

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК  
Институт психологии

**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ  
ЧЕЛОВЕКА**  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ  
АСПЕКТЫ

Ответственные редакторы  
*А. В. Махнач, Л. Г. Дикая*



Издательство  
«Институт психологии РАН»  
Москва – 2016

УДК 159.9  
ББК 88  
Ж 71

*Все права защищены.  
Любое использование материалов данной книги полностью  
или частично без разрешения правообладателя запрещается*

**Ж 71 Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – 755 с.**

ISBN 978-5-9270-0323-5

УДК 159.9  
ББК 88

Впервые коллектив авторов представляет на русском языке во всем богатстве и разнообразии психологию жизнеспособности человека как отдельную предметную область психологической науки. В книге раскрыты основания, содержание и тенденции развития исследований жизнеспособности человека в отечественной и зарубежной науке. В эмпирических исследованиях различных психологических феноменов, в той или иной степени влияющих на жизнеспособность человека, отражено имплицитное понимание этого феномена. Обсуждается необходимость его концептуального и понятийного анализа.

В коллективной монографии представлен широкий спектр методологических и методических подходов к исследованию жизнеспособности человека. В рамках полидисциплинарного подхода обсуждаются природа и механизмы жизнеспособности человека в метасистеме. На различных теоретических и эмпирических моделях демонстрируется место и роль жизнеспособности в разных социальных, организационных структурах. Проводится анализ влияния жизнеспособности на организацию жизнедеятельности, развитие личности, начиная с раннего детского возраста, организацию обучения, реализацию профессионала. Предлагаются основания организации общественных и государственных форм социальной поддержки жизнеспособности детей, семьи, профессионала. Исследования проведены в междисциплинарной и межсистемной парадигме.

*Издание выполнено при финансовой поддержке РФНФ.  
Проект «Социально-психологические факторы формирования  
жизнеспособности профессионала», №АААА-А16-116040150078-9*

© ФГБУН Институт психологии РАН, 2016

ISBN 978-5-9270-0323-5

# СОДЕРЖАНИЕ

Междисциплинарные и межсистемные исследования жизнеспособности человека: состояние и перспективы (вместо введения) . . . . .	7
<i>А. В. Махнач, Л. Г. Дикая</i>	

## Раздел 1 МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ

Глава 1. Наука о жизнеспособности и ее применение для позитивного развития детей . . . . .	31
<i>Э. С. Мастен, Р. Дистефано</i>	
Глава 2. Исследования жизнеспособности человека: основные подходы и модели . . . . .	46
<i>А. В. Махнач</i>	
Глава 3. Социально-психологический подход к пониманию конструкта «жизнеспособность личности» . . . . .	71
<i>А. А. Нестерова</i>	
Глава 4. Жизнеспособность человека: метакогнитивный подход. . . . .	88
<i>А. И. Лактионова</i>	
Глава 5. Жизнеспособность как потенциал целостности человека и его бытия: интегративный подход . . . . .	111
<i>Е. А. Рыльская</i>	

## Раздел 2 СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ

Глава 1. Историческая травма и жизнеспособность: адаптация, благополучие, здоровье . . . . .	129
<i>Л. Маккуббин</i>	
Глава 2. Удары судьбы как стимулы личностного развития: феномен посттравматического роста . . . . .	144
<i>Д. А. Леонтьев</i>	

Глава 3. Психологическое состояние современного российского общества как отражение его жизнеспособности . . . . .	159
<i>А. В. Юревич</i>	
Глава 4. Жизнеспособность социальной группы: основные подходы к изучению . . . . .	176
<i>Т. А. Нестик</i>	
Глава 5. Сельская школа как базовый институт формирования жизнеспособности развивающейся личности. . . . .	193
<i>М. П. Гурьянова</i>	
Глава 6. Психологическая адаптация молодежи к экологически неблагоприятной среде . . . . .	211
<i>Н. М. Сараева, А. А. Суханов</i>	
Глава 7. Влияние образовательных онлайн-ресурсов и телевидения на жизнеспособность детей из различных социальных групп . . . . .	228
<i>О. И. Маховская, Ф. О. Марченко</i>	

**Раздел 3**  
**МЕНТАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ**

Глава 1. Контроль поведения как индивидуальный ресурс жизнеспособности человека . . . . .	247
<i>Е. А. Сергеенко</i>	
Глава 2. Роль контроля поведения в развитии жизнеспособности детей раннего возраста. . . . .	265
<i>Г. А. Виленская</i>	
Глава 3. Особенности диспозиций индивидуальности на разных уровнях жизнестойкости . . . . .	281
<i>Е. Н. Митрофанова</i>	
Глава 4. Посттравматический стресс и совладающее поведение в период средней и поздней взрослости . . . . .	291
<i>Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова</i>	
Глава 5. Ментальные ресурсы и жизнеспособность субъекта . . . . .	306
<i>С. А. Хазова</i>	
Глава 6. Способности и готовность личности к адаптации как ресурсы жизнеспособности . . . . .	321
<i>М. В. Григорьева</i>	
Глава 7. Самооценка – стержневая характеристика личности и детерминанта жизнеспособности. . . . .	339
<i>Е. И. Кузьмина</i>	
Глава 8. Прогностические и адаптационные способности как детерминанты жизнеспособности человека . . . . .	356
<i>С. В. Забегалина</i>	

**Раздел 4**  
**СЕМЬЯ КАК ОСНОВА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

Глава 1. Ситуационные и культурные аспекты жизнеспособности брошенных и подвергавшихся жестокому обращению детей . . . . .	377
<i>М. Унгар</i>	
Глава 2. Психофизиологические основы жизнеспособности человека в онтогенезе . . . . .	394
<i>Е. И. Николаева, О. Е. Ельникова, В. С. Меренкова, С. А. Буркова</i>	
Глава 3. Межпоколенный копинг и жизнеспособность членов семьи . . . . .	408
<i>М. В. Сапоровская</i>	
Глава 4. Семейные ресурсы и индивидуальная жизнеспособность кандидатов в замещающие родители . . . . .	425
<i>Ю. В. Постылякова</i>	
Глава 5. Жизнеспособность и жизнестойкость в совместной регуляции поведения семьи . . . . .	441
<i>Ю. В. Ковалева</i>	
Глава 6. Жизнеспособность и жизнестойкость детей и подростков из неблагополучных семей . . . . .	462
<i>Т. О. Арчакова</i>	
Глава 7. Особенности жизнеспособности подростков, склонных к девиантному поведению . . . . .	483
<i>А. А. Ощепков</i>	
Глава 8. Социально-личностная жизнеспособность девиантных подростков как результат педагогического воздействия . . . . .	496
<i>М. Э. Паатова</i>	
Глава 9. Педагогическая профилактика зависимого поведения детей и молодежи: формирование жизнеспособности . . . . .	508
<i>Е. Г. Шубникова</i>	

**Раздел 5**  
**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛА**

Глава 1. Жизнеспособность как предиктор конструктивного профессионального развития . . . . .	525
<i>Э. Э. Сыманюк, А. А. Печеркина</i>	
Глава 2. Жизнеспособность и профессиональное благополучие личности . . . . .	538
<i>Р. А. Березовская</i>	
Глава 3. Синергетическая биопсихосоциальная модель жизнеспособности представителей трудных профессий . . . . .	556
<i>С. В. Котовская</i>	
Глава 4. Влияние социальной поддержки на формирование жизнеспособности профессионалов социальной сферы . . . . .	570
<i>Т. Ю. Лотарева</i>	

Глава 5. Влияние совладающих стратегий поведения на жизнеспособность представителей разных профессиональных групп . . . . .	582
<i>И. А. Курапова</i>	
Глава 6. Коммуникативная толерантность и жизнеспособность государственных и муниципальных служащих . . . . .	596
<i>С. А. Гапонова, Н. С. Корнилова</i>	
Глава 7. Типы конфликтов и стили поведения персонала как проявления жизнеспособности организации . . . . .	612
<i>Л. Н. Захарова, И. С. Леонова</i>	

**Раздел 6**  
**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Глава 1. Сопряжение рационального и трансрационального аспектов проблемы здоровья человека . . . . .	629
<i>А. В. Шувалов</i>	
Глава 2. Конструкт «здоровье–болезнь» как полифункциональное средство обеспечения психологической безопасности школьников . . . . .	646
<i>А. А. Криулина, В. Б. Челпанов</i>	
Глава 3. Жизнеспособность и психическое здоровье взрослых людей в ситуации глобальных конфликтов и вынужденной миграции . . . . .	662
<i>Ч. Сиривардхана</i>	
Глава 4. Ограниченные возможности здоровья как источник позитивного развития . . . . .	676
<i>Л. А. Александрова, Д. А. Леонтьев</i>	
Глава 5. Повышение жизнеспособности лиц с инвалидностью в поликультурной среде . . . . .	691
<i>Ю. С. Моздокова</i>	
О будущем феномена жизнеспособности в отечественной психологии . . . . .	706
<i>А. В. Махнач, Л. Г. Дикая</i>	
Аннотации . . . . .	710
Авторский коллектив . . . . .	729
Abstracts . . . . .	735
Contributors . . . . .	751

# **МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ И МЕЖСИСТЕМНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ (ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ)\***

*А. В. Махнач, Л. Г. Дикая*

**П**роблема жизнеспособности в психологии начинает занимать уникальное положение, ей посвящен широкий спектр исследований, разных по своей направленности и ориентации. Если в зарубежной психологии проблема жизнеспособности стала приоритетной в 1970-е годы, то в отечественной совсем недавно, в начале XXI в. (Махнач, 2003), это было обусловлено вызовом со стороны интенсивно меняющихся условий жизни, трансформацией социальных институтов (семьи, труда, образования, здравоохранения и др.) и неизбежной утратой ощущения стабильности. Исследования жизнеспособности сегодня стали особенно востребованы в связи с необходимостью решения глобальной гуманитарной задачи – формирования жизнеспособной личности, а также в связи с произошедшей парадигмальной переориентацией психологической науки в направлении позитивной психологии.

Несмотря на то, что понятие «жизнеспособность» (resilience) не является абсолютно новым термином, до сих пор нет единства в его понимании, диапазон расхождений во мнениях о феноменологической сущности этого понятия достаточно широк. Определение феномена и тенденций в развитии представлений о жизнеспособности человека – сложной, интегрально-динамической характеристики человека сопряжено с определенными трудностями, к которым относятся глобальность, объемность и сложность проблемы, ее недостаточная разработанность. Проблема жизнеспособности многоаспектна, имеет целый ряд конкретных и общих сторон и поэтому является объектом методологических, теоретических, эмпирико-экспериментальных исследований и, как следствие, междисциплинарный статус. Термин «жизнеспособность человека» в настоящее время в качестве научного понятия используется, как и ранее, в междисциплинарном пространстве разных наук: кибернетики, философии, антропологии, физиологии, психологии, педагогики, социологии, политологии, экономической, медицинской наук.

Особенно детально жизнеспособность как научное понятие было разработано в 1970-е годы в кибернетике, в экологии, в которых жизнеспособность

\* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФНФ. Проект «Социально-психологические факторы формирования жизнеспособности профессионала», № АААА-А16-116040150078-9.

систем рассматривали как форму проявления активности, адаптивности и устойчивости системы (Х. Боссель, А. Дийкстра, Э. Холлнагел, У. Эшби и др.). В философии, биологии и медицинской науке было обосновано, что жизнеспособность общества, субъекта проявляется в динамической стабильности развития в среде, в способности субъекта обеспечить свою выживаемость через самосовершенствование, в способности существовать, воспроизводиться и развиваться в рамках устойчивого развития общества (А. С. Ахиезер, А. А. Богданов, А. А. Брудный, Л. П. Гримак, О. С. Кордобовский, О. С. Разумовский, Н. Ф. Реймерс, М. Ю. Хазов, В. Н. Шевченко, И. И. Шмальгаузен и др.).

В экономической науке, социологии и экологии акцент также делается на поиске индикаторов роста жизнеспособности, устойчивости, стабильности и надежности экономики организации, города, государства или системы в целом (А. Г. Аллахвердян, П. Бакл, Г. Биннендайк, Х. Гайят, Х. Н. Гизатуллин, С. Г. Кара-Мурза, Д. Кутю, Р. Лемай, Ю. Г. Лысенко, Ф. Малик, К. Пантер-Брик, В. А. Троицкий, Й. Шеффи, М. Эггерман и др.).

В педагогической науке жизнеспособность рассматривается как динамическое взаимодействие факторов риска и факторов жизнеспособности во всех контекстах развития ребенка, начиная с отношений в семье, поэтому деятельность педагогов, воспитателей направлена на поиск оптимального набора интервенций и социальных услуг, позволяющих сократить уровень риска и развить защитные механизмы ребенка (М. П. Гурьянова, И. М. Ильинский, П. Ф. Каптерев, П. И. Третьяков и др.).

И в нашей книге также сделан акцент на междисциплинарности исследований жизнеспособности человека, что проявляется в ряде глав: Л. Маккуббин, Н. М. Сарасовой и А. А. Суханова, Е. А. Сергиенко, Э. Мастен и Р. Дистефано, Е. И. Николаевой и соавторов, М. Унгара, М. Э. Паатовой, Е. Г. Шубниковой, С. В. Котовской, А. А. Криулиной и В. Б. Челпанова, Ч. Сиривардхана, Л. А. Александровой и Д. А. Леонтьева, Л. Н. Захаровой и И. С. Леоновой. В этих главах исследования в различных областях психологии пересекаются с тематикой социологии, педагогики, медицины, культурологии, этнологии, эпидемиологии, демографии и конфликтологии. В зарубежных исследованиях жизнеспособности, как подчеркивает Э. Мастен в настоящей книге, все больше проявляется междисциплинарный подход. Она пишет: «Наука нуждается в интердисциплинарной обобщающей теории жизнеспособности любых систем» (Э. Мастен). В значительной степени формирование научных подходов к жизнеспособности человека, по ее мнению, происходило в сотрудничестве, взаимовлиянии друг на друга ученых – пионеров исследований жизнеспособности – и их учеников, приступивших к миссии по распознаванию, пониманию, предотвращению и лечению психических проблем здоровья, заметных угроз развитию, травм (Masten, 2007).

Несмотря на то, что в психологии в последние два десятилетия изучение жизнеспособности человека было направлено именно на теоретическое осмысление понятия, определение феномена остается дискуссионным, и поэтому актуальной остается проблема создания обобщающей психологической теории жизнеспособности человека. В то же время жизнеспособность, как любой психический феномен, который является гносеологическим по природе,



необходимо рассматривать с позиции следующих онтологических планов: методологического целостного (системного), структурного, функционального, генетического и интегративного (Карпов, 2015).

Зарубежные ученые в изучении жизнеспособности основываются преимущественно на гуманистическом подходе и концепции целостности, но принцип целостности не всегда сохраняется и становится в определенной степени условным. Иногда целостность рассматривается как взаимодействие нескольких систем или системных комплексов. В результате этих исследований были определены некоторые составляющие 2-структурных организаций изучения жизнеспособности, на основе которых были сформулированы две модели: медицинская и социальная, значимо различающиеся между собой. С. Кертис и Э. Такет утверждают, что медицинская модель здоровья безраздельно властвует в научном мире, но акцент в ней делается на диагнозе болезни, что приводит к ухудшению здоровья и фокусированию модели на лечение, а не на профилактике болезни (Curtis, Taket, 1996). История развития психологической науки показала ограниченность исследований развития высших функций, базирующихся на постулатах медицинской модели, с одной стороны. С другой – на примере изучения детей во многом именно накопленные знания о влиянии дефицитарности тех или иных функций на их дальнейшее развитие позволили увидеть предельность этой позиции.

Такое положение заставило исследователей искать иной путь получения информации о развитии высших психических функций человека в связи с его жизнеспособностью в рамках позитивной психологии. Некоторые исследователи (Linley et al., 2006; Snyder, Lopez, 2007) считают, что сам факт отсутствия патологии не указывает на здоровье человека, и у вполне здорового человека также необходимо проводить оценку его сильных сторон. Этот призыв к выделению сильных сторон к этому времени уже наблюдался в исследованиях в психологии развития, медицине, социологии, педагогике.

Произошедший несколько десятилетий назад эмпирический, теоретический и мировоззренческий сдвиг парадигмы исследований от болезни к здоровью, от уязвимости к совладанию, от дефицита к ресурсу стал определяющим в исследованиях жизнеспособности, количество которых от года к году в рамках этой парадигмы значительно возрастает. Концептуально некоторые из понятий одного с жизнеспособностью семантического поля (сила духа, ресурсы человека и др.) оформились в позитивной психологии в конце 1990-х годов благодаря М. Селигману (Linley et al., 2006). Эти исследования позволили перейти к формальному измерению различных аспектов силы духа человека, его психологических ресурсов, а также различных форм реализации сильных сторон личности (Moos, 1995). Отказ от медицинской модели в пользу социальной привел к исследованиям в основном субъект-субъектных взаимодействий между людьми.

С учетом позитивных достижений разных школ и направлений и с целью объединения продуктивных идей вокруг феномена жизнеспособности, а также для всестороннего обсуждения и осмысления его разнообразия для написания книги был приглашен коллектив авторов. В этой работе приняли

участие исследователи из разных городов и институтов России, а также ученые из США, Канады и Великобритании.

На наш взгляд, многообразие определений жизнеспособности в исследованиях, представленных в психологической литературе, объясняется приверженностью авторов различным научным традициям. Каждое определение жизнеспособности включает в себя выделение разных феноменологических признаков и структурных элементов, которые связывает с разными факторами, детерминантами, что осложняет понимание сущности этого явления, разработку инструментария его изучения, механизмов и закономерностей развития. Этот психологический феномен, гносеологический по природе, мы рассматриваем с позиции следующих онтологических аспектов: методологического (системного), структурного, функционального, генетического и интегративного (Карпов, 2015).

*Методологический (системный) аспект* исследования жизнеспособности. В первой главе книги известный американский ученый Э. С. Мастен (в соавторстве с Р. Дистефано) обосновывает необходимость изучения адаптивных систем, взаимодействующих на разных уровнях, начиная с нейробиологического и заканчивая социоэкологическим, способствующих развитию жизнеспособности человека. Авторы обращают внимание на исследования в русле интегративного подхода – на уровне индивидов и общества в целом. Профессор Мастен непосредственно участвовала в известном лонгитюдном проекте «Компетентность» (Project Competence Longitudinal Study, PCLS) под руководством пионера изучения жизнеспособности – Н. Гармези, благодаря которому появился научный интерес к феномену жизнеспособности детей и подростков в контексте психопатологии развития. Начавшиеся почти полвека назад исследования, в которых ученые пытались изучить факторы позитивного развития детей, растущих в неблагоприятных условиях, продолжены в главе Э. Мастен и Р. Дистефано.

Одним из перспективных методологических подходов к анализу психологических феноменов, близких к феномену жизнеспособности в отечественной психологии, является метасистемный подход, который показал свою эффективность для анализа междисциплинарных феноменов (Л. Г. Дикая, А. В. Карпов, Е. А. Харитонова).

*Структурный аспект* исследования жизнеспособности представлен в работах А. И. Лактионовой, А. А. Нестеровой и Е. А. Рыльской. В главе А. И. Лактионовой впервые предлагается рассматривать жизнеспособность человека как метасистемное образование, компонентами которого выступают индивидуальные способности человека к рефлексии, которые, по мнению автора, выступают в качестве метапроцессуального регулятора активности человека (деятельностной, поведенческой, коммуникативной), определяющей способ индивидуальной интеграции факторов социальной среды. Продолжая изучение социальной модели жизнеспособности, традиционно представленной в западной психологии, А. А. Нестерова предлагает социально-психологический подход к конструкту «жизнеспособность личности». С точки зрения автора, жизнеспособность личности детерминирована рядом факторов, функционирующих на макро-, микро- и личностном уровнях. Социально-

психологический подход, как считает она, позволит разработать социальные технологии, в том числе при поддержке государства, оптимизации жизнеспособного поведения человека в трудной жизненной ситуации. Е. А. Рыльская в своей главе формулирует положения разрабатываемой ею психологической концепции жизнеспособности человека на основе коммуникативной методологии. В русле ее подхода эмпирически верифицированные представления человека о феноменологической сущности, структуре, предикторах, факторах и критериях, генезисе, закономерностях и механизмах, функциях, индивидуально-психологическом своеобразии проявлений и средствах позволяют наиболее полно описать феномен жизнеспособности.

*Интегративный аспект* изучения феномена жизнеспособности человека представлен в главе А. В. Махнача. Основываясь на интегративном и экологическом подходах, он разработал свою концепцию жизнеспособности человека, базирующуюся на выделения наиболее важных свойств и характеристик человека, социального окружения, широкого культурного контекста, окружающей экологии, формирующих его жизнеспособность. В соответствии с этим автором предложена многокомпонентная интегративная модель жизнеспособности, в структуру которой включены шесть взаимосвязанных компонентов (пять внутренних и один внешний) – самоэффективность, настойчивость, совладание и адаптация, внутренний локус контроля, семейные/социальные взаимосвязи, духовность/культура. В эту многокомпонентную модель жизнеспособности взрослого человека, в которую им интегрированы некоторые модели, разработанные ранее в зарубежной психологии, А. В. Махнач впервые включил как отдельный компонент жизнеспособности нравственно-духовный потенциал личности человека.

*Функциональный аспект* исследования жизнеспособности человека представлен также в ряде работ. Как известно, в отечественных и зарубежных исследованиях жизнеспособность все активнее становится концептуальной основой для изучения самых разнообразных факторов позитивного выхода из ситуаций, которые, в той или иной форме изменяют реакцию человека на воздействие неблагоприятных условий. В этих работах обращается внимание, прежде всего, на соответствие функций человека тем вызовам, перед которыми он продемонстрировал свою жизнеспособность. Несомненно, функциональный онтологический аспект исследования позволит собрать и проанализировать богатую феноменологию такого явления, как жизнеспособность, и выйти на методологический уровень обобщения данных.

В исследованиях постстрессового роста, продолживших изучение механизмов совладания в стрессовых ситуациях, закономерно наблюдается интерес к жизнеспособности. В исследованиях идет непрерывный процесс уточнения содержания новых понятий, что определяется расширением понятийного поля позитивной психологии и желанием ученых соотнести имеющиеся понятия с новыми концептами. Например, изучение симптоматики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) спровоцировало появление понятия «посттравматический рост». Было показано, что ПТСР и посттравматический рост не являются взаимоисключающими концами спектра восстановления человека и что они могут фактически сосуществовать во вре-

мени на пути к успешному развитию человека, пережившего травму. Мета-анализ большого объема исследований указывает на то, что есть сильная связь между симптомами ПТСР и посттравматическим ростом (Shakespeare-Finch, Lurie-Beck, 2014). Как известно, в отличие от жизнеспособности, жизнестойкости, оптимизма и чувства когерентности, понятие «посттравматический рост», прежде всего, соотносится с таким функциональным изменением у человека, которое выходит за пределы его способности сопротивляться и не оказаться поврежденным в результате воздействия крайне выраженных стрессовых влияний (Calhoun, Tedeschi, 2004). В исследованиях посттравматического роста особое место занимает изучение влияния на личностное развитие разного рода травм. В монографии этой теме посвящена глава Д. А. Леонтьева, в которой представлен обширный аналитический обзор феномена позитивных изменений после психологической травмы и других интенсивных неблагоприятных событий, описываемых понятием посттравматического роста и рядом родственных ему менее распространенных конструктов. Особо следует отметить тот факт, что исследований феномена посттравматического роста в отечественной психологии явно недостаточно, поэтому данные, представленные Д. А. Леонтьевым, ценны и, несомненно, привлекут внимание профессионалов разного профиля: клинических психологов, реабилитологов, врачей.

Переходя к представлению других глав монографии, считаем важным остановиться на соотношении двух понятий: жизнестойкости и жизнеспособности в работах отечественных ученых.

Обсуждаемые в книге данные позволяют на сегодняшний день выделить в отечественной психологии два основных предмета исследований, результаты которых нашли отражение в разных главах: изучение жизнестойкости и жизнеспособности. В некоторых работах отечественных авторов до сих пор поднимается вопрос о соотношении понятий «жизнестойкость» и «жизнеспособность», в то время как в зарубежных исследованиях эта проблема решена. В российской психологии в изучении жизнестойкости или жизнеспособности остаются такие проблемы, как разнообразие трактовок и смешение понятий, несмотря на то, что их содержание соотносится с принципиально различными феноменами (Махнач, 2012). По нашему мнению, использование в исследованиях понятий «жизнестойкость» (*hardiness*) и «жизнеспособность» (*resilience*) осложнено отсутствием согласованного перевода этих терминов на русский язык. Так, термин «*hardiness*», введенный С. Мадди и С. Кобейса, Д. А. Леонтьев предложил переводить на русский язык как «жизнестойкость» (Леонтьев, 2002). В целом идея жизнестойкости подразумевает оптимальную реализацию человеком своих психологических возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях, «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» в этих ситуациях (Maddi, 2002). Несмотря на трудности в концептуализации в отечественной психологии термина «жизнестойкость», им стали активно пользоваться в эмпирических исследованиях. Обратим внимание на тот факт, что появлению термина «жизнестойкость» в понятийном поле отечественной психологии предшествовали достигнутые российскими учеными успехи в теоретическом и методическом изучении стрессоустой-

чивости, психологической устойчивости личности. Многие из понятий этой области отчасти являются родственными термину «жизнестойкость» и отражают наличие внутренних возможностей человека, которыми он может воспользоваться в различных жизненных ситуациях.

В докладе на встрече экспертов международной рабочей группы по проекту «Методологические и контекстуальные проблемы в исследовании детской и подростковой жизнеспособности: международное сотрудничество в исследовании психического здоровья детей и подростков, находящихся в группе риска» А. В. Махнач в 2003 г. предложил русский эквивалент термина «resilience» – жизнеспособность. В докладе было отмечено, что в русском языке не существует адекватного научного термина, за которым стоит следующее содержание: способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, базирующаяся на воле к ней (Makhnach, 2003). Тогда же и был нами предложен термин «жизнеспособность человека», имеющий приведенное выше содержание, которое позже было уточнено (Махнач, Лактионова, 2007; Makhnach, Laktionova, 2005) и стало использоваться в наших исследованиях (Махнач и др., 2015; Махнач, Постылякова, 2012, 2013). В отечественной научной переводной литературе этот термин переводится по-разному, однако английский термин «resilience» в русском языке наиболее полно отражает понятие «жизнеспособность».

Следует отметить, что тема жизнестойкости весьма актуальна в настоящее время. Бурные социальные, экономические, политические изменения в обществе, скорость технических и технологических изменений отражаются на психологическом здоровье человека, провоцируя стрессы, неврозы, неадекватное поведение, депрессивные состояния. В отечественной психологической науке продолжают исследования жизнестойкости, так как проблема устойчивости человека перед лицом жизненных трудностей всегда была интересна и значима, привлекала и привлекает внимание философов, ученых из медицинской, педагогической и психологической областей знания. В этих работах подчеркивались в основном типологические особенности личности, отдельными качествами которой являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость.

Уже в работах ведущих психологов (Л. И. Анцыферовой, Л. С. Выготского, Б. Ф. Ломова, В. А. Пономаренко, В. Э. Чудновского и др.) устойчивость личности связывалась со зрелостью человека, его умениями ориентироваться на определенные цели, в том числе во временной перспективе, с организацией своей деятельности. А. Н. Леонтьев устойчивость личности определял как соотношение смыслообразующих мотивов с поведенческими особенностями, со способами осуществления деятельности (Леонтьев, 1981). Именно через эти понятия конкретизируется термин «жизнестойкость» в исследованиях С. А. Богомаза, Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой. В связи с актуальностью изучения феномена жизнестойкости в нашей монографии этой проблеме посвящены работы Т. О. Арчаковой, Г. А. Виленской, Ю. В. Ковалевой, Е. Н. Митрофановой. Они обосновывают содержание понятий «жизнестой-

кость» и «жизнеспособность» и их смысловые пересечения, обращая внимание на то, что жизнеспособность включает в себя более широкий спектр феноменов психики человека, которая развивается по определенным генетическим, психологическим и социально-психологическим закономерностям. Она является многокомпонентным личностным образованием, влияющим на актуализацию различных свойств психики человека в ситуациях жизненного стресса и напряжения. Важно отметить, что авторами было основано, что при изучении психологических процессов противостояния человека стрессу знание способов преодоления экстремальных ситуаций, актуализации защитных механизмов, контроля поведения, ресурсов в форме поддержки (например, семьи) недостаточно. При таком взгляде на суть различий между двумя рассматриваемыми терминами жизнеспособность, несомненно, представляет собой более широкое понятие, чем жизнестойкость, так как наличие этого качества присуще человеку в качестве индивида, личности и субъекта.

В монографии этой проблеме посвящены некоторые главы. В частности, Ю. В. Ковалева в своей главе дифференцирует эти понятия в соответствии с их определениями и анализом психологического содержания жизнестойкости и жизнеспособности, предложенных в статье А. В. Махнач (2012). Автором были предложены рабочие определения индивидуальной жизнестойкости и жизнеспособности семьи. Влиянию жизнестойкости на качество взаимодействия человека с Миром посвящено эмпирическое исследование Е. Н. Митрофановой, в котором рассматриваются взаимосвязи диспозиций индивидуальности (слияние/обособление), определяющие разный уровень жизнестойкости. В работе показано, что студенты с низкой и высокой жизнестойкостью качественно отличаются друг от друга способом взаимодействия с Миром. В своей главе Г. А. Виленская переходит от изучения роли контроля поведения в развитии жизнестойкости у детей раннего возраста к анализу контроля поведения как фактору защиты для развития их жизнеспособности. В целом *жизнестойкость* – это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности. Это своего рода операционализация введенного П. Тиллихом понятия «мужество быть», отражающего общую эффективность человека и его психическое здоровье.

В том, что жизнеспособность стала занимать достойное место в исследованиях отечественных ученых, особая роль принадлежит Б. Г. Ананьеву, одному из первых, кто провозгласил идею целостного человека, заявил о его жизнеспособности и наметил тот ориентир ее исследования, который представляется актуальным в свете современных постнеклассических представлений: это идея о коммуникации как «глубинной психодинамике человека» (Ананьев, 2001). Кроме того, этому способствовали успехи современных отечественных ученых в области изучения таких полидисциплинарных понятий, как адаптация, саморегуляция, ресурсы, совладание (Ротенберг, Аршавский, 1984; Березин, 1988; Конопкин, 1995; Постылякова, 2004; Крюкова, 2005; Дикая, 2007; Махнач, Лактионова, 2007; и др.) со сложившимися теоретическими представлениями и методическими разработками, кото-

рые в той или иной степени могут измерять отдельные составляющие жизнеспособности (Махнач, 2012).

В разделе «*Ментальные и личностные ресурсы жизнеспособности*» обсуждаются некоторые актуальные вопросы ресурсности человека с позиции изучения процессов адаптации, стрессоустойчивости, контроля поведения, совладания и др.

Одним из таких полидисциплинарных понятий является «психологическая адаптация». Процесс адаптации связывается с реализацией личностью выбора, опосредованного, прежде всего, биологическими и социальными потребностями, который может быть сделан в ущерб потребностям психологическим, потребностям самореализации (Дикая, 2007). В книге представлены главы, авторы которых исследуют феномен жизнеспособности в контексте процессов адаптации.

Так, в главе С. В. Забегалиной сделана попытка рассмотреть феномен жизнеспособности именно с позиций процессов адаптации и прогнозирования, которые, по мнению автора, взаимосвязаны, несут сходную функциональную нагрузку и имеют общие факторы влияния. Вместе с тем автор отмечает, что вопросы подбора и разработки диагностического инструментария жизнеспособности личности остаются не решенными; это и определяет перспективу дальнейших исследований. Н. М. Сараева и А. А. Суханов представили теоретическое обсуждение эмпирических данных о психологической адаптации юношества. Авторы опросили людей, родивших и постоянно проживающих в регионе экологического неблагополучия, и обнаружили феномен минимизирующей адаптации, определили его как признак ослабления их жизнеспособности. М. В. Григорьевой в главе монографии обосновывается методологический подход, обеспечивающий изучение адаптационной готовности личности как уровня развития определенных ее качеств, так и установки на приспособление к новым условиям значимой деятельности, что можно назвать только основанием для формирования жизнеспособности личности.

При изучении стрессоустойчивости и адаптации, а тем более жизнеспособности значимым выступает ведущее положение о детерминированности психических явлений – это вопрос об их управляемости, о возможности их направленного изменения в желательную для человека сторону. В этом основное значение и жизненный смысл вопроса о детерминации психических явлений. «Конкретно постичь детерминированность, закономерную обусловленность психических явлений – психической деятельности и психических свойств человека – это значит найти пути для их формирования, воспитания» (Рубинштейн, 2002, с. 209). Это положение С. Л. Рубинштейна подтверждает, что «внутренние силы» как ресурсы человека позволяют ему демонстрировать высокие достижения, успешно справляться с требованиями жизни, совладать с разнообразными стрессами, как повседневными, так экстремальными и хроническими, испытывать удовлетворение собственной жизнью, т. е. чувствовать себя и быть субъектом собственной жизни.

Именно ресурсы как «позитивные черты личности» (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000) существенно расширяют возможности человека, повышают его ценность в глазах окружающих, делают его более успешным, продуктив-

ным, следовательно, жизнеспособным. В главе С. А. Хазовой было реализовано предположение о ментальной природе ресурсов субъекта, развитие и управление которыми опирается на процессы анализа, установления причинно-следственных связей, интерпретации, прогнозирования и т. д., т. е. на процессы концептуализации.

Обращение к экспериментальному исследованию константности и динамики самооценки в условиях успеха и неуспеха, проведенному З. В. Кузьминой (1971), позволяет существенно продвинуться в познании самооценки как стержневой характеристики и детерминанты жизнеспособности человека. В главе данной монографии Е. И. Кузьминой на основе рефлексивно-деятельностного подхода показано, что развитый интеллект и адекватно-высокая, константная самооценка выступают гарантом жизнеспособности человека.

Е. А. Сергиенко переходит от анализа отдельных ментальных, когнитивных ресурсов личности к интегральному индивидуальному ресурсу субъекта – «контролю поведения» как более сложному конструкту, интегрирующему когнитивные, эмоциональные и произвольные/волевые ресурсы человека, обеспечивающие регуляцию жизнедеятельности и позволяющие оценить индивидуальные возможности адаптации субъекта (Сергиенко и др., 2010). Принимая определение жизнеспособности человека как индивидуальной способности человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, способность человека строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях (Махнач, Лактионова, 2007), автор на эмпирическом материале рассматривает соотношение феноменов «контроль поведения» и «жизнеспособность индивида». Сравнение категорий жизнеспособности и контроля поведения на разных этапах онтогенеза человека позволило автору выявить ряд сходных характеристик этих понятий: интегративность, целостность в изучении регуляции, обращение к внутренним ресурсам человека. Вместе с тем существуют и различия в понимании иерархической организации жизнеспособности и места контроля поведения в ней. Е. А. Сергиенко и Г. А. Виленская доказывают, что контроль поведения может выступать внутренней психологической основой жизнеспособности, а его развитие не завершается на протяжении всей жизни человека. Контроль поведения претерпевает системные перестройки, изменяя индивидуальную конфигурацию субъектно-личностной организации, возможности и средства регуляции, формируя жизнеспособность человека. И если принять определение жизнеспособности как интегративной способности к адаптации и регуляции, то авторы предполагают, что «контроль поведения становится ее индивидуальным ресурсом, включенным в иерархическую психическую организацию индивидуальной (субъектно-личностной) регуляции».

Н. В. Тарабрина и Н. Е. Харламенкова в качестве ресурса жизнеспособности анализируют понятие «совладающее поведение» и рассматривают жизнеспособность как витальную потребность человека в продолжении жизни на всех ее этапах: в детстве, юности, зрелости и в старости с сохранением и развитием жизненных ресурсов. Авторы показали, что при высоком уров-



не травматизации вклад проблемно-ориентированного копинга в жизнеспособность человека становится менее значительным, особенно при учете фактора возраста. Полученные ими результаты подтверждают, что необходимо работать с травмой для поддержания жизнеспособности человека на всем протяжении его жизненного пути.

Таким образом, обращение к понятиям «жизнеспособность», «контроль поведения» и «совладание» отражает поиск их детерминант в отечественной психологической науке на ее постнеклассическом этапе развития. Очевидно, что на этом пути необходимы существенные и теоретические, и эмпирические усилия.

В разделе «Жизнеспособность профессионала» авторы представляют новую для отечественной психологии труда и организационной психологии тему.

Современное общество заинтересовано в существовании жизнеспособных людей, работающих конструктивно в новых условиях и реализующих свой профессиональный потенциал. Работы в этом направлении проводились во многих исследованиях, но проблема изучения жизнеспособности личности в психологии труда стала приоритетной сравнительно недавно. Это вызвано современным состоянием российского общества, которое характеризуется многочисленными проявлениями системного кризиса, охватывающего все сферы социальной, экономической, культурной и духовной жизни. По мнению К. А. Абульхановой, А. Л. Журавлева, В. В. Знакова, А. Б. Купрейченко, А. В. Юревича и др., социальное расслоение, разрушение устоявшихся общественных отношений, общая социальная нестабильность, дисгармоничность и отсутствие уверенности в завтрашнем дне порождают неадаптивные формы социализации людей, детерминируя снижение жизнеспособности и нарушение адаптации целых поколений к сложным экономическим и политическим условиям. В этой связи идея воспитания жизнеспособного поколения должна быть выдвинута на уровень национального приоритета в социальной, семейной, молодежной политике государства. Вместе с тем в настоящее время изучение роли жизнеспособности в конструктивном профессиональном развитии личности остается вне поля исследовательского интереса (С. Ионеску, В. И. Кабрин, А. И. Лактионова, А. В. Махнач, А. А. Нестерова, Е. А. Рыльская, J. Kidd).

В главе книги Э. Э. Сыманюк и А. А. Печеркина анализируют варианты профессионального развития, обращаясь к жизнеспособности человека как психологическому предиктору этого развития. Основной акцент сделан на стратегиях преодоления профессиональных кризисов, которые могут менять траекторию профессионального развития личности. Профессиональные кризисы выражаются в изменении темпа и вектора профессионального развития личности, сопровождаются перестройкой смысловых структур профессионального сознания, переориентацией на новые цели, коррекцией социально-профессиональной позиции (Л. И. Анцыферова, Н. В. Гришина, Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, А. К. Маркова, Л. М. Митина и др.). Авторами выделены три стратегии развития профессионала, на основе которых и выявленного уровня жизнеспособности могут быть спрогнозированы конструктивные индивидуальные траектории профессионального будущего.

Можно сказать, что в ответ на это пожелание С. В. Котовская теоретически и эмпирически обосновывает авторскую биопсихосоциальную модель жизнеспособности профессионалов, работающих в экстремальных и трудных условиях. Эта модель продолжает реализацию биопсихосоциальной парадигмы, объединившей в одну группу физиологические (биологические), психологические и социальные общие человеческие потребности в рамках экологии социальной среды (Махнач, 2014). В авторской модели жизнеспособность рассматривается как динамически самоорганизующаяся эволюционирующая способность, позволяющая создавать различные траектории развития индивида, осуществлять выбор в трудной ситуации.

В этом же ракурсе выполнена глава И. А. Кураповой, в которой представлены результаты эмпирического исследования особенностей совладающего поведения у представителей социономических профессий с позиции их жизнеспособности. Автором было изучено совладающее поведение как элемент жизнеспособности личности. Показано, что в зависимости от типа профессии субъект выбирает характерные копинг-стратегии, определяющие его ресурсный потенциал и жизнеспособность.

В последние годы деятельность специалистов социономических профессий привлекает все большее внимание. Этому способствовало выделение у них особого функционального состояния – состояния профессионального выгорания (В. А. Бодров, Н. Е. Водопьянова, Л. Г. Дикая, Е. П. Ильин, В. Е. Орел, D. V. Dierendonck, C. Maslach, M. P. Leiter, W. B. Schaufeli и др.). Его негативные последствия сказываются на снижении производительности, трудовой мотивации, ухудшении профессионального здоровья, личностной деформации, снижении организационной лояльности субъектов труда и др., которые становятся предикторами и факторами снижения безопасности личности профессионала и объектов его деятельности, его жизнеспособности. Ученые Европы и США при изучении жизнеспособности профессионалов социальной сферы рассматривают ее как компонент жизнеспособности специалистов, работающих с детьми (Collins, 2008). В отечественной психологии в последние десятилетия также прослеживается тенденция к исследованию факторов, обеспечивающих устойчивость и жизнеспособность людей, работающих в сфере «человек–человек» (Л. Г. Дикая, Д. Н. Завалишина, Е. А. Шварева, А. Н. Фоминова и др.).

Т. Ю. Лотарева анализирует условия труда и жизнеспособность профессионалов социальной сферы, работающих с детьми-сиротами. Теоретическим основанием исследования стали представления о шестикомпонентной структуре жизнеспособности (Махнач, 2014). В работе были выявлены специфические особенности их жизнеспособности: выраженность таких компонентов, как настойчивость, интернальный локус контроля, духовность. Важным наблюдением стало то, что самоэффективность профессионалов, работающих в сфере сиротства, связана с их готовностью принимать вызовы, идти на риск и выделено особое значение компонента социальной поддержки в структуре жизнеспособности профессионала.

Эта же тема, а именно осознание значимости феноменов, характеризующих позитивные проявления субъекта деятельности, и недостаточность

изученности природы профессионального благополучия как отражения жизнеспособности продолжена в главе Р. А. Березовской. Автор полагает, что проблема психологического обеспечения профессионального здоровья может быть рассмотрена с позиции ресурсного подхода и в этом контексте жизнеспособность, в обобщенном виде определяемая как ресурс или потенциал личности, является одним из наиболее значимых предикторов субъективного благополучия на рабочем месте. Перспективы изучения профессионального благополучия личности в организационном контексте, на взгляд автора, могут быть связаны с развитием нового направления исследований, а именно психологии профессиональной жизнеспособности, как индивидуальной, так и организационной.

В аспекте индивидуальной жизнеспособности в главе С. А. Гапоновой, Н. С. Корниловой рассматривается процесс позитивной адаптации (Лактионова, 2013) и значимости действенных, познавательных, этических и других аспектов профессионального функционирования (Завалишина, 2008) к сложным условиям профессиональной деятельности будущего государственного и муниципального служащего. В рамках учебного процесса авторы предлагают пути повышения его жизнеспособности за счет развития у студента базовых характеристик коммуникативной толерантности.

Актуальность этой проблемы подтверждена в главе Л. Н. Захаровой и И. С. Леоновой. Авторы опираются на данные зарубежных исследований, показавших, что развитие жизнеспособности предприятия, находящегося в условиях изменений, зависит от руководства, от его способности обеспечить необходимые условия для персонала, нарушение которых может привести к организационным конфликтам, стрессу. В работе авторов представлен анализ жизнеспособности персонала в условиях действия стрессора в виде изменения парадигмы управления, что проявляется в противоречии между новыми корпоративными требованиями и базовыми ценностями, сложившейся на предприятии организационной культуры, порождающей организационные конфликты ценностной природы, снижающие жизнеспособность предприятия.

В разделе «Социальная среда и жизнеспособность» авторы обращают внимание на различные аспекты социального компонента жизнеспособности человека, семьи, общества.

Э. Мастен в своей работе высказалась о возрастающей частоте в странах Запада природных бедствий, террористических актов и других трагедий, от которых страдают миллионы детей и взрослых по всему миру. Поэтому, как пишет в своей главе А. В. Юревич, в настоящее время нет более адекватной стратегической цели государства, общества, науки, как признать важность психологического состояния общества и направить все усилия на «создание жизнеспособного общества в жизнеспособной, экологически устойчивой среде. Акцент в изучении жизнеспособности смещается на социально-психологические и межсистемные исследования, можно сказать, происходит переход исследований от жизнеспособности человека к жизнеспособности субъекта метасистемы. Этой же теме посвящена работа Н. М. Сараевой и А. А. Суханова, в которой дан системный анализ снижения психологической адаптации

людей из экологически неблагоприятных мест, выживающих за счет реализации стратегии минимизирующей адаптации. Но именно эта стратегия, утверждают авторы, позволила довести показатели социально-психологического уровня психологической адаптации большинства испытуемых до средней нормы, т. е. сохранить жизнеспособность. В своей главе М. П. Гурьянова описывает трудности, которые возникают у сельских детей, взрослеющих в дисгармоничном социуме. Он характеризуется: кризисными явлениями в экономике, социальной неустроенностью, снижением жизненного уровня значительной части сельского населения, материальными трудностями большинства семей с детьми; ограниченностью культурной базы для их развития, отсутствием тех стартовых преимуществ, которыми располагают их сверстники в городах. Основную задачу автор видит в формировании у сельских детей потребности не выживать, а развиваться и совершенствоваться, становиться личностью, принимать участие в преобразовании и развитии сельского социума, т. е. становиться жизнеспособным членом общества. Разработку этой же темы продолжают О. И. Маховская и Ф. О. Марченко. Для многих детей образовательные онлайн-ресурсы и телевидение являются единственным способом освоить навыки элементарной грамотности (научиться читать-писать-считать), получить сведения о мире, нормальной жизни, успешной карьере, семейной жизни. В главе описываются немедленные и отсроченные эффекты образовательных онлайн-ресурсов и телевидения на жизнь детей из разных социальных групп. Авторы считают, что идеалы, социально-позитивные модели поведения кумиров, которые помогают ребенку выбрать стратегию жизни, могут быть почерпнуты из образовательной медиасреды. В целом образовательные СМИ усиливают жизнеспособность детей из семей с низким образовательным и культурным статусом, но практически не влияют на судьбу детей из семей с богатым культурным и образовательным наследием. Т. А. Нестик обобщает исследования жизнеспособности группы как социально-психологического феномена. Он проанализировал психологические факторы жизнеспособности группы (семьи, локального сообщества, организации, больших социальных групп) и наметил перспективные направления дальнейших социально-психологических исследований жизнеспособности группы в социальной психологии.

В разделе *«Семья как основа жизнеспособности человека»* авторы обращаются к наиболее актуальным вопросам жизнеспособности семьи и человека в семье.

Вследствие новизны понятия «жизнеспособность семьи» для психологии семьи кратко рассмотрим ранее проведенные исследования с точки зрения выделения нового объекта исследования – «жизнеспособность семьи» и формирующегося проблемного поля. Важно заметить, что в изучении жизнеспособности семьи она сразу стала рассматриваться как динамическая характеристика в отличие от исследований жизнеспособности человека. Такой взгляд на жизнеспособность семьи позволяет увидеть более полную, многомерную картину этого феномена и помогает нам понять, почему жизнеспособность семьи может проявляться в одном социальном контексте, а в другом не может. Понимание динамической природы жизнеспособности человека вызвало вна-

чале появление исследований ее специфики в семейном контексте, а позднее жизнеспособности семьи как целостного объекта исследования, что и определило появление нового термина «жизнеспособность семьи».

Если обратиться к исследованиям семьи, отметим следующий факт. Вначале изучение сильных сторон семьи ограничивается вниманием к ее ресурсам совладания со стрессом (L. G. DeNaan, D. R. Hawley, H. McCubbin, L. McCubbin). Впоследствии интерес к ресурсам семьи перерос в изучение жизнеспособности семьи, и авторы коллективной монографии не обошли стороной эту тему.

Следует особо отметить главу М. Унгара, профессора социальной работы Университета Далхузи в г. Галифаксе, Канада, с которой начинается раздел. Он был инициатором крупномасштабного проекта по изучению жизнеспособности подростков и молодых людей, проведенного под его руководством психологами из 13 стран. В числе участников этого проекта были А. В. Махнач и А. И. Лактионова (Махнач, Лактионова, Унгар, 2007; Makhnach, Laktionova, 2005; Ungar et al., 2008). Руководимый М. Унгаром Центр изучения жизнеспособности является одним из ведущих в мире в этой области. Автор обращается к закономерностям развития жизнеспособности детей, которые испытали физическое и сексуальное насилие, а также пренебрежение их интересами. Предлагаемые им модели совладания, описывающие благополучие детей в условиях стресса и их жизнеспособность, обусловлены культурным и семейным контекстами. Автор описывает «скрытую жизнеспособность» детей, подвергавшихся жестокому обращению, которая, по его мнению, присуща всем детям.

В главе М. В. Сапоровской жизнеспособность членов семьи и семьи в целом рассматривается через межпоколенный копинг и поддержку в семье, способствующие интеграции и устойчивости семьи. Эти особенности изучены на разных выборках: взрослых, подростков и детей – представителей поколений прародителей, родителей и детей в семье. Автор показывает, что поддержка в семье обеспечивает межпоколенную интеграцию семьи от предка к потомку и от потомка к предку. Исследования М. В. Сапоровской проводятся в контексте темы межпоколенной передачи травмы, идущей от работ по исследованию травмы жертв войны, Холокоста (Shmotkin et al., 2011; и др.), а также работ Н. В. Тарабриной (2009) и ее сотрудников по изучению последствий стресса, неблагоприятных жизненных событий, возможных стратегий выхода из них. Отличительной особенностью исследований М. В. Сапоровской является акцент на позитивной стороне и ресурсности межпоколенного взаимодействия в семье. Результаты подобных исследований становятся все более востребованными в социальных аспектах семьи и общества: позитивного родительства (Schofield et al., 2014), восстановления культурной идентичности (Kirmayer et al., 2014). В монографии теме межкультурной адаптации и жизнеспособности посвящена глава Л. Маккуббин, достойного представителя известной династии ученых, пионеров исследований жизнеспособности Г. и М. Маккуббин. В своей главе она проводит мысль о взаимосвязи исторической травмы и адаптации как процесса, определяющего психическое и физическое здоровье. Эта глава представляет несомненный интерес

для российских читателей, потому что автор обращает внимание на очень важный для любого общества факт: пренебрежение традиционной религией, культурными нормами (существующими ранее праздниками, обрядами и т. п.) приводит к тому, что жестокость и другие девиантные формы поведения проявляются все чаще и чаще, изменяя жизнь семей в худшую сторону.

Отдельно остановимся на исследованиях семейного контекста в тематике психологии сиротства: непосредственно детей-сирот (Т. О. Арчакова, М. В. Сапоровская), замещающих семей (Ю. В. Постылякова), специалистов социальной сферы, работающих с сиротами и замещающими семьями (Т. Ю. Лотарева). В работах этих авторов изучаются так называемые внутренние ментальные модели детей-сирот (Хачатурова, Сергиенко, 2009). Эти модели, как правило, локально нарушены и отражают дефицитарность развития понимания окружения, что становится психологической причиной их социальной некомпетентности. По этой причине семейные взаимодействия, являясь экологически необходимым условием психического развития, важны для гармоничного становления внутренних ментальных моделей окружающего мира (Сергиенко, 2015). В рамках социальной модели для успешной социализации детей-сирот крайне необходимо сочетание внутренних и внешних факторов: среды в самом широком смысле, культуры, взаимоотношения со «значимыми другими» делают каждого ребенка-сироту жизнеспособнее. В рамках этой модели взаимоотношения со сверстниками для детей-сирот являются ключевой характеристикой их социализации со знаком «плюс» (Махнач и др., 2015; Проблема сиротства..., 2015). Если говорить о замещающей семье, то она характеризуется недостаточно сформированной системой группового копинга и вследствие этого не является жизнеспособной, что, по мнению М. В. Сапоровской, становится противопоказанием для формирования замещающей семьи. Однако целью работы специалистов с замещающей семьей является максимальное снижение рисков возврата ребенка из семьи в интернатное учреждение. Для профилактики возвратов, по мнению Ю. В. Постыляковой, должны учитываться различия в целях процесса сопровождения и помощи замещающей семье на этапах приспособления и адаптации замещающей семьи и приемного ребенка.

Связанной с темой сиротства является представленная в нескольких главах монографии тема социально неблагополучных семей, которые часто делают свой «вклад» в поддержание социального сиротства в России. В нашей книге теме неблагополучия детей и развития их жизнеспособности в неблагоприятных социальных и семейных условиях посвящены работы Т. О. Арчаковой (г. Москва), А. А. Ощепкова (г. Димитровград, Ульяновская область), М. Э. Паатовой (г. Майкоп) и Е. Г. Шубниковой (г. Чебоксары). Представленность этой проблемы в исследованиях ученых разных городов России и зарубежных специалистов (М. Унгар, г. Галифакс, Канада) свидетельствует, к сожалению, о ее широте и серьезности для общества. Например, А. О. Арчакова описывает результаты контент-анализа документов, представленных на государственных информационных порталах по социальной защите детей в Великобритании и США и показывает, насколько значимыми для специалистов социально-психологической практики являются как само понятие «жизне-

способность», так и их действия по развитию этого интегративного качества у детей и подростков. А. А. Ощепков представил результаты исследования жизнеспособности и системы ценностей у подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению. По его мнению, взаимосвязь компонентов жизнеспособности и ценностных ориентаций двух групп подростков, позволяет назвать компоненты жизнеспособности, формирующие социально-психологическую адаптацию либо дезадаптацию соответственно. Эти исследования логично продолжены работой М. Э. Паатовой, в которой прослеживается процесс формирования жизнеспособности девиантных подростков в условиях специальных учебно-воспитательных учреждений закрытого типа. Автор обсуждает процесс формирования девиантности, характеризующей подростковый период развития как таковой и приводящей к «отрицательному девиантному поведению» (Толстых, Прихожан, 2016) в условиях воспитания в учреждениях закрытого типа. В главе описаны реабилитационно-воспитательные ситуации, затрагивающие интересы подростка и способствующие его жизнеспособности. На еще один аспект подросткового возраста, практически всегда взаимосвязанный с девиантностью, – на склонность к злоупотреблению психоактивными веществами – обращает внимание Е. Г. Шубникова. По ее мнению, зависимое поведение в виде злоупотреблений психоактивными веществами (наркотики, курение) является целью профессиональной помощи и превентивной деятельности педагогов. Для реализации этой цели в школе должно осуществляться целенаправленное формирование жизнеспособной личности ученика, не склонного к зависимому поведению.

В разделе «Жизнеспособность и проблемы здоровья человека» представлены исследования, с разных сторон анализирующие жизнеспособность человека в соотношении с характеристиками его здоровья.

А. В. Шувалов связывает нарушения психологического здоровья с поражением личностного способа бытия и межличностных отношений, оскудением человеческого в человеке. По мнению автора, это негативно сказывается на жизнеспособности и качестве жизни людей, для чего недостаточно приведения в действие политических, экономических, правовых или культурных регуляторов, необходима деятельная забота о духовно-личностном развитии и нравственном совершенствовании человека. В практическом преломлении этот тезис представлен в нескольких исследованиях нашей монографии. В частности, А. А. Криулина и В. Б. Челпанов осуществили анализ конструкта «целостная картина здоровья – целостная картина болезни» в контексте представлений человека о состоянии своего здоровья и болезни. По мнению авторов, понимание практическим психологом внутренней картины здоровья/болезни школьника накладывает серьезный отпечаток на восприятие им его индивидуальных возрастных особенностей, от которых зависит прогнозирование результатов психолого-педагогических воздействий. В своей главе Ч. Сиривардхана поднимается острый вопрос выживания и развития человека в условиях войны. С точки зрения автора, жизнеспособность людей, покинувших дом из-за военных действий, определяет стабильность их психического здоровья, а вынужденная миграция увеличивает число психических расстройств среди переселенцев. Особенно интересны

приведенные автором данные по показателям жизнеспособности в мире в связи с психическим здоровьем у вынужденных мигрантов. Исследование жизнеспособности и психического здоровья жителей Шри-Ланки является хорошим примером того, как эти выводы могут быть полезны для изучения жизнеспособности в поликультурной среде в ситуациях межнациональных и межконфессиональных конфликтов. Ю. С. Моздокова обращает внимание на межнациональные отношения, помогающие адаптироваться и развиваться людям, имеющим инвалидность. Автором проанализированы и предложены наиболее эффективные социокультурные технологии, направленные на повышение жизнеспособности людей с ограниченными возможностями здоровья, определены приемлемые способы формирования у них мотивации к развитию личных ресурсов жизнеспособности с учетом влияния внешних и внутренних факторов.

Важной аспектом темы жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями здоровья является проблематика психологической травмы как источника позитивного развития личности. Продолжительное время исследования роли неблагоприятных событий в жизни человека были сосредоточены на их последствиях и связанных с этим опытом потерь, рассматриваемых в психопатологическом ракурсе. Относительно недавно позитивная психология предложила другой аспект в изучении возможностей личностного роста в контексте травматического события – с этим связывают появление такого понятия, как посттравматический рост – ПТР (Calhoun, Tedeschi, 2004). Некоторые исследователи предполагают, что ПТР является проявлением жизнеспособности человека, в то время как другие полагают, что именно наличие жизнеспособности играет важную роль в развитии ПТР (Lepore, Revenson, 2006). Л. Калхун и Р. Тедески попытались осмыслить сложную связь между ПТР и жизнеспособностью. Исследования показали обратную зависимость между ПТР и жизнеспособностью: люди с высокой жизнеспособностью меньше испытывают ПТР, чем люди с низкой жизнеспособностью (Tedeschi, McNally, 2011). Л. А. Александрова и Д. А. Леонтьев представили данные исследования травматического опыта у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и условно здоровых студентов. Авторы изучили взаимосвязи между травмой и посттравматическим ростом, с одной стороны, и целями, личностными ресурсами и копинг-механизмами, с другой. Эмпирические данные, приведенные в главе, свидетельствуют о том, что психологическая переработка травмы является двигателем личностного развития, гораздо более мощно работающим у студентов с ОВЗ, чем у их условно здоровых сверстников.

## **Выводы**

В настоящее время, с одной стороны, наблюдается расширение междисциплинарных и экологических исследований в самых разнообразных контекстах, с другой – отмечается не только расширение проблематики социально-психологических исследований, но и появление метасистемных исследований. Для российской психологии наиболее заметным шагом в этой области, с нашей точки зрения, могло быть появление лонгитюдных эмпирических ис-



следований на разных выборках: семьях, детях, подростках, специалистах разных профессий, организациях.

Следует отметить, что наряду с изучением жизнеспособности тема жизнестойкости остается актуальной. Бурные социальные, экономические, политические изменения в обществе, скорость технических и технологических изменений отражаются на психологическом здоровье человека, провоцируя стрессы, неврозы, неадекватное поведение, депрессивные состояния. В отечественной психологической науке продолжают исследоваться феномены «жизнестойкость», так как проблема устойчивости человека перед лицом жизненных трудностей всегда была интересна и значима, привлекала и привлекает внимание философов, ученых из медицинской, педагогической и психологической областей знания. Несмотря на активное изучение понятийного феномена жизнестойкости отечественными и зарубежными психологами, проблема развития, особенностей проявления этого личностного образования в современном мире людьми различных возрастов, профессий, социального статуса остается открытой.

Представляя читателю достаточно обширные исследования жизнеспособности зарубежных и отечественных ученых, описанные в данной монографии, стало совершенно ясно, что перед научным сообществом остро стоит задача по определению дальнейших направлений в исследовании жизнеспособности, разработке методологических оснований и методического инструментария измерения этого интегративного качества человека, семьи, организации и общества.

### Литература

- Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001.
- Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
- Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Дикая Л. Г. Адаптация: методологические основания и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 17–41.
- Завалишина Д. Н. Ценностно-смысловые основания творческого способа существования человека в профессии // Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / Отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 166–184.
- Карпов А. В. Психология деятельности. Метасистемный подход. Т. 1. М.: ИД РАО, 2015.
- Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2005.

- Лактионова А. И.* Структурно-уровневая организация жизнеспособности как метаспособности // *Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 109–127.*
- Леонтьев А. Н.* Проблемы развития психики. М.: Изд-во Моск ун-та, 1981.
- Леонтьев Д. А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // *Учен. зап. каф. общ. психол. МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.*
- Махнач А. В.* Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // *Психологический журнал. 2012. Т. 33. №6. С. 84–98.*
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // *Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 54–83.*
- Махнач А. В.* Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи // *Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2014. №3 (43). С. 67–75.*
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А. В., Прихожан А. М., Толстых Н. Н.* Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители // *Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 401–429.*
- Махнач А. В., Лактионова А. И.* Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // *Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.*
- Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В.* Роль ресурсности семьи при отборе кандидатов в замещающие родители // *Психологический журнал. 2015. Т. 36. №1. С. 108–122.*
- Махнач А. В., Лактионова А. И., Унгар М.* Жизнеспособность подростка: международное исследование // *Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе. Материалы 1 международной науч.-практ. конф. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2007. С. 29–32.*
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В.* Жизнеспособность семьи: психологические ресурсы как защитный фактор семьи // *Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 529–550.*
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В.* Модель жизнеспособности семьи // *Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 438–460.*
- Постылякова Ю. В.* Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.

- Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
- Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002.
- Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как регулятивная функция субъекта. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
- Сергиенко Е. А. Институционализация и ее последствия для развития социального познания // Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 120–154.
- Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Толстых Н. Н., Прихожан А. М. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2016.
- Хачатурова А. В., Сергиенко Е. А. Становление модели психического в условиях семейной депривации // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2009. Т. 6. № 2. С. 161–172.
- Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth // Psychological Inquiry. 2004. V. 15 (1). P. 93–102.
- Collins S. Statutory social workers: stress, job satisfaction, coping, social support and individual differences // British Journal of Social Work. 2008. V. 38. P. 1173–1193.
- Curtis S., Taket A. Health and societies: Changing perspectives. London: Hodder Arnold, 1996.
- Kirmayer L. J., Gone J. P., Moses J. Rethinking historical trauma // Transcultural Psychiatry. 2014. V. 51 (3). P. 299–319.
- Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance and reconfiguration // The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds). Mahwah: Erlbaum Associates Publishers, 2006. P. 24–46.
- Linley P. A., Joseph S., Harrington S., Wood A. M. Positive psychology: Past, present and (possible) future // Journal of Positive Psychology. 2006. V. 1. P. 3–16.
- Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience // American Psychologist. 2005. V. 60. № 3. P. 261–262.
- Makhnach A. Challenges researching resilience in Russia // Methodological and contextual challenges researching childhood resilience. Project meeting at Dalhousie University, 13–16.03.2003. Halifax, 2003.
- Makhnach A., Laktionova A. Social and cultural roots of Russian youth resilience: Interventions by the state, society and the family // Handbook for working with children and youth. Pathways to Resilience across cultures and contexts / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks: Sage, 2005. P. 371–386.
- Masten A. S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises // Development and Psychopathology. 2007. V. 19. P. 921–930.

- Moos R. H.* Development and application of new measures of life stressors, social resources and coping responses // *European Journal of Psychological Assessment*. 1995. V. 11. № 1. P. 1–13.
- Schofield T. J., Conger R. D., Neppl T. K.* Positive parenting, beliefs about parental efficacy and active coping: three sources of intergenerational resilience // *Journal of Family Psychology*. 2014. V. 28 (6). P. 973–978.
- Seligman M., Csikszentmihalyi M.* Positive psychology: An introduction // *American Psychologist*. 2000. V. 55. P. 5–14.
- Shakespeare-Finch J., Lurie-Beck J.* A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder // *Journal of Anxiety Disorders*. 2014. V. 28 (2). P. 223–229.
- Shmotkin D., Shrira A., Goldberg S. C., Palgi Y.* Resilience and vulnerability among aging holocaust survivors and their families: An intergenerational overview // *Journal of Intergenerational Relationships*. 2011. V. 9 (1). P. 7–21.
- Snyder C. R., Lopez S. J.* Positive psychology. Thousand Oaks: Sage, 2007.
- Tedeschi R. G., McNally R. J.* Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? // *American Psychologist*. 2011. V. 66 (1). P. 19–24.
- Ungar M., Liebenberg L., Boothroyd R., Kwong W. M., Lee T. Y., Leblank J., Duque L., Makhnach A.* The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development // *Research in Human Development*. 2008. V. 5. № 3. P. 166–180.

## **Раздел 1**

# **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ**



# ГЛАВА 1

## НАУКА О ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ\*

Э. С. Мастен, Р. Дистефано

### Введение

Истории и предания о людях, преодолевающих трудности и невзгоды, переходят из уст в уста в течение многих столетий, однако научные исследования жизнеспособности начались в 1970-е годы. Тогда группа ученых, осознавших важность позитивной адаптации детей, занялась изучением связанных с этим психологических, воспитательных и психических проблем (Masten, 2014b). Н. Гармези, М. Раттер, Э. Вернер и другие начали с изучения детей, предполагая, что они находились под угрозой из-за влияния хорошо известных факторов риска, включающих семейную предрасположенность к психическим расстройствам и переживания стрессогенного жизненного опыта. Целью этой работы являлось выявление причин этих проблем для того, чтобы обеспечить необходимое вмешательство. Они обнаружили большое различие в жизненных проблемах у детей группы риска. Но самое главное – они обратили внимание на необходимость изучения и тех детей, которые развивались нормально вопреки факторам риска. Вскоре эти известные ученые стали вдохновителями первой волны исследований жизнеспособности (Wright, Masten, Narayan, 2013).

С самого начала целью исследований жизнеспособности было понимание того, как это качество развивается естественным путем для обеспечения положительной адаптации у детей, нуждающихся в помощи. Таким образом, можно было бы выработать специальные подходы и стратегии в рамках медицинской и социальной помощи. Система специальных мер и мероприятий развивалась параллельно с появлением новых исследований жизнеспособности, ведь дети, находящиеся в *настоящий момент* в кризисе, не могут ждать, когда ученые наконец придут к окончательным выводам (Masten, 2011). Клиницисты, педагоги и другие специалисты должны принимать меры, чтобы помогать развивать жизнеспособность у тех детей, которые находятся в опасности.

---

\* © Ann S. Masten, Rebecca Distefano. Подготовка этой главы осуществлялась при поддержке Института детского развития им. Ирвина Б. Харриса, оказанной профессору Мастен. Авторы выражают особую признательность д-ру М. Крупиной за работу над русской и английской версиями этой главы.

Почти за полвека исследования жизнеспособности детей и подростков значительно продвинулись, развивая сложные модели, методы и концепции. Целью этой главы является освещение текущего состояния науки о жизнеспособности и перспектив ее развития, иллюстрирующих уже имеющийся прогресс. Сначала в главе приводится обзор важнейших современных понятий и подчеркивается переход к системам развития в исследовании жизнеспособности и последствий для определения жизнеспособности и связанных с нею понятий, включая пути развития и каскады развития. Во-вторых, в ней обсуждаются достижения в области детских социоэкологических исследований, включающие жизнеспособность в контексте взаимодействия ребенка с семьей, одноклассниками, учителями, взрослыми людьми и культурным фоном в целом. В-третьих, описываются исследования нейробиологических процессов в контексте изучения жизнеспособности и эпигенеза. В конце главы резюмируются новые перспективные направления исследований жизнеспособности. На протяжении всей работы особо выделяются выводы, важные для практики и политики в социальной помощи.

### **Жизнеспособность в системах развития**

Теоретические определения жизнеспособности различаются у разных авторов, и в течение многих лет продолжают споры о наиболее точной дефиниции этого понятия (Masten, 2014b). Изначально жизнеспособность человека в психологическом и социальном аспектах определялась в терминах компетентностей и позитивного развития, проходящего вопреки тяжелым условиям (Egeland, Carlson, Sroufe, 1993; Garmezy, Rutter, 1983; Masten, Best, Garmezy, 1990; Werner, Smith, 1982). Таким образом, было выявлено два критерия (компонента) для определения и описания жизнеспособности человека в научных исследованиях этого феномена: как человек справляется с трудностями (как проявляется адаптация) и что угрожает адаптивному поведению и развитию личности (какие существуют риски)? Понятие жизнеспособности было выведено из наблюдений нормального функционирования и развития вопреки неблагоприятным обстоятельствам (Masten, 2014b).

В последние годы системный подход стал основным в науках о развитии человека, в связи с чем понятие жизнеспособности получило более динамическую и системно-ориентированную трактовку (Masten, Cicchetti, 2016). В терминах систем развития жизнеспособность была определена как возможность успешно адаптироваться различными способами при наличии серьезных угроз функционированию, выживанию или будущему развитию системы (Masten 2011, 2014b, 2015). Когда система испытывает вызов, можно наблюдать ее успехи в восстановлении равновесия или ее успешное адаптивное преобразование. Эти проявления жизнеспособности отражают многочисленные глубинные процессы, идущие на разных уровнях, особенно если речь идет о такой сложной, живой системе, как человек. Одним из самых убедительных аргументов для определения жизнеспособности в терминах теории систем является потенциальная масштабируемость и переносимость



понятий системы на разные уровни анализа в рамках соответствующих дисциплин (Masten, 2011, 2014a).

Многие глобальные проблемы, стоящие перед людьми и семьями по всему миру, в частности крайняя бедность, катастрофы, пандемические заболевания, войны и терроризм, угрожают системам, необходимым для развития человека и поэтому требуют скоординированных усилий нескольких научных направлений и систем. Люди, семьи, экономики целых стран, регионы, системы коммуникации, компьютеры и аварийные службы – все это примеры динамических систем, которые взаимодействуют друг с другом, чтобы помочь конкретному человеку или семье преодолеть последствия травматического опыта. Некоторые системы являются живыми, некоторые не являются, но все они взаимодействуют ради жизнеспособности человека.

В определении жизнеспособности с точки зрения теории систем подчеркивается идея о том, что реакция человека на неблагоприятные условия опосредована огромным количеством процессов, и именно поэтому требуется взаимодействие множества систем. Начиная с эпигенетических и биологических процессов и заканчивая межличностными отношениями и правительственными программами, множество систем взаимодействует для того, чтобы поддерживать жизнеспособность человека. В результате способность адаптироваться к неблагоприятным условиям и трудностям у конкретного ребенка начинает зависеть от многочисленных систем, меняться в ходе развития и распределяться по системам и уровням (Masten, 2015; Masten, Monn, 2015). Подобная теоретическая перспектива также позволяет утверждать, что жизнеспособность не является чертой характера, хотя многие черты личности способствуют ее развитию, как, например, сознательность (Shiner, Masten, 2012). Промоторная и защитная функции каждой черты человека зависят от ситуации, а также от его взаимодействий с экологическими системами.

Системный подход к жизнеспособности резонирует с идеями Ю. Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979; Bronfenbrenner, Morris, 2006) и Л. Выготского (Vygotsky, 1978) о важности для развития человека взаимодействия с другими системами. Исследования жизнеспособности человека и семьи весьма сходны, однако звучат призывы сблизить эти области еще больше (Masten, Monn, 2015; Walsh, 2016).

Системный подход очень важен для разработки способов вмешательства и поддержки, поскольку в этом участвуют много взаимодействующих систем (Masten, 2011, 2014b). Жизнеспособность ребенка зависит от жизнеспособности семьи, школы, города, страны и общества в целом, так же как и от жизнеспособности биологических систем, защищающих его от болезней или регулирующих стресс. Естественные системы окружающей среды также играют ключевую роль для его жизнеспособности, особенно если речь идет о продуктах питания, воде, качестве воздуха и стихийных бедствиях. Эта взаимозависимость систем, способствующая адаптации человека, требует многоуровневого подхода к выработке стратегий вмешательства (Cicchetti, 2010; Masten, Cicchetti, 2016).

Кроме того, системный подход открывает дорогу новым возможностям, новым способам развития и поддержания жизнеспособности. Внешнее вме-

шатательство более эффективно, если оно своевременно и если учитывает этап развития конкретного ребенка, а также все задействованные в данной ситуации системы. Например, вполне очевидно, что жизнеспособность ребенка зависит от нормального и последовательного исполнения обязанностей родителями с акцентом на семейные процессы и взаимодействия в паре «родитель–ребенок». Для совсем маленьких детей качество родительской заботы особенно важно, в то время как фактор общения со сверстниками практически незначим. Для подростков в контексте многих культур приобретает особую важность их взаимодействие с ровесниками и членами семьи, а также с такими системами, как школа.

### **Адаптивные системы и «обыкновенная магия» жизнеспособности**

Десятки лет исследований жизнеспособности детей и подростков позволили составить «короткий список» факторов, связанных с положительными результатами. Логичность этих данных подтолкнула нас к мысли о том, что существуют первостепенные адаптивные системы, которые в наибольшей степени отвечают за способность к адаптации к неблагоприятным условиям (Masten, 2001, 2014b). Адаптивные системы развивались в ходе биологической и культурной эволюции и были закреплены в определенной форме, необходимой для выживания и преодоления негативного детского опыта. Эти адаптивные системы как двигатели жизнеспособности включают различные уровни социальных систем: отношения привязанности, семейные связи или связи между приемными родителями и детьми; муниципальные, образовательные и государственные структуры (например, аварийные службы, системы здравоохранения, школы); культурные и духовные/религиозные системы (например, традиции, организованную религиозную деятельность). Для отдельного ребенка адаптивные системы включают: нейро- и поведенческие системы обучения, решение задач и саморегуляцию; мотивацию компетентности; системы регулирования стресса. Более того, эти адаптивные системы в рамках отдельной личности связаны с множеством биологических систем, включая иммунную. Каждая из этих комплексных адаптивных систем становилась объектом многочисленных исследований, хотя в большинстве своем была использована общая методология медицины, психологии и социологии, а не особый подход с позиции жизнеспособности.

Когда эти первичные адаптивные системы функционируют нормально, то, по нашему мнению, у детей в значительной степени развивается способность противостоять жизненным трудностям и восстанавливаться после потрясений (Masten, 2001, 2014b). Величайшей опасностью представляются те случаи, когда негативные факторы повреждают и разрушают вышеописанные адаптивные системы, как это происходит, когда убивают родителей, разрушают семьи, когда плохое обращение с ребенком ухудшает деятельность мозга или когда стресс настолько силен для организма, что нормальное функционирование нескольких систем, в том числе иммунной системы, начинает изнашиваться или изменять функцию мозга. Защита или восстановление первичных адаптивных систем является ключевым фактором поддержания

жизнеспособности детей, определяющим дальнейшее позитивное развитие даже в неблагоприятных обстоятельствах.

Серьезные катастрофы и войны, нищета и другие формы угроз различного происхождения могут повредить или временно приостановить работу первичных адаптивных систем (Masten, 2014a; Masten, Narayan, 2012). Таким образом, для тех, кто оказывает первую помощь и поддержку, подготавливает население к разного рода бедствиям, важно осознавать свою роль в поддержании у детей тех функций, которые отвечают за системы, крайне необходимые для их жизнеспособности. Так складывается, что среди многих международных гуманитарных организаций и политиков все больше ценятся стратегии, основанные на теории жизнеспособности. Эти стратегии включают следующие действия: воссоединить семьи; восстановить нормальную жизнь детей и семей, в том числе приобщая детей к школе и религиозным обычаям; обучить специалистов, способных адекватно реагировать на проблемы, связанные с переживанием детьми травмы; добиться доступности первой медицинской помощи; предоставить возможность детям играть, работать и участвовать в процессе восстановления (Masten et al., 2015).

В настоящее время продолжают развиваться исследования, цель которых понять, как адаптивные системы поддерживают жизнеспособность (Masten, Cicchetti, 2016). В последние десять лет исследования стали опираться на нейробиологические данные по поведенческим и социальным адаптивным системам, важным для жизнеспособности. Например, быстро развиваются исследования нейронных систем, исполнительных функций и их развития (Zelazo, Carlson, 2012). Исполнительные функции и связанные с ними навыки крайне важны, учитывая их связь с академической успеваемостью, другими положительными результатами для физического здоровья и финансового успеха в жизни (Blair, Razza, 2007; Moffitt et al., 2011). В то же время изучение разных типов помощи и поддержки показывает, что эти навыки очень хорошо формируются в раннем детстве, а соответствующие нейронные системы продолжают бурно развиваться на протяжении дошкольного возраста (Diamond, Lee, 2011). В дошкольной программе «Инструменты разума», опирающейся на работы Л. Выготского, демонстрируется особое воздействие на исполнительные функции маленьких детей, подверженных одному из факторов риска (Blair, Raver, 2014).

При исследовании жизнеспособности бездомных детей мы обнаружили, что уровень навыков, связанных с исполнительными функциями, позволяет предсказать их будущий успех в школе (Masten et al., 2014). В результате мы начали развивать особую дошкольную программу, разработанную специально для бездомных детей, детей с непостоянным местом проживания, неблагополучных детей и их семей, цель которой – развитие у них исполнительных функций перед тем, как они пойдут в школу (Casey et al., 2014). Учителя и родители очень заинтересовались программой, однако ее данные еще предстоит проверить на рандомизированных выборках.

## **Пути и траектории развития**

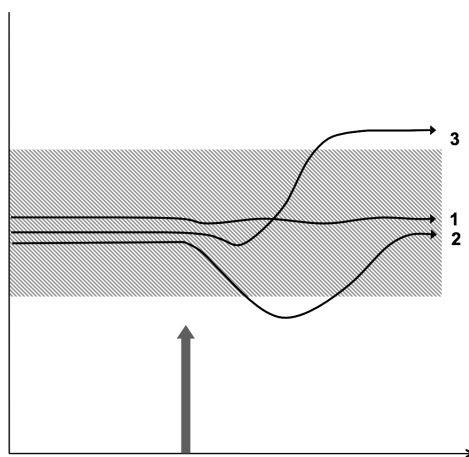
Одна из важнейших черт системного подхода к развитию – акцент на путях и траекториях развития. Индивидуальное развитие ребенка подверга-

ется многочисленным воздействиям, которые постоянно видоизменяются. В результате из одной ДНК может появиться множество разных вариантов и, наоборот, совершенно разные первоначальные данные могут привести к аналогичным результатам. Эти явления соответственно называют эквивинальностью, когда различные факторы, приводят к схожим результатам», и мультифинальностью, когда один и тот же фактор риска может привести к ряду различных последствий в зависимости от контекстуальных и индивидуальных факторов (Cicchetti, Rogosch, 1996).

В теории жизнеспособности уже был описан ряд важных путей, связанных с острыми и хроническими жизненными трудностями как у детей, так и у взрослых (Bonanno, Romero, Klein, 2015; Masten, Cicchetti, 2016). Несколько примеров неожиданной манифестации и тяжелого травматического опыта показаны на рисунке 1.

Эти примеры демонстрируют разные ответы на переживание травматического опыта. Одни продолжают нормально функционировать, в то время как другие сначала ломаются, но потом восстанавливаются. Третьи совершенствуют свою адаптивную функцию за счет переживания стресса. Стоит также отметить, что вмешательства, следующие сразу после острой травмы, способны восстановить функционирование, создавая для человека модель восстановления.

В ситуациях длительного пребывания в неблагоприятных условиях возможны разные варианты (см.: Masten, Narayan, 2012). От детей никто не ожидает нормального функционирования в периоды хронического и тяжелого воздействия неблагоприятных условий. Действительно, в период хроничес-



**Рис. 1.** Модель разных путей жизнеспособности после острой травмы. Область, помеченная серым цветом, представляет собой зону нормальной адаптивной функции. Оптимальная функция находится наверху, над серой областью, а слабая функция – под серой областью. Вертикальная серая стрелка обозначает момент возникновения травмы. Путь 1 (путь противостояния стрессу) демонстрирует стабильную нормальную функцию. Путь 2 демонстрирует спад, а затем восстановление. Путь 3 (посттравматический рост) демонстрирует реакцию на травму усовершенствованной функции, в связи с чем способность к адаптации увеличивается

ки плохого обращения или пренебрежения адаптация большинства детей, как ожидается, снижается. С улучшением условий улучшается их состояние, возникает паттерн «нормализации» на пути развития (Masten, Reed, 2002).

Изначально различные модели адаптации основывались на наблюдениях клиницистов и ученых, работавших с пережившими травму индивидами. По мере того как количество и качество данных увеличивалось, а экспериментальный инструментарий развивался, стали появляться исследования, посвященные индивидуальным и групповым моделям роста, латентным траекториям в лонгитюдных данных. Примерами таких исследований являются работы о молодых людях, переживших бедствия (см., например: Osofsky et al., 2015), войны (см., например: Betancourt et al., 2013), а также об успехах детей, живущих в условиях бедности, отсутствия крыши над головой и социальной изоляции (см., например: Cutuli et al., 2013; Davis-Kean, Jager, 2014).

Внешнее вмешательство (медицинская помощь или социальная поддержка) обычно направляет индивида по определенному пути. Иногда оно предотвращает негативные перемены, а иногда – способствует положительным изменениям. Например, в случаях делинквентности у детей необходимо либо отучать их от антисоциального поведения, либо приучать к социально приемлемому, либо совмещать оба подхода. В некоторых случаях вмешательство оказывает некое защитное влияние, способное изменить направление развития, например, помочь поменять школу или семейные отношения. В случае с травмой необходимо планировать развитие жизнеспособности, разрабатывать программы смягчения пережитого негативного опыта и поддержки процесса восстановления.

### **Каскады развития**

Еще одна цель применения системного подхода – моделирование хода жизни индивида с учетом каскадных последствий взаимодействующих систем. *Каскады развития* – это прогрессирующие или рассеянные межуровневые воздействия, вызванные взаимодействием систем (Masten, Cicchetti, 2010). Во времени они могут действовать как постепенно, так и с эффектом «снежного кома», изменяя пути развития. Экономисты отмечают, что вклад в раннее развитие детей с лихвой окупается (Neckmann, 2006), и причиной тому может быть эффект каскада, связанный с хорошим стартом жизни. Таким образом, более поздняя компетентность человека базируется на его ранних успехах.

Изучение жизнеспособности направлено на то, чтобы помощь и поддержка создавали положительные и блокировали негативные каскады (Masten, 2014b). Анализ рентабельности долгосрочных эффектов программы в Детско-родительском центре в Чикаго показал, что вложение в позитивное каскадное развитие приносит большую пользу (Reynolds et al., 2011; Temple, Reynolds, 2007). Сотрудники Орегонского центра социального обучения разработали особые виды помощи, предотвращающие каскады антисоциального поведения, которые начинаются в семье и перетекают в школу и дальше. Данные этих исследований указывают на то, что целесообразная, точная и своевремен-

менная помощь, направленная на улучшение качества родительских обязанностей, может вызвать каскад позитивных изменений для всех членов семьи, в которой есть ребенок с проблемами поведения (Patterson, Forgatch, DeGarmo, 2010). Другие подобные вмешательства показали, как поддержка со стороны замещающей семьи может улучшить биологическую функцию системы регуляции стресса, связанную, помимо прочего, с суточными ритмами выработки кортизола (см., например: Fisher et al., 2007). Эти данные иллюстрируют межуровневые каскадные влияния, в данном случае от замещающей семьи к биологическому функционированию приемного ребенка в семье.

### **Достижения в исследованиях детей в социальных и экологических контекстах**

Наука о жизнеспособности расширяется и включает все больше систем и уровней для анализа. В настоящее время в изучение жизнеспособности детей и подростков появляется больше исследований, интегрирующих влияния разных социальных и экологических контекстов на внутренние биологические процессы. В течение долгих лет изучение жизнеспособности семей и детей развивались независимо, практически не пересекаясь. Сегодня же существует большой интерес к интеграции этих областей (Masten, Monn, 2015). Как отмечалось выше, жизнеспособность семьи и детей пересекаются в таких аспектах, как генная информация, взаимодействие родителя и ребенка, семейные обычаи и др. В результате, хотя стресс аккумулируется каскадами через членов семьи, правильный родительский подход может смягчить его или защитить ребенка от вредоносных последствий травмы (Masten, 2014b; Walsh, 2016). Родители, к примеру, могут в периоды кризиса поддерживать некие семейные обычаи с целью смягчить воздействие стресса. Семьи также могут передавать особые культурные традиции, которые будут иметь положительное влияние на детей (Harkness, Super, 2012).

В течение десятилетий исследования жизнеспособности критиковали за игнорирование культурных процессов и контекстов. Сегодня учет культурной специфики становится важнейшей частью исследований (Masten, 2014a; Panter-Brick, Leckman, 2013; Ungar, Ghazinour, Richter, 2013; Wachs, Rahmann, 2013). Возрастает также количество исследований жизнеспособности детей-иммигрантов (см., например: Masten, Liebkind, Hernandez, 2012; Marks, Ejesi, García Coll, 2014; Motti-Stefanidi, 2014). Более того, Центр изучения жизнеспособности в Галифаксе (Новая Шотландия, Канада) играет лидирующую роль при проведении международных исследований жизнеспособности в различных социальных и культурных контекстах. Исследования этого Центра, как качественные, так и количественные, демонстрируют, что в разных культурах существуют различные способы поддержки жизнеспособности детей и подростков, притом, что имеет место и ряд универсальных черт. Например, в этих странах были изучены близкие отношения детей с заботящимися родителями. Однако в некоторых культурах существуют особые ритуалы искупления вины и прощения, которые могут помочь молодым людям, пережившим ужасы войны, как в качестве жертв, так и в качестве палачей (Masten, 2014b).

Увеличивается количество исследований роли дошкольного и школьного обучения для развития жизнеспособности (Masten 2014b; Masten, Cicchetti, 2016). Помимо семьи, именно школы, детские сады и другие дошкольные образовательные учреждения представляют собой наиболее организованные системы, в рамках которых дети проводят много времени. Программы раннего развития подготавливают детей к начальной школе, чтобы позднее они получали навыки, необходимые для жизни в определенном окружении и культуре, включая такие умения, как освоение чтения, письма и основ арифметики. Исследования также показывают, что школы и дошкольные учреждения играют одну из ключевых символических ролей в поддержании жизнеспособности жителей территорий, восстанавливающихся после стихийных бедствий, войн или террористических атак (Masten et al., 2015). Когда школы вновь начинают работать, то все чувствуют, что жизнь возвращается и нормализуется, а школы зачастую выполняют функцию центров питания и медицинской помощи. Школы также дают возможность детям развивать личностные качества, необходимые для жизнеспособности (например, навык решения задач), а также учат выстраивать отношения со взрослыми. Эффективные школы и профессиональные учителя обладают теми же качествами, что и хорошие семьи и родители. Они осуществляют поддержку и структурирование, организуют лидерство и высокие ожидания, а также создают возможность для освоения новых навыков для детей за счет развития атмосферы (Masten, Cicchetti, 2016). Поскольку дети проводят в школах и других воспитательных учреждениях много времени, для их развития и поддержания жизнеспособности разрабатываются специальные программы. Это международные гуманитарные проекты по питанию и медицинской помощи, а также национальные программы борьбы с бедностью и другими трудностями, которые так или иначе связаны с развитием и поддержанием жизнеспособности детей (Britto et al., 2013; Lundberg, Wuerml, 2012; Masten, Cicchetti, 2016; Reynolds et al., 2011).

### **Интегрирующие нейробиологические процессы в исследованиях жизнеспособности**

В последнее десятилетие значительно возросло количество исследований нейробиологических аспектов жизнеспособности (Boyce, Kobor, 2015; Cicchetti, 2010, 2013; Feder, Nestler, Charney, 2009; Katsoreos, McEwen, 2013; Masten, Cicchetti, 2016). В исследованиях используются методы нейровизуализации (функциональной визуализации) человеческого мозга в действии, достижения в оценке генома и экспрессии генов человека, в также методы количественного определения гормонов стресса в слюне и волосах и новые статистические стратегии для анализа данных, полученных с помощью этих методов. Многие адаптивные системы, которые связаны с жизнеспособностью и изучаются с момента возникновения интереса к этому феномену – например, привязанность, мотивация и навык саморегуляции – сегодня изучаются с точки зрения нейробиологии. Существует особый интерес к выявлению биологического субстрата стрессовых переживаний и социальных механизмов

стресса. Революционное исследование М. Мини (Meaney, 2010), проведенное на крысах, вдохновило целое поколение ученых на изучение влияния родительской заботы и любви на экспрессию генов, развитие мозга и регуляцию стресса.

Аналогичным образом, уже ставшие классикой работы И. Каспи и его коллег (Caspi, 2002, 2003), вызвали волну исследований генов и их взаимодействия с окружающей средой (G×E) в случае, когда генотип оказывается напрямую связанным с плохим обращением и неблагоприятными условиями жизни. Один из немногих генетических защитных факторов, который был выявлен благодаря этому исследованию, – это защитный эффект аллели *ALDH2\*2*, связанной со злоупотреблением алкоголем (Irons et al., 2012). Интересно отметить, что этот ген оказывается защитным именно потому, что он изменчивый. Он ответствен (особенно у азиатских народов) за покраснение кожи, тошноту и другие отрицательные симптомы, что приводит к меньшему употреблению алкоголя.

Одним из революционных открытий исследования G×E стало установление того, что определенные гены способны передавать общую чувствительность к переживаемому опыту, которая становится положительной или отрицательной в зависимости от контекста (Caspi et al., 2010). Связанные с этим понятия дифференциальной восприимчивости (Belsky, Pluess, 2009) и биологической чувствительности к контексту (Boyce, Ellis, 2005) вытекают из этой фундаментальной идеи, что существуют индивидуальные различия в том, насколько чувствительны люди к их контекстам и индивидуальному опыту. Возможно, самое значимое в этой концепции – необходимые данные и выводы для выработки стратегий помощи и развития жизнеспособности. Те же дети, которые являются, как представляется, наиболее пострадавшими от негативного опыта, могут быть наиболее чувствительными к вмешательствам, меняющим контекст. Растет число исследований, пытающихся связать генетику с отзывчивостью к внешней помощи и поддержкой (Belsky, van Ijzendoorn, 2015).

### **Выводы и новые направления**

Исследования жизнеспособности как части человеческого развития вступили в новую интереснейшую фазу. Многие исследователи начинают использовать новые инструменты и методы для изучения процессов жизнеспособности на разных уровнях анализа – от молекулярного до социокультурного (Masten, 2015; Masten, Cicchetti, 2016). Быстро увеличивается число исследований, связывающих биологические процессы с социальными. Существует возрастающий интерес к интеграции знаний из различных дисциплин и секторов знания, она необходима для решения комплексных задач, связанных с жизнеспособностью. Правительства и общественные организации, университеты и муниципальные власти, ученые и чиновники, взрослые и молодые люди, экономисты и нейробиологи обмениваются идеями и стратегиями, чтобы развить человеческий потенциал (Britto et al., 2013; Lundberg, Wuermli, 2012; Masten, 2014a).



Интегрированные данные и стратегии из различных областей знания требуют специального обучения, в рамках которого студенты смогут получать опыт сотрудничества и гармонизации методов помощи и поддержки (Masten, 2011). Ученые и специалисты уже почувствовали все преимущества интегративного подхода к жизнеспособности. Многие исследователи семейной жизнеспособности призывают своих коллег, занимающихся индивидуальной жизнеспособностью, объединить усилия (см.: Bonanno, Romero, Klein, 2015; Masten, Monn, 2015; Southwick et al., 2014; Walsh, 2016).

Растет озабоченность возрастающей частотой природных бедствий, террористических актов и других трагедий, от которых страдают миллионы детей и взрослых по всему миру. В этом контексте понятен интерес ко всем аспектам сложного явления жизнеспособности: как жизнеспособность развивается и меняется со временем; как адаптивные системы подстраиваются под внешнюю среду; могут ли адаптивные системы «перепрограммироваться» для более эффективного функционирования; какое количество стресса может стать плодотворным для развития жизнеспособности; как адаптивные процессы опосредуют развитие человека; что могут сделать семьи, специалисты, правительства и гуманитарные организации для того, чтобы способствовать развитию жизнеспособности до, во время и после переживания неблагоприятного и травматичного опыта.

Дети, семьи, правительства и гуманитарные организации не могут ждать, пока исследователи жизнеспособности придут, наконец, к неким окончательным выводам. Когда дети или взрослые переживают негативный опыт, то и члены их семьи, и их соседи, и общество в целом обязаны действовать, при этом опираясь на новейшие (пусть пока не окончательные) научные данные (Masten, 2011, 2014b). К счастью, уже накоплен достаточный объем данных для эффективного применения опоры на жизнеспособность во взаимосвязанных системах, таких, как сам ребенок, семья, общества, экология. Будущее науки о жизнеспособности нам представляется ясным и связано с более глубокой интеграцией данных и методов различных наук для разработки стратегий интегрированных действий.

### Литература

- Belsky J., Pluess M.* Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences // *Psychological Bulletin*. 2009. V. 135. P. 885–908.
- Belsky J., van Ijzendoorn M. H.* (Ed.). What works for whom? Genetic moderation of intervention efficacy [Special Section] // *Development and Psychopathology*. 2015. V. 27. P. 1–6.
- Betancourt T. S., McBain R., Newnham E. A., Brennan R. T.* Trajectories of internalizing problems in war-affected Sierra Leonean youth: Examining conflict and postconflict factors // *Child Development*. 2013. V. 84. P. 455–470.
- Blair C., Raver C. C.* Closing the achievement gap through modification of neurocognitive and neuroendocrine function: Results from a cluster randomized controlled trial of an innovative approach to the education of children in kindergarten // *PloS ONE*. 2014. V. 9 (11). e112393.

- Blair C., Razza R. P. Relating effortful control, executive function and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten // *Child Development*. 2007. V. 78 (2). P. 647–663.
- Bonanno G. A., Romero S. A., Klein S. I. The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families and communities // *Psychological Inquiry*. 2015. V. 26. P. 129–169.
- Boyce W. T., Ellis B. J. Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity // *Development and Psychopathology*. 2005. V. 17. P. 271–301.
- Boyce W. T., Kobor M. S. Development and the epigenome: the ‘synapse’ of gene–environment interplay // *Developmental Science*. 2015. V. 18. P. 1–23.
- Britto P. R., Engle P. L., Super C. M. (Eds). *Handbook of early childhood development research and its impact on global policy*. New York, NY: Oxford University Press, 2013.
- Bronfenbrenner U. *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
- Bronfenbrenner U., Morris P. A. The bioecological model of human development. *Handbook of child psychology: V. 1. Theoretical models of human development*. 6<sup>th</sup> ed. / R. M. Lerner (Ed.). Hoboken, NJ: Wiley, 2006. P. 793–828.
- Casey E. C., Finsaas M., Carlson S. M., Zelazo P. D., Murphy B., Durkin F., Lister M., Masten A. S. Promoting resilience through executive function training for homeless and highly mobile preschoolers // *Resilience interventions in diverse populations* / S. Prince-Embury, D. Saklofske (Eds). New York: Springer, 2014. P. 138–158.
- Caspi A., Hariri A., Holmes A., Uher R., Moffitt T. E. Genetic sensitivity to the environment: The case of the serotonin transporter gene (5-HTT) and its implications for studying complex diseases and traits // *American Journal of Psychiatry*. 2010. V. 167. P. 509–527.
- Caspi A., McClay J., Moffitt T., Mill J., Martin J., Craig I. W., Poulton R. Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children // *Science*. 2002. V. 297. P. 851–854.
- Caspi A., Sugden K., Moffitt T. E., Taylor A., Craig I. W., Harrington H. L. Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene // *Science*. 2003. V. 301. P. 386–389.
- Cicchetti D. Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective // *World Psychiatry*. 2010. V. 9. P. 145–154.
- Cicchetti D. Annual research review: Resilience function in maltreated children – past, present and future perspectives // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. V. 54. P. 402–422.
- Cicchetti D., Rogosch F. A. Equifinality and multifinality in developmental psychopathology // *Development and Psychopathology*. 1996. V. 8. P. 597–600.
- Cutuli J. J., Desjardins C. D., Herbers J. E., Long J. D., Heistad D., Chan C.-K., Hinz E., Masten A. S. Academic achievement trajectories of homeless and highly mobile students: Resilience in the context of chronic and acute risk // *Child Development*. 2013. V. 84. P. 841–857.

- Davis-Kean P. E., Jager J.* Trajectories of achievement within race/ethnicity: “Catching up” I achievement across time // *Journal of Educational Research*. 2014. V. 107. P. 197–208.
- Diamond A., Lee K.* Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old // *Science*. 2011. V. 333 (6045). P. 959–964.
- Egeland B., Carlson E. A., Sroufe L. A.* Resilience as process // *Development and Psychopathology*. 1993. V. 5. P. 517–528.
- Feder A., Nestler E. J., Charney D. S.* Psychobiology and molecular genetics of resilience // *Nature Reviews Neuroscience*. 2009. V. 10. P. 446–457.
- Fisher P. A., Stoolmiller M., Gunnar M. R., Burraston B. O.* Effects of a therapeutic intervention for foster preschoolers on daytime cortisol activity // *Psychoneuroendocrinology*. 2007. V. 32. P. 892–905.
- Garmezy N., Rutter M.* (Eds). *Stress, coping and development*. New York: McGraw Hill, 1983.
- Harkness S., Super C. M.* The cultural organization of children’s environments // *The Cambridge handbook of environment in human development* / L. C. Mayes, M. Lewis (Eds). New York: Cambridge University Press, 2012. P. 498–516.
- Heckman J. J.* Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children // *Science*. 2006. V. 312. P. 1900–1902.
- Irons D. E., Iacono W. G., Oetting W. S., McGue M.* Developmental trajectory and environmental moderation of the effect of ALDH5 polymorphism on alcohol use // *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 2012. V. 36. P. 1882–1891.
- Karatsoreos I. N., McEwen B. S.* Annual research review: The neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. V. 54. P. 337–347.
- Lundberg M., Wuermler A.* (Eds). *Children and youth in crisis: Protecting and promoting human development in times of economic shocks*. Washington, DC: World Bank, 2012.
- Marks A. K., Ejesi K., García Coll C.* Understanding the US immigrant paradox in childhood and adolescence // *Child Development Perspectives*. 2014. V. 8 (2). P. 59–64.
- Masten A. S.* Ordinary magic: Resilience processes in development // *American Psychologist*. 2001. V. 56. P. 227–238.
- Masten A. S.* Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice and translational synergy // *Development and Psychopathology*. 2011. V. 23. P. 141–154.
- Masten A. S.* Global perspectives on resilience in children and youth // *Child Development*. 2014a. V. 85. P. 6–20.
- Masten A. S.* *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press, 2014b.
- Masten A. S.* Pathways to integrated resilience science // *Psychological Inquiry*. 2015. V. 26. P. 187–196.
- Masten A. S., Best K. M., Garmezy N.* Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity // *Development and Psychopathology*. 1990. V. 2. P. 425–444.

- Masten A. S., Cicchetti D. Developmental cascades // *Development and Psychopathology*. 2010. V. 22. P. 491–495.
- Masten A. S., Cicchetti D. Resilience in development: Progress and transformation. // *Developmental psychopathology*, 3<sup>rd</sup> ed. V. IV / D. Cicchetti (Ed.). New York: Wiley, 2016. P. 271–333.
- Masten A. S., Cutuli J. J., Herbers J. E., Hinz E., Obradović J., Wenzel A. Academic risk and resilience in the context of homelessness // *Child Development Perspectives*. 2014. V. 8. P. 201–206.
- Masten A. S., Liebkind K., Hernandez D. J. (Eds). Realizing the potential of immigrant youth. New York: Cambridge University Press, 2012.
- Masten A. S., Monn A. R. Child and family resilience: A call for integrated science, practice and professional training // *Family Relations*. 2015. V. 64. P. 5–21.
- Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war and terrorism: Pathways of risk and resilience // *Annual Review of Psychology*. 2012. V. 63. P. 227–257.
- Masten A. S., Narayan A. J., Silverman W. K., Osofsky J. D. Children in war and disaster // *Handbook of child psychology and developmental science*. V. 4. Ecological settings and processes in developmental systems, 7<sup>th</sup> Ed. V. IV. / R. Lerner (Ed.), M. Bornstein, T. Leventhal (Vol. Eds). New York: Wiley, 2015. P. 704–745.
- Masten A. S., Reed M.-G. Resilience in development // *Handbook of positive psychology* / C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds). London: Oxford University Press, 2002. P. 74–88.
- Meaney M. J. Epigenetics and the biological definition of gene × environment interactions // *Child Development*. 2010. V. 81. P. 41–79.
- Moffitt T. E., Arseneault L., Belsky D., Dickson N., Hancox R. J., Harrington H., Caspi A. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth and public safety // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2011. V. 108 (7). P. 2693–2698.
- O'Dougherty Wright M., Masten A. S., Narayan A. J. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity // *Handbook of resilience in children* (2<sup>nd</sup> ed.) / S. Goldstein, R. B. Brooks (Eds). New York: Springer, 2013. P. 15–37.
- Osofsky J. D., Osofsky H. J., Weems C. F., King L. S., Hansel T. C. Trajectories of post-traumatic stress disorder symptoms among youth exposed to both natural and technological disasters // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2015. V. 56. P. 1347–1355.
- Panter-Brick C., Leckman J. F. Editorial commentary: Resilience in child development – Interconnected pathways to well-being // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. V. 54. P. 333–336.
- Patterson G. R., Forgatch M. S., DeGarmo D. S. Cascading effects following intervention // *Developmental Psychopathology*. 2010. V. 22. P. 941–970.
- Reynolds A. J., Temple J. A., White B. A., Ou S. R., Robertson D. L. Age 26 cost–benefit analysis of the child–parent center early education program // *Child Development*. 2011. V. 82 (1). P. 379–404.

- Shiner R., Masten A. S.* Childhood personality traits as a harbinger of competence and resilience in adulthood // *Development and Psychopathology*. 2012. V. 24. P. 507–528.
- Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R.* Resilience definitions theory and challenges: Interdisciplinary perspectives // *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. V. 5. P. 25338 (1–14).
- Temple J. A., Reynolds A. J.* Benefits and costs of investments in preschool education: Evidence from the Child–Parent Centers and related programs // *Economics of Education Review*. 2007. V. 26 (1). P. 126–144.
- Ungar M., Ghazinour M., Richter J.* What is resilience within the social ecology of human development? // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. V. 54. P. 348–366.
- Vygotsky L. S.* *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press, 1978.
- Wachs T., Rahman A.* The nature and impact of risk and protective influences on children’s development in low and middle income countries // *The handbook of early childhood development research and its impact on global policy* / P.R. Britto, P.L. Engle, C.M. Super (Eds). New York: Oxford University Press, 2013. P. 85–122.
- Walsh F.* *Strengthening family resilience* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Guilford, 2016.
- Werner E. E., Smith R. S.* *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill, 1982.
- Zelazo P. D., Carlson S. M.* Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity // *Child Development Perspectives*. 2012. V. 6. P. 354–360.

Пер. В. И. Фролова

## ГЛАВА 2

# ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ И МОДЕЛИ\*

А. В. Махнач

Проведенные в течение последних сорока лет исследования жизнеспособности человека обусловили методологические подходы к созданию функциональных, концептуальных и теоретических моделей и их параметров, описывающих структуру, связи и свойства, явления (эффекты), и т. д. Все существующие на сегодняшний день модели жизнеспособности опираются на полученные ранее эмпирические данные, собранные в известных лонгитюдных экспериментах. Вместе с тем вследствие накопления эмпирических данных проявляется тенденция к созданию системных моделей. Современные модели жизнеспособности человека соотносятся с этапами изучения этого феномена. Модели первых этапов изучения этого феномена во многом определялись полученными данными, поэтому их большую часть можно назвать *феноменологическими*. В феноменологические модели жизнеспособности, прежде всего, включали некий перечень наблюдаемых явлений, отталкиваясь от которого вероятностно выстраивались основания для прогнозирования развития феномена жизнеспособности человека. Очень часто исследователи не стремились найти и объяснить причины, вызывающие появление этого интегративного качества у ребенка или подростка. Особенно это было заметно на первых этапах изучения жизнеспособности, когда специалисты занимались наблюдением и фиксацией ее феноменов. Жизнеспособность человека (чаще всего ребенка, подростка) преимущественно изучалась во внешних ее проявлениях, которые позволяли увидеть наличие или отсутствие этой характеристики, рассматриваемой целостно и интегрально даже на исторически первых этапах исследований. Таким образом, в исследованиях этого феномена жизнеспособность человека все чаще стала рассматриваться как целое, как интегративная характеристика человека, а в исследованиях стали появляться описания жизнеспособности человека как системного качества (см.: Ungar, 2015).

Э. Мастен и Э. Обрадович выделяют *четыре волны* в изучении жизнеспособности (Masten, Obradović, 2007). Первые три, по их мнению, были детер-

\* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ. Проект «Социально-психологические факторы формирования жизнеспособности профессионала», № АААА-А16-116040150078-9.

минированы бихевиоральным подходом к исследованию жизнеспособности и имели глубокие корни в медицине, педагогике и психопатологии. Четвертая волна в момент написания работы только формировалась: авторы обозначили цели и стратегии этой волны. По нашему мнению, вследствие бурного развития исследований и обобщения значительных данных по лонгитюдным экспериментам, которые были осуществлены ранее, но осмыслены системно в первую декаду нового тысячелетия, уже настало время выделения пятой волны исследований жизнеспособности человека, обоснования которой мы приводим ниже. Итак, кратко опишем пять волн исследования жизнеспособности человека.

*Результатом первой волны* стали описания феномена жизнеспособности и явлений, с ней связанных, наряду с базовыми понятиями и методологией исследования, в основном сосредоточенных на индивиде. Исследователи *второй волны* стали учитывать динамический аспект жизнеспособности, применив системный подход в психологии развития к разработке теории и изучению положительной адаптации в контексте неблагополучия или риска. Ученые *третьей волны* были сосредоточены на исследовании условий развития жизнеспособности путем различных вмешательств, направленных на изменение путей развития ребенка или подростка. *Четвертая волна* исследований, осуществляемых в настоящее время, ориентирована на понимание и интеграцию жизнеспособности человека на нескольких уровнях анализа с возрастающим вниманием к эпигенетическим и нейробиологическим процессам, развитию мозга и путям, по которым взаимодействуют системы, формирующие развитие человека (O'Dougherty Wright et al., 2013). По нашему мнению, все модели жизнеспособности человека, разрабатываемые на временном отрезке, начиная со второй волны изучения жизнеспособности, можно соотнести с *системным* подходом. В рамках системного подхода исследователи стали определять структуру жизнеспособности как системного качества, ее свойства и функции, отношения между частями системы и их взаимосвязь, наличие подсистем, описывать элементы и части системы.

К *пятой волне* изучения жизнеспособности человека относятся исследования, проводимые в русле экологического подхода Ю. Бронфенбреннера. Именно в последнее время исследователи делают акцент на экологическом подходе в изучении жизнеспособности: разрабатывается, например, ее четырехаспектная экологическая модель (Ungar, Liebenberg, 2005, 2011; Ungar et al., 2005) на отдельной возрастной группе (старшие подростки и молодые люди), включающая следующие области: черты личности и индивидуальные характеристики, отношения с близкими, влияние общества и государства, включенность в культуру, культурную традицию. Роль каждого элемента этой модели (индивидуальные характеристики личности, близкие люди, сверстники, культура, общество), по мнению исследователей, в большой степени характеризует жизнеспособность человека. Примером экологического подхода в изучении жизнеспособности являются лонгитюдные исследования Ф. Мотти-Стефаниди и ее коллег, проводимые в настоящее время в Афинском университете по проекту «Афинские исследования адаптации и жизнеспособности» (Athena Studies of Resilient Adaptation; AStRA) (Motti-Stefanidi et al., 2012).

Анализ имеющихся подходов к определению понятия «жизнеспособность» позволил Ф.И. Валиевой (Валиева, 2010), опираясь на исследования Э. Мастен и М. Рид, описать несколько направлений изучения этого феномена, в основе которых лежат различные методологические подходы и, соответственно, разрабатываемые модели. Традиционно выделяют два наиболее общих, описывающих большинство существующих подходов к исследованию жизнеспособности. Первый – *абберантный* – применяется для изучения связи между индивидуальными характеристиками, окружением и опытом с целью выяснения, что обеспечивает хорошую адаптацию в сложных жизненных ситуациях. В русле этого подхода было проведено под нашим руководством диссертационное исследование А.И. Лактионовой (Лактионова, 2010). Другой подход – *личностно-ориентированный* – позволяет определять жизнеспособных людей и помогает распознать, чем они отличаются от других, не способных так успешно совладать с неблагоприятными условиями. Среди абберантных моделей выделяют три разновидности: *аддитивную, интерактивную и индирективную*. Наиболее часто встречающимися являются *аддитивные* модели, в рамках которых изучаются аддитивный эффект факторов риска для человека, ресурсные факторы в отношении с возможными позитивными результатами. *Интерактивные* модели ориентированы на изучение модерационного эффекта, роль которого исполняют защитные факторы, благодаря которым одна составляющая смягчает воздействие другой. *Индирективные* модели жизнеспособности касаются феномена «усредненного эффекта», когда сильное воздействие на конечный результат само по себе подвергается негативному влиянию со стороны факторов риска и ресурсов (Rutter, 1987). Личностно-ориентированные модели жизнеспособности подразделяются на три основных типа. Первая разновидность основана на изучении *конкретных жизненных историй людей*, которые получили наиболее высокие показатели в рамках исследований, в которых они принимали участие. Вторая личностно-ориентированная модель основана на *идентификации высокоустойчивых индивидов*, которые справляются с большинством стрессовых ситуаций и составляют отдельную подгруппу жизнеспособных людей (Валиева, 2010). Эти подходы подкреплены ранними лонгитюдными исследованиями: Э. Вернер и ее сотрудников на о. Кауаи, Гавайские острова, 1950–1980 гг. (Werner, 1989); Д. Фергюссоном с соавт. в г. Крайстчёрч, Новая Зеландия (Christchurch Health and Development Study, 1977–1990 гг.) (Ferguson et al., 1989). На современном этапе увеличивается интерес к системно ориентированным моделям жизнеспособности (третий тип), которые фокусируются на изучении *поведенческих паттернов на протяжении длительного времени* в эксплицитной форме.

Некоторые исследователи делают попытки разработать теорию жизнеспособности и подходы к ее исследованию, базируясь на паттернах, наиболее явственно проявляющихся в жизнеспособности человека. Л. Полк предложила модель жизнеспособности человека с четырьмя паттернами:

1. *Диспозиционный паттерн*. Диспозиционный паттерн модели определяется физическими и эго-психосоциальными атрибутами, которые способствуют проявлениям жизнеспособности человека в условиях стресса



и могут включать в себя чувство независимости и уверенности в себе, самооценку, хорошее физическое здоровье и внешний вид.

2. *Реляционный паттерн* (паттерн отношений). Паттерн отношений в модели связан с ролью человека в обществе и его отношениями с другими людьми. Эти роли и отношения могут варьироваться от близких и интимных до социальных в широком смысле в общественной системе.
3. *Ситуационный паттерн*. Ситуационный паттерн модели связан с теми аспектами, которые определяют связь между человеком и стрессовой ситуацией. Это может включать такие характеристики, как способность человека к принятию решений, способность оценивать ситуацию в целом и свои ответы на эти ситуации, способность принимать меры в ответ на ту или иную ситуацию.
4. *Философский паттерн*. Философский паттерн модели жизнеспособности относится к мировоззрению человека или видению жизненной парадигмы. Он включает в себя различные верования и убеждения, которые способствуют жизнеспособности, а также убеждения, которые показывают, что положительный смысл необходимо искать в любом опыте и что саморазвитие человека важно, как и вера в то, что жизнь имеет тот или иной смысл, цель (Polk, 1997).

Модель жизнеспособности для подростков была предложена Дж. Хазе и ее коллегами. В основу этой модели положен принцип триангуляции факторов, опорными точками этой модели являются: индивидуальные защитные факторы (мужественное преодоление трудностей, надежда и духовность), семейные защитные факторы (семейная атмосфера и поддержка семьи и ресурсов) и социальные защитные факторы (ресурсы здоровья и социальной интеграция). Эта модель была создана на материале исследований групп подростков с хроническими заболеваниями, в частности раком (Haase, 2004).

Важно отметить следующий факт, определяющий существующие подходы к феномену жизнеспособности человека: изучение жизнеспособности в рамках первой волны исследований осуществлялись в рамках *медицинской модели*. В рамках *психосоциальной модели* (модели здоровья) происходит реализация полноты жизни (Махнач, 2013а), и это стало предметом исследования последующих волн в изучении жизнеспособности. Также важной характеристикой любой модели, в нашем случае – медицинской или психосоциальной, является *моноказуальность* или *мультиказуальность* модели. Несомненно, медицинская модель относится к моноказуальным, как, например, биомедицинская, психологическая, социокультурная модель исследований. В медицинской модели предполагается, что проблемы людей (инвалидов, имеющих психические и поведенческие нарушения, детей-сирот) связаны с их физическим состоянием или социальным положением, и такой подход соотносим с моноказуальностью причинно-следственных связей. С этой точки зрения группы людей с ограниченными возможностями априори не могут в полной мере участвовать в жизни общества, пока они такими остаются. Известно, что моноказуальные модели психопатологии по-прежнему популярны в клинической практике из-за их простоты в плане теоретических, терапевтических подходов и профилактики нарушений (например,

когнитивная и/или поведенческая модель, модель эмоций в психологической оценке, исследованиях в психотерапии, обучении и консультировании). При этом не обращается внимание на возможные влияния обуславливания, опосредования, модерации других биопсихосоциальных переменных. Моноказуальные теории по этой причине могут потерять из виду сигналы мультиказуальной природы здоровья человека – от генов до культуры с развитием медиаторов, опосредующих каждый из этих аспектов. Такой подход включает в себя идентификацию присущих человеку и приобретенных им клинических, биологических и экологических характеристик, способствующих его психическому здоровью в условиях воздействия факторов риска (Noge et al., 2007; и др.). Исследователи, работающие в рамках психосоциальной модели, чаще называемой социальной моделью здоровья, занимают противоположную точку зрения: люди с ограниченными возможностями способны в полной мере участвовать в жизни общества, несмотря на физические, психологические или организационные барьеры. Люди, имеющие особенности развития, инвалидность, могут вести полноценную жизнь, в которой практически нет ограничений по социальным основаниям. Этот взгляд на природу взаимосвязей человека, его болезни, социального окружения, самого широкого контекста соотносим с мультиказуальной моделью исследований, в рамках которой жизнеспособность человека, несомненно, занимает одно из центральных мест.

Изучение феномена жизнеспособности человека до недавнего времени проводилось в основном в терминах одной из моноказуальных моделей, например, в рамках биомедицинской, психологической или социокультурной без сколько-нибудь заметных попыток интегрировать эти исследования на общей теоретической основе.

В исследованиях жизнеспособности конца второго тысячелетия были отражены идеи социальной модели в *экологическом подходе*, реализованном в четырехаспектной экологической модели жизнеспособности М. Унгара и его коллег (Ungar, Liebenberg, 2005; Ungar et al., 2008). Предложенная модель является мультиказуальной и включает в себя следующие области, каждая из которых, по мнению экспертов международного проекта (в котором принимал участие автор данной главы), в большой степени характеризует жизнеспособность детей и подростков:

- *черты личности и индивидуальные характеристики*, в том числе личностные характеристики подростка, индивидуальные особенности, личностные установки, отношение к будущей профессии;
- *отношения*, включающие характеристики отношений со сверстниками, членами семьи, оценку их конфликтности (теплоты), отношение к родительской заботе;
- *общество и государство*, включающие оценку отношения к школе, возможности получить образование, варианты проведения досуга, ощущение безопасности в стране;
- *культура* – принятие/отторжение культуры, в которой живет подросток, отношение к неформальным молодежным движениям.

Ранее наши исследования (Лактионова, 2010; Махнач, 2006; Махнач, Лактионова, 2007; Makhnach, Laktionova, 2005) также проводились в русле четырехаспектной экологической модели. В этой модели в первую очередь обращалось внимание на социально-психологические и личностные характеристики в аспекте экологии человека.

В настоящее время в основу разрабатываемого нами компонентного подхода к исследованию жизнеспособности была положена идея выделения наиболее важных свойств и характеристик человека, формирующих его жизнеспособность – представления, восприятия и оценки им: своего социального окружения; широкого культурного контекста, его экологии в целом, способствующих формированию его жизнеспособности. Говоря о необходимости изучения жизнеспособности, исследователи называют многие личностные и социально-психологические переменные, лежащие в основе жизнеспособности человека. К ним, по нашему мнению, относятся шесть взаимосвязанных компонентов (пять внутренних и один внешний) – самооффективность, настойчивость, совладание и адаптация, внутренний локус контроля, семейные/социальные отношения, духовность/культура. Роль этих компонентов в жизнеспособности человека изучалась в ряде исследований (см.: Kumpfer, 1999; Kutcher et al., 2010; McCubbin, McCubbin, 2005; Masten, Reed, 2005; и др.). Мы считаем, что жизнеспособность человека следует рассматривать:

- а) как его когнитивные представления о присущем ему интегративном качестве, имеющем эмоциональное, нравственное, культуральное, коммуникативное измерения в его жизни;
- б) как результат получения опыта жизнеспособности: научения, выживания, адаптации, взаимодействия в межличностных отношениях и т. д., составляющих материальную основу развития жизнеспособности.

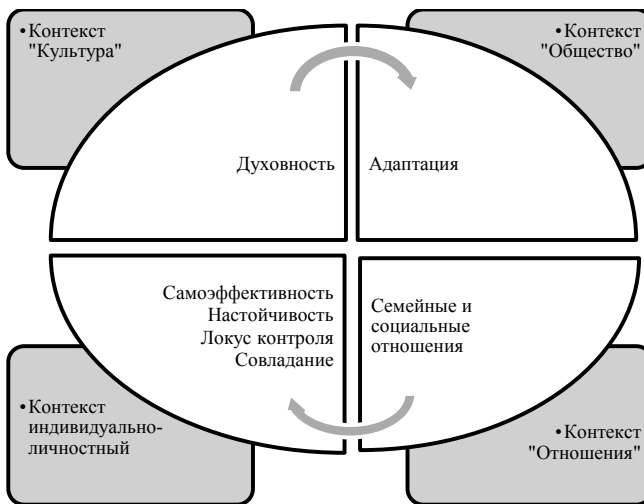


Рис. 1. Компонентная структура модели жизнеспособности человека

## **Компоненты, определяющие жизнеспособность человека**

Остановимся более подробно на компонентах жизнеспособности, выделенных в четырех контекстах: культура, общество, личность, отношения. Эти компоненты следующие: самоэффективность, настойчивость, совладание/адаптация, внутренний локус контроля, семейные/социальные взаимоотношения, духовность (см. рисунок 1).

## **Самоэффективность как компонент жизнеспособности**

*Самоэффективность* как компонент жизнеспособности представляет собой представления субъекта, уверенного в своей способности мобилизовать когнитивные ресурсы для оказания влияния на то или иное событие и совершать действия ради достижения желаемых целей (Bandura, Jourden, 1991; Masten et al., 1999). А. Бандура доказал, что вера человека в эффективность своих поступков и действий оказывает непосредственное влияние на эти действия, что очень важно для жизнеспособности человека. Самоэффективность в жизни человека опирается на опыт преодоления препятствий посредством настойчивых усилий. Некоторые неудачи и трудности в жизни человека служат полезной цели самообучения, поэтому успех обычно требует постоянных усилий. После того как человек убеждается в том, что у него есть все для успеха, он становится устойчивым к воздействию невзгод, способным быстро выйти из неблагоприятного для него окружения. Придерживаясь выработанных в ходе жизни навыков, он станет сильнее перед лицом грядущих невзгод. Описывая процессы, активизирующие самоэффективность человека, А. Бандура выделяет четыре основных: когнитивные, мотивационные, аффективные и процессы выбора (Bandura, 1998).

Благодаря *когнитивным процессам* человек способен искать варианты, интегрировать прогноз и планировать цели, чтобы проверять и пересматривать свои суждения в отношении ближайших и отдаленных результатов собственных действий, помнить, какие из них уже были протестированы и насколько хорошо они работали. Человек, обладающий самоэффективностью, для реализации своих планов использует развитое аналитическое мышление, результаты которого проявляются в его достижениях и результатах. Р. Стернберг с соавт. обратили внимание на то, что самоэффективность как компонент жизнеспособности является важным предиктором развитых когнитивных и высокого интеллекта (Sternberg et al., 2001). В таком ракурсе когнитивные процессы, активизирующие самоэффективность, влияют на появление жизнеспособности человека, рассматриваемой как когнитивное образование, связанное с осознанными рефлексивными уровнями развития человека.

Благодаря *мотивационным процессам* вера в самоэффективность заставляет человека определять для себя цели, объем усилий, желания, оставаться самоэффективным перед лицом трудностей и жизнеспособным к возможным сбоям. Вера человека в свои возможности совершать больше усилий, даже когда он не в состоянии ответить на вызов обстоятельств, увеличивает вероятность достижений и формирует его жизнеспособность.

*Аффективные процессы* проявляются у человека в управлении эмоциональной сферой и способностью влиять на свое психическое состояние в сложных жизненных ситуациях. Человек, полагающий, что он сможет осуществлять контроль относительно угроз внешней среды, не вызывает в воображении образы, которые могут негативно влиять на его мышление. Восстановление функционирования человека после негативного на него воздействия и освоенные им средства совладания сопоставляются с тем, насколько полученный успех обусловлен личной самоэффективностью, а не качеством использованных внешних средств. Самостоятельное овладение мастерством самоэффективности обеспечивается разнообразным и подтвержденным опытом совладания с неблагоприятными факторами среды, которые затем организуются в обобщенное чувство самоэффективности. После того как человек развивает жизнеспособность посредством чувства самоэффективности, он способен выдерживать трудности в гораздо большем объеме и уже без побочных эффектов (Bandura, 1998).

*Процессы выбора* также определяют самоэффективность человека и формируют его жизнеспособность. Вера в личную эффективность может определять ход жизни, выбор видов деятельности, окружающей среды. Человек с готовностью совершает сложные действия и выбирает ситуации, в которых он оценивает себя способным что-то изменить. При этом он развивает в себе различные компетенции, интересы и социальные роли, которые в целом определяют его жизненные ориентиры. Такой подход разрабатывается, в частности, в исследованиях А. И. Лактионовой (Лактионова, 2013б).

Для нашего понимания жизнеспособности в теории социального научения А. Бандуры особенно важна разработка феномена самоэффективности человека. По его мнению, в разные периоды жизни для успешного функционирования востребованы отдельные виды компетентностей человека. Эти нормативные изменения в требуемых в соответствии с возрастом человека компетенциях не представляют собой обязательные этапы, через которые каждый должен пройти. Люди существенно различаются в том, насколько качественно они управляют своей жизнью, насколько значительно они используют эффективные, а, следовательно, жизнеспособные когнитивные, мотивационные и аффективные механизмы.

Таким образом, восприятие самоэффективности как компонента жизнеспособности человека связано с его пониманием своих возможностей, что особенно важно для контроля функционирования, событий, влияющих на их жизнь. Вера в самоэффективность влияет на жизненный выбор, уровень мотивации, качество функционирования в условиях воздействия неблагоприятных факторов и уязвимость к воздействию стресса. Вера в самоэффективность базируется на четырех основных источниках: а) приобретение опыта; б) способность видеть как другие успешно решают задачи; в) убежденность, что человек способен добиться успеха в определенной сфере жизни; г) понимание сигналов из переживаемых соматических и эмоциональных состояний, указывающих на сильные стороны, достоинства и слабость. Характер и объем самоэффективности человека претерпевает изменения на протяжении всей жизни, а это означает, что на разных этапах для его жизнеспособ-

ности важны различные компоненты: опыт, степень уверенности в собственной эффективности, умение видеть и использовать опыт других, понимание причин собственных эмоциональных ответов и реакций.

### **Настойчивость как компонент жизнеспособности**

*Настойчивость* рассматривается большинством исследователей как проявление упорства, живучести, самодисциплины человека, желание продолжить борьбу за восстановление баланса, активно вовлекаясь в разработку новых целей, планов, если их первоначальные варианты не оказались успешными (Duckworth et al., 2007). В этот конструкт входит понятие «жизнестойкость» (hardiness), которое связано с последовательными усилиями человека по достижению цели, способностью видеть изменения как вызов для его развития. С. Мадди указывает на значимость жизнестойкости в укреплении жизнеспособности человека в наше беспокойное время (Maddi, 2002), понимая его как личностное качество в ряду многих, способствующих жизнеспособности. Важным для проявления настойчивости человека является, по А. В. Брушлинскому, понимание человека как «активного субъекта своей жизнедеятельности». «Эмпирически показано, что уже с детства человек обладает здоровыми, конструктивными внутренними силами, позволяющими преодолевать деформирующие общественные условия и добиваться позитивных успехов. Формирующееся в деятельности умение справляться с трудностями образует фундамент стойкости субъекта, понимания себя самого» (Брушлинский, 2002, с. 165), т. е. жизнестойкости человека. Мы считаем, что настойчивость более широкое понятие, которое включает в себя жизнестойкость. основополагающее значение настойчивости состоит в способности человека продолжать делать то, что он уже делает, и продвигаться вперед в том направлении, которое он выбирает сам. Исполнение, например, рутинных дел в повседневной жизни является одним из способов укрепления настойчивости. Постановка реалистичных целей и их достижение также формирует этот компонент жизнеспособности. Для того чтобы оценить свой уровень настойчивости, достаточно задать себе следующие вопросы: «Могу ли я закончить то, что начинаю?», «Как часто я сдавался, прежде чем попробовал достигнуть нужного результата?», «Часто ли другие говорят обо мне, что я быстро сдаюсь?», «Могу ли я сосредоточиться на своих целях или я легко отвлекаюсь?» (Wagnild, Collins, 2009).

Мужество является также важным компонентом настойчивости. Имея желание, энергию и силу духа для того, чтобы продолжать двигаться вперед в постоянно меняющемся мире, несмотря на сложные жизненные обстоятельства, человеку необходима уверенность в себе и способность оставаться настойчивым во временной перспективе (Mosley et al., 2008). Настойчивость требует энергии, и необходимая для этого энергия связана с верой человека в свои силы. Неоднократные неудачи или разочарования могут оказаться препятствием для развития. Жизнеспособные люди, обладающие настойчивостью, преодолевают жизненные обстоятельства, успешнее, чем те, у которых это свойство личности отсутствует. Как известно, жизнеспособность

является способностью возрождаться всякий раз на более высокой ступени развития, когда обстоятельства выше возможностей человека, и для этого необходима настойчивость как черта личности.

Настойчивость – широко используемое понятие, означающее способность осваивать новые, необходимые для ситуации навыки, стремление выполнять задачу, включенность и выдержку. Последние два понятия касаются вклада индивида в решение задачи или достижение цели, но они отличаются и концептуально, и психологически. Включенность – это то, как человек ведет себя, чувствует, думает о готовности к выполнению тех или иных задач, в то время как выдержка относится к уровню настойчивости и направленности на долгосрочные цели и связана с сознательностью (Duckworth et al., 2007). М. Лондон утверждает, что жизнеспособность всегда концептуально связана с понятием настойчивости. Например, настойчивость определяется количеством времени, необходимого человеку для пребывания в ситуации, в которой возможное вознаграждение не всегда соответствует его потребностям: чем больше этот временной период, тем больше выражена настойчивость, следовательно, жизнеспособность (London, 1993). Жизнеспособные люди демонстрируют настойчивость в стремлении к успеху, особенно при встрече с серьезной проблемой (Green, Campbell, 2004). В исследованиях переменных, способствующих жизнеспособности, показано, что настойчивость и положительная самооценка усиливают поддержку со стороны сверстников, являющуюся буфером против депрессии и тревоги (Luthar, 1991).

Таким образом, настойчивость как один из компонентов жизнеспособности человека представляет собой акт упорства, живучести, самодисциплины индивида. Эта личностная характеристика отражает желание человека продолжить борьбу за восстановление жизненного баланса, активную вовлеченность и помогает разрабатывать новые цели, планы, если их первоначальные варианты не оказались успешными.

### **Совладание и адаптация как компоненты жизнеспособности**

Известно, что предтечей изучения жизнеспособности человека являются исследования механизмов и стилей *совладания человека* и физиологических аспектов *стресса* (Tusaie, Dyer, 2004), в рамках которых проходила концептуализация этого понятия. *Совладание* – это когнитивные и поведенческие стратегии, используемые человеком для управления потребностями в неблагоприятных условиях, тогда как *адаптация* – это процесс приспособления к изменяющимся или неблагоприятным обстоятельствам. Жизнеспособный человек ощущает себя более уверенным, он может успешно совладать с неблагоприятными условиями, чаще используя стратегии, направленные на решение проблем. Концепция совладания, означающая процесс конструктивного приспособления, включает поведенческий, эмоциональный и когнитивный аспекты активности, определяет приспособление и адаптацию человека к сложным жизненным обстоятельствам.

Стратегии совладания с кризисом включают в себя эмоциональную регуляцию и саморегуляцию: мысли, аффективные реакции, поведение

или контроль внимания (Karoly, 1993). Саморегуляция же позволяет людям регулировать их целенаправленную деятельность в течение времени, в ходе изменения условий и контекстов. Это имеет решающее значение для развития компетенции, начиная с раннего детства: синтез исследований ребенком окружающего мира, использование ресурсов для поддержки молодежи из групп риска (Masten, 2001) и в подростковом возрасте (Buckner et al., 2003). Эмоциональная регуляция также является важным элементом *адаптивного поведения и совладания*, следовательно – жизнеспособности (Cicchetti, Curtis, 2006).

Говоря о месте совладания в жизнеспособности человека, прежде всего, совладание следует рассматривать как результат, который определяется как его здоровое и социально приемлемое функционирование. Совладание является частью социального поведения человека, обеспечивающего ему адаптацию в социуме. Х. Хартман считал, что «младенцы «преадаптированы» для того, чтобы справиться с требованиями окружающей среды, в которой они родились» (см.: Palombo et al., 2009, p. 52). Во многом такое представление о совладании с внешними воздействиями легло в основу понимания баланса между факторами риска и защитными факторами. В соответствии с идеей социальной адаптивности человека Л. Пёрлин с соавт. описали основные элементы формирования социально детерминированного стресса (Pearlin et al., 1981, p. 337), которые исследуются сейчас в жизнеспособности человека: ее *источники, медиаторы и проявления жизнеспособности*.

Самое широкое распространение получила концепция совладания, предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкман. Эти авторы определяют совладание как «когнитивные и поведенческие попытки управлять специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оценены как вызывающие напряжение или чрезвычайные для ресурсов человека» (Lazarus, Folkman, 1991, p. 210). Р. Лазарус и С. Фолкман считают, что совладание выполняет две основные функции: *регуляции эмоций* (к этой функции относят когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается редуцировать эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса и *управляет проблемами*, вызывающими дистресс (устранение угрозы, влияние стрессора) (Folkman, Lazarus, 1991).

Социальный контекст совладания, а именно специфика и особенности события, в рамках которого человек взаимодействует в процессе совладания, способны влиять на процесс совладания. В этом процессе особое внимание обращается на *ситуационные детерминанты* совладания. Процесс преодоления человеком трудных жизненных событий в психологической науке принято обозначать как совладающее, адаптивное поведение. Поэтому основная функция совладания, по мнению многих зарубежных и отечественных ученых состоит в адаптации человека к требованиям ситуации (Анцыферова, 1994; Дементий, 2004; Дикая, Махнач, 1996; Крюкова и др., 2005; Куфтяк, 2010; Singer, Davidson, 1991; и др.). Этот подход нацелен на изучение стресса и ресурсов совладания. В русле этого подхода под нашим руководством были проведено диссертационное исследование Ю. В. Постыляковой (Постылякова, 2004).



В исследованиях разных стратегий совладания, направленных на регуляцию эмоций и/или решение проблем, обращается внимание на личностные и средовые ресурсы человека, способствующие развитию его жизнеспособности. Известно, что активное становление стиля совладающего поведения приходится на подростковый возраст. В метаанализе данных о стратегиях совладания (Clarke, 2006) доказывается, что активные формы совладания имеют позитивное влияние на психическое здоровье подростка и молодого человека, во многом решая проблему социальной адаптации. Стратегии совладания позволяют предсказывать различия в жизнеспособности: *ориентированные на решение стратегии* совладания позитивно связаны с жизнеспособностью и опосредуют взаимоотношения сознательность человека. *Эмоционально ориентированные стратегии* совладания связаны с низкой жизнеспособностью. Жизнеспособность определяет взаимосвязь между эмоциональным пренебрежением интересами молодого человека и проявлением у него психиатрических симптомов (Campbell-Sills et al., 2006). Жизнеспособные индивиды ощущают себя более уверенно и могут успешно совладать с неблагоприятными условиями, совмещают как эмоционально-ориентированные, так и направленные на решение проблем стратегии совладания (Masten, Reed, 2005; Rutter, 1987). В ряде исследований показана взаимосвязь совладания как характеристики личности с благополучием, эмоциональностью, общей удовлетворенностью жизнью, позитивными эмоциями (Ciarrochi et al., 2001). Совладание не случайно связывается с позитивными эмоциями: было показано, что позитивный аффект предсказывает успешную или неуспешную адаптацию к стрессу. Позитивный аффект значимо коррелирует с жизнеспособностью и выгоранием (Gloria et al., 2012). Недавние исследования в позитивной психологии свидетельствуют о том, что позитивный аффект оказывает сильное влияние на ожидаемые результаты в профессиональной деятельности, учебе, семейной жизни и т. п. Было показано, что жизнеспособные люди используют положительные эмоции для возврата в исходное состояние и находят позитивный смысл в сложных стрессовых ситуациях. Показано, что названные выше особенности человека выступают в качестве предикторов его совладания и формирования жизнеспособности.

По нашему мнению, совладание представляет собой особый вид социального поведения человека в неблагоприятных условиях жизни, обеспечивающий адаптацию к этим условиям в социуме в целом. Именно это умение справляться с трудностями помогает понимать себя самого. Результатом такой активности субъекта может быть устранение трудности (стрессора), преобразование ситуации либо адаптация к ее требованиям.

Рассуждая о роли психической адаптации в формировании жизнеспособности человека, обратимся к определению этого понятия Ф. Б. Березиным, который выделял три аспекта психической адаптации: собственно психический, социально-психологический и психофизиологический (Березин, 1988). Социально-психологический аспект адаптации обеспечивает адекватное построение микросоциального взаимодействия, в том числе профессионального, достижение социально значимых целей. Он является связующим звеном в адаптации между индивидом и его окружением, способен выступать в ка-

честве уровня регулирования адаптационного напряжения. Именно этот аспект психической адаптации представляет особый интерес в понимании ее места для жизнеспособности человека.

Исследования адаптации с позиции субъектно-деятельностного подхода А. В. Брушлинского выдвигают на первый план активность субъекта. «Содержательно процесс адаптации представляет собой активное формирование (осознанное или неосознанное) субъектом стратегий и способов овладения ситуацией на разных уровнях регуляции поведения, деятельности, состояния» (Дикая, 2007, с. 39). По мнению А. Л. Журавлева и А. Б. Купрейченко, «не вызывает сомнения, что процесс адаптации... основывается на системе ценностей, смыслов и идеалов личности и затрагивает ее» (Журавлев, Купрейченко, 2007, с. 69), т. е. в адаптации авторами выделяются социально-психологический и личностный аспекты.

Таким образом, здоровая адаптация включает в себя механизмы защиты, которые действуют на протяжении всей жизни, но не повсеместно. Недостаточное действие механизмов защиты приводит к неспособности адаптироваться к сложным жизненным условиям. Если защита начинает выступать основой поведения, приобретает свойства патологического стереотипа, становится ригидной, она мешает здоровому функционированию и, как следствие, адаптация человека снижается. Те или иные девиации в социальном взаимодействии с этой точки зрения являются проявлением неэффективной социально-психической адаптации человека к внешней реальности с помощью психологической защиты и свидетельствуют о низком уровне жизнеспособности.

### **Внутренний локус контроля как компонент жизнеспособности**

Как известно, *внутренний локус контроля*, являясь компонентом жизнеспособности, связан с восприятием человеком своей возможности влиять на окружение и ход жизни в будущем. Внутренний локус контроля показывает, насколько индивид верит, что он – инициатор всего и ответствен за все случившееся в его жизни (Rotter, 1989). Жизнеспособные люди имеют более выраженный внутренний локус контроля; они способны находить позитивные решения для самих себя и для других.

Известно, что жизнеспособность человека основывается на чувстве самоконтроля и уверенности в себе, что позволяет ему добиться полноценного развития в условиях неблагоприятных жизненных обстоятельств (Cobb, 2001). Все эти переменные соотносимы с понятием внутреннего локуса контроля. Отсутствие внутренних факторов повышения жизнеспособности было определено в качестве предиктора дезадаптивного поведения, снижающего показатели здоровья и общего благополучия подростков (Лактионова, 2013а, 2014; Everall et al., 2006; и др.). Внутренний фактор жизнеспособности, к которому относится внутренний локус контроля, представляет собой ключевой фактор защиты против воздействия неблагоприятных условий среды на человека (Goodyer, 2002).

В концепции *здорового локуса контроля* К. Уолстона и Б. Уолстон важна степень, с которой люди, как они считают сами, могут влиять на свое собст-

венное здоровье и болезнь (Wallston et al., 1978). Согласно этой концепции, есть люди, считающие, что они контролируют свое здоровье, а жизненные события имеют внутренний локус контроля, а есть те, кто чувствует, что другие люди или обстоятельства ответственны за то, что происходит с их здоровьем. Восприятие личной ответственности за свое здоровье изменяет самопонимание эффективности механизмов совладания в области здорового образа жизни. Существует множество исследований, связывающих внутренний локус контроля и жизнеспособность, на формирование которых на разных стадиях развития человека оказывают влияние «значимые другие» (Rew, Horner, 2003). В ряде исследований было показано, что, несмотря на гендерные различия в локусе контроля, девушки имеют более выраженную жизнеспособность, чем юноши, из-за повышенных требований к социализации, которые могут порождать дифференцированное по признаку пола социально-эмоциональное развитие, отношения со сверстниками и взрослыми (Hampel, Petermann, 2005; и др.). Были получены положительные корреляции между жизнеспособностью и внутренним локусом контроля в области здоровья, что обусловлено тем, что жизнеспособные люди оценивают себя как способных контролировать происходящее в их жизни и содействовать укреплению здоровья (Ahern et al., 2006; Rew, Horner, 2003). В формировании жизнеспособности человека участвует внутренний локус контроля, наряду с другими личностными характеристиками, например, выносливостью, жизнестойкостью, стабильной самооценкой, способностью мобилизовать собственные ресурсы, альтруизмом, использованием социальных, экономических ресурсов, самораскрытием, представлением о себе как о личности, преодолевшей стресс (Agaibi, Wilson, 2005). Эти предикторы объединяют вокруг себя важные кластеры переменных, которые, дополняя друг друга, формируют жизнеспособность человека.

Таким образом, жизнеспособность человека связана с внутренним локусом контроля, поэтому развитие им этой личностной характеристики рассматривается нами как важный элемент его автономии, ответственности, оптимизма и, следовательно, жизнеспособности.

### **Семейные/социальные отношения как компонент жизнеспособности**

Человек с рождения включен в различные социальные отношения. Именно в этих отношениях посредством основных социальных видов деятельности (труда, общения и познания) создается индивидуальность человека, опосредуется и развивается его социальная природа. *Семейные и социальные отношения* человека являются наиболее важным компонентом его жизнеспособности. Необходимо оценивать отношения как с позиции *количества* (широта, объем семейных и социальных отношений), так и с позиции *качества* (субъективная удовлетворенность) для того, чтобы понять насколько этот компонент субъективно важен для человека. Межличностные отношения, по мнению многих исследователей, являются источником эмоциональной поддержки и служат основанием жизнеспособности.

Значительный вклад в изучение проблемы взаимодействия личности и социальной среды внес С. Л. Рубинштейн. Он считал, что индивид – не пассивный объект воздействия среды, а «субъект, который, изменяя внешнюю природу, изменяет и свою собственную личность, сознательно регулирующую свое поведение» (Рубинштейн, 2002, с. 157). Включенная в ту или иную среду личность является «субъектом практической и теоретической деятельности» (там же, с. 644). Широкий круг социальных отношений, в которые встраивается человек, позволяют ему иметь значительный круг знакомых, друзей, коллег и уверенно ощущать себя в любых сложных жизненных обстоятельствах, опираясь на социальные связи как на важный компонент жизнеспособности.

*Семейные отношения.* Не секрет, что в семье формируются все основные жизненные ориентиры человека, его индивидуальные ресурсы, к которым он постоянно обращается. Основой его социальной успешности является семья: если она функциональна, то в ней сочетаются индивидуальные и семейные ресурсы. Такие семейные ресурсы, как семейные границы, управление ресурсами, коммуникация, решение проблем, могут оказаться значимыми для жизнеспособности семьи и каждого ее члена. В сложных ситуациях для сохранения жизнеспособности индивид может обращаться к семье в поисках понимания и поддержки. В настоящее время выявлено множество семейных характеристик, которые могут опосредовать воздействие на человека любых неблагоприятных социальных факторов (Дружинин, 1996; Зуев, 2012; Ковалева, 2015; Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2005; Махнач, Постылякова, 2003; Маховская, 2011; Николаева, 2006; Проблема сиротства..., 2015; Сапоровская, 2012; и др.) и способствовать жизнеспособности семьи (Махнач, Постылякова, 2012; McCubbin, McCubbin, 2005; Patterson, 2002; и др.). Они включают в себя: положительные методы воспитания, связь с родителями, низкий уровень конфликтности между родителями, родительский контроль, участие родителей в жизни ребенка (подростка, юноши), ясные модели семейного общения, последовательность в заботе и дисциплина, эмоциональная близость между членами семьи и умение поддерживать отношения с родителями на протяжении всей жизни (Werner, 1989; и др.). Было обнаружено, что наличие теплых отношений даже с одним родителем может смягчить последствия других рисков и стрессогенность неблагоприятных жизненных событий для человека, делая его жизнеспособным (Vitaro et al., 2000). При изучении отношений в браке было отмечено, что индивиды, находящиеся в браке, более жизнеспособны, более здоровы физически и живут дольше; разведенные люди меньше удовлетворены жизнью, уязвимы к факторам риска, у них выше смертность (Lucas, 2005; Steptoe, Marmot, 2003). Следует отметить, что в названных выше исследованиях жизнеспособность людей, находящихся в браке, не измерялась, но опосредованно их оценка как более жизнеспособных определялась тем, что они прошли через многое, нашли пути совладания с жизненными проблемами и поэтому чувствуют себя более жизнеспособными.

Таким образом, выделяемые нами семейные и социальные отношения как компонент жизнеспособности непременно должны анализироваться специалистами, оценивающими жизнеспособность человека. При этом необходимо постоянно учитывать широкий (социальный) и узкий (семейный)

контексты этого внешнего фактора жизнеспособности. Вместе с этим важно помнить о том, что семья может выступать ресурсом жизнеспособности вопреки всем тем влияниям, которые мы можем отнести к неблагоприятным со стороны нежизнеспособного общества.

### **Религиозная вера, нравственность, культура общества и человека как компонент его жизнеспособности**

*Религиозная вера, духовность и нравственность* индивида представляет собой еще один внутренний компонент жизнеспособности, отражающий уровень духовного и нравственного развития человека и который «помогает жизнеспособности капля за каплей поселить в душе чувство надежды» (Connor et al., 2003). Дж. Вэйлант связал жизнеспособность с верой и надеждой, заявив, что «надежда и вера – простые слова, но они охватывают существенную грань жизнеспособности... надежда – психической бальзам, от которой зависит жизнеспособность» (Vaillant, 1993, p. 314). В последнее время во многих исследованиях духовность и нравственность сопоставляются с жизнеспособностью человека (Махнач, 2013б; Kutcher et al., 2010), что, в частности, определяет его профессиональные ценности, профессиональный рост (Дикая, 2015; и др.). В качестве составляющих духовного компонента жизнеспособности выступают: вера в собственные силы, трудолюбие. Важнейшей целью жизнеспособной личности названо формирование личностной зрелости, которая выражается в дисциплине ума, эмоций, поступков, в гармоничном ощущении мира и себя в этом мире (Гурьянова, 2005). Основываясь на лонгитюдных кросс-культурных исследованиях, Э. Мастен пишет, что одним из наиболее важных компонентов жизнеспособности человека является религиозная вера или даже позитивное отношение к ней (Masten, 1994).

Обращаясь к исследованию жизнеспособности в связи с духовностью человека, мы пытаемся обосновать их тесную взаимосвязь. Ученые, изучающие жизнеспособность человека, чаще всего обращают внимание на два ее компонента: а) выдержать, выстоять (аспект совладания) и б) измениться (идея развития). Оба связаны, по мнению Ф. Уолш, прежде всего, с духовностью и нравственностью (Walsh, 2003). Духовность, являясь одним из наиболее важных компонентов жизнеспособности человека, дает ему ощущение принадлежности к чему-то высшему, укрепляет и защищает его в сложных жизненных ситуациях, в случаях потерь, страданий. Ценностно-смысловые основания существования человека в жизни и в профессии, механизмы формирования ценности человеческого Я и контексты его самореализации также связаны с духовностью человека (Сергиенко, 2008; Харламенкова, 2008).

Рассматривая духовность как ресурс человека, все чаще внимание обращается не на светское содержание этого понятия, а скорее на его религиозно-философский смысл. По-видимому, не случайно в тех местах жизни и деятельности человека, в которых его жизнь, благополучие не полностью зависят от него, люди стремятся обустроить место, где человек мог бы обратиться за поддержкой к Богу, отдать себя в руки высшей силы, «восполнить» тем самым ресурс жизнеспособности, связанный с духовностью. Таких мест

много – от уединенного скита, алтарей в военных частях и тюрьмах до модельных комнат в аэропортах. И в этих случаях можно говорить об утилитарном смысле веры и духовности. Вера как духовная ценность для человека и как его психологическая защита стала рассматриваться не только на философском уровне, но и в практическом аспекте.

Некоторые авторы считают, что в современном обществе как на Западе, так и в России стали пренебрегать ценностями семьи и тем самым снижать духовность подрастающего поколения, в конечном итоге его жизнеспособность. Западная культура сосредоточена на самосовершенствовании человека и поэтому избегает причастности к «боли, страданиям, ошибкам и неудачам как нормальному компоненту жизни. Финансовые и личные успехи в настоящее время ценятся больше, а неудачи не рассматриваются как опыт, который улучшает навыки решения проблем» (Benson, Thistlethwaite, 2008, p. 93). Известно, что духовность и религиозность выступают как ресурсы жизнеспособности, которые могут повлиять на благополучие человека (Kutcher et al., 2010; Pargament, Sweeney, 2011). В некоторых исследованиях жизнеспособности отмечается, что духовность и религиозная практика рассматриваются как ресурс жизнеспособности человека, способствующий его благополучию (Kumpfer, 1999; и др.).

Религиозность может пониматься как набор убеждений и практических действий, которые разработаны в той или иной религиозной традиции. Религиозность в этом случае нужна для опосредованного обращения человека к Богу или иной высшей силе (Gerbert et al., 2007). Подход к религиозности/духовности как совладанию позволяет оценить, в какой степени эти ресурсы используются и являются ли эффективными, например, как ресурсы совладания со стрессом (Jackson, Bergeman, 2011). В ряде исследований было показано, что многие люди справляются с травматическими событиями или стрессорами с помощью религиозных убеждений (Знаков, 1998), становясь более жизнеспособными. Общенациональный опрос в США после 11 сентября обнаружил, что обращение к религии было вторым самым распространенным способом совладания и средством борьбы с последствиями травмы (90% ответов) после разговора с другими людьми (98%) (Schuster et al., 2001). В ситуации травмы люди часто ищут новый смысл и значение, цель жизни. Духовные практики или религиозная вера являются важными компонентами почти во всех культурах. Религиозность и духовность во многом основаны на личных поисках человека, на стремлении найти ответы на вопросы о смысле жизни и отношениях со священным или трансцендентным (Moreira-Almeida, Koenig, 2006). Религиозность и духовные практики могут оказать важное влияние на то, как люди справляются с травматическими событиями.

Многие конструкты, используемые для оценки жизнеспособности, являются психосоциальными по своей природе. По существу, вера идентифицируется с функцией «обеспечения следования образцу посредством соотношения нормы с безусловно значимыми ценностями, укорененными не в тех или иных конкретных социокультурных системах, а в общих «универсалиях» человеческого существования» (Гараджа, 2005, с. 149). У П. Тиллиха, в философском наследии которого одно из важных мест отводится изучению зна-

чимости христианства в культуре и экзистенциальному опыту современного человека, мы находим определение витальности, т. е. *способности к жизни* (жизнеспособности. – курсив мой. – А. М.) как основы человеческого существования. Так, «силу человеческой жизни» невозможно отделить от того, что средневековые философы называли «интенциональностью», – отношением к смыслам. Витальность человека сильна настолько, насколько сильна его интенциональность; они взаимозависимы. Это делает человека наиболее витальным из всех живых существ (Тиллих, 1995).

Во многих исследованиях, в том числе и в эмпирических, показано, что духовность и вера являются наиболее значимыми предикторами жизнеспособности человека в разных жизненных ситуациях, ее важнейшим компонентом. Религиозность и духовность способны обеспечить защиту, адаптацию к стрессам в жизни человека и являются его защитным фактором. Духовность и нравственность всегда рассматривались как путеводная звезда для выхода из жизненного кризиса, поэтому во многих исследованиях среди факторов жизнеспособности человека выделяют эти характеристики, а позитивное отношение к ним свидетельствует о жизнеспособности.

## Заключение

Появление нового для отечественной психологии термина – жизнеспособность человека (семьи, общества) – указывает на потребность науки в разработке теоретических моделей, концепций, позволяющих изучать и объяснять проблемы современного российского общества.

Новизна и одновременно неоднозначность трактовки термина «жизнеспособность человека» отражается в том, что в русском языке в настоящее время не существует его устоявшегося определения. Происходит процесс концептуализации научного термина, за которым стоит следующее содержание: *способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого все внутренние и внешние ресурсы, способности к жизни во всех ее проявлениях, способности не только существовать, но и развиваться вопреки неблагоприятным жизненным событиям.*

Обобщив данные исследований жизнеспособности человека, посвященные изучению ее компонентов, выделим следующие взаимосвязанные компоненты (пять внутренних и один внешний): самоэффективность, настойчивость, совладание и адаптация, внутренний локус контроля, семейные/социальные взаимоотношения, духовность/культура для измерения жизнеспособности человека. Эти компоненты, по нашему убеждению, позволяют оценивать и анализировать жизнеспособность человека объемно, в достаточно полном виде.

Постепенно в российской психологии и других социальных науках складывается ряд подходов к изучению жизнеспособности человека, что придает этому термину междисциплинарный характер (Махнач, 2012). По возросшему числу проектов и публикаций можно сделать заключение о том, что в настоящее время ведется поиск критериев выделения и оценки жизнеспособ-

ности человека: его физической, психологической, социальной и духовной составляющих. Мы являемся свидетелями динамично развивающейся новой темы отечественной и зарубежной психологии.

### **Литература**

- Анциферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
- Арутюнова К. Р., Знаков В. В., Александров Ю. И.* Моральные суждения в современном российском обществе: кросс-культурный аспект // Нравственность современного российского общества психологический анализ / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 255–268.
- Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
- Брушлинский А. В.* Психология индивидуального и группового субъекта в изменяющемся обществе // Вестник Российской академии наук. 2002. Т. 72. № 2. С. 162–169.
- Валиева Ф. И.* Теоретико-методологические подходы к проблеме индивидуальной устойчивости в аспекте профессионального выгорания // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. 2010. Вып. 3. С. 232–236.
- Гараджа В. И.* Социология религии: Учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2005.
- Гурьянова М. П.* Концепция формирования жизнеспособной личности в условиях сельского социума. М.: Педагогическое общество России, 2005.
- Дементий Л. И.* К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. № 3. С. 20–25.
- Дикая Л. Г.* Адаптация: методологические основания и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 17–41.
- Дикая Л. Г.* Экзистенциальный подход в исследованиях психических состояний профессионала // Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, А. Н. Занковский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 73–87.
- Дикая Л. Г., Махнач А. В.* Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3. С. 137–148.
- Дружинин В. Н.* Психология семьи. М.: КСП, 1996.
- Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б.* Самоопределение, адаптация и социализация: соотношение и место в системе социально-психологических понятий // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 62–95.



- Знаков В. В. Духовность человека в зеркале психологического знания и религиозной веры // Вопросы психологии. 1998. № 3. С. 104–114.
- Зуев К. Б. Воспитательные тактики матери и их связь с психологическими характеристиками подростков в полных и неполных семьях // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 3 (23). URL: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/320131> (дата обращения 12.05.2016).
- Ковалева Ю. В. Междисциплинарный подход к типологии семьи // Семья, брак и родительство в современной России. Вып. 2 / Под ред. А. В. Махнач, К. Б. Зуева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 161–173.
- Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.
- Куфтяк Е. В. Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 3. С. 17–24.
- Лактионова А. И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
- Лактионова А. И. Жизнеспособность как ресурс социальной адаптации у подростков // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013а. С. 232–253.
- Лактионова А. И. Структурно-уровневая организация жизнеспособности как метаспособности // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013б. С. 109–127.
- Лактионова А. И. Формирование жизнеспособности подростков // Психология человека и общества: научно-практические исследования / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 224–247.
- Махнач А. В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 129–131.
- Махнач А. В. Социальная модель как парадигма исследований жизнеспособности человека // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013 а. № 2 (38). С. 46–53.
- Махнач А. В. Мораль и нравственность человека как основа жизнеспособности общества // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013 б. С. 95–108.
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Ресурсный подход в изучении семейного стресса // Научный поиск. Вып. 4 / Под ред. А. В. Карпова. Ярославль: Изд-во Ярославского гос. ун-та. 2003. С. 97–102.

- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Жизнеспособность семьи: психологические ресурсы как защитный фактор семьи // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 529–550.
- Маховская О. И. Культурно-историческая специфика решения проблемы «отцов и детей» в отечественной гуманитарной традиции: нравственно-психологические аспекты // Психологические исследования духовно-нравственных проблем / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 168–182.
- Николаева Е. И. Сравнительный анализ представлений детей и их родителей об особенностях поощрения и наказания в семье // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2006. Т. 3 (2). С. 118–125.
- Постылякова Ю. В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
- Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002.
- Сапоровская М. В. Психология межпоколенных отношений в современной российской семье. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2012.
- Сергиенко Е. А. Ценность категории «субъект» для психологии и некоторые дискуссионные вопросы ее разработки // Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / Отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 62–82.
- Харламенкова Н. Е. Сущность и механизмы ценности Я // Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / Отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 148–165.
- Тиллих П. Мужество быть // Тиллих П. Избранное. М.: Юрист, 1995.
- Agabi C. E., Wilson J. P. Trauma, PTSD and resilience: A Review of the literature // Trauma, Violence and Abuse. 2005. V. 6. №3. P. 195–216.
- Ahern N. R., Kiehl E. M., Sole M. L., Byers J. A review of instruments measuring resilience // Issues in Comprehensive Pediatric Nursing. 2006. V. 29. P. 103–125.
- Bandura A. Self-efficacy // Encyclopedia of mental health / H. Friedman (Ed.). San Diego: Academic Press, 1998. V. 4. P. 71–81.
- Bandura A., Jourden F. J. Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. V. 60 (6). P. 941–951.
- Benson J., Thistlewaite J. Mental health across cultures: A practical guide for primary care. Sydney: Radcliffe Publishing, 2008.
- Buckner J. C., Mezzacappa E., Beardslee W. R. Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes // Development and Psychopathology. 2003. V. 15. P. 139–162.
- Campbell-Sills L., Cohan S. L., Stein M. B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults // Behaviour Research and Therapy. 2006. V. 44. №4. P. 585–599.

- Ciarrocchi J., Forgas J., Mayer J.* Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry. Philadelphia: Psychology Press, 2001.
- Cicchetti D., Curtis W. J.* The developing brain and neural plasticity: Implications for normality, psychopathology, and resilience // *Developmental Psychopathology* (2<sup>nd</sup> ed.). *Developmental Neuroscience*. V. 2 / D. Cicchetti, D. Cohen (Eds). New York: Wiley, 2006. P. 1–64.
- Clarke A. T.* Coping with interpersonal stress and psychosocial health among children and adolescents: A meta-analysis // *Journal of Youth and Adolescence*. 2006. V. 35 (1). P. 10–23.
- Cobb N. J.* The child: Infants, children and adolescents. Mt View: Mayfield, 2001.
- Connor K. M., Davidson J. R., Lee L.-C.* Spirituality, resilience and anger in survivors of violent trauma: A community survey // *Journal of Traumatic Stress*. 2003. V. 16. P. 487–494.
- Duckworth A. L., Peterson C., Matthews M. D., Kelly D. R.* Grit: perseverance and passion for long-term goals // *Personality Processes and Individual Differences*. 2007. V. 92 (6). P. 1087–1101.
- Everall R. D., Altrous K. J., Paulson B. L.* Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents // *Journal of Counseling and Development*. 2006. V. 84. P. 461–470.
- Fergusson D. M., Horwood L. J., Shannon F. T., Lawton J. M.* The Christchurch Child Development Study: A review of epidemiological findings // *Paediatric and Perinatal Epidemiology*. 1989. V. 3. P. 278–301.
- Geppert C., Bogenschutz M. P., Miller W. R.* Development of a bibliography on religion, spirituality, and addiction // *Drug and Alcohol Review*. 2007. V. 26. P. 389–395.
- Gloria C. T., Faulk K. E., Steinhardt M. A.* Positive affectivity predicts successful and unsuccessful adaptation to stress // *Motivation and Emotion*. 2012. V. 37. № 1. P. 185–193.
- Goodyer I. M.* Social adversity and mental functions in adolescents at high risk of psychopathology // *The British Journal of Psychiatry*. 2002. V. 181 (5). P. 383–386.
- Green L., Campbell J.* The Kiwi Effect. Wellington: Avocado Press, 2004.
- Haase J. E.* The Adolescent Resilience Model as a guide to interventions // *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 2004. V. 21. P. 289–299.
- Hampel P., Petermann F.* Age and gender effects on coping in children and adolescents // *Journal of Youth and Adolescence*. 2005. V. 34 (2). P. 73–83.
- Hoge E. A., Austin E. D., Pollack M. H.* Resilience: Research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder // *Depression and Anxiety*. 2007. V. 24. P. 139–152.
- Jackson B. R., Bergeman C. S.* How does religiosity enhance well-being? The role of perceived control // *Psychology of Religion and Spirituality*. 2011. V. 3. № 2. P. 149–161.
- Karoly P.* Mechanisms of self-regulation: a systems view // *Annual Review of Psychology*. 1993. V. 44. P. 23–52.
- Kumpfer K.* Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework // *Resilience and development: Positive life adaptations* / M. Glantz, J. Johnson, L. Huffman (Eds). New York: Kluwer Academic–Plenum Publishers, 1999. P. 179–223.

- Kutcher E. J., Bragger J. D., Rodriguez-Srednicki O., Masco J. L.* The role of religiosity in stress, job attitudes and organizational citizenship behavior // *Journal of Business Ethics*. 2010. V. 95. P. 319–337.
- Lazarus R. S., Folkman S.* The concept of coping // *Stress and Coping: An anthology* / A. Monat, R. S. Lazarus (Eds). New York: Columbia University Press, 1991. P. 189–206.
- London M.* Relationship between career motivation, empowerment and support for career development // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 1993. V. 66 (1). P. 55–69.
- Lucas R.* Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce // *Psychological Science*. 2005. V. 16 (12). P. 945–950.
- Luthar S. S.* Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents // *Child Development*. 1991. V. 62. P. 600–616.
- Makhnach A., Laktionova A.* Social and cultural roots of Russian youth resilience: Interventions by the state, society and the family // *Handbook for working with children and youth. Pathways to Resilience across cultures and contexts* / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks: Sage, 2005. P. 371–386.
- Masten A. S.* Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity // *Risk and resilience in inner city America: Challenges and prospects* / M. Wang, E. Gordon (Eds). Hillsdale: Erlbaum, 1994. P. 3–25.
- Masten A. S.* Ordinary magic: Resilience processes in development // *American Psychologist*. 2001. V. 56. P. 227–238.
- Masten A. S., Hubbard J. J., Gest S. D., Tellegen A., Garmezy N., Ramirez M.* Competence in the context of adversity: pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence // *Development and Psychopathology*. 1999. V. 11. P. 143–169.
- Masten A. S., Reed M.* Resilience in development // *Handbook of Positive Psychology* / C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds). Oxford: Oxford University Press, 2005. P. 74–88.
- McCubbin L. D., McCubbin H. I.* Culture and ethnic identity in family resilience: Dynamic processes in trauma and transformation of Indigenous people // *Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience across Cultures and Contexts* / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks: Sage, 2005. P. 27–44.
- Moreira-Almeida A., Koenig H. G.* Retaining the meaning of the words religiousness and spirituality // *Social Science and Medicine*. 2006. V. 63 (4). P. 840–845.
- Mosley D. C. Jr., Boyar S. L., Carson C. M., Pearson A. W.* A production self-efficacy scale: an exploratory study // *Journal of Managerial Issues*. 2008. V. 20 (2). P. 272–285.
- Motti-Stefanidi F., Asendorf J. B., Masten A. S.* The adaptation and well-being of adolescent immigrants in Greek schools: A multilevel, longitudinal study of risks and resources // *Development and Psychopathology*. 2012. V. 24 (2). P. 451–473.
- O'Dougherty Wright M., Masten A. S., Narayan A. J.* Resilience processes in development: four waves of research on positive adaptation in the context of adversity // *Handbook of Resilience in Children* Springer / S. Goldstein, R. B. Brooks (Eds). New York: Science+Business Media, 2013. P. 15–37.

- Palombo J., Bendicson H. K., Koch B. J.* Guide to psychoanalytic developmental theories. Ch. 2 "Heinz Hartmann". New York: Springer Press, 2009. P. 49–60.
- Pargament K. I., Sweeney P. J.* Building spiritual fitness in the army // *American Psychologist*. 2011. V. 66. № 1. P. 58–64.
- Patterson J. M.* Integrating family resilience and family stress theory // *Journal of Marriage and Family*. 2002. V. 64 (2). P. 349–360.
- Pearlin L. I., Lieberman M. A., Menaghan E. G., Mullan J. T.* The stress process // *Journal of Health and Social Behavior*. 1981. V. 22. P. 337–356.
- Polk L. V.* Toward a middle-range theory of resilience // *Advances in Nursing Science*. 1997. V. 19. P. 1–13.
- Rew L., Horner S. D.* Youth resilience framework for reducing health-risk behaviors in adolescents // *Journal of Pediatric Nursing*. 2003. V. 18 (6). P. 379–388.
- Rotter J. B.* Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable // *American Psychologist*. 1989. V. 45. P. 489–493.
- Rutter M.* Psychosocial resilience and protective mechanisms // *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. V. 57. P. 316–331.
- Rutter M.* Resilience: Some conceptual considerations // *Journal of Adolescent Health*. 1993. V. 14. P. 626–631.
- Schuster M. A., Stein B. D., Jaycox L., Collins R. L., Marshall G. N., Elliott M. N., Zhou A. J., Kanouse D. E., Morrison J. L., Berry S. H.* A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks // *The New England Journal of Medicine*. 2001. V. 345 (20). P. 1507–1512.
- Singer J. E., Davidson L. M.* Specificity and stress research // *Stress and coping: An anthology (3<sup>rd</sup> ed.)* / A. Monat, R. S. Lazarus (Eds). New York: Columbia University Press, 1991. P. 36–47.
- Steptoe A., Marmot M.* Burden of psychosocial adversity and vulnerability in middle age: Associations with biobehavioral risk factors and quality of life // *Psychosomatic Medicine*. 2003. V. 65. № 6. P. 1029–1037.
- Sternberg R. J., Grigorenko E. L., Bundy D. A.* The predictive value of IQ // *Merrill-Palmer Quarterly*. 2001. V. 47. № 1. P. 1–41.
- Tusaie K., Dyer J.* Resilience: a historical review of the construct // *Holistic Nursing Practice*. 2004. V. 18 (1). P. 3–8.
- Ungar M.* Practitioner review: Diagnosing childhood resilience – a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2015. V. 56. P. 4–17.
- Ungar M., Liebenberg L.* The International Resilience Project: A mixed-methods approach to the study of resilience across cultures // *Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience across Cultures and Contexts* / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks: Sage, 2005. P. 211–226.
- Ungar M., Liebenberg L., Boothroyd R., Kwong W. M., Lee T. Y., Leblank J., Duque L., Makhnach A.* The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development // *Research in Human Development*. 2008. V. 5. № 3. P. 166–180.
- Vaillant G. E.* The wisdom of the Ego: Sources of resilience in adult life. Cambridge: Harvard University Press, 1993.

- Vitaro F., Brendgen M., Tremblay R. E.* Influence of deviant friends on delinquency: Searching for moderator variables // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2000. V. 28. P. 313–325.
- Wagnild G. M., Collins J. A.* Assessing resilience // *Journal of Psychological Nursing*. 2009. V. 47 (12). P. 28–33.
- Wallston K. A., Wallston B. S., Devellis R.* Development of the Multidimensional health locus of control (MHLC) Scales // *Health Education Monograph*. 1978. V. 6 (2). P. 160–170.
- Walsh F.* Family resilience: a framework for clinical practice // *Family Process*. 2003. V. 42. № 1. P. 1–18.
- Werner E. E.* High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years // *American Journal of Orthopsychiatry*. 1989. V. 59. P. 72–81.

## ГЛАВА 3

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПОНИМАНИЮ КОНСТРУКТА «ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЛИЧНОСТИ»

*А. А. Нестерова*

Несмотря на широкое использование в междисциплинарном пространстве разных наук (психологии, педагогики, социологии, антропологии, политологии) конструкта «жизнеспособность личности», диапазон расхождений во мнениях о феноменологической сущности этого понятия достаточно широк. Даже в рамках различных отраслей психологии жизнеспособность рассматривается и как устойчивое качество личности, и как процесс, пролонгированный во времени, и как некая траектория развития человека в ходе и после стресс-события, и как результат других процессов, характеризующий адаптационный потенциал человека в нестабильных и даже угрожающих его благополучию условиях окружающей среды.

В работах отечественных психологов жизнеспособность личности рассматривается как ее интегральная характеристика (А. И. Лактионова, А. В. Махнач, Ю. В. Науменко, Е. А. Рыльская), жизненный принцип (М. П. Гурьянова), ресурс (Б. Г. Ананьев), характеристика, отражающая качество некоторых функций, отвечающих за успешное адаптивное поведение (В. Д. Шадриков), активность субъекта, проявляющаяся в заданных обстоятельствах (К. А. Абульханова-Славская). В зарубежной психологии также есть несколько подходов к операционализации понятия «жизнеспособность личности», определяющих его как: черту личности (К. М. Connor, J. R. Davidson, Н. М. Young, G. M. Wagnild), динамический процесс (L. D. Butler, S. S. Luthar, L. A. Morland, F. Walsh), результат адаптации (С. Е. Agaibi, К. М. Best, N. Garnezy, A. S. Masten, J. P. Wilson), потенциал (L. Cohen, J. A. Pooley), механизм взаимодействия человека и среды (М. Kotze, R. Niemann), социально важное качество, характеризующее как отдельную личность, так и целые социальные группы (J. T. Casioppo, Н. Т. Reis, A. J. Zautra).

Все больше внимания конструкту «жизнеспособность» стали уделять современные исследователи из различных социальных отраслей науки в качестве определения некоторой сущностной характеристики объекта изучения. Сегодня в отечественной науке получили свое определение такие понятия, как «жизнеспособность общества» (А. С. Ахиезер), «жизнеспособность поколения» (И. М. Ильинский, Н. В. Смирнова), «жизнеспособность большой социальной группы» (П. И. Бабочкин), «жизнеспособность социальных ин-

ститутутов» (В. И. Жуков, С. И. Григорьев, З. П. Замараева, Е. В. Шатрова), «жизнеспособность человека, личности» (Е. А. Байер, А. И. Лактионова, А. В. Махнач, А. А. Нестерова, Е. А. Рыльская). За рубежом за последние 20 лет появились новые теоретические и эмпирические модели жизнеспособности, рассматривающие этот конструкт в контекстуальном поле семьи (F. Walsh), социальной службы (W. Cheboyer, B. M. Gillespie, P. Grimbeer, L. V. Polk, M. Wallis), общин и сообществ (R. Djalante, F. Thomella), образования (H. W. Marsh, A. J. Martin), бизнеса и организаций (G. Hamel, L. Valikanges), спорта высших достижений (D. Feltz, B. Irwin, M. Machida) и др.

В основном все эти модели очень хорошо укладываются в предметное поле социальной психологии, в русле которой на сегодняшний день продолжается расширение знаний о феноменологии жизнеспособности личности. Не так давно началось изучение и обсуждение конструкта «социальная жизнеспособность», который подразумевает способность личности стимулировать, выстраивать и поддерживать позитивные отношения, способность выжить и восстановиться после случившихся невзгод и ситуаций социальной изоляции (Cacioppo et al., 2011). Социальная жизнеспособность в большей мере, чем персональная, координирует ответную реакцию человека на сложные социальные ситуации. Она гораздо плотнее сопряжена с отношениями человека, качеством его взаимодействия с другими людьми и целыми группами. Социальная жизнеспособность человека, по мнению исследователей, включает в себя социально-психологические черты личности (ответственность, справедливость, доброжелательность, щедрость, открытость и т. д.); интерперсональные ресурсы (умение слушать, отзывчивость на чужую просьбу, эмпатию, способность к сотрудничеству); коллективные ресурсы (групповую идентичность, сплоченность, аффилиацию, толерантность, соблюдение групповых норм и т. п.) (Cacioppo et al., 2011).

Таким образом, можно констатировать, что сегодня исследования конструкта «жизнеспособность личности» становятся все более глубокими (используются и количественные, и качественные методы), междисциплинарными (часто исследования проводят на стыке разных наук: психологии, педагогики, социологии, экологии, лингвистики), дифференцирующими (рассматривается жизнеспособность человека в различных контекстах). Между тем анализ актуального проблемного поля в изучении конструкта жизнеспособности в психологической науке свидетельствует о наличии большого количества альтернативных подходов на фоне отсутствия исчерпывающей метатеории, которая бы дала основание описать этот феномен с позиции единых универсальных оснований.

### **Методологические основы изучения конструкта «жизнеспособность личности» в социальной психологии**

Мы считаем достаточно перспективным рассматривать конструкт «жизнеспособность личности» именно с позиции социальной психологии, опираясь на ее методологию и ресурсы. Социальная психология как отрасль психологической науки позволяет рассмотреть этот феномен с точки зрения социаль-



ного взаимодействия личности и среды, учесть субъективные и объективные характеристики, интрапсихические и ситуационные факторы.

Социально-психологический подход позволяет раскрыть эксплицитные и имплицитные механизмы изучаемого феномена, соотнести номотетику и идеографику в психологическом исследовании, выявить закономерности в социальном взаимодействии людей, групп, общества и ситуаций и при этом учитывать феномены реального социального бытия каждого человека и его окружения. Жизнеспособность человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию, детерминирована рядом факторов, функционирующих на макро-, микро- и личностном уровнях. Все эти уровни детерминации способна охватить именно социальная психология. В этой связи в 2011 г. нами была предложена социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы, которая обозначала социально-психологический подход к пониманию конструкта «жизнеспособность личности в трудной жизненной ситуации» (Нестерова, 2011б).

Сама по себе социальная психология как наука вбирает в себя множество подходов, течений, школ, поэтому в построении авторской социально-психологической концепции и модели мы опирались на *интегративный подход* (Панферов, 2011; Янчук, 2000; Юревич, 2001), который дает возможность объединить продуктивные идеи и знания относительно изучаемого феномена, использовать наиболее адекватные инструменты и технологии в исследовании жизнеспособности, а также углубленно и всесторонне изучить предмет рассмотрения.

По мнению В. А. Янчука, реализация интегративного подхода в изучении социально-психологических реалий осуществляется посредством ряда механизмов: парадигмального позиционирования; диалога альтернативных традиций; критического рефлексивного позиционирования (Янчук, 2000). Эти механизмы подчинены общей цели – налаживанию продуктивной коммуникации, направленной на взаимообогащение и взаиморазвитие и углубление представлений о природе психологической феноменологии во всех ее проявлениях и качествах.

В рамках интегративной социально-психологической метапарадигмы у исследователей появляется возможность учитывать диалектическую взаимосвязь между такими категориями, как личность и ситуация, которые, согласно принципу взаимного детерминизма (Бандура, 1998), явно проявляются в феноменологических характеристиках жизнеспособности личности. Интегративный подход позволяет охватить все многообразие связей между компонентами базовой триады в социальной психологии, а именно изучать личность человека, конкретную социальную ситуацию, в которой он оказался, и особенности восприятия этой ситуации, влияющие на адаптивность субъекта.

Действительно, в психологических исследованиях нам редко приходится сталкиваться с феноменологией человеческой психики, не включенной в контекст какой-либо ситуации. Человек всегда находится внутри какой-либо социальной ситуации, взаимодействует с другими людьми и откликается на различные аспекты этой ситуации. Именно в рамках социальной психо-

логии возникла объединительная традиция, которая подчеркивает необходимость учета при исследовании как личностных, так и ситуативных переменных анализа (Росс, Нисбетт, 1999).

С точки зрения социальной психологии конструкт «жизнеспособность личности» может быть рассмотрен на трех уровнях: социетальном, микро-социальном и личностном. Это означает, что мы можем при изучении жизнеспособности человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию, учитывать и определенные социально-экономические условия, историческую эпоху, в которой этот человек живет (социетальный уровень); и совершенно конкретный социальный контекст, опосредующий особенности взаимодействия и проявления его личности (микросоциальный уровень); и все многообразие его личностных характеристик и реакций как отклик на текущую ситуацию (личностный уровень).

Важность социального контекста для жизнеспособности все чаще обозначается в некоторых моделях. Так, совсем недавно, разрабатывая методику диагностики жизнеспособности, голландские ученые Л. Хойтинк с соавт. предположили, что жизнеспособность личности обусловлена социальным контекстом: социальным оптимизмом, социальной поддержкой, степенью доверия к социальным организациям, оказывающим помощь в трудной жизненной ситуации, и доверием к информации, транслируемой в обществе. По мнению авторов, четыре компонента влияют на социальную жизнеспособность в контексте переживаемых личностью стихийных бедствий и природных катастроф: (1) личностные черты, (2) социально-экономическое положение; (3) социальная сплоченность и (4) отношения между общественностью и правительством (Hoijtink et al., 2011).

Определяя категорию жизнеспособности в рамках социально-психологического подхода, мы исходили из того, что жизнеспособность – это способность людей, семей, групп и сообществ осознать и использовать свои внутренние и внешние ресурсы, содействующие эффективному сопротивлению бедствиям и депривировающим факторам теми стратегиями, которые детерминируют благополучие, социальное здоровье, личностный рост и навыки конструктивно преодолевать трудные жизненные ситуации. Жизнеспособность личности как социально-психологический феномен понимается нами в качестве системного качества личности, характеризующего органическое единство индивидуальных и социально-психологических способностей человека к реализации ресурсного потенциала, использованию конструктивных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях и в условиях социально-экономической депривации, что обеспечивает возвращение личности на докризисный уровень функционирования или определяет посткризисный личностный рост (Нестерова, 2011а).

Такое определение понятия позволяет провести структурно-функциональный анализ феномена «жизнеспособность», определить особенности функционирования этого явления на трех уровнях, имплицировать и генерализовать закономерности и механизмы этой детерминации. Таким образом, в рамках социально-психологического подхода можно создать и верифицировать дескриптивную модель конструкта «жизнеспособность личности»,

которая представляет собой систему анализа данных эмпирических исследований с целью определения структурных элементов, взаимосвязей, механизмов детерминации изучаемого феномена. В построении любой модели необходимо учитывать различные уровни методологии психологической науки: метауровень и конкретно-научные уровни.

Метауровнем в изучении жизнеспособности личности может стать интегративная социально-психологическая метапарадигма в рамках аккумулярования и интеграции категориального аппарата нескольких научных парадигм социальной психологии: деятельностной, социально-когнитивно-бихевиоральной, экзистенциально-феноменологической, социально-конструкционистской и парадигмы экологического реализма.

Избрание активности личности одной из ведущих категорий *деятельностной парадигмы* дает нам основание рассматривать жизнеспособность личности через деятельностную опосредованность человеческого бытия. Опираясь на эту парадигму, можно изучать жизнеспособность личности с точки зрения объективных описательных характеристик, говорить о детерминации и закономерностях формирования и развития этого конструкта, использовать номотетические и идеографические методы в его оценке.

*Социально-когнитивно-бихевиоральная парадигма* позволяет осмыслить изучаемый феномен в единстве трех факторов: личность, ситуация и субъективное восприятие личностью этой ситуации. Одним из основополагающих метатеоретических принципов этого подхода является принцип взаимного детерминизма. По мнению А. Бандуры, поведение личности детерминировано как внутренними факторами, включающими мысли, представления и ожидания личности в отношении конкретной ситуации, так и внешними факторами, в которые входят поощрения и наказания, предоставляемые этими ситуациями (Бандура, 1998). Именно в рамках этой парадигмы появились такие понятия, как когнитивные переменные личности, личностные конструкты, результат поведения и ожидание результатов стимула, субъективная ценность стимула и т. д. (А. Bandura, W. Mischel). Согласно социально-когнитивной теории личности, человек не только реагирует на то, что его окружает, он сам «творит» это окружение благодаря способности антиципировать, планировать и выбирать свое поведение. Для понимания жизнеспособности личности нам важно понятие «когнитивной и поведенческой компетентности» (Mischel, 1968). Когнитивная и поведенческая компетентность позволяют личности регулировать свое поведение в той мере, в какой сам человек способен достигать того уровня адаптации, который считает продуктивным для себя. Так, Ч. Бинайт и Р. Цесляк доказали, что люди с высоким уровнем жизнеспособности оценивают негативные события как менее напряженные и больше верят в свои возможности справиться в ними, что в итоге приводит к более благоприятным посттравматическим результатам (Benight, Cieslak, 2011).

*Экзистенциально-феноменологическая парадигма*, которая акцентирует свое внимание на реальных жизненных переживаниях субъекта, его интерпретациях происходящего, позволит рассмотреть конструкт «жизнеспособность личности» в несколько иных измерениях. Эта парадигма сфокусируется

вана на интенциональности социального бытия личности, она ориентирует человека на постижение и конструирование личностных смыслов, которые необходимы для жизнеспособного поведения и позитивной адаптации. Феноменологический подход предполагает, что человек не является пленником социальной структуры, социальная реальность постоянно воссоздается им, зависима от его сознания и его интерпретации. Основа для анализа любой сущности человека – это его субъективность.

Центральным понятием феноменологического подхода к исследованию индивидуальности является понятие феномена. Термин «феномен» ограничивается тем, что в нашем жизненном опыте любое явление, описывающее индивидуальность, обнаруживается или открывается само по себе, без каких-либо теоретических предположений, наших знаний о нем. С точки зрения феноменологического подхода познать феномен жизнеспособности мы можем только с опорой на личность человека, перевести его размышления о своей жизнеспособности в научные термины и сформулировать определение с использованием философской антропологии и феноменологии. В рамках этой парадигмы исследователи обычно вводят следующие антропологические измерения для определения жизнеспособности личности: ориентация на будущее или на прошлое, самореализация, аутентичность или ее отсутствие, индивидуализация или зависимость от социальных связей, достаточность, недостаточность, отсутствие идентификации и пр.

Стоит отметить еще две современные парадигмы в социальной психологии: социальный конструкционизм и экологический реализм. Эти два течения получили широчайшее распространение за рубежом, и на волне дискуссий этих двух подходов знание о феномене жизнеспособности расширяется и углубляется.

Из общих положений *социального конструкционизма* для изучения жизнеспособности личности наиболее важны следующие допущения: ни мир, ни генетические детерминанты, присущие индивидууму, не порождают описаний и конструкций мира – такие конструкции являются результатом социальных взаимодействий.

«Человек – это сконструированная сущность, он является теоретической конструкцией, социальной по происхождению» (Stam, 1990, р. 239). Чтобы понять сущность феномена «жизнеспособность личности», мы должны иметь в виду полуэксплицитный постулат социального конструкционизма о том, что отношения между людьми, сведенными вместе историей и объединенных культурой, определяют формы выражения, посредством которых мы понимаем мир. Таким образом, необходимо в конкретно-эмпирическом исследовании жизнеспособности учитывать социокультурные факторы, дискурсы отдельных социальных групп (Efremova et al., 2015).

В рамках социального конструкционизма используются в основном качественные методы исследования, которые позволяют рассмотреть жизнеспособность как индивидуальный опыт человека, посредством которого уникальным образом организуются переживания и намечается перспектива выхода из сложной ситуации. Среди исследований жизнеспособности личности, основанных на качественных методах, можно выделить С. Bogar, D. Hulse-Killacky

(2006); K. Bosworth, E. Earthman (2002); B. Eisold (2005); F. Grossman, L. Sorso-li, M. Kia-Keating (2006); A. Hines, J. Merdinger, P. Wyatt (2005); S. Kidd, L. Davidson (2007); C. Rak (2002); R. Retzlaff (2007); N. Williams, E. Lindsey, D. Kurtz, S. Jarvis (2001) и др. В рамках конструктивистского подхода (М. Т. Braverman, W. E. Cross, J. Dryden, J. K. Felsman, J. F. Gilgun, C. C. Hoffman, S. Howard, B. Johnson, S. Martineau, A. Mcguire, L. Michell, M. M. Quinn, M. Ungar, E. M. Yellin) рассматриваются связи между компонентами жизнеспособности как хаотичные, комплексные, неиерархичные и контекстуальные.

*Экологический реализм* предполагает изучение форм поведения человека в совокупности с неодушевленными предметами и внешними условиями, поскольку поведение является функцией окружающей среды. Именно в рамках социозэкологического подхода, разработанного уже несколько десятилетий назад Ю. Бронфенбреннером, социализация представляет собой сложный взаимообусловленный процесс: с одной стороны, индивид активно реструктурирует свою многоуровневую жизненную среду, а с другой – сам испытывает воздействие всех элементов этой среды и взаимосвязей между ними (Bronfenbrenner, 1977). Вслед за Ю. Бронфенбреннером при анализе жизнеспособности необходимо учитывать всю совокупность факторов окружающей среды и условий жизни: микро- и макросоциальное окружение, влияние средств массовой информации, национальные и культурные особенности, характеристики социальных институтов, социальные сети и поддержку, особенности развития личности и т. п. В структурном строении социального окружения Бронфенбреннер выделяет четыре уровня. *Макросистема* включает социокультурные убеждения и ценности, которые влияют на функционирование социальных групп и семьи. *Экосистема* включает значимые для человека группы и сообщества. *Микросистема* – семью и ее окружение. И наконец, уровень *онтогенетического развития* – самого человека, его адаптацию и собственное развитие. Последний уровень экосистемы подтверждает, что сами люди являются важными составляющими своей собственной среды обитания (Cicchetti, Lynch, 1993).

В рамках экологического реализма были рождены различные модели жизнеспособности личности. Так, среди трех важнейших факторов, влияющих на жизнеспособность ребенка, Н. Гармези были выделены (1) индивидуальные характеристики (темперамент и интеллект), (2) семья и степень поддержки, которую она способна оказать ребенку; (3) внешняя поддержка от окружающей среды (Garmez, 1991). Похожая модель, очерчивающая защитные факторы нескольких уровней, была разработана Э. Вернер, в которой выделяются: (1) индивидуальные характеристики (умение строить отношения, хорошие навыки решения проблем и т. д.); (2) семья, которая стабильно способна поощрять доверие, инициативу и самостоятельность ребенка; (3) сообщества, деятельность которых направлена на развитие жизнеспособности детей (Werner, 2001).

Экологический подход (L. L. Baker, D. P. Farrington, M. W. Fraser, M. J. Galinsky, P. G. Jaffe, H. W. Johnson, H. B. Kaplan, T. W. Lane, R. Loeber, J. Madigan, A. S. Masten, J. Murakami, G. Nelson, I. Prilleltensky, M. Ungar) к изучению жизнеспособности состоит в ее рассмотрении с точки зрения теории систем, взаимосвязей и детерминации, взаимозависимых процессов.

Наиболее интересные открытия в области изучения жизнеспособности личности были сделаны как раз на волне множественных дискуссий представителей конструктивистского и экологического подходов (Нестерова, 2011а). Между тем диалог этих двух доминирующих подходов дал возможность всесторонне рассмотреть жизнеспособность, осмыслить ее через множественное критическое позиционирование и рефлексию и на этой основе избежать внутренней ограниченности и предвзятости в рассмотрении теоретического вопроса. Этот зарубежный опыт диалога двух парадигм, рождающий в итоге довольно интересные конструкции и модели, побуждает нас рассматривать жизнеспособность с позиции интегративного подхода в рамках социальной психологии, что позволяет избежать одномерности критериального поля одной научной парадигмы и использовать разные методы исследования и интерпретации изучаемого феномена.

### **Структура детерминации жизнеспособности личности в рамках социально-психологического подхода**

Жизнеспособность личности – это результат различных комбинаций переменных, которые находятся под влиянием биологических, социальных, культурных, психологических условий. Так, например, Э. Мاستен считает, что жизнеспособность – это продукт социального взаимодействия, включенности человека в социальные сети, взаимодействия человека и средств массовой информации (Masten, 2007). Жизнеспособность личности детерминирована рядом факторов, которые можно разместить на трех уровнях: макросоциальном, микросоциальном и личностном.

*Макросоциальный уровень (социетальный)* предполагает рассмотрение отношения не столько между непосредственно контактирующими друг с другом индивидами, сколько их отношения с общественным организмом в целом внутри больших, т. е. функционирующих в масштабах всего общества, групп, а также отношения между разными обществами (Дилигенский, 1996). Согласно общенациональным интересам, государство большое внимание должно уделять транслируемым в обществе ценностям и установкам, особенно связанным с просоциальным поведением человека, его профессиональным и личностным развитием.

А. Самерофф и К. Розенблюм в 2006 г. обозначили некоторые психосоциальные ограничения и барьеры, которые оказывают влияние на развитие жизнеспособности личности. Несмотря на то, что жизнеспособность характеризует, прежде всего, каждого человека в отдельности, все-таки переменные социального контекста оказывают огромное влияние на становление этой характеристики. Авторы исследовали, каким образом жизнеспособность ребенка влияет на его сопротивление всевозможным рискам и вызовам, воздействует на его психологическое здоровье и успешность. Исследование оценивало различные переменные в жизни ребенка от рождения до подросткового возраста и доказало, что многие показатели детской жизнеспособности внесли свой вклад в процесс позитивной социализации и формирования здоровой личности. Тем не менее те же «позитивно влияющие» показатели

жизнеспособности у некоторых детей не смогли противостоять последствиям проблем с высокой степенью риска: плохое воспитание, принадлежность к деструктивным группам сверстников, серьезные экономические трудности и т. п. (Sameroff, Rosenblum, 2006). Иногда последствия проблем, связанных с широким окружением и социальными условиями, оказываются настолько сильными и повреждающими, что влияют даже на процесс социализации потомства в следующем поколении (Wang et al., 2006).

Например, исследование переменных макросоциального уровня, влияющих на поведение человека в ситуации потери работы, выявило, что такими детерминантами могут стать социальные представления о работе, закрепленные в коллективной памяти и играющие социокультурную функцию трансляции эталонов трудового поведения. При переживании стресса потери работы выделяется еще один макросоциальный фактор, который раскрывает психологические особенности жизнеспособности человека в этой ситуации, а именно фактор социально-экономической депривации, связанный с потерей тех «привилегий», которые человеку дает работа: (1) физическая безопасность; (2) оценка своего положения; (3) доступность денежного вознаграждения; (4) цели, данные извне, которые определяют личностные смыслы и ценности; (5) разнообразие и возможность получить доступ к новостям; (6) предсказуемость, включая ясные роли и доступ к обратной связи; (7) возможности осуществить личный контроль над действиями и событиями; (8) межличностные контакты; (9) возможности использовать навыки (т. е. развить и реализовать компетентности и навыки) (Нестерова, 2011а).

Таким образом, содержание жизнеспособности на макроуровне раскрывается через анализ социальных стереотипов и ценностей, транслируемых



Рис. 1. Структурная модель детерминации жизнеспособности личности в трудной жизненной ситуации

обществом на упрочение жизненных сил, эффективное поведение и самореализацию в различных сферах общественной жизни. Это содержание может быть проанализировано посредством изучения влияния основных институтов социализации, влияющих на становление жизнеспособных поколений, а также призванных поддерживать и развивать трудовой потенциал современной молодежи.

*Микросоциальный уровень* – уровень социальных субъектов – имеет фундаментальное значение для преобладающего множества концепций в социальной психологии. Рассмотрим три пространства влияния на жизнеспособность человека в рамках микросоциальной детерминации: *социальные сети (наличие социальной поддержки), семья и референтные группы*.

Социальная поддержка является интрасубъективным ресурсом в трудной жизненной ситуации. Одну из первых дефиниций предложила С. Кобб. Она определила социальную поддержку как «субъективное убеждение человека, что о нем заботятся, его любят, уважают и ценят, что он принадлежит к некоторой социальной сети, в которой есть взаимные обязательства» (Cobb, 1976, р. 300).

В различных эмпирических исследованиях было подтверждено положительное влияние социальной поддержки на жизнеспособность личности (К. М. Connor, J. R. Davidson, I. De Terte, J. Becker, C. Stephens, L. M. Hoijtink, J. H. te Brake, M. L. Dückers, A. D. Mancini, G. A. Bonanno, M. A. Sossou, C. D. Craig, H. Ogren, M. Schnak). В статье Л. Смит с соавт. описаны результаты исследования, в которых доказывается, что поддержка со стороны семьи, а именно брачного партнера, связана с более низким уровнем психологической травматизации в период после землетрясения на Гаити в 2010 г. (Smith et al., 2014).

Наличие в стрессовой ситуации поддержки от семьи и коллег по работе коррелирует с высоким уровнем жизнеспособности (Pietrzak et al., 2014). Были найдены значимые прямо пропорциональные связи между наличием социальной поддержки и посттравматическим ростом у бывших военнопленных (Erbes et al., 2005; Feder et al., 2008) и выживших после урагана и землетрясения (Borja, Callahan, 2008; Karanci, Acarturk, 2005).

Источниками социальной поддержки, по мнению Г. Маккуббина и М. Маккуббин, выступают: 1) близкое окружение; 2) родственные сети (расширенная семья); 3) межпоколенная поддержка; 4) группы взаимопомощи (McCubbin, McCubbin, 1992).

В отечественной психологии очень мало работ, посвященных изучению социальной поддержки как некоторой ресурсной характеристики жизнеспособного, адаптивного поведения человека. Социальная поддержка рассматривается чаще как адресный институционализированный вид помощи со стороны государства и отдельных общественных структур пожилым людям (А. В. Дюмин, Н. В. Курилович), людям с ограниченными возможностями здоровья (П. Я. Аронсон, И. В. Новоженина), уязвимым семьям (Т. Н. Коваленко, М. Г. Краско, Е. А. Сергеева), молодежи (А. С. Запольская, И. Н. Зотова, Т. Ю. Райфшнадер, Т. В. Чуканова), детям (Л. В. Бондаровская, М. А. Тарасов, В. Ф. Туринский). Стоит отметить, что все работы выполнены в основном в рамках социологии и педагогики. Особенности влияния социальной под-



держки на поведение и психологические состояния человека были исследованы в России Е. А. Писаревой (2006) в рамках рассмотрения социальной поддержки в качестве фактора формирования образа «Я».

В трудной жизненной ситуации социальная поддержка как социально-средовой ресурс очень важна и для мужчин, и для женщин, но в женской выборке влияние социальной интеграции с референтными группами играет большее значение при определении жизнеспособности (Нестерова, 2011б).

Наряду с государством, одним из главных элементов социализации является семья, особенно в кризисный период, когда практически все институты утрачивают свою авторитетность (В. М. Архипов, З. Н. Зыкова, И. С. Кон, А. В. Мудрик, Н. В. Логинова, М. Х. Титма). На этом уровне стоит учитывать сложные механизмы межпоколенной трансляции «моделей жизнеспособности», «семейных стратегий поведения» в трудной жизненной ситуации.

Жизнеспособность отдельной личности также формируется на основе жизнеспособности семьи и тех семейных ресурсов, которые человеку эта семья дает. Дж. Уильямс определяет семейные ресурсы как модели отношений, коммуникативные навыки и компетентность, а также психологические характеристики, которые создают ощущение позитивной семейной идентичности, увеличивают чувство удовлетворенности при взаимодействии членов семьи, поощряют развитие семьи и отдельных ее членов, обеспечивают способность семьи справляться с семейным стрессом и кризисом (Williams, 1985). Семейные ресурсы – это ценные социальные, экономические, психологические, эмоциональные и физические качества, которые члены семьи могут использовать при преодолении трудной жизненной ситуации. Большинство таких ресурсов содержатся в семейной системе.

По мнению С. Уолина и С. Уолин, трудная жизненная ситуация преодолевается успешно тогда, когда присутствуют некоторые защитные характеристики, способствующие жизнеспособности семьи: взаимопонимание, независимость, хорошие отношения, инициативность, юмор, творческий потенциал и нравственность (Wolin, Wolin, 1993). Ч. Барнард выделяет несколько семейных характеристик, связанных с жизнестойкостью и жизнеспособностью человека: отсутствие искаженных детско-родительских ролей, соблюдение ритуалов, минимальное количество конфликтов в раннем детстве (Barnard, 1994).

Н. Стиннет и Дж. ДеФрейнс выделяют шесть основных качеств семьи, способствующих преодолению трудностей: преданность семье, уважение и привязанность друг к другу, позитивные образцы поведения, приятное времяпрепровождение в кругу семьи, чувство душевного благополучия и связи, способность успешно управлять стрессом и кризисом (Stinnett, DeFrain, 1985).

В отечественной психологии с целью исследования семейных ресурсов совладания со стрессом был разработан «Тест семейных ресурсов» (авторы А. В. Махнач, Ю. В. Постылякова). В последней версии этот тест содержит восемь шкал: «Семейная поддержка», «Физическое здоровье» «Решение проблем», «Семейные роли и правила», «Эмоциональные связи в семье», «Финансовая свобода», «Семейная коммуникация», «Управление семейными ресурсами» (Махнач и др., 2013).

*Референтные группы* также выступают одним из основных факторов формирования жизнеспособности человека. Референтные группы в зависимости от индивидуальных характеристик человека и социальной ситуации оказывают различные влияния на отдельных людей. Во-первых, референтные группы способствуют социализации индивида. Во-вторых, они играют важную роль в формировании самооценки, а также задействованы в таком явлении, как социальное сравнение. В-третьих, референтные группы являются механизмом соответствия общественным нормам (Г. М. Андреева, Е. М. Дубовская, И. Кон, Р. Л. Кричевский, Г. Келли, Р. Мертон, Т. Ньюком, Г. Хайман, М. Шериф).

Процесс социализации людей происходит под влиянием различных референтных групп. В процессе социализации и культурной адаптации человек узнает, какие поведенческие паттерны являются наиболее благоприятными и для него самого, и для группы.

Взаимодействуя с другими людьми в референтной группе, обычно человек выстраивает и корректирует собственную самооценку. Таким образом, самооценка представляет собой то, что человек думает о себе, опираясь на реакции людей, составляющих его референтную группу, чьи ценности и убеждения он разделяет, чьим отношением и мнением дорожит. Исследования подтверждают, что референтные группы (коллеги, одноклассники, товарищи) влияют на становление жизнеспособности (Hines et al., 2005; Kidd, Davidson, 2007; Retzlaff, 2007).

Выделение личностной подструктуры (личностного уровня детерминации) предполагает, что если рассматривать в качестве социального субъекта отдельного человека, содержание понятия «жизнеспособность» в психологическом аспекте можно раскрыть через основные характеристики личности, такие, как самоопределение, жизненная позиция, а также через его смысловые идеалы, цели и ценности и т. д., каждая из которых будет соотноситься с показателями степени жизнеспособности личности.

Зарубежные эмпирические исследования множества характеристик личности в соотношении их с жизнеспособностью выявили множество корреляционных связей. Жизнеспособность связана со следующими переменными: 1) адаптируемость, гибкость, экстраверсия, благожелательность, открытость (M. Dumont, N. A. Garmezy, A. S. Masten, M. A. Provost, M. Rutter, R. S. Smith, A. Tellegen, E. E. Werner); 2) самооценка (N. A. Garmezy, R. S. Smith, E. E. Werner); 3) самообладание (M. Rutter); 4) интеллект (A. S. Masten); 5) проблемно-ориентированные копинг-стратегии (N. A. Garmezy); 6) интернальный локус контроля (N. A. Garmezy); 7) мотивация достижения и целеполагание (R. S. Smith, E. E. Werner); 8) устойчивость эго и эго-контроль (D. Cicchetti, K. E. Flores, F. A. Rogosch); 9) способность прогнозировать угрозу, ситуации опасности (G. Affleck, H. Tennen). Эмпирические исследования в рамках позитивной психологии добавили следующие переменные: оптимизм, надежда, творческий потенциал, умение прощать (G. E. Richardson).

В зарубежной социальной психологии было выделено девять переменных социальной жизнеспособности человека: 1) желание быть чутким и эмпатичным к другим людям; 2) аффилиация; 3) умение проявлять заботу и уважение к другим людям; 4) самоуважение; 5) ценности, которые ориентируют

на просоциальное поведение; 6) способность действовать адекватно сложившейся ситуации и опираться на взаимодействие, а не на давление; 7) способность быть конгруэнтным и открыто выражать эмоции; 8) способность доверять; 9) толерантность и открытость к общению (Cacioppo et al., 2011).

В настоящее время существует множество конструкций жизнеспособности личности, на основе которых создаются концептуальные и прикладные модели, диагностические опросники. Концептуальная поливариативность понимания жизнеспособности создает разнообразие измерительных инструментов, каждый из которых репрезентирует теоретические построения автора методики. К сожалению, не так много разработанных конструкций и подходов учитывают социальный контекст, условия окружающей среды, а также социально-психологические переменные, характеризующие личность.

По мнению А. И. Крупнова, существуют общие, инвариантные связи, которые обеспечивают базовую основу функционирования каждой черты личности как целостной инструментально-смысловой системы. Согласно его восьмикомпонентной модели анализа, любая черта, характеризующая личность, включает в себя, по меньшей мере, установочно-целевой, динамический, мотивационный, когнитивный, эмоциональный, регуляторный, продуктивный и рефлексивно-оценочный компоненты (Крупнов, 2006). Эта концепция позволила построить исследования множества социально-психологических характеристик, таких, как общительность, инициативность, любознательность, организованность, социальная ответственность и пр., которые не имеют прочной концептуальной истории изучения в психологии. Опираясь на основополагающие компоненты, описанные в этом подходе, можно построить модель жизнеспособности. В нашей модели на основе эмпирических исследований различных групп людей, переживающих трудные жизненные ситуации, была разработана личностная подструктура жизнеспособности, которая включает следующие компоненты: 1) способность к активности и инициативе; 2) способность к самомотивации и достижениям; 3) эмоциональный контроль и саморегуляция; 4) позитивные когнитивные установки и гибкость мышления; 5) самоуважение; 6) социальная компетентность; 7) адаптивные защитно-с овладающие стратегии поведения; 8) способность организовывать свое время и планировать будущее. На основе этой структуры была разработана методика «Жизнеспособность личности», прошедшая процедуру стандартизации и улучшения психометрических качеств (Нестерова, 2011а; 2011б).

Таким образом, можно отметить, что даже на уровне личностной подструктуры в современных психосоциальных моделях жизнеспособности исследователи все чаще фокусируются именно на социально-психологических характеристиках и свойствах личности, проявляющихся во взаимодействии с другими людьми.

## **Выводы**

На сегодняшний день социально-психологический подход имеет большие перспективы в исследовании сущности и структуры, условий и детерминант, закономерностей и механизмов жизнеспособности личности. Целесообраз-

ность многоуровневого социально-психологического подхода, предполагающего учет макросоциальных, микросоциальных и личностных переменных при анализе жизнеспособности обусловлена, прежде всего, тем, что это позволяет раскрыть эксплицитные и имплицитные механизмы изучаемого феномена.

Жизнеспособность продуктивнее рассматривать как системное качество личности, характеризующее органическое единство индивидуальных и социально-психологических способностей человека.

Некоторые государства, например Великобритания, включили проблему изучения жизнеспособности личности в перечень приоритетных задач государственной социальной политики. Однако сложность измерения, диагностики конструкта «жизнеспособность личности» была широко признаны во всем мире (В. Becker, D. Cicchetti, Н. В. Kaplan, S. Luthar, А. Masten), поэтому его операционализация должна проводиться путем интеграции и интенсификации наиболее продуктивных идей, в том числе возникших в социальной психологии.

Социально-психологический подход отличается тем, что позволяет соотнести номотетику и идеографию в психологическом исследовании, выявить закономерности и механизмы в социальном взаимодействии людей, групп, общества и ситуаций и при этом учитывать феноменальность реального социального бытия каждой отдельной индивидуальности и ее окружения. Этот подход позволяет разработать определенные технологии для оптимизации жизнеспособного поведения человека в трудной жизненной ситуации, потому что вбирает в себя огромное количество психосоциальных технологий.

Жизнеспособность личности в трудной жизненной ситуации детерминирована рядом факторов, функционирующих на макро-, микро- и личностном уровнях, и именно эти уровни детерминации способна охватить социальная психология. Социетальный уровень детерминации жизнеспособности включает влияние общества, коллективного разума, социальных представлений и установок на формирование жизнеспособности в конкретной трудной жизненной ситуации. Микросоциальный уровень детерминации обозначает роль ближайшего социального окружения на жизнеспособность личности в условиях преодоления влияния факторов стресса. Субъективное восприятие социальной поддержки, установки и мнения членов семьи и референтной группы являются важными факторами формирования жизнеспособности личности. Восьмикомпонентная модель А. И. Крупнова может послужить основой для создания модели личностной детерминации в формировании жизнеспособности в трудных жизненных обстоятельствах. Личностный уровень детерминации жизнеспособности имеет следующие компоненты: динамический, эмоциональный, когнитивный, продуктивный, регулятивный, мотивационный, рефлексивно-оценочный, установочно-целевой.

### **Литература**

- Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 1998.  
Дилигенский Г. Г. Социально-политическая психология: Учеб. пособие для выс. учеб. заведений. М.: Новая школа, 1996.

- Крупнов А. И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств // Вестник Российского университета дружбы народов. М.: РУДН. 2006. № 1 (3). С. 63–74.
- Махнач А. В., Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители. Практическое руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
- Нестерова А. А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2011а.
- Нестерова А. А. Социально-психологический подход к изучению жизнеспособности личности, находящейся в трудной жизненной ситуации. М.: РГСУ, 2011б.
- Панферов В. Н. Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей // Материалы научно-практической заочной конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей» / Под ред. В. Н. Панферова, Е. Ю. Коржовой и др. СПб.: Изд-во НИИ РРР, 2011.
- Рождественская Н. А., Писарева Е. А. Образ «Я» и образ сверстника у подростков с высоким и низким уровнями восприятия социальной поддержки // Вестник МГУ. Сер. Психология. 2006. № 4. С. 52–56.
- Росс П., Нисбет Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М.: Аспект-Пресс, 1999.
- Юревич А. В. Методологический плюрализм в психологии // Вопросы психологии. 2001. № 5. С. 5–18.
- Янчук В. А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эклектический подход: Монография. Минск: Бестпринт, 2000.
- Barnard C. P. Resiliency: A shift in our perception? // American Journal of Family Therapy. 1994. V. 22. P. 135–144.
- Benight C. C., Cieslak R. Cognitive factors and resilience: how self-efficacy contributes to coping with adversities // Resilience and mental health: challenges across the life span / S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, M. J. Friedman (Eds). Oxford: Cambridge University Press. 2011. P. 45–55.
- Borja S., Callahan J. Recovery following hurricane Rita: A pilot study of preexisting and modifiable aspects of positive change // Traumatology. 2008. V. 14 (2). P. 12–19.
- Bronfenbrenner U. Toward an experimental ecology of human development // American Psychologist. 1977. V. 32. P. 513–531.
- Cacioppo J. T., Reis H. T., Zautra A. J. Social resilience: The value of social fitness with an application to the military // American Psychologist. 2011. V. 66 (1). P. 43–51.
- Cicchetti D., Lynch M. Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment: Consequences for children's development // Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes. 1993. V. 56. P. 96–118.
- Cobb S. Social support as moderator of life stress // Psychosomatic Medicine. 1976. V. 38. P. 300–314.

- Efremova G. I., Nesterova A. A., Suslova T. F., Pavlova O. E.* Constructivist approach to the problem of social psychological adaptation of migrants // *Asian Social Science*. 2015. V. 11. № 1. P. 112–118.
- Erbes C., Eberly R., Dikel T., Johnsen E., Harris I., Engdahl B.* Posttraumatic growth among American former prisoners of war // *Traumatology*. 2005. V. 11. P. 285–295.
- Feder A., Southwick S., Goetz R., Wang Y., Alonso A., Smith B. et al.* Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war // *Psychiatry*. 2008. V. 71 (4). P. 359–370.
- Garmezy N.* Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments // *Pediatric Annals*. 1991. V. 20 (9). P. 459–466.
- Gillespie B. M., Chaboyer W., Wallis M., Grimbeek P.* Resilience in the operating room: developing and testing of a resilience model // *Journal of Advanced Nursing*. 2007. V. 59 (4). P. 427–438.
- Hines A., Merdinger J., Wyatt P.* Former foster youth attending college: Resilience and the transition to young adulthood // *American Journal of Orthopsychiatry*. 2005. V. 75 (3). P. 381–394.
- Hojtink L. M., te Brake J. H. M., Dückers M. L. A.* Resilience Monitor: the development of a measuring tool for psychosocial resilience. Impact: Amsterdam, 2011.
- Karanci N., Acarturk C.* Posttraumatic growth among Marmara earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers // *Traumatology*. 2005. V. 11 (4). P. 307–323.
- Kidd S., Davidson L.* “You have to adapt because you have no other choice”: The stories of strength and resilience of 208 homeless youth in New York City and Toronto // *Journal of Community Psychology*. 2007. V. 35 (2). P. 219–238.
- Masten A. S.* Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises // *Development and Psychopathology*. 2007. V. 19 (3). P. 921–930.
- McCubbin M. A., McCubbin H. I.* Families coping with health crises: The resiliency model of family stress, adjustment and adaptation // *Families, health and illness / C. Danielson, B. Hamel-Bissell, P. Winstead-Fry (Eds)*. New York: Mosby. 1992. P. 21–63.
- Mischel W.* Personality and assessment. New York: Wiley, 1968.
- Pietrzak R. H., Feder A., Singh R., Schechter C. B., Bromet E. J., Katz C. L., Southwick S. M.* Trajectories of PTSD risk and resilience in World Trade Center responders: an 8-year prospective cohort study // *Psychological Medicine*. 2014. V. 44 (1). P. 205–219.
- Retzlaff R.* Families of children with Rett Syndrome: Stories of coherence and resilience // *Families, Systems & Health*. 2007. V. 25 (3). P. 246–262.
- Sameroff A. J., Rosenblum K. L.* Psychosocial constraints on the development of resilience // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. V. 1094. P. 116–124.
- Smith L. E., Bernal D. R., Schwartz B. S., Whitt C. L., Christman S. T., Donnelly S., Wheatley A., Guillaume C., Nicolas G., Kish J., Kobetz E.* Coping with vicarious trauma in the aftermath of a natural disaster // *Journal of Multicultural Counseling and Development*. 2014. V. 42 (1). P. 2–12.

- Stam H.* Rebuilding the ship at sea: The historical and theoretical problems of constructionist epistemologies in psychology // *Canadian Psychology*. 1990. V. 31. P. 239–253.
- Stinnett N., DeFrain J.* Secrets of strong families. Boston: Little Brown, 1985.
- Walsh F.* Family resilience: a framework for clinical practice // *Family Process*. 2003. V. 42 (1). P. 1–18.
- Wang Y., Nomura Y., Pat-Horenczyk R., Doppelt O., Abramovitz R., Brom D., Chemtob M. C.* Direct terrorism exposure, TV exposure to terrorism and exposure to non-terrorism trauma and their differential associations with emotional and behavioral problems in young children // *Annals of New York Academy of Sciences*. 2006. V. 1094. P. 363–368.
- Werner E. E.* Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery. Ithaca: Cornell University Press, 2001.
- Williams J. W.* Divorce and dissolution in the military family // *Families in the military system* / H. I. McCubbin, B. B. Dahl, E. J. Hunter (Eds). 1985. P. 209–236.
- Wolin S. J., Wolin S.* The resilient self. New York: Villard Books. 1993.

## ГЛАВА 4

# ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА: МЕТАКОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД\*

А. И. Лактионова

Понятие «жизнеспособность» отражает *способность человека или группы людей хорошо развиваться вопреки дестабилизирующим событиям, трудным условиям жизни и серьезным травмам* (Ваништендаль, 1998; Cyrulnik, 2001; Manciaux, 2001; Théogêt, 2005). Жизнеспособность рассматривается в свете адаптации индивида, протекающей в трудных условиях (Masten, 1994). Дж. Шефер и Р. Моос (Shaefer, Moos, 1992) уточняют, что адаптация включает в себя улучшение в одной из трех областей: социальных ресурсов, интеллектуальных ресурсов и адаптационных навыков. Несмотря на то, что определения жизнеспособности могут в какой-то мере отличаться в разных исследованиях, это не делает их противоречивыми, так как в них всегда присутствуют понятия «риски» или «невзгоды» и «компетентность», или «адаптация» в качестве основного ядра. Так С. Лютар с соавт. определяют жизнеспособность как *динамический процесс, включающий в себя позитивную адаптацию в контексте значимых неблагоприятных условий жизни* (Luthar et al., 2000). М. Раттер утверждал, что жизнеспособность является результатом успешного сотрудничества с риском, а не уклонения от риска (Rutter, 1987).

Перед исследователями жизнеспособности стоит задача определить, что именно позволяет человеку не просто оставаться несломленным в самых сложных обстоятельствах (в таком аспекте жизнеспособность можно рассматривать как процесс сопротивления), а выходить под их воздействием на более высокий уровень развития. Так, в ряде исследований (Richardson et al., 1990; Shaefer, Moos, 1992) показано, что жизнеспособность выступает не только как простое сохранение или возврат к норме, но и *предполагает позитивное развитие, которое превосходит состояние, в котором индивид мог бы находиться, если бы не подвергся влиянию стресса*. Таким образом, жизнеспособность становится источником дополнительной способности к адаптации, прежде отсутствующей, что обозначает также, что стресс способствовал жизнеспособности. В этом смысле предполагается, что *жизнеспособность охватывает спектр развития до его оптимального состояния* (Linley, Joseph, 2004).

\* Государственное задание ФАНО РФ № 0159-2016-0007.



Способность человека «к эффективному функционированию» (Ананьев, 1968) в неблагоприятных условиях возникает не потому, что риски (дестабилизирующие события, трудные условия жизни и деятельности, серьезные травмы) не опасны для этих людей, но потому, что защитные факторы, личностные и окружающей среды, аннулируют весь их негативный эффект (Théorêt, 2005). Факторы риска и защитные факторы (факторы жизнеспособности) рассматриваются в рамках четырех контекстов развития индивида, представляющего собой активный динамический процесс и предполагающего постоянные изменения и трансформации: внутриличностного, межличностного, надличностного и органического. При рассмотрении этих контекстов следует учитывать не влияние каждого из них по отдельности, а именно их взаимообуславливающее единство, но при различном вкладе каждой составляющей (Анцыферова, 1978). Защитные факторы значительно варьируются по интенсивности и охвату, и наличие всех источников одновременно необязательно для достижения хорошего результата (Bandura, 1977). Защитные факторы и факторы риска рассматриваются как процессы, а не как абсолютные величины, поскольку одно и то же событие или условие может выступать как в качестве защитного, так и в качестве фактора риска в зависимости от общего контекста, в котором оно возникает (Millstein et al., 1993).

В российской психологии изучением жизнеспособности человека занялись сравнительно недавно (М. П. Гурьянова, А. А. Нестерова, М. Э. Паатова, Е. А. Рыльская, Е. Г. Шубникова и др.). Сотрудники Института психологии РАН проводят исследования по жизнеспособности человека и семьи с 2002 г., включившись в международный проект по изучению жизнеспособности детей и подростков (Лактионова, Махнач, 2007, 2010, 2015; Лактионова, 2013а, б, 2014; Махнач, 2006, 2012, 2013а, б, 2014).

Жизнеспособность как понятие было введено Б. Г. Ананьевым (Ананьев, 1968), который рассматривал ее в числе основных потенциалов развития. Б. Г. Ананьев не дал термину точного определения, имея в виду общую способность человека к эффективному функционированию, которая соотносится с высоким уровнем жизненных функций, с наиболее активными и продуктивными фазами человеческой жизни (Джидарьян, 2008). На наш взгляд, понимание жизнеспособности Б. Г. Ананьевым как «способности человека к эффективному функционированию» можно соотнести с термином «resilience» в зарубежных исследованиях.

Б. Г. Ананьев говорил о целостности человека и необходимости единой науки о нем. Этой целостностью, с его точки зрения, обладают также резервы и ресурсы человека как индивида, субъекта и личности, «между линиями развития которых не только допустимы, но и необходимы аналогии» (Ананьев, 1968, с. 325). Б. Г. Ананьев считал, что на основе выявления этих аналогий и взаимосвязей можно построить в будущем «некоторую общую модель резервов и ресурсов личности, которые проявляют себя в самых различных направлениях в зависимости от реального процесса взаимодействия человека с жизненными условиями внешнего мира и от структуры личности самого человека» (там же). Мы полагаем, что жизнеспособность человека представляет собой всю систему его резервов и ресурсов, рассматриваемых в рамках

биолого-генетического, психологического и средового контекста его развития и функционирования. Создание такой «общей модели резервов и ресурсов» на сегодняшний день является, с нашей точки зрения, задачей малодостижимой. Так, до последнего десятилетия, эмпирические исследования жизнеспособности преимущественно были сосредоточены на изучении поведенческих и психологических переменных, а нейробиологические или генетические корреляты жизнеспособности практически не изучались. Исследователям не хватало знаний о развитии мозга и его функций, формулирующих свою роль в генезисе и эпигенезе нормальных и отклоняющихся психических процессов, не говоря уже об их вкладе в развитие жизнеспособности человека (Feder et al., 2009). Достижения в области молекулярной генетики и нейровизуализации, а также в измерении различных биологических аспектов поведения сделали целесообразными исследования путей жизнеспособного функционирования человека на разных уровнях, в том числе и на биологическом (Cicchetti, 2010). В последние годы ведутся исследования по нейробиологической жизнеспособности (Charney, 2004; Cicchetti, Curtis, 2006).

Следует отметить, что многочисленные исследования жизнеспособности в зарубежной и российской психологии и работы российских ученых по изучению адаптации, саморегуляции, контроля поведения, механизмов совладания, жизнестойкости, а также по когнитивной психологии позволяют нам приблизиться к пониманию феномена жизнеспособности и созданию «модели резервов и ресурсов человека». В данной главе мы рассмотрим только индивидуально-личностный контекст развития жизнеспособности

### **Жизнеспособность как «высокий предел личностной психической адаптации»**

Рассматривая факторы жизнеспособности в индивидуально-личностном контексте, мы будем говорить о некоей совокупности свойств и качеств человека, позволяющих ему адаптироваться в неблагоприятных условиях жизни и деятельности (при экстремальных воздействиях средовых факторов). При этом «понятие экстремальности следует оценивать не только в физических параметрах внешнего стимула, но и в психологических категориях предела личностной психической адаптации к этому воздействию» (Бодров, 2007).

Под психической адаптацией при этом подразумевается «процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, что позволяет индивиду удовлетворять актуальные потребности и реализовать связанные с ними значимые цели (при сохранении физического и психического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды» (Березин, 1988, с. 5). Из этого определения следует, что адаптация к различным условиям среды предполагает различное поведение, и не всегда оно будет социально приемлемым. Так, адаптация к асоциальной среде препятствует возникновению просоциального поведения. Это подтвердили результаты наших исследований (Лактионова, 2013б, 2014; Лактионова, Махнач, 2007, 2010, 2015), показавшие, что взаимо-

связь жизнеспособности и социальной адаптации не является однозначной. А. Л. Журавлев и А. Б. Купрейченко отмечают, что поведение, неадаптивное с позиции общества, с позиции самого субъекта может являться показателем вполне успешной адаптации. Осознанный отказ от адаптации к социальным, экономическим и политическим условиям может свидетельствовать о гражданской, социальной и нравственной позиции и высокой ответственности за судьбы общества и страны (Журавлев, Купрейченко, 2007), что, несомненно, связано с эффективным функционированием и жизнеспособностью. В таком контексте важно понимать, что жизнеспособность не сводится к просоциальному поведению.

Исходя из вышесказанного, мы можем констатировать, что жизнеспособной будет являться личность, имеющая «высокий предел личностной психической адаптации». Остается определить, что именно объясняет наличие такого высокого предела, т. е. совокупность каких свойств и качеств человека приводит к такому результату. С точки зрения Б. Г. Ананьева, сформированная индивидуальность с ее целостной организацией свойств и саморегуляцией, обеспечивающая единое направление развития и стабилизирующая общую структуру человека, является одним из факторов жизнеспособности (Ананьев, 1977, с. 274).

### **Жизнеспособность как способность к саморегуляции**

К. А. Абульханова исследовала проблемы саморегуляции (регуляции, направленной на свою собственную активность – деятельностную, поведенческую, коммуникативную и пр.) как оптимальный/неоптимальный способ индивидуальной интеграции личностью собственных возможностей разных уровней для решения жизненных задач (Абульханова-Славская, 1990). Л. Г. Дикая выделила индивидуальные стили саморегуляции, которые имеют три уровня: *физиологический* (включающий механизмы энергетического обеспечения саморегуляции), *психодинамический* и *личностный* (обеспечивающие поведенческую и эмоциональную вариабельность поведения). Индивидуальные стили саморегуляции определяются преобладанием эффективности и взаимодействием ее разных регуляторных систем: личностной, волевой, эмоциональной, психофизиологической (непроизвольной и произвольной), включая когнитивный, эмоциональный и активационный компоненты. Несовершенство той или другой системы формирует неоптимальный стиль саморегуляции и предопределяет структуру психической вариабельности, которая как бы надстраивается над физиологическим и психодинамическим уровнем, компенсируя или усиливая недостатки стиля. Индивидуальные различия проявляются в разной степени сформированности и связи тех или иных регуляторных систем (Дикая, 2003).

С точки зрения В. С. Мерлина, О. А. Конопкина и других ученых, оптимальный стиль саморегуляции также складывается, с одной стороны, из совокупности природных свойств, и, с другой стороны, из сложившейся в течение жизни системы приемов и способов саморегуляции. О. А. Конопкин показал, что гармоничный тип регуляции характеризуется гармоничной раз-

витостью и оперативностью психических подсистем, которые обеспечивают различные регуляторные функции (Конопкин, 1989).

Процессы, обеспечивающие саморегулятивные функции, имеют индивидуальную меру выраженности. С этой точки зрения они являются онтологической базой для специфических регулятивных способностей. Так, например, Э. А. Голубева определила способность к саморегуляции как одну из базовых способностей личности (Голубева, 1986). Эта способность определяется наличием у человека определенных ресурсов: психофизиологических (активационно-энергетический компонент), «интеллектуального потенциала (способности извлекать и упорядочивать ментальный опыт, на его основе прогнозировать результат и его последствия), эмоциональности (интенсивности эмоций, эмоциональной лабильности, активности, способности к сопереживанию, пониманию эмоций других и т. д.), способности к произвольной организации действий (волевых усилий, предполагающих организацию исполнительного компонента, гибкости реализации действий в зависимости от изменяющихся условий задачи, анализа результата исполнения)» (Сергиенко, 2007, с. 260).

Исходя из всего вышесказанного, мы приходим к выводу о том, что жизнеспособность связана с оптимальным способом индивидуальной интеграции собственных психических ресурсов и со способностью к саморегуляции как одной из базовых для личности.

В последние годы в рамках исследования глубинных механизмов адаптации разрабатывается концепция контроля поведения (Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева и др.). Под контролем поведения понимается психологический уровень регуляции поведения как единая система, включающая три подсистемы регуляции (когнитивный контроль, эмоциональная регуляция, волевой контроль). Контроль поведения является индивидуальным, интегративным ресурсом, тесно связанным с совладающим поведением и психологическими защитами. Эффективность контроля поведения сопряжена с возможностями психических ресурсов для решения жизненных задач, значимость которых определяется субъектом, отбирающим осознанно и/или неосознанно стратегии их решения (Сергиенко, 2012, с. 15).

Соответственно, жизнеспособность будет связана с индивидуальной интеграцией таких психических ресурсов адаптации, как саморегуляция, контроль поведения, совладающее поведение и психологические защиты.

Схематично соотношение этих понятий мы можем представить в следующем виде: жизнеспособность – ресурсные возможности, оказывающие влияние на развитие регуляции и саморегуляции, а также на психологический уровень регуляции поведения – контроль поведения, который определяет не только типы стратегий совладания, но и виды предпочитаемых психологических защит. Согласно результатам работ Л. И. Анцыферовой, Л. Г. Дикой, Н. Л. Коноваловой, защитная бессознательная активность входит в подсистему саморегуляции, обеспечивая «ресурсосберегающее» поведение в изменяющихся условиях и возрастающих требованиях среды (а в некоторых случаях – самой личности) (см.: Яницкий и др., 2007). Стратегии совладания связаны с наличием у субъекта такой характеристики, как жизнестой-

кость. Жизнеспособность, регуляция, саморегуляция, контроль поведения, копинг, защиты и жизнестойкость оказывают влияние на процессы психической адаптации.

### **Жизнеспособность и активность**

Если рассматривать континуум «успешная адаптация–дезадаптация», жизнеспособность определяет положительный аспект этого континуума, всегда связанный с развитием человека, поскольку жизнеспособность предполагает позитивное развитие, которое превосходит состояние, в котором индивид мог бы находиться, если бы не подвергся влиянию стресса. С этой точки зрения, пассивная адаптация, основывающаяся на пассивно-приспособительных связях личности с окружающей средой, не может рассматриваться, на наш взгляд, во взаимосвязи с жизнеспособностью. Говоря о жизнеспособности, мы предполагаем наличие активно-преобразующих связей между человеком и средой. В связи с этим необходимо обратиться к такому индивидуально-типологическому, функциональному качеству личности, как активность. Именно активность субъекта позволяет в определенных пределах блокировать (или усиливать) как позитивные, так и негативные по отношению к требованиям конкретной ситуации или деятельности организменные или средовые ограничения (Вяткин, 2000, с. 219). Подход к адаптации, в основе которой лежит жизнеспособность, как к активному процессу преодоления и разрешения субъектом разных форм противоречий предполагает, что главная роль в этом процессе принадлежит активности субъекта, ответственного за координацию регуляторных механизмов, обеспечивающих его взаимодействие с внешним миром, его состояние и осуществление деятельности. В процессе разрешения этих противоречий субъект вырабатывает определенные способы регуляции своей индивидуальной активности (Дикая, 2008). Таким образом, жизнеспособность человека связана и с наличием у него такого индивидуально-типологического, функционального качества личности, как активность.

С нашей точки зрения, жизнеспособность имеет уровневую структуру, совпадающую с уровневой организацией человека. Физиологический, психофизиологический, психологический и социально-психологический уровни должны характеризоваться 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. Так, по мнению А. А. Алдашевой, психическая адаптация человека определяется не абсолютными значениями (выраженностью) тех или иных стабильных характеристик личности, а изменением структуры взаимосвязей между этими характеристиками, что сказывается на общем поведении индивида и его устойчивости к комплексу экстремальных (природных и социальных) факторов среды (Алдашева, 1998).

Согласно теории интегральной индивидуальности человека В. С. Мерлина, интегральная индивидуальность образована рядом иерархических уров-

ней индивидуальных свойств, отражающих различные этапы развития материи (Мерлин, 1986, с. 50).

1. Система индивидуальных свойств организма. Ее подсистемы:
  - а) биохимические;
  - б) общесоматические;
  - в) свойства нервной системы (нейродинамические).
2. Система индивидуальных психических свойств. Ее подсистемы:
  - а) психодинамические (свойства темперамента);
  - б) психические свойства личности.
3. Система социально-психологических свойств. Ее подсистемы:
  - а) социальные роли в социальной группе и в коллективе;
  - б) социальные роли в социально-исторических общностях.

С точки зрения В. С. Мерлина, индивидуальные свойства, представленные в рамках одной из подсистем, взаимосвязаны статистически жестко, однозначно. Внутриуровневые или однозначные связи (в рамках одной подсистемы) проявляются в различных вариантах (взаимооднозначные, одно-многозначные, много-однозначные). Эти связи обеспечивают относительную автономию и стабильность подсистем, образующих интегральную индивидуальность (тенденция к автономии, дифференциации, стабилизации). Функцию интеграции и развития интегральной индивидуальности как единого целого обеспечивают много-многозначные межуровневые взаимосвязи. При этом каждая переменная одной из подсистем индивидуальности связана с несколькими переменными другой подсистемы, и наоборот. Много-многозначность исключает возможность редуцирования закономерностей одного уровня к закономерностям другого уровня и служит критерием выделения новых иерархических уровней индивидуальности. В качестве звеньев, опосредующих межуровневые взаимосвязи, В. С. Мерлин выделял индивидуальный стиль предметной деятельности или общения, считая функцию индивидуального стиля системообразующей (Мерлин, 1986). Б. А. Вяткин в качестве звена, опосредующего разноуровневые индивидуальные связи интегральной индивидуальности, выделил индивидуальный стиль ведущей активности. Он определил его как системное, многоуровневое и многокомпонентное образование, обусловленное определенным симптомокомплексом разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, направленного на достижения успеха в деятельности (Вяткин, 2000).

Таким образом, мы рассмотрели взаимосвязи жизнеспособности с адаптацией, саморегуляцией, контролем поведения, активностью. Но возникает вопрос, что именно обеспечивает развитие человека до его оптимального состояния, делая его жизнеспособным. Если «активность субъекта, ответственного за координацию регуляторных механизмов, обеспечивает его взаимодействие с внешним миром, его состояние и осуществление деятельности», то что именно регулирует эту активность, направляя ее на развитие? И индивидуальный стиль предметной деятельности или общения и индивиду-

альный стиль ведущей активности не могут предопределить поведение человека в различных ситуациях. Между ситуацией и тем способом поведения, который выберет для себя человек (будет ли это поведение адаптивным, активным, жизнеспособным, приводящим к развитию или, наоборот, к деградации), лежит осознание ситуации и своих возможностей и способностей изменить ее или приспособиться к ней, и именно это осознание будет детерминировать направление активности.

### **Сознание как жизненная способность личности**

Ведущая роль смысловых образований как личностная детерминация процессов регуляции и саморегуляции человека выделяется многими исследователями (А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, В. В. Знаков, Д. А. Леонтьев). По мнению К. А. Абульхановой, сознание имеет различные уровни развития, которые дифференцируются с разной степенью тонкости. Она выдвигает предположение о том, что «сознание может быть развито в большей или меньшей степени как способность данной личности» (Абульханова, 2009, с. 38). Сознание обнаруживает свою способность/неспособность обеспечивать тот или иной уровень развития личности и ее жизни в противоборствующих или содействующих этому социальных условиях. Сознание как жизненная способность личности связывает смысловым, ценностным, проблемным и т. д. образом разные ее позиции, обнаруживая тем самым определяющую жизнь личности интегрирующую способность. Исходя из этого, К. А. Абульханова определяет личность «не только как интегральную, но и как интегрирующую систему, которая благодаря своему сознанию интегрирует, соотносит, приводит в соответствие свои различные позиции вне социума и внутри него относительно позиции собственной жизни (Абульханова, 2009, с. 42).

Д. Шапиро, анализируя роль сознания в динамике психопатологии, предлагает концепцию структуры сознания как саморегулирующейся системы. С его точки зрения, сознание – это не только связующая структура, но и организующее начало этой структуры, представляющее систему установок и подходов, которые не только гарантируют сравнительное ощущение стабильности и комфорта в самых разных обстоятельствах, но и позволяют человеку действовать последовательно и определяют основные формы этих действий. Характерной сознательной установке принадлежит основная роль в психодинамических процессах, в том числе и установкам, которые могут преимущественно или полностью не осознаваться. Установки могут оказывать ограничивающее воздействие, сужать и искажать самосознание, вызывая предвосхищающую тревогу и тем самым эффективно формировать процесс защиты. С этой точки зрения психоаналитические механизмы защиты являются особыми, подтвержденными клиническим опытом примерами функционирования этой регуляционной системы. По мнению Д. Шапиро, данные механизмы можно считать не психическими структурами, которые «использует» человек, а примерами деятельности человеческого сознания (Шапиро, 2009). Однако некоторые разновидности структуры вызывают развитие психопатологии. В свою очередь, Э. Мاستен с соавт. считают, что жизнеспособ-

способность и психопатология являются двумя полюсами одного конструкта – один негативный, другой позитивный (Masten et al., 1990). Из этого следует, что структура сознания, вызывающая развитие психопатологии, снижает жизнеспособность человека. В этом случае вместо форм активного взаимодействия с миром развиваются средства защиты от него. Устанавливается неадекватная дистанция в контактах; не создается система положительной избирательности, опредмечивания своих потребностей, и, наоборот, фиксируются многочисленные страхи, запреты, защитные действия, ритуалы, предотвращающие опасность (Никольская, 2000). Психическое развитие в условиях нарушения возможности адекватного реагирования на окружающую среду нарушает нормальную иерархию адаптивных задач: защита и саморегуляция становятся более важными, чем активная адаптация к миру, что, в свою очередь, обуславливает искажение в развитии психических функций (там же). В качестве примера мы можем привести полученные в нашем исследовании данные о защитной экстернальности и обесценивании других у подростков-девиантов. С помощью этих защит такие подростки пытаются сохранить *состояние* эмоционального комфорта, при этом обесценивание других не дает желаемого эффекта, а экстернальность позволяет им снижать психоэмоциональное напряжение. Это, в свою очередь, приводит к нарушению социальной адаптации и нежизнеспособности подростков-девиантов (Лактионова, 2013б, 2014).

Таким образом, жизнеспособность человека связана с индивидуальной интеграцией таких психических ресурсов адаптации, как саморегуляция, контроль поведения, активность, жизнестойкость, совладающее поведение. И именно сознание как жизненная способность личности будет определять оптимальный/неоптимальный способ их индивидуальной интеграции.

### **Способность к рефлексии**

На наш взгляд, жизнеспособность человека должна быть связана с его способностью к рефлексии как процессуальному аспекту сознания, его процессуальному содержанию. Так, с точки зрения синергетического подхода (Пригожин, 1985) активность нелинейных систем (например, психики человека) и во взаимодействиях со средой, и в межсистемных взаимодействиях проявляется в способности к самоорганизации. Это подразумевает способность системы к саморазвитию с помощью как внешних ресурсов и факторов, так и за счет внутренних возможностей. Эта способность осуществляется при помощи рефлексии. О трансцендентальной природе рефлексии как процессе самопонимания и понимания другого писали в своих работах представители герменевтического направления (Фихте, 1916). Рефлексивность представляет собой способность к мышлению о мышлении, к мониторингу и контролю умственных действий (Карпов, Скитяева, 2005). В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев определяют рефлексивность как «специфическую человеческую способность, которая позволяет сделать свои мысли, эмоциональные состояния, действия и отношения, вообще всего себя предметом специального рассмотрения (анализа и оценки) и практического преобразования» (Слободчиков, Исаев,



1995, с. 78). Н. Мак-Вильямс выделяет в качестве одной из диагностических категорий в психоаналитической терапии наличие у пациента «здорового наблюдающего Эго». Оно определяет способность индивида к «терапевтическому расщеплению» между наблюдающей и ощущающей частями собственного «Я» (Мак-Вильямс, 2001, с. 80). В процессе рефлексии, в рефлексивной регуляции деятельности, поведения и общения все психические процессы даны целостно, как организованная структура. Это придает рефлексивной регуляции осознаваемый характер (Карпов, 2004).

В методологии метасистемного подхода к специфическим нелинейным психологическим системам, обладающим развитыми механизмами рефлексии, т. е. способностью сначала строить планы поведения, а потом выполнять их, относятся системы со «встроенным» метасистемным уровнем. Он одновременно и включен в содержание системы, и вынесен за ее пределы. А. В. Карпов утверждает, что метасистемный уровень является открытым, через него система взаимодействует с другими системами, проявляя себя не только, как автономная целостность, но и как компонент более общих метасистем. Оставаясь частью системы, метасистемный уровень, направлен на организацию и координацию всей этой системы как целостности. Наличие метасистемного уровня и его встроенности в саму систему (психику) обеспечивает возможность существования фундаментального механизма метасистемной обратимости. Благодаря ему система со «встроенным» метасистемным уровнем оказывается в состоянии объективировать себя для своей же собственной активности (регуляции, организации, координации и пр.). Механизм метасистемной обратимости является главным средством, обеспечивающим возможность рефлексивных процессов как таковых, и возможность рефлексии как психического феномена в целом. С точки зрения А. В. Карпова, рефлексия как процессуальный аспект сознания, его процессуальное содержание обеспечивает доступ к содержанию любого психического процесса, к системе знаний, а тем самым через их агрегацию порождает сознание как таковое, представляя все содержание метасистемного уровня, встроенного в общую структуру психического. Сознание как система знаний о мире и о «себе в мире» – это и есть порожденный в ходе взаимодействий личности с миром «дубликат» – модель мира как той метасистемы, в которую исходно включен, с которой взаимодействует и к которой должен адаптироваться субъект. При этом чем более полным, адекватным является такое представительство метасистемы в собственном содержании психики, тем выше ее адаптационные и многие иные возможности (Карпов, 2004). Рефлексивность, являясь сложным генетически обусловленным образованием, выступает одновременно как психическое свойство, психический процесс и психическое состояние, задающее уровень сложности и тип психологической адаптации личности. Личность формируется в процессе индивидуального развития как высокорефлексивная или низкорефлексивная. Так, С. В. Михайлова выделяет в структуре способностей особый класс рефлексивных способностей, обладающих следующими характеристиками: 1) в основе рефлексивных способностей лежат генетические рефлексивные «задатки»; 2) рефлексивные способности имеют индивидуальную меру выраженности; 3) по всем параметрам рефлексив-

ных способностей имеют место индивидуальные различия; 4) рефлексивные способности полифункциональны (Михайлова, 1997). По А. В. Карпову, степень выраженности у личности способности к рефлексии во многом определяет уровень, стратегии и эффективность произвольной психической регуляции деятельности и поведения. В его исследованиях базис каждого типа личности составляет характерный для него симптомокомплекс личностных и когнитивных свойств. Так, базовыми когнитивными характеристиками высокорефлексивной личности является выраженная способность к быстрому и точному отслеживанию логических отношений и закономерностей различной степени сложности, многоуровневой оценке информации, выработке нескольких альтернатив при принятии решения и другим сложным сукцессивным операциям. А низкорефлексивную личность характеризуют: эмоциональная сензитивность, развитый самоконтроль, планирование и опора на обобщенный прошлый опыт и имеющиеся знания, общее преобладание симультанных интеллектуальных операций, в частности, способности к пониманию и оперированию пространственными отношениями. Следует добавить, что если мера дифференцированности (определяемая рефлексивностью и коррелирующая с ней) превосходит «порог когнитивного ресурса», коррелирующего с интеллектом, возникают негативный дисбаланс и контрпродуктивные эффекты. При этом интегративные процессы и механизмы «не справляются» с мерой дифференцированности и с объемом информации, поступающей по «рефлексивному каналу» (Карпов, 2004).

Означает ли все вышесказанное, что жизнеспособность является свойством субъекта? Да, с нашей точки зрения, это так, если, во-первых, вслед за А. В. Брушлинским трактовать понятие «субъект» предельно широко, по сути, отождествляя его с понятием «человек», традиционно определяемым как биосоциальное целое. Согласно его идеям, целостность, единство, интегративность субъекта составляют основу системности его психических качеств. Наряду с социальной стороной, А. В. Брушлинский включает в структуру субъекта также природные основания. Именно в субъекте могут быть объединены такие различные характеристики индивидуальности, как темперамент и характер, мотивация и направленность и т. д.: «...субъект, осуществляющий психическое как процесс, – это всегда и во всем неразрывное живое единство природного и социального... Природное и социальное – это не два компонента психики человека, а единый субъект с его живым психическим процессом саморегуляции всех форм активности людей» (Брушлинский, 2006, с. 511). Мы ни в коем случае не рассматриваем жизнеспособность только как качество субъекта, наоборот, мы говорим о том, что жизнеспособность имеет уровневую структуру, совпадающую с уровневой организацией человека. Речь идет о том, что субъектный уровень жизнеспособности является связующим началом всех остальных ее уровней.

Таким образом, мы можем представить жизнеспособность как метасистемное понятие (метаспособность), объединяющее все компоненты регуляции и регулирующие факторы социальной среды на разных уровнях организации психики (индивидуальный, личностный, субъектный) (Лактионова, 2013а).

## Иерархическая структура жизнеспособности

Подходя к попытке создания иерархической структуры жизнеспособности с точки зрения методологии метасистемного подхода, мы опирались на структурно-уровневую организацию психических процессов и способностей, выполненную А. В. Карповым (Карпов, 2004). Мы предположили, что жизнеспособность представляет собой систему со встроенным метасистемным уровнем, где рефлексия как процесс одновременно принадлежит и к метасистемному, и к общесистемному уровню организации психики. В качестве процесса рефлексивной регуляции она локализуется на общесистемном уровне; а в качестве своих результативных характеристик – на метасистемном, так как она лежит в основе всей феноменологии сознания. Как уже говорилось выше, метасистемный уровень является открытым, через него система взаимодействует с другими системами. Так, система «жизнеспособность» является компонентом более общих метасистем «психика» и «человек». При этом происходит взаимодействие двух классов процессов: внутрисистемные интегрируют систему в целостность, а внешнесистемные обеспечивают ее взаимодействие со средой. С другой стороны, включая в себя метасистемный уровень, жизнеспособность в соответствии с метасистемным подходом должна в целом иметь иерархию, включающую пять основных уровней организации – элементный, компонентный, субсистемный, системный и метасистемный. Таким образом, с точки зрения связанных с жизнеспособностью психических процессов структурно-уровневая организация жизнеспособности представляет следующее соотношение (см. таблицу 1).

## Метакогнитивные процессы

А. В. Карпов и И. М. Скитяева, обобщая результаты теоретических, экспериментальных и прикладных исследований метакогнитивных процессов личности, указывают на то, что исходно они направлены не на объективную, а на субъективную реальность, имея своим предметом и материалом не внешнюю, а внутреннюю информацию, а также процессы ее преобразования. Метакогнитивные процессы двуедины по своей психологической природе: являясь когнитивными по механизмам, они регулятивны по направленности, т. е. по функциональному предназначению. Таким образом, проблема изучения метакогнитивных процессов органично включается в другую, более общую и фундаментальную психологическую проблему – изучения *регулятивной подсистемы* психики (Карпов, Скитяева, 2005). В свою очередь, с точки зрения Л. Сроуфа с соавт., измерение жизнеспособности является, в первую очередь, измерением регуляции (Sroufe et al., 2005).

А. В. Карпов и И. М. Скитяева показывают, что метакогнитивные процессы дифференцируются в структуре психики по направленности, по предмету (материалу). Вследствие этого они могут быть не только более простыми, нежели первичные процессы, но и могут реализоваться теми же самыми операционными средствами, которыми реализуются первичные процессы (Карпов, Скитяева, 2005). Согласно результатам исследований, метапроцессы являются своеобразным «клеем», удерживающим психику в целостном организованном

**Таблица 1**  
Соотношение уровней структуры жизнеспособности  
с уровнем организации психических процессов

Значения критерия-дискриминатора	Уровень организации психических процессов
Метасистемное	Сознание
Системное	Процессы рефлексивной регуляции
Субсистемное	<p>Совокупность метакогнитивных процессов (разного типа), дополняющих собой метарегулятивные процессы и входящие в особую категорию метапроцессов как таковых. <i>Направлены на построение, организацию и регуляцию активности</i> (поведения и деятельности)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Интегральные психические процессы (Карпов, 1986) <i>выступают в качестве операционных механизмов рефлексии метакогнитивной регуляции</i></li> <li>2. <i>Синтез процессов когнитивных и собственно регулятивных</i>. Это процессы целеобразования, антиципации, принятия решения, прогнозирования, программирования, планирования, контроля, самоконтроля. Они направлены на организацию, регуляцию и координацию первичных когнитивных процессов. <i>Когнитивны по механизмам, регулятивны по направленности</i>. Процессы, принципиально гетерогенные по своему операционному содержанию</li> <li>3. Метарегулятивные процессы – саморегуляция; контроль поведения; жизнестойкость; совладающее поведение; психологические защиты</li> <li>4. Метаэмоциональные – регуляция эмоций</li> <li>5. Метамотивационные – мотивация достижения (как метамотивационное образование)</li> <li>6. Метакоммуникативные процессы: эмоциональное понимание, идентификация, проекция, децентрация, аттракция и аффилиация и т. д.</li> </ol>
Компонентное	<p>Основные классы психических процессов направленных на ориентировку и познание (когнитивные процессы); на активацию и оценивание (эмоциональные процессы); на стабилизацию активности (волевые процессы) и на побуждение, инициацию этой активности (мотивационные процессы) Они являются базовыми для формирования метапроцессов</p>
Элементное	Базовые саморегулятивные функции

состоянии (Jarman et al., 1995). Так, Д. Хакер и Л. Бол отмечают способность метакогнитивных процессов отслеживать и регулировать не только познавательные процессы, но и широкий спектр эмоциональных состояний и через метакогнитивные механизмы объясняют причины многих расстройств аффективной сферы личности (Nacker, Vol, 2004). Проводя параллели между метапознанием и категорией субъекта, А. В. Карпов и И. М. Скитяева выделяют метакогнитивные черты, присущие человеку как «субъекту». Это, в частности, способность инициировать активность на основе осознанной внутренней мотивации, создавать свой жизненный замысел и реализовать

его в форме жизненных стратегий, проявлять гибкость и адаптироваться в различных жизненных ситуациях. Важнейшей характеристикой субъекта, немислимой без метакогнитивных процессов, с их точки зрения, выступает способность формировать и регулировать в процессе жизнедеятельности собственные границы. Осознание и поддержание границ «Я», границ ментального пространства, регуляция ритма контакта со средой сохраняют целостность и единство субъекта, усиливая его адаптационный потенциал. Метакогнитивно одаренные люди воспринимают себя способными эффективно разрешать большое количество жизненных задач на основе прошлого опыта и многообразия имеющихся в их арсенале стратегий, в целом они лучше социально адаптированы (Карпов, Скитяева, 2005). М. А. Холодная показывает, что метакогнитивные способности проявляются в виде особенностей стилевого поведения и обуславливаются особенностями организации ментального опыта субъекта. Стилиевые свойства оказывают влияние на продуктивные возможности индивидуального интеллекта, на своеобразие личностной организации человека и характеристики его социального поведения. Они являются результатом сложного взаимодействия биологических и социокультурных (средовых) факторов (Холодная, 2002). «Когнитивные стили в качестве метакогнитивных способностей являются одним из проявлений сформированности базовых механизмов регуляции поведения, которые лежат в основе самостоятельной объективной деятельности, являющейся относительно независимой от ситуативных обстоятельств и эгоцентрических психических состояний» (там же, с. 228).

Метапознавательные способности представляют собой симптомокомплекс личностных и когнитивных свойств. С начала 1990-х годов в рамках метакогнитивного направления появился термин «self-system» (системное самооценочное представление субъекта), которое включает в себя самооценку, локус контроля, мотивацию и самоатрибуцию. По сути, это комплексная интегрированная подсистема личности, поддерживающая ее метакогнитивные функции. Исследования показывают, что к личностным характеристикам симптомокомплекса «метакогнитивной одаренности» относят высокую самооценку, внутренний локус контроля, высокую мотивацию достижений, гибкость и эффективность копинг-механизмов (Deci, 2001; цит. по: Скитяева, 2003). Важнейшей метакогнитивной способностью субъекта в структуре этой системы, обеспечивающей относительную устойчивость Я-образу, выступает способность к метарепрезентационному моделированию собственных восприятий, аттитюдов и т. д. Эта способность предполагает рефлексирование и экспликацию процессов регуляции и контроля высокого уровня сложности (McCombs, 1997).

### **Структурно-уровневая организация жизнеспособности как иерархическая структура способностей**

Мы рассматриваем жизнеспособность как общую способность человека. Исходя из функционально-генетической парадигмы (Шадриков, 1996), в основе которой лежит фиксация онтологически неразрывной связи психических

функций и психических процессов, с одной стороны, и соотносящихся с ними способностей, структурно-уровневая организация жизнеспособности как иерархическая структура способностей должна быть представлена следующим образом (см. таблицу 1).

Выполненные нами эмпирические исследования жизнеспособности и социальной адаптации старшеклассников (Лактионова, 2013б, 2014; Лактионова, Махнач, 2009, 2015; Махнач, 2013) подтвердили связь жизнеспособности с индивидуальной интеграцией таких психических ресурсов, отнесенных нами к субсистемному уровню, как саморегуляция, контроль поведения, совладающее поведение, психологические защиты, мотивация достижений и коммуникативные особенности. В свою очередь, недостаточность психических ресурсов и неоптимальный способ их индивидуальной интеграции приводит к низкому уровню жизнеспособности девиантных подростков (Лактионова, 2013). Исследования также показали, что при рассмотрении континуума «успешная адаптация–дезадаптация» жизнеспособность определяет положительный аспект этого континуума, всегда связанный с развитием человека, поскольку жизнеспособность предполагает позитивное развитие, которое превосходит состояние, в котором индивид мог бы находиться, если бы не подвергся влиянию стресса (Лактионова, 2013а).

### **Жизнеспособность и биологические, физиологические и генетически детерминированные качества человека**

Мы говорили выше, что жизнеспособность имеет уровневую структуру, совпадающую с уровневой организацией человека. При этом физиологический, психофизиологический, психологический и социально-психологический уровни должны характеризоваться собственной системой ресурсов, которые тесно взаимосвязаны между собой и входят во взаимодействие со средовыми ресурсами.

Для того чтобы определить, как соотносится жизнеспособность с биологическими, физиологическими и генетически детерминированными качествами, рассмотрим взаимосвязи между способностями и задатками.

А. Н. Леонтьев указывал на то, что развитие психических функций и специфических для человека способностей является совершенно особым процессом, который протекает в специфической форме усвоения и овладения. Их материальный субстрат составляют прижизненно формирующиеся устойчивые системы рефлексов, которые становятся настоящими функциональными органами мозга, складывающимися онтогенетически.

1. Сформировавшись, они функционируют как единый орган, как следствие, процессы, которые они реализуют, с субъективно-феноменологической точки зрения кажутся проявлением элементарных врожденных способностей.
2. Они устойчивы и формируются в результате замыкания мозговых связей, но эти связи не угасают, как обычные условные рефлексy.
3. Они формируются иначе, чем простые цепи рефлексов или так называемые динамические стереотипы. В результате сложных и последователь-

**Таблица 2**  
Соотношение уровневой организации жизнеспособности  
с уровнем организации способностей

Значения критерия-дискриминатора	Уровень организации способностей
Метасистемное	Сознание как способность
Системное	Рефлексивность как способность
Субсистемное	Метакогнитивные и метарегулятивные способности; способности метамотивационной регуляции и метаэмоционального контроля, метакоммуникативные способности и др. (способность к адаптации и саморегуляции)
Компонентное	Частные, специальные способности: 1) компоненты коммуникативных способностей: экстравертированность, открытость (в том числе и когнитивная), эмоциональность, проницательность, экспрессивность, адекватная социальная перцепция. Они базируются на рефлексии как процессе и рефлексивности как свойстве личности – как способности (Карпов, 2004) 2) эмоциональность (интенсивность эмоций, эмоциональная лабильность, эмоциональная устойчивость, эмоциональная активность, способность к сопереживанию, пониманию эмоций других и т. д.) 3) способности к произвольной организации действий, волевых усилий, предполагающих организацию исполнительного компонента, гибкости реализации действий в зависимости от изменяющихся условий задачи, анализа результата исполнения 4) психологическая устойчивость
Элементное	Задатки выступают носителями биологических, физиологических, генетически детерминированных качеств

ных трансформаций возникает устойчивая констелляция, функционирующая как целостный орган, как якобы врожденная способность.

4. Отвечая одной и той же задаче, они могут иметь разное строение.

Этим и объясняется почти безграничная возможность компенсаций, наблюдаемых в сфере развития специфически человеческих функций. В результате А. Н. Леонтьев делает вывод о том, что биологически наследуемые свойства у человека не определяют его психических способностей. Мозг заключает в себе виртуально не те или иные человеческие способности, а только способность к формированию этих способностей (Леонтьев, 1981). По нашему мнению, выдвинутые А. Н. Леонтьевым положения и общий вывод, к которому он приходит, имеют непосредственное отношение к жизнеспособности как общей способности человека и определяют ее свойства. Так, очень важной с точки зрения жизнеспособности представляется одна из важнейших особенностей психики человека, возможность компенсации одних свойств другими. Например, низкая работоспособность слабой нервной системы, которая проявляется при значительных функциональных нагрузках (в зоне

сверхсильной стимуляции, в стрессовых ситуациях и т. д.), может в некоторой степени компенсироваться ее высокой чувствительностью в зоне слабых и средних сенсорных раздражений (Базылевич, 2014). Примером также может служить ригидность. Е. А. Рыльская в своем исследовании показала, что ригидность отрицательно связана с жизнеспособностью человека (Рыльская, 2009а, б). Она обнаруживается в малой вариативности показателей электрофизиологической активности центральной нервной системы, затруднении переключаемости, неадекватности переноса старых способов действия на новые условия, стереотипности мышления и т. д. (Греченко, 2005). В последнее время появилось представление, что пластичность, которая противопоставляется ригидности, может заключаться в самих свойствах мозговой ткани (Garlick, 2002). Пластичность некоторым образом, но не напрямую может определяться генотипом (Николаева, 2008). Однако наш многолетний опыт психотерапевтической работы приводит нас к мысли, что ригидность одновременно может служить компенсацией тревожности и постоянных сомнений: с одной стороны, узкий коридор приспособительных возможностей и, как следствие, низкая возможность к адаптации. С другой стороны, набор стереотипов жесткий и ригидный (наработанные способы осмысления и поведения) позволяют человеку не сомневаться в своих действиях.

В. М. Русалов отмечает, что индивидуально-психическое в отношении к индивидуально-биологическому выступает как строгая закономерная последовательность ряда процессов, каждый из которых протекает по биологическим (физиологическим) законам, но последовательность, организация и структура внутри комплекса этих процессов подчинена психическим закономерностям (Русалов, 1986). С точки зрения В. М. Русалова, только формально-динамические характеристики могут быть предметом прямого сопоставления с биологическими свойствами и характеристиками человека (Русалов, 1979). Темперамент признается большинством исследователей в качестве фильтра, который в результате взаимодействия со средовыми, семейными условиями модерирует их и определяет различные способы и уровень адаптации (Стреляу, 1982; Томас, Чесс, 1994; цит. по: Ковалева, 2012). При этом темперамент может служить как фактором уязвимости («трудный» темперамент), так и фактором жизнеспособности («легкий» темперамент, проявляющийся в гибкости и в адаптивности) человека (Masten, Coatsworth, 1998; Rutter, 1990; и др.). Области, в которых младенцы демонстрируют врожденную вариативность, включают в себя уровень активности, агрессивность, реактивность, общую лабильность и другие подобные факторы, которые могут оказывать влияние на дальнейшую жизнеспособность ребенка. Так, дети с «легким» темпераментом реже становятся объектом гнева взрослых, которые испытывают стресс при общении с ними, в связи с этим у них реже возникают поведенческие проблемы, что ослабляет стресс и гнев взрослых. Однако М. С. Егорова с соавт. указывают на то, что средовые условия могут определять, проявятся ли генотипические различия между людьми в их фенотипах. Так, например, дети, генетически различающиеся по своему эмоциональному статусу, могут не различаться по особенностям своего поведения, живя в стабильных условиях. При резких изменениях в услови-



ях их жизни уровень адаптации детей с высокой эмоциональностью может резко снизиться. По данным исследований, средовые условия развития оказываются решающими для уровня интеллектуального развития детей, а генетические причины – для распределения детей по интеллекту: чем выше интеллект биологической матери, тем выше интеллект ребенка, несмотря на то, что воспитывали его приемные родители. По данным тех же авторов, генетические факторы определяют не больше 50% общей вариативности психологических признаков, а иногда и значительно меньше. Это означает, что больше половины вариативности связано с различными воздействиями внешних по отношению к индивиду условий (Егорова и др., 2004).

Таким образом, рассматривая взаимосвязи между способностями и задатками, мы можем сделать следующие выводы:

1. Биологически наследуемые свойства у человека не определяют его психических способностей. Мозг заключает в себе виртуально не те или иные человеческие способности, а только *способность к формированию этих способностей*.
2. Очень важной с точки зрения жизнеспособности представляется одна из важнейших особенностей психики человека – возможность компенсации одних свойств другими.

## Заключение

«Жизнеспособность» – это удивительный феномен, не так уж редко встречающийся в повседневной жизни. Мы видим проявления жизнеспособности у детей, полноценное развитие которых происходит в экстремальных условиях, у взрослых и у стариков, демонстрирующих творческое долголетие, несмотря на отсутствие здоровья и поддержки. Что позволяет всем этим людям не просто оставаться несломленными в самых сложных жизненных ситуациях, а выходить в результате на более высокий уровень развития? Общение с такими людьми показывает, что они не выживают, они живут полноценной жизнью и получают от нее удовольствие. Разгадка этого феномена может приблизить нас к возможности произвольно формировать жизнеспособность в процессе воспитания, при оказании психотерапевтической помощи.

## Литература

- Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1990.
- Абульханова К. А. Сознание как жизненная способность личности // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 1. С. 32–43.
- Алдашева А. А. Психологическая адаптация специалистов ВМФ к условиям деятельности: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. Бишкек, 1998.
- Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.
- Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977.
- Анцыферова Л. И. Методологические проблемы психологии развития // Принцип развития в психологии. М.: Наука, 1978. С. 3–21.
- Базылевич Т. Ф. Дифференциальная психофизиология и психология: ключевые идеи: Монография. М.: Инфра-М, 2014.

- Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
- Бодров В. А.* Психологические механизмы адаптации человека // Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 42–61.
- Брушлинский А. В.* Избранные психологические труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
- Ваништендаль С.* «Резильентность» или оправданные надежды. Раненый, но непобежденный. Женева: Vice, 1998.
- Вяткин Б. А.* Лекции по психологии интегральной индивидуальности человека. Пермь: Изд-во ПГПУ, 2000.
- Голубева Э. А.* Комплексное исследование способностей (к 90-летию Бориса Михайловича Теплова) // Вопросы психологии. 1986. № 5. С. 18–30.
- Греченко Т. Н.* Творчество как результат особого функционального состояния нейронов // Творчество: взгляд с разных сторон. Мат-лы Междунар. конф. Москва–Зеленоград, 2005. С. 71–77.
- Джидарьян И. А.* Гуманистический смысл идей Б. Г. Ананьева о системном человекознании // Методология комплексного человекознания и современная психология / Под ред. А. Л. Журавлева, В. А. Кольцовой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 29–43.
- Дикая Л. Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Дикая Л. Г.* Субъектная саморегуляция в профессиональной деятельности: метасистемный подход // Личность и бытие. Субъектный подход. Научно-практическая конференция, 15–16 октября 2008 / Под ред. А. Л. Журавлева, В. В. Знакова, З. И. Рябикиной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 419–423.
- Егорова М. С., Зырянова Н. М., Паршикова О. В., Пьянкова С. Д., Черткова Ю. Д.* Генотип. Среда. Развитие. М.: ОГИ, 2004.
- Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б.* Самоопределение, адаптация и социализация: соотношение и место в системе социально-психологических понятий // Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 62–95.
- Карпов А. В.* Метасистемная организация уровневых структур психики. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
- Карпов А. В.* К проблеме психических процессов // Психологический журнал. 1986. Т. 7. № 6. С. 21–31.
- Карпов А. В., Скитяева И. М.* Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
- Ковалева Ю. В.* Роль семейной среды в становлении регуляции поведения // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 509–528.

- Конопкин О. А., Моросанова В. Н. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 18–26.
- Лактионова А. И. Структурно-уровневая организация жизнеспособности как метаспособности // Личность профессионала в современном мире. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013а. С. 109–126.
- Лактионова А. И. Жизнеспособность как ресурс социальной адаптации у подростков // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013б. С. 232–253.
- Лактионова А. И. Формирование жизнеспособности подростков // Психология человека и общества: научно-практические исследования / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 224–247.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Влияние факторов жизнеспособности на социальную адаптацию подростков // Ребенок в современном обществе / Ред. Л. Ф. Обухова, Е. Г. Юдина. М.: Изд-во МГППУ, 2007. С. 184–191.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Жизнеспособность подростков-сирот // Проектная деятельность детей как ресурс развития жизнестойкости / Сост. Е. Г. Коблик. М.: Благотворительный фонд «Женщины и дети прежде всего», 2009. С. 6–32.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Жизнеспособность как фактор адекватного профессионального самоопределения и социализации // Социальная психология труда: теория и практика. Т. 1 / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 459–477.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков-сирот // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 193–223.
- Леонтьев А. Н. Биологическое и социальное в психике человека // Проблемы развития психики. 4-е издание. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.
- Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 2001.
- Махнач А. В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 129–131.
- Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 84–98.
- Махнач А. В. Социальная модель как парадигма исследований жизнеспособности человека // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013а. № 2 (38). С. 46–53.
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013б. С. 54–83.
- Махнач А. В. Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2014. № 3 (43). С. 67–75.

- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 67–82.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Жизнеспособность семьи: психологические ресурсы как защитный фактор семьи // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 529–550.
- Мерлин В. С. Очерк индивидуального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.
- Михайлова С. В. Коммуникативные и рефлексивные компоненты и их соотношение в структуре способностей: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1997.
- Николаева Е. И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. Учебник. М.: Пер Сэ, 2008.
- Никольская О. С. Аффективная сфера человека. Взгляд сквозь призму детского аутизма. М.: Центр лечебной педагогики, 2000.
- Постылякова Ю. В. Индивидуальные и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 459–477.
- Пригожин И. Порядок из хаоса. М.: Наука, 1985.
- Русалов В. М. Теоретические проблемы построения специальной теории индивидуальности человека // Психологический журнал. 1986. Т. 7. № 4. С. 23–35.
- Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М.: Наука, 1979.
- Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека: монография. Челябинск: Изд-во ЧГТУ, 2009а.
- Рыльская Е. А. Психические детерминанты жизнеспособности человека: онтологический контекст // Вестник Челябинского гос. пед. ун-та. 2009б. № 8. С. 87–96.
- Сергиенко Е. А. Становление контроля поведения как проявление индивидуальности и его роль в процессе адаптации // Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2007. С. 251–275.
- Сергиенко Е. А. Развитие психологии субъекта и субъект развития // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 1. С. 7–19.
- Скитяева И. М. Личностные параметры метакогнитивной одаренности // Творческое наследие А. В. Брушлинского и О. К. Тихомирова и современная психология мышления (к 70-летию со дня рождения). Тезисы докладов на научной конференции. Москва, ИП РАН, 22–23 мая 2003 г. / Отв. ред. В. В. Знаков, Т. В. Корнилова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. С. 112–115.

- Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. М.: Школа-Пресс, 1995.
- Фихте И.-Г. Избранные произведения. М.: Путь, 1916.
- Холодная М. А. Когнитивные стили: О природе индивидуального труда. Учебное пособие. М.: Пер Сэ, 2002.
- Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека. М.: Логос, 1996.
- Шапиро Д. Динамика характера: Саморегуляция при психопатологии. М.: Класс, 2009.
- Яницкий А. Г., Портнова А. М., Богомолов А. М. Психологическая адаптация: функциональные, структурные и динамические аспекты // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 96–108.
- Bandura A. Self efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review*. 1977. V. 84. P. 91–215.
- Charney D. S. Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to external stress // *American Journal of Psychiatry*. 2004. V. 161. P. 195–216.
- Cicchetti D. Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective // *World Psychiatry*. 2010. V. 9. P. 145–154.
- Cicchetti D., Curtis W. J. The developing brain and neural plasticity: Implications for normality, psychopathology and resilience // *Developmental Psychopathology* (2<sup>nd</sup> ed.). *Developmental Neuroscience*. V. 2 / D. Cicchetti, D. Cohen (Eds). New York: Wiley, 2006. P. 1–64.
- Cyrułnik B. Les vilains petits canards. Paris: Éditions Odile Jacob, 2001.
- Hacker D. J., Bol L. Metacognitive theory: Considering the social-cognitive influences // *Big theories revisited* / D. M. McInerney, S. Van Etten (Eds). Greenwich: Information Age Press, 2004. P. 275–297.
- Feder A., Nestler E. J., Charney D. S. Psychobiology and molecular genetics of resilience // *Nature Reviews Neuroscience*. 2009. V. 10. P. 446–457.
- Garlick D. Understanding the nature of the general factor of intelligence: The role of individual difference in neural plasticity as an explanatory mechanism // *Psychological Review*. 2002. V. 109. № 1. P. 116–136.
- Jarman R. F., Vavrik J., Walton P. D. Metacognitive and frontal lobe processes: at the interface of cognitive psychology and neuropsychology // *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 1995. V. 121. P. 153–210.
- Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: a review // *Journal of Traumatic Stress*. 2004. V. 16. P. 601–610.
- Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // *Child Development*. 2000. V. 71 (3). P. 543–562.
- McCombs K. About Differences in Predicting Metacognitive Performance // *Journal of Cognitive Neuroscience*. 1997. V. 19. P. 7–13.
- Manciaux M. La résilience: résister et se construire. Genève: Médecine et Hygiène, 2001.

- Masten A. S.* Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity // Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects / M. C. Wang, E. W. Gordon (Eds). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1994. P. 3–25.
- Masten A. S., Best K. M., Garmezy N.* Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity // Development and Psychopathology. 1990. V. 2. P. 425–444.
- Masten A. S. Coatsworth J. D.* The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children // American Psychologist. 1998. V. 53. P. 205–220.
- Millstein S. G., Petersen A. C., Nightingale E. O.* Adolescent health promotion: rationale, goals and objectives // Promoting the health of adolescents: New directions for the twenty-first century / S. G. Millstein, A. C. Petersen, E. O. Nightingale (Eds). New York: Oxford University Press, 1993. P. 3–10.
- Rutter M.* Psychosocial resilience and protective mechanisms // American Journal of Orthopsychiatry. 1987. V. 57 (3). P. 316–331.
- Rutter M.* Psychosocial resilience and protective mechanisms // Risk and protective factors in the development of psychopathology / J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, S. Weintraub (Eds). Cambridge: Cambridge University Press. 1990. P. 181–214.
- Richardson G. E., Neiger B. L., Jensen S., Kumpfer K.* The resiliency model // Health Education. 1990. V. 21. P. 33–39.
- Shaefer J. A., Moos R. A.* Life crisis and personal growth // Personal coping: theory, research and application / B. N. Carpenter (Ed.). Westport: Praeger, 1992. P. 149–170.
- Sroufe L. A., Egeland B., Carlson E., Collins W. A.* The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood. New York: Guilford Press, 2005.
- Théorêt M.* La résilience, de l'observation du phénomène vers l'appropriation du concept par l'éducation // Revue des Sciences de L'éducation. 2005. V. 31. N°3. P. 633–658.
- Ungar M., Liebenberg L.* The International Resilience Project: A mixed-methods approach to the study of resilience across cultures // Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks: Sage, 2005. P. 211–226.

## ГЛАВА 5

# ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ КАК ПОТЕНЦИАЛ ЦЕЛОСТНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО БЫТИЯ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД

*Е. А. Рыльская*

Согласно результатам неумолимой статистики, средняя частота суицидов в мире составляет 14 случаев на каждые 100 тыс. человек, а в Российской Федерации эти результаты еще более пессимистичны. По данным ВОЗ, в 2013–2014 гг. в России на 100 тысяч жителей приходилось 19,5 случаев суицида (Демография, 2015). Все это наблюдается на фоне признания человеческой жизни высшей гуманитарной ценностью. Тревожно, что у людей девальвируется цена собственной жизни и жизни других людей, что часто приводит к тяжким преступлениям, совершаемым, в частности, против детей. Следственный комитет РФ констатирует: налицо значительное увеличение преступлений против детей (Статистика, 2013). Следовательно, под угрозой оказывается важнейшая жизненная функция рождения и воспитания человека как ценностная прерогатива существования всей цивилизации, ибо общество, убивающее свое будущее, нежизнеспособно.

Возникает опасность для существования традиционного социального института семьи, который, в соответствии с «новыми западными ценностями», предлагается реформировать в некую сомнительную структуру: «родитель № 1–родитель № 2». Вызывают законную озабоченность проблемы буквального проживания жизни по все более популярным среди молодежи эгоистическим жизненным сценариям («child-free», «живи здесь и сейчас», «бери от жизни все»). Имеет место значительная инфантилизация общественного сознания, сопровождающаяся нерелексивным хаосом и эклектикой аксиологической сферы. Разнузданный рост материальных потребностей приводит к разгулу коррупции, разлагающей фундаментальные основы человеческой жизни, которая «есть практический процесс, по определению» (Леонтьев, 1975) и детерминирована потребностью в труде.

Современники отмечают, что нестабильная и опасная ситуация, сложившаяся в мировом социуме, свидетельствует о необходимости подавать сигнал SOS всему человечеству (Чудновский, 2006). В этой связи актуализируется потребность в специальном изучении условий сохранения устойчивости человека в весьма неустойчивом обществе (Фельдштейн, 2003).

Среди междисциплинарных переменных, обеспечивающих стабильность человеческого бытия, все больший интерес вызывает категория «жизнеспособности».

способность». Она рассматривается как составляющая человеческого капитала – важнейшего интегративного показателя современной экономической и политической государственности (Бурикова и др., 2006), выступает как ключевой феномен целевой переориентации в воспитании подрастающего поколения. Неслучайно во Всемирной декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» открыто говорится о том, что главной целью образования должно стать формирование жизнеспособной личности (Всемирная декларация, 2010).

Общая психология обладает большими возможностями в плане исследования жизнеспособности, поскольку в состоянии выявить ее инвариантные закономерности и фундаментальные механизмы. Вместе с тем данный потенциал пока недостаточно используется российскими психологами. Возникшую проблему пытаются решить представители педагогической науки, отвечая на конкретный социальный запрос по воспитанию жизнеспособной личности (Бабочкин, 2012; Гурьянова, 2004; Ильинский, 2012). К сожалению, они не получают должной психологической поддержки, что объясняется рядом объективно существующих трудностей.

Аморфность терминологического поля, семантическое неравенство синонимичных русскоязычных и иноязычных концептов приводят к тому, что понятие «жизнеспособность» «перекрывается» многочисленными родственными понятиями с похожими референтами: чувство связности – the sense of coherence (Antonovsky, 1979); разрастание – thriving (O’Leary, Iscovics, 1992); неуязвимость – invulnerability (Garmezy, 1971); жизнестойкость – hardiness (Koshaba, Maddi, 1999; Kobasa, Kahn, Maddi, 1982); жизнеспособность – resilience (Bernard, 2004; Kidd, 2006; Masten, 2007, Neenan, 2009; Ungar, 2004, 2006, 2008; Werner, 1993) и др.

Возникает сумятица в отечественных исследованиях собственно жизнеспособности, первая заявка на которые была сделана во второй половине XX в. научной школой Б. Г. Ананьева. Немногочисленные эмпирические разработки в данном направлении концентрировались в основном на показателях активного долголетия (Ананьев, 2001; Пако, 1960) и не получили продолжения вплоть до начала нынешнего века. Как следствие, современным исследователям проблемы жизнеспособности приходится опираться на тот материал, который накоплен в сфере изучения сходных по смысловому содержанию феноменов адаптации, саморегуляции и самоуправления, самоактуализации, совладания, самоорганизации, жизнеосуществления и жизнестворчества человека, стрессоустойчивости и стрессогенности, процессов преодоления экзистенциальных кризисов, становления человека в контексте его жизненного пути. Соответственно, возникает необходимость в поиске специальных методологических средств, которые позволили бы адекватно и продуктивно использовать российский научный опыт.

В нашей стране проводятся первые системные исследования жизнеспособности на подростковой и молодежной выборках (Лактионова, 2010; Лактионова, Махнач, 2008; Махнач, Лактионова, 2013; Махнач, 2012; Нестерова, 2011; Makhnach, Laktionova, 2005). Однако пока отсутствуют аналогичные разработки в сфере общепсихологической проблематики человека в период зрелости. Вместе с тем именно в этой возрастной группе зафиксирован



максимальный показатель по частоте суицидов в последние десять лет (Положий, 2013).

Недостаточно определен психологический статус жизнеспособности. Априорная в соответствии с лингвистическим звучанием трактовка жизнеспособности как способности пока не получила развернутого описания. Дискуссионными представляются тезисы об адаптивной и сверхадаптивной природе жизнеспособности, об «экстремальной» и «традиционно-бытийной» ее актуализации.

Существуют определенные трудности в операционализации понятия «жизнеспособность». Это связано не только с различиями в парадигмальных установках исследователей, но и с проблемой нахождения общих теоретических ориентиров, позволяющих выяснить, что представляет собой жизнеспособность человека, на понимание которой невозможно экстраполировать то, что мы знаем о жизнеспособности других живых систем. Речь идет в данном случае о существенных человеческих свойствах, т. е. о таких акцентах, касающихся жизнеспособности, которые еще не расставлены в имеющихся работах и могут быть определены в рамках конкретной общепсихологической концепции. Условия и необходимые предпосылки для разработки такой концепции уже подготовлены усилиями отечественных и зарубежных исследователей.

К. Петерсон и М. Селигман включили жизнеспособность в перечень 24 основных добродетелей человека (Peterson, Seligman, 2004). Отмечается динамика научного интереса к жизнеспособности, что проявляется в росте числа публикаций по этой проблематике и расширении географического поля эмпирических разработок (Россия, Израиль, США, Великобритания, Танзания, Гамбия, Китай, Колумбия).

Все большую определенность приобретает и сам термин «жизнеспособность». Если еще несколько лет назад высказывались сомнения в его «психологичности», то сегодня у сторонников этой точки зрения становится все меньше аргументов. Здесь уместно припомнить слова Л. С. Выготского о том, что «смутный» язык науки обнаруживает как бы молекулярные изменения, которые переживает наука, он отражает внутренние и неоформившиеся процессы – тенденции развития и роста (Выготский, 2005).

Таким образом, проблема исследования жизнеспособности человека в психологической науке обусловлена существованием ряда объективных противоречий, вызванных следующими обстоятельствами:

- насущной потребностью в повышении уровня жизнеспособности общества наряду с недостаточной теоретической разработанностью общих психологических закономерностей и механизмов жизнеспособности на фоне методологической разобщенности исследований, выполняемых в различных эпистемологических традициях;
- актуальностью формирования системного представления в психологии о феномене жизнеспособности человека и слабой эмпирической определенностью его генетических, структурных, критериальных, функциональных аспектов;

- острой необходимостью оказания конкретной психологической помощи людям с низкой жизнеспособностью и недостаточной операциональностью методических средств реализации такой помощи.

Возможность разработки общепсихологической концепции жизнеспособности человека обусловлена теоретической готовностью современной науки, признающей идеи методологического либерализма, дискурсивности концепций и диалогичности в решении сложных, общезначимых задач (Мазиллов, 2007; Юревич, 2005 и др.). Исходя из этого, способом решения поставленной проблемы – выявление психологической сущности жизнеспособности человека – является исследование жизнеспособности с позиции принципа сосуществования типов научной рациональности: классической и постнеклассической (Стёпин, 2009) в своем конкретном выражении, сочетающей познание динамики целого, понятого из частей, с познанием свойств частей, понятым из целого.

Цель нашего исследования заключалась в теоретико-эмпирической разработке и обосновании психологической концепции жизнеспособности человека.

### **Феноменология жизнеспособности человека**

Феноменологическая сущность жизнеспособности человека заключается в понимании этого явления как холистической характеристики человеческого бытия. Жизнеспособность определена как интегральная способность сохранения человеком своей целостности, актуализируемая в связи с необходимостью решения жизненных задач и обеспечивающая динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения, что субъективно воспринимается как удовлетворенность собственной жизнью. Принцип целостного, системно представленного человека последовательно реализован для исследования жизнеспособности.

Жизнеспособность как любая способность – это сначала только возможность. Она раскрывается и реализуется постепенно и такими способами, которые одновременно являются и специфически родовыми формами существования человека, и специфически своеобразными формами существования индивидуальности.

Рассмотрение жизнеспособности в таком контексте предполагает ее понимание как системного феномена с системной структурно-уровневой организацией. Такая организация не предполагает однозначной причинно-следственной детерминации «в здоровом теле – здоровый дух», поскольку многочисленные примеры иллюстрируют проявления здорового духа в нездоровом теле и нездорового духа в теле здоровом. Жизнеспособность человека как целостность и системность обеспечивается гармоничным сосуществованием в неразрывном единстве всех уровней его функционирования (индивидуального, субъектного, личностного), реализуемых функциональными, операционными и мотивационными механизмами психики. С такой точки зрения жизнеспособность – это гармоничность сосуществования разноуров-

невых свойств, при которой некоторые дефекты свойств низшего уровня компенсируются и сверхкомпенсируются свойствами высших уровней.

Снижение жизнеспособности проявляется в нарушении целостности, т. е. в утрате внутренней гармоничности сосуществования разноуровневых свойств. При этом наблюдаются значительные нарушения качеств высших уровней (например, возникновение личностной беспомощности как следствие недостаточной субъектности) или гипертрофированное развитие свойств какого-либо одного уровня («замыкание» на материальном мире естественных потребностей либо полное поглощение духовной жизнью – так называемое псевдодуховное бытие отшельников и религиозных фанатиков). Печальные последствия разрыва биосоциодуховных связей в человеке, его эрджического и ноэтического известны специалистам в области психосоматики, врачам-наркологам, психиатрам, юристам и богословам. Безусловно, холистическое начало в человеке – личностное, но оно не может существовать и развиваться в отрыве от индивидуального и субъектного начал.

### **Структура жизнеспособности человека**

В структуре психики жизнеспособность занимает довольно определенное место и относится к группе способностей. Жизнеспособность обладает всеми признаками способностей: во-первых, является функциональной характеристикой, реализует глобальную функцию поддержания человеческой жизни, выступает как витальное свойство всей функциональной системы «человек»; во-вторых, обладает определенной количественной выраженностью; в-третьих, проявляется в успешности деятельности и социального поведения.

Как интегральная характеристика жизнеспособность является взаимосвязанной совокупностью следующих компонентов: способности к адаптации, саморегуляции, саморазвитию, осмысленности жизни. С точки зрения психологии способностей жизнеспособность – это сложное единство, ансамбль разнообразных природных и духовных способностей с ведущей ролью последних.

Жизнеспособность человека как системы имеет структурно-уровневую организацию. Функциональный уровень жизнеспособности отражает ее природную (биологическую) сущность. Он обеспечивает собственно выживание человека посредством организации его адаптивного поведения и характеризуется импульсивностью, спонтанностью, иногда агрессивностью (борьба за «место под солнцем»). На этом уровне жизнеспособность обеспечивается природными свойствами человека, его способностями как индивида.

Жизнеспособность на операционном уровне характеризует человека как носителя жизненных планов, идей, проектов, т. е. не просто субъекта деятельности, но субъекта жизни, ее активного творца, преобразователя своего жизненного пространства. Этот уровень определяют связи жизнеспособности с субъектными свойствами человека.

Мотивационный уровень жизнеспособности обеспечивает социальную детерминацию человеческих отношений, отвечает за гармонию человека и среды, влияя, в конечном итоге, на социальную успешность, качественное

своеобразие социального познания и общественных поступков. Он представляет связи жизнеспособности с личностными свойствами человека.

Значимыми для жизнеспособности являются ее связи с сущностными свойствами человека (духовность, коммуникабельность как основа всех жизненных процессов, транскомуникабельность как проявление трансцендентальности, способность к самоактуализации, способность любить, интеллектуальная гибкость). Они служат основой специфически человеческой – социальной формы присвоения содержания и способов жизни и преимущественно обеспечивают системную целостность человека в силу собственной холистической природы.

Сущностные свойства человека образуют два самостоятельных, высоко значимых фактора жизнеспособности: «духовная включенность» и «самоактуализационный потенциал». Выступая как симптомокомплексы сущностных свойств человека, эти факторы позволяют ему реализовать свою жизнеспособность присущими только человеку способами, которые отвечают требованиям социального бытия, человеческого предназначения и вызывают чувство субъективной удовлетворенности собственной жизнью. Роль самоактуализационного потенциала в поддержании жизнеспособности тем не менее ограничена. Как функция открытой системы он реализуется в той мере, в какой позволяет ригидность в качестве функции закрытия системы от внешних взаимодействий.

### **Средства реализации жизнеспособности**

Исследование жизнеспособности человека в контексте его сущностных свойств дало ориентир для определения специфически человеческих средств реализации жизнеспособности, среди которых одним из важнейших является человеческая коммуникация, рассматриваемая как способ человеческого бытия (жития). Данная концепция предполагает специфическое понимание феномена коммуникации, соответствующее современным тенденциям развития коммуникативного подхода.

Коммуникация может изучаться традиционно с позиции интерактивно-перцептивных функций общения, символизирующих общую коммуникабельность как общительность, умение и желание «подать себя», экспрессивность, раскованность, степень понятности для других, но она же может рассматриваться как универсальная информационно-энергетическая составляющая непрерывного, динамичного процесса организации всей человеческой жизни. Коммуникация в такой ипостаси выступает как сущностная основа всех жизненных процессов человека, как способность к общему жизненному курсу, как внутренняя или внешняя речь, «погруженная в жизнь». Главное в такой коммуникации – обмен не любой, не всякой информацией, не информацией «вообще», а информацией, имеющей жизненный смысл. В процессе коммуникации информация, имеющая жизненный смысл, не просто передается, она трансформируется и преобразуется, «творится», воплощаясь в различных кодах языка и поэтому приобретает смыслотворческий характер.

Связь творчества и жизнеспособности тем не менее является неоднозначной. С одной стороны, творчество – это не только прерогатива человека, это феномен, пронизывающий все живое. С другой стороны, творчество – это источник и причина мучительных метаний, напряженных поисков, дезадаптивных контактов, нередко приводящих к болезням тела и духа. Ведь, по меткому выражению В. Д. Шадрикова, нормативные способности и способности творчества трагически противостоят друг другу (Шадриков, 1997). Стремление человека к расширению собственных границ, к самовыражению и самоопределению на макроуровне его жизни неизменно вступает в острое противоречие со стремлением к сохранению своей собственной устойчивости и нормативности как требования, определяемого жизненным микроуровнем. Возможный путь разрешения этого противоречия – транскомуникация как процесс развития особого рода контактов между «инаковыми», разнопорядковыми субъектами в интер- и интраперсональном планах, взаимопонимание людей через трансцендирование (Кабрин, 2005). Генетически транскомуникация вырастает из нормативной общей коммуникации, которая в процессе жизни человека приобретает интегральный характер и операционально может быть выявлена в факторах транскомуникативного потенциала.

В актуализированной форме способности коммуникации и транскомуникации могут проявляться как коммуникабельность и транскомуникабельность, которые выступают в качестве средств осуществления, поддержания жизнеспособности. Благодаря коммуникабельности человек способен решать жизненные задачи, устанавливая контакты с социальным окружением, поддерживая отношения с близкими, коллегами, определенным образом подавая себя, взаимодействуя с другими, получая поддержку или защищаясь от них. Коммуникабельность выполняет адаптивные, защитные, компенсаторные функции обыденного существования, жизненный смысл которого в значительной мере нормативен и транслируется из опыта предыдущих поколений («нужно работать и иметь семью»).

Функции транскомуникабельности наиболее отчетливо проявляются в трудные для человека периоды жизни, в решении особо сложных жизненных задач, когда возникает потребность в самотрансформации, в переоценке ценностей. Человек уже не может транслировать смысл «извне», он его творит сам, потому что во внешней среде нет готовых сценариев. Благодаря этому он использует свои сверхадаптивные способности к саморазвитию и в конечном итоге к самой жизни.

Таким образом, жизнеспособность человека поддерживается как коммуникативными (выполняющими адаптивную роль), так и транскомуникативными (выполняющими сверхадаптивную роль) средствами. Приоритетная актуализация тех или иных в тот или иной период жизни зависит от степени сложности и содержания жизненных задач. Гармонизированный вариант реализации жизнеспособности предполагает баланс коммуникабельности и транскомуникабельности, который позволяет не только преодолевать невзгоды бытия, но и поддерживать необходимый тонус, чтобы не утонуть в рутине этого бытия.

## **Предикторы жизнеспособности**

В структуре взаимосвязей жизнеспособности с различными свойствами человека как индивида, субъекта, личности выделяются такие, которые вносят наибольший вклад в обеспечение жизнеспособности, позволяют предвидеть ее количественную выраженность и качественное своеобразие. Эти качества правомерно рассматривать как предикторы жизнеспособности. К ним относятся, прежде всего, духовность – интегральная характеристика и важный предиктор жизнеспособности.

Основными отрицательными предикторами (антипредикторами) жизнеспособности являются ригидность, интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу состояния здоровья, установка открытой жестокости в общении и субъективное ощущение одиночества. Ригидность формирует негативное отношение к жизни как динамичному, постоянно изменяющемуся процессу, характеризующемуся постоянной новизной. Ригидность выражается в невозможности изменить себя в соответствии с изменениями, происходящими в окружающей человека среде, и блокирует конструктивные стратегии, направленные на преобразование действительности. Значимость такого предиктора, как интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу состояния здоровья, свидетельствует о том, что жизненные способности человека, его сопротивляемость болезни и, в конечном счете, результат борьбы за собственную жизнь определяются эмоциональным отношением к своему заболеванию, травме или физическим недостаткам. Субъективное ощущение одиночества как отрицательный предиктор в своей функциональной роли соответствует высокой значимости для человека фактора социальной поддержки.

## **Закономерности жизнеспособности**

Жизнеспособность человека как открытой самоорганизующейся системы подчиняется следующим закономерностям:

- 1) гетерархичности, при которой изменяются конфигурации структурных связей, а доминирующая роль того или иного свойства варьируется в зависимости от возраста;
- 2) неравномерной темпоральности, предполагающей, что более быстрыми темпами развиваются простые, элементарные компоненты жизнеспособности человека (способности адаптации), а сложные элементы созревают медленнее (способности саморегуляции, саморазвития, осмысленность жизни);
- 3) прогрессирующей интегративности, выражающейся в том, что плотность связей между компонентами жизнеспособности усиливается с повышением их содержательной и функциональной сложности;
- 4) синергии, проявляющейся в специфическом способе интегрированности компонентов жизнеспособности, обеспечивающем ее качественно новый эффект, не сводимый к простой сумме элементов.

## **Генезис жизнеспособности**

Понимание генезиса жизнеспособности человека основывается на следующих тезисах. Новорожденный жизнеспособен, потому что способен выжить благодаря наличию у него не только задатков, но и способностей. Когда ребенок появляется на свет, он обладает определенными способностями, а не только задатками. Эти способности помогают ему выжить как индивиду, но мы еще не можем определенно сказать, способен ли он сформироваться как субъект, личность, индивидуальность, жизнеспособен ли он как человек в его системной целостности. Генетически жизнеспособность человека характеризует жизненный потенциал, становление которого осуществляется постепенно, шаг за шагом, и достигается на определенном уровне зрелости человека посредством выбора такого способа существования, который максимально отвечает его сущности. Следовательно, можно полагать, что генезис жизнеспособности – это генезис человеческой сущности. Вместе с тем генезис жизнеспособности предполагает наличие определенных природных предпосылок (нейротизм, тревожность, ригидность, экстраверсия), которые могут быть рассмотрены как нейродинамические свойства, увеличивающие вероятность формирования жизнеспособности или нежизнеспособности при опосредствованном и преимущественном влиянии социально-культурных факторов.

## **Функции жизнеспособности**

Функциональное содержание жизнеспособности, как и всякой способности, выражается в успешности освоения, но не только деятельности, а всей сферы социального бытия, что в конечном итоге трансформируется в успешность решения жизненных задач. Рассмотрение жизнеспособности в контексте решения жизненных задач позволяет расширить сферу ее функционирования, ограниченную воздействием ситуаций, характеризующихся той или иной экстремальностью. Человек проявляет свою жизнеспособность и в обыденных событиях, предполагающих решение повседневных задач. Это всевозможные нормативные задачи социального бытия, причем не только в кризисные, но и в литические периоды развития (производственные, учебные, игровые, семейные, установления межличностных контактов и пр.), или задачи, присущие внутреннему миру (смысложизненные, рефлексивные и т. д.). Неспособность своевременно и эффективно решать эти задачи приводит к тому, что человек начинает терять нить жизни и утрачивать ценность самой жизни.

## **Критерии жизнеспособности**

Поскольку жизнеспособность в ее функциональном аспекте связана с решением основных задач в аспекте хронотопичности существования, критериальные основания решения или нерешения жизненных задач в этом случае будут отражать содержание функциональных критериев жизнеспособности. Первый из них был обозначен как нормативно-ролевой, фиксирующий

и дифференцирующий объективное выполнение или невыполнение человеком репертуара социальных ролей, соответствующих определенному этапу жизненного пути. Основными объективными (видимыми) признаками жизнеспособности человека в зрелом возрасте могут выступать успешность профессиональной деятельности и устойчивость брачно-семейных отношений. Второй критерий жизнеспособности – индивидуально-психологический. Он свидетельствует о субъективном, эмоциональном отношении человека к предназначенным ему социальным ролям и выражается в удовлетворенности жизнью. Третий критерий жизнеспособности – беспомощность. В нем наиболее четко выражена холистическая сущность жизнеспособности. Исходя из того, что жизнеспособность в рамках данной концепции понимается как способность сохранения собственной целостности, отсутствие беспомощности как континуального свойства, отражающего неспособность к сохранению целостности, может рассматриваться как феноменологический (содержательный) критерий жизнеспособности.

### **Механизмы жизнеспособности**

Ведущим общим механизмом жизнеспособности человека как саморазвивающейся системы в динамике жизнеосуществления, в открытости как миру, так и самому себе является механизм самоорганизации. Соответствующий ему концептуальный аппарат синергетики и неравновесной динамики (Хакен, 1980), в терминах теории психологических систем (Клочко, 2005), предполагает, что самоорганизация в психологических системах осуществляется не через случайность, а через необходимость и возможность, целесообразность и телеологичность. Соответственно, механизм жизнеспособности как самоорганизации реализуется через: а) динамичность или неустойчивое равновесие, проявляющееся в изменении системы в направлении усложнения во временном континууме; б) синергичность, представленную в особом структурировании целого.

Операциональные компоненты жизнеспособности обеспечивают функционирование ее частных механизмов: адаптации, саморегуляции, саморазвития, смыслообразования. Развитие механизмов жизнеспособности происходит в режиме событийного сосуществования, когда более простые гомеостатические механизмы не поглощаются более сложными гетеростатическими, а пребывают в состоянии гомеореза – единого устойчивого потока, обеспечивающего становление, усложнение, т. е. самоорганизацию жизнеспособности человека как системы.

Частные механизмы жизнеспособности взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом. Так, взаимодействие функциональных, операционных, мотивационных механизмов может осуществляться через взаимосвязи индивидуальных, субъектных, личностных свойств человека и его жизнеспособности. Становление адаптационных (адаптации, саморегуляции), бифуркационных (саморазвития) и комплексных (смыслообразования) механизмов подчиняется системно-генетическому принципу организации и усложнения человеком своей жизни: от адаптации и саморегуляции к субъектному раз-



витию и обретению смысла жизни. Благодаря этому потенциал человеческой жизнеспособности реализуется постепенно. Развитие жизнеспособности человека как нелинейной системы связано с количественно-качественными трансформациями ее компонентов в целостной структуре по направлению к аттракторам (саморазвитию и осмысленности жизни). Наличие этих аттракторов делает развитие жизнеспособности преддетерминированным, реализуя возможность как необходимость.

### **Индивидуально-типологические проявления жизнеспособности**

Индивидуально-типологические проявления жизнеспособности представляют собой специфически своеобразное взаимодействие, взаимопроникновение внешнего (объективного) и внутреннего (субъективного), преломляясь в жизненном мире человека, неотрывном от самого человека. Поэтому индивидуально-психологические проявления жизнеспособности отражают как способы установления контактов с внешним миром (средой), так и доминирующие личностные тенденции – проявления внутренней жизни. Высокая жизнеспособность обычно соотносится с хорошей адаптивностью к внешним обстоятельствам, экспансивностью, душевным равновесием и гармоничностью взаимодействия с социумом. Все это поддерживается высоким уровнем развития интеллектуальных способностей и морально-духовных чувств. Низкая жизнеспособность предполагает зависимость, неуверенность, неудовлетворенность окружающим, тенденции «компенсаторного реванша», болезненные способы внешних контактов, постоянный поиск внешней защиты при ведущей роли материальных стимулов и биологических инстинктов.

Индивидуальные различия в жизнеспособности проявляются также в способах реагирования на стрессовые ситуации. Высокая жизнеспособность человека предрасполагает к холистическому пониманию специфики стресса, к осознанию того, что главное – не преодолеть стресс, не минимизировать его негативные последствия, не «дистанцироваться» от него, а уметь находить в нем скрытый конструктивный смысл, трансформировать его в позитивный жизненный эффект.

Каждый человек и его жизненный мир уникальны. Человек не рождается с готовым жизненным миром, этот мир создается присущими человеку и только ему способами проживания жизни. Исходя из этого, качественная неоднородность жизнеспособности представлена в данной концепции в форме типологии жизнеспособности человека («пассионарная жизнеспособность», «субпассионарная» жизнеспособность, «депассионарная» жизнеспособность) и типологии его жизненного мира («сущностно-целостный», «диффузный», «фрагментарный»).

### **Жизнеспособность человека как холистическая категория**

Центральной идеей концепции является идея целостности человека, которая «инициирована», прежде всего, общими и частными методологическими основаниями исследования, подходами и теориями, в которых этот принцип

представлен как один из основополагающих. Выбор объяснительной категории «целостность» обусловлен, в частности, общей логикой интегративных процессов в современной психологии, относительно которых В. В. Козлов замечает, что принцип целостности является «мировоззренческим оком интегративной методологии» (Козлов, 2013). Принцип целостного, системно представленного человека потребовал специфического арсенала исследовательских средств, поэтому для решения поставленных в работе задач были использованы как номотетические методы, направленные на получение строгих количественных результатов, так и идеографические методы, позволившие раскрыть качественно-своеобразное становление жизнеспособности в контексте жизненного пути человека.

Императив целостности определяет и пронизывает логику эмпирического исследования, решения задач и верификации гипотез. Показано, что в структурном аспекте жизнеспособность как потенциал сохранения целостности (единства) индивидуального, субъектного, личностного в человеке обеспечивается горизонтальными и вертикальными взаимосвязями разноуровневых качеств, ведущей ролью сущностных (холистических), «ядерных» свойств и согласованным взаимодействием функциональных, операционных и мотивационных механизмов психики, которые актуализируются в зависимости от требований конкретной жизненной задачи.

С точки зрения феноменологии, жизнеспособность как целостность всех уровней жизнедеятельности человека исследована в контексте сравнения с биполярным феноменом «беспомощность», в котором отчетливо проявляется нарушение подобной целостности. Аргументировано, что компоненты жизнеспособности (способности к адаптации, саморегуляции, саморазвитию и осмысленности жизни), рассмотренные с позиции логики целостности, представляют собой проявления индивидуального, субъектного, личностного в человеке и выступают как структурированная целостность, подчиняющаяся синергетическим законам.

Поскольку принцип целостного, системно представленного человека является ведущим принципом познания жизнеспособности человека как открытой, самоорганизующейся системы, целенаправленно исследована роль коммуникации, выступающей как способ существования этой системы. Показано, что коммуникация и транскоммуникация в данном контексте обеспечивают целостность существования человека, которое характеризуется наличием базового, извечного противоречия между внутренним, выстраданным стремлением человека к трансценденции, творческому росту, самореализации и необходимостью сохранять собственную устойчивость и нормативность в соответствии с требованиями социального бытия.

Исследование эмпирических предикторов жизнеспособности позволило выявить комплекс переменных, которые не просто связаны с жизнеспособностью и влияют на нее, но и выполняют функцию прогнозирования жизнеспособности как сохранения системной целостности человека.

Процессуально-динамический взгляд на исследование жизнеспособности продемонстрировал ведущий механизм поддержания человеческой целостности – механизм самоорганизации или системного усложнения во време-

ни, становления человеческого в человеке за счет движения в направлении от низшего в высшему, от материального к духовному. Жизнеспособность человека как способность к сохранению целостности – это способность к динамичной целостности, которая стимулируется не менее динамичной и изменчивой социальной средой.

На критериальном уровне идея целостности человека потребовала комплексного анализа отличительных признаков этого феномена. Они были исследованы в объективном и субъективном, наблюдаемом и переживаемом, феноменологическом и функциональном контекстах.

Индивидуальные проявления жизнеспособности человека с позиции его системной целостности были изучены в русле становления жизненного мира, транссубъективного пространства бытия с включенным в него человеком, т. е. в единстве человека и социальной среды. Отмечено, что качественная неоднородность жизнеспособности человека проявляется в разных сценариях становления его жизненного мира, который может различаться по параметрам и способам достижения целостности. «Сущностно-целостный» жизненный мир основан на фундаментальных, специфически человеческих свойствах и функционирует по законам самоорганизации. Его ведущей категорией является любовь. Полагаем, что сущностное значение любви в поддержании жизнеспособности определяется тем, что в ней целостно воплощаются идеи раскрытия духовных способностей (Шадриков, 1996) и трансцендентальности (Франкл, 1990) как фундаментальных проявлений человека. «Диффузно-целостный» жизненный мир в значительной мере зависим от влияний внешнего окружения, потому что его носителем является человек с недостаточно выраженной способностью к самоорганизации. Целостность этого жизненного мира неустойчива и непредсказуема. «Фрагментарный» жизненный мир – это дискретный мир человека, который живет, руководствуясь преимущественно материальными запросами, и не способен к самоорганизации.

Было выявлено также, что индивидуальная жизнеспособность или нежизнеспособность человека как его потенциальная целостность – нецелостность определяются различной ролью сущностных свойств. «Пассионарная» жизнеспособность обеспечивается ярко выраженными сущностными свойствами человеческой природы. «Субпассионарная» жизнеспособность характеризуется относительно выраженной способностью к сохранению собственной целостности за счет средних показателей по параметрам сущностных свойств. «Депассионарная» жизнеспособность представлена низкой выраженностью сущностных свойств и поддерживается в основном индивидуальными свойствами.

Индивидуальные различия жизнеспособности исследованы и на бессознательном уровне, где целостность человека проявляется либо в форме неосознаваемого господства личностных, духовных, т. е. холистических тенденций над материальными; либо в форме реверсивной динамики различных коммуникативных состояний (К-транса, К-стресса, стресс-транс-формации, транс-стресс-формации), обеспечивающих согласованное, гармоничное существование человека.

## **Перспективы исследования жизнеспособности человека**

Достигнутые результаты далеко не исчерпывают всех аспектов изучаемой проблемы. Вызывает интерес глубокая разработка проблемы соотношения жизнеспособности и смысла жизни в его содержательном отношении. Для этого имеются весомые аргументы. Проведенное нами исследование позволило выявить трагический парадокс. Для некоторых людей жизненный смысл заключается, как ни странно, в бессмысленности существования: «А жить-то надо, просто надо жить, потому что умирать тошно». Одна из граней взаимосвязи содержания жизненного смысла и жизнеспособности только приоткрыта в работе: жизнеутверждающим является не просто смысл жизни, а смысл духовный, ибо бездуховный смысл не творит жизнь человека, а разрушает ее. Тем не менее нужны дополнительные исследования в этом направлении, как и в направлении углубления общего нозического аспекта исследования жизнеспособности и его онтогенетического расширения (период позднего онтогенеза), дифференциации жизненных задач в контексте более детальной периодизации зрелости.

На основании вышеизложенного целесообразна работа по улучшению психометрических характеристик опросника «Жизнеспособность человека». Возможно включение в него дополнительной шкалы *духовность*. Интересным может стать и дальнейшее совершенствование нарративной модели исследования жизнеспособности, позволяющей усилить ее психокоррекционный, воздействующий эффект.

Выявленные в работе взаимосвязи жизнеспособности с когнитивными компонентами психики (интеллектуальная гибкость, холистическое мышление, автобиографическая память, творческие способности) ставят задачу полноценного исследования соотношения жизнеспособности и интеллекта человека.

Весьма многообещающим выглядит перспектива исследования жизнеспособности в контексте профессионализации человека. Такая постановка проблемы обусловлена самой сущностью человеческой жизни, которая, по справедливому замечанию Ю. П. Поваренкова (2013), не может быть описана лишь пассивным течением времени от рождения до смерти, ибо жизнь – это активный процесс, реализуемый через все многообразие форм активности личности.

В любом случае, при обсуждении жизнеспособности человека и обозримых горизонтов ее научного познания мы неминуемо встречаемся с универсальной закономерностью, выявленной В. П. Зинченко: «Когда мы познаем человека, мы сталкиваемся с принципом неполноты. Человек всегда больше того, что мы можем о нем узнать или сказать» (Зинченко, 2008).

## **Литература**

- Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001.
- Бабочкин П. И. Становление жизнеспособности молодежи в динамично изменяющемся обществе. М.: Социум, 2000.
- Всемирная Декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры. URL: <http://www.infopravo.ru/fed1998/cp02/akt13969.shtm> (дата обращения: 15.01.2010).
- Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл–Эксмо, 2005.

- Гурьянова М. П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика. 2004. № 1. С. 13–18.
- Демография: Федеральная служба государственной статистики. URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demography](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography) (дата обращения: 25.03.2015).
- Зинченко В. П. Общество на пути к «человеку психологическому» // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 3–11.
- Ильинский И. М. Основы концепции воспитания жизнеспособных поколений. URL: <http://www.ilinskiy.ru/publications/sod/konts-vosp-5.php> (дата обращения: 25.02.2012).
- Кабрин В. И. Коммуникативный мир и транскоммунитивный потенциал жизни личности: теория, методы исследования. М.: Смысл, 2005.
- Клочко В. Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск: Изд-во Томского ун-та, 2005.
- Козлов В. В. Интегративный подход в современной психотерапии и психологии. URL: [http://nrpsy.ru/teoria\\_problemi\\_vmazilov.html](http://nrpsy.ru/teoria_problemi_vmazilov.html) (дата обращения: 10.04.2013).
- Лактионова А. И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Факторы жизнеспособности девиантных подростков // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 6. С. 39–47.
- Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
- Мазилов В. А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль: МАПН, 2007.
- Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 84–98.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 69–84.
- Нестерова А. А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
- Пако С. Старение психологических особенностей человека // Основы геронтологии. М.: Учпедгиз, 1960. С. 38–41.
- Поваренков Ю. П. Проблемы психологии профессионального становления личности. Саратов: Саратовский государственный социально-экономический университет, 2013.
- Положий Б. Самоубийства: как предотвратить беду. URL: <http://ria.ru/online/20110910/434380661.html> (дата обращения: 16.03.2013).
- Статистика детоубийств в России и США. URL: <http://proza.ru/2013/02/23/980> (дата обращения: 16.03.2016).
- Степин В. С. Саморазвивающиеся системы и постнеклассическая рациональность. URL: <http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s00/z0000249> (дата обращения: 2.03.2016).
- Стратегическая психология глобализации: Психология человеческого капитала / Под ред. А. И. Юрьева. СПб.: Logos, 2006.

- Фельдштейн Д. И. Психологические проблемы образования и самообразования современного человека // Мир психологии. 2003. № 4. С. 275–276.
- Франкл В. Плюрализм науки и единство человека // Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Хакен Г. Синергетика. М.: Мир, 1980.
- Чудновский В. Э. О некоторых «болевых точках» становления личности // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 3. С. 5–17.
- Шадриков В. Д. Духовные способности. М.: Магистр, 1996.
- Шадриков В. Д. Способности человека. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «Модэк», 1997.
- Юревич А. В. Методы интеграции психологического знания // Труды Ярославского методологического семинара. Т. 3. Метод психологии. Ярославль: МАПН, 2005. С. 377–397.
- Antonovsky A. Health stress and coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
- Bernard M. Emotional resilience in children: Implications for Rational Emotive Education // Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies. 2004. V. 4. P. 39–52.
- Garnezy N. Vulnerability research and the issue of primary prevention // American Journal of Orthopsychiatry. 1971. V. 41. P. 101–116.
- Khoshaba D., Maddi S. Early antecedents of hardiness // Consulting Psychology Journal. 1999. V. 51. № 2. P. 106–117.
- Kidd J. Understanding career counseling: theory, research and practice. London: Sage, 2006.
- Kobasa S., Maddi S., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. V. 42 (1). P. 168–177.
- Makhnach A., Laktionova A. Social and cultural roots of Russian youth resilience: Interventions by the state, society and the family // Handbook for working with children and youth. Pathways to resilience across cultures and contexts / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications, 2005. P. 371–386.
- Masten A. Resilience in developing systems: progress and promise as the fourth wave rises // Developmental Psychopathology. 2007. № 19 (3). P. 921–930.
- Neenan M. Developing resilience: a cognitive behavioral approach. Kent: Routledge, 2009.
- O'Leary V., Iscovics R. Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity to paradigm shift in women's health // Women's Health: Research on Gender, Behavior and Policy. 1992. № 1. P. 127–128.
- Peterson C., Seligman M. Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press, 2004.
- Ungar M. The importance of parents and other caregivers to the resilience of high-risk adolescents // Family Process. 2004. V. 43 (1). P. 23–41.
- Ungar M. Nurturing hidden resilience in youth in different cultures // Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2006. № 15 (2). P. 53–58.
- Ungar M. Resilience across cultures // British Journal of Social Work. 2008. V. 38. P. 218–235.
- Werner E. Risk, resilience and recovery perspectives from the Kauai longitudinal study // Development and Psychopathology. 1993. V. 5. P. 81–85.

## **Раздел 2**

# **СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ**





## ГЛАВА 1

# ИСТОРИЧЕСКАЯ ТРАВМА И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ: АДАПТАЦИЯ, БЛАГОПОЛУЧИЕ, ЗДОРОВЬЕ\*

*Лори Д. (Лали) Маккуббин*

За последние десять лет такие понятия, как стресс, травма и жизнеспособность, стали все чаще использоваться в едином контексте, формируя общее поле исследований. Оттачивалась терминология, шлифовалась концептуальная база, совершенствовались методы оценки и прогнозирования реакций отдельных индивидов или семей на нормативные и ненормативные кризисы. Изначально занимавшийся исследованиями травмы после Второй мировой войны Р. Хилл разрабатывает модель АВСХ (Hill, 1949), при помощи которой можно выявлять защитные факторы и процессы, ответственные за избегание и преуменьшение всплеска травматических переживаний, вызванных войной. Семнадцать лет спустя период войны во Вьетнаме ознаменовался новым бумом теоретических исследований послекризисных факторов, травматических переживаний и методов восстановления. Двойная АВСХ модель (McCubbin et al., 1976) помогла объяснить, как и почему некоторым индивидам, семьям и группам удается менее болезненно переживать кризис, вызванный опытом участия в «несправедливой войне». Длительные военные действия приводят к разделению семей, включая такие ситуации как: а) пленение; б) причисление к пропавшим без вести; в) гибель в ходе военных действий одного из членов семьи. В рамках исследований анализировались различные способы выживания и восстановления, а также был пролит свет на факторы и особенности взаимодействия, связанные с процессами индивидуальной и семейной адаптации.

За последние семьдесят лет модель АВСХ и двойная модель АВСХ не раз доказывали свою эффективность в исследованиях семейного стресса. Однако картина изменилась, когда в исследования были включены особенности переживания человеком травматического опыта. Подобные жизненные ситуации вынуждают семью менять привычный уклад и находить новые контексты для поддержания психического равновесия. В течение последних десяти лет наш мир пережил целый вихрь вооруженных конфликтов, войн, актов геноцида и террористических атак, а также массовые миграции в другие страны в поисках безопасности, обретения надежды и светлого будущего. Для того

\* © L. McCubbin. Автор благодарит Г. Маккуббина, М. Маккуббин и Дж. Сиверса за ценные замечания в ходе работы над главой.

чтобы модифицировать существующие модели, в частности двойную модель ABCX, необходимо сначала признать наличие существенных пробелов в теоретических изысканиях. В традиционной парадигме исследования стресса выделяют выявление и проверку линейных отношений между источниками стресса и результатами, уменьшающими влияние других переменных. Акцент делается на смягчении и устранении стресса, подрывающего нормальное функционирование семьи и обычно называемого кризисом. Ученые задаются вопросом: будет ли достаточно небольших изменений в существующих моделях, чтобы объяснить полученные результаты? Наши исследования свидетельствуют о том, что «небольших изменений» в известных всем моделях, увы, недостаточно.

### **Базовые элементы моделей стресса**

Перед тем как вносить изменения в теорию стресса, было бы разумным сделать обзор двух основных моделей, разработанных и усовершенствованных за последние шестьдесят лет. Последние теоретические разработки в области семейного стресса обсуждались в рамках обзорной работы (Nichols, 2013). По мнению У. Николса, разработка теории стресса помогла ученым и клиницистам обозначить общее понимание поведения индивидов, семей и групп перед лицом неблагоприятных условий. Основой для этих теоретических выкладок стали классические работы Р. Хилла по семейным кризисам (Hill, 1949), связанным с разделением семей в ходе Второй мировой войны. В итоге им была разработана ABCX модель, с помощью которой можно определить ключевые факторы и процессы, влияющие на степень вовлеченности человека в разрушительный для него кризис. Модель подразумевает следующие элементы: (A) = фактор стресса; (B) = ресурсы, (C) = ценка ситуации, и (X) = исход или кризис.

Двойная модель стресса ABCX (McCubbin, Patterson, 1983; McCubbin, McCubbin, 1993) также связана с исследованиями индивидуальных и семейных травм, возникающих во время войны, в данном случае войны во Вьетнаме. Полученная модель позволяла описывать реакцию (индивидуальную, семейную, групповую) на многочисленные травмы, такие как разделение семьи, гибель в ходе военных действий, пленение, воссоединение, посттравматический стресс и адаптация (в том числе в зависимости от принадлежности к возрастной группе). Двойная модель ABCX (McCubbin, McCubbin, 1993) описывает посттравматические/кризисные процессы адаптации, делая акцент на восстановлении и проявлении жизнеспособности. Исход определяется адаптацией и взаимодействием следующих элементов: (AA) = целое скопление факторов стресса, опосредованных (BB) = ресурсами, социальной поддержкой, программами по облегчению адаптации; (CC) = оценка изменяющейся ситуации, связанной с потребностями, ожиданиями, убеждениями членов семьи и моделями взаимодействия. Ключевые элементы таких процессов, как преодоление стресса и выход из кризиса, также были рассмотрены, чтобы описать саму адаптацию (XX), отражающую способность семьи со временем восстанавливать нормальное психическое состояние и физическое здоровье.

## Пробелы в теории стрессов

Обзор уже имеющихся исследований травмы позволяет выделить десять областей, по-прежнему требующих внимания исследователей и включения в магистральную линию психологии:

- 1) изучение «исторической травмы» и ее воздействия на поколения, а также ее роль в развитии хронической уязвимости (Bar-On et al., 1998; Cook et al., 2003);
- 2) изучение, развитие и амплификация понятия «адаптация» и его динамических особенностей, а также его роль в поисках оптимального уровня соответствия между индивидами, семьями, группами и окружающей средой. В рамках оригинальной двойной ABCX модели адаптация определялась как некий исход, результат, а не как продолжающийся процесс, влияющий на жизнь индивидов, семей и групп;
- 3) исследования и анализ процессов взаимной адаптации личности и окружающей среды/контекста, когда травма проявляется с течением времени. Такая взаимодополняемость необходима для создания оптимального контекста нахождения способов восстановления и развития (Armitage, 1995; Dubos, 1959, 1965; Elder et al., 2009; McCubbin et al., 2009; Zhang et al., 2010);
- 4) определение, операционализация и измерения сложного и многоуровневого понятия «здоровье», способного многое объяснить в процессах индивидуальной, семейной и групповой адаптации (Keyes, 1998; McCubbin et al., 2013; Ryff, 1995);
- 5) изучение этнических, культурных и многонациональных особенностей и их влияния на защитные факторы и факторы риска при анализе адаптации и определении состояния здоровья (Jones, Bulloch, 2013);
- 6) углубление понимания травм, связанных с расовыми различиями, и учет их последствий (Bryant-Davis, 2007; Fast, Collin-Vezina, 2010);
- 7) более глубокое изучение тех общих и приобретенных механизмов, включающих культурные практики, верования, ценности, модели поведения (McCubbin, McCubbin, 2013), которые создаются индивидами, семьями и группами в процессе адаптации;
- 8) эпистемология коренного населения и их способов познания, необходимая для понимания людей, семей и групп, травмированных «колониализацией» и негативными последствиями потери культурной и языковой самобытности и привычного уклада жизни;
- 9) изучение травмы и ее роли в этиологии душевных расстройств, а также физических заболеваний. Душевное и физическое здоровье все чаще используются как зависимые результирующие переменные в исследованиях длительных последствий стресса и травмы;
- 10) роль политических и социальных кругов в момент переживания травматического опыта и впоследствии, их влияние на индивидуальную и семейную жизнеспособность (Werner, 1993; Werner, Smith, 1992).

После Второй мировой войны травмированным участникам боевых действий предстояло влиться в общество, которое было готово с радостью встречать

ветеранов и интегрировать их в нормальную жизнь. Адаптация участников войны во Вьетнаме была совсем иной, потому что ветераны и их семьи не знали, считают ли участников этой войны героями, ведь общество было действительно далеко от выражения им благодарности за их действия во Вьетнаме. В этом случае можно было говорить о конфликте между ветеранами и обществом. Г. Элдер с соавт. (Elder et al., 2003) пришли к выводу, что с изменением исторического контекста меняются и теории, исследования и их результаты. Лонгитюдные исследования, например, изучение риска смерти в течение жизни тех, кто пережил Вторую мировую войну (Elder et al., 2009), демонстрируют длительное влияние травмы. Национальное лонгитюдное исследование здоровья подростков (ADD Health), в котором участвовали пары братьев/сестер (Harris et al., 2013), предложило новую методологию для изучения генетических факторов, помимо психологических, физических, ситуативных и культурно обусловленных. Так называемая эпигенетика перевела всю методологию на новый уровень, поскольку стало возможным изучать влияние травмы на поколение на уровне генетики. Генетическое измерение травмы, которое включает учет расово обусловленных исторических травм, влияющих на риск возникновения психической или физической болезни, привлекает сейчас многих ученых. В своих работах они пытаются изучать психологические и социальные факторы, влияющие на межпоколенческий цикл травмы. Эта область исследований также включает изучение роли культурных и ситуативных факторов, подавляющих фенотипические проявления болезни (Krieger, 2001; Sotero, 2006).

### **Историческая травма и коренное гавайское население**

Изучение некогда колонизированных народов предоставляет ученым всего мира примеры исторической травмы и ее воздействия на психическое и физическое здоровье людей. Перед тем как говорить об исторической травме, разумно было бы прояснить два понятия: *фактор стресса* и *травма*. *Фактор стресса* (фактор А) в модели ABCX определяется как стимул, вызывающий стресс или тревогу. В рамках же двойной модели ABCX *травма* (фактор АА) определяется как переживание, вызвавшее шоковое состояние и продолжающее оказывать длительное влияние на человека, видоизменяя его и окружающую среду через процесс адаптации.

Далее мы увидим, проанализировав травматический опыт гавайского коренного населения и проследив возникновение особого типа травмы – «исторической травмы», всю важность разделения понятий фактора стресса и травмы в рамках теории развития. Канаки, или канака маоли, являются коренными жителями Гавайских и других островов Тихого океана. Зарождение гавайской культуры датируется 350 годом н.э., т. е. задолго до прибытия Джеймса Кука и христианских миссионеров. Как отмечалось, «канака маоли имели собственные культурные ценности, верования и практики до прибытия европейцев» (Cook et al., 2003, p. 15). В контексте полинезийской культуры маоли отличались особым укладом, направленным на защиту и сохранение физического и метафизического здоровья всех живых существ. В этой

культуре было понятие родовой изначальной истины и связанного с ней закона, в соответствии с которым существовало индивидуальное и общественное «Я», и поддерживалась всеобщая гармония (ibid, p. 12). Европейские миссионеры коренным образом изменили уклад жизни канака маоли, и эти изменения сопровождалось травматическими событиями и связанными с ними переживаниями. Это привело к подавлению духовных устоев гавайской культуры и вырождению местной знати, смене социальных и гендерных ролей, упразднению культа предков, ритуальных церемоний и забвению языка. Все эти перемены привели к травме утраты исконного гавайского образа собственного «Я». Ситуация усугубилась свержением гавайской монархии, переселением с родных территорий, утратой языка и культуры, навязанным извне чувством ущербности собственной самобытности и потерей самоуправления. Вся ситуация стала своего рода психологической/духовной трансформацией, которая сильно отразилась на здоровье и социальном развитии народа. Традиционная религиозная система и ритуальное целительное обновление больше не могли облегчать душевные страдания коренного населения. Жестокость и другие девиантные формы поведения стали встречаться все чаще и чаще, изменяя жизнь гавайских семей.

Длительные последствия исторической травмы продолжают считаться непосредственной причиной нынешнего неудовлетворительного состояния здоровья коренных жителей Гавайских островов. Несмотря на наличие надлежащей системы здравоохранения, адекватных бюджетных средств и широкого распространения медицинского страхования, очевидные проблемы со здоровьем среди коренного гавайского населения в XXI в. не исчезли. Статистику невозможно игнорировать: показатели диабета 2-го типа в четыре раза превышают средний показатель по США; смертность, связанная с диабетом, выше в восемь раз (Cook et al., 2003); смертность в связи с сердечно-сосудистыми заболеваниями среди коренного гавайского населения в пять раз превышает тот же показатель среди остальных жителей штата (Johnson et al., 1998). Неутешительны показатели по злокачественным новообразованиям, инсультам, всем видам рака, астмы и продолжительности жизни (Braun, 1996).

Гипотеза о том, что историческая травма передается от поколения к поколению через особый цикл, оказалась в центре научных медицинских дискуссий (Goodkind et al., 2012), несмотря на ее неприятие со стороны ряда специалистов (Evans-Campbell, 2008; Gone, 2009). Клинические данные отражают своеобразный «геноцид» коренного гавайского населения. Резкое уменьшение коренного населения стало результатом распространения европейских болезней, к которым у жителей Гавайских островов не было иммунитета (Stennard, 1992). К тому же редко упоминается статистика по заболевшим проказой, которых отвозят в изолированное поселение Калаупапа на острове Молокаи: 97% прокаженных являются представителями коренного населения (Law, 2013). Недопустимо большое число коренных гавайцев находится в тюрьмах и подвергается расовой дискриминации. Реакция на такую дискриминацию, обычно называемая «расовый травматический стресс» (race-based traumatic stress) (Bryant-Davis, 2007), вызывает проблемы со здоровьем (Bogart et al., 2011).

Гипотеза о причинно-следственной связи между исторической травмой и ухудшением здоровья и душевного состояния коренного гавайского населения, с одной стороны, продолжает находить подтверждения, с другой – требует новых исследований. Основной вопрос в том, каким образом историческая травма передается последующим поколениям (Brave Heart, DeBrun, 1998; Sotero, 2006).

### **Передаваемость исторической травмы от поколения к поколению**

В связи с этой гипотезой в исследовании были выдвинуты и частично доказаны четыре гипотезы о механизмах передачи исторической травмы (Brave Heart et al., 2011):

- 1) дети идентифицируются с проблемами и трудностями своих родителей;
- 2) на детей влияет тип коммуникации, с помощью которого окружающие взрослые описывают травму;
- 3) на детей влияет особый родительский подход;
- 4) генетическая передача уязвимости от поколения к поколению.

Ввиду быстрого развития генетических исследований гипотеза о генетической передаче исторической травмы сейчас находится в центре внимания ученых. Хотя в рамках данной работы сделать обзор методологии этих изысканий не представляется возможным, краткое описание зарождающейся области исследования, на наш взгляд, необходимо привести. Травматические переживания влияют на состояние человеческого тела (Soloman, Heide, 2005), а травматические события связаны с высокими количественными показателями сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака и желудочно-кишечных расстройств (Kendall-Tackett, 2009). Утверждается, что болезнь зарождается как действие травмы на симпатическую нервную и эндокринную систему. Пребывание в состоянии стресса на физиологическом уровне требует больше кислорода и глюкозы, в то время как мозг приказывает выделять больше адреналина. Мозг также посылает сообщение коре надпочечников выделять больше кортизола, чтобы поддерживать повышенный уровень сахара в крови и продолжать бороться со стрессом. Первичное переживание травмы связано с повышенным выделением кортизола и адреналина в ответ на воздействие стресса (Kendall-Tackett, 2009).

Утверждается, что травма влияет на работу мозга, в частности, миндалевидное тело смягчает чрезмерную активность нервной системы, которая выражается в повышенной раздражительности, вспышках гнева и нарушениях сна. Миндалевидное тело отвечает за эмоциональную память и придание смысла внешним стимулам. Травма влияет на молодых людей в процессе их развития, особенно воздействуя на гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось, повышая восприимчивость к ряду заболеваний, среди которых посттравматический стресс и другие тревожные неврозы. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система отвечает за реакции на стресс, регулирует иммунную систему, настроение, эмоции и сексуальность (Neigh et al., 2009).

Научное понятие эпигенетики зародилось именно в исследованиях травмы, потому что оно подразумевает наследуемые изменения в экспрессии генов (фенотипе), которые не меняют последовательность ДНК (генотип). Подобные эпигенетические изменения в экспрессии генов нормальны и естественны, однако травма способна оказать разрушительное воздействие, приводя, например, к раку. Передача травмы и проявление экспрессии генов через эпигенетику частично подтверждают важность роли исторической травмы в предопределении межпоколенческой склонности к определенным соматическим заболеваниям и психическим расстройствам. Подтверждают частично, потому что далеко не у всех людей с аналогичным «генотипом травмы» проявляется один и тот же фенотип (болезнь). Эпигенетика также указывает на особые факторы и процессы, подавляющие провоцируемую травмой экспрессию генов, а это означает, что ситуативные факторы могут реализовывать и защитные функции. Эти направления исследований представляют собой большой потенциал для выработки клинических, психосоциальных и социальных методов помощи и поддержки для профилактики и облегчения расстройств, связанных с исторической травмой, в особенности генетической передачей травмы от поколения к поколению.

### Адаптация

Проведенные исследования коренного населения, находящегося в зоне риска, являются не просто неким альтернативным направлением разработки методов профилактики и лечения. Принимая во внимание появление генетических исследований, мы вполне можем положиться на научные методы в решении конкретных проблем, связанных с физическими заболеваниями и психопатологиями. Однако решение этих проблем и развитие стратегий выживания и обеспечения здоровья – не одно и то же. Рене Дюбо отмечает: «Эта задача требует мудрости и видения, превосходящих профессиональные медицинские знания и дающих возможность осознать всю сложность и тонкость взаимосвязи между живым существом и окружающей его средой» (Dubos, 1959, p. 26). Вышеупомянутая связь между генетическими проявлениями и физической, социальной и психологической средой также подтверждает важность и необходимость сложного, но продуктивного понятия «адаптации». Оно постоянно используется в контексте изучения реакции человека на изменения в жизни в целом и травматические события в частности. Тем не менее понятие адаптации все еще остается недостаточно ясным и недоработанным. Рассуждения о мудрости и видении, о которых говорилось в книге Р. Дюбо, возможно, перекликаются с работой представительницы народности маори, профессора, специалиста в области образования и активиста Л. Тухивай Смит (Tuhiwai Smith, 2012, p. 218). Она дает ясно понять, что данные всегда ценнее, если их получил заинтересованный исследователь, лучше, если он – представитель самой изучаемой группы. Суть выдвигаемого ею тезиса в том, что травма колонизации (историческая травма) является основной латентного недовольства, девиантного поведения и плохого здоровья среди представителей коренного населения, для которых травма – нечто большее, чем просто

стресс. Травма колонизации представляет собой целый ворох накопленных несправедливостей. Стратегии улучшения состояния и восстановления тех, кто пытается противостоять загадочному действию исторической травмы, сопровождаются также процессом так называемой деколонизации. Л. Тухиwai Смит в основном занимается научным анализом достоверных данных о случаях социальной несправедливости, восстановлением забытых традиций и продвижением научных программ, игнорирующих «расизм, колониализм и притеснения» и дающих возможность высказаться всем тем, кому обычно не дают этого сделать (Tuhiwai Smith, 2012, p. 198). Для коренного населения адаптация – это предъявление прав на отобранную землю, восстановление самобытности, самоуправления и независимости. Такой взгляд является общим для всех коренных народов, пытающихся изменить сложившуюся ситуацию, победить несправедливость и восстановить физическое и психическое здоровье.

### **Здоровье и психологическое благосостояние**

Здоровье и психологическое благосостояние суть проявления того, как индивиды, семьи и группы смогли адаптироваться к трудностям повседневной жизни. Травма заставляет поставить во главу угла выживание, постоянную адаптацию к меняющейся ситуации и новым потребностям. Именно уникальность каждой ситуации определяет те решения, которые мы принимаем на пути адаптации. Они меняются в зависимости от периода жизни или влияния предыдущих ситуаций. Такое понимание адаптации противоположно традиционному, в соответствии с которым адаптация является непосредственной реакцией на травматическое событие. Временный положительный опыт – это лишь начало долгого процесса адаптации в постоянно меняющемся контексте. Понятие «подогнанности» можно считать чудом адаптации, Р. Дюбо же называет это качество гибкостью, т. е. способностью индивидов и семей формировать себя и окружающую среду с целью оптимизации своего состояния. Адаптация также связана с процессом развития физических, психологических и социальных структур и функций, оптимизирующих процесс решения задач.

Для того чтобы привести пример нашего понимания адаптации среди коренного гавайского населения, необходим исторический экскурс. Древние полинезийцы строили мощные и прочные каноэ, чтобы исследовать океан. Ночью они ориентировались по звездам и, заплывая в неизведанные воды, открывали новые части Полинезии. В этом заключалась способность индивидов, семей и групп создавать и открывать новые возможности. Р. Дюбо делает следующий вывод: «Настойчивость и изобретательность людей, проявляющихся в поиске новых земель вдалеке от географической родины, было бы трудно предсказать, исходя только из их физико-химической конституции. Только благодаря постоянно развивающемуся процессу социальной адаптации человечество смогло достичь такого немыслимого успеха» (Dubos, 1959, p. 34).

Два других примера мы предлагаем для иллюстрации интерактивной сущности адаптации. Изучение семей, получивших травму из-за вызванного



войной разделения, а также людей, находившихся в заключении или числившихся пропавшими без вести во время военных действий, позволило разработать оригинальную двойную модель АВСХ преодоления стресса и адаптации. Эти семьи также столкнулись с проблемой, связанной с осуществляемым правительством «контролем над информацией». Семьи ожидали, что прозрачность информации о пережитом событии будет способствовать адаптации. И, хотя попытки военных защититься от дезинформации понятны, семьи требуют от правительства прозрачности и уважения их права знать правду о происшедшем негативном событии в жизни семьи или одного из ее членов. В связи с таким положением дел несколькими семьями была создана Национальная лига семей для продвижения специальных стратегий и программ, важных для их благополучия под эгидой Министерства обороны. Эта организация помогает семьям выстраивать правильные отношения с военными, улучшая психологическое состояние всех ее членов. Коллективный голос семей хотя бы частично заставил военных стать более отзывчивыми по отношению к таким семьям. Национальная лига обеспечила все семьи необходимой информацией и гарантиями прозрачности и безопасности в событиях, которые могут произойти в будущем (McCubbin, Hunter, Dahl, 1975).

Адаптация связана с повышенным риском, особенно в том случае, если индивид, семья или группа делает выбор в пользу новых возможностей и перспектив. В случае социальной ситуации на Гавайях адаптация иммигрантов и коренного населения привела к межрасовым бракам, в результате чего появлялись креольская группа населения. Такой вариант адаптации предполагал нарушение федерального закона, запрещавшего подобные браки, и только в 1967 г. Верховный суд США отменил этот закон. В нашей работе мы не касались межрасовых браков и появления детей-креолов, поскольку этот вопрос представляется нам отдельной областью исследования – в этом случае речь идет об индивидах, несущих на себе тяжесть, как минимум, двух разных исторических травм. Чиновникам и социальным педагогам еще предстоит увидеть всю сложность проблемы жизнеспособности креольского населения, представители которого так уязвимы и так многочисленны (по данным последней переписи населения) (Jones, Bulloch, 2013).

### **Травма и благополучие**

Итак, что можно считать положительным результатом как индивидуальной, так и семейной адаптации? Какие цели должно ставить перед собой общество, чтобы поддерживать адаптацию индивидов и семей? Благополучие мы определяем широко, как состояние счастья на индивидуальном и семейном уровнях. И такое состояние – результат осознанной активной жизни, основанной на взаимосвязи физического, душевного и социального измерений, которая выходит за рамки просто здоровья. Многими исследователями благополучие рассматривается как результат процесса адаптации (Vok, 2010). Как и на каком основании индивиды и семьи принимают решения и делают выбор, стремясь к благополучию? Ученым еще предстоит найти ответ на этот вопрос. Нам бы хотелось упомянуть здесь три работы, на которые

можно ориентироваться, пытаюсь разобраться с психологическим понятием «благополучие».

В рамках лонгитюдного исследования семей Среднего Запада (Brim et al., 2004) были установлены два показателя психологического и социального благополучия для обозначения многочисленных и взаимосвязанных элементов, участвующих в процессе адаптации. Описания, изложенные ниже, показывают, что многомерный характер психологического, социального благополучия и благополучия в отношениях вызывает ответные адаптивные действия человека для достижения им оптимального уровня функционирования или для того, чтобы «вписаться» во все измерения этого феномена. В рамках такого понимания благополучия адаптация включает в себя больше, чем просто ответ на травматическое событие и непосредственные последствия от этого. Все аспекты благополучия (психологическое, социальное благополучие и благополучие в отношениях) могут оказывать разное влияние в зависимости от ситуации. Психологическое, социальное и отношенческое измерение благополучия постоянно меняются, подстраиваясь под требования адаптации. Психологическое измерение имеет шесть аспектов (Ryff, Keyes, 1995), а социальное благополучие – пять (Keyes, 1998). Понятие отношенческого благополучия, представленное в исследованиях коренного населения (McCubbin et al., 2013), вводит еще шесть измерений благополучия.

*Психологическое благополучие* (Ryff, Keyes, 1995): независимость, приспособление к среде, личностный рост, положительные отношения с другими, цель в жизни, принятие себя. *Социальное благополучие* (Keyes, 1998) включает: социальную интеграцию, социальную цельность, социальный вклад, социальную актуализацию, социальное принятие. *Благополучие в отношениях* (McCubbin et al., 2013) включает: жизнеспособность, вовлеченность в общественные дела, финансовую стабильность, активность в области культурной жизни, привязанность к семье, получение услуг здравоохранения.

### **Травма, адаптация и жизнеспособность**

Исследование стресса уже прошло много этапов, начиная с изучения участников Второй мировой войны и конфликта во Вьетнаме, в течение многих лет фокусируясь на факторах, способствующих их адаптации и жизнеспособности. В течение долгих лет исследователи разработали и проверили различные показатели благополучия, такие как независимость, гармония и привязанность. Будучи полезным и информативным для оказания помощи и поддержки, понятие благополучия остается недостаточно ясным и недоработанным с теоретической точки зрения. Для развития теории была разработана модель, включающая понятия «травма», «адаптация» и «жизнеспособность» (ТАЖ). Таким образом, появляется возможность заполнить все десять недостающих пробелов в теории стресса.

Разрабатываемая нами концептуальная модель отражает интеграцию тех процессов, которые были описаны в этой работе. Получившаяся в результате модель ТАЖ (см. рисунок 1) представляет собой своеобразную карту будущих исследований, необходимых для объяснения уже имеющихся дан-

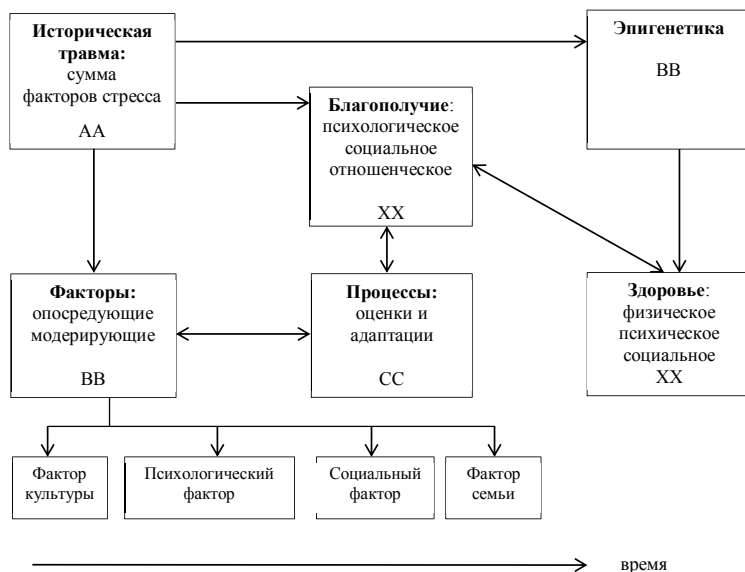


Рис. 1. Травма, адаптация и жизнеспособность (модель ТАЖ)

ных. Культура и адаптация должны рассматриваться как фундаментальные факторы достижения благополучия и здоровья. Для дальнейшего развития теории и появления новых исследований приведем далее краткое описание основных принципов модели ТАЖ. Во-первых, эта модель подчеркивает важность соотношения травмы и исторической травмы и их воздействия на индивидов, семьи и группы, которое может передаваться от поколения к поколению. Во-вторых, модель ТАЖ выявляет всепроникающую глубину влияния травмы на всю экологию человека – психологический, социальный и межличностный контексты и среду, частью которой является каждый человек и семья. В-третьих, модель ТАЖ делает акцент на сложности и серьезности процессов, связанных с адаптацией на индивидуальном, коллективном и ситуативном уровне. Все эти процессы вкупе определяют здоровье и благополучие. Адаптация имеет два аспекта: конкретный человек переживает ее как длительный процесс, в то время как ситуация получения травмы также находится под влиянием адаптации. С течением времени и сменой ситуаций и контекстов понятие адаптации позволяет объяснять и предсказывать благополучие индивидов и семей.

Поиск специальных стратегий при помощи модели ТАЖ ставит ряд проблем, а также позволяет подтвердить применимость данных уже проведенных исследований. Включение в исследование исторической травмы и ее влияния из поколения в поколение также представляется нам профессиональным вызовом. Среди ярчайших примеров длительного действия исторической травмы можно назвать: уничтожение евреев во время Холокоста; колонизация маори в Новой Зеландии и подавление их самобытности; несправедливая конфискация земли, принадлежащей североамериканским индейцам

(уничтожение их культуры, обычаев и традиций) и, наконец, колонизация гавайских островов правительством США, сопровождавшаяся геноцидом. Индивиды и семьи продолжают бороться, а исследователи пытаются оптимизировать процесс их адаптации в XXI в. Поскольку все методы оказания помощи и поддержки разрабатываются в рамках позитивной психологии, на основе лечения посттравматического стресса, то встает вопрос: эффективны ли эти «европоцентрические» методы для групп и целых народов, стигматизированных и травмированных расизмом, колонизацией и дискриминацией? Есть ли альтернативы этим методам, учитывающие историю и культуру народов, переживших травму? Травмированные группы действуют целостно, меняя среду в процессе адаптации. Какова же должна быть роль специалистов? Сейчас появляется все больше стратегий, цель которых – улучшить здоровье и благополучие травмированных групп населения и даже целых народов, вернув им чувство собственного достоинства, независимость, самобытность их культуры, их язык, территории и право на самоопределение.

### **Литература**

- Antonovsky A.* Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well, San Francisco: Jossey-Bass, 1989.
- Armitage A.* Comparing the policy of Aboriginal Assimilation. Vancouver: University of British Columbia press, 1995.
- Bar-On D., Eland J., Kleber R., Krell R., Moore Y., Sagi A., Soriano E.* et al. Multigenerational perspectives on coping with the Holocaust experience: An attachment perspective for understanding the developmental sequelae of trauma across generations // *International Journal of Behavioral Development*. 1998. V. 22. P. 315–338.
- Brown-Rice K.* Examining the theory of historical trauma among Native Americans // *The Professional Counselor*. 2014. V. 4. P. 117–130.
- Cook B., Withy K, Tarallo-Jensen L.* Historical trauma, Hawaiian spirituality and contemporary health status // *Californian Journal of Health Promotion*. 2003. V. 1. P. 10–24.
- Bogart L., Wagner G., Galvan F., Landrine H., Klein D., Sticklor L.* Perceived discrimination and mental health: symptoms among Black men with HIV // *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 2011. V. 17 (3). P. 295–302.
- Brave Heart M., DeBruyn L.* The American Indian holocaust: Healing historical unresolved grief // *American Indian and Alaskan Native Mental Health Research*. 1998. V. 8 (2). P. 60–82.
- Bok D.* The politics of happiness: What government can learn from the new research on well-being. Princeton: Princeton University, 2010.
- Brim O. G., Ryff C. D., Kessler R. C.* How healthy are we? A national study of well-being at midlife. Chicago: University of Chicago, 2004.
- Braun K., Look M. A., Yang H., Onaka A. T., Horiuchi B. Y.* Native Hawaiian mortality, 1980 and 1990 // *American Journal of Public Health*. 1996. V. 86. P. 888–889.
- Bryant-Davis T.* Healing requires recognition: The case for race-based traumatic stress // *The Counseling Psychologist*. 2007. V. 35. P. 135–143.

- Carter R. Racism and psychological and emotional injury: Recognizing and assessing race-based traumatic stress // *The Counseling Psychologist*. 2007. V. 35. P. 13–105.
- Dubos R. *Mirage of health: utopias, progress and biological change*. New York: Harper and Brothers, 1959.
- Dubos R. *Man adapting*. New Haven: Yale University, 1965.
- Elder G., Clipp E., Brown J., Martin L., Friedman H. The life-long mortality risks of World War II experiences // *Research on Aging*. 2009. V. 31 (4). P. 391–412.
- Elder G., Johnson M. K., Crosnoe R. The Emergence and development of life course theory // *Handbook of Life Course / J. Mortimer, M. Shanahan (Eds)*. New York: Springer, 2003. P. 3–19.
- Evans-Campbell T. Historical trauma in American Indian/Native Alaska communities: A multi-level framework for exploring impacts on individuals, families and communities // *Journal of Interpersonal Violence*. 2008. V. 23 (3). P. 316–338.
- Fast E., Collin-Vezina D. Historical trauma, race based trauma and resilience of indigenous peoples: A literature review // *First Peoples Child and Family Review*. 2010. V. 5 (1). P. 126–136.
- Gone J. A community-based treatment for Native American historical trauma: Prospects for evidence-based practice // *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 2009. V. 77 (4). P. 751–762.
- Harris K., Halpern C., Hussey J., Whitsel E., Killeya-Jones L., Tabor J., Elder G., Hewitt J., Shanahan M., Williams R., Siegler I., Smolen A. Social, behavioral, and genetic linkages from adolescent into adulthood // *American Journal of Public Health*. 2013. V. 103. P. 25–32.
- Hill R. *Families under stress: Adjustment to the crises of war separation and reunion*. New York: Harper & Brothers, 1949.
- Jacobs J. The cross-generational transmission of trauma: Ritual and emotion among survivors of the holocaust // *Journal of Contemporary Ethnography*. 2011. V. 40 (3). P. 342–361.
- Kendall-Tackett K. A. Psychological trauma and physical health: A psychoneuroimmunology approach to etiology of negative health effects and possible interventions // *Psychological Trauma*. 2009. V. 1. P. 35–48.
- Johnson D., Oyama N., le Marchand L. Papa ola lokahi Hawaiian health update: Mortality, morbidity and behavioral risks // *Pacific Health Dialog*. 1998. V. 5. P. 297–314.
- Jones N., Bullock J. Understanding who reported multiple races in the U. S. Decennial Census: Results from Census 2000 and the 2010 Census // *Family Relations*. 2013. V. 62 (1). P. 5–16.
- Keyes C. Social wellbeing // *Social Psychology Quarterly*. 1998. V. 61 (2). P. 121–140.
- Krieger N. Theories for social epidemiology in the 21st Century: An ecosocial perspective // *International Journal of Epidemiology*. 2001. V. 30 (4). P. 668–677.
- Law A. *Kalaupapa: A collection of memories*. Honolulu: University of Hawaii, 2013.
- McCubbin H., Dahl B., Lester G., Benson D., Robertson M. Coping repertoires of families adapting to prolonged war-induced separations // *Journal of Marriage and Family*. 1976. V. 38 (3). P. 461–471.

- McCubbin H., Hunter E., Dahl B.* Residuals of war: American prisoners of war and missing in action // *Journal of Social Issues*. 1975. V. 3 (4). P. 95–109.
- McCubbin H., Patterson J.* The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation // *Marriage and Family Review*. 1983. V. 6 (1/2). P. 7–37.
- McCubbin L., Ishikawa M., McCubbin H. I.* Kanaka Maoli: Native Hawaiians and their testimony of trauma and resilience // *Ethnocultural perspectives on disaster and trauma: Foundations, issues and applications* / A. Marsella, J. Johnson, P. Watson, J. Gryczynski (Eds). New York: Springer, 2008. P. 271–298.
- McCubbin L., Marsella A.* Native Hawaiians and Psychology: The cultural, and historical context of indigenous ways of knowing // *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 2009. V. 15 (4). P. 374–387.
- McCubbin L., McCubbin H.* Resilience in ethnic family systems: A relational theory for research and practice // *Handbook on family resilience* / D. Becvar (Ed.). New York: Springer, 2013. P. 175–195.
- McCubbin L., McCubbin H., Kehl L., Strom I., Zhang W.* Family relational well-being: Indigenous theory and measurement // *Family Relations*. 2013. V. 62 (2). P. 354–365.
- McCubbin M., McCubbin H.* Families coping with illness: The resiliency model of family stress, adjustment and adaptation // *Families, health and illness: Perspectives on coping and intervention* / C. Danielson, B. Hamel-Bissel, P. Winsted-Fry (Eds). St Louis: Mosby, 1993. P. 21 – 63.
- McMichael A.* Prisoners of proximate loosening the constraint on epidemiology in an Age of Change // *American Journal of Epidemiology*. 1999. V. 149 (10). P. 887–897.
- Neigh G., Gillespie C., Nemeroff C.* The neurobiological toll of child abuse and neglect // *Trauma Violence Abuse*. 2009. V. 4. P. 389–410.
- Nichols W.* Roads to understanding family resilience: 1920s to the Twenty-First Century // *Handbook of family resilience* / D. Becvar (Ed.). New York: Springer, 2013. P. 3–16.
- Olson D., Lavee Y., McCubbin H.* Types of families and family response to stress across the family life cycle // *Social stress and family development* / J. Aldous, D Klein (Eds). New York: Guilford, 1988. P. 16–43.
- Ryff C.* Psychological wellbeing in adult life // *Current Directions in Psychological Science*. 1995. V. 4. P. 99–104.
- Salzman M.* Cultural trauma and recovery // *Trauma, Violence and Abuse*. 2001. V. 2. P. 172–191.
- Seiden A.* The Hawaiian monarchy. Honolulu: Mutual Publishing, 2005.
- Smith L.* Decolonizing methodologies (2<sup>nd</sup> ed.). London: Zed Books, 2012.
- Sotero M.* A conceptual model of historical trauma: Implications for public health, practice and research // *Journal of Health Disparities Research and Practice*. 2006. V. 1 (1). P. 93–108.
- Stannard D.* American holocaust. London: Oxford University, 1993.
- Werner E.* Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study // *Development and Psychopathology*. 1993. V. 5. P. 503–515.
- Werner E., Smith R.* Overcoming the odds. Ithaca: Cornell University, 1992.

*Л. Маккуббин*

*Zhang W., McCubbin H., McCubbin L., Chen Q., Foley S., Strom I., Kehl L. Education and self-rated health: An individual and neighborhood level analysis of Asian Americans, Hawaiians and Caucasians in Hawaii // Social Science & Medicine. 2010. V. 70 (4). P. 561–569.*

*Пер. В. И. Фролова*

## ГЛАВА 2

### УДАРЫ СУДЬБЫ КАК СТИМУЛЫ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ: ФЕНОМЕН ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА\*

*Д. А. Леонтьев*

Единственный опыт, который может изменить человека коренным образом и будет восприниматься подсознанием как таковой, происходит в тот момент, когда мы находимся на грани жизни и смерти, но, в конце концов, не умираем, а остаемся жить. Тогда у нас действительно есть шанс измениться.

(Аллен, 2015, с. 34)

**П**роблематика негативных влияний на психику человека происходящих с ним масштабных нежелательных и непредвиденных событий, нарушающих его планы и наносящих удар по представлениям о мире, достаточно давно служит предметом внимания философов и психологов, в основном в контексте клинической психологии и психотерапии. Вместе с тем такие события содержат в себе не только негатив, но и вызов, толчок к личностным изменениям в позитивную сторону. Еще в начале прошлого века К. Ясперс ввел понятие пограничных ситуаций человеческой жизни как ситуаций, в которых невозможно продолжать существовать, не изменившись. Примерно тогда же в литературе появились описания околосмертных переживаний (near-death experiences), возникающих на грани жизни и смерти, парадоксальным следствием которых являются отчетливо позитивные изменения личности.

С конца 1960-х годов, когда в психологический тезаурус вошло понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) как комплекса долгосрочных клинических нарушений, вызываемых психологической травмой, значимость этой проблемы и связанных с ней контекстов продолжает возрастать. Однако лишь в середине 1990-х годов. стало предметом комплексного осмысления прямо связанное с этой областью понятие посттравматического роста, как и во многом пересекающееся с ним понятие стресс-индуцированного роста. Эти понятия описывают парадоксальный, на первый взгляд, феномен позитивных психологических последствий травмы. «Для большинства людей негативные события порождают также не-

---

\* Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда, проект № 14-18-03401.



гативные последствия. Но парадоксальным образом данные говорят о том, что для многих людей встреча с крайне негативным событием может также привести к позитивным психологическим изменениям» (Calhoun, Tedeschi, 2006, p. 4). В ряде случаев испытавший травму человек делается сильнее, у него происходят определенные положительные сдвиги как следствие, разумеется, не самих травматических процессов, а их определенной переработки. Именно тогда психологи нашли высказывание Ницше: «То, что не убивает меня, делает меня сильнее», без цитирования которого сейчас не обходится практически ни одна работа по этой и смежной тематике. При этом во все множущейся отечественной литературе по проблемам психической травмы о собственно посттравматическом росте почти не говорится, если не считать кратких указаний на него в работах М. Ш. Магомед-Эминова, который адаптировал на русскоязычной популяции опросник посттравматического роста Р. Тедески и Л. Кэлоуна (Tedeschi, Calhoun, 1996; Магомед-Эминов, 2008), однако он предпочитает анализировать соответствующую феноменологию в русле своей авторской концепции, а также интересного, но уже утратившего новизну обзора исследований стресс-индуцированного роста в переводной книге Р. Эммонса (2004).

Данная глава содержит аналитический обзор понятия посттравматического роста и попытку осмысления этого феномена в современном контексте, в частности, как элемента более общей проблемы изменений личности как способов ее реагирования на экзистенциальные вызовы.

### **Позитивные эффекты психической травмы**

В последние два десятилетия разными авторами был введен целый ряд понятий, описывающих парадоксальные позитивные эффекты, возникающие как одно из следствий (наряду с очевидными негативными следствиями) психологической травмы, в числе которых: посттравматический рост, стресс-индуцированный рост, расцвет (*thriving*), позитивная адаптация и др. А. Линли и С. Джозеф, проанализировав соответствующую терминологию, предложили обобщающий термин *adversarial growth*, который можно перевести на русский лишь приблизительно – парадоксальный рост (Linley, Joseph, 2004, p. 11). На русском языке в качестве обобщающего понятия наиболее предпочтительным представляется именно понятие посттравматического роста, поскольку оно в большей степени подчеркивает парадоксальность этого процесса, травму как разрыв постепенности, служащий толчком к соответствующим процессам, а также их несводимость к восстановлению и адаптации, выход за их пределы. Вместе с тем отмечается ограниченность этого термина, связанная с тем, что позитивные последствия понимаются именно как следствие психической травмы в ее строго клиническом определении DSM-IV (Joseph, Linley, 2008в, p. 340).

Стресс, как известно, представляет собой неспецифическую реакцию организма на негативные или угрожающие воздействия самого разного рода, проявляющуюся в его мобилизации. Мобилизация приводит к определенным последствиям, в частности, в случае избыточного напряжения, когда ресурсы организма оказываются не в состоянии поддерживать эту мобили-

зацию, возникает дистресс, связанный, в конечном счете, с истощением ресурсов. При достаточных ресурсах имеет место эустресс – позитивная мобилизация, связанная с повышением уровня функционирования без негативных последствий. Травма – это, напротив, однозначно негативное событие. Человек испытывает травму, когда с ним произошло что-то, что идет вразрез с его ожиданиями, с его жизненными ориентациями, представлением о себе, идентичностью, представлением о мироустройстве. Это всегда нарушение чего-то, из чего человек исходил в своей активности, вызов это событие пережить, переработать, трансформировать критический опыт. В зависимости от того, удастся ли человеку что-то с ним сделать или нет, возникает развилка возможных реакций на травму.

Таким образом, феноменология травмы и ее последствий отталкивается от событий, которые уже нарушают целостность и благополучие психологического функционирования человека. Именно поэтому понятие посттравматического роста представляется более точным и адекватным, чем понятие стресс-индуцированного роста.

Сами авторы понятия посттравматического роста, соотнося его с другими понятиями и обосновывая его предпочтительность, подчеркивают, что речь идет не просто о восстановлении после произошедших нарушений, но о превышении исходного уровня адаптации и психологического функционирования, выходе на более высокий уровень (Tedeschi et al., 1998, p. 3), а также об изменениях качественного, трансформирующего характера (Tedeschi, Calhoun, 2004, p. 4). Этим посттравматический рост отличается от резилентности и совладания, а также от чувства связности, оптимизма и жизнестойкости. Рассматривая подробнее отношения между посттравматическим ростом и резилентностью (Calhoun, Tedeschi, 2006, p. 11), авторы подчеркивают, что наибольших проявлений посттравматического роста следует ожидать от людей с умеренно развитыми копинг-механизмами; люди со слабыми возможностями совладания будут в основном подвержены негативным последствиям травмы, а люди с сильными копингами будут в минимальной степени затронуты критическими событиями.

Термин «посттравматический рост» «относится к позитивным психологическим изменениям, переживаемым как результат борьбы с сильно напрягающими (highly challenging) жизненными обстоятельствами» (Tedeschi, Calhoun, 2004, p. 1). Это понятие выражает одновременно сам процесс и его результат (Tedeschi et al., 1998; Tedeschi, Calhoun, 2004), имеющие характер «сейсмических событий» (Tedeschi et al., 1998, p. 2). Авторы проводят аналогию с землетрясением, для устранения последствий которого необходимо расчистить место для нового строительства, ликвидировав остатки прежних строений. Подобные эффекты наблюдаются у самых разных людей при травматических событиях самого разного рода. Оценки частоты подобных парадоксальных реакций разнятся в зависимости от характера травматичных событий и критерия оценки, варьируя от 10–15 до 50% и выше; Тедески и Кэлоун отмечают, что число случаев роста, следующих за травматическими событиями, намного превосходит число психических заболеваний в тех же случаях (Tedeschi, Calhoun, 2004, p. 2).

Разные авторы подчеркивают при этом, что нет жесткой дихотомии «или–или», позитивное или негативное, дистресс или рост. Чаще всего возникает смешанная реакция. Однозначно положительная оценка явно негативных событий может быть следствием психологической защиты. С другой стороны, однозначно негативная оценка приводит к хорошо известным и описанным посттравматическим последствиям, загоняющим человека в тупик, из которого весьма проблематично выбраться без помощи психотерапевта. Переживание ситуации, которая ассоциируется с посттравматическим ростом, как правило, амбивалентно: здесь сохраняется осознание всех травматичных и проблемных сторон жизненной ситуации и одновременно проявляются позитивные реакции, позитивные следствия. Дистресс и рост, по мнению Р. Тедески и Л. Кэлоуна, сосуществуют в разных измерениях, во многом независимо друг от друга (ibid, p. 13). В целом посттравматический рост приводит к таким отчетливо позитивным изменениям, как переживание возросшей полноты жизни, ее богатства и осмысленности, что сочетается с полномасштабными переживаниями трагедии и утраты» (Calhoun, Tedeschi, 2006, p. 7).

Интересное исследование было посвящено сопоставлению трех выборок, в нем принимали участие 2000 человек, заполнивших опросник сил характера по Интернету (Peterson et al., 2006). Вся выборка была разделена на три группы в зависимости от ответа на вопрос, было ли у них в жизни какое-то серьезное заболевание, которое существенным образом на какое-то время повлияло на их образ жизни: те, кто в жизни с этим не сталкивался, те, у которых такое было и осталось полностью в прошлом, и те, у кого такое было и еще не полностью преодолено. Оказалось, что отнесенные к последней группе по целому ряду сил характера оказываются в среднем значимо ниже, чем те, у кого заболеваний не было. Но те, у кого тяжелые заболевания были и отошли в историю, по целому ряду сил характера оказываются, наоборот, значимо выше, чем те, кто в жизни никогда с этим не сталкивался. В частности, те, кто успешно справился с последствиями серьезных физических или психологических заболеваний, показывают более высокие значения храбрости, доброты и юмора, а также общей удовлетворенности жизнью. По-видимому, эти силы характера представляют собой главные психологические ресурсы противостояния угрозе здоровью.

В другом сходном исследовании (Peterson et al., 2008) на Интернет-выборке из 1739 человек наряду с опросником сил характера и демографическими вопросами использовался также опросник посттравматического роста. Респондентов спрашивали о том, сталкивались ли они в прошлом с травматическими событиями разного рода (56% респондентов сталкивались, по меньшей мере, с одним из них). Дисперсионный анализ обнаружил прямую положительную зависимость от числа испытанных травматических событий как показателя посттравматического роста, так и целого ряда сил характера; эти нетривиальные эффекты были невелики по абсолютному значению, но значимы.

Эти эффекты, которые очень напоминают эффекты посттравматического роста по принципу «не было бы счастья, да несчастье помогло», еще раз заставляют нас задуматься о том, что, по большому счету, определяющим

является именно то, что мы делаем с этими событиями, то как мы сами с этими событиями справляемся, а не сами события, какими бы болезненными и травматичными они ни были.

### **Структурные модели посттравматического роста и проблемы его измерения**

Кроме опросника посттравматического роста (Post-Traumatic Growth Inventory, PTGI; Tedeschi, Calhoun, 1996; 2004), существуют и другие количественные инструменты, диагностирующие близкие по сути конструкты. Основные из них: Шкала обусловленного стрессом роста (Stress-Related Growth Scale, SRGS) К. Парк и др. и ее модифицированная версия (Revised Stress-Related Growth Scale, SRGS-R) С. Армели и др., Шкала поиска позитива (Benefit Finding Scale, BFS) М. Энтони и др., Опросник изменения взглядов (Changes in Outlook Questionnaire, CiOQ) С. Джозефа и др. и Шкала процветания (Thriving Scale, TS) А. Абраидо-Ланца и др. (см. Joseph, Linley, 2008b). В литературе встречается немало критики в их адрес. Например, недостатком большинства из них (за исключением CiOQ и SRGS-R) является то, что позитивные последствия травмы рассматриваются в них отдельно, в отрыве от негативных (Ford et al., 2008, p. 305). Целый ряд авторов отмечают также недостаточность использования опросниковой методологии самоотчета, в частности, ненадежность ретроспективных оценок.

В опроснике посттравматического роста (Tedeschi, Calhoun, 1996, 2004), наряду с общим показателем роста, присутствуют пять субшкал, характеризующих пять областей, в которых представляются возможными позитивные посттравматические изменения. Эти шкалы были вычленены путем факторного анализа из массива извлеченных из литературы отдельных аспектов посттравматических изменений:

- 1) повышение ценности жизни и изменение приоритетов;
- 2) близкие отношения с другими людьми;
- 3) ощущение внутренней силы;
- 4) расширение возможностей, которые человек для себя видит;
- 5) изменения духовного плана.

Не все из этих областей изменений, однако, одинаково хорошо улавливаются психометрически, на что указывают и сами авторы опросника. Обсуждая будущие перспективы изучения посттравматического роста, они подчеркивают важность человеческого измерения, говоря о соотношении количественных и качественных исследовательских методов. «Те области роста, в которых отсутствуют либо неприменимы внешние критерии, такие, как переживание изменений философии жизни, подлежат изучению предпочтительно качественными методами, тогда как области роста, к которым приложимы внешние критерии, такие, как субъективные изменения поведения (например: «Я теперь реже раздражаюсь по мелочам»), более адекватно могут исследоваться количественными методами с четкими критериями валидности» (Calhoun, Tedeschi, 1998, p. 219).

Вместе с тем эта структура, как показывают данные исследований, не совпадает со структурой других родственных измерительных инструментов и не воспроизводится во всех исследованиях, выполненных с его помощью (Park, Lechner, 2006).

Р. Джанофф-Булман, отдавая должное подходу Тедески и Кэлоуна в целом, критически относится к выделению пяти перечисленных измерений. Она предлагает альтернативную, более концептуально строгую классификацию, говоря о трех различных моделях посттравматического роста: сила через страдание, психологическая готовность и экзистенциальная переоценка. Последний процесс включает в себя новое смыслообразование. «Во всех трех случаях мощные негативные последствия травмы – боль и страдание, осознание повышенной уязвимости и связанное с ним признание утраты смысла и необъяснимых потерь служат катализаторами посттравматического роста» (Janoff-Bulman, 2004, p. 34).

С. Джозефу и А. Линли удалось, используя одновременно несколько опросников (PBS, PTGI, TS), каждый из которых включал несколько субшкал (в общей сложности 20), получить устойчивую структуру из трех факторов второго уровня, объяснявшую 71% дисперсии совокупности субшкал. Эти три фактора включали в себя изменение восприятия себя, изменение отношений с другими и изменение философии жизни (Joseph, Linley, 20086). Интересно, что в более поздней публикации (Calhoun, Tedeschi, 2006, p. 5–6) Л. Кэлоун и Р. Тедески без ссылки на С. Джозефа и А. Линли практически ассимилировали эту схему, разбив раздел о переживаниях роста на три подраздела: изменение самовосприятия, включающее в себя ощущения силы и новых возможностей, изменение отношений с людьми и изменение философии жизни, включая изменение оценок и приоритетов и открытие духовного изменения.

### **Картина мира и смысл как основа позитивных изменений в ситуации травмы**

Один из наиболее известных авторов в области изучения посттравматических расстройств Р. Джанофф-Булман в свое время выпустила книгу, ставшую широко известной, посвященную как раз разрушению картины мира в результате травмы (Janoff-Bulman, 1992; см. также: Падун, Котельникова, 2012). Этот взгляд согласуется со многими исследованиями других авторов, говорящими о том, что в результате травмы рушится картина мира, изменяются те основания, на которых строилось все мировоззрение и главная задача, стоящая перед человеком, пережившим травму, – восстановить картину мира, которая, конечно же, не будет уже прежней. Это перекликается и с идеей нахождения смысла, которую выдвигают на передний план многие авторы, работающие сейчас в этой области. Действительно, найти смысл – значит восстановить связность мира, связь времен (вспомним «распалась связь времен» Шекспира как довольно точную метафору травмы). То, что казалось единым, незыблемым и понятным, перестало быть таковым. Мир оказался не таким, как человек его представлял, обманул ожидания и разрушил веру в его познаваемость и контролируемость или хотя бы возможность успешной адапта-

ции к нему. Встает задача новой философской реконструкции картины мира, которая бы позволила как-то сохранить собственную идентичность и соответствовала бы изменившимся отношениям с миром. С одной стороны, этот вызов носит экстремальный характер, он выходит за рамки повседневности и стереотипных ожиданий (см.: Леонтьев, 2014), с другой стороны, при наличии достаточной степени мужества и когнитивной сложности он позволяет выйти на новый уровень развития, поскольку разрушение ригидных мировоззренческих структур выступает необходимой предпосылкой этого развития (см.: Dabrowski, 1964). «Масштабные жизненные кризисы предъявляют масштабные вызовы пониманию мира, сложившемуся у субъекта. Рост, однако, не выступает прямым следствием травмы. Критическим процессом, определяющим, в какой мере произойдет посттравматический рост, является борьба субъекта с изменившейся реальностью во время последствия травмы» (Tedeschi, Calhoun, 2004, p. 5).

В более поздних работах Р. Джаноф-Булман переносит акцент на понятие смысла и связанные с ним процессы, подчеркивая, что кризис и травма бросают вызов именно ему, причем в двух значениях: смыслу как пониманию и смыслу как значимости (Janoff-Bulman, Frantz, 1997, p. 91). Как показывают авторы, выживание, в том числе психологическое, во многом обеспечивается попытками придать смысл своему повседневному существованию, причем наибольшим смысловым потенциалом для этого обладают межличностные взаимодействия и бескорыстная помощь другим. «На фоне бессмысленного мира выжившие дают жизнь смыслу» (ibid, p. 103). Многие другие ведущие эксперты указывают на важную роль процессов смыслообазования (Ryff, 2014, p. 2) и реконструкции смысла (Магомед-Эминов, 2008; Neimeyer, 2006) в переходе от травмы к росту. Как подчеркивает Р. Нимейер, разрушению в ситуации травмы подвергаются именно ведущие жизненные нарративы, восстановление которых и есть, по сути, восстановление смысла.

Р. Эммонс приводит обзор исследований, дающих ответ на вопрос, чем отличаются люди, обнаруживающие стресс-индуцированный рост в критических ситуациях, от тех, которые обнаруживают исключительно негативную симптоматику (Эммонс, 2004, с. 277–282). Оказывается, что единственной переменной, позволяющей устойчиво различать эти два случая, является смысл. Те, кто справляется с ситуацией невзгод и неприятностей, находят в ней смысл, неважно какой, а те, кто не справляется, – не находят.

Эти данные дополняет обзор А. Линли, посвященный мудрости как фактору и результату адаптации к травме (Linley, 2004). Мудрость он рассматривает в русле исследований последнего времени (см.: Леонтьев, 2011) как сложный процесс, включающий три измерения:

- 1) признание неопределенности и управление ею;
- 2) интеграцию аффекта и познания;
- 3) признание и принятие человеком своих ограничений (Linley, 2004, p. 604).

Обзор всех этих измерений по отдельности как факторов развития процесса совладания с травмой привел автора к заключению о том, что мудрость вы-

ступает одновременно и как процесс, влияющий на ход адаптации к травме, и как исход, диалектический синтез взаимоотношений между жизнью и травмой. В свою очередь, развитие мудрости как следствие травмы происходит не автоматически, а опосредствуется двумя процессами: диалектической интеграцией и самопознанием (ibid, p. 607). А. Линли также подчеркивает роль нарративных процессов, проявляющихся в озвучивании того, что ранее не имело имени, и критическую роль смысла.

Таким образом, эффекты роста, как показывают разные исследования, являются чем-то специфически человеческим, они возникают там, где удается выйти за рамки адаптивной биологической модели организм–среда. Тедески и Кэлоун отмечают, что из личностных черт только экстраверсия и открытость опыту несколько влияют на вероятность посттравматического роста, однако роль процессов когнитивной переработки выглядит более однозначно. «Нарративы травмы и выживания всегда играют важную роль в посттравматическом росте, поскольку развитие этих нарративов сталкивает выживших с вопросом о смысле и возможностях его реконструкции» (Tedeschi, Calhoun, 2004, p. 9). Промежуточной ступенью к посттравматическому росту признается пересмотр когнитивных схем с целью обеспечить понимание. К подобным выводам приходят А. Линли и С. Джозеф: по данным их обзора, положительно связанными с посттравматическим ростом оказываются, прежде всего, переменные, отражающие когнитивную переработку, причем не только однозначно конструктивные (проблемно-ориентированное совладание, позитивная реинтерпретация), но и более неоднозначные (навязчивые размышления, прерывания, избегание) (Linley, Joseph, 2004, p. 16). Играют роль и общие позитивные ресурсы. «Если соединить корреляционные и лонгитюдные свидетельства, мы можем заключить, что больший травматический опыт, подвергающийся переработке с помощью позитивной реинтерпретации и копинга принятия у людей более оптимистичных, с автономной религиозностью и испытывающих больше позитивных эмоций, с большей вероятностью приводит к отчетам о более высоком парадоксальном росте» (Linley, Joseph, 2004, p. 17).

### **Теория организмического оценивания С. Джозефа и А. Линли**

Обобщая данные, С. Джозеф и А. Линли для объяснения процессов и эффектов парадоксального роста предложили свою теорию организмического оценивания, претендующую на объяснение того, «почему некоторые люди обнаруживают позитивные изменения, в то время как другие испытывают негативное воздействие, и почему некоторые люди обнаруживают и позитивные, и негативные изменения» (Joseph, Linley, 2005, p. 263). Изменения, о которых идет речь, имеют три основных аспекта: (1) возрастание ценности отношений, (2) изменения Я-концепции в направлении большего ощущения своей устойчивости и силы и зачастую одновременно большего принятия своей уязвимости и ограниченности и (3) изменения философии жизни (там же). Их теория стремится синтезировать положения целого ряда теорий травматического стресса, акцентирующих разные аспекты этого процесса: эмоцио-

нальные, когнитивные, социально-когнитивные, психосоциальные и др.; она опирается на идеи К. Роджерса, а также отчасти на идеи теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, концепцию психологического благополучия К. Рифф и взгляды некоторых других авторов.

Теория организмического оценивания исходит из положения о том, что люди являются активными ориентированными на рост организмами, обладающими своими потребностями и ценностями. Однако в процессе развития люди в зависимости от влияния среды в разной степени сохраняют ориентацию на собственные процессы организмического оценивания как на критерий. «Те индивиды, которые направляются процессом своего организмического оценивания, испытывают большее удовлетворение своих внутренних психологических потребностей, большее благополучие и большее самоосуществление. Таким людям свойственна аутентичность, самопознание и знание того, что важно, а также действия согласно их внутренним конструктивным направляющим тенденциям» (Joseph, Linley, 2005, p. 270). Именно восстановление организмического оценивания после ломки старой идентичности вследствие травмы и служит объяснением позитивных изменений. Дело в том, что «невзгоды проявляют ранее скрытую неконгруэнтность и конфликт между имеющимися моделями мира и новым связанным с травмой опытом» (ibid, p. 272), открывают нам нашу хрупкость, неопределенность будущего и случайность многих событий, а также нашу ограниченность и ставят под вопрос фундаментальные основания нашей картины мира. Вследствие этого экзистенциального вызова возникает необходимость интеграции нового опыта в представления о себе и о мире, что порождает эффекты прерываний и избегания, типичные для ПТСР. Авторы называют это тенденцией к завершенности, обозначая ее как первый теоретический принцип своей теории и подчеркивая, что субъект проходит ряд фаз переработки этого опыта, пока не достигнет некоторого приемлемого уровня интеграции.

Второй теоретический принцип – соотношение аккомодации и ассимиляции. Речь идет об альтернативе: либо аккомодация к новому опыту (пересмотр существующих схем), либо ассимиляция травматического опыта в имеющиеся схемы. Естественной является первая тенденция, но то, насколько она реализуется, зависит от многих факторов, связанных с прошлым опытом. При неблагоприятных обстоятельствах тенденция сохранить имевшиеся схемы может возобладать и привести к ассимиляции опыта, т. е. к отказу от изменения картины мира, что оставляет его уязвимым для будущих потрясений.

Третий принцип – соотношение смысла как понимания и смысла как значимости. Речь идет о двух вариантах осмысления. Именно поиск смысла как значимости связан с организмическим оцениванием и процессами развития, тогда как поиск смысла как понимания на определенной фазе процесса чреват отказом от позитивных изменений в пользу сохранения старых схем.

Четвертый теоретический принцип – соотношение эвдемонистического и гедонистического благополучия. Речь идет о том, что процессы позитивного изменения не всегда и не сразу приводят к росту положительных эмоций, они делают человека мудрее и защищеннее, но не счастливее. Стремле-



ние к максимизации положительных эмоций может служить препятствием к осуществлению этих позитивных изменений.

Указанные четыре принципа рисуют фазы прохождения процесса посттравматических изменений или уклонения от этих изменений и развилки, которые возможны на каждой из них. Авторы выделяют также четыре основные области индивидуальных различий, которые влияют на то, по какому пути пойдет переработка травматического опыта.

1. Степень расхождения между дотравматической картиной мира и той информацией, которую несут в себе травматические события, – чем она больше, тем больше потенциал и для посттравматических стрессовых реакций, и для роста.
2. Предшествующая травме структура личности. Позитивным предиктором выступает, прежде всего, удовлетворенность базовых потребностей в автономии, компетентности и отношениях.
3. Согласованность с процессами организмического оценивания.
4. Социальное окружение в период после травмы. Социальная поддержка удовлетворения базовых потребностей должна способствовать выбору траектории роста.

Авторы так резюмируют суть своей теории: «Теория организмического оценивания, объясняющая рост, вызванный невзгодами, утверждает, что люди внутренне мотивированы к перестройке своей картины мира в направлении, согласующемся с внутренними тенденциями к росту и актуализации. В частности, они мотивированы осуществлять реалистическую переоценку смысла события и его экзистенциальных последствий и двигаться в направлении большей аутентичности процесса жизни. Это ведет к росту психологического благополучия» (Joseph, Linley, 2005, p. 275). Однако с учетом широкого спектра индивидуальных различий исход может быть тройким: ассимиляция (возвращение к исходному состоянию), негативная аккомодация (слом, психопатология) или позитивная аккомодация (рост). Эта теория объясняет все варианты исходов, описанные в имеющихся исследованиях: стагнацию, заболевание и рост, как повышение уязвимости вследствие травмы, так и снижение уязвимости.

В более поздней публикации авторы дополняют свою теоретическую модель положением о том, что структура личности имеет множество аспектов, и эти три вида переработки опыта не обязательно исключают друг друга, но могут протекать одновременно для разных аспектов структуры личности (Joseph, Linley, 2008a, p.14–15).

### **Посттравматический рост в парадигме саморегуляции**

Признавая достоинства теории С. Джозефа и А. Линли, считаем необходимым обратить внимание на еще более, на наш взгляд, продвинутую, хоть и менее разработанную теоретическую модель роста, вызванного невзгодами Дж. Форда, Х. Теннена и Д. Альберта. Авторы сами называют свою модель выбивающейся из ряда, нетипичной (*contrarian*). Нетипичность ее проявляется

в том, что авторы строят свою модель на основе парадигмы саморегуляции, более современной и богатой по своим возможностям, чем организмическая парадигма. В частности, они исходят из того, что «развитие способности саморегуляции происходит в течение жизни как результат и внутренних процессов созревания, и научения в центральной нервной системе, основанного на опыте, и принимает форму проверки гипотез, результатом которой становится предпочтение некоторых „привилегированных“ гипотез, которые становятся руководящими убеждениями. Во-вторых, психологическая травма может радикально нарушить развитие и использование способностей к саморегуляции и в критические периоды (например, раннего детства, подросткового возраста) может существенно заблокировать развитие способностей к саморегуляции» (Ford et al., 2008, p. 299). Авторы выделяют три основных процесса, или системы, саморегуляции: соматическую, когнитивную и аффективную. Психологическая травма, по мнению авторов, перестраивает приоритеты в направлении защиты и сопротивления угрозе, оттягивая на эти цели основные ресурсы саморегуляции организма и запуская автоматические психобиологические процессы, направленные на выживание и адаптацию в ущерб процессам нормального развития и функционирования.

Методологический анализ инструментов, с помощью которых измерялись эффекты посттравматического роста, привел авторов к сомнениям в достоверности многих сделанных ранее выводов. Общий вывод анализа звучит пессимистично: «Люди не могут произвести, обработать или воссоздать информацию, требуемую для достоверного отчета об их посттравматическом росте. Даже если не учитывать падения воспроизводимости информации со временем, люди мотивированы испытывать личностный прогресс и избегать или дистанцироваться от неудачи. И даже для относительно немногих людей с близким к идеальному воспроизведением информации и отсутствием мотивационных искажений задача опознания и воспроизведения связанных с травмой изменений, т. е. изменений, учитывающих влияние шоковых, деморализующих и потенциально угрожающих жизни событий, откалиброванных по отношению к сложным траекториям развития, по меньшей мере, трудноразрешима» (ibid, p. 316).

Альтернативная парадигма, которую предлагают авторы, основана на отказе от рассмотрения посттравматического роста как особого своеобразного процесса и включении его в единый контекст с процессами нормального развития. «Мы считаем, что посттравматические биопсихосоциальные нарушения следует рассматривать как поломку саморегуляции и что защитные факторы (например, социальная поддержка, социоэкономические ресурсы, психосоциальные и биологические методы воздействия) способствуют позитивным исходам после травмы благодаря тому, что они восстанавливают или усиливают саморегуляторные способности, имевшиеся до травмы» (ibid, p. 316). По мнению авторов, потенциал роста, заключенный в психологической травме, связан с резкими изменениями, которые производят травматические стрессоры в окружении человека и в его опыте, что приводит к сбою рутинных автоматических паттернов функционирования. Негативный аспект этого заключается в поломке адаптивных механизмов, поддер-

живавших ранее относительно здоровое функционирование, а позитивный аспект – в толчке к осознанному переосмыслению и перестройке механизмов саморегуляции во всех сферах – когнитивной, эмоциональной, психосоматической и отношений. Хотя иллюзия собственного роста может служить полезным подспорьем, однако требуются гораздо более строгие исследования, чтобы выявить, является ли на самом деле посттравматический рост реальностью, иллюзией или артефактом измерительных процедур.

К сходным выводам о том, что посттравматический рост не представляет собой уникальный процесс, приходят также С. Джозеф и А. Линли. Они утверждают, что переживания роста или позитивных изменений вследствие травматических событий – это естественное, хоть и не очень частое, событие на жизненном пути, которое бывает нелегко избежать; они также приводят мнение психотерапевта П. Валента о том, что жизненную траекторию человека правильнее описывает не диалектика «жизнь–смерть», а диалектика «жизнь–травма» (Joseph, Linley, 2008в, р. 341).

Тедески и Кэлоун также задаются вопросом, возможны ли эффекты роста без психической травмы, опираясь на данные, полученные ими в процессе валидации опросника PTGI. Из их модели вытекает, что и позитивный опыт может приводить к процессам, аналогичным посттравматическому росту, при условии, если он также существенным образом подвергает сомнению привычные для субъекта когнитивные схемы и жизненные нарративы. Остается открытым вопрос, в какой степени эти изменения подобны посттравматическим изменениям; изучение этого составляет задачу эмпирических исследований (Tedeschi, Calhoun, 2004, р. 14).

### **Заключение: травма как приглашение к изменениям личности, работа осмысления как ответ на него**

Много идей, близких понятию и концепциям посттравматического роста, можно найти в экзистенциальной психологии, в частности, идеи о связи экзистенциального мужества с мировоззрением и смыслообразованием (см.: Леонтьев, 2014). Так, С. Мадди в статье «О роли страха смерти в развитии личности» (Maddi, 1980) подчеркивает, что одним из ключевых моментов в отношении к смерти является философия жизни – она прямо влияет на формирование мужества, которое позволяет конструктивно переработать травматический опыт, найти смысл, восстановить картину мира. Если картина мира у человека достаточно примитивна и он не в состоянии, заняв рефлексивную позицию, переработать опыт и восстановить эти связи, это приводит к высокой вероятности негативных последствий, таких, как страх смерти, защитная позиция и ограничительное поведение. Человек помещает свою картину мира в узкие рамки страха и справляется со страхом смерти, отгородившись от большей части явлений жизни. В концепции жизнестойкости С. Мадди (Леонтьев, Рассказова, 2006) личностная переменная «жизнестойкость», которую он рассматривает как научно корректную операционализацию понятия экзистенциального мужества, по эмпирическим данным, отвечает, прежде всего, за способность человека успешно справляться со стрессовыми обстоя-

ятельствами, за отсутствие негативных последствий стрессовых ситуаций. И суть жизнестойкости Мадди усматривает в глобальных мировоззренческих установках, которые отвечают за возможность человека гибко меняться, сохранять устойчивость в неустойчивом мире. Мы вновь приходим к тому, что развилка возможных траекторий психологических изменений вследствие травмы – возможность роста или падение в ПТСР – связана с эффектами понимания и осмысления реальности.

Роль понимания и осмысления в критических жизненных событиях оказывается исключительно велика, причем не только в ситуации травмы. Некоторое время тому назад, опираясь на исследование, которое проводила Е. И. Яцута, я пришел к осознанию того, что понимание является единственным субъективным эквивалентом личностного развития (см.: Леонтьев, 2007, 2010). Если психолог, вооруженный тестами, экспертными оценками и т. д., объективно констатирует, что человек позитивно изменился, развился, как это может проявляться у субъекта? В какой форме ему дано то, что извне описывается как личностное развитие? В единственной форме – в форме расширения понимания действительности, т. е. мира, себя самого и своих взаимоотношений с ним. Но задача позитивных посттравматических трансформаций – это и есть задача, прежде всего, понимания, нахождения смысла, задача реконструкции мировоззрения и нахождения конструктивной позиции самодистанцирования (Франкл, 1990) в отношениях с миром и с самим собой. Только рефлексивное дистанцирование (Леонтьев, Аверина, 2011) помогает человеку сделаться психотерапевтом для самого себя и переработать травматические события в аккомодацию картины мира, расширение понимания, нахождение нового смысла и, соответственно, в то, что целый ряд авторов, которые описывали посттравматический рост, независимо друг от друга обозначают словом «мудрость». Мудрость, смысл, философия жизни и понимание оказываются сплетены в сложную систему, имеющую самое прямое отношение к выходу из травматического состояния и травматического расстройства.

Конечно, при всех достоинствах теории организмического оценивания это не вписывается в ее рамки. Еще одним аргументом в пользу представленной трактовки механизма посттравматических позитивных изменений является роль коммуникации и раскрытия своих переживаний другим. Блокирование возможности проговаривания своих травматических переживаний приводит к снижению вероятности посттравматического роста, а поддержка такой возможности такую вероятность повышает (Tedeschi, Calhoun, 2004, p. 11). Это неудивительно, ведь в практике работы с травмой стимулирование проговаривания травматического опыта давно признано эффективным приемом психотерапевтической работы.

Человек не может исключить в своей жизни вероятность событий, которые способны прервать плавное течение жизни и поставить под вопрос все представление о мире и себе, не говоря уже о сопровождающих их фрустрации и страданиях. Однако личность определяется не тем, что с ней происходит, а тем, как она реагирует на то, что с ней происходит, в том числе на удары судьбы. Реакции на позитивные события не обнаруживают такого

разброса и потому не имеют, как правило, судьбоносного значения; именно в реакциях на кризисные и травматические события, прежде всего, проявляется личность, и что еще важнее – в этих реакциях она выковывается и растет. «Рост – это не изменение субъективного благополучия; это развитие личности... (понимание своего места и значимости в мире; ответ на экзистенциальные вызовы жизни, одним из которых является травма)» (Joseph, Linley, 2008a, p. 11).

### Литература

- Аллен В. Жизненный опыт – это лояльность к самому себе // Огонек. 2015. № 29. С. 34–35.
- Леонтьев Д. А. Психология смысла. 3-е изд., испр. и доп. М.: Смысл, 2007.
- Леонтьев Д. А. Личность в непредсказуемом мире // Методология и теория психологии. 2010. Т. 5. № 3. С. 120–140.
- Леонтьев Д. А. Возможность мудрости // Человек. 2011. № 1. С. 20–34.
- Леонтьев Д. А. Экстремальный опыт и понятие экзистенциального мужества // Экзистенциальная традиция. Философия. Психология. Психотерапия. 2014. № 2 (25). С. 99–115.
- Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 2 (16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15. 04.2016).
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Магомед-Эминов М. Ш. Феномен экстремальности. М.: ПАРФ, 2008.
- Падун М. А, Котельникова А. В. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Эммонс Р. Психология высших устремлений. М.: Смысл, 2004.
- Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: Future Directions // Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis / R. G. Tedeschi, C. L. Park, L. G. Calhoun (Eds). New York: Lawrence Erlbaum, 1998. P. 215–238.
- Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework // Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds). Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2006. P. 3–23.
- Dabrowski K. Positive Disintegration. Boston: Little, Brown and Co., 1964.
- Ford J. D., Tennen H., Albert D. A contrarian view of growth following adversity // Trauma, Recovery, and Growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress / S. Joseph, P. A. Linley (Eds). Hoboken: John Wiley & Sons, 2008. P. 297–324.
- Janoff-Bulman R. Shattered assumptions. New York: The Free Press, 1992.
- Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models // Psychological Inquiry. 2004. V. 15 (1). P. 30–34.
- Janoff-Bulman R., Frantz C. M. The impact of trauma on meaning: from meaningless world to meaningful life // The Transformation of Meaning in Psychological Therapies: Integrating Theory and Practice / M. Power, C. Brewin (Eds). Chichester: Wiley, 1997. P. 91–106.

- Joseph S., Linley P.A.* Positive adjustment to threatening events: an organismic valuing theory of growth through adversity // *Review of General Psychology*. 2005. V. 9 (3). P. 262–280.
- Joseph S., Linley P.A.* Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: an integrative psychosocial framework // *Trauma, Recovery and Growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* / S. Joseph, P.A. Linley (Eds). Hoboken: John Wiley & Sons, 2008a. P. 3–20.
- Joseph S., Linley P.A.* Psychological assessment of growth following adversity: a review // *Trauma, Recovery and Growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* / S. Joseph, P.A. Linley (Eds). Hoboken: John Wiley & Sons, 2008b. P. 21–36.
- Joseph S., Linley P.A.* Reflections on theory and practice in trauma, recovery and growth: a paradigm shift for the field of traumatic stress // *Trauma, Recovery, and Growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* / S. Joseph, P.A. Linley (Eds). Hoboken: John Wiley & Sons, 2008 в. P. 339–356.
- Linley A.* Positive adaptation to trauma: wisdom as both process and outcome // *Journal of Traumatic Stress*. 2003. V. 16 (6). P. 601–610.
- Linley A., Joseph S.* Positive change following trauma and adversity: a review // *Journal of Traumatic Stress*. 2004. V. 17 (1). P. 11–21.
- Maddi S.* Developmental value of fear of death // *Journal of Mind and Behavior*. 1980. V. 1. P. 85–92.
- Neimeyer R.* Re-storying loss: fostering growth in the posttraumatic narrative // *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* / L.G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds). Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2006. P. 68–80.
- Park C.L., Lechner S. C.* Measurement issues in assessing growth following stressful life experiences // *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds). Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2006. P. 47–67.
- Peterson C., Park N., Seligman M. E. P.* Greater strengths of character and recovery from illness // *Journal of Positive Psychology*. 2006. V. 1 (1). P. 17–26.
- Peterson C., Park N., Pole N., D'Andrea W., Seligman M. E. P.* Strengths of character and posttraumatic growth // *Journal of Traumatic Stress*. 2008. V. 21 (2). P. 214–217.
- Ryff C.* Self-realization and meaning making in the face of adversity: a eudaimonic approach to human resilience // *Journal of Psychology in Africa*. 2014. V. 24 (1). P. 1–12.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G.* The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma // *Journal of Traumatic Stress*. 1996. V. 9. P. 455–471.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. 2004. V. 15 (1). P. 1–18.
- Tedeschi R. G., Park C. L., Calhoun L. G.* Posttraumatic growth: Conceptual issues // *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis* / R. G. Tedeschi, C.L. Park, L. G. Calhoun (Eds). New York: Lawrence Erlbaum, 1998. P. 1–22.

# ГЛАВА 3

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА КАК ОТРАЖЕНИЕ ЕГО ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ\*

А. В. Юревич

События на Украине, а также их отголоски в России, присоединение Крыма, конфликт с Западом и т. п., как показывают различные опросы, вызвали рост сплоченности нашего общества и оттеснили его внутренние проблемы на периферию, что типично для ситуаций, когда на первый план выходят проблемы внешнеполитические. Вместе с тем это не означает снижения актуальности внутренних проблем современного российского общества, среди которых и проблема его *психологического состояния*. Отчетливо обозначилась и еще одна проблема – соотношения различных видов патриотизма, в числе которых имеет полное право на существование *критический патриотизм*, направленный на улучшение того общества, в котором мы живем, что предполагает особое внимание к его недостаткам и поиск путей их устранения.

### Снижение стрессоустойчивости

Психологическое состояние современного российского общества остается далеко не удовлетворительным. Прежде всего, обращают на себя внимание статистические характеристики современной России, не являющиеся собственно психологическими, но, помимо прочего, имеющие и ярко выраженный психологический смысл (см. таблицу 1).

Как пишет В. Е. Семенов, «то, что Россия занимает одно из первых мест в мире по убийствам и самоубийствам – вот это по-настоящему страшно. Страшна варварская, бесчеловечная цифра – более 2 миллионов абортотворений в год (эксперты считают, что в реальности гораздо больше). И еще то, что смертность в стране по-прежнему превышает рождаемость, и, по официальным данным, мы за 13 лет потеряли 11 миллионов человек» (Семенов, 2007, с. 102). При этом «Можно утверждать, что причины такой низкой рождаемости и высокой смертности в современной России – прежде всего духовные и нравственно-психологические» (там же, с. 171). Отмечается и то, что «современная Россия – единственная страна в мире, в которой статистика смертей

---

\* Глава подготовлена при поддержке РФФ, проект № 14-18-03271.

**Таблица 1**

Некоторые показатели состояния современного российского общества, 2011 г.

Наименование показателя	Значение показателя	Место России по данному показателю
Смертность от убийств на 100000 жителей	11,7	1-е место в Европе и Центральной Азии
Смертность от самоубийств на 100000 жителей	21,8	3-е место в Европе и Центральной Азии после Литвы и Казахстана
Смертность от случайных отравлений алкоголем на 100000 жителей	11,4	1-е место в Европе и Центральной Азии
Смертность от дорожно-транспортных происшествий на 100000 жителей	13,5	1-е место в Европе и Центральной Азии
Ожидаемая продолжительность жизни при рождении (число лет)	69,83	Предпоследнее место в Европе (перед Украиной)
Число детей, оставшихся без попечительства родителей на 100000 жителей	61,88	4-е место в Восточной Европе и Центральной Азии после Эстонии, Латвии, Литвы и Молдовы
Количество разводов на 1000 жителей	4,7	1-е место в Европе и Центральной Азии
Доля детей, родившихся у женщин, не состоявших в браке (%)	24,58	13-е место в Восточной Европе и Центральной Азии
Число зарегистрированных преступлений, совершенных против детей и подростков на 100000 жителей в возрасте 14–17 лет	241,1	7-е место в Восточной Европе и Центральной Азии
Число аборт на 1000 женщин в возрасте 15–49 лет	31,9	1-е место в Восточной Европе и Центральной Азии
Индекс Джини (индекс концентрации доходов)	0,417	2-е место в Европе после Македонии
Индекс коррупции (от 0 до 100 баллов, чем выше балл, тем ниже уровень коррумпированности)	28	133 позиция в мире (наряду с Гондурасом, Гайаной, Ираном и Казахстаном) из 176 возможных

*Примечание.* Источники – Доклад о развитии человека, 2012; Российский статистический ежегодник, 2012; Transparency International, <http://www.transparency.org>, 2013.

от самоубийств выше, чем по любой другой причине внешней смертности, в том числе убийствам» (Национальная идея России, 2012, с. 1224). Известно, что «духовный кризис явился также весомым компонентом увеличения числа умерших и по ряду других классов причин смерти, в частности, болезней системы кровообращения (на них приходится наиболее значительная часть умерших) и психических расстройств (за первую половину 1990-х годов смертность по данному классу возросла почти в 4 раза)» (там же, с. 1225).

Согласно некоторым оценкам, в настоящее время различными психическими заболеваниями страдают 20–25% населения России (Урнов, Касама-



ра, 2005), а 70% живут в состоянии затяжного психоэмоционального стресса, вызывающего рост депрессий, реактивных психозов, тяжелых неврозов, психосоматических расстройств, психических срывов и т. п. (Население России, 2002). Психоэмоциональный стресс занимает ведущее место в ухудшении показателей здоровья населения с 1991 по 2000 г. (Сперанский, 2007).

В специальном докладе уполномоченного по правам человека в Российской Федерации «О соблюдении прав граждан, страдающих психическими расстройствами» в качестве основных причин роста психической заболеваемости в нашей стране указывались неблагоприятная социально-экономическая обстановка, социальная незащищенность, безработица, межнациональные и этнические конфликты, вынужденная внутренняя и внешняя миграция и другие факторы, которые способствуют развитию стрессовых и непсихотических заболеваний (см.: Польская, 2004). А. Л. Стивен пишет: «В отличие от соматических заболеваний, вызванных органическими причинами, психическая „болезнь“ – это исключительно вопрос ценностей: правильного и неправильного, приемлемого и неприемлемого» (цит. по: Польская, 2004, с. 147).

Симптоматичны в психологическом плане техногенные и ставшие привычными для нас катастрофы, точнее, социально-психологическая *нелепость* ситуаций, в которых они случаются. Падающие с крыш домов сосульки убивают граждан, снегоочиститель с пьяным водителем врежется во взлетающий самолет, пьяные водители систематически устраивают гонки на дорогах и т. п. В этот ряд вписывается и огромное количество ДТП, по которому наша страна – одна из «лидирующих». За всем этим стоит целый ряд психологических характеристик нашего общества: безалаберность, низкий уровень трудовой и бытовой дисциплины, довольно безразличное отношение к своей и чужой жизни, в некоторых случаях – полное отсутствие рефлексивности, неспособность предвидеть последствия своих действий, граничащая с бытовым кретинизмом.

Отмечается, что «в последнее время в общественном сознании намечается возврат синдрома девяностых годов прошлого века. Пациенты часто обращаются к психотерапевтам с жалобами на тревожно-подавленное внутреннее состояние, значительное снижение работоспособности, утрату вкуса к жизни, какую-то рассеянность и т. п.» (Зобов и др., 2014, с. 237). Отмечается и то, что «психопатологические явления общественного и индивидуального сознания значительно усилились в постперестроечный период в связи с массивным давлением ценностей и норм, не совместимых с ее традиционными архетипами» (там же, с. 237), «традиционные ценности, выполняющие интегрирующую функцию в индивидуальной психике человека и гармонизирующие сознательное и бессознательное, к сожалению, утратили свое влияние на современное общественное сознание, особенно на сознание молодежи, попытки же заменить их новыми ценностями приводят к дезинтеграционным процессам» (там же, с. 238). «Другой проблемой, понижающей общественное сознание, является социальное отчуждение, потеря личностной идентичности, аутизм и одиночество. Разумеется, деформированная реальность неизбежно приводит к возникновению различных патологий сознания» (там же, с. 238).

Фиксируя, что на протяжении последних лет хорошее настроение имеют только 3% наших сограждан, И. А. Джидарьян объясняет эту цифру не только тем, что наше общество живет в состоянии психического напряжения, неослабевающего раздражения, глобального недоверия, растерянности и т. п., т. е. негативными факторами, но и *дефицитом позитивных*, т. е. тем, что «как правило, нет уверенности в завтрашнем дне, отсутствуют идеалы, люди не чувствуют себя участниками событий, происходящих в стране»<sup>\*</sup> (Джидарьян, 2013, с. 57). При этом чуть ли не каждый второй россиянин не верит в то, что когда-либо будет жить лучше, а людей, чувствующих себя счастливыми, в современной России ощутимо меньше, чем в западных странах (там же). Джидарьян заключает, что «все это очень тревожно, поскольку речь идет о состояниях, ведущих к фрустрации и социопатии населения страны» (там же, с. 5), фрустрация же, в силу широко известной психологической закономерности, порождает агрессию и другие негативные явления.

По данным Левада-Центра, большая часть россиян – 54% – не уверена в завтрашнем дне, что подтверждается и данными других социологических центров (там же). Отрицательная динамика по сравнению с советскими временами в данном случае очевидна: если в 1982 г. 90% советских граждан были уверены в завтрашнем дне, то в 2008 г. их доля составляла уже только 30% (там же). А в 2010 г. 53% россиян представляли свое будущее и будущее своей семьи лишь на несколько месяцев вперед и только 15% осуществляли более перспективное планирование (там же). Впрочем в отношении уверенности советских граждан в завтрашнем дне следует признать, что она оказалась обманчивой, а завтрашний день – распад страны, смена социально-политического строя и т. п. – оказался совсем не таким, каким он им представлялся.

Снижение стрессоустойчивости наших сограждан обнаруживают и в другие авторы (Мягченкова, Кузнецова, 2011; и др.). А исследовательский проект «Обзор мировых ценностей», реализованный в 80 странах, продемонстрировал, что в современном мире растет доля населения, причем как в богатых, так и в бедных странах, склонного к размышлениям о смысле и цели жизни (Inglehart, Norris, 2004). При этом отчетливо выражена мысль о том, что человеку трудно чувствовать себя счастливым, жить полноценной, наполненной позитивными эмоциями жизнью в больном обществе, зараженном преступностью, коррупцией, несправедливостью, угнетением и нищетой (см.: Поддьяков, 2012).

### Агрессивная среда

Опрос, проведенный в Москве, показал, что среди трех наиболее важных проблем города москвичи выделяют агрессию людей по отношению друг к другу.

---

\* Это утверждение корреспондирует с данными различных социологических исследований о том, что примерно 80% наших сограждан убеждены в своей полной неспособности влиять на происходящее в стране (Левашов, 2007). На психологическим уровнем это оборачивается формированием внешнего локуса контроля и чувства беспомощности, а на политическом – небызывестной «управляемой демократией», для которой характерны априорная предопределенность результатов выборов и т. д.

57% молодых людей и 44% респондентов в возрасте свыше 50 лет ответили, что регулярно сталкиваются с насилием. Наиболее часто отмечается насилие во взаимодействии с представителями власти (44%) и в семейных отношениях (41%). Исследование показало, что «окружающая среда воспринимается москвичами как опасная и агрессивная» (Ляшенко, 2011, с. 21). А «личность, находящаяся в состоянии социально-психологической опасности, оказывается нестабильной и невротичной» (Толерантность..., 2011, с. 416).

В нашей стране ежегодно 2 тыс. детей становятся жертвами убийств и получают тяжкие телесные повреждения, от жестокости родителей страдают 2 млн детей, а 50 тыс. убегают из дома, очевидно, не от хорошей жизни, пропадают 25 тыс. несовершеннолетних, 5 тыс. женщин гибнут от побоев, нанесенных мужьями; насилие над женами, престарелыми родителями и детьми фиксируется в каждой четвертой семье; 12% подростков употребляют наркотики; более 20% детской порнографии, распространяемой по всему миру, снимается в нашей стране; около 40 тыс. детей школьного возраста вообще не посещают школу; детское и подростковое «социальное дно» охватывает не менее 4 млн человек; темпы роста детской преступности в 15 раз опережают темпы увеличения общей преступности; в современной России насчитывается около 50 тыс. несовершеннолетних заключенных, что примерно в 3 раза больше, чем было в СССР в начале 1930-х годов (Анализ положения детей в РФ, 2007).

Симптоматичные результаты были получены авторами в ходе осуществленного ими экспертного опроса психологов (Юревич, Ушаков, 2012). Экспертам было предложено в анкетной форме оценить его психологическое состояние в 1981, 1991 (до распада СССР), 2001 и 2011 гг. Оценка производилась по 70 параметрам, 35 из которых выражали позитивные и 35 – негативные характеристики общества, отобранные в результате предварительных консультаций с экспертами.

Если произвести сравнение состояния нашего общества в двух крайних точках рассмотренного временного континуума – в 1981 и в 2011 г., то произошло нарастание всех без исключения негативных параметров и снижение подавляющего большинства позитивных. Лишь два позитивных параметра увеличили свои значения – рационализм и свобода, но и в этих случаях позитивная динамика не выглядит достаточно однозначной. Рационализм, видимо, был истолкован частью респондентов не как позитивная, а, скорее, как негативная характеристика общества, выражающая его алчность, меркантильность и т. п. А показатель уровня свободы обнаружил небольшой прирост (0,4 балла) на рассмотренном интервале за счет его скачкообразного роста в 1991 г. (с 3,6 до 6,9 баллов) при последующем снижении.

Среди негативных характеристик наиболее выраженную динамику обнаружили агрессивность, алчность, аномия, беспринципность, бесцеремонность, враждебность, вседозволенность, грубость, жестокость, злоба, конфликтность, ксенофобия, ложь, мафиозность, меркантильность, наглость, напряженность, насилие, невоспитанность, ненависть, подлость, сквернословие, тревожность, фамильярность, эгоизм. При этом самые высокие темпы прироста продемонстрировали алчность (5,22), меркантильность (4,79) и мафиозность (4,60).

По абсолютному значению показателей наиболее рельефными оказались такие негативные характеристики нашего общества, как агрессивность, алчность, апатия, безыдейность, бесправие, беспринципность, бесцеремонность, враждебность, грубость, жестокость, ксенофобия, ложь, мафиозность, меркантильность, наглость, насилие, невоспитанность, пустословие, сквернословие, хамство и эгоизм, а самыми выраженными из них – меркантильность (8,32), алчность (8,29) и эгоизм (8,03).

Из положительных характеристик наибольшие «потери» понесли альтруизм, бескорыстие, взаимопомощь, взаимопонимание, взаимоуважение, добросовестность, доброта, доверие, законопослушность, интеллектуальность, интеллигентность, культура, надежность, нравственность, патриотизм, порядочность, психологическая безопасность, скромность, сочувствие, спокойствие, тактичность, честность и человечность. Самая большая разница значений 1981 и 2011 гг. была обнаружена по параметру бескорыстия (3,98), психологической безопасности (3,92) и скромности (3,85). Показательно и то, что лишь по одному позитивному параметру наше общество оценивалось экспертами на уровне выше среднего (5,7), причем этот параметр – рационализм, как уже отмечалось, скорее всего, не был истолкован ими как однозначно позитивная характеристика. Правда, по некоторым позитивным параметрам экспертные оценки приближались к среднему уровню: дисциплинированность (4,13), креативность (4,26), самоконтроль (4,40), свобода (4,00), цивилизованность (4,13).

Аналогичный вектор психологических изменений нашего общества был зафиксирован другими исследователями, в том числе социологами, в последние годы проявляющими большой интерес к его социально-психологическим характеристикам, что очень симптоматично. Так, в 2005 г. ВЦИОМ предложил респондентам вопрос: «Как, на ваш взгляд, за последние 10–15 лет изменились качества людей, которые вас окружают?». По мнению опрошенных, у наших сограждан значительно усилились такие качества, как цинизм и «умение идти напролом», и существенно ослабели бескорыстие, патриотизм, верность товарищам, доброжелательность, душевность, взаимное доверие, честность и искренность (Чего делать нельзя..., 2012). Результаты другого опроса ВЦИОМ, проведенного в 2006 г., продемонстрировали, что, по мнению двух третей населения, в последние годы морально-нравственный климат нашего общества изменился в худшую сторону. А еще одно исследование показало, что на вопрос: «Считаете ли вы, что большинству людей можно доверять?» в 1990 г. ответили утвердительно 34,7% россиян, в 1999 г. – уже 22,9%, в 2000-е гг. – примерно столько же (Татарко, 2011), т. е. уровень межличностного доверия в нашем обществе снизился в 1990-е годы, а затем оставался практически без изменения на довольно низком уровне, сопровождаемая также низким уровнем доверия социальным институтам (там же).

Вообще уровень доверия, точнее, недоверия, в современном российском обществе, очень симптоматичен. Констатируется, что «среди населения распространено недоверие в отношении своих сограждан» (Мытиль и др., 2013, с. 37). В подтверждение авторы приводят данные опроса ФОМ, который показал, что подавляющее большинство наших сограждан – 71% – счи-

тают, что окружающим людям нельзя доверять и в отношениях с ними следует быть осторожными, а 29% не склонны доверять даже близким людям. С 2006 г., когда был проведен предшествующий опрос, показавший, что доля не доверяющих окружающим составляла 47%, уровень доверия россиян к окружающим их людям существенно понизился (там же).

Снижение доверия граждан друг к другу корреспондирует с их отношением к социальным институтам: «Уровень доверия россиян к социальным институтам, их представителям невысок и имеет тенденцию к снижению» (там же, с. 45). В свою очередь, государство и его социальные институты не доверяют нашим гражданам, общеизвестным свидетельством чего является постоянные и бессмысленные, коррупционно ориентированные проверки, которые наши налоговые органы, пожарная охрана, санэпидстанция и другие подобные структуры постоянно устраивают коммерческим и государственным организациям. Помимо всех прочих факторов, подобная ситуация обусловлена тотальным *недоверием*, характерным для современного российского общества. Это тем более существенно, что, как показывают различные исследования, уровень доверия в обществе позитивно связан с экономическим ростом, удовлетворенностью жизнью, гражданскими свободами, политическими правами, качеством бизнес-среды, экономической свободой, позитивной гражданской идентичностью, уровнем демократии, вовлеченностью в действие различных организаций, имеющей непосредственное отношение к формированию гражданского общества, и др. (Татарко, 2014).

Д. В. Сочивко и Н. А. Полянин на основе проведенного ими исследования дают такую характеристику социально-психологической атмосферы современной России: «Наша страна находится в том состоянии, которое Дюркгейм назвал „аномией“, что объясняет возникновение многих современных социальных проблем: кризис нравственности и правового сознания, социальная нестабильность, политическая дезориентация и деморализация населения, падение ценности человеческой жизни, утрата ее смысла, экзистенциальный вакуум, цинизм, ценностный и правовой нигилизм. Как следствие, наблюдается рост агрессивных и преступных тенденций, прогрессирующее отчужденности, повышенной тревожности, деформации правосознания в молодежной среде» (Сочивко, Полянин, 2009, с. 182–183).

По данным Института социологии РАН, за последние 15–20 лет наши сограждане стали существенно более агрессивными и циничными, при этом снизилась их способность к сотрудничеству, готовность помочь другому, они стали менее доброжелательными (Зобов и др., 2014), что подтверждается приведенными выше нашими данными. В результате «получается интересная комбинация: рост активности, целеустремленности при снижении нравственно-культурных ограничителей и при росте агрессивности и цинизма» (там же, с. 38).

Показательные результаты дает и изучение так называемого «помогающего поведения» (helping behavior). По данным опроса ФОМ, проведенного в 2012 г., 67% россиян считали, что среди окружающих их людей не встречается или редко встречается готовность помогать друг другу (там же). Отрицательная динамика налицо: в 1982 г. 81% граждан страны считали, что окру-

жающие люди в основном отзывчивы и готовы прийти на помощь другим людям, а в 2008 г. такого мнения придерживались только 56% россиян. При этом в 2008 г. только 21% советских людей полагали, что окружающие заняты лишь собой, своим благополучием, а в 2008 г. так считали уже 56% россиян (там же).

Эти данные согласуются с Мировым рейтингом благотворительности, вычисляемого CAF (Charities Aid Foundation). Россия занимает очень низкое место по степени распространенности оказания непосредственной помощи нуждающимся – 137-е из 153 стран, охваченных рейтингом. В 2010 г. помогающее поведение было распространено среди 29% россиян, а худшие показатели на постсоветском пространстве были только у Украины (там же). По данным ФОМ, лишь 16,3% россиян оказывали помощь незнакомым людям и только 6,7% приходилось получать ее (там же), что является характерной ситуацией, когда человеку на улице или в общественном транспорте становится плохо, а окружающие безучастно проходят мимо (классическая реакция: «наверное, пьяный»), оценивается подобным образом и в результате опросов. Вполне закономерна констатация: «Слабая распространенность помогающего поведения среди россиян – это признак социального неблагополучия российского общества» (там же, с. 42–43).

В данной связи следует упомянуть так называемый «буферный эффект социальной поддержки», суть которого состоит в том, что осознание возможности рассчитывать на поддержку других людей увеличивает продуктивность поведения и повышает субъективное благополучие за счет снижения уровня стресса (Chay, 1993; и др.).

### **Источники страхов**

Аналитики отмечают: «В настоящее время приходится констатировать, что, невзирая на относительную социальную стабильность в обществе, значительное количество граждан Российской Федерации по-прежнему обеспокоены состоянием личной безопасности» (Ревягин и др., 2014, с. 54). При этом справедливо отмечается, что «Право личности на безопасность необходимо рассматривать как одно из основных фундаментальных прав человека и гражданина. Оно выполняет в ряду конституционных прав роль «сквозного» права-гарантии, поскольку пронизывает все основные (конституционные) права, защищает безопасность человека и гражданина, тем самым создавая необходимые условия для реализации остальных прав» (там же, с. 54). В этой связи уместно вспомнить место потребности в безопасности в иерархии человеческих потребностей, выстроенной А. Маслоу (Maslow, 1954).

По данным международных организаций, лишь около 40% россиян сейчас чувствуют себя в относительной безопасности (Доклад о развитии человека, 2013), а опросы отечественных социологических служб демонстрируют, что доля ощущающих себя в безопасности еще ниже.

Одно из исследований показало, что большинство респондентов считают проживание в нашей стране небезопасным, при этом 33% опрошенных указали, что жизнь в последние годы стала, скорее, более опасной, 28% – что она

стала, скорее, безопаснее, 21% – опаснее, 7% – безопаснее, 11% затруднились ответить (там же).

Следует ожидать и того, что происходящее в последнее время обострение международной обстановки послужит дополнительным источником страхов наших сограждан, а разговоры о возможности новой мировой войны ведутся в нашей стране вполне серьезно.

Традиционными угрозами личной и общественной безопасности считается общеуголовная преступность и прочие противоправные действия. Вместе с тем спектр угроз расширяется за счет актов терроризма, экстремизма, незаконного оборота наркотических средств и психотропных препаратов, неконтролируемого оборота огнестрельного оружия, а также коррупции, которая тоже представляет собой большую угрозу национальной безопасности России (там же). По итогам опросов 2010 г., 70% граждан Российской Федерации опасались стать жертвой террористических актов, что представляло собой максимальный показатель с 2002 г. (там же).

Опрос, проведенный Левада-Центром, показал: более половины жителей крупных городов России – 53% – считают, что угроза террористических актов в нашей стране не снижается в течение последних лет, 37% респондентов полагают, что угроза взрывов возрастает год от года, и лишь 7% уверены, что вероятность террористических актов в последние годы снизилась (см.: Быховец и др., 2011). Другое исследование продемонстрировало, что 60% респондентов опасаются новых терактов в Москве и других крупных городах России, и лишь 27% не испытывают таких опасений, 85% жителей мегаполисов полагают, что их ближайшие родственники могут пострадать в результате теракта (там же). При этом отмечается, что «террористический акт является более серьезной угрозой психическому здоровью населения, чем природные катастрофы», то же мнение зафиксировали и зарубежные исследования. Отмечается, что «террористический акт по характеру своего воздействия является сильнейшим травматическим стрессором для людей, имеющих прямое или косвенное к нему отношение» (там же, с. 98). Заслуживают внимания и данные о том, что чем выше уровень психологического благополучия, тем выше ожидание повторения терактов, хотя люди с низким уровнем психологического благополучия больше страдают от признаков посттравматического стресса, чем психологически благополучные (там же).

При этом большинство опрошенных не рассчитывают на поддержку правоохранительных органов в обеспечении их личной безопасности, 74% надеются только на самих себя, членов семьи и родственников (там же).

Страхи провоцируются и средствами массовой информации, в особенности телевидением. Контент-анализ программ телевещания показывает, что в среднем на один час телетрансляций приходится 4,2 сцены насилия (Толерантность..., 2011). С учетом длительности ежедневных телепросмотров это означает, что наш среднестатистический подросток каждый день видит не менее девяти сцен насилия и жестокости (там же). В результате каждый третий школьник (33,7%) отмечает кратковременный испуг под влиянием таких сцен, каждый седьмой (13,9%) упоминает о страхе, длящемся несколько часов, каждый десятый (9,9%) – страх, длящийся несколько дней, а явные

невротические страхи, длящиеся несколько недель или несколько лет, упоминают соответственно 2,0% и 1,8% (там же). Нетрудно заметить, что практически все наши телесериалы посвящены коррумпированным «ментам» (честные полицейские выглядят в них как исключение) и бандитам, а оправдание подобной однобокости жанра его сторонниками – «такова наша жизнь» – в силу справедливости этой сентенции делает ситуацию еще более грустной.

В общую картину вносит свой вклад и Интернет. В частности, исследования показывают, что в нашей стране примерно четверть детей, пользующихся Интернетом, становятся жертвами онлайн-общения и оффлайнбуллинга – различных видов психологического насилия и издевательства, а в крупных городах, таких как Санкт-Петербург, эта цифра достигает 35% (Толеранность..., 2011). Пятая часть российских детей – жертв буллинга – подвергается обидам и унижениям при общении онлайн либо каждый день, либо 1–2 раза в неделю. Особенно актуальна эта проблема для детей 11–12 лет, примерно треть которых, подвергшись буллингу, сталкивается с унижением чаще одного раза в неделю (там же). Отмечается, что «Новые информационно-коммуникационные технологии повышают вероятность для ребенка стать жертвой буллинга. Оказывается, в виртуальном пространстве российские дети подвергаются буллингу так же часто, как и в реальной жизни. Агрессия и экстремизм перемещаются в Интернет: оскорбления в чатах, на форумах, в блогах и комментариях к ним, страницы или видеоролики, на которых над кем-то издеваются или даже кого-то избивают, уже давно стали привычной частью Рунета. Ситуация в России еще более тревожная, чем в других странах, – в Европе дети подвергаются буллингу в Интернете в два раза реже» (там же, с. 458–459). А 25% детей признаются, что за последний год сами обижали или оскорбляли других людей в реальной жизни или в Интернете. При этом в нашей стране тех, кто унижает других, тоже в два раза больше, чем в среднем по европейским странам (там же). В результате исследования показывают, что Россия «входит в зону повышенного риска, определяемую остро стоящими вопросами обеспечения безопасности детей и подростков в глобальной сети» (там же, с. 461).

Показательно и то, что «в настоящее время уровень защищенности лиц, пострадавших от преступных посягательств, неизменно снижается» (Ревягин и др., 2014, с. 55). 90% потерпевших и свидетелей ответили, что в случае возникновения угрозы их жизни и здоровью и при отсутствии надлежащей защиты со стороны правоохранительных органов они будут вынуждены отказаться от дачи показаний или дадут ложные показания. 95% судей, сотрудников правоохранительных органов и адвокатов подтвердили, что им приходилось сталкиваться с изменением показаний потерпевших и свидетелей. И лишь 0,2% опрошенных признали эффективными меры по обеспечению безопасности этих категорий лиц, предусмотренные законодательством (там же). Таким образом, очевидно, что потерпевшие и свидетели находятся в особой зоне риска, что создает большие препятствия в доведении расследований преступлений до конца.

Следует подчеркнуть и то, что «в последние годы возникла значительная разница в степени защищенности социальных слоев общества» (там же,



с. 55). Одни живут за высокими заборами в окружении личных охранников, другие – основная часть населения – практически беззащитны перед криминалом, особенно перед организованной преступностью. Широкий общественный резонанс регулярно получают такие события, как произошедшие в станице Куцевской и в Минеральных Водах, разворачивающиеся по общей схеме (громкие убийства – бездействие правоохранительных органов – массовые протестные акции, вынуждающие центральную власть принимать меры) и демонстрирующие, насколько глубокие корни организованная преступность пустила в нашем обществе. Согласно данным международных правозащитных организаций, в Российской Федерации количество лиц, пользующихся охранными услугами, почти в 20 раз превышает аналогичные показатели европейских государств (Ревагин и др., 2014). Впрочем армии охранников не всегда выручают, и мы регулярно узнаем о резонансных убийствах кого-либо из сильных мира сего. Стиль выяснения отношений, характерный для «лихих 90-х», тоже пока не остался в прошлом, равно как и практика «крышевания», «наездов», рейдерских захватов и т. п.

Отмечается, что «в настоящее время криминогенная обстановка в нашей стране остается достаточно напряженной. В последние годы, по данным МВД России, прослеживается тенденция к снижению общего уровня преступности, однако изменяется ее качественная составляющая, увеличивается общественная опасность совершаемых преступлений, изменяются способы и формы преступного поведения (Логинов, 2013, с. 77). Общее количество осужденных снизилось с 909 тыс. в 2006 г. до 671 тыс. в 2012 г. Однако возрастает рецидивная преступность, число лиц, осужденных при рецидиве, возросло с 29,8% в 2006 г. до 38,5% в 2012 г. (там же). Отмечается и то, что «многие опасные, причиняющие значительный вред обществу преступления не привлекают внимания правоохранительных органов. Их деятельность главным образом направлена на борьбу с очевидными преступлениями либо преступлениями, по которым легко установить лицо, его совершившее» (там же, с. 78).

Одной из главных проблем нашего общества остается недоверие граждан правоохранительным структурам. Так, по «рейтингу недоверия» граждан полиции в 2011 г. Россия занимала в Европе первое место с отрывом от второго, которое занимала Франция, на 26 пунктов (Дубнякова, 2013). Мониторинг материалов центральных и региональных средств массовой информации показал, что в 2012 г. индекс упоминания в них полиции был равен 961869,56 (первое место среди силовых структур России), а более половины публикаций имели критическую направленность (там же). Правда, опросы наших сограждан демонстрируют более оптимистическую картину. Так, положительно к работе полиции отнеслись 48% участников одного из социально-психологических исследований, о своем негативном отношении заявили 29%, 23% затруднились ответить на поставленный вопрос (там же). Другой опрос показал, что 41% опрошенных скорее доверяют органам внутренних дел, 32% скорее относятся с недоверием, 12% определенно доверяют, 10% определенно не доверяют, 5% затруднились ответить (Ревагин и др., 2014). Однако и эти цифры способны внушить лишь весьма умеренный оптимизм.

И вполне закономерна такая констатация: «Кризис нравственности, наступивший в России за последние десятилетия, коснулся и правоохранительной сферы» (Марьин и др., 2014, с. 65). Статистические данные свидетельствуют о том, что количество различного рода дисциплинарных проступков, допущенных сотрудниками ОВД, неуклонно растет, и очевидно, что имеющийся комплекс мер недостаточно эффективен в части профилактической и индивидуально-воспитательной работы, а также ранней профилактики на местах (Айа, 2014, с. 84), «Сохраняется тенденция высокого уровня правонарушений среди сотрудников, в том числе совершения тяжких преступлений, не снижается количество фактов коррупции, злоупотребления служебным положением. Продолжается рост числа различного рода дисциплинарных проступков, допущенных сотрудниками ОВД, остаются актуальными злоупотребления алкоголем, утрата табельного оружия и служебных документов, совершение дорожно-транспортных происшествий с тяжкими последствиями» (там же, с. 83–84).

Вызывает тревогу психологическое состояние самих сотрудников правоохранительных структур. Им, в частности, в значительной мере свойствен синдром эмоционального выгорания, причем он отчетливо проявляется у молодых сотрудников. Одно из исследований показало, что вегетативная дисфункция выявлена у 67,0% сотрудников до 25 лет и у 75,4% сотрудников в возрастной группе 26–30 лет из 97 обследованных (Черкасов и др., 2013). Процессы релаксации были снижены у 56,8% следователей до 25 лет и у 85,7% в группе 26–30 лет, снижение адаптационных резервов организма было выявлено у 45,2% следователей до 25 лет и у 65,9% в группе 26–30 лет, снижение уровня функционирования физиологической системы – у 44,3% следователей до 25 лет и у 57,2% в группе 26–30 лет. В группе следователей до 30 лет нервная система слабого типа встречалась у 8,0%, ярко выраженная слабость нервной системы проявилась у 40,0%, число лиц с сильной нервной системой составило лишь 8%, с нервной системой промежуточного типа – 44% (там же). На фоне этих данных приобретший большой социальный резонанс нервный срыв майора Евсюкова выглядит лишь «верхушкой айсберга». Отмечается и «низкий культурный уровень отдельных сотрудников полиции, проявляющийся в агрессивном поведении по отношению к гражданам» (Ревягин и др., 2014, с. 56).

### «Кентаврообразный» менталитет

Психологическую атмосферу в нашей стране характеризуют не только ее достаточно общие характеристики, но и различия в психологическом состоянии и менталитете населения.

Менталитет понимается В. Е. Семеновым как «исторически сложившееся групповое долговременное умонастроение, единство (сплав) осознанных и неосознанных ценностей, норм, установок в их когнитивном, эмоциональном и поведенческом выражении» (Семенов, 2014, с. 8). Автор выделяет в современной России 4 основных менталитета, характеризуя их следующим образом.

- «– **православно-российский** имеет тысячелетнюю историю на Руси и в России, активно возрождается с конца 1980-х годов; подразумевает ценности Бога, Духа, заповедей Христовых, святости, совести, соборности;
- **коллективистско-социалистический** зарождается в крестьянской общине, рабочей артели, партийной ячейке, сформировался за три четверти века в СССР; выражает ценности коллективизма, социальной справедливости, труда на благо общества, утопической веры в коммунизм, заменившей религию;
- **индивидуалистско-капиталистический** возник на Западе, постепенно проявляется и в России, где сформировался в XIX в., возрождается (скорее в одиозном виде) в наше время; репрезентирует ценности индивидуализма, упрощенного рационализма, личного успеха, прагматизма, денег как фетиша, абсолютной универсалии;
- **криминально-мафиозный** существовал всегда, порожден пороками людей; выражает вульгарный материализм и гедонизм, культ грубой силы и обмана, клановую иерархию, мифологию; в 1990-х годах в России принял обличие феномена „великой криминальной революции“ (С. С. Говорухин)» (там же, с. 8–9).

Помимо четырех основных, В. Е. Семенов отмечает существование менталитетов других конфессий, прежде всего исламской, а также мозаично-эклетического псевдоменталита как конгломерата «осколков» указанных выше менталитетов, порождения современного общества потребления. По его мнению, в современной России наблюдается противостояние базовых видов менталитета, чреватое острыми социальными конфликтами.

В. Е. Семенов пишет, что «современная российская общественная психология, менталитет, крайне противоречивы, даже „мозаичны“, как и сама российская действительность» (Семенов, 2007, с. 136). А социологи характеризуют современную российскую психологию как «кентаврообразную» (Тощенко, 2012), тоже подчеркивая ее внутреннюю противоречивость, которая, таким образом, предстает в качестве одной из основных характеристик этой психологии.

Внутренне противоречивый характер носит и наша научная политика, ориентированная на повсеместное распространение западных стандартов – цитат-индексов, индексов Хирша и др. – на фоне выраженного противостояния Западу в нашей внешней политике.

«Кентаврообразность» выражается также в сочетании рациональных оснований существующей системы образования с верой значительной части современных россиян в иррациональное. «Раньше господствующей идеологией был материализм, насаждалось рациональное видение мира, что было жизненно необходимо для технического вооружения страны. Сегодня страна освободилась от идеологического диктата диамата, но при этом в значительной мере утратила связь с реальностью в пользу пристрастия к мистике и оккультизму» (Колобаева 2014, с. 185). По данным социологических центров, к профессиональным психологам когда-либо обращались не более 10% наших сограждан, в то время как к экстрасенсам, колдунам и т. п. – око-

ло 20% (Юревич, 2014), «И с каждым годом все больше обнаруживается людей, уверенных, что Солнце крутится вокруг Земли» (там же, с. 185). А доля активных читателей – тех, кто читает не менее 8 книг в год – в 2002–2005 гг. среди людей старше 18 лет в России составляла 23% населения (для сравнения в Великобритании – 52%, во Франции – 46%, в Швеции – 44%, в Финляндии – 43%) (Семенов, 2007).

Опросы показывают, что «отрицают феноменологическую реальность оккультизма лишь треть россиян. Подавляющее большинство оказалось в той или иной степени вовлечено в оккультную атмосферу. На место советского атеизма пришла, таким образом, не религия, а именно оккультизм... Почти четверть россиян были непосредственно вовлечены в оккультные практики. В посещении магов, колдунов, экстрасенсов призналось 23% опрошенных респондентов. Это больше, чем число россиян, принимающих участие в церковных таинствах» (Национальная идея России, 2012, с. 1234).

В стране зарегистрировано около 300 тыс. различного рода магов, целителей, экстрасенсов (там же, с. 1234). Для сравнения профессиональных ученых – около 400 тыс., причем ученых в результате нескончаемых реформ нашей науки становится все меньше, а представителей оккультного мира все больше. Отношение к науке – тоже важный показатель уровня рационализма общества и социально-психологической атмосферы в стране. «Несмотря на очевидность связи науки с успешностью государства, ни у власти, ни у общества понимания ее значения не имеется» (там же, с. 1239). Опрос 2005 г. показал, что лишь 35% российских родителей желали, чтобы их дети стали учеными, в то время как, например, в США таких родителей около 80% (Индикаторы науки, 2007). Значительно меньше у нас по сравнению с жителями других стран и тех, кто считает, что наука – это однозначная польза. «В целом, в обществе доминирует отношение к науке как к бесполезному делу» (Национальная идея России, 2012, с. 1240).

Подобные факты подтверждают «тезис о приоритетности массовых психологических оснований жизнеспособности страны», а также то, что «сохранение инверсионного „ценностного пакета“ в современной России продолжает играть деструктивную роль, снижая жизненные потенциалы российской государственности» (там же, с. 1210). В результате представляется очевидным, что «реформирование общества требует не только экономического, но никак не в меньшей степени и духовно-нравственного, культурного и социально-психологического обеспечения» (Семенов, 2007, с. 149).

Таким образом, несмотря на проявляющиеся в последние годы позитивные тенденции, психологическое состояние нашего общества остается далеко не удовлетворительным, что подтверждается различными данными. Отсутствие радикального улучшения психологического состояния наших сограждан неизбежно повлечет за собой возрастание массовой аномии, социально-политической пассивности, недоверия к власти и друг к другу, а также нарастание алкоголизма, наркомании, дальнейшее сокращение численности населения и т. п. Для того, чтобы переломить подобные тенденции, самого по себе экономического роста явно недостаточно, необходимы радикальные и эффективные меры по улучшению психологического состояния россиян

и целенаправленное воздействие на факторы, его ухудшающие. Опыт развития нашей страны в течение 25 лет реформ убедительно продемонстрировал, что «кажущиеся выгоды курса на достижение экономической эффективности любой ценой закладывают мины замедленного действия под долгосрочные перспективы развития» (Вебер, Галкин, Красин, 2001, с. 196). А более адекватная стратегическая цель – «создание жизнеспособного общества в жизнеспособной, экологически устойчивой среде» (там же, с. 196) – предполагает признание важности психологического состояния общества.

### Литература

- Айя С. В. Профилактический мониторинг в профилактической работе по укреплению служебной дисциплины в органах внутренних дел // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 2 (57). С. 83–86.
- Анализ положения детей в РФ. М.: ЮНИСЕФ, 2007.
- Быховец Ю. В., Тарабрина Н. В., Бакусева Н. Н. Взаимосвязь параметров переживания террористической угрозы и психологического благополучия москвичей // Психологическая безопасность в мегаполисе / Под ред. А. И. Ляшенко. М.: Когито-Центр, 2011. С. 95–105.
- Вебер А. Б., Галкин А. А., Красин Ю. А. Тенденции политического развития России // Россия: трансформирующееся общество. М.: Канон-Пресс-Ц, 2001. С. 180–198.
- Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
- Доклад о развитии человека 2012. Опубликовано для Программы развития ООН (ПРООН). Пер. с англ. М., 2012.
- Дубнякова А. И. Образ сотрудника полиции в сознании граждан // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 4 (55). С. 19–21.
- Зобов Р. А., Матвеев А. М., Сугакова Л. И. Проблема здоровья человека в современном обществе (из истории методологического семинара НИИКСИ СПбГУ) // Российское общество: проблемы социального согласия и развития. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та. 2014. С. 233–240.
- Индикаторы науки – 2007. Статистический сборник. М.: ГУ-ВШЭ, 2007.
- Колобаева Д. Наука против экстрасенсов // В защиту науки. М.: Наука, 2014. № 13–14. С. 183–187.
- Марьин М. И., Бочкова А. А., Бирюков С. Д., Касперович Ю. Г. Экспертная методика раннего выявления признаков противоправного поведения сотрудников органов внутренних дел // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 2 (57). С. 65–68.
- Логинев Е. А. Возможности криминологического прогнозирования индивидуального преступного поведения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 4 (55). С. 77–82.
- Ляшенко А. И. Психологическая безопасность человека в мегаполисе // Психологическая безопасность в мегаполисе / Под ред. А. И. Ляшенко. М.: Когито-Центр, 2011. С. 7–22.
- Мытиль А. В., Дудченко О. Н., Иноземцева В. Е. Кому и зачем нужна профессиональная психологическая помощь. М., 2013.

- Мягченкова М. А., Кузнецова М. С. Отношения в семье как основа чувства безопасности в мегаполисе // Психологическая безопасность в мегаполисе / Под ред. А. И. Ляшенко. М.: Когито-Центр, 2011. С. 65–72.
- Население России. М.: КДУ, 2002.
- Национальная идея России. М.: Научный эксперт, 2012. Т. II.
- Поддьяков А. Н. Психология счастья и процветания и проблема зла // Нравственность современного российского общества: психологический анализ / Под ред. А. Л. Журавлева, А. В. Юревича. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 109–136.
- Польская Н. А. Психически больной в современном обществе: проблема стигмы // Социологический журнал. 2004. № 1/2. С. 145–158.
- Ревягин А. В., Бойко О. А., Жайворонок А. В., Теохаров А. К. Обеспечение криминологической безопасности личности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 2 (57). С. 54–57.
- Российский статистический ежегодник. 2012. М.: Росстат, 2012.
- Семенов В. Е. Российская полиментальность и социально-психологическая динамика на перепутье эпох. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2007.
- Семенов В. Е. Социальное согласие и развитие в России в контексте концепции российской полиментальности // Российское общество: проблемы социального согласия и развития. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та. 2014. С. 5–18.
- Сочивко Д. В., Полянин Н. А. Молодежь России: образовательные системы, субкультуры, исправительные учреждения. М.: Московский психолого-социальный институт, 2009.
- Сперанский В. Демографический кризис может преодолеть только население, ориентированное на будущее // Мир перемен. 2007. № 4. С. 115–129.
- Татарко А. Н. Социальный капитал как объект психологического исследования. М.: Макс Пресс, 2011.
- Татарко А. Н. Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.
- Толерантность как фактор противодействия ксенофобии: управление рисками ксенофобии в обществе риска / Под ред. Ю. П. Зинченко, А. В. Логинова. М.: Наука, 2011.
- Тощенко Ж. Т. Парадоксальный человек. М.: Юнити-Дана, 2012.
- Урнов М., Касамара В. Современная Россия: вызовы и ответы. М.: Экспертиза, 2005.
- Чего делать нельзя, но иногда можно? // ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 235. URL: <http://wciom.ru/?pt=9article=1434> (дата обращения: 11.03.2012).
- Черкасов Е. С., Сажаев А. М., Гришин О. В. Психофизиологическая модель саморегуляции в преодолении синдрома эмоционального выгорания // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 4 (55). С. 35–38.
- Юревич А. В. Психология социальных явлений. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.
- Юревич А. В., Ушаков Д. В. Экспертная оценка динамики психологического состояния российского общества: 1981–2011 гг. // Вопросы психологии. 2012. № 3. С. 30–44.

- Chay Y. W.* Social support, individual differences and well-being: A study of small business entrepreneurs and employees // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 1993. V. 66. P. 285–302.
- Inglehart R., Norris P.* Sacred and Secular: Religion and Politics Worldwide. Cambridge: Cambridge University Press, 2004.
- Maslow A. H.* Motivation and personality. New York: Harper, 1954.
- Transparency International Corruption Perceptions Index 2013. URL: [http://www.transparency.org/policy\\_research/surveys\\_indices/cpi/2010/in\\_detail#1](http://www.transparency.org/policy_research/surveys_indices/cpi/2010/in_detail#1) (дата обращения: 19.01.2012).

## ГЛАВА 4

### ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СОЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ\*

Т. А. Нестик

**В** обществе риска угрозы, возникающие на локальном уровне, быстро превращаются в глобальные и затрагивают большое число различных социальных групп. Рост скорости изменений и сложности мира приводит к ускорению жизненных циклов развития групп и организаций, делает их более уязвимыми по отношению к внешним и внутренним вызовам (Доверие и недоверие..., 2013; Психологические проблемы современного..., 2013; Россия в глобализирующемся мире..., 2007; и др.). Так, например, непрерывно сокращается средняя продолжительность существования компаний, входящих в рейтинг S&P500. В 1935 г. она составляла 90 лет, в 1958 г. – 61 год, в 1980 г. – 25 лет, а в 2016 г. – 14 лет. От 50 до 75% компаний, входящих в этот рейтинг, уступят место новым игрокам рынка в ближайшие 10 лет (Foster, 2012; Anthony et al., 2016). Сокращается средняя продолжительность работы сотрудника в одной организации, происходит переход от постоянных трудовых коллективов к краткосрочным проектным группам (Купрейченко, Журавлев, 2009; и др.). Члены одних групп одновременно включены во множество других (Bertolotti et al., 2015). Социальные, экономические, политические и экологические вызовы XXI в. создают угрозу существования не только организациям, но и крупным сообществам – от городов до этнических групп и государств. Эти обстоятельства делают все более актуальным поиск *факторов жизнеспособности* как личности, так и различных социальных групп.

#### **Феномен жизнеспособности группы**

Под *жизнеспособностью* в широком смысле принято понимать устойчивость личности и группы к меняющимся условиям жизнедеятельности. Феномен жизнеспособности оказался в поле внимания психологов еще в 1950-е годы в связи с изучением детей из неблагополучных семей. Позднее исследования жизнеспособности получили развитие в других областях социальных и естественных наук: психологии семейных отношений (Walsh, 2006), социальной географии и экологии (Holling, 1973; Adger et al., 2005; Barr, Devine-Wright,

---

\* Глава подготовлена по Госзаданию ФАНО РФ 0159-2016-0001.



2012; Hobman, 2015), психологии малых групп и теории организаций (Психология совместной жизнедеятельности..., 2001; Coutu, 2002; Sheffi, 2007; Bhamra et al., 2012), сетевом анализе (Callaway et al., 2000; Navlakha et al., 2015), урбанистике (Vale, 2014), политологии и макросоциологии (Ахиезер, 1996; Жизнеспособность России, 1996; Макропсихология..., 2009; Скурихин, 2010; Юревич, Журавлев, 2012; Ястребов, Красилова, 2012).

*Жизнеспособность личности* характеризуется удовлетворенностью жизнью и уверенностью в своей способности влиять на будущее (Рыльская, 2013), самоэффективностью, настойчивостью, совладанием и адаптацией, внутренним локусом контроля, духовностью, конструктивными межличностными взаимоотношениями (Махнач, 2014). В психологии *жизнестойкость личности* понимается как система убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с миром, которая позволяет превращать трудности в преимущества через стойкое совладание – инициативное и активное вмешательство в события (Леонтьев, Рассказова, 2006; Совладающее поведение..., 2008; Стресс, выгорание..., 2011; и др.).

В отличие от индивидуальной жизнеспособности, жизнеспособность *группы* обеспечивается межличностным и межгрупповым взаимодействием, она не сводима к личностным характеристикам членов группы. Жизнеспособность группы – это совокупность групповых характеристик и процессов, обеспечивающих адаптацию группы к меняющимся, труднопредсказуемым условиям совместной жизнедеятельности. Жизнеспособность группы опирается как на психологические, так и непсихологические ресурсы, в том числе на социально-демографический состав группы, физическое окружение, географические и экологические условия жизнедеятельности, доступ к технологиям, обеспеченность экономическими ресурсами, наличие организационных, законодательных и политических механизмов управления кризисными ситуациями и т. д. С социально-психологической позиции *жизнеспособность группы* – это отношение членов группы к неблагоприятным условиям совместной жизнедеятельности, к совместной деятельности, направленной на защиту от коллективных угроз, и использование возможностей для развития группы.

Можно выделить несколько *компонентов* групповой жизнеспособности как социально-психологического феномена: ценностно-мотивационные (позитивные и отчетливые групповые цели, просоциальные ценности, групповое доверие), когнитивные (позитивная групповая идентичность, долгосрочный и позитивный образ коллективного будущего, групповая самоэффективность, коллективная память о совместном преодолении трудностей, представления о сценариях совместной деятельности в кризисных условиях), аффективные (оптимизм, позитивные эмоциональные состояния), поведенческие (нормы, регулирующие просоциальное поведение, взаимную поддержку, изменение ролевой и коммуникативной структуры, организацию внутргруппового и межгруппового взаимодействия в кризисных ситуациях; групповая ретроспективная и проспективная рефлексивность; ориентация на нормы, поддерживающие эмоциональную саморегуляцию группы, совладание с коллективной травмой; предпочитаемые способы использования личных сетей контактов для решения общегрупповых задач).

## Психологические факторы жизнеспособности малых групп

Исследования жизнеспособности различных социальных групп позволили выделить категории факторов, влияющих на способность группы противостоять неблагоприятным условиям жизнедеятельности, особенно в условиях радикальных изменений в российском обществе, начавшихся в 1990-е годы (Динамика..., 1996; Махнач, 2014; Совместная деятельность..., 1997; Социально-психологическая динамика..., 1998; и др.).

В рамках социальной психологии *семьи* изучается ряд феноменов, по своему смыслу близких или синонимичных понятию жизнеспособности: жизнестойкость, стабильность, устойчивость и совладание (Зуев, 2015; Психологические проблемы семьи..., 2012; и др.). В основе жизнеспособности семьи лежат позитивные индивидуальные факторы, факторы семейной поддержки и факторы благоприятных условий вне семьи (Махнач, Постылякова, 2013). Исследования семей в трудных экономических условиях позволили выделить три категории групповых характеристик, которые являются факторами жизнеспособности: систему коллективных представлений, особенности организации совместной жизнедеятельности группы, обеспечивающие взаимную поддержку и взаимодействие с другими группами, а также характеристики внутригрупповых коммуникаций (Walsh, 2002, 2006; Mullin, Arce, 2008). Система коллективных представлений включает в себя ценности заботы друг о друге и позитивный образ будущего, например, веру семьи беженцев в то, что они смогут вернуться к нормальной жизни. Под организацией совместной жизнедеятельности подразумевается участие членов семьи в регулярных семейных ритуалах, способы поддержки друг друга, гибкое распределение ответственности. Важной особенностью коммуникаций в жизнестойких семьях является способность открыто обсуждать возникающие трудности. Эти предпосылки жизнеспособности превращают даже неожиданные стрессовые события в фактор развития семьи: приводят к обогащению отношений и большей сплоченности (Куфтяк, 2014).

При этом исследователи склоняются к той точке зрения, что жизнеспособность является процессом адаптации личности и группы к трудностям, а не стабильной характеристикой (Махнач, Лактионова, 2007; Психология адаптации..., 2007; Luthar et al., 2000; Conger, Conger, 2002). В ответ на стрессовые воздействия ресурсы семьи каждый раз переструктурируются, обеспечивая способы совладания, которые разрешают возникшую проблему (Махнач, Постылякова, 2013). Как отмечает К. Б. Зуев, структура стабильности семьи не имеет четко выраженной иерархии, значимость компонентов стабильности различается в разных семьях и на разных стадиях развития семейных отношений (Зуев, 2015).

В социальной психологии *малых групп* жизнеспособность рассматривается как способность группы к эффективной совместной деятельности в условиях высокой неопределенности при неблагоприятных, стрессовых и экстремальных условиях (Журавлев, Нестик, 2010). Исследования социально-психологических факторов успешности совместной деятельности в условиях стресса ведутся уже несколько десятилетий (Сарычев, Чернышев, 2000; Сарычев, 2008, 2011). Тем не менее разработка понятия жизнеспособнос-

ти малой группы в социальной психологии началась относительно недавно и связана, прежде всего, с ростом неопределенности и скорости изменений в современных организациях (Нестик, Журавлев, 2009, 2010; Meneghel et al., 2016; Sharma, Sharma, 2016).

Согласно концепции, развиваемой С. В. Сарычевым, *надежность группы* – это системное интегральное качество группы, актуализирующееся в напряженных и экстремальных ситуациях совместной деятельности. Можно выделить несколько факторов надежности группы: оптимизация групповой структуры с приоритетом направленной активности; развитие способности группы к ориентировке; самоуправляемость группы в сохранении организационного порядка; специфическая структура лидерства, в которой выделяются и дополняют друг друга стратегические и тактические лидеры; адекватная нравственно-позитивная реакция на ошибки членов группы в совместной деятельности (Сарычев, 2008). Важную роль в формировании надежности группы играют групповая мотивация (способность членов группы согласованно и быстро актуализировать свои чувства и волю, слить их в единое эмоционально-волевое состояние), общность образа организационных межличностных отношений (способность индивидов отражать представление всей группы о своих членах и характере их взаимодействия), социальная установка на обогащение организационных отношений в группе (оптимизацию распределения ролей, гибкое изменение взаимодействия членов группы), волевая и эмоциональная саморегуляция группы (различные способы поддержки друг друга, поддержание хорошего настроения), социальная установка на успешное преодоление трудностей, активное обращение к групповому опыту совместной деятельности, развитие способности к ориентировке (большое внимание согласованию предстоящих совместных действий, тщательная разработка плана совместной деятельности).

В зарубежных исследованиях жизнеспособность группы понимается как динамичный социально-психологический процесс, защищающий членов группы от потенциального негативного воздействия внешних стрессовых условий совместной деятельности (Morgan et al., 2013). Она связывается с процессами социальной интеграции, выражением которых является социальный капитал группы – внутригрупповое доверие, развитие сети личных контактов и наличие «общего языка», разделяемых членами группы представлений о совместной деятельности и мире (Lewis et al., 2011; Morgan et al., 2013), общих знаний и идей, которыми обмениваются члены группы (Carley, 1991). Так, жизнеспособные команды инновационных предпринимателей характеризуются креативностью, доверием, гибкостью договорных отношений, ориентацией на взаимную поддержку и ценность межличностных отношений вне прямой зависимости от достижения экономических целей (Blatt, 2009). Жизнеспособность американских авиакомпаний, быстрее других восстановившихся после терактов 11 сентября, была основана на позитивных, долгосрочных межличностных отношениях в командах (Gittell et al., 2006). Исследования, проведенные в проектных группах, показывают, что стабильность их состава и устойчивые личные контакты прямо связаны с эффективностью обучения на совместном опыте и координацией совместных действий,

более высокой способностью команд к инновациям и выводу новых продуктов на рынок (Yanqing, 2014). Вместе с тем связь между стабильностью состава групп и эффективностью принятия решений носит нелинейный характер. Полное отсутствие изменений в составе команды на протяжении проекта снижает внимание группы к деталям ситуации, способность выработать альтернативные пути решения задачи (Slotegraaf, Atuahene-Gima, 2011).

Как подчеркивает известный исследователь в области стратегического менеджмента Г. Хэмел, «жизнестойкость – это не ответ на разовый кризис и не наверстывание упущенного, это способность изменяться до того, как ситуация станет безнадежно очевидной» (Hamel, Välikangas, 2003, p. 53–54). Д. Анкона и Х. Бресман называют способность команд эффективно действовать в условиях высокой неопределенности синдромом «Х-команды». Под такими командами понимаются инновационные группы, ориентированные на предпринимательское поведение и адаптивность, эффективно управляющие внутренними и внешними отношениями, обеспечивающие внедрение разработанных ими идей, а также способные гибко менять свою структуру и состав в зависимости от стадии работы над задачей (Ancona et al., 2002).

Согласно модели Д. Анконы и Х. Бресмана, можно выделить несколько *основных факторов* способности команды к работе в условиях неопределенности. Во-первых, это внешняя деятельность, т. е. отслеживание и сбор новых идей в компании и у конкурентов, создание коалиций и лоббирование интересов команды в отношениях с высшим руководством, а также использование членами команды своих личных связей с сотрудниками других подразделений организации для координации командных усилий. Во-вторых, это оптимизация внутригруппового взаимодействия, под которой подразумевается проведение совещаний по обмену опытом и разработке видения будущего, прозрачность процедур принятия совместных решений, единые ритм и сроки работы, групповые договоренности о приоритетах или «эвристики», помогающие принимать решения в условиях неопределенности, а также своевременное получение и обновление информации. В-третьих, это готовность команды менять основную точку приложения своих усилий в зависимости от трех стадий своего жизненного цикла: 1) исследования альтернативных направлений; 2) разработки инновационных идей; 3) экспортирования, т. е. передачи своих идей и накопленных знаний другим командам. Каждая из трех фаз требует различного сочетания ключевых компонентов лидерства, когда руководство распределено по всем уровням компании, а каждый участник команды может брать на себя функции лидера в зависимости от решаемой задачи. К этим компонентам относятся функции осмысления контекста совместной деятельности, установления связей, разработки командного видения будущего, а также поиска новых способов совместной работы при реализации этого видения. В-четвертых, это особенности групповой структуры и членства (так называемые Х-факторы): разветвленные социальные сети членов команды и умение их использовать, гибкая групповая структура, а также высокая проницаемость групповых границ, допускающая включение в команду новых членов. В зависимости от этапа работы и стадии жизненного цикла команды ее члены могут занимать различное положение: в ядре команды,

которое является носителем стратегических целей, ценностей и коллективной истории; в операционном ярусе, который выполняет текущую работу; во внешнем ярусе, состоящем из экспертов, привлекаемых под конкретную задачу (Анкона, Бресман, 2009).

Согласно подходу, предложенному Ш. и С. К. Шарма, в структуре жизнеспособности команды выделяются такие феномены, как ориентация на извлечение уроков из совместного опыта, ориентация на гибкое изменение подходов к организации совместной работы, развитая сеть личных контактов, наличие общего языка и стремления понять точку зрения друг друга, соответствие размера, состава группы и распределения ролей решаемой задаче, четкие групповые нормы, уверенность группы в способности справиться с задачей (Sharma, Sharma, 2016). Серия фокус-групп и анализ кейсов, проведенные П. Морганом с соавт. среди элитных спортивных команд, позволила им выделить пять *социально-психологических процессов*, поддерживающих жизнеспособность команды: механизмы трансформационного лидерства, развитие распределенного лидерства и совместной ответственности за командный результат, постоянное обучение на совместном опыте, укрепление групповой идентичности и поддержание позитивных коллективных эмоций (Morgan et al., 2015).

### **Психологические факторы жизнеспособности организаций**

В области исследований жизнеспособности *организаций* можно выделить два направления (Richtnér, Löfsten, 2014). В первом из них жизнеспособность понимается как способность организации восстановиться после неожиданных и неблагоприятных внешних воздействий (Goldstein, 2011; Goffin et al., 2014). При этом основное внимание уделяется способности группы и организации отвечать на угрозы своему существованию. Во втором подходе жизнеспособность рассматривается как способность позитивно адаптироваться к изменениям, способность к реализации своего инновационного потенциала, созданию и использованию возможностей для развития (Hamel, Välikangas, 2003; Richtnér, Löfsten, 2014).

Исследования указывают на несколько факторов, поддерживающих способность организации предвидеть неблагоприятные изменения и адекватно реагировать на них (Hopkin, 2014). Исследование восьми организаций различных отраслей, в ходе которого были проведены 80 полуструктурированных интервью с руководителями и сотрудниками, позволило выявить пять черт жизнестойкой организации. Во-первых, это сканирование рисков и возможностей, т. е. способность организации предвидеть проблемы и выстроенная система раннего предупреждения, основанная на контактах с подрядчиками, партнерами и приобретателями франшизы, а также на быстром извлечении уроков из совместного опыта. Во-вторых, это диверсифицированные активы, обеспечивающие гибкость при использовании новых возможностей и ответе на неблагоприятные изменения. В-третьих, система внутрикорпоративных коммуникаций и разветвленные личные сети контактов, через которые информация о рисках быстро передается лицам, принимающим решения (At-

kins et al., 2011; Норкин, 2014). Как подчеркивают авторы исследования, жизнеспособность организации в конечном счете определяется доверием между заинтересованными сторонами бизнеса и требует лидеров, способных связать друг с другом и собрать инвесторов, поставщиков, партнеров и руководителей для совместного поиска решений в трудной ситуации (Goffin et al., 2014).

Обследование организаций из списка Fortune 500 с более чем столетней историей показало, что наиболее «живучими» и способными к изменениям оказываются компании, где ценятся консерватизм в финансовых вопросах, чувствительность к внешнему миру, чувство собственной корпоративной уникальности и терпимость к новым идеям и различию во мнениях. В таких компаниях люди ценятся больше финансовых и материальных активов, к ошибкам относятся как к возможностям обучения, стимулируется создание сообществ и развитие горизонтальных связей (де Гиус, 2004).

Исследование, проведенное в 105 европейских компаниях, показало, что успешность на сложных и труднопредсказуемых рынках связана как со стратегической гибкостью (способностью замечать изменения и быстро реагировать на них), так и с устойчивостью системы управления (четкость организационных целей, постоянство корпоративных ценностей и принципов в принятии решений). Наличие ясных целей, четкой и устойчивой организации позволяет компании сосредоточиться на экспериментировании и успешно управлять внедрением инноваций. Напротив, в организациях с запутанной структурой и культурой, поощряющих постоянное нарушение правил, инновации захлебываются в хаосе и авралах (Линдгрэн, Бандхольд, 2009; Нестик, Журавлев, 2010). Выживание в эпоху быстрых перемен требует устойчивых ценностей при постоянно меняющейся стратегии. М. Линдгреном и Х. Бандхольдом были выявлены три фактора, влияющих на способность организации к предвидению будущего: «стратегическое мышление», «игра» и «созидание корпоративной культуры». Организации с развитым стратегическим мышлением раньше других обнаруживают изменения и разрабатывают сценарии развития событий. Компании, владеющие искусством «игры», быстро адаптируются к будущему через импровизацию, постоянное экспериментирование и обучение на собственном опыте. Наконец, компании с сильной корпоративной культурой устойчивы к изменениям благодаря поддержке доверия и внутрикорпоративных сообществ, командного духа и высокой приверженности сотрудников долгосрочному видению (Алехина и др., 1997; Культура..., 2008; Купрейченко, Журавлев, 2007; Линдгрэн, Бандхольд, 2009; Lindgren, 2012).

В структуре жизнеспособности организации выделяют структурные, когнитивные, коммуникативные и эмоциональные составляющие (Lengnick-Hall et al., 2011; Richtnér, Löfsten, 2014). Под структурными компонентами понимается наличие четких целей и стандартов, финансовых ресурсов, достаточных полномочий для совместного поиска решений в затруднительных ситуациях. Под когнитивными компонентами понимаются ценности и групповые нормы, облегчающие поиск решений в нестандартных ситуациях (Lengnick-Hall et al., 2011), а также наличие необходимых знаний и навыков для действия в сложных ситуациях (Richtnér, Löfsten, 2014). Комму-

никационные ресурсы – это, прежде всего, развитые сети личных контактов между руководителями, сотрудниками и внешними экспертами, представителями подрядчиков, партнеров и клиентов. Такие сети позволяют быстро мобилизовать необходимый опыт и новые идеи, а также своевременно получать информацию о слабых сигналах приближающихся изменений (Lengnick-Hall et al., 2011). Наконец, эмоциональные компоненты отражают организационный климат, оптимизм, уровень организационного доверия, уверенность в том, что все вовлеченные стороны намерены сделать все возможное для решения проблемы.

Одним из ключевых условий выживания организации в условиях высокой неопределенности сегодня признается укрепление процессов коллективного диалога, осмысления и рефлексивности (Treyer, 2011; Mack, 2013). Если групповая рефлексия повышает способность управленческой команды адаптироваться к меняющимся условиям (стратегическую гибкость), то групповая идентификация на основе позитивного образа будущего выполняет совсем другую функцию – повышает приверженность совместным целям, несмотря на меняющиеся условия совместной деятельности. Иными словами, сформированное лидерами видение мотивирует и сплачивает коллектив, одновременно ослепляя его, усиливая эффекты группового давления и сдвига к риску. Групповая рефлексивность, напротив, делает группу более чувствительной к информации, противоречащей коллективным базовым убеждениям. Несмотря на разнонаправленность этих процессов, они тесно связаны друг с другом: групповая рефлексия в отношении долгосрочного будущего возможна лишь при сохранении позитивной групповой идентичности (Нестик, Журавлев, 2011; и др.).

Противоречивую роль в поддержании жизнеспособности группы играют панические и тревожные коллективные состояния, возникающие при дефиците информации и воспринимаемой угрозе существованию группы (Социальная психология, 2002; и др.). Это один из видов групповых эмоциональных состояний, возникающих под влиянием групповой идентификации, обмена переживаниями в межличностной коммуникации, сравнения членами группы своих переживаний и эмоционального заражения (Rhee, 2007; Zhang et al., 2013). С одной стороны, тревожные состояния выполняют мобилизующую функцию, обостряя внимание коллектива к угрозам. С другой стороны, они запускают защитные групповые механизмы, призванные сохранить позитивную идентичность: идентификация смещается на совместное прошлое, тогда как будущее оценивается негативно. Как показывает анализ предшествующих исследований, тревога по поводу будущего сужает внимание группы при принятии решений, снижает групповую креативность, одновременно повышая критичность членов группы по отношению друг к другу (Rhee, 2007). Таким образом, нагнетание тревоги по поводу будущего препятствует формулированию отчетливых и долгосрочных целей совместной деятельности и снижает жизнеспособность группы. Напротив, позитивные коллективные эмоции облегчают преодоление кризисов членами группы, повышая эффективность взаимодействия и поиск нестандартных решений (Kaplan et al., 2013).

В рамках теории устойчивого развития жизнеспособность группы изучается как способность локальных сообществ отвечать на глобальные угрозы, такие, как изменение климата и истощение природных ресурсов (Dale, Newman, 2006; Barr, Devine-Wright, 2012). Жизнеспособность рассматривается как способность системы абсорбировать раздражители и так преобразовывать себя в ответ на изменения, чтобы сохранить те же структуру, идентичность и контуры обратной связи (Walker et al., 2004). Подчеркивается, что важным условием жизнестойкости является формирование позитивного коллективного образа будущего после кризиса (Hopkins, 2008).

К этой традиции примыкают исследования жизнеспособности *городов*. С одной стороны, жизнеспособность города определяется его привлекательностью для жизни, т. е. качеством среды жизнедеятельности человека и потенциалом городского развития (Муратова, 2015). С другой стороны, жизнеспособность города – это способность городского сообщества отвечать на угрозы своему существованию. Как подчеркивает Л. Вейл, жизнеспособность города определяется, прежде всего, ответом различных категорий жителей на вопрос о том, выживет ли он после потрясений: оправится ли Новый Орлеан от последствий урагана Катрина; сможет ли Гаити восстановиться после землетрясения 2010 года? (Vale, 2014). В этом отношении жизнеспособность группы обеспечивается механизмами самосбывающегося пророчества. В известной степени это выбор членов группы между двумя позициями: «Нужно уезжать» или «Здесь у нас есть будущее».

Понятие жизнеспособности используется также в исследованиях, посвященных крупным *социально-демографическим группам*. Согласно И. М. Ильинскому, жизнеспособность поколения – это способность выжить и развиваться в ухудшающихся условиях социальной и природной среды, воспроизвести и воспитать потомство, не менее жизнеспособное в биологическом и социальном плане (Ильинский, 2001). П. И. Бабочкин выделяет факторы жизнеспособности поколения молодежи как социально-возрастной группы: физическое здоровье и способность к простому или расширенному воспроизводству здорового потомства; наличие просоциальных ценностей, объединяющих поколение; интегрированность молодежи в производственно-экономическую, социально-политическую, духовно-культурную и социально-бытовую жизнедеятельность общества; наличие внутр поколенческих и межпоколенческих социальных связей (Бабочкин, 2000; Нестерова, 2010).

По-видимому, можно говорить о жизнеспособности *страны*. С точки зрения А. С. Ахиезера, жизнеспособность государства – это способность отвечать на новые вызовы истории, преодолевая противоречие между культурными программами разных социальных групп, стремящихся к самосохранению и придерживающихся разных моделей жизнеспособности. Жизнеспособность российского общества зависит от способности к межгрупповому диалогу и рефлексии коллективного прошлого (Ахиезер, 1996). А. А. Складаров выделяет три условия жизнеспособности страны: духовно-нравственное состояние, созидательная энергия и демографический капитал (Складаров, 2010). Г. А. Ястребов и А. Н. Красилова трактуют жизнеспособность общества как степень реализации потребностей населения в безопасности, образовании, здоровье, са-



морализации, демографическом и социальном воспроизводстве. При этом важными факторами жизнеспособности признается сплоченность общества и его способность противостоять распространению девиантного поведения (Ястребов, Красилова, 2012).

Нельзя не заметить, что при изучении таких разных социальных групп, как семья, малая группа и организация, выделяются сходные компоненты жизнеспособности. Во всех рассмотренных нами исследованиях так или иначе можно выделить несколько *ключевых составляющих* жизнеспособности группы: 1) жизнестойкие коллективные представления (в частности, уверенность группы в способности справиться с трудностями, долгосрочный позитивный образ будущего), сильная и позитивная групповая идентичность; 2) групповой социальный капитал (сети личных контактов, высокий уровень внутригруппового доверия, групповые нормы и ритуалы взаимной поддержки и совместного принятия решений); 3) групповая рефлексивность (ориентация на извлечение уроков из совместного опыта и обмен знаниями, готовность изменить подходы к организации совместной жизнедеятельности); 4) механизмы поддержания позитивных коллективных эмоций.

Следует выделить несколько *перспективных направлений исследования* жизнеспособности группы в условиях локальных и глобальных рисков.

Во-первых, мало изученными остаются межгрупповые факторы жизнеспособности групп. Исследования свидетельствуют о том, что способность предвидеть и преодолеть кризисы тесно связана с разнообразием внешнегрупповых контактов. Однако роль межгрупповых отношений в формировании жизнеспособности группы изучена крайне мало. В каких случаях напряженность этих отношений (от ксенофобии до формирования образа врага и межгруппового конфликта) повышает или снижает жизнеспособность группы? В какой мере психология «осажденной крепости» способствует или препятствует выживанию группы в условиях кризиса?

Во-вторых, мы все еще мало знаем о факторах жизнеспособности группы на разных стадиях ее развития. Исследования жизненного цикла организаций указывают на то, что «организационные патологии» и причины гибели организаций различаются на разных стадиях развития: на стадии интенсивного роста это риски сверхактивности, на стадии зрелости это эффекты «головокружения от успехов», а на более поздних стадиях – риски бездействия (Пригожин, 2010). Не прояснена и связь между продолжительностью существования группы и ее жизнеспособностью. Например, компании-долгожители – это в основном очень небольшие, часто семейные предприятия, которые не отличаются высокой эффективностью процессов и большой прибылью. Значит ли это, что групповая идентичность является более важным условием выживания, чем масштаб и инновационность совместной деятельности? Особый интерес представляет феномен «колосса на глиняных ногах» – крупных социальных общностей с ослабленной жизнеспособностью. Для понимания того, как ослабевает жизнеспособность крупных социальных групп, важное значение имеют исторические реконструкции социально-психологического состояния общества накануне социальных катастроф (Харитоновна, 2016).

Отдельным и все более важным направлением исследований является изучение жизнеспособности социальных сетей. До сих пор внимание исследователей в этой области было сосредоточено на структурных, формально-динамических характеристиках сетей и способах преодоления их хрупкости в условиях кризиса или природного бедствия (Callaway et al., 2000; Navlakha et al., 2015). В частности, структурные характеристики позволяют предсказать вероятность распада социальных групп в виртуальной сети. Например, признаками увеличения жизнеспособности сетевых сообществ являются рост клик внутри них, низкая транзитивность и относительно небольшое число членов в ключевых узлах. Вероятность гибели группы тем выше, чем больше темпы роста ее членов опережают расширение разнообразия внешних связей, чем больше теснота связей внутри нее превышает тесноту связей в окружающем ее сообществе (Kairam et al., 2012), крупные группы в сети выживают за счет обновления состава участников, тогда как небольшие интернет-сообщества существуют дольше без существенных изменений в своей структуре, при этом некоторые сообщества становятся самоподдерживающимися, тогда как другие существуют благодаря притоку участников извне (Patil et al., 2013; Ribeiro, 2014; Kang et al., 2015). Между тем жизнеспособность сетевых структур зависит от функционально-ролевого состава, групповой идентичности, уровня доверия, межличностных и групповых психологических процессов, которые обеспечивают преодоление кризисов развития. Требуют дальнейшего уточнения как сами стадии жизненного цикла социальных сетей, так и связанные с ними психологические процессы. По-видимому, жизнеспособность социальных сетей разного типа, например, файлообменников, wiki-сообществ, краудсорсинговых проектов и т. д., может быть обусловлена сочетаниями разных факторов.

Еще один феномен, требующий изучения – это жизнеспособность временных, спонтанно возникающих групп, которые все чаще используются бизнесом и общественными организациями для реагирования на неожиданные обстоятельства (Jacobsson, Hällgren, 2016; Lundberg, Rankin, 2014). С одной стороны, важно прояснить роль таких групп в поддержании жизнеспособности сообществ, в интересах которых они создаются. С другой стороны, эти группы имеют свой жизненный цикл и могут пролить свет на факторы, способствующие выживанию группы в экстремальных условиях, при высокой неопределенности внешней среды.

В-третьих, огромное практическое значение имеет разработка инструментов измерения социально-психологической жизнеспособности групп. По сравнению с индивидуальной жизнестойкостью, инструментарий изучения жизнеспособности групп находится в зачаточном состоянии (Sharma, Sharma, 2016). При этом важной теоретико-прикладной проблемой является выделение не только уровней жизнеспособности, но и ее социально-психологических типов.

В-четвертых, несмотря на большое число исследований в области антикризисного менеджмента и харизматического лидерства, остается открытым вопрос о том, что именно должен делать лидер для повышения жизнеспособности группы. При каких условиях более жизнеспособной оказывается груп-

па с распределенным лидерством, когда лидерская роль не закреплена жестко за кем-то одним? И наоборот, почему перед лицом коллективной угрозы повышается потребность в прототипических лидерах, олицетворяющих собой групповую идентичность? Что делают авторитарные лидеры в кризисных ситуациях, чтобы избежать ловушек группового мышления и роковой ошибки первого лица, которому никто не может возразить?

В-пятых, все более актуальным становится изучение психологических факторов рефлексивности больших социальных групп, а также коллективных эмоциональных состояний (Нестик, 2015а). Исследования, проведенные на уровне индивидов и малых групп, свидетельствуют о том, что влияние рефлексивности на успешность совместной деятельности носит нелинейный характер (Журавлев, Нестик, 2012). Насколько это справедливо в отношении больших социальных групп и общества в целом? Как поддержать рефлексию коллективных рисков и их возможных последствий в радикализованном обществе? Что позволяет расширить временную перспективу при обсуждении возможных вариантов коллективного ответа на риски?

В связи с рефлексией травмирующего совместного опыта и будущих рисков все более важными становятся исследования механизмов формирования коллективных эмоциональных состояний (Нестик, 2015б). В эпоху глобальных социальных сетей тревога, паника и гнев распространяются, подобно лесному пожару, за считанные часы охватывая миллионы людей. Что позволяет поддерживать позитивные эмоциональные состояния в условиях высокой неопределенности и надвигающейся угрозы? Каковы механизмы коллективного совладания с культурной травмой? Как поддержать «работу горя» и другие сложные и созидательные коллективные переживания в массовом сознании? Как при этом не спровоцировать ксенофобию, коллективную депрессию, фаталистические настроения?

Современное общество функционирует во все более динамичном, опасном и сложном мире. От того, смогут ли социальные науки ответить на эти и многие другие вопросы, во многом зависит выживание и развитие нашего общества.

### Литература

- Алехина И. В., Комиссарова Т. А., Кузьмичев А. Д. и др. Национальная программа «Российская деловая культура». М., 1997.
- Анкона Д., Бресман Х. Команды прорыва. Источники инноваций и лидерства в отрасли. Минск: Гревцов Паблицер, 2009.
- Ахиезер А. С. Жизнеспособность российского общества // Общественные науки и современность. 1996. № 6. С. 58–66.
- Бабочкин П. И. Становление жизнеспособной молодежи в динамично изменяющемся обществе. М.: Социум, 2000.
- де Гцус А. Живая компания. Рост, научение и долгожительство в деловой среде. СПб.: Стокгольмская школа экономики в Санкт-Петербурге, 2004.
- Динамика социально-психологических явлений в изменяющемся обществе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1996.

- Доверие и недоверие в условиях развития гражданского общества. М.: Изд-во НИУ ВШЭ, 2013.
- Жизнеспособность России: материалы научной конференции / Отв. ред. А. Володин и др. М.: Academia, 1996.
- Журавлев А. Л., Нестик Т. А. Управления совместной деятельностью в условиях неопределенности // Социальная психология труда: Теория и практика. Т. 2. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
- Журавлев А. Л., Нестик Т. А. Групповая рефлексивность: основные подходы и перспективы исследований // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 4. С. 27–37.
- Зуев К. Б. Стабильность семьи: определение понятия и перспективы исследований // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2015. № 1 (3). С. 34–40.
- Ильинский И. М. Молодежь и молодежная политика. Философия. История. Теория. М.: Голос, 2001.
- Культура и поведение в организации: российский опыт / Отв. ред. С. П. Дырин, А. Л. Журавлев, Т. О. Соломанидина. М., 2008.
- Купрейченко А. Б., Журавлев А. Л. Понимание гуманизации управленческих отношений и основные направления ее исследования в организации // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2007. № 4. С. 97–102.
- Купрейченко А. Б., Журавлев А. Л. Некоторые тенденции развития социально-психологических исследований трудовой занятости // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2009. № 4. С. 5–8.
- Куфтяк Е. В. Жизнеспособность семьи: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. № 5 (28). URL: <http://mpgj.ru> (дата обращения: 19.04.2016).
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Линдгрэн М., Бандхольд Х. Сценарное планирование: связь между будущим и стратегией. М.: Олимп-Бизнес, 2009.
- Макропсихология современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 84–98.
- Махнач А. В. Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2014. № 3. С. 67–75.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Модель жизнеспособности семьи // Психологические исследования проблем современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 438–460.
- Муратова А. А. Методологические основы формирования индекса жизнеспособности города // Стратегия устойчивого развития регионов России. 2015. № 26. С. 39–42.

- Нестерова А. А. Структурная модель жизнеспособности и позитивной адаптации молодежи в условиях безработицы // Ученые записки РГСУ. 2010. №7 С. 172–176.
- Нестик Т. А. Социально-психологическая детерминация группового отношения к времени: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2015.
- Нестик Т. А. Глобальная идентичность в обществе риска // Наука. Культура. Общество. 2015. № 4. С. 130–140.
- Нестик Т. А., Журавлев А. Л. Обмен знаниями и организационная память как социально-психологический феномен // Высшее образование для XXI века: VI международная научная конференция. М.: МосГУ, 2009. С. 80–89.
- Нестик Т. А., Журавлев А. Л. Психология совместного творчества и инновации в современной организации // Вестник практической психологии образования. 2010. № 4. С. 17–23.
- Нестик Т. А., Журавлев А. Л. Основные подходы к исследованию групповой рефлексивности в социальной и организационной психологии // Экономическая психология: прошлое, настоящее, будущее. 2011. № 1. С. 15–18.
- Пригожин А. И. Цели и ценности. Новые методы работы с будущим. М.: Дело, 2010.
- Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Психологические проблемы современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
- Психология совместной жизнедеятельности малых групп и организаций. М.: Социум–Изд-во «Институт психологии РАН», 2001.
- Россия в глобализирующемся мире: мировоззренческие и социокультурные аспекты / Отв. ред. В. С. Степин. М.: Наука, 2007.
- Рыльская Е. А. Научные подходы к исследованию жизнеспособности человека в зарубежной психологии // Теория и практика общественного развития. 2014. № 8. С. 57–58.
- Сарычев С. В., Чернышев А. С. Социально-психологические аспекты надежности группы в напряженных ситуациях совместной деятельности. Курск, 2000.
- Сарычев С. В. Надежность группы как психологический феномен // Ярославский педагогический вестник. 2008. № 3. С. 100–105.
- Скляров А. А. Национальная идея России как фактор повышения жизнеспособности страны // Вестник КемГУ. 2013. № 4 (56) С. 162–165.
- Скурихин С. И. Политическая жизнеспособность общества и человека // Власть. 2010. № 10. С. 36–38.
- Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Совместная деятельность в условиях организационно-экономических изменений. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997.
- Социальная психология: Учебное пособие для вузов. М.: Пер Сэ, 2002.
- Социально-психологическая динамика в условиях экономических изменений. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.

- Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
- Юревич А. В., Журавлев А. Л. Макропсихологическое состояние современного российского общества // Экономическая наука современной России. 2012. № 2. С. 137–140.
- Ястребов Г. А., Красилова А. Н. Жизнеспособность российского и других пост-социалистических обществ: итоги 20-летия реформ // Мир России. Социология. Этнология. 2012. № 1 С. 140–163.
- Adger W. N., Hughes T. P., Folke C., Carpenter S. R., Rockström J. Social-ecological resilience to coastal disasters // Science. 2005. №. 309. P. 1036–1039.
- Ancona D. G., Bresman H. M., Kaufer K. The comparative advantage of X-teams // Sloan Management Review. 2002. V. 43. P. 33–39.
- Anthony S. D., Viguerie S. P., Waldeck A. Corporate Longevity: Turbulence Ahead for Large Organizations // Strategy & Innovation. 2016. V. 14 (1). P. 1–9.
- Atkins D., Fitzsimmons A., Parsons C. et al. Roads to ruin. A study of major risk events: Their origins, impact and implications. London: Airmic, 2011.
- Barr S., Devine-Wright P. Resilient communities: sustainabilities in transition // Local Environment. 2012. V. 17 (5). P. 525–532.
- Bertolotti F., Mattarelli E., Vignoli M., Macrì D. M. Exploring the relationship between multiple team membership and team performance: The role of social networks and collaborative technology // Research Policy. 2015. V. 4. P. 911–924.
- Bhamra R. S., Dani S., Burnard K. Resilience: the concept, a literature review and future directions // International Journal of Production Research. 2012. V. 49 (18). P. 5375–5393.
- Blatt R. Resilience in entrepreneurial teams: Developing the capacity to pull through // Frontiers of Entrepreneurship Research. 2009. V. 29 (11). P. 1–16.
- Callaway D. S., Newman M. E. J., Strogatz S. H., Watts D. J. Network robustness and fragility: percolation on random graphs // Physical Review Letters. 2000. V. 85 (25). P. 5468–5471.
- Carley K. A theory of group stability // American Sociological Review. 1991. V. 56 (3). P. 331–354.
- Conger R., Conger K. Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective longitudinal study // Journal of Marriage and Family. 2002. V. 63. P. 361–373.
- Coutu D. L. How resilience works // Harvard Business Review. 2002. V. 80 (5). P. 46–50.
- Dale A., Newman L. Sustainable community development, networks and resilience // Environments Journal. 2006. V. 34 (2). P. 17–27.
- Foster R. N. Creative destruction whips through corporate America: An innosight executive briefing on corporate strategy // Strategy & Innovation. 2012. V. 10 (1). P. 1–6.
- Gittell J. H., Cameron K., Lim S., Rivas V. Relationships, layoffs and organizational resilience airline industry responses to September 11 // The Journal of Applied Behavioral Science. 2006. V. 42 (3). P. 300–329.
- Goffin K., Hopkin P., Szejczewski M. et al. Roads to resilience: Building dynamic approaches to risk to achieve future success. London: Airmic, 2014.

- Goldstein B. E. Collaborative resilience: Moving through crisis to opportunity. Cambridge: MIT Press, 2011.
- Hamel G., Välikangas L. The quest for resilience // Harvard Business Review. 2003. V. 81 (9). P. 52–63.
- Hobman E. V., Walker I. Stasis and change: social psychological insights into social-ecological resilience // Ecology & Society. 2015. V. 20 (1). P. 587–598.
- Holling C. S. Resilience and stability of ecological systems // Annual Review of Ecology and Systematics. 1973. V. 4. № 17.
- Hopkin P. Achieving Enhanced organizational resilience by improved management of risk: summary of research into the principles of resilience and the practices of resilient organizations // Journal of Business Continuity & Emergency Planning. 2014. V. 8 (3). P. 252–262.
- Hopkins R. The transition handbook. Totnes: Green Books, 2008.
- Jacobsson M., Hällgren M. Impromptu teams in a temporary organization: On their nature and role // International Journal of Project Management. 2016. V. 34. P. 584–596.
- Kairam S., Wang D. J., Leskovec J. The life and death of online groups: Predicting group growth and longevity // WSDM'12 Proceedings of the fifth ACM international conference on Web search and data mining. WSDM'12, February 8–12, 2012. New York, 2012. P. 673–682.
- Kang A. R., Park J., Lee J., Kim H. K. Rise and fall of online game groups: Common findings on two different games // Proceedings of the 24<sup>th</sup> International Conference on World Wide Web (WWW'15). New York: ACM, 2015. P. 1079–1084.
- Kaplan S., Laport K., Waller M. J. The role of positive affectivity in team effectiveness during crises // Journal of Organizational Behavior. 2013. V. 34. P. 473–491.
- Lengnick-Hall C. A., Beck T. E., Lengnick-Hall M. L. Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management // Human Resource Management Review. 2011. V. 21 (3). P. 243–255.
- Lewis R., Donaldson-Feilder E., Pangallo A. Developing resilience: Research insight. CIPD Publications: London, 2011. URL: <http://www.cipd.co.uk/hr-resources/research/developing-resilience.aspx> (дата обращения: 15.04.2016).
- Lindgren M. 21st century management: Leadership and innovation in the thought economy. London: Palgrave Macmillan, 2012.
- Lundberg J., Rankin A. Resilience and vulnerability of small flexible crisis response teams: implications for training and preparation // Cognition, Technology & Work. 2014. V. 16 (2). P. 143–155.
- Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // Child Development. 2000. V. 71. P. 543–562.
- Mack T. C. Foresight as dialogue // Futurist. 2013. V. 47 (2). P. 46–50.
- Meneghel I., Martínez I., Salanova M. Job-related antecedents of team resilience and improved team performance // Personnel Review. 2016. V. 45 (3). P. 505–522.
- Morgan P. B., Fletcher D., Sarkar M. Defining and characterizing team resilience in elite sport // Psychology of Sport and Exercise. 2013. V. 14 (4). P. 549–559.
- Morgan P. B. C., Fletcher D., Sarkar M. Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team // Psychology of Sport and Exercise. 2015. V. 16 (1). P. 91–100.

- Mullin W. J., Arce M.* Resilience of Families Living in Poverty // *Journal of Family Social Work*. 2008. V. 11 (4). P. 424–440.
- Navlakha S., Faloutsos C., Bar-Joseph Z.* Mass Exodus: modeling evolving networks in harsh environments // *Data Mining & Knowledge Discovery*. 2015. V. 29 (5). P. 1211–1232.
- Patil A., Liu J., Gao J.* Predicting group stability in online social networks // *Proceedings of the 23th International Conference on World Wide Web (WWW'13)*. New York: ACM, 2013. P. 1021–1030.
- Rhee S.-E.* Group emotions and group outcomes: the role of group-member interactions // *Affect and Groups. Research on Managing Groups and Teams / E. A. Mannix, M. A. Neale, C. P. Anderson (Eds)*. V. 10. Oxford, UK: Elsevier, 2007. P. 65–95.
- Ribeiro B.* Modeling and Predicting the Growth and Death of Membership-based Websites // *Proceedings of the 23<sup>th</sup> International Conference on World Wide Web (WWW'14)*. New York: ACM, 2014. P. 653–664.
- Richtnér A., Löfsten H.* Managing in turbulence: how the capacity for resilience influences creativity // *R&D Management*. 2014. V. 44 (2). P. 137–151.
- Sharma S., Sharma S. K.* Team Resilience: Scale Development and Validation // *Vision*. 2016. V. 20 (1). P. 37–53.
- Sheffi Y.* The resilient enterprise: Overcoming vulnerability for competitive advantage. Cambridge: MIT Press, 2007.
- Slotegraaf R. J., Atuahene-Gima K.* Product development team stability and new product advantage: the role of decision-making processes // *Journal of Marketing*. 2011. V. 75. P. 96–108.
- Treyer S.* Changing perspectives on foresight and strategy: from foresight project management to the management of change in collective strategic elaboration processes // *Foresight for Dynamic Organizations in Unstable Environments: A Search for New Frameworks / S. Mendonça, B. Sapiro (Eds)*. London–New York: Taylor and Francis, 2011. P. 67–76.
- Vale L. J.* The politics of resilient cities: Whose resilience and whose city? // *Building Research & Information*. 2014. V. 42 (2). P. 191–201.
- Walker B. H., Holling C. S., Carpenter S. R., Kinzig A.* Resilience, adaptability and transformability in social-ecological systems // *Ecology and Society*. 2004. V. 9 (2), 5. URL: <http://www.ecologyandsociety.org/vol9/iss2/art5> (дата обращения: 17.03.2016).
- Walsh F.* A family resilience framework: Innovative practice approaches // *Family Relations*. 2002. V. 5 (2). P. 130–137.
- Walsh F.* Strengthening family resilience. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Guilford, 2006.
- Yanqing W., Hong G., Xiaojing F., Jie Y.* On measuring team stability in cooperative learning: An example of consecutive course projects on software engineering. 2014. № 1. URL: <http://arxiv.org/abs/1401.6244> (дата обращения: 17.03.2016).
- Zhang J. W., Howell R. T., Stolarski M.* Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being // *Journal of Happiness Studies*. 2013. V. 14 (1). P. 169–184.



## ГЛАВА 5

# СЕЛЬСКАЯ ШКОЛА КАК БАЗОВЫЙ ИНСТИТУТ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ РАЗВИВАЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ

*М. П. Гурьянова*

**С**итуация социально-экономической нестабильности, характерная для большей части современного российского села, вызывает глубокие изменения в жизни людей, предъявляя повышенные требования к их жизнеспособности. В связи с этим востребованной становится жизнеспособность человека, которая определяется как его качество, не деградируя, успешно развиваться в трудных условиях социальной и культурной среды, воспроизводить и воспитывать жизнестойкое в биологическом и социальном плане потомство, быть индивидуальностью, формировать смысложизненные установки, самоутверждаться, реализовать свои задатки и творческие возможности, преобразуя при этом среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни, не разрушая ее (Ильинский, 1995).

Процесс социализации современных сельских детей, подростков, молодежи, функционирования института семьи проходит в сложных социально-экономических условиях жизни села: кризисный рынок труда, нарастание миграционных процессов, рост числа социально неблагополучных семей с детьми, особенно в отдаленных сельских поселениях. Сельские дети, взрослеющие в дисгармоничном социуме, для которого характерны кризисные явления в экономике, социальная неустроенность, снижение жизненного уровня значительной части сельского населения, материальные трудности большинства семей с детьми, ограниченность культурной базы для развития детей, не имеют тех стартовых преимуществ, которыми располагают их сверстники в городах. Как правило, сельские дети – это выходцы либо из бедных семей, либо из семей скромного материального достатка. В отдаленных сельских населенных пунктах немало детей растет в социально неблагополучных семьях, не дающих положительного опыта семейной жизни и являющихся впоследствии отрицательным примером для собственных детей.

Выходя на рынок труда, начиная трудовую карьеру, сельская молодежь не имеет тех значительных преимуществ, которые есть у молодых людей, живущих в крупных городах. Сталкиваясь с проблемами занятости трудом, продолжения образования, организации досуга, молодые люди, выходцы из села, выбирают противоречивые формы социальной адаптации. Как показывают результаты наших исследований, для значительной части молоде-

жи эти формы выражаются в усилении трудовой миграции из села в город. Меньшая часть остается в селе, участвуя вместе с родителями в развитии личного подсобного хозяйства. В среде молодежи, оставшейся на селе, преобладает безработица, способствующая бедности, росту асоциальных форм поведения: злоупотреблению алкоголем, пристрастию к наркомании, воровству, противоправным действиям.

Открывшиеся в условиях рынка возможности для самореализации личности, обеспечения своей жизни, выбора жизненного пути, достижения благополучия и благосостояния должны быть доступны для жителей села и, прежде всего, молодежи. Необходимо изменить ситуацию, когда наиболее образованная и активная часть молодежи навсегда покидает село, не оставляя ему шансов на развитие. При этом определенная часть оставшейся на селе молодежи фактически воспроизводит нищенский образ жизни своих родителей, маргинализируя среду обитания. Важно пробудить у сельского подростка потребность не выживать, а развиваться и совершенствоваться, становиться личностью, достигать состояния расцвета, принимать участие в преобразовании и развитии сельского социума.

В условиях современного российского села воспитать молодежь, обладающую качествами жизнеспособной личности – конкурентоспособной, компетентной в различных областях жизни, трудоспособной, социально активной, умеющей и желающей строить свою жизнь на селе, заряженную патриотизмом по отношению к своей малой родине, чувством ответственности за нее, – сложнейшая социально-педагогическая задача, решить которую можно только параллельно с реализацией государственных мер по социально-экономическому обустройству села.

Целью нашего социально-педагогического исследования стала разработка концептуальных идей формирования жизнеспособности растущего человека и экспериментальная апробация их на практике.

Наше исследование проблемы формирования жизнеспособности растущего человека базировалось на трудах Л. С. Выготского (1999), С. Л. Рубинштейна (1946), К. А. Абульхановой-Славской (1991), И. М. Ильинского (1995), Д. И. Фельдштейна (1997), Т. Ф. Яркиной (1996). Как социальному педагогу-исследователю нам были чрезвычайно интересны научные труды по данной проблеме специалистов в области социальной психологии. Особо отметим исследования, проведенные А. И. Лактионовой (2013, 2014), А. В. Махначем (2016), А. А. Нестеровой (2011), Е. А. Рыльской (2009).

Понятие «жизнеспособность растущего человека» трактуется нами с применением возрастного подхода. Жизнеспособность ребенка младшего школьного возраста мы рассматриваем как его способность самостоятельно выполнять посильные возрасту виды работ по самообслуживанию, по дому, в классе, в школе, умение реализовать простейшие навыки самоорганизации своей жизни, интерес к различным полезным занятиям в семье, в школе, во внешкольной среде.

Жизнеспособность подростка трактуется нами как его способность к самоорганизации своей учебной, внешкольной деятельности, своего свободного времени, умение самостоятельно решать проблемы школьной и внеш-

кольной жизни, коммуникативного взаимодействия, выполнять конкретные обязанности в семье (детском доме, школе-интернате), умение реализовать сформированную потребность в занятиях полезной деятельностью, в достижении позитивных результатов в интересном для подростка виде деятельности в школе и в социуме, в приобретении нового опыта, знаний, в овладении новыми способностями.

Жизнеспособность молодого человека рассматривается нами как его способность к самоопределению (нравственному, социальному, жизненному, профессиональному), к социальной адаптации, к самореализации, к достижению наивысших для него результатов в различных областях жизни; стремление к построению своей жизни, способность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, преодолевать трудные жизненные ситуации.

В нашем исследовании исходным посылом формирования жизнеспособности растущего человека выступала идея гуманизации социальной среды ближайшего окружения ребенка как важного фактора его социализации, а также идея использования интегрированного потенциала, ресурсов сельского социума в социально-педагогической поддержке детей, семей с детьми, активизации жизнесохранительной функции семьи.

В нашем исследовании также важна идея психологических опор в жизни человека как источников помощи и ресурсной базы его жизнеспособности. Для обретения жизнеспособности человеку необходима внутренняя опора – благожелательная обстановка в семье, малых группах, других общностях, с которыми он имеет дело. Внутренняя опора требует подкрепления внешней опорой – надежными жизненными устоями общества, прочностью авторитета власти, правильными нравственными ориентирами, наличием общественных и индивидуальных идеалов. Важна опора и на собственные силы человека, собственную жизнестойкость, необходимость отказа от всего негативного, излишнего и важность концентрации усилий на самом существенном, позитивном в мыслях и делах (Яркина, 1996; Гурьянова, 2004).

Многие философы считают, что умение жить – это искусство, нужно учить этому искусству молодежь и помогать ей овладевать им.

Жизнь – это творчество, поэтому и формировать человека надо как творца и архитектора своей судьбы, т. е. учить его жизнетворчеству. Иначе он окажется перед проблемой, которую обозначил еще М. Монтень: «Мы научаемся жить, когда жизнь наша уже прошла».

Современный человек стоит перед необходимостью строить жизнь по собственному сценарию, управлять ею, нести ответственность за свой успех в жизни и справляться с возможными неудачами. Он призван самостоятельно решать возникающие проблемы, должен осознавать, что без проявления инициативы и воли к жизни он окажется в ней беззащитным.

В начале XXI в. в условиях динамично обновляющегося общества в социальном опыте ребенка особенно важны знания, не предусмотренные школьной программой, но чрезвычайно важные для формирования правильной модели поведения в личной, семейной, общественной и трудовой жизни, которые можно отнести к категории философских знаний.

Чтобы воспитать жизнеспособность растущего человека, необходимо формировать у подростков реалистическое, оптимистическое, непотребительское, отчасти прагматическое отношение к жизни, уважительное и доброжелательное отношение к людям, убеждения, следование которым поможет им избежать неразумных поступков, непродуманных решений, грубых ошибок. Ставя в центр воспитания ребенка развитие его личностных качеств, воспитатели призваны стремиться к тому, чтобы выпускники школы вышли из ее стен людьми, психологически готовыми к реалиям, всесторонне подготовленными к самостоятельной жизни, преодолению трудностей и способными выдержать конкуренцию на рынке труда. Воспитание растущего человека должно быть так организовано, чтобы сформированные качества, развитые способности помогли выпускнику сельской школы в дальнейшем найти свое место в жизни, чтобы все впитанные им представления о жизни стали полезными и востребованными (Гурьянова, 2005).

Реализуя содержание школьного образования, организуя внеурочную деятельность школьников, осуществляя работу с родителями, важно предусмотреть включение в этот процесс идей, ориентированных на формирование жизнеспособности растущего человека. Мы считаем, что эти идеи могут найти отражение даже в оформлении школы.

Каковы главные силы, способствующие возвращению жизнеспособности растущей личности?

Во-первых, это родные и близкие ребенка, его семья. От того, как они живут, как ведут себя, как поступают в тех или иных жизненных ситуациях, как участвуют в жизни ребенка, во многом зависит его жизнеспособность. Л. Н. Толстой, много размышлявший, по его признанию, о воспитании, пришел к выводу, что «воспитание представляется сложным и трудным делом до тех пор, пока мы хотим, не воспитывая себя, воспитывать своих детей или кого бы то ни было. Если же поймем, что воспитывать других мы можем только через себя, воспитывая себя, то упраздняется вопрос о воспитании и остается один вопрос жизни: *как надо жить самому?*» (курсив мой. – М. Г.) (Толстой, 1984, с. 346).

Во-вторых, это специалисты (педагоги-психологи, социальные педагоги, школьные учителя, педагоги дополнительного образования, воспитатели), чья профессиональная педагогическая деятельность ориентирована на психолого-педагогическую поддержку ребенка в период его взросления. Их последовательная психолого-педагогическая работа по оказанию помощи подростку в развитии его личностных качеств, в научении делать нравственный выбор, принимать правильное решение, правильно вести себя, приобретать жизненный опыт, знания, постигать жизненные истины выступает важным фактором формирования жизнеспособности растущего человека. Помогая подростку осознавать свои поступки, видеть свои возможности, задумываться над своим поведением, анализировать свою деятельность, они оказывают ему индивидуальную поддержку, выступая своеобразными «навигаторами» его жизненного пути.

В-третьих, это представители местного сообщества, в котором проживает ребенок. Их общественная поддержка, участие в жизни ребенка, включая

моральную, эмоциональную, воспитательную, образовательную помощь, дает надежду на то, что в какой-либо из сред жизнедеятельности ребенка обязательно найдутся люди, готовые и способные помочь, поддержать, направить его в правильное русло, преподать правильные уроки жизни.

Жизнеспособность растущего человека, согласно нашему представлению, определяется тремя факторами: а) качеством окружающей среды (уровнями образования и культуры населения, развития инфраструктуры детства, доступности для детей из отдаленных поселений качественного образования и социально-педагогических услуг, степенью сплоченности и организованности сельского сообщества в интересах детей и пр.); б) генетически передаваемыми признаками (способностями к тому или иному виду деятельности, наследственными чертами характера и пр.); в) социально-психологическими факторами, в числе которых – воспитание, влияние социума, образ жизни человека, особенности характера, отношение к жизни, людям и самому себе.

Процесс формирования жизнеспособности ребенка основан на комплексных воздействиях социальных институтов на его развитие: на черты характера, способности, интересы, полезные привычки, созидающее поведение, активный и здоровый образ жизни.

Основания жизнеспособности человека формируются в детстве. Многое зависит от генетически переданных ребенку качеств. Но многое закладывается воспитанием, ближайшей социальной средой.

В формировании жизнеспособности растущего человека, проживающего на селе, роль школы особенно велика. В сельском социуме, особенно вдали от райцентров, влияние школы, сельского учителя подчас имеет решающее значение. Современные сельские школы в России значительно различаются по своим базовым характеристикам, социокультурным и социально-экономическим условиям функционирования. Школа в сельском социуме, во многом компенсируя недостатки семейного воспитания, способствует формированию социокультурных характеристик ребенка. Именно она может стать базовым институтом формирования жизнеспособности растущей личности (Гурьянова, 2007).

Сельская школа – многомерное социокультурное пространство детства. Школа – не только место, где дети учатся. Это один из главных институтов социализации растущей личности, ее социально-педагогической поддержки. Школа – психологически необходимый ребенку институт, жизненно важное для ребенка пространство общения, обучения искусству построения человеческих отношений, решения межличностных проблем, полноценного функционирования детского сообщества. Важный результат работы школы – совокупный багаж, с которым молодой человек выходит в самостоятельную жизнь. А это знания, воззрения подростка на мир и свое место в нем, его поведение, интересы, способности, умения, привычки, взгляды, убеждения.

В экспериментальной работе по реализации проекта «Формирование жизнеспособной личности в условиях сельского социума», проводимой под нашим научным руководством с 2004 по 2007 г. в Институте социально-педагогических проблем сельской школы Российской академии образования,

принимали участие 19 сельских школ и 2 социальных учреждения из 14 регионов России\*.

На начальном этапе экспериментальной работы наиболее общая гипотеза исследования строилась на предположении о том, что процесс формирования жизнеспособности детей будет эффективен, если сельская школа как социально активный образовательный и культурный центр местного сообщества выступит инициатором целенаправленной консолидированной деятельности воспитательных институтов по обучению детей жизни в социуме.

Характерными чертами методики формирования жизнеспособности взрослеющего человека в нашей экспериментальной работе были: 1) опора на гуманистические ценности общества; 2) опора на личностные ресурсы; 3) опора на ресурсы семьи; 4) опора на ресурсы окружающего социума; 5) опора на созидательную деятельность; 6) опора на социальный и жизненный опыт; 7) опора на культурно-исторические традиции.

Предполагалось, что процесс формирования жизнеспособности подростков будет эффективен, если:

- общеобразовательная школа будет работать как психологически необходимым ребенку институт; данное положение означает, что школа призвана не только давать детям знания, заниматься их воспитанием, но и учить жить, помогать им участием, оказывать эмоциональную и социально-педагогическую поддержку (Глассер, 1991);
- семья как домашняя школа жизни станет подлинной школой научения жизни, где ребенок усвоит азы ведения домашнего хозяйства, получит ответы на волнующие его вопросы, научится организации семейной жизни, общению с людьми, воспитанию детей и мн. др. Важно, чтобы семья стала терапевтической средой для ребенка, главным источником его моральной поддержки, нравственного, физического, социального развития (Гурьянова, 2006);
- взрослые, несмотря на трудности сегодняшней жизни, будут демонстрировать примеры проявления воли, интереса к жизни и добросовестного

---

\* «Неверовская СОШ им. А. Д. Крылова», «Арменская СОШ» г. Нерехта и Нерехтского района Костромской области; «Кош-Елгинская СОШ» Бижбулякского района Республики Башкортостан; «Центр социальной помощи семье и детям», «Средняя школа №1 пос. Большеречье», «Новологинская СОШ» Большереченского района Омской области; «Танайковская СОШ» Перевозского района Нижегородской области; «Семлевская СОШ №1», «Андрейковская СОШ», «Шимановская СОШ» Вяземского района Смоленской области; «Межегейская средняя школа-комплекс» Тандинского района Республики Тыва; «СОШ №1» г. Олонца, «Пряжинская СОШ им. Героя Советского Союза М. Мелентьевой» Пряжинского национального района Республики Карелия; «Соболевская СОШ» Каменского района Пензенской области; «Соленозаймищенская СОШ» Черноярского района Астраханской области; «Федоровская СОШ», «Приморская СОШ Неклиновского района Ростовской области»; «Архангельская СОШ» Чердаклинского района Ульяновской области; «Парско-Угловская СОШ» Моршанского района Тамбовской области; «СОШ №1 им. И. Н. Барахова» Верхне-Вилуйского района Республики Саха (Якутия); МУ дополнительного образования детей «Социально-педагогический центр пос. Сокол», г. Магадана.

- труда на благо семьи, села, общества. Известно, что дети учатся, наблюдая за другими, иначе говоря, поведение других заразительно;
- родители, заменяющие их лица проявят ответственное участие в жизни детей. Вспомним другой вывод педагогики: дети не способны самостоятельно выработать положительные модели поведения. Они также не могут сохранить их без вмешательства взрослых или молодежи, уже овладевшей нормами социальной жизни;
  - педагоги будут оказывать индивидуализированную психолого-педагогическую и социально-педагогическую помощь ребенку в развитии, в жизненном и профессиональном самоопределении, в преодолении трудных жизненных ситуаций;
  - активно-созидательная деятельность воспитательных институтов сельского социума будет нацелена на воспитание и социальную защиту детей, их социально-педагогическую поддержку. При этом особое внимание будет уделено детям, находящимся в трудной жизненной, социально опасной ситуации, ситуации социального исключения.

В нашем исследовании предполагалось, что повысить жизнеспособность проживающих на селе детей можно, если активизировать источники общественной и государственной помощи семьям с детьми как со стороны ближайшего окружения (родственников, соседей, друзей, сотрудников), так и со стороны государственных структур (образование, культура, физкультура и спорт, здравоохранение, социальная защита, органы правопорядка).

Организуя педагогический процесс в социуме, направленный на формирование жизнеспособности растущего человека, участники проекта исходили из того, что сформировать у детей такое интегративное качество, как жизнеспособность, можно, если его жизнь будет сопровождать достойный пример взрослого. Он поможет ребенку в становлении его как духовного существа, в осмыслении им жизни как искусства житнетворчества, в постижении правил и законов жизни, в выработке своей жизненной философии, в организации и построении собственной жизни.

Системообразующей основой формирования жизнеспособности растущего человека рассматривалось воспитание у школьника привычки к труду (физическому, интеллектуальному), его нравственно-волевых качеств. Идея труда как главной ценности человека должна была пронизать семейное, дошкольное, школьное, внешкольное воспитание. Значительное внимание уделялось формированию нравственно-волевых качеств растущего человека (совестливости, честности, умения держать данное слово, ответственности), особенно – вере человека в его собственные силы.

В числе основных принципов формирования жизнеспособности растущего человека были определены: гуманизм, уважительное отношение к ребенку и разумные требования к нему, соблюдение его прав, приоритет семьи в воспитании, ответственное отношение взрослых к воспитанию детей, непрерывность педагогической помощи и поддержки на всех этапах личностного становления детей, «врастающих во взрослость» (Фельдштейн, 1997), учет возрастных особенностей детей, состояния их здоровья и развития.

Предполагалось, что школа как образовательный и социокультурный социум сельского поселения может эффективно организовывать процесс формирования жизнеспособности растущей личности, если:

- учителя не только воспитывают и учат, но и обеспечивают социально-педагогическую поддержку детям, особенно из малообеспеченных, социально неблагополучных, замещающих (приемных, опекунских, патронатных) семей, семей усыновителей;
- педагоги обеспечивают общение детей с людьми, обладающими личными качествами, которые необходимо формировать в детях: взаимное доверие, доброта, готовность к сотрудничеству, социальная ответственность. Они приобретаются в процессе общения с теми людьми, которые такими качествами обладают, осознают их как ценность и стараются привить детям;
- учителя, воспитатели, социальные педагоги так организуют жизнь ребенка, чтобы у него формировались позитивные интересы, позволяющие сосредоточиться на занятиях, развивающих его как духовную личность;
- система школьного и внешкольного дополнительного образования будет нацелена на формирование внепредметных знаний и умений учащихся: культуры поведения и речи, развития коммуникативных, организаторских, творческих, трудовых, исследовательских, аналитических способностей. Для решения этих задач крайне необходимо включение в штат школы социального педагога и по возможности педагога-психолога;
- педагоги реализуют эффективные в современных условиях способы передачи молодежи жизненного опыта старшего поколения, который поможет уберечь молодых людей от непродуманных действий, поможет им принять правильное решение в ситуации выбора;
- школа делает акцент на развитии различных форм семейных занятий: труда, досуга, познания, творчества, что поможет сблизить детей и родителей, упрочить детско-родительские отношения, укрепить жизнеспособность растущего человека;
- педагоги будут развивать различные формы участия детей в публичной и исследовательской деятельности, чтобы научить их самостоятельно мыслить, высказываться и отстаивать свою точку зрения. Дети должны иметь возможность участвовать в обсуждении той или иной проблемы, публичной защите своих идей, своего проекта, своей творческой работы в диспуте, дискуссии.

Предполагалось, что процесс формирования жизнеспособности взрослеющего человека будет эффективен, если педагоги помогут ему создать психологические установки: береги честь смолоду, воля и труд все перетрут, без добрых дел нет доброго имени и пр.

Была выбрана и преобладающая технология воспитания, суть которой: от формирования у ребенка привычки – к формированию потребности, от формирования потребности – к формированию характера.

В числе важнейших постулатов, на основе которых педагоги сельских экспериментальных школ строили педагогический процесс в социуме, были следующие.



1. Состояться в этой жизни могут люди, обладающие определенными личными качествами и способностями, востребованными современным социумом. Одни из них, данные ребенку от природы, педагоги стремились поддерживать и культивировать, другие – активно развивать, третьи – целенаправленно формировать и воспитывать.
2. Проявить наибольшую жизнеспособность в этой жизни могут люди, получившие знания в области философского осмысления жизни как искусства житетворчества. Эти знания мы рассматривали как практическое жизневедение, которое выступало новой духовно-сущностной доминантой профессиональной работы педагога, воспитательной деятельности родителей и общественной работы специалистов социальной сферы, представителей сельского сообщества. В процессе реализации классным руководителем, социальным педагогом или педагогом образовательной программы «Искусство жить» в рамках дополнительного образования школьники учились задумываться и размышлять над такими философскими темами, как «Юные на жизненном распутье», «Жизнь как главная ценность человека», «Человек – творец своей жизни», «Семья как школа любви», «Работа и жизнь человека», «Профессия в жизни человека», «Здоровье в жизни человека», «Друзья в жизни человека», «Творчество в жизни человека», «Досуг в жизни человека», «Любовь в жизни человека», «Хобби в жизни человека», «Выбери правильно дорогу в жизни» и др. В ходе реализации программы поднимались также жизненно важные вопросы, касающиеся выбора жизненного пути, организации собственной жизни, ответственности за нее. Они становились предметом обсуждения, размышления, анализа в период обучения в школе.
3. Уверенно и защищено в этой жизни будут чувствовать себя люди, имеющие богатый разнообразный позитивный социальный опыт. Рассматривая подростка как субъекта построения собственной жизни, педагоги проектировали и организовали совместно с родителями, общественностью различную полезную деятельность в школе и в сельском поселении, помогающую растущему человеку получать новые впечатления, осваивать новые знания, навыки, приобретать новый опыт.
4. Состояться в этой жизни могут люди, которые с детства росли под опекой взрослых, в ситуации ненавязчивой, но так необходимой ребенку поддержки. Во время общения, бесед взрослый предстает перед ребенком человеком понимающим, близким, заинтересованным в его мнении по вопросу, составляющему предмет беседы. Его можно спрашивать, с ним можно советоваться, его можно чему-то учить, от него можно услышать мнение о себе. В период обучения в школе предметом диалогического общения взрослых и детей, обсуждения, размышления и анализа становились проблемы, волнующие детей, подростков, молодежь. Взрослые стремились помочь подросткам найти себя в сложном мире, понять, в чем предназначение каждого, пробудить у них желание выстраивать свою жизнь, ориентируясь на свои потребности в понимании счастья и гармонии в жизни. Педагоги ставили перед подростками вопросы, которые заставляли их думать и искать ответы: «Кто ты есть в этом мире?».

«Кем ты хочешь стать?», «Зачем ты родился на этой земле?», «В чем твое предназначение?», «В чем смысл твоей жизни?», «Чего ты ждешь от жизни?», «Чего ты хочешь достигнуть в жизни?», «Каким нужно стать, чтобы быть интересным людям?». Возможно, ответы на эти вопросы в настоящем, а позднее и в будущем определяют качество жизни сегодняшних выпускников сельских школ.

5. Наиболее адаптированными в этой жизни являются люди, обладающие разными интересами и способностями. Развитие интересов и способностей ребенка, выявленных в ходе приобщения к различным видам творчества, труда, познания, к разным сферам жизни и деятельности, составляло важнейшую педагогическую задачу.

Инициативная миссия сельской школы по формированию жизнеспособности растущей личности осуществлялась по следующим направлениям педагогической деятельности:

- диагностика личностного развития детей, выявление их личностных и жизненных проблем;
- освоение нравственных ценностей как духовных ориентиров, осмысление духовного опыта предшествующих поколений;
- обеспечение прикладной направленности обучения; профориентационной направленности учебных предметов;
- развитие разнообразных способностей детей;
- обучение детей социально безопасному поведению, поведению в трудных жизненных и социально опасных ситуациях;
- освоение нового социального опыта через включение каждого ученика в тот или иной вид общественно значимой деятельности в школе и в окружающей ее среде;
- включение подростков в решение реальных жизненных проблем семьи, школы, села.

Активно-созидательная работа сельской школы по формированию жизнеспособности растущей личности строилась на основе а) обучения искусству жизнетворчества в процессе деятельности; б) наращивания достижений подростка в интересующем его виде деятельности; в) ориентации его творческой деятельности на конкретный результат: достижения в познаниях, в труде, спорте, в творчестве.

Экспериментальная работа сельских школ, социальных учреждений показала, что достижение значительных воспитательных результатов в формировании жизнеспособности растущей личности возможно средствами различных видов деятельности. В их числе: труд, физкультура и спорт, краеведение, искусство, природа, туризм, народное и художественное творчество и др.

Чтобы воспитать трудоспособную личность, готовую к труду в тех условиях, где человек живет, педагоги совместно с родителями развивали те виды трудовой деятельности, которые значимы для жизни человека в сельском социуме. В ряде школ стали возрождать деятельность различных трудовых объединений на селе, труд на пришкольном учебно-опытном участке, производительный труд учащихся в тех школах, где для этого есть условия.

Чтобы сформировать физически активного, здорового человека, педагоги целенаправленно приобщали детей к регулярным занятиям физкультурой и спортом, развивали их двигательную активность. Для воспитания гуманистически ориентированного человека, умеющего сострадать, чувствовать боль другого социальные педагоги, представители общественности, учителя вовлекали детей в работу по оказанию помощи нуждающимся людям: детям дошкольного возраста, детям с ограниченными возможностями здоровья, ветеранам войны и труда, пожилым людям.

В качестве исходных теоретических оснований формирования жизнеспособности взрослеющей личности выступали:

- идея нравственных и поведенческих установок, формируемых у ребенка в детстве и определяющих его поведение. Речь идет о его отношении к жизни, к своему здоровью, к богатым и бедным, к частной собственности, к друзьям, к семье и браку, к пожилым людям, к людям другой национальности и другим важным вопросам жизни. Эти установки должны были исходить от родителей, учителей, СМИ, извлекаться из книг, народного опыта, фольклора, наполнять жизнь растущего человека;
- идея воспитания подрастающего поколения на традициях народной национальной культуры, которая позволит ему осознать свою культурную идентичность, испытывать чувство гордости за свою страну, свои культурно-национальные корни, ощущать себя защищенным своей культурной средой;
- идея взаимосвязи человека с историческим социумом; воспитание исторической памятью позволит растущему человеку оценивать значимость труда предков для нынешних поколений, осознавать свою принадлежность к истории семьи, рода, страны к сельскому социуму, ощущать себя важным звеном в многовековой смене поколений.

Практика показала, что обретение жизнеспособности у каждого человека свое. У одних детей она лежит через развитие самостоятельности, у других – через развитие трудолюбия, у третьих – через развитие эмоционально-волевой сферы. Самостоятельность, развитая у ребенка, помогает решать проблемы, преодолевать возникающие трудности. Развитая у подростка эмоционально-волевая сфера формирует привычку жить возвышенными интересами. Сформированное с детских лет трудолюбие поможет человеку вести трудовой образ жизни. Развитый у подростка интерес к занятиям спортом сформирует привычку к двигательной активности. Интерес к полезному занятию может стать главным стержнем жизнеспособности человека.

В качестве важнейшей педагогической задачи нами рассматривалась задача по формированию у ребенка интереса к какому-либо полезному виду деятельности. Предполагалось, что сформированный интерес позволит наполнить свободное время подростка полезной, содержательной деятельностью, будет поддерживать его устремления, развивать его интеллектуально, культурно, духовно, а в будущем – станет тем спасительным кругом, который поддержит человека в минуты неудач, сомнений.

В процессе экспериментальной работы по проекту перед школами, социальными учреждениями ставилась задача моделирования системы социально-педагогической деятельности с детьми и семьями в социуме, реализация которой позволила бы создать основу для развития у детей личностных качеств, способностей, востребованных современным обществом. Среди них такие, как самостоятельность, инициативность, предприимчивость, творческий подход к делу, коммуникативность, мобильность, гибкость, способность осуществлять выбор и нести за него ответственность.

В ходе экспериментальной работы перед педагогами, ставилась задача уделять особое внимание обучению учащихся, прежде всего, старших классов, умениям:

- изучать явления, факты, события, наблюдать, делать выводы;
- анализировать поступки, проблемы, события, информацию;
- организовывать конкретные дела, праздники, соревнования, смотры;
- проявлять инициативу в общественной и личной жизни;
- общаться в среде сверстников и в малознакомой среде;
- творчески нестандартно подходить к любому делу;
- работать в группе, обмениваться идеями, поддерживать других;
- самостоятельно действовать, проявлять инициативу, выполняя то или иное задание;
- выступать перед аудиторией, отвечать на вопросы, излагать свою точку зрения по тому или иному вопросу, активно отстаивать свое мнение;
- применять полученные знания в конкретных жизненных ситуациях;
- отстаивать свои права, интересы в конкретных жизненных ситуациях;
- вести диалог со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно находить нужную информацию.

Учителя, социальные педагоги, педагоги-психологи, участвовавшие в экспериментальной работе, стремились развивать, прежде всего, у учащихся старших классов определенные способности (в соответствии с возможностями каждого): социокультурные (культура поведения и речи и др.), коммуникативные, информационно-коммуникативные, творческие, организаторские, исследовательские, аналитические, спортивные, литературные, математические, музыкальные, художественные, танцевальные, навыки ручного труда и др.

Ставилась задача и по апробации оптимального варианта режима дня школьника, что должно было содействовать приучению учащихся к правильной организации своей жизнедеятельности в течение дня, воспитывать привычку ценить свое время, правильно организовывать свой досуг, уделять должное внимание двигательной активности, саморазвитию и самосовершенствованию, а в целом – здоровьесбережению.

Ставилась также задача разработки современных методов оценивания социальных эффектов формирования жизнеспособности, организации мониторинга изучения воспитательных результатов на личностном уровне (оценка способности к саморазвитию и самообразованию, трудолюбия и работоспособности, степени сформированности деловых качеств личности, ее творческого потенциала, конкурентоспособности и др.).

В процессе трехлетней экспериментальной работы были достигнуты определенные воспитательные результаты.

Установлено, что в ходе реализации различных форм социально-воспитательной работы в школе и в социуме (классные часы-уроки, доверительные беседы, социально-психологические тренинги) учащиеся стали больше узнавать о жизни как главной человеческой ценности, о возможностях человека как творца своей жизни, осознавать ценность здоровья, семьи, друзей, работы, профессии, досуга, творчества, отдыха в жизни человека. Они получили знания о том, как можно построить свою жизнь, какими нравственными законами следует руководствоваться в жизни, как можно достичь успеха в жизни, как следует сохранять жизнь. Они учились ценить время, правильно организовывать свой досуг, реализовать свои способности в конкретном деле. В процессе такой работы, отвечающей глубинным потребностям детей, большинство из них начинало понимать, что каждый человек – творец собственной жизни. Выпускники вступали в самостоятельную жизнь психологически подготовленными к ее реалиям. Многие выпускники выходили из стен школы с убеждением, что жизнь человека – бесценный дар, которым нужно с умом распорядиться. Большая часть школьников начинала осознавать: чтобы состояться в жизни, нужно обладать обширными знаниями, разнообразными способностями, определенными личностными качествами, понимать, что образование и воспитание – это капитал, с помощью которого можно стать конкурентоспособным на рынке труда. На школьной скамье подростки начинали готовиться к самостоятельной жизни в современных условиях перехода к рынку.

В процессе профориентационной деятельности педагогов, трудовой подготовки школьников, предпрофильной подготовки и профильного обучения учащиеся сельских школ, знакомясь с различными сферами профессиональной деятельности, с методами самопознания и профессионального самоопределения, стали лучше ориентироваться в мире профессий, существенно расширялись знания каждого школьника о привлекающей его профессии, росла активность школьников, направленная на получение информации, важной для профессионального самоопределения.

Педагоги-экспериментаторы фиксировали у старшеклассников возрастающее желание развивать свои деловые качества: целеустремленность, настойчивость, общительность, самостоятельность, предприимчивость. Была отмечена и личная активность школьников во время обсуждений волнующих их проблем. Наблюдалось проявление живого интереса к какому-либо общественно значимому виду деятельности, их стремление к самореализации и пробе сил, которая оценивалась в процессе постоянного участия старших подростков в культурных и спортивных делах школы и социума, их вовлеченности в систему дополнительного образования (предметные кружки, спортивные секции, художественное творчество).

Результатом обеспечения прикладной направленности обучения (она реализовывалась через проблемные прикладные задания в рамках отдельных уроков, межпредметные проекты, интегрированные уроки, профилированные курсы и пр.) стали факты применения полученных учащимися знаний

на практике, в реальных жизненных ситуациях в быту, на личном подворье, в общественной и культурной жизни.

В ходе решения такой педагогической задачи, как обучение учащихся самостоятельно мыслить, реализуемой посредством обсуждений с учащимися книг, теле- и радиопередач, жизненных проблем, событий, явлений, а также организации дискуссий, круглых столов, учащиеся, по оценкам педагогов, стали более грамотно излагать свои мысли, задавать вопросы, выступать перед аудиторией, отстаивать свое мнение.

В процессе обучения учащихся умению самостоятельно добывать новые знания было отмечено, что одни ученики стали самостоятельно находить информацию для подготовки исследовательских работ, другие – для осуществления сельскохозяйственных работ, третьи – для проведения природоохранной деятельности, пятые – для организации творческих конкурсов.

При реализации метода обучения искусству жизнотворчества в процессе деятельности ученики получили широкие возможности для самореализации, позволяющие каждому проявить имеющиеся у него способности. Социально-педагогические акции в поселениях, участие в проектах, ориентированных на проблемы социума, помогли школьникам приобрести социальный опыт, развить способности к коммуникации, к организации общественно значимой деятельности в школе и социуме.

В результате системной социально-воспитательной работы школы по формированию жизнеспособности детей был зафиксирован рост числа школьников с высоким уровнем потребности в достижениях в различных видах деятельности и обладающих необходимой настойчивостью в преодолении препятствий и уверенностью в своих силах.

Наличие определенных воспитательных результатов по реализации проекта подтвердили и данные социально-педагогического исследования «Стартовые позиции и жизненные ценности выпускников сельских школ», проведенного в 2007 г. (Гурьянова, 2009). В ходе исследования анкетным опросом было охвачено 211 выпускников 9-х и 11-х классов 19 сельских школ из 14 регионов России. В опросе приняли участие 66,5% девушек и 33,5% юношей, из них 50,3% окончили 9-й класс, 49,7% респондентов – 11-й класс. Большинство выпускников сельских школ (78,5%) были из школ, расположенных в месте проживания детей, 15,3% респондентов проживали в соседних населенных пунктах, 6,2% – в райцентрах. В обследовании приняли участие старшеклассники сельских школ.

По данным исследования, более половины выпускников школ (58,1%) знают, чего они хотят добиться в жизни. Около 13% респондентов затруднились с ответом на этот вопрос и еще 28,9% респондентов этот вопрос поставил в тупик. Полученные данные свидетельствовали о результативности, пусть не очень высокой, работы педагогов, нацеленной на обсуждение со старшеклассниками проблем их жизни в будущем.

Подавляющее большинство (63,3%) выпускников сельских школ смысл жизни видели в том, чтобы «создать семью, вырастить детей и дождаться внуков». О желании «сделать карьеру» заявил каждый второй выпускник. Чуть меньше половины молодых людей пожелали «самореализоваться в профес-

сии». Каждый третий выпускник ответил, что смысл жизни видит в том, чтобы «добиться признания, успеха, славы». Для 12% выпускников смысл жизни состоял в том, чтобы «просто жить», 2% респондентов не задумывались на эту тему. Результаты опроса продемонстрировали наличие здоровых амбиций у молодых людей, серьезное отношение к жизни, понимание своего предназначения в ней.

Исследование показало, что подавляющему большинству выпускников сельских школ близок жизненный принцип «жить, чтобы достичь чего-то значительного» (70,1%). Еще 4,5% респондентов хотели бы «жить для других». Ответы большей части респондентов (74,6%) свидетельствовали о нравственной позиции выпускников сельских школ. В то же время каждый пятый выпускник сельской школы (18,1%) заявил, что «мечтает жить в свое удовольствие». Определенная часть выпускников (7,3%) ответила, что будет опираться в жизни на принцип «жить, довольствуясь тем, что имеешь». Последняя позиция свидетельствует о наличии в сельском социуме определенной группы молодых людей, которые готовы уже на старте жизненного пути довольствоваться малым, изначально не желают активно достигать высоких результатов.

Выпускников сельских школ волновали разные проблемы, но более всего – проблема получения образования (46%), неуверенности в своих знаниях (29,8%), психологической неготовности к преодолению трудностей (19,3%). Особое беспокойство у выпускников сельских школ вызывали вопросы трудоустройства в родном селе (18%), несамостоятельности в жизни (14,1%), отсутствия выбора своего пути (13,6%), отсутствия волевых качеств (6,1%). В системе жизненных ценностей у выпускников сельских школ на первом месте стояли здоровье (88,2%), благополучие семьи (85,3%), самоопределение в жизни (73%). Сельские подростки высоко ценят в людях такие качества, как сильный характер, чувство собственного достоинства, честность. Ответы выпускников дали четкие ориентиры для корректировки педагогической деятельности сельской школы.

По оценке 40,1% выпускников, сельская школа дала им все необходимое для самостоятельной жизни и продолжения образования; 25,4% респондентов затруднились с ответом на этот вопрос. И еще 34,5% молодых людей далеки от мысли о том, что школа всесторонне подготовила их к самостоятельной жизни и продолжению образования.

Среди жизненно важных знаний, которые выпускники сельской школы хотели бы получить в период обучения в школе, самыми востребованными оказались знания о правах человека (72,2%), о сохранении здоровья (60,7%), о психологии семейной жизни (53,4%), о культуре речи (52,3%), о психологии общения (34,5%), о домашней кулинарии (девочки), о ремонтных работах (мальчики) (28,7%), о культуре досуга (20,5%), о секретах домоводства (17,8%), о садоводстве, огородничестве (15,1%), об основах ландшафтного дизайна (13%). Отмечено, что в период школьного обучения учащиеся желали бы получить больше жизненно важных знаний. Некоторые школьники хотели бы получить музыкальное, художественное образование.

На вопрос «Готовы ли вы принять участие в социальном обустройстве села?» положительно ответили только 12,6% респондентов, 41,3% опрошенных

признались, что не совсем готовы к такой работе. Почти половина молодых людей (46,1%) высказались однозначно, что не готовы участвовать в этой работе. Исследование показало, что в современном сельском социуме имеется небольшая (12,6%), но устойчивая группа молодежи, обладающей четко выраженным интересом к сельскохозяйственному труду и жизни на селе. При определенной государственной и общественной поддержке она может стать силой, способной включиться в процесс социально-экономического преобразования сельского социума.

В ходе исследования нами были разработаны критерии жизнеспособности растущего человека. В их числе: 1) высокий уровень социальной адаптации к меняющимся условиям жизни; 2) ориентация на достижения в любом виде деятельности; 3) умение реализовать свои задатки и творческие возможности; 4) способность находить оптимальные решения личностных и жизненных проблем в любых ситуациях; 5) стремление к жизненным достижениям и успехам; 6) способность к постоянному саморазвитию и совершенствованию своих личностных качеств; 7) потребность в постоянном овладении новыми знаниями, новыми способностями; 8) способность к самостоятельному принятию решений, умение нести ответственность за принятые решения; 9) способность к мобилизации в жизни, в трудных жизненных ситуациях.

Отметим, что педагоги, участники экспериментальной работы по формированию жизнеспособности растущего человека, проявили к идеям проекта профессиональный интерес, неформально подошли к реализации социально-педагогических идей на практике, увидели новые, перспективные для социальной практики, акценты в воспитании сельских школьников. Отношение молодежи к проекту менялось: от неприятия идеи жизнеспособности до осознания ее личностно значимой характеристикой и появления потребности работать над ее развитием.

Научно-исследовательская работа по теоретической разработке проблемы жизнеспособности растущего человека осуществлялась нами параллельно с руководством экспериментальной работой, а также с разработкой двух других исследовательских тем. Учитывая комплексный характер проекта, отсутствие дополнительного финансирования для привлечения к разработке темы научных кадров, ряд аспектов проблемы остались лишь схематично обозначенными.

Исследования проблемы формирования жизнеспособности развивающегося человека в условиях сельского социума были свернуты в 2008 г., что совпало с периодом репрофилирования Института социально-педагогических проблем сельской школы Российской академии образования в Институт социальной педагогики РАО. На автора проекта была возложена новая исследовательская задача по изучению процесса профессионального становления и развития института социальных педагогов в России. Исследования проблемы формирования жизнеспособности растущего человека в условиях сельского социума автор данной главы продолжает сегодня на общественных началах.

Общие выводы по результатам проведенного исследования.



1. Сегодня в обновляющейся России, строящей демократическое государство с рыночной экономикой, востребован новый тип личности, сформировать который призваны семья, система образования, другие социальные институты. Чтобы молодой человек мог самореализоваться в жестких условиях современного общества, ему необходимо обладать таким качеством, как жизнеспособность, владеть знаниями о том, как строить собственную жизнь в непростых условиях жизнедеятельности в сельском социуме и преобразовывать этот социум.
2. Теоретико-методологической основой формирования жизнеспособности растущего человека в условиях сельского социума выступает социальная педагогика, ее положения о социальной среде как важном факторе воспитания и развития человека, о личности как активном субъекте социума, осваивающем культуру, ценностные ориентации, образ жизни людей, проживающих в сельском социуме, о воздействии факторов социальной среды на личность, опираясь на которые педагоги могут усиливать или ослаблять эффект спонтанно формируемого опыта развивающейся личности. Практическая задача педагогов заключается в том, чтобы педагогическими средствами целенаправленно формировать жизнеспособность растущего человека, усиливая воздействие позитивных факторов среды на детей и ослабляя влияние негативных.
2. Подход к личности как активному субъекту среды, субъекту саморазвития и преобразования социума позволяет рассматривать жизнеспособность растущего человека как важную социально-педагогическую категорию.
3. Процесс формирования жизнеспособности растущего человека основан на непрерывной социально-педагогической поддержке детей; содействии их самоорганизующей активности. Сущность процесса формирования жизнеспособности растущего человека состоит в его психолого-педагогической и социально-педагогической поддержке со стороны взрослого на всех этапах взросления, в обучении детей искусству жизнестворчества и созданию условий для этой поддержки и обучения.
4. Экспериментальное исследование показало, что социально-педагогическую работу с детьми и семьями по формированию жизнеспособности растущего человека продуктивно могут осуществлять не столько учителя, сколько социальные педагоги, педагоги-психологи, педагоги дополнительного образования, но их надо специально готовить к этой работе.

### Литература

- Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.
- Выготский Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В. В. Давыдова. М.: Педагогика-Пресс, 1999.
- Глассер У. Школы без неудачников. М.: Прогресс, 1991.
- Гурьянова М. П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика. 2004. № 1. С. 12–18.
- Гурьянова М. П. Концепция формирования жизнеспособной личности в условиях сельского социума. М.: Педагогическое общество России, 2005.

- Гурьянова М. П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен // Педагогика. 2006. № 10. С. 43–50.
- Гурьянова М. П. Какой быть сельской школе // Образовательная политика. 2007. № 9. С. 42–47.
- Гурьянова М. П. Инновационные идеи экспериментальной работы по формированию жизнеспособности личности в условиях сельского социума // Директор сельской школы. 2009. № 2. С. 4–14.
- Ильинский И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. М., 1995.
- Лактионова А. И. Жизнеспособность как ресурс социальной адаптации у подростков // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 232–253.
- Лактионова А. И. Формирование жизнеспособности подростков // Психология человека и общества: научно-практические исследования / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 224–247.
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 67–82.
- Нестерова А. А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
- Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека: монография. Челябинск: Изд-во ЧГТУ, 2009.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: Изд-во АН СССР, 1946.
- Толстой Л. Н. Собр. соч. В 22 т. М.: Худ. лит., 1984.
- Фельдштейн Д. И. Социальное развитие в пространстве-времени детства. М.: Флинта, 1997.
- Яркина Т. Ф. Человек как объект социальной педагогики и социальной работы: теоретико-методологический аспект. М., 1996.

## ГЛАВА 6

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ К ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СРЕДЕ

*Н. М. Сараева, А. А. Суханов*

Современные нормы научного познания, допускающие методологический плюрализм, полипарадигмальность, диалог и интеграцию позиций, расширяют возможности обсуждения проблем любой степени сложности. Одной из наиболее сложных – и в гносеологическом, и в онтологическом плане – является проблема сохранения жизнеспособности человека в условиях масштабных и резких социально-экономических, экологических и иных изменений. Травматизация (Казначеев, 1980) природной и социальной составляющих жизненной среды человека, вызванная, с одной стороны, глобальным экологическим кризисом, с другой стороны, сильнейшими социальными стрессами, предъявляет повышенные требования к его жизнеспособности и актуализирует необходимость глубокого анализа последней. Осознание того, что физические и психические возможности человека, которые составляют, по большому счету, главный ресурс развития страны, гарантию ее безопасности, сегодня оказываются под угрозой реального ослабления, повышает социальную и научную значимость проблемы.

Имея статус междисциплинарного, понятие «жизнеспособность» и феноменология жизнеспособности сравнительно недавно стали предметом самостоятельного исследования в отечественной психологической науке. Уже рассмотрены категории проблемы, реализованы разные модели ее анализа, проведено сопоставление методологических оснований изучения жизнеспособности, определена синергетическая, самоорганизующаяся ее природа, выделены факторы, объективные и субъективные критерии, сформулированы дефиниции понятия (Галажинский, Рыльская, 2010; Лактионова, 2010; Леонтьев, 2002; Махнач, 2007, 2012; Нестерова, 2011; Рыльская, 2014; и др.).

С системных позиций трактуя жизнеспособность, многие исследователи подчеркивают, что она проявляется во взаимодействии человека с окружающей средой (Арчакова, 2009; Лактионова, 2010; Махнач, 2014; Нестерова, 2011; и др.). Правда, в работах фиксируется роль лишь среды социальной (взаимоотношений, социума, культуры). Вслед за Э. В. Галажинским, Е. А. Рыльской отметим стремление многих психологов к сведению понятия «жизнеспособность» до уровня личностных качеств (Галажинский, Рыльская, 2010),

что сужает его содержание и препятствует постижению его сути. Но это вопрос специального обсуждения.

Исходя из понимания жизнеспособности человека как системного свойства, проявляющегося в системе «человек–среда», исследователи, работающие в разных областях научного знания, называют среди основных черт/компонентов жизнеспособности возможности адаптации. Так, в философии (например, в неклассической философии конструктивизма) понятие адаптации человека трактуют исключительно как его пригодность (*viability*) для продолжения собственного существования, выживания – жизнеспособность (Цоколов, 2002). О. С. Разумовский, М. Ю. Хазов утверждают: «Жизнеспособность определяется фундаментальными свойствами, присущими живым системам: способностью к самопроизводству, обмену с окружающей средой, сохранению целостности (устойчивости), адаптации» (Разумовский, Хазов, 1998, с. 129).

В педагогике формирование жизнеспособности детей называют одним из условий их социальной адаптации (Гурьянова, 2006; Науменко, 2005; Такекенова, 2000; и др.).

В медицине изучение популяционно-экологических аспектов адаптации человека приводит к пониманию здоровья как процесса социально-исторического развития биологической и психосоциальной жизнеспособности населения (Казначеев, 1980). Утверждается, что человеческая популяция как социально-биологическая система открытого типа лишь тогда может обеспечить свою жизнеспособность в процессе развития, когда обладает способностями к воспроизводству, адаптации и регулированию потока энергии (Лещенко и др., 2007).

В психологии связь жизнеспособности и адаптации подчеркивается еще более настойчиво. Здесь изучение жизнеспособности и началось в проблемном поле адаптации (а также саморегуляции, совладания, самореализации и др.).

Посвящая многие свои работы анализу психологической адаптации, В. И. Медведев рассматривает в ее контексте жизненный потенциал человека как интегральное свойство сохранять биологическую и духовно-психологическую жизнеспособность (Медведев, 2003). А. В. Махнач называет адаптацию среди шести компонентов жизнеспособности (Махнач, 2013). Исследователи полагают, что личностные, поведенческие характеристики и средовые условия, оказывающие влияние на формирование жизнеспособности подростков, составляют единую систему их социальной адаптации (Лактионова, Махнач, 2008). Е. А. Лактионова вообще определяет жизнеспособность как «индивидуальную способность человека к социальной адаптации и саморегуляции <...> в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» (Лактионова, 2010, с. 6). А. А. Нестерова также полагает, что жизнеспособность – это «способность к успешной адаптации, конструктивному функционированию, несмотря на ситуацию высокого риска, хронический стресс или состояния после длительной и серьезной травмы» (Нестерова, 2011, с. 65). Е. А. Рыльская включает способности адаптации в структуру жизнеспособности (Рыльская, 2014).

Сказанное выше позволяет утверждать, что характеристики адаптации человека могут выступать в качестве важнейших показателей его жизнеспособности.

Адаптацию относят к важнейшим системоформирующим связям человека с миром (Александровский, 1993). Механизмы адаптации человека к меняющейся среде известны и достаточно подробно изучены в биологии и медицине. В психологии глубокому и плодотворному анализу подвергнута адаптация личности ко многим социальным (профессиональным, социокультурным, этнокультурным и другим) факторам жизненной среды (Алдашева, 1984; Березин, 1988; Бодров, 2006, 2007, 2012; Гриценко, 2002; Дикая, 1985, 2007, 2012; Дикая, Махнач, 1996; Журавлев, 2007; Завьялова, 1998; Зотова, Кряжева, 1979; Маклаков, 2001; Налчаджян, 1988; Посохова, 2001; Реан и др., 2008; Яницкий, 1999). Значительно меньше изучена психологическая адаптация человека к условиям и факторам природной среды. В этой области исследователей, в первую очередь, интересовала адаптация к отдельным экстремальным воздействиям природной (физической) среды: температурным, гравитационным и другим; к особым природно-климатическим комплексам (Казначеев, 1980; Короленко, 1978; Лебедев, 1989; и др.). Закономерности адаптации человека к природным средовым условиям, которые нельзя квалифицировать как экстремальные, но которые способны при длительном воздействии негативно влиять на его жизнедеятельность (такowymi являются условия жизненной среды во многих регионах экологического неблагополучия), до сих пор не стали предметом широких исследований. Между тем связи человека с природной средой достаточно жестки и однозначны. Ее экологическая деформация сужает границы оптимальной жизнедеятельности. Изменения среды делают ее неадекватной (Казначеев, 1980), точнее, не вполне адекватной гено- и фенотипическим свойствам человека и предъявляют повышенные требования к его адаптации, специфика которой нуждается в изучении.

Более десяти лет в Забайкальском государственном университете (до 2012 г. – гуманитарно-педагогический университет) проводится исследование состояния психики детского и юношеского населения, родившегося и постоянно проживающего в регионе экологического неблагополучия (РЭН) – в Забайкальском крае, который рассматривается как модель многих экологически неблагополучных территорий России.

В результате исследования установлено существование тенденции к общему снижению (в пределах нормы) психической активности детского населения, родившегося и постоянно проживающего на экологически неблагополучных территориях. Показатели психической деятельности данной категории детей смещаются с границ так называемой «средней» нормы в нижненормативные диапазоны (в границы показателей «сниженной нормы», «ниже среднего уровня», «слабые», «пограничные») (Михайлова, 2007; Сараева, 2010; Суханов, 2005).

Если вслед за Б. Г. Ананьевым понимать жизнеспособность как общий энергетический потенциал, как общую способность человека к эффективному функционированию, определяющую уровень осуществления жизненных функций (Ананьев, 1968), то обоснованным представляется положение

о том, что снижение психической активности детей, родившихся и проживающих на экологически неблагоприятных территориях, есть проявление ослабления их жизнеспособности.

В поисках ответа на вопрос, какие механизмы обуславливают снижение психической активности людей, родившихся и постоянно проживающих на экологически неблагоприятной территории, была выдвинута следующая гипотеза: обнаруженная тенденция есть проявление специфики психологической адаптации людей в данных условиях. Специфика заключается в общем (но неодинаковом по выраженности на разных уровнях) снижении ее показателей. Это снижение есть следствие реализации особой стратегии адаптации – стратегии минимизирующей адаптации.

Цель данной работы – представить теоретико-эмпирические материалы в подтверждение этой гипотезы.

### **Методологические основания работы**

В рамках экпсихологического подхода к развитию психики (Панов, 2004) мы исходим из представления о взаимодействии человека со средой в системе «человек–жизненная среда, природная и социальная». Системный характер взаимодействия предполагает «включение» в него как всех уровней организации человека – биологического, психического и социального – личностного (Леонтьев, 1977), так и всех компонентов средовой структуры.

Психологическая адаптация рассматривается как результат объект-объектных отношений между компонентами названной системы. Воздействия экологически деформированной среды объективны, как правило, не осознаются людьми, не имеют или имеют минимальную социальную опосредованность.

Исследование направлено на анализ психологической адаптации не отдельных индивидов, а населения, которое постоянно проживает на экологически неблагоприятных территориях. Специфика психологической адаптации людей в РЭН обнаруживается только на уровне популяций, а не индивидов. К отдельному человеку результаты исследования могут быть отнесены как вероятностные.

С системных позиций психологическая адаптация понимается как процесс и результат приспособления человека к средовым условиям на уровне целостной психики в системе «человек–жизненная среда» с целью сохранения ее динамического равновесия. В целостной психологической адаптации выделены связанные отношениями иерархии психофизиологический, психический и социально-психологический уровни.

Под стратегией адаптации понимается ее общая направленность на активизацию (повышение уровня), сохранение оптимальной (средней) интенсивности или снижение интенсивности реакций жизнедеятельности, в том числе психических и психологических, в ответ на изменение условий жизненной среды, и реализацию этой направленности.

В данном исследовании стратегия адаптации трактуется не как произвольный выбор реагирования каждым отдельным человеком, а как об-

условленная средовыми и неосознаваемыми внутренними биологическими и психическими (не личностными) факторами общая функциональная направленность адаптивного ответа, сходная у многих людей, проживающих в сходных условиях. Математически доказано, что при любом давлении среды возникает общность (сходство) популяционных характеристик жизнедеятельности (Смирнова, 2000).

Обозначим в первом приближении схему общего адаптационного ответа человека, родившегося и постоянно проживающего в экологически неблагоприятных условиях, на воздействия экологически деформированной природной (физической) среды как части среды жизненной.

Первым (условно, конечно) в едином комплексе реакций вступает во взаимодействие с природной (физической) средой биологический уровень системной организации человека. Приспособление к не вполне адекватной экологически деформированной среде создает дополнительную нагрузку на его адаптационные механизмы, что ведет к их напряжению, к истощению физиологических резервов, отклонениям и сбоям в процессах адаптации из-за изменения функционирования регуляторных и гомеостатических систем. Об этом свидетельствуют следующие факты и закономерности.

1. В работах, рассматривающих медико-биологические аспекты адаптации и анализирующих специально биологическую адаптацию к экологически неблагоприятной среде, установлено, что ее загрязнение способно вызывать напряжение механизмов гомеостаза, формировать адаптационные изменения в организме человека. В различных проявлениях (по показателям иммунной, кроветворной, пищеварительной, двигательной, нервной и других индикаторных систем организма) отмечается снижение адаптационных возможностей населения РЭН (Голобородько, 2011; Гомбоева, 2012; Половко, 2009; и др.).
2. Медико-биологические исследования, проведенные без специальной цели анализа адаптации человека в РЭН, выявили снижение (при отсутствии заболевания) разноуровневых функциональных показателей его жизнедеятельности. Зарегистрированы достоверные сдвиги в сторону сниженной нормы иммунологических, биохимических и физиологических параметров жизнедеятельности (Воропаева, 2005; Прохоренко, 2012; и др.).

Подчеркнем: даже при отсутствии видимых изменений показателей жизнедеятельности обнаруживается влияние на организм человека негативных субэкстремальных воздействий, которые снижают его устойчивость. Хотя среднегрупповые психофизиологические показатели обследованных соответствуют рекомендуемым нормам, у испытуемых, подвергающихся хроническому воздействию средовых экологических загрязнений, выявляются отклонения в показателях (Никифорова и др., 2011; Шастун, 2007).

3. Высокий уровень заболеваемости населения РЭН. В регионах экологического неблагополучия зафиксирован высокий уровень экологообусловленных заболеваний, физических и психических (Абашкина, 2002; Елизарова, 1997; Исаева, 2007; и др.).

Заболеемость людей является индикатором их недостаточной или неустойчивой адаптации. Установленная связь между высоким уровнем заболеваемости людей и степенью экологического «загрязнения» природной среды доказывает также существование связи между экологической деформацией среды и сниженным уровнем адаптации человека к ней. Ведь болезнь определяется в медицинской литературе как особая форма жизни и особая форма адаптации к условиям жизнедеятельности (Давыдовский, 1962). Это экономичная адаптация. Как указывает В. П. Казначеев, «если биосистема в экстремальных условиях истощается <...>, то наступает организованная минимизация жизни <...>. Это и есть приспособление через болезнь, сохранение жизни за счет дорогой, вынужденной платы» (Казначеев, 1980, с. 36). А. О. Викулов назвал такую приспособительную организованную минимизацию жизни минимизирующей адаптацией (Викулов, 2006).

Таким образом, установлено, что на биологическом уровне системной организации человека происходит снижение функциональных показателей вследствие длительного влияния экологически деформированной природной (физической) среды как части среды жизненной. Организм реализует особую стратегию адаптации – стратегию минимизирующей адаптации. Наступает динамическое равновесие внутри организма и в системе «организм–среда», но на более низком уровне функционирования.

Почему организм прибегает к стратегии минимизирующей адаптации?

Пусковым для адаптации является энергетический механизм. Изменение энергетики – составная (неспецифическая) часть всех адаптационных процессов. Адаптация имеет, в первую очередь, «энергетическую» цену (Воложин, Субботин, 1987; Смирнова, 2000; Казначеев, 1980; и др.).

Как отмечает В. П. Казначеев, при продолжительной жизнедеятельности в неадекватных условиях происходит перестройка энергетических потоков в организме. «При хронических напряжениях должна наступить некоторая минимизация функций с направленными более экономичными потоками информации, энергии, материалов» (Казначеев, 1980, с. 35). Адаптация организма человека к экологически неблагоприятной среде требует больших энергетических затрат. При длительном или постоянном пребывании человека в условиях экологического неблагополучия возникает общая недостаточность энергообеспечения, риск истощаемости. Организм переходит на экономичный энергосберегающий режим жизнедеятельности.

Эти положения находят свое подтверждение в эмпирических исследованиях: в условиях экологического неблагополучия происходит нарушение энергетического гомеостаза, снижение энергетического потенциала (Дмитриева, 2006; Сердцев, 1996; Шастун, 2007; и др.).

Представления о системной организации человека, системном характере его взаимодействия с жизненной средой и установленное в медико-биологических исследованиях снижение показателей биологической адаптации людей, испытывающих длительное влияние экологически «загрязненной» природной (физической) среды, заставляют ожидать снижения показателей и психической деятельности, а также психологической адаптации населения, постоянно проживающего на экологически неблагоприятных территориях.



Психологическая адаптация к экологически неблагоприятной природной (физической) среде в русле психологической экологии в отечественной науке практически не изучалась. Но авторы единичных работ, в которых рассматриваются вопросы, относящиеся к адаптации, констатируют, что незавершенная (с напряженностью адаптационных процессов) адаптация – это состояние, свойственное населению экологически неблагоприятных территорий (Леутин, Николаева, 1988).

Итак, можно предположить существование специфики и психологической адаптации населения, родившегося и постоянно проживающего в условиях экологически деформированной жизненной среды РЭН. Специфика заключается в общем снижении показателей психологической адаптации данной категории людей.

Это снижение происходит из-за недостаточного энергетического обеспечения психической деятельности, которое обуславливается не только общей дефицитарностью энергии в организме человека в этих условиях, но еще и дополнительной причиной. Таковой является дисбаланс в распределении и без того недостаточной энергии между биологическим, с одной стороны, и психологическим и социальным (личностным), с другой, уровнями системной организации человека. В конкуренции за энергию биологический уровень оттягивает на себя энергию, необходимую для поддержания, прежде всего, материальных основ жизни в неадекватных условиях. Совершается, по словам нейропсихологов, «энергетическое обкрадывание психической деятельности человека» (Семенович, 2005, с. 45).

В случае энергетического дефицита происходит также перераспределение энергии между субуровнями внутри каждого отдельного уровня системы. Нижние уровни системы жизнедеятельности получают энергии меньше, отдавая ее более высоким уровням, которые выравнивают показатели функционирования (Александровский, 1993; Березин, 1988; Яницкий, 1999).

Представим в подтверждение всего сказанного выше материалы эмпирического исследования, выполненного в Забайкальском крае.

Этот регион, по мнению адаптологов, пригоден для массового расселения, но характеризуется физиологически тягостными условиями проживания и серьезным экологическим неблагоприятием (Агаджанян, Гомбоева, 2005). Жизнедеятельность человека в регионе требует серьезных энергозатрат, напряжения адаптивных систем. По индексу потенциальной жизнеспособности Забайкалье относят к регионам с наиболее низким показателем (там же). У населения отмечается большое число экологообусловленных патологий (Абашкина, 2002; Елизарова, 1997; и др.). В первую очередь, страдают жизненно важные, энергозависимые функции. Происходит нарушение энергетического метаболизма, падение энергообразования (Сердцев, 1996). Наблюдается общее снижение показателей биологической адаптации населения (Гомбоева, 2012).

Территории исследования были проранжированы по степени экологического неблагоприятия и характеристикам экономического, культурного, информационного развития (социальному статусу). К зоне чрезвычайной экологической ситуации относится г. Краснокаменск – районный центр;

к зоне экологического кризиса – г. Балей, районный центр; как экологически неблагоприятная характеризуется большая часть территорий г. Чита – административного, экономического и культурного центра Забайкальского края. По условиям среды социальной наиболее благополучной территорией является г. Чита, на втором месте – г. Краснокаменск, на третьем – г. Балей. Контрольное исследование проводилось на признанной экспертами экологически «чистой» территории Забайкальского края – в селе Красный Чикой – районном центре, находящемся в зоне уникальных природных заповедников и заказников федерального значения, и в городе Дивногорск Красноярского края.

Выборку составили представители молодого поколения, родившиеся и постоянно проживающие в Забайкальском крае, – студенты колледжей и учащиеся 11-х классов средних общеобразовательных школ. Общий объем выборки – 275 человек. Средний возраст испытуемых –  $17 \pm 0,8$  лет. Все практически здоровы.

### **Параметры и методы диагностики**

Параметром изучения психофизиологического уровня психологической адаптации являлась умственная работоспособность как интегральная характеристика общей активации психической деятельности людей. Одним из методов диагностики служила вариационная хронорефлексометрия – методика М. П. Мороз (Мороз, 2007). Психический уровень психологической адаптации анализировался по характеристикам, определяемым с помощью ММРІ, который задумывался первоначально и давно и успешно используется для оценки уровня адаптации (Березин, 1988; Казначеев, 1980; Яницкий, 1999; и др.). Параметром изучения социально-психологического уровня психологической адаптации являлись показатели жизнестойкости, определяемые с помощью теста С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой. Отечественные исследования жизнестойкости называют ее не только опорной переменной жизнеспособности, но и важнейшей предпосылкой ее изучения (Леонтьев, Рассказова, 2006; Богомаз, 2007).

Для определения достоверности различий данных применялся критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить отличия в разноразмерных показателях психологической адаптации испытуемых, проживающих на различающихся по условиям жизненной среды территориях. Показатели психофизиологического уровня психологической адаптации испытуемых представлены в таблице 1.

Согласно данным таблицы, количество испытуемых с показателями нормальной работоспособности составляет лишь небольшую часть от выборки испытуемых на каждой экологически неблагоприятной территории. В городе экологического кризиса Балей – самую малую часть.

**Таблица 1**

Количество испытуемых (в %) с различными показателями умственной работоспособности по методике М. П. Мороз

Территории обследования	Территория чрезвычайной экологической ситуации	Территория кризисной экологической ситуации	Территория значительного экологического «загрязнения»	Экологически «чистая» территория
Виды состояний работоспособности	г. Краснокаменск n=42	г. Балей n=50	г. Чита n=89	с. Красный Чикой n=61
Нормальная	14,3	5,6	12,3	16,4
Незначительно сниженная	35,7	59,5	59,6	62,3
Сниженная	38,1	27	27	18
Существенно сниженная	11,9	7,9	1,1	3,3

У 50% испытуемых, проживающих в городе чрезвычайной экологической ситуации Краснокаменске, у 34,9% испытуемых, проживающих в городе экологического кризиса Балей, обнаруживаются различные варианты выраженного снижения работоспособности. В Чите группа с показателями выраженного снижения работоспособности составляет 28,1%.

У большей части испытуемых г. Балей, Чита выявляется незначительно сниженная работоспособность, являющаяся нижней границей нормы. Несмотря на то, что по социальному статусу территории отличаются (в краевом центре социальные условия значительно лучше), показатели умственной работоспособности испытуемых, на них проживающих, сходны из-за экологической деформации природной составляющей жизненной среды.

Самое большое количество испытуемых с показателем сниженной работоспособности (преобладанием в ЦНС тормозных реакций и значительным снижением работоспособности в целом) выявлено в Краснокаменске (территории чрезвычайной экологической ситуации). Здесь же самое большее количество испытуемых с показателем существенно сниженной работоспособности (проявлением глубокого торможения в ЦНС).

С увеличением степени экологического «загрязнения» природной составляющей жизненной среды территории увеличивается число испытуемых со сниженной и существенно сниженной работоспособностью.

Выявлены статистически значимые отличия в показателях умственной работоспособности испытуемых. В выборке жителей Краснокаменска больше доля лиц со сниженной (при  $p < 0,01$ ) и существенно сниженной (при  $p < 0,04$ ) работоспособностью, чем в выборке жителей Красного Чикоя (экологически «чистой» территории). В выборке жителей Красного Чикоя больше доля лиц с нормальной работоспособностью (при  $p < 0,03$ ), чем в выборке жителей Балей (территории экологического кризиса). Здесь также больше доля лиц с незна-

чительно сниженной работоспособностью (при  $p < 0,002$ ), чем в выборке жителей Краснокаменска (территории чрезвычайной экологической ситуации).

Показатели психического уровня психологической адаптации испытуемых представлены в таблице 2.

На всех обследованных территориях независимо от условий жизненной среды большая часть испытуемых составила группы с нормальным профилем, который свидетельствует об отсутствии выраженных затруднений в адаптации.

Но при этом больше всего испытуемых с нормальным профилем на экологически «чистых» территориях. Значимые отличия по количеству испытуемых с нормальным профилем отмечаются при сопоставлении показателей жителей Краснокаменска и Красного Чикоя (при  $p < 0,003$ ), Балея и Красного Чикоя (при  $p < 0,03$ ), Читы и Красного Чикоя (при  $p < 0,04$ ).

На экологически неблагоприятных территориях меньше всего испытуемых с нормальным профилем в краевом центре – в г. Чита. Здесь также больше всего испытуемых с показателями утопленного профиля, свидетельствующего о преобладании процессов торможения, повышении степени выраженности стресса, снижении устойчивости к нему. Это, на наш взгляд, связано с суммарным влиянием экологического «загрязнения» и относительно более сильного социального напряжения, характерного для краевого центра. Значимые отличия по количеству испытуемых с показателями утопленного профиля отмечаются при сопоставлении данных Балея и Красного Чикоя (при  $p < 0,06$ ), Краснокаменска и Красного Чикоя: на экологически благополучной территории больше доля лиц с показателем утопленного профиля. Значимы отличия по количеству испытуемых с показателями утопленного профиля в Чите и Дивногорске (при  $p < 0,05$ ): в экологически благополучном районном городе меньшее количество испытуемых с показателем утопленного профиля, чем в краевом центре.

Обращают на себя внимание испытуемые с пограничным профилем, свидетельствующим о выраженных затруднениях в адаптации, высокой степе-

**Таблица 2**  
Количество испытуемых (в %) с разными типами профилей по ММРІ\*

Территории обследования	Территория чрезвычайной экологической ситуации	Территория кризисной экологической ситуации	Территория значительно экологического «загрязнения»	Экологически «чистые» территории	
				с. Красный Чикой n=61	Дивногорск n=60
Типы профилей по ММРІ	Краснокаменск n=42	Балей n=50	Чита n=62		
Нормальный	54,8	56,0	48,2	78,7	78,3
Утопленный	4,8	2,9	14,5	8,2	5,0
Пограничный	26,2	29,1	23,9	9,8	14,2
Промежуточный	14,2	12,0	13,4	3,3	2,5

Примечание. \* – названия профилей даны по Л. И. Собчик (1990).

ни выраженности стресса и низкой устойчивости к нему. В городе экологического кризиса Балей испытуемых с показателями пограничного профиля больше всего: почти в три раза больше, чем в экологически «чистом» селе Красный Чикой, где социальные условия хуже (отличия значимы при  $p < 0,01$ ), и вдвое больше, чем в экологически и социально благополучном Дивногорске (отличия значимы при  $p < 0,01$ ).

В городе чрезвычайной экологической ситуации Краснокаменск испытуемых с показателями пограничного профиля лишь немногим меньше, чем в Балее. И вновь примерно то же соотношение: их почти в три раза больше, чем в экологически «чистом» селе Красный Чикой (где социальные условия хуже), и почти вдвое больше, чем в экологически благополучном Дивногорске (отличия значимы при  $p < 0,01$ ). Между тем названные города имеют равный социальный статус. Значит, снижение показателей ММРІ испытуемых обусловлено в большей мере экологическим загрязнением физической среды территорий.

Промежуточный тип профиля также свидетельствует о дрейфе показателей психологической адаптации к нижним границам нормы. С возрастанием степени экологического загрязнения природной (физической) среды территории растет число испытуемых с промежуточным личностным профилем. Больше всего их в городе чрезвычайной экологической ситуации Краснокаменск. В городе экологического кризиса Балей число испытуемых с промежуточным личностным профилем в три с лишним раза больше, чем в экологически «чистом» селе Красный Чикой, и почти в пять раз больше в экологически благополучном городе равного с ним социального статуса, в Дивногорске.

Таким образом, и на психическом уровне психологической адаптации испытуемых, родившихся и проживающих на территориях с экологически неблагоприятными условиями, обнаруживается тенденция к снижению адаптационных показателей.

Показатели социально-психологического уровня психологической адаптации испытуемых представлены в таблице 3.

Результаты диагностики позволяют констатировать: показатели всех параметров жизнестойкости большей части испытуемых независимо от условий жизненной среды территорий их проживания входят в границы средних значений.

Количество испытуемых с показателями низкого уровня жизнестойкости составляет меньшую часть выборки на каждой территории.

Возможно следующее объяснение:

1. Выравнивание показателей социально-психологического уровня психологической адаптации испытуемых происходит вследствие действия механизмов межуровневого взаимодействия: высший уровень сохраняет «симметрию» показателей за счет снижения их на нижележащих уровнях. По М. С. Яницкому, более низкие уровни регуляции являются базовыми для более высших, ценной нормального функционирования которых является состояние напряженной адаптации на предыдущих уровнях регуляции (Яницкий, 1999).

**Таблица 3**  
Количество испытуемых (в %) с различными показателями жизнестойкости на территориях с отличающимися условиями жизненной среды

Уровень	Территории обследования				
	Территория чрезвычайной экологической ситуации	Территория кризисной экологической ситуации	Территория значительно экологического «загрязнения»	Экологически «чистые» территории	
	г. Краснокаменск n=42	г. Балей n=50	г. Чита n=60	с. Красный Чикой n=61	г. Дивногорск n=60
<b>Вовлеченность</b>					
Низкий	9,5	24	22,6	4,9	20,0
Средние значения	69,1	54	53,2	70,5	56,7
Высокий	21,4	22	24,2	24,6	23,3
<b>Контроль</b>					
Низкий	9,5	14	9,7	1,6	5,0
Средние значения	69,1	64	69,4	78,7	71,7
Высокий	21,4	22	20,9	19,7	23,3
<b>Принятие риска</b>					
Низкий	14,3	8	9,7	1,6	6,7
Средние значения	61,9	54	46,8	65,6	55,0
Высокий	23,8	38	43,5	32,8	38,3
<b>Общий показатель жизнестойкости</b>					
Низкий	9,5	18	16,1	0	11,7
Средние значения	69,1	52	59,7	72,1	60,0
Высокий	21,4	30	24,2	27,9	28,3

- Адаптивной нормой человека является социальная среда. Ее воздействия способны компенсировать негативные последствия даже длительного влияния на его психику экологически неблагоприятной природной (физической) среды. Механизмы социальной компенсации выравнивают показатели социально-психологического уровня психологической адаптации испытуемых, проживающих на территориях с отличающимися условиями жизненной среды.

Но при этом обращает на себя внимание то, что существуют значимые отличия в следующих показателях.

По шкале «Вовлеченность»: в городе экологического кризиса Балей и в экологически неблагополучном центре Чита меньше испытуемых с показателями, входящими в границы средних значений, чем на экологически благополучной территории в селе Красный Чикой (при  $p < 0,03$  и  $p < 0,05$  соответственно); в городе экологического кризиса Балей и в краевом центре Чита больше испытуемых с показателями низкого уровня жизнестойкости, чем на экологически благополучной территории в селе Красный Чикой (при  $p < 0,001$ ).

По шкале «Контроль»: в городах Краснокаменск, Балей, Чита меньше испытуемых с показателями, входящими в границы средних значений, чем на экологически благополучной территории в селе Красный Чикой (при  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ , соответственно); в Краснокаменске, Балее и Чите больше испытуемых с показателями низкого уровня, чем в экологически благополучном селе Красный Чикой (при  $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ , соответственно); в Балее и Чите больше испытуемых с показателями низкого уровня, чем в экологически и социально благополучном городе Дивногорск Красноярского края ( $p < 0,05$ ).

По шкале «Принятие риска»: в городе чрезвычайной экологической ситуации в Краснокаменске, городе экологического кризиса Балей больше испытуемых с показателями низкого уровня, чем в экологически благополучном селе Красный Чикой и в экологически неблагополучном краевом центре Чита (при  $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ ,  $p < 0,05$ , соответственно).

По общему показателю жизнестойкости: в городе Балей меньше испытуемых с показателями, входящими в границы средних значений, чем на экологически благополучной территории в селе Красный Чикой (при  $p < 0,05$ ); в городах Краснокаменск, Балей и Чита есть испытуемые с показателями низкого уровня жизнестойкости, а в экологически благополучном селе Красный Чикой испытуемых с такими показателями не выявлено.

О каких-то тенденциях в проявлениях жизнестойкости испытуемых, связанных с экологическими условиями их проживания, говорить нельзя. Исследования необходимо продолжать.

## Выводы

Обнаружено общее (но неодинаковое по выраженности на разных уровнях) снижение показателей психологической адаптации населения, родившегося и постоянно проживающего на «загрязненных» территориях региона экологического неблагополучия.

Это снижение рассматривается как следствие реализации особой энергосберегающей стратегии адаптации, характерной для любых длительно осложненных условий жизнедеятельности, – минимизирующей адаптации.

Проявления минимизирующей адаптации наиболее отчетливо проявляются в сниженных показателях психофизиологического уровня психологической адаптации людей, проживающих на «загрязненных» территориях региона экологического неблагополучия. Минимизирующая адаптация в виде тенденции к снижению показателей проявляется и на психическом уровне психологической адаптации данной категории людей.

В силу действия механизмов перераспределения энергии и, главное, механизмов социальной компенсации на социально-психологическом уровне возможно достижение оптимальных (средних) значений психологической адаптации, но с высокой общей ее энергетической ценой.

Рассматривая адаптационные характеристики как показатели жизнеспособности человека, можно квалифицировать снижение психологической адаптации людей, родивших и постоянно проживающих в регионе экологического неблагополучия, как проявление признаков ослабления их жизнеспособности. Экологическая деформация жизненной среды является, таким образом, серьезным фактором риска для сохранения жизнеспособности человека, что требует тщательного изучения.

### **Литература**

- Абашкина Е. В.* Эпидемиология нервно-психических расстройств у детей в зоне экологического неблагополучия в Забайкалье (город Балей): Автореф. дис. ... канд. мед. наук. Чита, 2002.
- Агаджанян Н. А., Гомбоева Н. Г.* Адаптация, экология и здоровье населения различных этнических групп Восточного Забайкалья. Новосибирск: Изд-во СО РАН; Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2005.
- Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики: Сборник материалов и сообщений. Вып. 3 / Под ред. В. А. Бодрова, А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Алдашева А. А.* Особенности личностной адаптации в изолированных коллективах: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1984.
- Александровский Ю. А.* Пограничные психические расстройства: руководство для врачей. М.: Медицина, 1993.
- Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.
- Арчакова Т. О.* Жизнестойкость против факторов риска // Электронный сборник статей портала психологических изданий PsyJournals.ru. 2009. № 1. URL: <http://psyjournals.ru/pj/2009/n1/22860.shtml> (дата обращения: 21.04.2015).
- Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
- Богомаз С. А.* Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов Третьего Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т. 3. Ч. 1. М., 2007. С. 23–25.
- Бодров В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006.
- Викулов А. О.* Доктрина диагноза, хронические заболевания и гипотеза минимизирующей адаптации. URL: <http://www.avikulov.ru/list.htm> (дата обращения: 05.05.2006).
- Воложин А. И., Субботин Ю. К.* Адаптация и компенсация – универсальный биологический механизм приспособления. М.: Медицина, 1987.
- Воропаева С. В.* Гигиенический анализ здоровья и умственной работоспособности школьников, проживающих в экологически различных районах Брянской области: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2005.



- Галажинский Э. В., Рыльская Е. А. Системно-динамический подход к исследованию жизнеспособности человека // Вестник Томского гос. ун-та. 2010. Вып. 338. С. 169–173.
- Гриценко В. В. Социально-психологическая адаптация переселенцев в России. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002.
- Голобородько Е. А. Физиологическая оценка адаптивных возможностей организма школьников, проживающих в зоне экологического неблагополучия: Дис. ... канд. биол. наук. Караганда, 2011.
- Гомбоева Н. Г. Эколого-физиологические, этнические особенности адаптации человека в условиях Восточного Забайкалья и проблемы здоровья населения: Автореф. дис. ... докт. биол. наук. М.: РУДН, 2012.
- Гурьянова М. П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика. 2004. № 1. С. 12–18.
- Давыдовский И. В. Приспособительные процессы в патологии // Вестник АМН СССР. 1962. № 4. С. 27–37.
- Дикая Л. Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 17–42.
- Дикая Л. Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Под ред. Б. Ф. Ломова, Ю. М. Забродина. М.: Наука, 1985. С. 63–90.
- Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3. С. 137–148.
- Дмитриева О. С. Определение индивидуальной чувствительности организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды на основе клеточных реакций и метаболических сдвигов: Дис. ... канд. биол. наук. М., 2006.
- Елизарова Т. В. Загрязнения окружающей среды и ее влияние на здоровье городского детского населения (на примере города Читы): Автореф. дис. ... канд. мед. наук. Иркутск, 1997.
- Завьялова Е. К. Социально-психологическая адаптация женщин в современных условиях (профессионально-личностный аспект): Автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб., 1998.
- Зотова О. И., Кряжева И. К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения / Отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. М.: Наука, 1979. С. 219–232.
- Исаева Р. Б. Особенности сочетанной хронической патологии у детей в экологически неблагополучных регионах Приаралья: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. М., 2007.
- Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980.
- Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Медицина, 1978.

- Лактионова А. И.* Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
- Лактионова А. И., Махнач А. В.* Факторы жизнеспособности девиантных подростков // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №6. С. 39–47.
- Лебедев В. И.* Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989.
- Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977.
- Леонтьев Д. А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. Вып. 1. М., 2002. С. 56–65.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Леутин В. П., Николаева Е. И.* Психофизиологические механизмы адаптации и функциональная асимметрия мозга. Новосибирск: Наука, 1988.
- Лещенко Е. Я., Матусенко С. В., Лещенко Я. А.* [и др.]. Применение метода анализа иерархий при исследовании потенциала жизнеспособности населения города // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2007. №2 (54). С. 102–106.
- Маклаков А. Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1. С. 16–24.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека и измерение совладания // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сентября 2013 г. В 2 т. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т. 2. С. 289–291.
- Махнач А. В.* Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2014. №3 (43). С. 67–75.
- Махнач А. В., Лактионова А. И.* Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2007. С. 290–312.
- Медведев В. И.* Адаптация человека. СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003.
- Михайлова О. П.* Умственная работоспособность младших школьников, проживающих в условиях экологического неблагоприятия, и пути ее оптимизации: Дис. ... канд. психол. наук. Иркутск: ИГПУ, 2007.
- Мороз М. П.* Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека: методическое руководство. СПб.: Иматон, 2007.
- Налчаджян А. А.* Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988.
- Науменко Ю. В.* Школа и здоровье: теоретико-методологический анализ: Монография. Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2005.
- Нестерова А. А.* Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
- Никифорова В. А., Перцева Т. Г., Прохоренко Е. А.* Психофизиологическая адаптация студентов в условиях экологического неблагоприятия // Проблемы социально-экономического развития Сибири. 2011. №3. С. 83–89.

- Панов В. И. Экологическая психология: Опыт построения методологии. М.: Наука, 2004.
- Половко Ю. И. Особенности адаптации к условиям внешней среды у подростков, проживающих в различных экологических регионах: Автореф. дис. ... канд. мед наук. Самара, 2009.
- Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: Дис. ... докт. психол. наук. СПб., 2001.
- Прохоренко Е. А. Комплексное исследование адаптационных возможностей организма студентов в условиях экологического неблагополучия: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. Ульяновск, 2012.
- Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы: сборник статей / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
- Разумовский О. С., Хазов М. Ю. Проблема жизнеспособности систем // Гуманитарные науки в Сибири. 1998. № 1. С. 3–7.
- Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008.
- Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека: дис. ... докт. психол. наук. Ярославль, 2014.
- Сараева Н. М. Интеллектуальные и эмоциональные характеристики психики человека, проживающего на экологически неблагополучной территории: дис. ... докт. психол. наук. М., 2010.
- Семенович А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста: учебное пособие. М.: Генезис, 2005.
- Сердцев М. И. Экология, метаболизм, здоровье. Чита: Изд-во Читинского пед. ин-та, 1996.
- Смирнова Е. В. Математическое моделирование адаптации к экстремальным условиям, эффект группового стресса и корреляционная адаптометрия: Автореф. дис. ... докт. физ.-мат. наук. Красноярск, 2000.
- Собчик Л. Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности: методическое руководство. М.: МКЦ, 1990.
- Суханов А. А. Влияние экологически неблагоприятной среды на интеллектуальное развитие детей: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2005.
- Тазекенова П. Б. Комплексная реабилитация воспитанников детского дома как фактор социальной адаптации: Дис. ... канд. пед. наук. Оренбург, 2000.
- Цоколов С. А. Разработка концепции имманентной целостности как основы междисциплинарной философии конструктивизма: Дис. ... докт. филос. наук. М., 2002.
- Шастун С. А. Эколого-физиологические особенности реакций организма человека при адаптации к факторам морской среды: автореферат дис. ... докт. биол. наук. М.: РУДН, 2007.
- Яницкий М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учебное пособие. Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. ун-та, 1999.

## ГЛАВА 7

# ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОНЛАЙН-РЕСУРСОВ И ТЕЛЕВИДЕНИЯ НА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП\*

*О. И. Маховская, Ф. О. Марченко*

Сегодня уязвимыми оказываются не отдельные дети или группы, а целые популяции детей. Они становятся первичными или вторичными жертвами (как свидетели, в том числе зрители) терактов, экологических катастроф, когда их родители вынуждены переезжать, менять работу, начинать жизнь с «нуля» в стрессовых для семьи условиях. Для многих детей образовательные онлайн-ресурсы и телевидение являются единственным способом освоить навыки элементарной грамотности (научиться читать-писать-считать), получить сведения о мире, нормальной жизни, успешной карьере, любящей семье. Медиа могут мотивировать ребенка на развитие, образование.

Новое поколение россиян называют «экранным поколением», поскольку основное время они проводят перед экранами телевизоров и компьютеров. Психологические последствия таких изменений – неразвитая эмпатия, возрастание уровня тревожности и агрессии, аутоагрессивные тенденции, эмоциональная холодность, несформированность социальных и речевых навыков. Не менее актуальным оказывается и направление исследований, изучающее положительное воздействие телевидения на развитие детей; новые информационные технологии могут стать важным инструментом развития детей, повышать их жизнеспособность (Маховская, Марченко, 2015).

Как было показано в работе Ф. О. Марченко (2012), в истории психологических исследований телевидения с 1980-х годов начался экзистенциально-центрированный этап. Несколько десятилетий в фокусе внимания были технические, психологические и социальные эффекты быстро развивающихся СМИ. Но к 80-м годам прошлого века стало понятно, что средства массовой коммуникации (телевидение, Интернет) – это не цепь безобидных эпизодов взаимодействия между людьми. Они могут влиять на представления, установки и поведение даже пассивных участников взаимодействия, причем в долгосрочной перспективе. Эффекты СМИ должны изучаться в контексте жизнедеятельности взрослеющего человека, становящейся личности. Одним из ключевых вопросов становится: как влияют телевидение и Интернет на жизнеспособность личности ребенка? Понятие «жизнеспособности» впи-

\* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ. Проект № 15-06-10481; Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ, проект № 28-2015.

сывается в экзистенциальную парадигму. Под жизнеспособностью понимают способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы, *способности к жизни во всех ее проявлениях*, базирующейся на воли к жизни (Махнач, 2012). С психологической точки зрения жизнеспособность может определяться соотношением давления факторов риска и устойчивостью защитных механизмов (Лактионова, Махнач, 2008), но не в меньшей мере она определяется силой мотивации достижения и сформированностью идеалов, которые муслируются и вычерпываются в значимом общении с другими, в том числе посредством дистантной коммуникации. Телевидение и интернет-взаимодействие могут относиться как к факторам риска, так и к технологиям, формирующим защитные механизмы и укрепляющим идентичность человека. Э. Мастен считает, что жизнеспособность – результат включенности человека в социальные сети, взаимодействия человека и средств массовой информации, которые могут делать уязвимыми детей в условиях войн и терроризма (Masten, 2007; Masten et al., 2012). Поэтому считаем необходимым рассмотреть факторы риска (низкий социальный и образовательный уровень семьи, социальное расслоение, плохая экология, снижение безопасности и др.) и защитные факторы (например, позитивные модели взаимодействия в детской и подростковой среде, примеры взаимопомощи в сложных ситуациях, транслируемые посредством СМИ).

### **Теоретические подходы к влиянию телевидения и других средств коммуникации на детей**

Вопрос о силе воздействия СМИ на реципиентов разных возрастов не сразу стали связывать с их культурным и образовательным уровнем. Теории сильного телевидения исходили из пассивной роли зрителя, выступающего заведомой «жертвой» обмана и злонамеренных действий со стороны владельцев и заказчиков телепродукции; реакция и поведение зрителей зависят от намерений, замысла авторов телепрограммы, которые манипулируют своей аудиторией, нанося им вред и вынуждая имитировать чуждые им модели поведения.

Согласно *теории социального научения*, основная проблема – влияние сцен насилия, показанных по телевидению, на детей. Уже первые исследования в 1928 году с привлечением опросов, дневников, интервью, контент-анализа показали, что кино с элементами насилия отрицательно влияет на детей: подрываются моральные устои, деформируются понятия добра и зла, навязываются негативные модели поведения.

С 1958 по 1960 год группа У. Шрамма на базе Стэнфордского университета провела масштабное исследование в 10 городах. В нем приняли участие 6 тыс. детей и 2 тыс. взрослых (Schramm, 1961). В своих выводах Шрамм опирался на эмпирические данные, единой теории не было, поэтому они звучат нечетко. Главный вывод – обескураживающий: никто не знает, какое влияние оказывают СМИ на поведение детей. На основную часть детей влияние кино незначительно. Только некоторые особенные дети, выросшие в нетипичных условиях, могут пострадать, подвергаться опасности себя или других

в ближайшей или отсроченной перспективе. Со временем У. Шрамм сформулировал *теорию обретения пользы и удовлетворения*. Пытаясь объяснить, чем руководствуется индивид при выборе СМИ, он сформулировал следующее «соотношение выбора»: ожидание награды/необходимое усилие (Schramm, 1961). Фактически Шрамм поставил вопрос о мотивации и ценностных установках зрителя, которые опосредуют, преломляют прямое воздействие СМИ.

*Теория игры* идеально вписывается в традицию использования и удовлетворения: люди используют СМИ, чтобы удовлетворить важные лично для них потребности, и, следовательно, в определенной степени контролируют любой эффект воздействия на них. Исследования в рамках теории игры показали, что развлечение является главной функцией массовой коммуникации, но это не значит, что зритель теряет голову. Напротив, он становится все более осведомленным и искусным, помня о своих интересах (Stephenson, 1967).

Согласно *теории медиазависимости* (Ball-Rokeach, DeFleur, 1976), чем больше удовлетворение потребностей человека зависит от СМИ, тем значимее их роль в его жизни и сильнее влияние.

Эксперименты Г. Фешбаха легли в основу *теории катарсиса* (Feshbach, 1961). Они показали, что просмотр сцен насилия или проявления агрессии может не только не повышать, а, напротив, снижать уровень агрессии в обществе. Во время эксперимента студентов подвергали искусственным нападкам и агрессии, которые не могли не задеть их самолюбие. После этого части из них показали ролик записи с боксерского ринга, а другим нейтральный сюжет. Всех просили оценить своего обидчика. Оказалось, что те, кто, вдобавок к акту несправедливой агрессии, увидел агрессию на экране, были более сдержанны и снисходительны, чем те, кто остался под влиянием более сильных впечатлений от встречи с «агрессором». Объяснение состояло в том, что просмотр агрессии снижает общий уровень напряженности, приводит к сублимации собственной агрессии и в конечном итоге к катарсису.

*Теории моделирования* оспаривают результаты теории катарсиса и периодически подтверждаются. Реципиенты получают очень важную информацию о том, как себя вести, копируя и прямо заимствуя модели поведения медийных персонажей (Bandura, 1971).

Появление *теории социального конструктивизма* принято связывать с именем американского социолога К. Гергена (Марченко, 2012). Ключевым вопросом для него и его последователей является то, как человек конструирует свою картину социального мира в процессе восприятия и интерпретации сообщений массовой коммуникации. Решающая роль в определении смысла сообщения принадлежит аудитории.

В *дискурсивной модели массовой коммуникации* Дж. Фиске определил поток сообщений как систему репрезентаций, выработанную в процессе социальной коммуникации и порождающую и поддерживающую согласованный набор смыслов относительно какого-либо предмета (Fiske, 1987). Популярность СМИ объясняется множественностью смыслов сообщений, которые конструируются телезрителями за счет использования индивидуального опыта.

Основная аксиома *теории выстраивания приоритетов* – способность массмедиа придавать событию значимость за счет определенного объема его

освещения и его места в информационном потоке с тем, чтобы сделать его предметом общественных дискуссий (McCombs, Shaw, 1972). Большую роль при этом играет наличие у индивида потребности в ориентации: чем выше эта потребность, тем сильнее влияние на него СМИ.

Понятие фрейма как «схемы интерпретации» предложил И. Гофман (Гофман, 2003). Оно легло в основание *теории фрейминга*. Массмедиа могут эффективно контролировать процесс восприятия индивидами смыслов, приписываемых словам или фразам. Если «упаковать» элементы высказывания соответствующим образом во фреймы, то они будут порождать одни интерпретации и исключать другие.

Аудитория в целом остается пассивной, а чрезмерную активность проявляет часто только самая агрессивная, возбудимая, часто реакционная по своим взглядам часть зрителей. Есть опасность, что все решения в стране методом голосования принимаются именно этими «активистами». Сторонники теорий активной аудитории считают, что зрители, включая детей, активно перерабатывают любую, в том числе и телевизионную информацию, поэтому эффекты телевидения ограничены, иногда минимальны, а часто и вовсе ничтожно малы. Однако инструменты, защитные механизмы, закономерности, которые определяют интерпретацию сообщений, только предстоит изучить.

Развитию теоретических подходов сопутствует длинный шлейф эмпирических исследований, которые были мотивированы прагматическим желанием эксплуатировать возможности дорогостоящих СМИ с максимальной эффективностью. По сути дела, с использованием теорий воздействия телевидения на зрителей, включая детей, определялись возможности телевидения повышать или понижать жизнеспособность человека, но первоначально этому мешала короткосрочность исследований эффектов СМИ.

### **История исследований психологических эффектов программ для детей и молодежи: зарубежный опыт**

До того, как начались активные исследования телевидения для детей, и среди экспертов, и среди широкой общественности была распространена теория сильного телевидения (Юревич, Марченко, 2011).

К теориям сильного телевидения относится и теория унифицированных эффектов (theory of uniform effects), согласно которой зрители, в том числе и дети, реагируют примерно одинаково на телевизионные стимулы. После Первой мировой войны Г. Лассуэлл (Lasswell, 1927) сравнил СМИ со «шприцем для подкожных впрыскиваний», которые активизируют самые худшие побуждения зрителей. Его материалами были пропагандистские лозунги, которые всегда отличаются грубым воздействием с целью заставить людей вести себя определенным образом. Последователи теории сильного телевидения до сих пор есть среди его огульных критиков (Key, 1989; Winn, 1977). Такая тенденция существует и в России (Абраменкова, 2010). Некоторые исследования подтверждают факт увеличения суицидов и роста агрессии после показа программ, содержащих сцены насилия (Phillips, 1984), но, возможно, это касается только определенной группы подростков, выросших в небла-

гоприятных семейных условиях и поэтому отклоняющихся в своем поведении от нормы еще до просмотра «провокационных» программ (Sprafkin et al., 1992). Теория сильного, тотального воздействия телевидения на всех зрителей вызывает скепсис в академической среде. Ни одна программа, даже откровенно пропагандистская, не оказывает одинакового воздействия на умы и поведение своих зрителей.

Основы *феноменологической теории, или теории подкрепления*, заложены в книге Дж. Клаппера, который, опираясь на первые наблюдения за быстрым развитием СМИ, пришел к выводу, что средний человек, как правило, серьезно преувеличивает значение медиа, которые на самом деле не могут радикально повлиять на жизнь граждан. В гораздо большей мере она зависит от образования, установок, статуса, групповой принадлежности. СМИ, скорее, усиливают уже сформировавшиеся стереотипы, оценки, установки. Прямому и агрессивному влиянию СМИ мешают социальные, культурные, психологические барьеры (Klapper, 1960).

Есть несколько заблуждений, которые мешают критически относиться к детскому телевидению. Первое состоит в том, что дети готовы смотреть все подряд, стоит только позволить им смотреть телевизор. Панически настроенные родители заявляют, что их дети смотрят телевизор по 40 часов в неделю, т. е. полную рабочую неделю на языке КЗОТ. Видеонаблюдения показывают, что из 40 часов, которые ребенок проводит при включенном телевизоре, активное смотрение занимает 3, 2 часа (Anderson, Field, 1985). В остальное время ребенок отвлекается, играет, с кем-то разговаривает, просто смотрит в сторону и даже спит.

Дети определенно не смотрят сложные программы. Стоит персонажу заговорить так же быстро и неоднозначно по смыслу, как взрослые, которых нельзя перебивать, как дети отводят взгляд от экрана, им это неинтересно. Эмпирические исследования показывают: если пауза составит 10 секунд, то, скорее всего, ребенок больше не вернется к просматриваемому сюжету (Stipp, 1989). Так, большинство детей отвлекаются во время рекламной паузы, блока новостей, «программы, в которой действуют взрослые персонажи». Телевидение «теряет» детей, игнорируя их интересы, уровень развития, лексику, визуальные предпочтения и т. д.

Теория активного внимания зрителей предлагает кривую в виде перевернутой «U». Активное внимание означает полную сосредоточенность на экране, максимальную включенность в содержание программы. На краях расположены или слишком простые, привычные, надоевшие сюжеты, или слишком сложные, заумные, отпугивающие. Такая закономерность характерна и для взрослых (Rice, Huston, 1984). Похоже, что большинство закономерностей, установленных на детской аудитории, проявляется и у взрослых, что позволяет предположить, что современная культура телепросмотра коренится в детском опыте, а возможно, является рудиментом детской жизни взрослого человека, который позволяет себе расслабиться перед телевизором, снять «социальную маску» (Марченко, 2012).

Серьезным препятствием для изучения детского телевидения является и специфика самой аудитории. Социологи, которые проводят опросы, обра-



щаются к зрителям возраста 18+, т. е. к тем, кто может отрефлексировать свое поведение и дать однозначные ответы. Дети такими не являются. Взрослые зрители уверены, что дурному воздействию подвержена основная масса населения, к которой они сами не принадлежат (McIlwraith, 1999). Эта высокая критичность по отношению к другим и низкая по отношению к себе касается и детей. Исследователи напоминают, что дети не только спрашивают, можно ли им смотреть телевизор, но и беспокоятся, не слишком ли много они его смотрят, т. е. с самого начала пытаются контролировать свое медиаповедение (Delmar, Nowell-Smith, 1987).

### Этапы исследований детского телевидения за рубежом

Условно можно выделить четыре этапа в развитии эмпирических исследований детского телевидения:

1. С середины 1960-х годов. Медиа-центрированные исследования. Аксиомой считалось, что телевидение оказывает огромное влияние на детей, тотально определяет их развитие и поведение. Качество программ оценивалось «экспертами», представителями креативных профессий и детскими психологами, широким жюри, но во многом интуитивно, с учетом возрастной периодизации Ж. Пиаже, которая и до сих пор является ключевой для исследований за рубежом.
2. С конца 1970-х годов. Детоцентрированные исследования. Главное внимание направлено на изучение того, чем занимаются дети во время просмотра телепрограмм, насколько им интересны сюжеты. Начинают активно применяться этнографические методы, включенное наблюдение, миниинтервью, видео- и аудиозапись. Обнаруживается, становится предметом измерения уровень включенности (involvement) в просмотр программы. Он выступает критерием оценки качества телепрограммы. Миф о тотальном влиянии телевидения на детей разрушен.
3. С середины 1980-х годов. Социоцентрированные исследования. Важными характеристиками становятся различия в социально-экономическом положении семей, этническая, культурная принадлежность, т. е. интерес начинает представлять не только индивидуальные, возрастные, половые различия детей, но и его социальная среда. Обнаруживаются разные эффекты телевидения на детей различного социокультурного происхождения.
4. С середины 1990-х годов. Экзистенциально-ориентированные исследования фокусируются на отстроченном влиянии детского телевидения на судьбы юных зрителей в продолжительной перспективе. Исследователей начинают интересовать устойчивость эффектов телевидения, их роль в формировании общего уровня развития детей. Проводятся лонгитюдные исследования, ретроспективные опросы. Обнаруживается, что определенные программы оказывают заметное воздействие на одну часть детской аудитории и не влияют на другую, а статус и происхождение семьи оказываются важными критериями фрагментации детской аудитории.

Начиная со середины 1960-х годов, основные исследования эффектов детского телевидения проводились в рамках международного научного семинара Sesame Workshop («Улица Сезам»), на сегодняшний день на территории уже более 140 стран. Этот семинар до сих пор является лидером в изучении детского телевидения и аудитории. В силу того, что «Улица Сезам» рассчитана на дошкольников, придерживаясь педагогического лозунга «После 7 уже поздно!», в основном в исследовании принимали участие дети на дооперациональной фазе развития (от 18 месяцев до 7 лет), в категориях теории Пиаже. Более точно – от 4 до 6, с коррекцией на наиболее массового зрителя программы и сложности проведения исследования с маленькими зрителями. Кроме того, Американской ассоциацией педиатров запрещен показ программ детям до 2 лет. В 7 лет во многих странах считается началом учебы в школе и этапом другого уровня развития.

### **Исследования познавательных эффектов детского телевидения**

Наиболее активно проводились исследования внимания, эмоций и мышления, что объясняется прагматическими задачами самого телевидения и давлением социальной конъюнктуры. В силу публичности телевидения оно с самого начала вынуждено оправдываться перед широкой общественности, повышая свою значимость. Прагматическая задача, которая решалась в этих исследованиях: привлечение, удержание и распределение внимания маленьких зрителей.

Проблемы, которые поднимались в этих исследованиях: количество ментальных усилий, активное внимание, периоды, продолжительность, оптимальные характеристики программ, особенности программирования (чередования анимационных, игровых и документальных сюжетов), чтобы удержать внимание ребенка.

Эффективность программ определяется рейтингом, т. е. количеством включенных телевизоров, но качество программы определяется временем активного просмотра программы. У разных групп населения разная квота – средняя, эмпирически установленная квота активного просмотра предпочитаемых программ. У американских детей она высокая – 80%. Это значит, что, если родители предлагают ребенку программу, они смотрят ее, почти не отвлекаясь. Средняя квота для взрослых – 65,5%. Эксперты «Улицы Сезам» попытались установить, какие приемы переводят пассивное внимание снова в активное. Среди них – живая музыка, частая смена говорящих, смена фигур, тем, сцен, визуальные спецэффекты (Anderson, Field, 1985).

Обработка информации идет на двух уровнях – формальном и содержательном с опорой на визуальные, акустические и содержательные схемы. Было введен даже такой показатель, как «количество вложенных ментальных усилий» (amount of invested mental efforts, AIME). Чем больше ментальных усилий, тем лучше запоминание (Salomon, 1988). Обработка даже избыточной информации возможна за счет перераспределения когнитивных ресурсов. В случае истощения ресурсов может наступить информационный стресс, что приводит к включению копинг-стратегий (Fiske, 1983).

Исследования в рамках проекта «Улица Сезам» показали, что дети отвлекаются, если показывают рекламу, разговоры взрослых, особенно, если в нем участвует мужчины (возможно, влияние отрицательного авторитета отца), песни и танцы, панорамные съемки (Condry, 1989), если пауза превзошла критическое значение и потеряна логика сюжета, если персонажи начинают говорить слишком сложно и длинно или, напротив, просто и скучно (Anderson, Pugslez-Lorch, 1983).

Когнитивный подход дал ряд формальных показателей, с помощью которых измеряется степень включенности зрителя в просмотр программ, таким образом, опосредованно оценивается качество программы, то, насколько она интересна зрителю. Он также избавил создателей и исследователей программ от иллюзии, что можно создать программу со стопроцентной включенностью, превратив зрителя в пассивного послушного реципиента. Бихевиористская схема «S→R» больше не работала. Даже маленькие зрители вели себя активно, избирательно, не стесняясь уходить от экрана, чтобы заняться чем-то более интересным. У современного ребенка высокая поисковая активность является хорошим основанием для развития у него жизнеспособности, так как активность как характерологическая черта формирует защитные механизмы, которые не ограничивают развитие личности, обеспечивает выход на новый уровень регуляции и взаимодействия с миром. Жизнеспособность можно рассматривать как одну из базовых характеристик проявления субъектности, поскольку она предполагает высокую социальную активность личности, направленную на преобразование внешней природной и социальной среды и на формирование самого себя в соответствии с заданными целями (Махнач, Постылякова, 2013).

Влияние телевидения на другие познавательные активности детей позволяет решать и другие прагматические задачи: стать важным источником информации, соответствовать высоким образовательным стандартам общества, стать незаменимой образовательной технологией.

Под познавательным и социальным развитием зрителя в медиапсихологии принято понимать расширение знаний, формирование убеждений и представлений о мире у зрителей средствами СМИ. Этот круг проблем наиболее изучен: общественная полезность программ обоснованна, если они носят образовательный характер и помогают социализировать детей.

С 1968 г. в рамках семинаров образовательного проекта «Улица Сезам» («Sesame Workshop») начались исследования, которые можно обозначить как поиск способов психологического и образовательного контроля за качеством детских сюжетов (Montada, 1982). Формулируются первые стратегические задачи образовательного телевидения для детей: обучение элементарной грамотности – чтению, письму, счету; формирование навыков логического и символического мышления; формирование социальных компетенций; преодоление разрыва в образовании между детьми из разных слоев, особенно детей мигрантов; любовь и взаимопомощь между членами семьи и т. д. Таким образом, помимо расширения знаний, детское телевидение начинает ставить задачи когнитивного и социального, личностного развития зрителей.

Грандиозный замысел сопровождался огромным количеством исследований, которые подтвердили эффективность программ. Но по мере появления все более оптимистических результатов, активно стали выступать и критики. Критики требовали доказательств того, что прогресс в развитии детей происходит под влиянием именно программ, а не семьи, стратегий родительского воспитания. Они сомневались в том, что положительные эффекты программ долгосрочны и универсальны. Впоследствии часть сомнений подтвердилась в отдельных исследованиях. Надо отметить, что качество программ только улучшалось в результате научной дискуссии вокруг общественно значимого проекта.

Три результата представляются особо важными.

1. Детское телевидение не определяет уровень развития ребенка, его определяет семья. Телевидение служит катализатором развития в случае дефицита воспитательных воздействий. Оно делает его более умелым в социальном плане, обучает дружить, распознавать чувства других, беречь отношения, отличать хорошие и плохие поступки, т. е. укреплять жизнеспособность ребенка. Наибольший эффект можно было увидеть у детей из семей с низким социальным статусом. Дети из благополучных семей со средним достатком не демонстрировали изменения темпов и тем более радикальных скачков в развитии. Сопоставление результатов объемного исследования, проведенного в США и Израиле, в котором использовались тесты на изучение полнезависимости восприятия, на восприятие фигур с разных позиций, на выделения фигуры и фона, идентификацию ранее показанных фигур и т. д., тоже показало, что дети из более развитой страны слабее реагируют на содержание программ, поскольку оно не контрастирует с теми знаниями и умениями, которые они уже получили в семье (Salomon, 1976). Программа становится намного эффективней, если родители смотрят ее вместе с детьми и обсуждают впоследствии содержание. Семья, ее образовательный, социальный багаж, качество отношений внутри семьи является важнейшим фактором жизнеспособности.
2. Исследования показали, что телевидение – не лучший инструмент формирования смысловых связей у детей. Так, если детям предъявляли видеосюжет, а потом просто читали рассказ по материалам сюжета, дети выдавали больше интерпретаций в случае чтения (Merrigoff, 1980). Более того, дети из низших сословий вообще затруднялись обобщать содержания сюжетов, рассуждать на заявляемую тему. Они в большей мере реагировали на видеоряд и хорошо дифференцировали некоторые объекты и персонажи. Дети из семей среднего и высшего класса более свободно устанавливали связи, анализировали и приходили к правильным выводам (Salomon, 1976).
3. Несмотря на то, что в принципиальную аудиторию «Улицы Сезам» включаются дети от 3 до 6 лет, эффект программы существенно зависит от возрастного этапа. Так, у трехлеток намечался быстрый рост словарного запаса. У шестилеток такого роста уже не было (Van Evra, 1990). Прогресс той или иной способности фиксируется в том случае, если эти способности актуальны для детей определенного возраста. Например, навыки

абстрактного мышления не закрепляются и не воспринимаются у малышей, но они активизируют развитие младших школьников. Самые изощренные способы программирования детского развития должны соответствовать возрастным требованиям.

В результате стихийного роста исследований эффектов детского телевидения и их прагматического характера не все психические функции и процессы стали объектом психологического контроля. За пределами рассмотрения оказались изучение и учет специфики детского восприятия программ. Пишут о «клипповом (визуальном) мышлении» как следствии влияния экранных технологий на развитие детей, но неясно, как сделать из телепрограмм важный инструмент развития восприятия у детей, его категоризации, избирательности, целостности. Очень мало исследований, посвященных изучению процессов запоминания и воспроизведения телепрограмм. Неясно, какие механизмы определяют продолжительность эффектов телепрограмм, насколько глубоко они задевают личность и не происходит ли временная «консервация образа» с его последующей активизацией при определенных условиях, как в случае с посттравматическим стрессом, внезапные последствия которого можно наблюдать и через 10–20 лет.

Не изучена мотивация телепросмотра у детей, поскольку она кажется очевидной: всем детям нравится смотреть телевизор. Но так мы останемся в рамках старой и уже потерявшей авторитет теории сильного телевидения, перед чарами которого не может устоять ни один зритель.

### **Влияние детских телепрограмм на эмоции зрителей**

Прагматические задачи телевидения в этой области: управление настроением зрителя, стимуляция просоциальных эмоций, повышение привлекательности телевидения. Просоциальные эмоции прямо влияют на повышение жизнеспособности, так как умение выстраивать отношения, чувствовать другого человека, адекватно реагировать эмоционально, выстраивать дружбу – все это факторы жизнеспособности, т. е. защитные факторы.

Эмоции – самая сложная для изучения сторона зрительской активности. Часть эмоций, которые переживает зритель перед экраном, стимулируется программой, часть является реакцией на окружающих, часть отражает внутреннюю жизнь человека. До сих пор неясна роль эмоций в когнитивном и личностном развитии. Некоторые исследователи отводят эмоциям ключевую, селективную и синтезирующую роль в восприятии мира, а телевидение считают аффективным по своей сути (Bente, Fromm, 1997). Телевидение через процессы идентификации, персонализации влияет на формирование идентичности личности зрителя не меньше, чем другие события. В процессе просмотра интересной, увлекательной программы формируется парасоциальный контакт, отношения разной степени «близости» с персонажами, иногда почти родственные отношения.

Исследования кино показывают, что зрители всех возрастов смотрят те фильмы, которые держат их в постоянном напряжении (*suspence*). Это напряжение может быть сопоставимо или даже превышать эмоциональную

активацию, вызванную реальными событиями (Mikunda, 2003). Очевидно, что с помощью СМИ зрители удовлетворяют свои эмоциональные дефициты. Есть группа зрителей, которые ищут острых ощущений («high sensation seekers»), предпочитая криминальные хроники и боевики (Zillman, Cantor, 1977). Дети, чьи предпочтения только начинают культивироваться, скорее всего, ищут в программах удовлетворения любопытства, потребности приятно удивляться, и, как это ни печально, потребности в любви, которой может не хватать одинокому ребенку перед экраном.

Дети в большей мере, чем взрослые, переживают страх при просмотре фильмов, в силу этого они беззащитны и не знают, как себя вести. Тем не менее они уже не убегают от экрана, как первые зрители в кинотеатрах при виде мчащегося поезда. Детей пугают монстры, даже кукольные, сцены насилия, физической расправы, внезапной смерти, похорон, громкая тревожная музыка, спецэффекты (Frijda, 1988). Исследователи приходят к выводу, что потребность в переживании страхов является нормальной, поскольку она присуща около 80 процентов взрослых и от 33 до 70 процентов детей. Такое поведение носит, скорее всего, компенсаторный характер, поскольку после пережитого стресса возникает чувство сильного облегчения, усиление витальности, мотива жизни (Винтерхофф-Шпупк, 2007).

Среди методов изучения эмоций зрителей по-прежнему остаются методы включенного наблюдения, видеосъемки, которые расшифровываются и кодируются в терминах шкал оценки эмоциональных состояний в сочетании с синхронным анализом изображения на экране. При изучении восприятия фильмов ужасов фиксировались кожно-гальванические реакции, как на детекторе лжи. Мимические реакции фиксировались и оценивались с помощью EMFACS (Emotional facial action coding system) (Ekman, Freisen, 1969). Эти методы хороши как для взрослых, так и для маленьких детей. Уже эмоциональные переживания школьников во время просмотра видео со сценами насилия оценивались с помощью анкеты. Их просили прямо обозначить свои эмоции по шкале аффектов (DAS: Differential affective scales) (Merten, Krause, 1993). Оба метода показали, что «криминальные» сюжеты вызывают чувства, которые дополняют интерес к социально-порочным сюжетам – презрение, ярость, отвращение (Michel, 2002).

Таким образом, эмоциональная реакция на увиденный материал носит амбивалентный характер с преобладанием просоциальных чувств. Это означает, что даже провокационные сюжеты с полным включением зрителя встречают эмоциональное сопротивление, психологически отвергаются или проходят внутреннюю «цензуру», типизируются как социально-неприемлемые, опасные.

### **Теории социализации: влияние телевидения на адаптацию детей в обществе**

Несмотря на то, что функция социализации признается самой важной для телевидения и все больше специалистов по детскому развитию называют его одним из главных социализаторов наряду с семьей и школой, эмпирические

исследования процессов и эффектов социализации телевидения крайне немногочисленны. Развитие социальных навыков – залог развития жизнеспособности. Это скорее общее место в рассуждениях о пользе и возможностях детского телевидения. Так, например, утверждается, что из-за того, что телевидение проникло в каждую семью, оно стало важным источником знаний о мире, который нас окружает. Сегодняшние дети начинают взрослеть раньше, осваивая представления о том, как следует себя вести в разных социальных ситуациях благодаря телевидению (Meugowits, 1985; Postman, 1985). Речь не идет о замещении семьи, вытеснение телевидением семейного воспитания снижает жизнеспособность. Эффекты социализации нарастают, если альтернативные источники информации скудны или отсутствуют, если дети смотрят программы, чтобы развлечься, а важная социальная информация усваивается попутно (Van Evra, 1997). Дети с большим интересом смотрят телепрограммы, если они отличаются от мира, который их окружает. Так, американские программы с участием детей из разных стран и культур с большим интересом смотрят дети за рубежом, чем в самой Америке, где ребенок то же самое видит на улице (Zohoori, 1988). Опосредованная через телевидение социальная адаптация – формирование в ребенке понимания, кто такой Я и Другой, Я и общество и т. д. – это условия развития нормальной жизнеспособности. Если нет реального влияния культуры на ребенка, его не знакомят в семье, детском саду, школе со сказками, пословицами, обычаями и традициями, телевидение до известной степени может компенсировать этот дефицит. Это формирует привязанность ребенка к своей улице, городу, стране, нации; укрепляет идентичность ребенка, повышает жизнеспособность.

Экранные технологии радикально меняют характер развития. Исследования в рамках известного семинара «Улица Сезам» показали, что те дети, которые смотрели телепрограммы цикла, быстрее и лучше читают, чем их сверстники, которые смотрели другие передачи. Более сильный эффект влияния образовательного телевидения наблюдается в семьях мигрантов из низших социальных слоев.

Факторами риска для них могут являться как проблемы, лежащие внутри семьи (незнание или слабое знание языка, финансовые трудности, отсутствие семейной поддержки, если приезжает один человек), а также проблемы макроуровня (значительные культурные различия, статус мигранта, проявления ксенофобии или дискриминации со стороны местного населения). При совладании с подобными проблемами или при стремлении адаптироваться к изменившимся условиям жизни такие семьи могут использовать внешние и внутренние защитные факторы (общение с представителями своей диаспоры, с представителями своей религии, т. е. получение поддержки в рамках своей субкультуры, изучение русского языка, поддержка от семьи и др.) (Махнач, Постылякова, 2013).

Таким образом, телевидение играет роль дополнительного социализатора, амортизатора, его компенсаторная роль нарастает по мере дефицита в развивающей семейной среде. Если семья сама справляется с образованием и воспитанием, телевидение отступает на второй план. В отношении образовательного телевидения мы должны придерживаться не *модели конкурен-*

ции (телевидение против реальности), а модели дополнительности (телевидение плюс реальность).

Показано, что отсутствие четких установок на повышение образования, отсутствие опыта систематического образования хотя бы у одного члена семьи составляют тот вакуум, в котором посредством СМИ могут легко формироваться любые установки, в том числе социально значимые (Маховская, Марченко, 2015). Основные предметные области исследований эффектов детского телевидения отражены в таблице 1.

**Таблица 1**  
Основные предметные области исследований эффектов детского телевидения

Предмет исследования	Прагматическая цель исследования	Показатели	Методы
Познавательное развитие ребенка			
Внимание	Привлечь и удержать внимания детей	Количество ментальных усилий, продолжительность телепросмотра	Анализ движения глаз
Мышление (эрудиция)	Стать важным источником сведений, приучить к определенному формату подачи знаний	Навыки классификации, категоризации предметов, владение новыми понятиями	Интервью, методы измерения вербального и невербального интеллекта
Эмоции	Создать условия для эмоционального вовлечения детей в телепрограмму, управление настроением детей	Кожно-гальванические, мимические, вербальные реакции	Кодирование и анализ видеозаписи, шкалирование, экспертная оценка, анализ физиологических показателей
Навыки грамотности, чтение	Отклик на самый фундаментальный запрос начального образования	Знание букв, цифр. Навыки чтения и письма, скорость, аккуратность, понимание	Пересказ телесюжетов в разном формате
Социальное и личностное развитие ребенка			
Социальные навыки	Ответ на социальную конъюнктуру	Вербальное и поведенческое реагирование на социально-значимые ситуации	Проективные методы, тренинговые ситуации
Толерантность	Ответ на социальную конъюнктуру	Оценка представителей другой культуры	Методы описания и шкалирования черт личности, анализ корреляций между зрителями и персонажами-«чужаками»
Самооценка	Повышение самооценки зрителя повышает привлекательность программы	Оценка своего «Я» по ряду шкал	Методы измерения самооценки



## Результаты и перспективы исследования

На фоне быстрого развития новых информационных технологий, влияние телевидения на детей может показаться архаической темой. Телевидение пришло на смену литературы, «золотой век» которой выпал на XIX в. «Золотым веком» телевидения стал XX. Но телевидение остается и сегодня важным агентом социализации для дошкольников, у которых еще не сформированы навыки манипулятивного поведения и абстрактного мышления.

На смену образовательного телевидения приходят специальные ресурсы онлайн-образования. Уже сегодня среди исследований цифровых медиа в образовательном аспекте можно выделить несколько направлений:

- «цифровое неравенство» (digital divide): как информационные технологии и доступ к ним воспроизводят социальное неравенство или могут его компенсировать (Conner, Slattery, 2014); социально незащищенные группы детей могут не иметь полноценного доступа к информации;
- влияние новых медиа на когнитивное, личностное развитие ребенка и его социализацию. Много работ посвящено позитивным и негативным эффектам компьютерных игр (Conner, Slattery, 2014), месту новых медиа в процессе формирования групповой идентичности у школьников (Goldman, Booker, McDermott, 2008). Технологии стали применяться в условиях детских домов, в приемных семьях, где необходимы специальные усилия по развитию социально, интеллектуально педагогически запущенных детей, чтобы повысить жизнеспособность детей;
- факторы успешного обучения с помощью информационных технологий (Sunetal, 2008); изучение мотивации (Verhagenal, 2012; Chen, Jang, 2010) и удовлетворенности обучением (Wu, Tennyson, Hsia, 2010). Будущая социализация и уровень жизнеспособности напрямую связаны с успешностью обучения. Например, детей-сирот, у которых нет возможностей получать хорошее образование, обучают традиционным профессиям; их планы на будущее в значительной мере снижены из-за жесткой распределительной системы, ограничивающей круг выбираемых профессий.

Как показывает опыт исследования эффектов телевидения на детей, новые технологии могут повысить жизнеспособность детей и подростков, если по содержанию они совпадают с общесемейными установками. Они могут помочь детям, которым мало внимания уделяют в семье, например, если оба родителя чрезмерно заняты на работе. Идеалы, социально-позитивные модели поведения, кумиров, которые помогут ребенку выбрать стратегию жизни, могут быть почерпнуты из образовательной медиасреды.

## Литература

- Абраменкова В. В. Социальная психология детства. Учебное пособие. М.: Пер Сэ, 2008.
- Винткрхофф-Шпурк П. Медиапсихология. Основные принципы. Харьков: Гуманитарный центр, 2007.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Факторы жизнеспособности трудных подростков // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 6. С. 39–47.

- Марченко Ф. О. Историко-психологический анализ экспертизы телепрограмм для детей: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2012.
- Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 84–98.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Модель жизнеспособности семьи // Психологические исследования проблем современного российского общества / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 438–460.
- Маховская О. И., Марченко Ф. О. Дети и телевидение. М.: Инфра-М, 2015.
- Прихожан А. М. Влияние электронной информационной среды на развитие личности детей младшего школьного возраста // Психологические исследования. 2010. № 1 (9). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n1-9/283-prikhozhan9> (дата обращения: 09.09.2014).
- Юревич А. В., Марченко Ф. О. Образ телезрителя в социально-психологических исследованиях // Воздействие и противодействие. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 115–129.
- Anderson D. R., Field D. E. Die Aufmerksamkeit des Kindes beim Fernsehen: Folgerungen fuer die Programmproduktion // Wiewer stehen Kinder Fernsehprogramme? / M. Meyer (Ed.). Muenchen: Saur, 1984. S. 52–92.
- Anderson D. R., Field D. E., Collins P. A., Lorch E. P., Nathan J. G. Estimates of young children's time with television: A methodological comparison of parents reports with time-lapse home observation // Child Development. 1985. V. 56. P. 1345–1357.
- Ball-Rokeach S., DeFleur M. A. Dependency Model of Mass Media Effects // Communication Research. 1976. № 3. P. 3–7.
- Bandura A. Psychological Modeling: Conflicting Theories. Chicago: Aldine Atherton, 1971.
- Bronfenbrenner U. The ecology of human development. Cambridge: Harvard University Press, 1979.
- Chen K.-C., Jang S.-J. Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory // Computers in Human Behavior. 2010. V. 26. P. 741–752. URL: [http://www.selfdeterminationtheory.org/sdt/documents/2010\\_chenjang\\_chb.pdf](http://www.selfdeterminationtheory.org/sdt/documents/2010_chenjang_chb.pdf) (дата обращения: 09.09.2014).
- Conner J., Slattery A. New Media and the Power of Youth Organizing: Minding the Gaps // Equity & Excellence in Education. 2014. V. 47. № 1. P. 14–30.
- Delmar R., Nowell-Smith G. Watching “teszelin” // Parents talking television / P. Simpson (Ed.). London: Comedia, 1987. P. 11–18.
- Ekman P., Friesen W. V. The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding // Semiotica. 1969. № 1. P. 49–98.
- Feshbach S. The Stimulating versus cathartic effects of a vicarious aggressive activity // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. V. 63. P. 381–385.
- Fetler M. Television viewing and school achievement // Journal of Communication. 1984. V. 34. P. 104–118.
- Fiske S. T. Social Cognition and Social Perception // Annual Review of Psychology. 1993. V. 44. P. 155–194.
- Frijda N. H. The laws of emotion // American Psychologist. 1988. V. 43. P. 349–358.

- Goldman S., Booker A., McDermott M. Mixing the digital, social, and cultural: Learning, identity, and agency in youth participation // Youth, identity and digital media / D. Buckingham (Ed.). Cambridge: The MIT Press, 2008. P. 185–206.
- Klapper J. T. Mass communication, attitude stability and change // Attitude, ego involvement and change / C. W. Sherif, M. Sherif (Eds). Westport, CT: Greenwood Press, 1967. P. 297–310.
- Lasswell H. D. Propaganda technique in the world war. New York: Knopf, 1927.
- Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war and terrorism: Pathways of risk and resilience // Annual Review of Psychology. 2012. V. 63. P. 227–257.
- Masten A. S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises // Development and Psychopathology. 2007. V. 19 (3). P. 921–930.
- Meringoff L. K. Influence of the medium on children's story apprehension // Journal of Educational Psychology. 1980. V. 72. P. 240–249.
- Meyrowits J. Multiple media literacies // Journal of Communication. 1985. V. 48 (1). P. 56–68.
- McQuail D. Audience analyses. Thousand Oaks: Sage, 1999.
- Michel B. Emotionen bei der Rezeption von TV-Nachrichten. Universitaet Saarbruecken: Unveroeffentlichte Diplomarbeit, 2002. S. 47–54.
- Montada L. Die geistige Entwicklung aus der Sicht Jean Piagets. Muenchen: Urban und Schwarzenberg, 1982. S. 375–424.
- Phillips D. P. Teenage and adult temporal fluctuation in suicide and auto fatalities // Suicide in the young / H. D. Sudak (Ed.). Boston: John Wright, 1984.
- Postman N. The disappearance of childhood. New York: Delacorte, 1982.
- Rice M. L., Huston A. C., Truglio R., Wright J. Words from "Sesame Street": Learning vocabulary while viewing // Developmental Psychology. 1990. V. 26 (3). P. 421–428.
- Salomon G. Television watching and mental effort: A social psychological view // Children's Understanding of Television / J. Bryant, D. R. Anderson (Ed.). New York: Academic, 1977. P. 181–198.
- Schramm W., Lyle J., Parker E. Television in the Lives of our Children. Stanford: Stanford University Press, 1961.
- Stephenson W. Play theory of mass communication. Chicago: University of Chicago Press, 1967.
- Stipp H. Neue Techniken. Neue Zuschauer? // Media Perspektiven. 1989. B. 3. S. 164–167.
- Van Evra J. Television and child development. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 1997.
- Zohoori A. A cross-cultural analysis of children's TV use // Journal of Broadcasting & Electronic Media. 1988. P. 105–113.
- Verhagen T., Feldberg F., van den Hooff D., Meents S., Merikivi J. Understanding users' motivations to engage in virtual worlds: A multipurpose model and empirical testing // Computers in Human Behavior. 2012. V. 28. P. 484–495.
- Wu J.-H., Tennyson R. D., Hsia T.-L. A study of student satisfaction in a blended e-learning system environment // Computers & Education. 2010. V. 55. № 1. P. 155–164.



### **Раздел 3**

## **МЕНТАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ**



# ГЛАВА 1

## КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ КАК ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕСУРС ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА\*

*Е. А. Сергиенко*

**Ж**изнеспособность человека – интегративная психологическая характеристика, позволяющая раскрыть способность к адаптации, сохранению собственной аутентичности, преодолению трудных жизненных ситуаций действиями вопреки, а не благодаря обстоятельствам и условиям. Определяя жизнеспособность, А. В. Махнач и А. И. Лактионова считают, что это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, способность человека строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях (Махнач, Лактионова, 2007). Регуляцию, саморегуляцию, контроль поведения, механизмы совладания и защитные механизмы, жизнестойкость А. И. Лактионова относит к механизмам адаптации. При этом жизнеспособность является потенциалом, предпосылкой к развитию и адаптации. Жизнеспособность, регуляция, саморегуляция, контроль поведения, копинг, защиты и жизнестойкость оказывают влияние на процессы адаптации и социальной адаптации. Различие категорий «жизнеспособность» (resilience) и «жизнестойкость» (hardiness) состоит в том, что последняя означает способность превратить изменения, в возможности личности (Лактионова, 2010). Термин «жизнестойкость» используется в контексте проблематики совладания со стрессом, подчеркивает наличие аттитудов, мотивирующих человека преобразовывать стрессогенные жизненные события (Леонтьев, 2002). Жизнеспособность можно рассматривать как потенциал, а жизнестойкость как реализацию способности человека преодолевать различные трудности, не только сохраняя и наращивая свой личностный потенциал (Личностный потенциал: структура и диагностика, 2011).

Дальнейший анализ жизнеспособности привел к представлениям о структурно-уровневой метасистемной организации жизнеспособности (Лактионова, 2013). Автор указывает, что в отличие от адаптационных способностей жизнеспособность состоит в том, чтобы обеспечить позитивное развитие, превосходящее состояние, возникшее в результате воздействия стресса (там же).

\* Работа выполнена по Государственному заданию ФАНО РФ, проект № 0159-2015-0006.

Обсуждая современные представления о жизнеспособности, А. В. Махнач (2013) описывает экологическую модель, включающую четыре основных аспекта: индивидуальные характеристики, отношения с близкими, влияние общества и государства и включенность в культурную традицию. «В число индивидуальных характеристик жизнеспособности человека включают регуляцию, саморегуляцию, а также психологический уровень регуляции поведения – контроль поведения, определяющий не только типы совладающих стратегий, но и виды психологических защит» (Махнач, 2013, с. 289–290). Он пишет, что жизнеспособность оказывает позитивное влияние на процессы регуляции и саморегуляции, копинг, защиты и жизнестойкость (там же). Возникает противоречивая ситуация, когда жизнеспособность оказывает влияние на собственные составляющие. Нельзя не согласиться с представлениями о жизнеспособности как метасистемном феномене, который, как в голограмме, отражает индивидуальные возможности человека сохранять самого себя, свои возможности жизнедеятельности. На основе структурно-уровневого анализа феномена жизнеспособности, А. И. Лактионова дает следующее определение: «Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека к управлению собственными ресурсами, обеспечивающая высокий предел личностной психической адаптации в контексте развития личности, а также социальной и профессиональной самореализации человека в условиях социальных, культурных норм и средовых условий» (Лактионова, 2013, с. 113). Однако при таком определении жизнеспособность становится достоянием высокоорганизованной личности. Тогда встает вопрос: каким образом возможно объяснить появления жизнеспособности человека на разных этапах его развития? Можно ли рассматривать жизнеспособность как производную высокоосознанных рефлексивных уровней развития человека? Управление собственными ресурсами в таком определении становится сверхзадачей субъекта, требующей напряжения всех усилий. На наш взгляд, жизнеспособность на разных уровнях своей организации, как действительно системная и интегративная способность, реализуется на разных уровнях осознанности, в том числе и неосознанности регуляции поведения. Кроме того, самопроизвольность регуляции становится критерием зрелости личности (Сергиенко, 2007).

Поскольку авторы оперируют понятием «психологические ресурсы», то представляется необходимым обратиться к представлению о ресурсах, которые, в нашем понимании, и составляют внутренние основы жизнеспособности человека.

### **Контроль поведения как внутренние психологические ресурсы регуляции**

Многие психологи, изучая развитие и реализацию человеком своих способностей, личностных достижений, успешность адаптации к социальной и культурной среде, акцентировали свое внимание на отдельных психических феноменах: личности, Я-концепции, интеллектуальном потенциале человека, социальной компетенции и т. п. Однако только последние два десятилетия проблема саморегуляции стала центральной в психологии. Изучение само-



регуляции, возможно, станет ключевым конструктом, позволяющим перейти к интегративному изучению человека, его возможностям не только адаптироваться к миру, но и изменять мир вместе с собой.

Проблема становления саморегуляции поведения интенсивно разрабатывается в различных психологических школах и направлениях. Эта проблема остается ключевой в понимании организации индивидуальных особенностей человеческой деятельности, возможностей регуляции функциональных состояний, своеобразия жизненного пути личности. Большинство авторов раскрывают возможности индивидуальной модификации поведения, делая упор или на регуляцию эмоциональных состояний, или на возможности когнитивного контроля, или на развитие произвольности действий ребенка.

Часто проблемы индивидуальных различий представляются как самостоятельные вопросы, отделенные от общей психологии. Однако, как указывал еще в 1946 г. Курт Левин, проблема общих законов и индивидуальных различий изучается в виде несвязанных, противоположных вопросов. Но проблемы индивидуальных различий и общих законов тесно переплетены: общие законы и индивидуальные различия являются двумя аспектами одной проблемы. Они существенно зависят друг от друга, и исследование одного не может происходить без изучения другого (Левин, 2001).

В полной мере это положение относится к проблеме саморегуляции. Необходимо совмещать в исследовании как поиск общих, универсальных закономерностей, так и их индивидуальных вариантов.

Нами был предложен конструкт «контроль поведения», который, с одной стороны, отражает общие характеристики саморегуляции, а с другой – является индивидуальной характеристикой человека. Данный конструкт основывается на трех положениях.

1. Мы исходим из единства, неразрывности когнитивных, эмоциональных и исполнительных (действий) компонентов психической организации.
2. Именно субъект как носитель психического реализует взаимодействие данных компонентов.
3. Субъект всегда индивидуален. Это означает, что организация трех компонентов контроля поведения у каждого человека будет обладать своей спецификой.

Таким образом, *контроль поведения рассматривается как единая система, включающая три подсистемы регуляции (когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию, волевой контроль), которые основаны на ресурсах индивидуальности и интегрируются, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции.* Уровень развития данной интегративной характеристики определяется уровнем развития человека как субъекта, отражающим степень интегративности всех его психических особенностей и свойств. Эффективность контроля поведения связана с возможностями реализации психических ресурсов для решения жизненных задач, значимость которых определяется субъектом, им же отбираются осознанно и/или неосознанно стратегии их решения. Соотношение стратегий решения может указывать на профиль контроля поведения, на ресурсы функционирования которого они опираются.

*Контроль поведения мы понимаем как психологический уровень регуляции, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей. Контроль поведения является основой самоконтроля.*

Используя термин «контроль поведения», мы хотим подчеркнуть именно психологический уровень в организации регуляции, поскольку термин «регуляция» используется очень широко: регуляция напряжения, кровяного давления, регуляция питания и т. д. Термин «саморегуляция» указывает в большей степени на уровень осознанной, произвольной регуляции собственного поведения, который, мы считаем, имеет предшествующие базовые уровни. Однако особенности более низких уровней регуляции поведения являются предшествующими в формировании зрелых форм. Более того, индивидуальность человека возникает не вдруг, а формируется шаг за шагом, опираясь на его генетико-средовую уникальность: его индивидуальный генотип и его уникальный средовой опыт, обеспечивающие становление индивидуальности человека. Эта индивидуальность предполагает наличие определенных ресурсов, способностей индивида: его интеллектуального потенциала (способности предвосхищать события, извлекать и упорядочивать ментальный опыт, ментально планировать решение и моделировать исполнение, способности к когнитивной гибкости, сравнению предполагаемого и реального результата), эмоциональности (интенсивности эмоций, эмоциональной лабильности, активности, способности к сопереживанию, пониманию эмоций своих и Другого), способности к произвольной организации действий, волевых усилий.

Аргументом в обосновании выделения трех основных областей в контроле поведения являются представления Л. М. Веккера (1998) о триаде когнитивных, эмоциональных и регулятивно-волевых психических процессов.

В монографии, посвященной контролю поведения, было представлено детальное обоснование конструкта «контроль поведения», рассмотрены базовые принципы, лежащие в его основе: единство познания, эмоций и воли; раскрыты основания представлений о субъекте как системообразующем факторе индивидуального паттерна саморегуляции, ресурсный характер контроля поведения (Сергиенко и др., 2010).

### **Составляющие контроля поведения: когнитивный контроль, эмоциональная регуляция, контроль действий/воля**

Многие исследователи, изучающие системы регуляции поведения, ограничиваются выделением контроля эмоций и когнитивным контролем, подразумевая, что произвольный и волевой контроль входят в систему контроля импульсивного поведения, объединяющего когнитивные и эмоциональные аспекты.

Кратко приведем аргументацию выделения произвольного/волевого контроля как подсистемы контроля поведения. Становление произвольности в раннем развитии, где исполнительные функции (тормозный контроль, рабочая память и когнитивная гибкость) в своем развитии ведут к становлению произвольности, подчинению действий цели, гибкому планированию решения задач, проходит долгий эволюционный путь развития и означает

не только когнитивный прогресс внеситуативного ментального моделирования, дающего выигрыш в управлении поведением, но и обретение способности человека к рациональному выбору и свободе воли. Эволюция познания связана с эволюцией выбора, в том смысле, что индивид становится все более способным к селекции поведенческих возможностей и модификации собственных действий (Tomasello, Call, 1997). Животные, которые регулируют свое поведение, находят больше пищи и более успешны в репродукции. Но только люди выбирают на основе будущего краткосрочного и долгосрочного интереса. Рациональный анализ является особенностью человеческого выбора. Ни одно даже высокоразвитое животное не совершает рационального анализа, хотя они бывают высококреативны в определенных ситуациях. Рациональный анализ предшествует свободе воли. Как указывает Дж. Серл (Searl, 2001), рациональный анализ бесполезен без свободы воли: логика нужна только тогда, когда человек стремится сделать что-то наилучшим образом. Способность изменять собственное поведение так, чтобы максимизировать ситуационный выигрыш, достичь долговременного преимущества, поддерживая значимые стандарты, становится высокоадаптивным свойством человеческой саморегуляции.

Таким образом, произвольность в организации собственного поведения, свобода выбора и действия (свобода воли) составляют неотъемлемую часть контроля собственного поведения.

#### *Контроль поведения как индивидуальный ресурс*

Идея анализа проблем саморегуляции как некоторого ресурса человека представлена в ряде зарубежных и отечественных работ (Леонтьев, 2002, 2006; Корнилова, 2006, 2007; Холодная, 2002; Петровский, 2007; Baumeister et al., 2007; Psychology of self-regulation, 2009; и др.).

Так, в работах Д. А. Леонтьева (2002, 2011), А. Г. Асмолова (2001), Б. С. Братуся (1999) утверждается личностная детерминация процессов регуляции и саморегуляции человека, где смысловые образования начинают играть ведущую роль.

Т. В. Корнилова (2007), анализируя проблему принятия решений, указывает на значение интеллектуально-личностного потенциала. М. А. Холодная (2002) выдвинула гипотезу о произвольном и непроизвольном интеллектуальном контроле. Изучая когнитивные стили как индивидуальные способы познавательного анализа и преобразования воспринимаемого материала, она показала, что «когнитивные стили – это особый тип интеллектуальных способностей сравнительно с традиционными интеллектуальными способностями, измеряемыми с помощью психометрических тестов интеллекта» (Холодная, 2002, с. 176). Таким образом, в приведенных выше гипотезах и взглядах разных исследователей можно выделить представления об интеллектуальных ресурсах, интеллектуально-личностных ресурсах человека, которые используются в регуляции активности человека. Однако в данных представлениях ресурсы фактически ограничены интеллектуальными, что в детальном виде зафиксировано в гипотезе М. А. Холодной, а эмоциональная и произвольная регуляции становятся производными от когнитивного контроля. Более

того, понятие о множественности ментальных структур нам представляется избыточным и недостаточно обоснованным, поскольку трудно себе представить существование отдельных психических структур для произвольного и непроизвольного когнитивного контроля, убеждений, предпочтений, умонастроений, когнитивных схем, понятий, способов переработки информации.

В признании за личностью основных детерминант саморегуляции (см., например, у А. Г. Асмолова, Д. А. Леонтьева, В. А. Петровского и др.) встает вопрос о возможности саморегуляции на более низких уровнях организации человека и понимании конструкта личности в их работах. К этому вопросу мы вернемся ниже.

В зарубежной современной психологии также существует представление о саморегуляции, основанной на ресурсах человека. Это модель силы ресурсов (Strength model) Р. Бауместейстера, Б. Шмейчеля и К. Вогс (Baumeister, Schmeichel, Vohs, 2007). Главная идея данной модели может быть описана в шести основных положениях.

1. Действия саморегуляции расходуют ограниченные ресурсы, так что после выполнения таких действий индивидуальный запас этих ресурсов временно сокращается.
2. Когда ресурсы истощены, индивид будет менее эффективен в других задачах саморегуляции.
3. Одни и те же ресурсы используются для широкого круга регуляторной активности.
4. Ресурсы, подобно энергии или силе, могут быть восстановлены после отдыха или путем использования других механизмов.
5. Тренинг самоконтроля может оказывать долговременное воздействие на возрастание способности к саморегуляции, хотя немедленный эффект редуцирует эту способность.
6. Индивид может изменять свое поведение задолго до того, как ресурсы израсходованы, т. е. предвосхищать возможности саморегуляции.

Авторы концепции указывают на то, что идея зависимости саморегуляции от ресурсов имеет длительную историю в разных научных теориях и в житейской психологии «сила воли». Так, люди, осуществляющие волевой контроль своего поведения в какой-то сфере, могут ослаблять саморегуляцию в других областях жизнедеятельности.

Модель силы ресурсов сопоставима с моделью самоуправления Е. Хиггинса (Higgins, 1996) и моделью обратной связи С. Кавера и М. Шейера (Carver, Scheier, 1981), а также идеями З. Фрейда об энергетических способностях саморегуляции.

Подробное рассмотрение именно этой модели было необходимо для нас, во-первых, потому, что она довольно интенсивно применяется в исследованиях по социальной и общей психологии, а, во-вторых, и это главное, данная модель касается ресурсов саморегуляции, что перекликается с нашим подходом к контролю поведения, но только с внешней стороны.

Достоинствами рассмотренной ресурсной модели является, во-первых, попытка интегративного подхода к процессам саморегуляции. Во-вторых,

отнесенность возможностей саморегуляции к внутренним ресурсам человека. В-третьих, адресованность всех процессов саморегуляции к конструкту субъекта. Здесь следует заметить, что термин Self (самость) ближе по своему значению понятию субъекта, а не личности, как полагает Д. А. Леонтьев и мн. др. Основанием для этого суждения могут служить работы С. Л. Рубинштейна (2003), А. В. Брушлинского (2003), М. Фуко (2007). Ниже мы обсудим различия данных конструктов. Поскольку в модели силы ресурсов субъект рассматривается как центральная инстанция, то показателями ее реализации становятся выбор и свобода воли, т. е. те категории, которые характерны для субъекта.

Недостатками модели силы ресурсов, на наш взгляд, является, прежде всего, упрощенность представлений о саморегуляции как истощении. Это напоминает гидравлическую модель мотивации К. Лоренца. Специфика процессов саморегуляции теряется за упрощенным пониманием эго-истощения и снижения общих ресурсов. Многочисленные доказательства авторов также собраны на материале достаточно простых и единичных действий людей, которые часто искусственно вырваны из контекста их жизнедеятельности, реальных интересов и возможностей.

Здесь и возникает самый серьезный вопрос о понимании ресурсов. Если ресурсы – это просто некоторая энергия или сила, то в данной модели она существует в виде почти физической энергии батарейки, которая ограничивает возможности саморегуляции субъекта. Если это ресурсы субъекта, то они в данной модели не операционализированы и сведены лишь к энергетической составляющей человеческого функционирования, т. е. никак не специфичны для регуляции субъекта.

Наше понимание контроля поведения, которое опирается на ресурсы субъекта, адресовано, прежде всего, индивидуальным ресурсам. Поскольку субъект интегрирует все индивидуальные ресурсы человека, то именно он выступает системообразующим фактором всей системы регуляции. Под индивидуальными ресурсами мы полагаем особенности интеллектуальных, когнитивных способностей анализировать и упорядочивать внешнюю и внутреннюю среду, создавать ментальные модели ситуации и событий, ментально оперировать внутренними моделями и представлениями, подготавливать решения, способность гибкого когнитивного контроля. Обозначая данную подсистему контроля поведения как когнитивный контроль, мы включаем в нее и особенности меры интеллекта (в смысле совокупности способности перцептивного анализа и синтеза, памяти, обобщения и образования понятийных структур и когнитивных схем, ментальных моделей, способности к умозаключениям, упорядочиванию знаний, т. е. всех тех способностей, которые описываются понятием интеллекта), и стилевые когнитивные способности, обозначаемые традиционно как когнитивные контроли.

Однако, выделяя интеллектуальный ресурс (когнитивный контроль как подсистему контроля поведения), мы считаем, что эта система, хотя и чрезвычайно важная для процессов саморегуляции, недостаточна для понимания регулятивных возможностей субъекта. В качестве очевидного примера могут служить исследования высокоодаренных детей, чей интеллект

туальный ресурс чрезвычайно высок, но их достижения и самореализация сталкиваются с трудностями эмоционального и волевого характера. Невозможность преодолеть тревогу, непоследовательность целевых действий, трудности коммуникаций в социуме свидетельствуют о проблемах саморегуляции (контроля поведения), где дефицит эмоциональной и/или волевой регуляции блокирует или снижает реализацию когнитивных ресурсов. Существует также много жизненных примеров, когда высокоинтеллектуальные люди не достигают тех жизненных целей, которых могли бы достичь, не оправдывают возложенных на них надежд, более того, не чувствуют себя реализованными именно из-за невозможности контроля собственного поведения.

Второй подсистемой контроля поведения мы полагаем эмоциональный контроль, который также опирается на индивидуальные ресурсы субъекта. Люди отличаются различной эмоциональностью, интенсивностью эмоций, эмоциональной лабильностью, эмоциональной импульсивностью, различной способностью «читать» эмоции других людей и понимать свои, доминирующей окрашенностью настроения. Индивидуальные особенности эмоциональности описываются в психологии в рамках темпераментальных и характерологических черт. Все это позволяет предполагать существование эмоциональных индивидуально различных ресурсов. Эмоциональная регуляция тесно связана с когнитивным контролем и волевой регуляцией, обоснование чего было дано выше.

Наконец, третья подсистема контроля поведения – произвольный/волевой контроль также опирается на индивидуальный ресурс человека. Становление произвольности исполнительных действий, поведения, подчинение определенным целям, стандартам, смыслам, проходит длительный путь развития в онтогенезе человека. Однако, как мы обсуждали выше, произвольность связана с развитием префронтальной кортикальной системы, обеспечивающая тормозный контроль, гибкость когнитивных и эмоциональных процессов, программирование действий, интеграцию информации. Индивидуальность развития данной системы показана, например, в работах Н. Фокса (Fox, 1994).

Выраженность выделенных ресурсов имеет сугубо индивидуальный паттерн, т. е. соотношение когнитивных, эмоциональных и волевых способностей представлено у каждого человека в разных соотношениях. Например, может быть высокий уровень когнитивных ресурсов, средний – эмоциональных и низкий – волевых. Это предположение ведет к гипотезе о своеобразии контроля поведения и своеобразии предпочитаемых стилей саморегуляции. Данное предположение также приводит к гипотезе связанности контроля поведения с психологическими защитами и типами совладающего поведения, поскольку все эти механизмы саморегуляции базируются на организации субъектности человека, что означает интеграцию всех индивидуальных ресурсов и особенностей человека.

Особый интерес представляет изучение возможностей человека по организации собственного поведения в таких жизненных ситуациях, когда необходимо разрешить противоречия между условиями и требованиями, которые предъявляет среда к возможностям собственных ресурсов. Количество детей, имеющих отклонения в поведении (агрессивность, тревожность, ги-

перактивность и т. д.), невротические расстройства, продолжает расти. Таким детям труднее адаптироваться к новым социальным условиям. Психологическая регуляция поведения направлена на успешную социальную, интеллектуальную и профессиональную адаптацию субъекта на всем протяжении его жизненного пути.

### **Экспериментальная проверка гипотезы контроля поведения**

1. *Развитие контроля поведения у детей от 3 до 36 мес.* Анализ развития компонентов контроля поведения в раннем онтогенезе (эмоционального, когнитивного и контроля действий) в первые три года жизни показал, что наблюдается гетерохронность и гетерогенность в развитии компонентов контроля поведения от недифференцированности компонентов, их преимущественной слитности на 1-м году жизни к выделению и обособлению эмоциональной составляющей на 2-м году и к реципрокной взаимодополнительности компонентов на 3-м году жизни (Виленская, 2007).
2. *Контроль поведения детей 3–4 лет при адаптации к детскому саду.* Лонгитюдное исследование Е. В. Вантеевой (2013), выполненное под руководством автора, посвящено проблеме развития контроля поведения у дошкольников в процессе адаптации к детскому учреждению, что может быть связано с различными возможностями актуализации индивидуальных ресурсов ребенка, такими, как когнитивный контроль ситуации (способность к когнитивному анализу, предвосхищению и планированию деятельности), уровень эмоциональной регуляции (процессы управления уровнем и способом выражения эмоций), произвольность в регуляции действий (от контроля отдельных движений или их компонентов до построения последовательных целенаправленных действий, организации поведения). Эти составляющие контроля поведения не являются независимыми друг от друга, а интегрированы в единую систему. Дети 3–4 лет изучались до посещения детского сада, через месяц и через год. Наряду с оценками детей использовались экспертные оценки детей родителями и воспитателями. На основании проведенного исследования можно заключить, что в процессе привыкания к детскому саду, дети 3–4 лет демонстрируют индивидуальное своеобразие паттернов контроля поведения в адаптивном и дезадаптивном вариантах. Взаимосвязь высокого уровня когнитивного и волевого контроля с уровнем аффективной пластичности и уровнем аффективной экспансии (высокие уровни эмоциональной регуляции) отражает индивидуальный паттерн контроля поведения в адаптивной группе. В дезадаптивной группе выявлена взаимосвязь низкого уровня когнитивного и волевого контроля с уровнем аффективных стереотипов и уровнем эмоционального контроля (низкий уровень эмоциональной регуляции), что является паттерном контроля поведения трудноадаптирующихся детей.
3. *Контроль поведения, совладание и психологические защиты в подростковом возрасте.* Разработка представления о контроле поведения как ин-

дивидуальном ресурсе регуляции привела к гипотезе о связанности контроля поведения, психологических защит и совладающих стратегий поведения. На основе лонгитюдного исследования подростков (11–18 лет) показана тесная взаимосвязь всех составляющих защитного поведения и относительное постоянство контроля поведения, подтверждена связь контроля поведения и совладания со степенью приспособленности подростков и выраженностью их тревожности. Актуальные стратегии совладания наиболее связаны с когнитивной составляющей контроля поведения, в то время как самой задействованной в связях с проактивным совладанием является эмоциональная составляющая контроля поведения. Проактивное совладание является более высоким уровнем совладающего поведения, практически оторванным от неосознаваемых защитных механизмов, но опирающимся в большей степени на регулятивную функцию субъекта – контроль поведения. С психологическими защитами наиболее связанным оказалось актуальное совладающее поведение (Сергиенко, Ветрова, 2012).

4. *Контроль поведения при травматичном опыте аборта.* Изучение механизмов психической адаптации женщин с травматичным опытом искусственного прерывания беременности было проведено Т. С. Миковой под руководством автора настоящей главы. В качестве адаптивных механизмов поведения рассматриваются контроль поведения, механизмы психологической защиты и совладания. Были выявлены уровневые особенности составляющих контроля поведения в обеих группах испытуемых. Травмированные женщины отличаются низким уровнем когнитивного и произвольного контроля, когда для нетравмированных участниц характерна высокая когнитивная пластичность и способность беспрепятственного осуществления своих намерений в достижении цели. Эмоциональный контроль в обеих группах осуществляется на среднем уровне.

Также было установлено, что женщины из исследуемых групп выбирают различные пути преодоления трудностей. Для женщин с травматичным опытом характерно использование как бессознательных механизмов защиты психики, так и сознательных способов совладания, которые отличаются эмоционально-ориентированным и дезадаптивным характером. Женщины без травмы в большинстве случаев прибегают к продуктивному проблемно-ориентированному стилю совладания.

В обеих группах было выявлено своеобразие соотношения адаптивных механизмов поведения. Женщины без травмы отличаются тесными связями контроля поведения, психологических защит и совладания, в большинстве случаев имеющих компенсаторный характер, где предпочтение отдается нескольким наиболее продуктивным стратегиям. Для травмированных женщин характерна система многочисленных связей между изучаемыми показателями с меньшими компенсаторными возможностями, что не способствует успешному совладанию, а лишь усиливает общее психическое напряжение субъекта. Женщины с травмой после аборта отличаются несогласованной системой контроля поведения,



использованием деструктивных способов защиты и совладания, а также слабыми компенсаторными связями между этими адаптивными механизмами. Таким образом, показана дефицитарность контроля поведения у женщин с травматичным опытом прерывания беременности в отличие от женщин, не имеющих подобного опыта (Сергиенко, Микова, 2011).

5. *Генетико-молекулярные предикторы контроля поведения при родовом стрессе.* Существует тесная взаимосвязь между развитием психических расстройств, психосоматических заболеваний и негативными переживаниями родового стресса. Родовой стресс носит психофизиологический характер, в условиях его переживания личность использует психологические защитные механизмы с целью достижения адаптации. Вследствие развития патологии родовой деятельности происходит нарушение гомеостаза в женском организме и, как следствие, психической регуляции поведения субъекта в процессе родов. Индивидуальные различия в уровне стрессоустойчивости к процессу деторождения, являющейся основой психологической готовности к родам, онтогенетически детерминированы внутренними и внешними условиями среды. В связи с этим диагностика психологической готовности к родам способствует более точному прогнозированию и выявлению проблем адаптации женщин к течению беременности и оценке их влияния на женское психическое здоровье.

В работе Н. Н. Чистяковой, выполненной под руководством автора, при сравнении женщин группы риска и женщин с благополучным течением беременности на последних предродовых сроках с применением психологических и генетико-молекулярных методов исследования было показано, что гомозиготные генотипы CC и VV минералокортикоидного рецептора NR3C2 и генотип SS глюкокортикоидного рецептора NR3C3 выступают как факторы риска развития низкого контроля поведения в период беременности, что может провоцировать деструктивное развитие системы «Мать–Плод» при повышенной чувствительности к кортикостероидам. Полученные генетико-молекулярные предикторы организации контроля поведения дают возможность проводить комплексную диагностику течения беременности и индивидуальное психологическое сопровождение беременности и подготовки к родам (Чистякова, Савостьянов, Сергиенко, 2013).

6. *Контроль поведения у людей с разной степенью регламентации профессиональной деятельности.* В диссертационной работе Н. С. Терехиной, выполненной под руководством автора настоящей главы, изучалась взаимосвязь контроля поведения и субъективного благополучия людей различных профессий. Показано, что респонденты обеих групп удовлетворены своей жизнью. У людей нерегламентированных профессий субъективное благополучие взаимосвязано с субъективным возрастом, эмоциональной регуляцией и гибкостью как регуляторно-личностным свойством саморегуляции (когнитивным компонентом контроля поведения). В группе военных летчиков субъективное благополучие является обособленным конструктом и не имеет связей с оценкой своего возраста

и контролем поведения. Контроль поведения летного состава ВВС отличается большей интегрированностью его компонентов по сравнению с людьми «свободных» профессий. Самовосприятие возраста у летчиков в большей степени взаимосвязано с когнитивным компонентом, а в контрольной группе – с эмоциональной регуляцией контроля поведения (Терехина, Сергиенко, Лекалов, 2014).

7. В результате изучения эмоционального интеллекта как способности к эмоциональной регуляции было показано, что продуктивное совладание в большей мере наблюдается у людей с высокими показателями эмоционального интеллекта, как и более высокая саморегуляция и субъективное экономическое благополучие (Киселева, Сергиенко, 2014).

### **Жизнеспособность и контроль поведения**

Обосновывая системное качество жизнеспособности субъекта, А. В. Махнач указывает на принятое в настоящее время определение жизнеспособности, включающее три группы обобщающих категорий: индивидуальные характеристики, поддержку семьи и внешнюю поддержку (Махнач, 2013). В целом подобное выделение теоретически и экспериментально обосновано, однако субъектная индивидуальность в той или иной степени будет определять возможность и эффективность внешней и семейной поддержки. Кроме того, личностные координаты (смысловые ориентиры, установки, предпочтения) и индивидуальные возможности субъекта (степень его понимания ситуации, состояние внутренних ресурсов – контроля поведения, переживания ситуации) приводят к разному пониманию и использованию такой поддержки. Этот вопрос требует пристальной разработки, поскольку именно ответ на него может привести к действительно системному представлению о жизнеспособности.

Наши исследования контроля поведения, кратко перечисленные выше, показали, что роль индивидуальных ресурсов человека чрезвычайно высока для понимания его жизнеспособности, если понимать ее как потенциал адаптации. Так, женщины, травмированные искусственным прерыванием беременности, отличаются несогласованной системой контроля поведения, использованием деструктивных способов защиты и совладания, а также слабыми компенсаторными связями между этими адаптивными механизмами, что указывает на снижение их жизнеспособности и сохранение выраженных показателей постстрессового состояния.

Женщины в ситуации ожидания родов (стрессовой ситуации) также демонстрировали разный уровень индивидуальных ресурсов. Низкий уровень контроля поведения тесно связан с деструктивным развитием системы «мать–плод». При этом предиктором снижения в организации контроля поведения была повышенная чувствительность к кортикостероидам, обусловленная генетико-молекулярным своеобразием. Следовательно, внутренние ресурсы выступали как основа снижения жизнеспособности в стрессовой ситуации предстоящих родов (Чистякова, Савостьянов, Сергиенко, 2013).

Исследование контроля поведения у людей с разной степенью регламентации профессиональной деятельности может рассматриваться как попытка

сопоставить взаимодействие внутренних ресурсов с внешними условиями. При жесткой регламентации деятельности контроль поведения оказался более согласованным в своих составляющих (когнитивный контроль, эмоциональная регуляция и волевой контроль), но в меньшей степени связанным с субъективным благополучием и личностными ориентирами. Люди нерегламентированных профессий в большей степени подчиняют свое поведение эмоциональной регуляции и личностным смыслам, т. е. ориентируется в большей степени на внутренние координаты своей профессиональной деятельности. Это может быть обусловлено тем, что жизнь людей нерегламентированных профессий тесно связана с самоорганизацией. От того, как они смогут построить свою работу, будет зависеть и успех выполняемой деятельности, и материальный достаток, и дальнейшее профессиональное развитие, и т. д. Регуляция своего поведения в рамках данных профессий приобретает особую значимость и оказывается напрямую связанной с удовлетворенностью жизнью, субъективным счастьем и субъективным возрастом.

В группе летного состава ВВС контроль поведения также играет важную роль в профессиональной деятельности, однако ввиду внешней регламентации условий деятельности он направлен на выполнение конкретного задания и не имеет прямого отношения к субъективному благополучию. Субъективный возраст, наоборот, связан с отношением военных летчиков к службе, что проявляется в их стремлении чувствовать себя моложе, т. е. в желании как можно дольше оставаться в профессии. Это также находит свое отражение во взаимосвязях субъективного возраста и таких компонентов когнитивного контроля поведения, как планирование и оценка результатов.

Жизнеспособность и той, и другой группы приводит к адаптивному поведению, они разными путями достигают поставленных целей и соответствуют требованиям окружения. Контроль поведения как субъектная регуляция в различных вариантах согласуется с личностными образованиями, определяя своеобразие реализации внутренних ресурсов человека. Тот или иной тип внешней профессиональной деятельности выбирался людьми в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями, о чем свидетельствует продолжительный срок их профессиональной реализации. Требования профессии определяют своеобразие соотношений субъектно-личностных характеристик, где контроль поведения выступает основой внутренних психологических механизмов регуляции (Терехина, Сергиенко, Лекалов, 2014).

При анализе эмоционального интеллекта как показателя эмоциональной регуляции было обнаружено, что эмоциональный интеллект выступает предиктором саморегуляции и продуктивных стратегий совладания. Следовательно, можно говорить о том, что эмоциональная составляющая контроля поведения становится внутренним ресурсом жизнеспособности, показателями которой выступают совладание и саморегуляция поведения (Киселева, Сергиенко, 2014).

Рассматривая совладание как показатель реализации жизнеспособности, обеспечивающий жизнеспособность субъекта (Махнач, 2013), необходимо выделить актуальное и проактивное совладающее поведение. Рассматривая актуальные стратегии совладания как механизмы текущей адаптации,

а проактивные стратегии в качестве предотвращения дезадаптации, в лонгитюдном исследовании подростков (11–18 лет) было показано, что актуальные стратегии совладания в большей степени опираются на когнитивную составляющую контроля поведения, в то время проактивное совладание – на эмоциональную составляющую контроля поведения. При актуальном совладании в большей степени необходим когнитивный анализ ситуации и моделирование реальных действий, тогда как проактивное совладание предполагает эмоциональную регуляцию возможных последствий событий, предчувствие необходимых действий или их избегания (Сергиенко, Ветрова, 2012). Степень адаптивного поведения подростков, способность справляться с тревожностью и стрессовой ситуацией выбора после окончания школы (последняя точка лонгитюда) была тесно взаимосвязана с показателями контроля поведения и совладания. Эти данные можно рассматривать как показатели жизнеспособности подростков, опирающиеся на внутренние ресурсы.

Проведенное сравнение ясно указывает на тесное переплетение категорий жизнеспособности и контроля поведения. Обе категории являются интегративными характеристиками человека. Они направлены на целостное изучение возможности регуляции поведения для достижения его адаптивных форм. Обе категории включают внутренние индивидуальные характеристики человека. Но они имеют и различия. Если жизнеспособность определяется как структурно-уровневая совокупность индивидуальных характеристик и внешних регулирующих условий (семейных и социальных) (Лактионова, 2010; Махнач, 2013), то контроль поведения определяется как психологический индивидуальный ресурс субъектной регуляции. В качестве индивидуальных характеристик жизнеспособности А. И. Лактионова (2010) выделяет: эмоциональную регуляцию и мотивацию, уровень субъективного контроля, особенности самооценки, механизмы совладания и защитные механизмы, коммуникативные особенности. Контроль поведения раскрывается как регулятивная функция субъекта, которая становится основанием для развития предпочитаемых субъектом способов совладания и психологических защит (см. рисунок 1). Более того, контроль поведения выступает основой становления саморегуляции, используя индивидуально выраженные способности (ресурсы) человека.

Предлагая уровневую модель организации жизнеспособности, авторы фактически включают данную способность в высокоуровневую организацию индивидуальности человека (Лактионова, 2013; Леонтьев, 2006). В нашей модели соотношения субъекта и личности в контексте системно-субъектного подхода, функции субъекта (когнитивная – понимания, регулятивная – контроль поведения и коммуникативная – субъект-субъектные и субъект-объектные взаимодействия) реципрокно связаны с функциями личности: с когнитивной – порождение смыслов, смысложизненных ориентаций, с регулятивной – переживание и коммуникативной – выбор социальных объектов, значимых Других. При этом на разных этапах развития единой системы субъект–личность, данные функции выражены специфически и образуют своеобразие индивидуальности, согласно возрастным уровням организации, социальным условиям и событиям. При таком решении не воз-

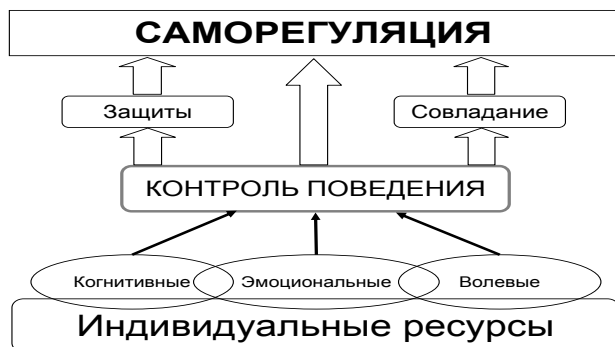


Рис. 1. Схема механизмов психологического защитного поведения

никает вопроса только о зрелых формах жизнеспособности и жизнестойкости, а лишь об уровне их характеристиках. В представлениях о регуляции и саморегуляции можно привести примеры иерархических моделей, охватывающих разные уровни психической организации (Дикая, 2003; Бодров, 2007; Прохоров, 2005, 2009; и др.). В таком случае, говоря о жизнеспособности как интегративной способности к адаптации, возможно предположить, что контроль поведения становится ее индивидуальным ресурсом, включенным в иерархическую психическую организацию индивидуальной (субъектно-личностной) регуляции.

Развитие контроля поведения не завершается никогда и на протяжении всей жизни человека претерпевает системные перестройки, изменяя индивидуальную конфигурацию субъектно-личностной организации, возможности и средства регуляции, уровень и способы жизнеспособности.

В работах нашей лаборатории было показано, что контроль поведения развивается от недифференцированной слитности когнитивного, эмоционального и произвольного к выделению эмоциональной регуляции на 2-м году жизни и к взаимодополнительности всех трех составляющих в возрасте 3 лет (Виленская, 2007). Кроме того, показано, что контроль поведения ясно отличается у детей 3–4 лет при адаптации к детскому саду по всем трем составляющим, низкий уровень контроля поведения у дезадаптивных детей становится предиктором нарушений адаптации и спустя год посещения детского сада (Вантеева, 2013). Данные о развитии контроля поведения в раннем возрасте в совокупности с данными о генетико-молекулярных предикторах контроля поведения позволяют считать, что гипотеза о базовом характере контроля поведения как основы становления саморегуляции является обоснованной. Рассматривая контроль поведения как основу жизнеспособности, мы попытались также с системно-субъектных позиций подойти к разработке сложнейшей проблемы индивидуальных вариантов человеческой регуляции.

Как отмечает А. В. Махнач, «концептуализация и операционализация сравнительно нового для отечественной науки понятия, определение концептуального поля этого термина является важнейшей частью дальнейших исследований...» (Махнач, 2013, с. 292).

Обращение к интегративным понятиям жизнеспособности и контроля поведения отражает поиски психологической науки на постнеклассическом этапе развития. Очевидно, что на этом пути необходимы существенные и теоретические, и эмпирические усилия.

### **Литература**

- Асмолов А. Г.* Психология личности. М.: Смысл, 2001.
- Бодров В. А.* Психологические механизмы адаптации человека // Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 42–61.
- Братусь Б. С.* Личностные смыслы по А. Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии. М.: Смысл, 1999. С. 284–298.
- Брушлинский А. В.* Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003.
- Вантеева Е. В.* Контроль поведения у детей дошкольного возраста в период адаптации к детскому саду // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 27. Ст. 9. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 06.05.2015).
- Виленская Г. А.* Выбор ситуативных стратегий контроля поведения в раннем возрасте: возрастная динамика и механизмы // Ребенок в современном обществе / Под ред. Л. Ф. Обуховой, Е. Г. Юдиной. М.: МГППУ, 2007. С. 101–113.
- Веккер Л. М.* Психика и реальность. Единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998.
- Дикая Л. Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Киселева Т. С., Сергиенко Е. А.* Эмоциональный интеллект как фактор эффективности жизнедеятельности человека // Бизнес – анализ и поведенческая экономика: Межвузовский сборник научных трудов и результатов совместных научно-исследовательских проектов. М.: Тезаурис, 2015. С. 151–161.
- Корнилова Т. В.* Саморегуляция и личностно-мотивационная регуляция принятия решений // Субъект и личность в психологии саморегуляции / ред. В. И. Моросанова. М.–Ставрополь: Изд-во ПИ РАО–СевКавГТУ, 2007. С. 181–194.
- Лактионова А. И.* Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
- Лактионова А. И.* Структурно-уровневая организация жизнеспособности человека: метасистемный подход // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2013. С. 109–126.
- Леонтьев Д. А.* От инстинкта к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня и завтра // Современная психология мотивации / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 4–12.
- Леонтьев Д. А.* Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова.

- Вып. 2 / Под ред. Б. С. Братуся, Е. Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. С. 85–105.
- Левин К. Динамическая психология. М.: Смысл, 2001.
- Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и измерение совладания // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома, 26–28 сентября 2013. В 2 т. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т. 2. С. 289–291.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Петровский В. А. Саморегуляция в структуре индивидуальности: кто субъект, кто объект, кто посредник? // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. М.–Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 151–171.
- Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы и закономерности. М.: Пер Сэ, 2005.
- Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
- Сергиенко Е. А. Зрелость: молярный или модулярный подход? // Феномен и категория зрелости. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 13–29.
- Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции // Психологические исследования. 2009. № 5 (7). Ст. 1. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/223-sergienko7.html> (дата обращения: 21.03.2015).
- Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
- Сергиенко Е. А., Микова Т. С. Психологическая адаптация женщин с травматическим опытом искусственного прерывания беременности // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 4. С. 70–83.
- Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 275–296.
- Терехина Н. С., Сергиенко Е. А., Лекалов А. А. Особенности контроля поведения людей разных профессий // Вестник РУДН. Сер. Психология и педагогика. 2014. № 3. С. 18–26.
- Фуко М. Герменевтика субъекта: Курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981–1982 учебном году. СПб.: Наука, 2007.
- Холодная М. А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. Учебное пособие. М.: Пер Сэ, 2002.

- Чистякова Н. В., Савостьянов К. В., Сергиенко Е. А.* Эндогенные механизмы когнитивного контроля в регуляции функциональной системы «Мать–Плод» // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 28. Ст. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 01.02.2014).
- Baumeister R. F., Schmeichel B. J., Vohs K. D.* Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent // *Social psychology: Handbook of basic principles*, 2<sup>nd</sup> ed. / A. W. Kruglanski, E. T. Higgins (Eds). 2007. P. 516–539.
- Carver C. S., Scheier M. E.* Attention and self-regulation: a control theory approach to human behavior. New York: Springer-Verlag, 1981.
- Fox N. A.* Dynamic cerebral processes underlying emotion regulation // *The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations* / N. A. Fox (Ed.). Monographs of Society for Research in Child Development. 1994. V. 59. № 2–3 (Serial № 246). P. 152–166.
- Higgins E. T.* The “Self digest”: self-knowledge serving self-regulation functions // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. V. 71. P. 1062–1083.
- Psychology of self-regulation: cognitive, affective and motivational processes* / J. P. Forgas, R. Baumeister, D. M. Tice (Eds). New York: Psychology Press, 2009.
- Searle J. R.* Rationality in action. Cambridge, MA: MIT Press, 2001.
- Tomasello M., Call J.* Primate cognition. New York: Oxford University Press, 1997.



## ГЛАВА 2

# РОЛЬ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В РАЗВИТИИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА\*

Г.А. Виленская

**И**зучение жизнеспособности и жизнестойкости уже не один десяток лет занимает важное место в психологии. Действительно, давно замечено, что одни и те же стрессоры действуют на каждого человека по-разному: кто-то получает глубокую психологическую травму, кто-то переживает более легко, а для кого-то стрессы оказываются стимулом к личностному росту и расширению пределов адаптации.

Жизнеспособность обычно рассматривается как достаточно широкий термин, включающий способность человека находить и использовать социально и культурно приемлемым образом самые разнообразные ресурсы (психологические, социальные, физические и др.) для поддержания своего благополучия (Ungar, 2008, 2011). Один из пионеров изучения жизнестойкости – С. Мадди – определял ее как систему убеждений, позволяющую человеку воспринимать события в качестве менее стрессогенных и успешно справляться с ними (Maddi et al., 2002). Для жизнестойких людей характерны такие установки личности, как вовлеченность (включенность, желание участвовать в происходящем вокруг), контроль (ощущение происходящих событий как подконтрольных, подвластных человеку) и принятие риска или вызова (понимание ситуаций как вызова и принятие этого вызова).

В понятийном аппарате отечественной психологии используются термины «жизнеспособность» (Ананьев, 1968), «жизнестойкость», «личностный потенциал» (Леонтьев, 2002). А.И. Лактионова (2010) предлагает различать термины «жизнеспособность», характеризующий определенное проблемное поле, и «жизнестойкость» как один из механизмов решения проблемы преодоления стресса и преобразования его в положительную энергию развития индивидуальности. Жизнестойкость, являясь набором установок и навыков или чертой личности, которые позволяют эффективно находить выход из трудных жизненных ситуаций и использовать происходящие с личностью изменения для личностного роста, оказывается необходимой составляющей в структуре жизнеспособности.

\* Работа выполнена в рамках государственного задания ФАНО РФ №0159-2016-0006.

Иногда жизнестойкость рассматривается как индивидуальная характеристика, а жизнеспособность – как более широкое понятие, включающее не только характеристики индивида, но и его взаимодействие с социальным окружением (Ungar, 2008, 2011). А. Н. Фомина отмечает, что жизнеспособность присуща человеку как индивиду, а жизнестойкость развивается позже как личностное образование (Фомина, 2012).

Под жизнеспособностью мы вслед за А. В. Махначем и А. И. Лактионовой понимаем индивидуальную способность человека к социальной адаптации и саморегуляции, являющуюся механизмом управления собственными ресурсами в контексте социальных, культурных норм и условий среды (Махнач, Лактионова, 2007). Другие авторы, например, А. А. Нестерова (2011), Е. А. Рыльская (2011), также в структуре жизнеспособности выделяют способность к адаптации, саморегуляции, гибкость, активность и т. д.

Развитие этих компонентов жизнеспособности можно проследить с самого детства. Показательно в этом отношении ставшее уже классическим исследование детей, выросших на о. Кауаи, проведенное Э. Вернер (Werner, 1971, 1989). Из них 201 ребенка ученые отнесли к группе риска по причине неблагоприятных условий жизни дома, в семье. Из них 72 человека, став взрослыми, превратились в компетентных и отзывчивых людей, умеющих справляться с трудностями взрослой жизни.

Возникает вопрос, как формируется жизнеспособность, от чего она зависит, что способствует развитию устойчивости к стрессам.

Исследования показывают, что жизнеспособность – это не устойчивая черта или постоянное кросс-ситуационное свойство, нечто, что у ребенка просто есть. Не существует неуязвимого ребенка, который справляется со всеми проблемами и сложностями, возникающими на его пути (Anthony, 1987). Дети могут быть устойчивы по отношению к одним стрессорам и уязвимы в отношении других. Жизнеспособность может развиваться, меняться в зависимости от сочетания факторов риска и защитных факторов в жизни ребенка.

Например, С. Мадди и Д. Кошаба изучали роль раннего прошлого в развитии жизнестойкости – важнейшего компонента жизнеспособности – как буферный механизм, препятствующий переходу стрессового переживания в дезадаптацию и болезнь. В предпринятом авторами исследовании выявлена высокая роль в повышении показателей жизнестойкости компенсирующих семейных стандартов и самовосприятия (Khoshaba, Maddi, 1999; Maddi, Khoshaba, 2005).

Факторы, влияющие на жизнеспособность детей, изучены уже достаточно хорошо, как и качества, характеризующие жизнеспособных детей. Среди наиболее характерных названы: высокая адаптивность, уверенность в себе, независимость, стремление к достижениям, ограниченность контактов (малое количество связей, избавляя от одиночества, поддерживает чувство безопасности и свидетельствует об умении выстраивать и поддерживать границы личности) (Rutter, 1984; Werner, 1989).

Х. Баррет предложила модель, обобщающую эти исследования путем подробного картирования факторов риска и защитных факторов (Barrett, 2003). Она выделяет основные *факторы риска*, существующие (или возникающие)

на момент рождения, среди которых социально-экономический статус семьи (хроническая бедность), низкий уровень образования матери и негативный опыт воспитания родителей в прародительской семье, а также факторы ребенка – биологические (низкий вес при рождении, генетические нарушения, перинатальные осложнения), низкий уровень интеллектуального развития, трудный темперамент. Среди *дополнительных факторов риска* она называет мужской пол, импульсивность, склонность попадать в рискованные ситуации, ранние проявления агрессивности и/или жестокости. Также существуют и *защитные факторы*, редуцирующие действие некоторых факторов риска. Это хорошее физическое здоровье, хороший уровень интеллектуального и психомоторного развития, способность устанавливать и поддерживать социальные и эмоциональные связи, развитые социальные навыки, хорошие отношения хотя бы с одним из родителей, позитивный образ себя, самостоятельность, умение решать проблемы, высокий уровень активности, высокая мотивация достижения и т. п. В числе *средовых защитных факторов* Барретт называет большое количество внимания, получаемого ребенком в первый год жизни и вообще хорошие детско-родительского отношения в раннем детстве, структурированность и наличие правил в семье, наличие у членов семьи развитых социальных связей (наличие других людей, помимо матери, ухаживающих за ребенком, близкие отношения самого ребенка со сверстниками, включенность семьи в широкую сеть социальной поддержки и пр.).

Таким образом, можно выделить два защитных фактора, которые воспроизводятся наиболее устойчиво в различных исследованиях: высокий уровень когнитивного функционирования (как коэффициент интеллекта или когнитивная саморегуляция) и позитивные взаимоотношения, особенно с компетентными взрослыми, например, родителями.

Действительно, в формировании адаптации и приспособленности человека к природному и социальному окружению большую роль играют его индивидуальные особенности, среди которых важнейшее место занимают способности к саморегуляции. Уже в нескольких лонгитюдных исследованиях показано, что способности контролировать отдельные аспекты своего поведения в детстве предсказывают успешность и адаптированность в подростковом и взрослом возрасте (Friedman et al., 2011; Moffit et al., 2011). Развитие саморегуляции начинается уже с рождения в непосредственном взаимодействии с ближайшим окружением, в первую очередь, родителями. Поэтому очень важно изучить как развитие индивидуальности ребенка на ранних этапах жизни, так и характер взаимодействия ребенка с окружением. Как показано во многих исследованиях, важен не только высокий уровень той или иной способности, но и «хорошее соответствие» с окружением. Именно хорошее соответствие приводит, в конечном счете, к формированию высокожизнеспособного индивида. Поэтому мы предполагаем, что вклад в развитие жизнеспособности будут вносить индивидуальные способности ребенка к саморегуляции (контроль поведения), а также характер его взаимодействия с родителями, измеренный в раннем возрасте. Это следует из определения жизнеспособности, используемого А. И. Лактионовой, как «индивидуальной способности к социальной адаптации и саморегуляции» (Лактионова, 2010).

В данной работе мы опираемся на материалы лонгитюдного исследования близнецов и одиночных детей, проводившегося в 1993–2010 гг. в лаборатории психологии развития ИП РАН под руководством Е. А. Сергиенко и посвященного изучению психического развития близнецов и одиночно рожденных (ОР) детей раннего возраста, в том числе развития у них контроля поведения, различных его компонентов и взаимодействия индивидуальных особенностей детей с поведением родителей.

Мы предположили, что существенный вклад в развитие жизнеспособности вносит контроль поведения как психологический уровень регуляции поведения. Также мы предполагаем, что определенные характеристики темперамента детей, их отношений с окружающими, а также родительского воспитания в первый год жизни могут предсказать названные выше характеристики, связанные с жизнеспособностью.

### **Методы и выборка**

Ведутся дебаты по поводу того, как измерять жизнеспособность детей (Windle et al., 2011). Предлагается считать, что более жизнеспособные дети лучше решают характерные для их возраста задачи развития, чем дети с меньшей жизнеспособностью (Masten et al., 2009).

Однако в качестве аналога некоторых из этих характеристик мы взяли общую оценку поведения в тесте Бейли, ориентацию на/вовлеченность в задание, а также шкалы теста «День ребенка» – автономность и ориентацию на человека. Мы исходили из того, что при помощи шкалы оценки поведения оценивается взаимодействие ребенка с незнакомым взрослым в ситуации предъявления и решения ребенком достаточно сложных задач в течение довольно длительного времени. Шкала оценки поведения, в частности субшкала ориентации/вовлеченности, характеризует, насколько ребенок включен в задание, настойчив при его выполнении, полон энтузиазма относительно задачи, насколько охотно и адекватно он взаимодействует со взрослым. Это в той или иной степени соответствует трем признакам из пяти: адаптивность, уверенность в себе и стремление к достижениям. Некоторым аналогом независимости в раннем детском возрасте может служить автономность, т. е. умение обслуживать себя в простых каждодневных бытовых ситуациях. Чем раньше формируются у ребенка такие навыки, тем с большей вероятностью он будет чувствовать себя уверенно в различных ситуациях, бытовая независимость может создать предпосылки для независимости психологической более высокого порядка. Обширность круга контактов у детей 2–3 лет очень сложно оценить, так как он, с одной стороны, естественным образом ограничен преимущественно родителями и сиблингами (если они есть) и другими родственниками, а, с другой стороны, родителями же практически целиком и определяется, поэтому данный пункт, скорее всего, не имеет в этом возрасте диагностического значения. В то же время шкала ориентации на человека может дать некоторое представление о склонности устанавливать социальные отношения.

В исследовании использовался тест «Шкалы развития младенцев Бейли» (Bailey, 1993), а также тест-опросник для родителей «День ребенка» (Baileygui-

er, 1981; Виленская, Сергиенко, 2003). Опросник «День ребенка» позволяет оценить темперамент ребенка, особенности его отношений с окружающими (родителями, сиблингами, незнакомыми), а также тип семейного воспитания. Автор этого теста определяет темперамент как эмоциональный стиль, который представляет собой индивидуальный способ регуляции процессов эраузала и предпочитаемые каналы разрядки внутреннего напряжения.

Данные нашего лонгитюдного исследования, к сожалению, не позволяют исследовать наличие этих признаков у детей в полном объеме. В качестве свойств, потенциально предсказывающих жизнеспособность, согласно списку Х. Баррет и нашим предположениям, в нашей работе мы выделили:

#### *Характеристики ребенка*

- вес при рождении;
- гестационный возраст;
- пол.

#### *Характеристики когнитивного контроля и контроля действий*

- индексы ментального и психомоторного развития (тест «Шкалы развития младенцев Бейли», MDI и PDI соответственно).

#### *Характеристики эмоционального контроля (темпераментальные свойства)*

- среднее напряжение;
- контроль (тест Ж. Баллеги «День ребенка»).

#### *Отношения с окружающими*

- любовь, агрессия по отношению к матери;
- любовь, агрессия по отношению к отцу.

#### *Характеристики семейного воспитания*

- любовь матери;
- любовь отца;
- снисходительность матери (характеризуют эмоциональную поддержку, оказываемую родителями);
- образование матери (обучение хорошим манерам);
- ригидность матери (жесткость, с которой мать придерживается определенного распорядка дня и воспитательных тактик);
- строгость матери;
- строгость отца (характеризуют упорядоченность и последовательность воспитательных тактик родителей).

В анализ вошли результаты 9 пар МЗ близнецов (4 пары девочек), прослеженные лонгитюдно (30 замеров), 10 пар ДЗ близнецов (4 пары девочек), прослеженных лонгитюдно (28 замеров). Первоначально мы предполагали исследовать и одиночно рожденных детей (29 человек), также прослеженных лонгитюдно. Однако анализ выявил очень малое число взаимосвязей между указанными факторами на этой выборке. Это может объясняться тем, что наша выборка ОР детей была значительно меньше подвержена факторам риска – они не имели низкого веса при рождении (Min = 2700 г, M = 3600 г), труд-

ный темперамент имели только 4 ребенка (13%). У близнецов картина иная (МЗ близнецы – вес при рождении: Min = 1450 г, M = 2400 г; гестационный возраст Min = 32 нед., M = 36 нед.; ДЗ близнецы – вес при рождении: Min = 1850 г, M = 2630 г; гестационный возраст: Min = 36 нед, M = 36,5). Трудный темперамент среди МЗ близнецов встречается 11 раз (37%), среди ДЗ близнецов – 7 раз (25%). Другие факторы риска в выборках были представлены одинаково незначительно. Большинство ОР детей росли в полных семьях (93%) и были единственными детьми (66%). Среди и МЗ и ДЗ близнецов по одной семье пережили развод (т. е. 90% детей жили в полных семьях). Сиблинги имелись у 3 пар МЗ близнецов (10%) и у 3 пар ДЗ близнецов (11%). Однако сама по себе близнецовость считается фактором риска как биологического, так и психологического (Сергиенко и др., 2002), что делает взаимосвязи с жизнеспособностью в близнецовой выборке более выпуклыми. Поэтому в дальнейшем мы анализировали только данные по выборке близнецов.

Поскольку нас интересовали ранние предикторы жизнеспособности, показатели детей по перечисленным выше характеристикам в 4 и 8 мес. сравнивались с их же данными по вовлеченности в задание, общей оценке поведения (BSID-2), автономности и ориентации на человека («День ребенка») в 36 мес. Это возраст был выбран, поскольку приблизительно в этот период большая часть детей начинает посещать детский сад, т. е. переходит из привычного ограниченного мира семьи в более широкую социальную среду, которая может предъявлять повышенные требования к их адаптационным возможностям, и именно в этих условиях имеет шанс проявиться жизнеспособность детей.

Поскольку выборка была невелика, к ней невозможно было применить регрессионный анализ, однако, так как речь идет о характеристиках одних и тех же детей, измеренных в разное время, мы сочли возможным, применяя корреляционный непараметрический анализ (коэффициент корреляции Спирмена), говорить о том, что характеристики, измеренные в более раннем возрасте, предсказывают характеристики более старшего возраста тех же детей.

## **Результаты**

Вначале рассмотрим влияние *биологических факторов*.

В 36 мес. МЗ близнецы разного пола не различаются по выделенным нами параметрам жизнеспособности, а среди ДЗ близнецов у девочек в 36 мес. выше автономность и ориентация на человека (по U-критерию Манна–Уитни,  $p=0,02$  и  $p=0,04$ , соответственно).

Далее рассмотрим вес при рождении и гестационный возраст (таблица 1). Как и ожидалось, для близнецов вклад биологических факторов в показатели жизнеспособности достаточно значим. Интересно, что у ДЗ и МЗ близнецов он примерно одинаков, хотя МЗ близнецы считаются более уязвимыми и более подверженными действию биологических факторов риска, в нашем исследовании выборки МЗ и ДЗ близнецов не различаются по весу и гестационному возрасту ( $p=0,18$  и  $p=0,81$ , соответственно).

**Таблица 1**  
Биологические факторы и показатели жизнестойкости

Биологические факторы	Ориентация/ Вовлеченность в задание	Общая оценка по- ведения	Автоном- ность	Ориентация на человека
МЗ				
Вес при рождении	0,18	0,15	-0,36	0,12
Гестационный возраст	-0,55*	-0,28	-0,21	-0,49*
ДЗ				
Вес при рождении	-0,34	-0,32	-0,20	-0,23
Гестационный возраст	-0,62**	-0,56**	-0,09	-0,54**

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

У близнецов обеих групп наблюдается парадоксальная ситуация, во-первых, вес при рождении не играет никакой роли в уровне жизнеспособности в 3 года, во вторых, соотношение жизнеспособности и гестационного возраста обратное ожидаемому: у детей с меньшим гестационным возрастом в 36 мес. выше и вовлеченность в задание, и контроль (эмоциональный), и ориентация на человека, а у ДЗ близнецов – еще и общая оценка поведения.

Такая ситуация может свидетельствовать о компенсации биологического риска – возможно, родители уделяют больше внимания недоношенным детям, что и приводит к компенсации и даже гиперкомпенсации, в данном случае – к повышению жизнеспособности у недоношенных детей.

Рассмотрим роль *особенностей родительского воспитания* в жизнеспособности (таблицы 2 и 3). Анализ показывает, что эта роль существенна, причем довольно разнонаправленна, однако корреляции преимущественно отрицательные, т. е. ни любовь родителей, ни наличие правил и границ в семье не являются однозначно защитными факторами в случае близнецов.

Особенности воспитания в 4 мес. также скорее отрицательно предсказывают жизнеспособность в 36 мес. и у МЗ, и у ДЗ близнецов. Следует, однако, отметить, что, если строгость и соблюдение правил в семье в 4 мес. отрицательно связаны с показателями жизнеспособности в 36 мес., то любовь и эмоциональная поддержка имеют некоторые положительные связи (между ориентацией на человека у МЗ близнецов и снисходительностью матери и любовью отца, а также между любовью матери и вовлеченностью в задание ДЗ близнецов).

Только взаимосвязи между родительским воспитанием в 8 мес. и показателями жизнеспособности в 36 мес. у МЗ близнецов соответствуют гипотезе, хотя и не полностью: любовь матери и отца и ригидность матери положительно связаны с вовлеченностью в задание, общей оценкой поведения и автономностью, но отрицательно – с ориентацией на человека. В то же время положительно с ориентацией на человека связана любовь отца. У ДЗ близнецов, напротив, обнаружены лишь отрицательные связи между показателями жизнеспособности и различными аспектами родительского воспитания (и эмоциональной поддержкой – снисходительность матери и любовь

**Таблица 2**  
Взаимосвязь родительского отношения к детям в 4 мес.  
и жизнеспособности детей в 36 мес.

Шкалы отношения родителей	Ориентация/ Вовлеченность в задание	Общая оценка поведения	Автономность	Ориентация на человека
МЗ				
Любовь матери	-0,40	0,09	-0,04	-0,64*
Снисходительность матери	0,55	0,13	0,31	0,69*
Любовь отца	0,13	-0,22	0,09	0,75**
Строгость отца	0,00	0,00	0,00	0,00
Строгость матери	-0,71*	-0,86**	0,00	-0,21
Обучение хорошим манерам	0,00	0,35	-0,67*	-0,13
Ригидность матери	0,47	0,08	0,02	0,37
ДЗ				
Любовь матери	0,63*	0,52	0,05	0,16
Снисходительность матери	0,00	-0,05	-0,18	0,30
Любовь отца	0,10	0,05	-0,02	0,44
Строгость отца	-0,70**	-0,69*	-0,02	-0,48
Строгость матери	0,00	0,00	0,00	0,00
Обучение хорошим манерам	-0,18	0,52	-0,34	0,15
Ригидность матери	-0,73**	-0,65*	-0,05	0,32

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

отца; и соблюдением правил и норм – обучение хорошим манерам, ригидность и строгость матери).

Таким образом, гипотеза о роли родительского воспитания в развитии жизнеспособности детей в данной работе не подтверждается.

Рассмотрим теперь вклад индивидуальных особенности детей в формирование жизнеспособности. При анализе роли трудного темперамента как потенциального фактора риска для развития жизнеспособности было обнаружено, что только у МЗ близнецов его наличие в 8 мес. предсказывает автономность и ориентацию на человека. У детей, имеющих трудный темперамент в 8 мес., в 36 мес. выше ориентация на человека, а автономность, напротив ниже (в обоих случаях  $p < 0,01$  по критерию Манна–Уитни). Следовательно, влияние трудного темперамента как фактора риска для развития жизнеспособности на исследуемой выборке значительно ограничено.

Рассмотрим теперь отношения детей с близкими взрослыми, они представлены в таблицах 4 и 5.

Можно видеть существенные различия между МЗ и ДЗ близнецами. У МЗ близнецов с показателями жизнеспособности в 36 мес. связана только лю-



**Таблица 3**  
 Взаимосвязь родительского отношения к детям в 8 мес.  
 и жизнеспособности детей в 36 мес.

Шкалы отношения родителей	Ориентация/ Вовлеченность в задание	Общая оценка поведения	Автономность	Ориентация на человека
МЗ				
Любовь матери	0,68**	0,73**	0,25	-0,63*
Снисходительность матери	-0,19	-0,10	-0,30	0,13
Любовь отца	-0,19	-0,33	0,39	0,54*
Строгость отца	0,07	0,01	0,19	-0,13
Строгость матери	-0,23	-0,31	0,28	-0,55*
Обучение хорошим манерам	-0,03	-0,12	0,20	0,07
Ригидность матери	0,34	0,11	0,65**	0,01
ДЗ				
Любовь матери	-0,01	-0,02	-0,06	0,44
Снисходительность матери	0,23	0,21	-0,67**	0,04
Любовь отца	-0,37	-0,60*	-0,43	-0,27
Строгость отца	-0,21	-0,07	-0,40	0,25
Строгость матери	0,21	0,15	-0,81**	-0,38
Обучение хорошим манерам	-0,38	-0,42	-0,79**	-0,62*
Ригидность матери	-0,44	-0,68**	-0,08	0,04

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

любовь к отцу в 4 мес., причем связи отрицательные. У ДЗ связей гораздо больше, они включают взаимосвязи всех показателей жизнеспособности и любви к отцу и матери в 4 мес., причем связи эти положительные. Таким образом, хотя не обнаружено компенсаторных связей в отношении родителей к детям, такие связи обнаруживаются в отношении детей к родителям, хотя только у ДЗ близнецов.

Агрессия к матери у МЗ в 8 мес. отрицательно связана с автономностью в 36 мес., а любовь к отцу – положительно с ориентацией на человека, у ДЗ близнецов отрицательно связана автономность с агрессией к отцу, а агрессия к матери – положительно с ориентацией на человека.

В свою очередь, агрессивность действительно оказывается фактором риска – такие дети менее автономны в 3 года. Таким образом, связи агрессии с ориентацией на человека неоднозначны, можно считать, что агрессия – тоже ориентированная на человека реакция (так она рассматривается и в тесте «День ребенка»), поэтому сама по себе ориентация на человека не означает, что отношения безусловно позитивные, дружественные, и свидетельствует только о склонности детей взаимодействовать с другими

**Таблица 4**  
Взаимосвязь отношения детей к родителям в 4 мес. и жизнеспособности детей в 36 мес.

Шкалы отношения родителей	Ориентация/ Вовлеченность в задание	Общая оценка поведения	Автономность	Ориентация-на человека
МЗ				
Любовь к матери	-0,15	-0,06	-0,43	-0,31
Любовь к отцу	-0,47	-0,77**	0,35	-0,21
Агрессия к матери	-0,15	-0,59	0,22	0,45
Агрессия к отцу	-0,18	-0,58	0,11	0,49
ДЗ				
Любовь к матери	-0,01	-0,10	0,29	0,75
Любовь к отцу	0,84**	0,77**	0,62*	0,29
Агрессия к матери	-0,14	0,00	-0,01	-0,43
Агрессия к отцу	0,00	0,00	0,23	0,08

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

**Таблица 5**  
Взаимосвязь отношения детей к родителям в 8 мес. и жизнеспособности детей в 36 мес.

Шкалы отношения родителей	Ориентация/ Вовлеченность в задание	Общая оценка поведения	Автономность	Ориентация-на человека
МЗ				
Любовь к матери	0,37	0,40	0,16	0,19
Любовь к отцу	0,17	-0,29	0,06	0,70**
Агрессия к матери	0,12	0,12	-0,72**	0,39
Агрессия к отцу	0,01	-0,34	-0,36	0,46
ДЗ				
Любовь к матери	-0,02	-0,04	-0,09	0,44
Любовь к отцу	-0,03	-0,22	-0,37	0,04
Агрессия к матери	0,30	0,20	0,19	0,60*
Агрессия к отцу	-0,31	-0,38	-0,72**	-0,35

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

людьми. Знак этого взаимодействия, как мы видим, может быть различным.

Далее анализировался вклад контроля поведения в развитие жизнеспособности детей раннего возраста. Результаты представлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6

Взаимосвязь контроля поведения (4 мес.) и показателей жизнеспособности

Показатели контроля поведения	Ориентация/ Вовлеченность в задание	Общая оценка поведения	Автономность	Ориентация на человека
МЗ				
MDI	0,52	0,49	-0,00	0,64*
PDI	0,44	0,11	0,13	0,77**
Контроль	-0,42	-0,53	0,18	0,33
Среднее напряжение	-0,11	0,45	-0,41	-0,04
ДЗ				
MDI	-0,01	0,17	-0,08	-0,19
PDI	0,22	0,38	0,01	-0,23
Контроль	0,85**	0,79**	-0,16	-0,30
Среднее напряжение	0,81**	0,69*	0,40	-0,24

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Таблица 7

Взаимосвязь контроля поведения (8 мес.) и показателей жизнеспособности

Показатели контроля поведения	Ориентация/ Вовлеченность в задание	Общая оценка поведения	Автономность	Ориентация на человека
МЗ				
MDI	0,15	0,34	0,13	0,18
PDI	0,55*	0,63*	-0,05	0,18
Контроль	0,10	0,35	0,32	-0,04
Среднее напряжение	0,23	0,50	-0,01	0,24
ДЗ				
MDI	0,06	-0,03	0,19	0,83**
PDI	-0,00	0,15	-0,03	0,39
Контроль	0,59*	0,71**	0,59*	0,07
Среднее напряжение	0,37	0,30	0,27	-0,38

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Можно видеть, что показатели жизнеспособности в 36 мес. у близнецов обеих групп связаны с показателями контроля поведения и в 4, и в 8 мес. Можно отметить также, что у МЗ это связано преимущественно с когнитивным контролем и контролем действий, а у ДЗ близнецов – с эмоциональным контролем. Высокий уровень интеллектуального и психомоторного развития (MDI и PDI) так же, как и среднее напряжение (оптимальный уровень акти-

вазии), являются скорее защитными факторами – корреляции, как правило, положительны.

С контролем поведения (MDI и PDI как показателями когнитивного и психомоторного контроля и контролем и средним напряжением как показателями эмоционального контроля) связи более однозначные – они положительно связаны с показателями жизнеспособности и в 24 и в 36 мес.

Таким образом, именно контроль поведения выступает наиболее очевидным предиктором жизнеспособности в раннем возрасте. Можно предположить его модулирующее воздействие, в частности, на биологические факторы риска.

### **Обсуждение результатов**

Мы попытались исследовать самые ранние предпосылки развития жизнеспособности, и сама жизнеспособность анализировалась в том возрасте, когда о ней рано еще говорить как о психологической характеристике, а проявления ее фрагментарны и с трудом поддаются измерению. К тому же выборка в силу объективных причин была невелика, однако лонгитюдный характер исследования усиливает надежность полученных результатов.

Изучив доступные анализу показатели факторов риска, защитных факторов самого ребенка и среды, показатели жизнеспособности, мы можем суммировать полученные результаты.

И средовые влияния, и индивидуальные особенности детей вносят различный вклад в развитие жизнеспособности у МЗ и ДЗ близнецов. Своеобразие отмечается практически по всем изученным параметрам.

Можно отметить также, что не все факторы риска на изученной выборке проявили свое действие, не все защитные факторы внесли ожидаемый вклад в развитие жизнеспособности.

Среди факторов риска проявилось влияние пола, но только у ДЗ близнецов (девочки более автономны и ориентированы на человека). Другие биологические факторы риска проявились и у МЗ и у ДЗ близнецов, но их вклад был противоположен ожидаемому – дети, рожденные раньше срока, демонстрировали более высокие показатели жизнеспособности, чем дети, родившиеся на более поздних сроках беременности. Еще один традиционный фактор биологического риска – вес при рождении – никак не влиял на развитие жизнеспособности. Можно предположить либо отсроченное влияние этих факторов, которое должно проявиться позднее, возможно, в более стрессовых условиях, либо некую гиперкомпенсацию, когда детям, родившимся с малым весом и раньше срока, уделяется повышенное внимание, что позволяет им успешно компенсировать биологический риск.

Однако механизм этой гиперкомпенсации не вполне ясен, так как вклад родительского отношения в развитие жизнеспособности не вполне совпал с ожидаемым. Исследования показывают, что для успешного формирования жизнеспособности важен опыт позитивных отношений с родителями (хотя бы с одним из них) и наличие в семье последовательно исполняемой системы правил, упорядоченность жизни (Barrett, 2003; Masten et al., 2009). Такие же

данные были получены и в наших предыдущих работах, относительно развития контроля поведения (Виленская, 2012). Предсказуемое родительское поведение является опорой для собственных усилий ребенка по эмоциональной регуляции и дает возможность сфокусировать внимание на получении и обработке информации о внешнем мире, что является залогом и успешного когнитивного развития (From neurons..., 2000), т. е. сказывается на развитии всех компонентов контроля поведения. Теплое отношение и эмоциональная поддержка детей также способствуют развитию всех компонентов контроля поведения у детей, употреблению ими более конструктивных стратегий контроля поведения.

Однако в случае жизнеспособности оказалось, что наличие упорядоченности и правил связано с ее развитием отрицательно, а любовь и снисходительность родителей хотя и связаны с жизнеспособностью положительно, но не всегда. Здесь, однако, можно отметить, что родительские характеристики анализировались в 1-й год жизни детей, когда в норме наличие твердых правил и запретов присутствует достаточно редко. Режим жизни семьи в этот период только формируется, перестраивается с учетом индивидуальности и потребностей ребенка, и родители, как правило, скорее идут от потребностей ребенка, чем устанавливают свои правила. Наличие же в столь раннем возрасте ребенка жесткой и последовательной системы правил и запретов и последовательное ее проведение могут свидетельствовать об излишней ригидности родителей и неучете индивидуальных особенностей ребенка. Не стоит забывать и о том, что строгая дисциплина не всегда оказывает положительное воздействие. Нами было ранее показано, что если оценки поведения у ОР детей тем выше, чем более строгими и дистанцированными являются родители, то у МЗ близнецов знак этих связей обратный – чем более строгими и дисциплинирующими оказываются родители, тем хуже контроль поведения у детей (Виленская, 2012).

В то же время, согласно принципу, выдвинутому С. Л. Рубинштейном (1973), действительность выступает через призму возможностей и отношений к ней субъекта, поэтому важно не только отношение родителей к детям, но и детей к родителям. Обнаруженные здесь связи также неоднозначны, но можно отметить роль любви к отцу как протективного фактора для развития жизнеспособности, по крайней мере, у ДЗ близнецов. При этом любовь к матери практически никакого влияния на развитие жизнеспособности не оказывает. Таким образом, раннее установление отношений с отцом свидетельствует о более высокой жизнеспособности ребенка в будущем. Возможно, раннее установление таких отношений косвенно свидетельствует о более активном участии отца в воспитании детей и большем количестве и разнообразии социальной и эмоциональной поддержки у детей в такой семье. Возможно также, что дети, раньше устанавливающие отношения с отцом, более склонны к созданию широких социальных и эмоциональных связей, а это умение рассматривалось Х. Баррет в качестве защитного фактора для развития жизнеспособности.

Говоря о факторах риска, нужно отметить, что и влияние трудного темперамента как фактора риска для развития жизнеспособности на исследуе-

мой выборке сильно ограничено – оно присутствует только у МЗ близнецов. В то же время агрессивное поведение в отношении родителей действительно проявляется в качестве фактора риска – дети, агрессивные в 8 мес., в 36 мес. оказываются менее автономны.

В соответствии с выдвинутой гипотезой, контроль поведения действительно внес существенный вклад в развитие жизнеспособности и проявился как безусловно защитный фактор – высокий уровень развития контроля поведения или отдельных его компонентов в 1-й год жизни положительно предсказывает уровень развития показателей жизнеспособности в 36 мес. Интересно, что у МЗ показатели жизнеспособности связаны преимущественно с когнитивным контролем и контролем действий, а у ДЗ близнецов – с эмоциональным контролем. Причины такого различия пока неясны и нуждаются в дальнейшем изучении.

Таким образом, при изучении ранних предикторов жизнеспособности у детей на модели детей близнецов как группы биологического и психологического риска было обнаружено, что действие факторов, традиционно рассматриваемых как факторы риска (вес при рождении, пол, темперамент), у близнецов проявляется неоднозначно, иногда даже парадоксально. Действие факторов, традиционно рассматриваемых как защитные, не всегда проявляется в качестве такого, в частности, структурированность и наличие правил в семье, когда она обнаруживается в очень раннем возрасте ребенка, оказывается, скорее, фактором риска для развития жизнеспособности, свидетельствуя об излишней жесткости и ригидности семейных правил. Явным защитным фактором выступает контроль поведения, причем у МЗ и ДЗ близнецов его различные компоненты положительно предсказывают показатели жизнеспособности.

Полученные результаты предоставляют новую информацию о начальных этапах развития жизнеспособности, несмотря на уже упомянутые ограничения данного исследования, и позволяют наметить дальнейшие пути изучения развития жизнеспособности в раннем возрасте.

### **Литература**

- Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. ЛГУ: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.
- Виленская Г. А.* Семейные стратегии поведения и становление индивидуальности ребенка // Психологические проблемы современного российского общества / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 480–508.
- Виленская Г. А., Сергиенко Е. А.* Тест-опросник «День ребенка»: цели, возможности, структура, применение // Психолог в детском саду. 2003. № 1–2. С. 3–25.
- Лактионова А. И.* Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
- Лактионова А. И.* «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Моск. гос. областного ун-та. 2010. № 3. С. 11–15.
- Леонтьев Д. А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Учен. зап. каф. общ. психол. МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.

- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Рыльская Е. А. К вопросу о психологической жизнеспособности человека: концептуальная модель и эмпирический опыт // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8. № 3. С. 9–38.
- Нестерова А. А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
- Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973.
- Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: «Изд-во Институт психологии РАН», 2010.
- Сергиенко Е. А., Рязанова Т. Б., Виленская Г. А., Дозорцева А. В. Развитие близнецов и особенности их воспитания. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002.
- Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. М.: МППГУ, 2012.
- Anthony E. J. Risk, vulnerability, and resilience: An overview // The invulnerable child / E. J. Anthony, B. J. Cohler (Eds). New York: Guilford Press, 1987. P. 3–48.
- Balleguier G. Le caractere de l'enfant en fonction de son mode de garde pendant les premieres annees (Monographies francaises de psychologie). Editions du Centre national de la recherche scientifique, 1981.
- Barrett H. Parenting Programmes for Families at Risk: A Source Book. London: National Family and Parenting Institute, 2003.
- Bayley N. Bayley scales of infant development. Manual. 2<sup>nd</sup> ed. The Psychological Corporation, 1993.
- Friedman N. P., Miyake A., Robinson J. L., Hewitt J. K. Developmental trajectories in toddlers' self-restraint predict individual differences in executive functions 14 years later: A behavioral genetic analysis // Developmental Psychology. 2011. V. 47 (5). P. 1410–1430.
- From neurons to neighborhoods: The Science of early childhood development / J. Shonkoff, D. Phillips (Eds). Washington: National Academy Press, 2000.
- Khoshaba D., Maddi S. Early antecedents of hardiness // Consulting Psychology Journal. 1999. V. 51. № 2. P. 106–117.
- Maddi S. R., Khoshaba D. M., Persico M., Lu J., Harvey R., Bleecker F. The Personality Construct of Hardiness // Journal of Research in Personality. 2002. V. 36. P. 72–85.
- Maddi S. R., Koshaba D. M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. New York: Amacom, 2005.
- Masten A. S., Cutuli J. J., Herbers J. E., Reed M.-G. J. Resilience in development // Handbook of positive psychology. 2<sup>nd</sup> ed. / C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds). New York: Oxford University Press, 2009. P. 793–796.
- Moffitt T. E., Arseneault L., Belsky D., Dickson N., Hancox R. J., Harrington H., Houts R., Poulton R., Roberts B. W., Ross S., Sears M. R., Thomson W. M., Caspi A. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth and public safety // PNAS February 15, 2011. V. 108. № 7. P. 2693–2698.

- Rutter M.* Developing concepts in developmental psychopathology // *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences* / J.J. Hudziak (Ed.). Washington: American Psychiatric Publishing, 2008. P. 3–22.
- Ungar M.* Resilience across cultures // *British Journal of Social Work*. 2008. V. 38 (2). P. 218–235.
- Ungar M.* The social ecology of resilience/ Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct // *American Journal of Orthopsychiatry*, 2011. V. 81. P. 1–17.
- Werner E. E.* The children of Kauai: a longitudinal study from the prenatal period to age ten. Honolulu: University of Hawaii Press, 1971.
- Werner E. E.* Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill, 1989.
- Windle G., Bennett K. M., Noyes J.* A methodological review of resilience measurement scales // *Health and Quality of Life Outcomes*. 2011. V. 9. Art. 8. URL: [www.hqlo.com/content/9/1/8/-ins2](http://www.hqlo.com/content/9/1/8/-ins2) (дата обращения: 15.07.2015).



## ГЛАВА 3

# ОСОБЕННОСТИ ДИСПОЗИЦИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

*Е. Н. Митрофанова*

### **Диспозиции индивидуальности**

Индивидуальность и мир существуют в неразрывном единстве, определяя и дополняя бытие друг друга. Эта тема обсуждается в работах С. Кьеркегора, М. Мамардашвили, Р. Мэя, П. Тиллиха, В. Франкла, Э. Фромма, К. Юнга и др. Л. Я. Дорфман (1996) пишет о базовом чувстве отделенности человека и о его стремлении к единству. Об этом упоминает Ф. Е. Василюк (1984).

Л. Я. Дорфман пишет: «Я исхожу из того, что существует как бы изначально заданное человеку, его жизни и бытию драматическое противоречие между физическим разрывом, разорванностью его с другими людьми, объектами мира, с одной стороны, и его глубинным стремлением восстановить свою тотальность и целостность, соединившись с миром, слиться с ним в единое целое, сохранив, однако, самого себя, свою индивидуальность, с другой стороны. Человеческое инобытие есть такая форма существования человека, когда он оставляет какие-то следы, отпечатки в других людях, предметах, вещах, произведениях искусства и т. п. Иначе говоря, здесь мы сталкиваемся с проблемой существования человека в иных, чем он сам, носителях, с проблемой многократного умножения жизни индивидуальности благодаря трансляции ею каких-то важных и личностных ее же качеств, сгустков ее жизни в окружающий мир, на его субъекты и объекты. Обратная сторона инобытия состоит в том, что каждый человек, предметы, вещи и т. д. содержат в себе следы, отпечатки, неизгладимую печать чьих-то переживаний, мыслей, ценностных ориентаций и т. п.» (Дорфман, 1996).

Я человека, его индивидуальность может занимать разные позиции относительно окружающего мира, Другого. Индивидуальность может выступать как системой, так и подсистемой Мира. В своем системном качестве индивидуальность проявляет авторство и воплощение (как бы принадлежит самой себе); индивидуальность как подсистема мира превращается или вторит Миру (индивидуальность принадлежит Миру).

В областях метаиндивидуального мира можно выделить две основные диспозиции индивидуальности по отношению к Другому (здесь и далее понятия «Мир» и «Другой» понимаются как синонимичные): обособление и сли-

яние. Обособление представляет собой проявление субъектности человека, автономности, независимости наряду с терпимостью и принятием Другого. Слияние проявляется как обладание и зависимость от Другого.

«В диспозиции „обособление“ ментально репрезентируются индивидуальность и мир как системообразующие качества. Они направлены на управление собственными подсистемами и потому обособляются. В полярную категорию „обособление“ включаются субмодальности Авторское и Превращенное. Они занимают противостоящие позиции: Я-Авторское – автономность, независимость, Я-Превращенное – терпимость, принятие „Другого“. В диспозиции „слияние“ ментально репрезентируются мир как подсистема и индивидуальность как подсистема. Они направлены на обслуживание систем друг друга и потому сливаются. В полярную категорию «„слияние“» включаются субмодальности Воплощенное и Вторящее. Они занимают противостоящие позиции: Я-Воплощенное – обладание „Другим“, Я-Вторящее – зависимость от „Другого“» (Дорфман, 2004, с. 114).

Жизнестойкость, формируясь в раннем возрасте, выступает отражением качественных характеристик взаимодействия индивидуальности с миром. Мы предполагаем, что диспозиции индивидуальности (состояния, подобные установке) – слияние и обособление есть факторы, тесно связанные с жизнестойкостью человека. Проявляя ту или иную установку (обособление или слияние), индивидуальность демонстрирует типичный для нее способ поведения, который так или иначе определяет более широкую категорию «жизнеспособности» человека. В процессе взросления, приобретая жизнеспособность, человек может сознательно управлять своими отношениями с Миром.

### Жизнеспособность и жизнестойкость

В психологической и художественной литературе можно найти упоминания о жизнестойкости и жизнеспособности.

Например, У. Виртц в книге «Убийство души: инцест и терапия» пишет: «После того, как человек ощутил, что его жизнь бессмысленна, он становится не только несчастным, но и почти *нежизнеспособным*...» (Вирц, 2014, с. 154); «...в центре внимания этих женщин – поиск потерянной души, без которой они чувствуют себя пустыми и *нежизнеспособными*» (там же, с. 155). У. Вирц пишет о том, что пережитые детьми и женщинами травмы могут привести к оцепенению и нежизнеспособности.

Упоминания о жизнеспособности человека есть в известной работе Э. Фромма «Искусство любить». Жизнеспособность человека рассматривается в контексте его онтологических переживаний: «Осознание человеческой отделенности без воссоединения в любви – это источник стыда и в то же время это источник вины и тревоги. Таким образом, глубочайшую потребность человека составляет потребность преодолеть свою отделенность, покинуть тюрьму своего одиночества... Во все времена во всех культурах перед человеком стоит один и тот же вопрос: как преодолеть отделенность, как достичь единства, как выйти за пределы собственной индивидуальной жизни и обрести единение...» (Фромм, 1990, с. 5). Э. Фромм называет способы пре-

одоления чувства отделенности (подобные способы описаны в книге П. Тиллиха «Мужество быть»):

1. Органистические состояния (сильны и даже бурны, захватывают всего человека целиком, преходящи и периодичны).
2. Приспособление к группе, ее обычаям, практике, верованиям (цель в том, чтобы «слиться с толпой»; оно не бывает сильным и бурным, осуществляется тихо, диктуется шаблоном, оказывается недостаточным для умирения тревоги одиночества).
3. Творческая деятельность. Именно в рамках творческой деятельности есть возможность к проявлению и осуществлению собственной жизне-способности: «Давание – это высшее проявление силы. В каждом акте давания я осуществляю свою силу, свое богатство, свою власть. Такое переживание высокой *жизнеспособности* и силы наполняет меня радостью. Я чувствую себя уверенным, способным на большие затраты сил, полным жизни и потому радостным. Давать – более радостно, чем брать, не потому, что это лишение, а потому, что в этом акте давания проявляется выражение моей *жизнеспособности*...» (там же, с. 11). «Этим даванием своей жизни он обогащает другого человека, увеличивает его чувство *жизнеспособности*. Но давая, он не может не вызывать в другом человеке чего-то такого, что возвращается к нему обратно: истинно давая, он не может не брать то, что дается ему в ответ. Давание побуждает другого человека тоже стать дающим, и оба они разделяют радость, которую внесли в жизнь. В акте давания что-то рождается, и оба вовлеченных в этот акт человека благодарны жизни за то, что она рождает для них обоих. В случае любви это означает, что любовь – это сила, которая рождает любовь, а *бессилие* – это невозможность породить любовь» (там же, с. 12). Таким образом, Э. Фромм описывает все компоненты позднее предложенного феномена жизнестойкости С. Мадди. И именно С. Мадди, опираясь на более ранние онтологические понятия, предлагает категорию жизнестойкости, это «верность человека самому себе и опора на собственные силы в тяжелые моменты» (Мадди, 2005, с. 90). Жизнестойкость включается в себя три взаимосвязанных компонента: 1) вовлеченность; 2) контроль; 3) вызов (Мадди, 2005).

Жизнестойкость формируется в раннем периоде развития, а далее на его основе происходит формирование жизненного стиля и периферии личности (Мадди, 2005). То же есть у Э. Фромма. До проявления активной любви и актов давания должно присутствовать пассивное переживание материнской любви (принятости, безопасности), проявление любви есть проявление мужского принципа – активного, вовлеченного, способного противостоять преградам: «Любовь должна быть по существу актом воли, решимостью полностью соединить жизнь с жизнью другого человека» (Фромм, 1990, с. 27). «Способность любить требует состояния напряжения, бодрствования, повышенной *жизнеспособности*, которые могут быть результатом только созидательной и активной ориентации во многих других сферах жизни...» (там же, с. 62). По Э. Фромму, жизнеспособность – результат полученной когда-то и давае-

мой актуально любви. При этом любовь понимается как активный процесс, акт воли, который требует значительного развития характера человека и его продуктивной направленности. Жизнеспособность человека складывается из двух основных составляющих: «женского» и «мужского» (материнского и отцовского) принципов любви. «Женский (материнский) принцип» отличается безусловностью (я любим, потому, что я есть), «мужской» – активностью и похожестью ребенка на отца (я любим, потому, что я на тебя похож). «Женский принцип» работает до «мужского», до активного проявления актов любви в жизни (Фромм, 1990).

Итак, можно сказать, что в источнике своем жизнеспособность порождается качеством, особенностями первичных отношений, которые формируют особенности активности человека и его восприятие своего места в мире, результат которых мы можем наблюдать в зрелом возрасте.

Вслед за С. Мадди, Д. Кошаба, Д. А. Леонтьевым, А. В. Махначем мы придерживаемся того мнения, что понятие *жизнестойкость* связано с совладанием со стрессом («в различных возрастных и социальных группах имеются личности, отличающиеся жизнестойкостью, которые лучше справляются со стрессом, обладают особыми стратегиями преодоления трудных ситуаций, и, вероятно, большим их количеством и разнообразием» (Махнач, 2012, с. 93), отражает психологическую живучесть, расширенную эффективность человека и является показателем психического здоровья (там же, с. 93). Жизнестойкость формируется в раннем возрасте на основе опыта детско-родительских отношений, жизнеспособность формируется позже как «умение существовать, развиваться и приспосабливаться в быстро меняющемся социуме» (Байер, 2009, с. 8). С. Мадди указывает на следующее различие: «Жизнестойкость человека представляет собой его храбрость и мотивацию, чтобы он смог выстоять перед стрессорами в соответствии с силой их воздействия, но это качество не позволяет ему оправиться от воздействия этих стрессоров, что позволяет сделать жизнеспособность» (Maddi, 2005, p. 205).

Близкой категорией жизнестойкости является понятие, введенное А. Антоновским «чувство связности». Оно также рассматривается в контексте стрессоустойчивости. А компоненты чувства связности за небольшим исключением (осмысленность, управляемость, постижимость) фактически отражают компоненты жизнестойкости. Но, как отмечает Е. Н. Осин, разница этих двух понятий содержится в механизмах регуляции: «А. Антоновский подчеркивает роль эмоций, тогда как С. Мадди говорит преимущественно о когнитивных процессах» (Осин, 2007, с. 27). А точки зрения этих авторов на формирование жизнестойкости и чувства связности в онтогенезе также во многом совпадают.

Таким образом, жизнестойкость понимается нами как паттерн установок, стратегий поведения, который помогает преодолевать трудные ситуации, сформированный в раннем возрасте. Жизнеспособность – приобретенное личностью умение справляться с последствиями стрессов. В таком случае человек с низким уровнем жизнестойкости может приобрести высокий уровень жизнеспособности, тем самым повышая свою жизнестойкость.

По сути, можно выделить три категории людей: 1) те, кто испытывает сильный стресс и справляется с ним; 2) те, кто, испытывая сильный стресс, заболевает или впадает в депрессию; 3) те, кто, испытывая сильный стресс, научается по-новому справляться с ситуацией (похоже на экзистенциальный выбор в пользу будущего). Третий тип – ступень перехода от депрессии к овладению новыми способами взаимодействия с миром, выстраиванию принципиально новых отношений Я с Миром.

### **Проблема, гипотеза, цель и задачи исследования**

Особенности сформированного образа Я человека, образа Другого и их отношений есть реальное проявление жизнестойкости. Отсюда цель нашего исследования – выявление особенностей взаимодействия человека с миром (по Л. Я. Дорфману: авторство, воплощение, превращение, вторение) на разных уровнях жизнестойкости (по С. Мадди).

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что на разных уровнях жизнестойкости студентов доминируют различные способы взаимодействия индивидуальности с миром.

Основная задача исследования – выявление различий в способах взаимодействия индивидуальности с миром на низком, среднем и высоком уровне жизнестойкости.

В рамках данной работы мы не ставим задачу выявления причин разной степени жизнеспособности, ориентируемся лишь на актуальное состояние испытуемых.

Авторство и воплощение, превращение и вторение не есть противопоставление субъекта (как активного деятеля) объекту (пассивному воспринимателю). На всех уровнях проявления жизнестойкости есть Авторство – Превращение (как зрелая форма отношения человека с миром), и Воплощение – Вторение (как форма слияния и потери себя во взаимодействии). Здесь мы говорим о качестве взаимодействия, а не о мере его проявления, так как и слияние может протекать достаточно активно. Для различных стадий развития человека характерны разные способы взаимодействия с миром: от вторения к воплощению, и от авторства к превращению. Тот, кто знает и понимает себя, может принять и другого человека.

### **Методики исследования**

В экспериментальном исследовании с целью изучения позиций индивидуальности в областях метаиндивидуального мира был использован «Пермский вопросник Я» (Дорфман, 2004).

Для диагностики особенностей жизнестойкости были использованы: «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой (Леонтьев, Рассказова, 2006); «Шкала чувства связности» А. Антоновского в адаптации Е. Н. Осина (Осин, 2007).

Дополнительно была проведена диагностика психологического благополучия с помощью «Общего опросника здоровья» Д. Голберга и П. Уильям-

са (Goldberg, 1988) и удовлетворенности жизнью с помощью «Шкалы удовлетворенности жизнью» Э. Диннера (Леонтьев, Осин, 2008).

Характеристика выборки: в исследовании приняли участие студенты дневного отделения пермских вузов, преимущественно гуманитарных специальностей. Количество респондентов 188 человек, из них 128 девушек, 60 юношей; возрастной диапазон от 18 до 25 ( $M=20,7$ ;  $SD=1,9$ ).

#### *Методы статистического анализа данных*

- Эксплораторный факторный анализ использовался с целью сокращения количества показателей, выявления вторичных шкал, основанных на данных методики Л. Я. Дорфмана.
- Кластерный анализ методом К-средних использовался для выделения трех уровней жизнестойкости на основе данных по шкалам методик С. Мадди и А. Антоновского.
- Структурные уравнения использовались для построения моделей взаимодействия диспозиций индивидуальности и характеристик жизнестойкости на разных ее уровнях.
- Статистический анализ данных осуществлялся с помощью прикладных статистических пакетов StatSoft Statistica 6.0., IBM SPSS AMOS 22.

#### **Результаты исследования**

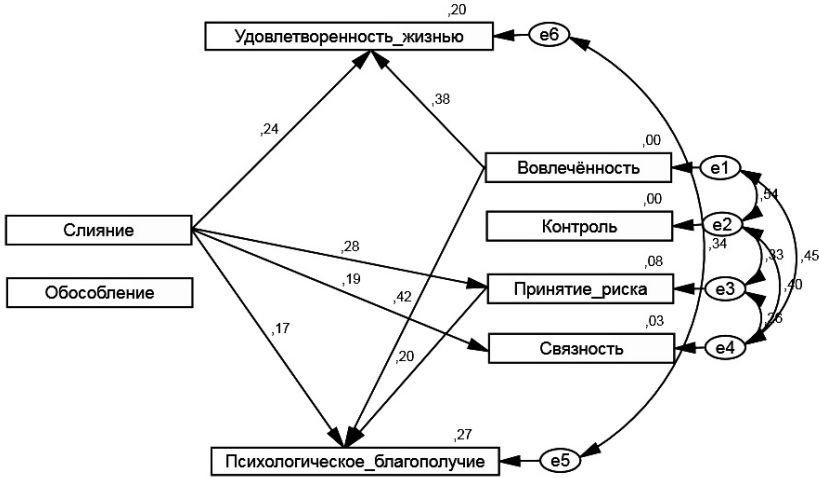
На всей выборке студентов ( $n=188$ ) с помощью эксплораторного факторного анализа были выделены два фактора, суммарный процент объясняемой дисперсии которых составил 70%. В соответствии с подходом Л. Я. Дорфмана, факторы были обозначены как направленность на «обособление» («Я – авторское» и «Я – превращенное») и направленность на «слияние» («Я – воплощенное» и «Я – вторящее»). Каждому респонденту была присвоена нормализованная факторная оценка в соответствии с его отношением к указанным факторам.

С помощью кластерного анализа методом К-средних вся выборка студентов была поделена на три группы по уровню выраженности параметров жизнестойкости (вовлеченности, контроля, принятия риска) и близкого ей конструкта «чувства связности» по А. Антоновскому: высокий ( $n=48$ ), средний ( $n=91$ ), низкий ( $n=49$ ).

Для каждого уровня выраженности параметров жизнестойкости была построена структурная модель, в которой в качестве экзогенных переменных выступили «обособление» и «слияние», а в качестве эндогенных – «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и «чувство связности».

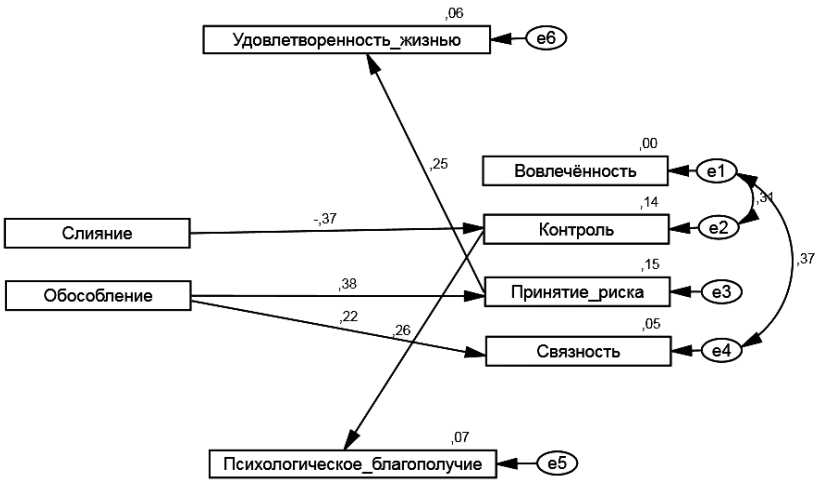
На низком уровне жизнестойкости (см. рисунок 1) диспозиция «слияние» оказывает влияние на «принятие риска» ( $\beta=0,28$ ) и «чувство связности» ( $\beta=0,19$ ). На переменные «вовлеченность» и «контроль» эффектов обнаружено не было. Параметры пригодности модели:  $\chi^2/df=0,892$ ;  $p=0,642$ ;  $GFI=0,889$ ;  $AGFI=0,810$ ;  $CFI=1,000$ ;  $RMSEA=0,000$ .

На среднем уровне жизнестойкости (см. рисунок 2) диспозиция «слияние» оказывает отрицательное влияние на переменную «контроль» ( $\beta=-0,37$ ). Диспозиция «обособление» оказывает влияние на «принятие риска» ( $\beta=0,38$ )



**Рис. 1.** Влияние диспозиций индивидуальности на компоненты жизнестойкости (низкий уровень жизнестойкости)

Шкалы «Вовлечённость», «Контроль», «Принятие риска» (тест жизнестойкости С. Мадди); Шкала «Связность» (опросник «Шкала чувства связности» А. Антоновского); Шкала «Психологическое благополучие» (опросник Д. Голдберга и П. Уильямса); «Шкала удовлетворенность жизнью» (опросник Э. Диннера); Шкалы «Слияние», «Обособление» (опросник Л. Я. Дорфмана).



**Рис. 2.** Влияние диспозиций индивидуальности на компоненты жизнестойкости (средний уровень жизнестойкости) (см. группировку шкал к рисунку 1)

и «чувство связности» ( $\beta=0,22$ ). Параметры пригодности модели:  $\chi^2/df=0,661$ ;  $p=0,875$ ;  $GFI=0,965$ ;  $AGFI=0,941$ ;  $CFI=1,000$ ;  $RMSEA=0,000$ .

На высоком уровне жизнестойкости (см. рисунок 3) диспозиция «обособление» оказывает эффект на «принятие риска» ( $\beta=0,27$ ) и «чувство связности»

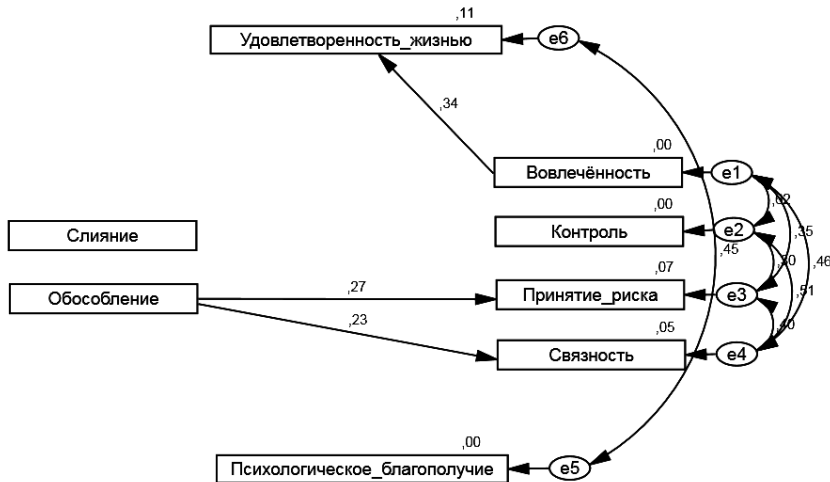


Рис. 3. Влияние диспозиций индивидуальности на компоненты жизнестойкости (высокий уровень жизнестойкости) (см. группировку шкал к рисунку 1)

( $\beta=0,23$ ). Параметры пригодности модели:  $\chi^2/df=0,801$ ;  $p=0,701$ ;  $GFI=0,931$ ;  $AGFI=0,862$ ;  $CFI=1,000$ ;  $RMSEA=0,000$ .

Таким образом, мы можем увидеть, что низкий и высокий уровень жизнестойкости отличаются лишь ведущей диспозицией. Так, на низком уровне – это «слияние», на высоком – «обособление». «Принятие риска» и «чувство связности» на низком уровне определяются направленностью на слияние с Другим, некоторой потерей себя; на высоком – обособлением, авторством, выделением собственного Я на фоне Другого.

Близка к высокому уровню структура среднего уровня. Здесь присутствуют те же эффекты диспозиции «обособления», что и на высоком, но появляется отрицательное влияние диспозиции «слияние» на переменную «контроль». В данном случае «слияние с Другим» мешает проявлению установки индивидуальности, что она может путем активных действий влиять на происходящие события, возникает чувство бессилия.

Объяснением тому, что обобщенные категории «обособление» и «слияние» не связаны с таким параметром жизнестойкости, как «вовлеченность», может послужить то, что «вовлеченность», скорее, связана с какой-то конкретной деятельностью и может проявляться в зависимости от характера этой самой деятельности.

«Считается, что жизнестойкость приобретается в начале жизни – в детстве и, частично, в отрочестве. Она формируется в контексте детско-родительских отношений» (Мадди, 2005, с. 90–91). Но и особенности активности также формируются достаточно рано. Мы предполагаем, что и направленность активности и жизнестойкость являются последствиями ранее сформированного образа Я и образа Другого в человеке, отношением к себе и к Другому, самооценкой и оценкой Другого, самопознанием и познанием Другого на основе ранних детско-родительских отношений.



## Выводы

Жизнестойкость и жизнеспособность человека являются теми его характеристиками, которые тесно связаны с качеством, удовлетворенностью жизнью, психологическим благополучием. Если жизнестойкость определяется как рано приобретенная особенность справляться с трудными жизненными ситуациями, то жизнеспособность позволяет человеку выходить за рамки раннего опыта детско-родительских отношений. Жизнеспособность позволяет приобретать новый опыт, творчески выстраивать собственную линию жизни, перерабатывать прошлый опыт взаимодействий в связи с поставленными целями.

В исследовании мы делали акцент на уже сформированных способах взаимодействия человека с миром, при этом измеряя его жизнестойкость. В результате была подтверждена гипотеза о том, что в студенческом возрасте разные уровни жизнестойкости предполагают разные способы взаимодействия человека с миром.

Так, студенты с низким уровнем жизнестойкости направлены на «слияние с миром», вся их жизнестойкость обусловлена зависимостью от Другого, что скорее всего может порождать внутренний конфликт при сильном желании самоактуализации. Студенты с высоким уровнем жизнестойкости ориентированы на «обособление» от мира, на автономность в проявлении своей индивидуальности.

Таким образом, мы можем говорить о ресурсах проявления «обособления» для повышения жизнестойкости человека. Это предполагает выработку активной жизненной позиции, основанной на собственных принципах и ценностях, укрепление веры в собственные силы, в способность влиять на происходящие события (в противоположность бессилию); способность к принятию риска, сначала за счет опоры на близкого человека, а за тем – только на себя; заинтересованность в происходящем вокруг, в создании условий для успешности в значимой деятельности; постепенную смену негативной Я-концепции на позитивную.

## Литература

- Дорфман Л. Я. Воплощения и превращения как формы взаимодействий индивидуальности с миром. 1996. URL: [http://thelib.ru/books/avtor\\_neizvesten/lyadorfman\\_voploscheniya\\_i\\_prevrascheniya\\_kak\\_formi\\_vzaimodeystviy\\_individualnosti\\_s\\_mirom-read.html](http://thelib.ru/books/avtor_neizvesten/lyadorfman_voploscheniya_i_prevrascheniya_kak_formi_vzaimodeystviy_individualnosti_s_mirom-read.html) (дата обращения: 12.05.2015).
- Дорфман Л. Я. Интегральная индивидуальность, Я-концепция, личность. М.: Смысл, 2004. С. 133–156.
- Байер Е. А. Исследование жизнестойкости у детей-сирот в учреждении государственной поддержки детства как залога успешной интеграции в быстро меняющемся социуме // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (5). С. 6–11.
- Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Вириц У. Убийство души: инцест и терапия. М.: Когито-Центр, 2014.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

*Диспозиции индивидуальности на разных уровнях жизнестойкости*

- Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Сборник материалов III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов. 2008. URL: [http://www.isras.ru/abstract\\_bank/1210190841.pdf](http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf) (дата обращения: 12.05.2015).
- Махнач А. В.* Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 84–98.
- Мадди С.* Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
- Осин Е. Н.* Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 3. С. 22–40.
- Фромм Э.* Искусство любить: исследование природы любви. М.: Педагогика, 1990.
- Goldberg D., Williams P.* A user's guide to the General Health Questionnaire. Windsor, UK: NFER-Nelson, 1988.
- Maddi S. R.* On hardiness and other pathways to resilience // American Psychologist. 2005. V. 60. № 3. P. 265–274.

## ГЛАВА 4

# ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ И ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ\*

*Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова*

Устойчивость, адаптивность, жизнеспособность человека исследуется в соотношении с широким спектром психологических особенностей и характеристик, среди которых значительное место занимает совладающее поведение как система стратегий, используемых личностью для преодоления трудных жизненных ситуаций. С. Фолькман, Р. Лазарус серьезное внимание при этом уделяют проблемно-ориентированному копингу (ПОК), когда субъект активно ищет дополнительную информацию, относящуюся к возникшей проблеме, обращается за помощью к другому человеку или сам пытается решить проблему (см.: Крюкова, 2010). При этом исследователи, как правило, сопоставляют эффективность ПОК с эмоционально-ориентированным копингом (ЭОК) и со стратегией избегания (КОИ).

Известно, что в современных исследованиях по копингу наибольшее значение придается всей системе стратегий и ее гибкости (Хазова, 2013). Отмечается, что в исследованиях, проведенных с 1978 по 2013 г. по проблеме связи копинга и адаптации, важной характеристикой выступает именно гибкость копинга, которая рассматривалась с разных сторон: как широта репертуара стратегий, как хорошо сбалансированный профиль копингов, как межситуативная изменчивость стратегий, как соответствие копинга ситуации или как воспринимаемая способность справиться со средовыми изменениями (Cheng et al., 2014). Оказалось, однако, что наибольший вклад в связь копинга и адаптации вносят такие факторы, как воспринимаемая способность справиться со средовыми изменениями и соответствие копинга ситуации, тогда как вклад остальных – широты репертуара стратегий, хорошо сбалансированного профиля копингов, межситуативной изменчивости стратегий – минимален.

Предметом пристального внимания исследователей остаются разнообразные жизненные обстоятельства, обыденные ситуации, повседневные стрессы (Крюкова, 2010; Dunkley et al., 2014), а также стратегии совладания с ними.

Кроме влияния на человека обыденных стрессоров, изучаются психологические последствия воздействия *стрессоров высокой интенсивности*, кото-

\* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 13-06-00537.

рые отличаются от повседневных ситуаций переживаниями особого рода – «переживанием негативных эмоций интенсивного страха, ужаса или чувства безвыходности (беспомощности)...» (Тарабрина, 2009, с. 28).

В современных работах, посвященных психологическим последствиям влияния на человека стрессоров высокой интенсивности, одним из которых является посттравматический стресс, в частности, изучается способность личности справляться с травматической ситуацией, совладать с ней. Обнаружено, что проблемно-ориентированный копинг сопряжен с меньшим риском возникновения симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), а стратегия избегания, наоборот, с большим (Gil, Weinberg, 2015). Похожие результаты получены в исследовании В. Хамис, участниками которого стали подростки разного пола от 9 до 16 лет, получившие психологическую травму в результате военных действий в секторе Газа в 2012 г. Было выявлено, что при высоких показателях эмоционально-ориентированного копинга у подростков наблюдаются эмоциональные и поведенческие проблемы, высокий уровень нейротизма и ПТСР; при преобладании проблемно-ориентированного копинга показатели существенно снижаются (Khamis, 2015).

В других исследованиях обсуждался вопрос о различиях в выборе копинг-стратегий в зависимости от типа стрессоров и мотивации субъекта (Morimoto, Shimada, 2015), а также в зависимости от давности травмы; показана неоднозначная связь между копинг-стратегиями и ПТСР (Schnider et al., 2007). Неоднозначность этих связей может быть обусловлена влиянием такой переменной, как возраст, хотя даже в исследованиях по проблеме совладающего поведения линейной зависимости между копингом и возрастом установить не удается.

По мнению Т.Л. Крюковой, это обусловлено разными причинами, в том числе и различием в использовании авторами диагностического инструментария (Крюкова, 2010). «Проблема заключается в том, что пока, к сожалению, науке неизвестно, насколько помогает и помогает ли вообще взросление лучше справляться со стрессом и жизненными трудностями» (Крюкова, 2010, с. 71). Однако, несмотря на фальсификацию гипотезы об увеличении с возрастом вклада проблемно-ориентированного копинга в систему стратегий совладания, стремление получить данные в пользу этой гипотезы не ослабевает.

Системное представление о копинг-поведении – одно из наиболее предпочтительных направлений исследования этого конструкта, которое сохраняет свою актуальность при его изучении в любом возрасте. Так, исследуя оптимизм, потребность в помощи и копинг-поведение, С. Соренсен, Дж. Хирш и Дж. Лайнес сделали вывод о том, что пожилой возраст ассоциируется с увеличением потребности в помощи, а также интенсивности копинг-стратегий в целом (Sörensen et al., 2014).

Не меньший интерес вызывает эмоционально ориентированный копинг в его сравнении с проблемно-ориентированным. Так, в одном из исследований ЭОК изучался как способ совладания со стрессом у женщин с диагнозом «рак молочной железы» (РМЖ) (Stanton et al., 2000). Данные показали, что ЭОК в виде экспрессии эмоций способствует успешной адаптации женщин, снижает уровень стресса; были также зафиксированы лучшие показа-

тели физического здоровья, бодрость, повышение уверенности в себе при использовании ЭОК женщинами с РМЖ.

Однако обращение человека к эмоционально-ориентированному копингу не всегда ведет к улучшению показателей психического здоровья, особенно при оценке уровня травматизации человека, давности травмы и наличии у него признаков посттравматического стресса. Так, в исследовании К. Огле с соавт. отмечается, что у пожилых людей травма, полученная в детстве, вызывает более серьезные симптомы посттравматического стрессового расстройства в настоящем по сравнению с травмой, полученной во взрослом возрасте. Результаты данного исследования показывают устойчивую природу травматических событий, возникающих в начале жизненного пути, и подчеркивают важность изучения условий развития человека и долгосрочные последствия травматического опыта (Ogle, 2013).

Неоднозначность связи используемых субъектом копинг-стратегий с уровнем посттравматического стресса, а также необходимость учета переменной «возраст» при исследовании этой связи позволили обозначить *проблему настоящего исследования*. Она состоит в выявлении возрастных различий в сопряженности проблемно-ориентированного, эмоционально-ориентированного копинга и стратегии избегания с выраженностью посттравматического стресса с целью оценки сопутствующего уровня психопатологической симптоматики.

*Цель исследования* состоит в выявлении возрастных особенностей в отношении уровня посттравматического стресса и стратегий совладающего поведения при оценке уровня психопатологической симптоматики.

*Основная гипотеза исследования*: существуют возрастные различия в характере связи между уровнем посттравматического стресса, психопатологической симптоматикой и стратегиями совладающего поведения.

*Эмпирические гипотезы*:

1. Высокому уровню посттравматического стресса соответствуют высокие показатели эмоционально-ориентированного копинга и психопатологической симптоматики.
2. Зависимость между уровнем посттравматического стресса, с одной стороны, и проблемно-ориентированным копингом и копингом избегания, с другой, имеет обратный характер.
3. С возрастом связь между проблемно-ориентированным копингом (ПОК) как показателем жизнеспособности личности, уровнем посттравматического стресса (ПТС) и психопатологической симптоматикой меняется, при этом при высоких значениях ПТС и ПОК в пожилом возрасте уровень психопатологической симптоматики также остается высоким.

*Выборка*. В исследовании принимали участие респонденты разных возрастов: группа людей среднего возраста от 31 до 44 лет, из них 40 муж. и 31 жен. (n=71) и группа людей старшего и пожилого возраста от 54 до 80 лет, из них 18 муж. и 61 жен. (n=79) (таблица 1).

*Методики*. Опросник *травматических ситуаций (Life Experience Questionnaire-LEQ)* – модификация нескольких психодиагностических инструментов

**Таблица 1**  
Распределение выборки по возрастам

Возраст	Средний возраст			Старший и поздний возраст		
	31–35 лет	36–40	41–44	54–60	61–70	71–80
Объем выборки	18 чел.	32 чел.	21 чел.	31 чел.	30 чел.	18 чел.

(Norbeck, 1984), в частности, формат тестирования и инструкция принадлежит И. Сарасон с соавт. (Sarason et al., 1978), перевод на русский язык и адаптация Н. В. Тарабриной с соавт. (Тарабрина и др., 2007). Применялся для оценки интенсивности переживания психотравмирующих событий. Данная методика представляет собой список из 38 описаний травматических ситуаций. Испытуемому необходимо отметить те события из списка, которые он переживал в своей жизни, а также оценить влияние этих ситуаций за последний год. В процессе адаптации опросника был разработан дополнительный показатель – индекс травматизации (ИТ).

*Опросник выраженности психопатологической симптоматики* (Symptom Check List-90-R-Revised, SCL-90-R), созданный Л. Дерогатисом с соавт. (Derogatis et al., 1973) и адаптированный Н. В. Тарабриной с соавт. (Тарабрина и др., 2007). Использовался для оценки интенсивности психопатологических симптомов респондентов. Шкала содержит 90 вопросов, интерпретация происходит по девяти основным шкалам: «Соматизация» (SOM), «Обсессивность–компульсивность» (О-С), «Межличностная сензитивность» (INT), «Депрессия» (DEP), «Тревожность» (ANX), «Враждебность» (HOS), «Фобическая тревожность» (PHOB), «Паранойяльные тенденции» (PAR), «Психотизм» (PSY) и трем обобщенным шкалам: «Общий индекс тяжести симптомов» (GSI), «Индекс наличного симптоматического дистресса» (PSDI), «Общее число утвердительных ответов» (PST).

*Миссисипская шкала (гражданский вариант) (MS)*, которая дает общую оценку выраженности посттравматических реакций (Keane et al., 1987, 1988), в адаптации Н. В. Тарабриной с соавт. Методика представляет собой список из 39 утверждений, каждое из которых оценивается по пятибалльной системе Ликкерта. Итоговый результат выводится путем суммирования баллов и позволяет выявить степень воздействия перенесенного индивидом травматического опыта (МШ). В исследовании принимали участие респонденты, показатели которых находятся в пределах нормативных значений.

*Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС)* в адаптации Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2004). Методика разработана Н. Эндлером и Д. Паркером (Endler, Parker, 1990). Данный опросник состоит из 48 пунктов, которые группируются в три основные шкалы, предназначенные для измерения трех видов совладающего поведения у взрослых, а именно: проблемно-ориентированного копинга (ПОК) – стиля, ориентированного на решение задачи, проблемы; эмоционально-ориентированного копинга (ЭОК); копинга, ориентированного на избегание (КОИ). Последний состоит из двух субшкал социального отвлечения (СО) и отвлечения (О).

Обработка данных осуществлялись стандартными вычислительными операциями с помощью программного пакета Statistica.

### Анализ и обсуждение результатов

Для проверки первой и второй гипотез были использованы общевыборочные данные ( $n=150$ ). Полученные результаты полностью подтвердили первую гипотезу: эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК) значимо коррелирует как с показателями посттравматического стресса (с MS,  $r_s=0,64$ ; с ИТ,  $r_s=0,35$ ,  $p<0,05$ ), так и со всеми показателями методики SCL-90-R (значения  $r_s$  в пределах от 0,34 до 0,73,  $p<0,01$ ).

Вторая гипотеза подтвердилась частично. Проблемно-ориентированный копинг коррелирует с показателями посттравматического стресса; связь является обратной (с MS,  $r_s=-0,27$ ; с ИТ,  $r_s=-0,25$ ). Корреляция показателей посттравматического стресса и копинга избегание отсутствует.

Для проверки третьей гипотезы анализ данных проводился отдельно на разных возрастных выборках.

Остановимся на результатах, полученных на выборке людей *среднего возраста* ( $n=71$ ), которая была разделена на группы (медианный критерий,  $med=75,0$ ) по уровню посттравматического стресса (MS): со значениями ниже (1 гр., «Нет ПТС»,  $n=32$ ) и выше (2 гр., «ПТС»,  $n=39$ ) медианы. После разделения группы были сопоставлены между собой по показателям методик SCL-90-R, LEQ и КПСС.

Сравнение показателей позволило еще раз верифицировать первую гипотезу, а именно доказать, что в среднем возрасте при высоком уровне ПТС наблюдается выраженная психопатологическая симптоматика по показателям шкал: «Соматизация» (SOM), «Обсессивность–компульсивность» (О–С), «Межличностная сензитивность» (INT), «Депрессия» (DEP), «Тревожность» (ANX), «Враждебность» (HOS), «Фобическая тревожность» (PHOB), «Паранойальные тенденции» (PAR), высокий общий индекс тяжести симптомов (GSI). Также получены значимые различия по показателю ЭОК, который выше в группе «ПТС». Кроме того, у людей с высоким уровнем посттравматического стресса в процессе жизни выявлено значимо больше травматических событий (методика LEQ), сумма влияния которых и индекс травматизации (ИТ) также оказались более высокими. Различия по проблемно-ориентированному копингу и копингу избегание выявлены не были (см. таблицу 2).

Вторая группа («ПТС»), у которой значения по MS оказались выше медианы, в свою очередь была разделена на две подгруппы по показателю ПОК – низкий и высокий уровень. После этого сравнили между собой три группы: группу с низкими значениями по МШ, гр. 1 ( $n=32$ ) – «нет ПТС», группу с высокими значениями по МШ и низкими значениями по ПОК, гр. 2 (1) ( $n=22$ ) – «ПТС, ПОК (–)», группу с высокими значениями МШ и высокими значениями ПОК, гр. 2 (2) ( $n=17$ ) – «ПТС, ПОК (+)».

При сравнении групп «нет ПТС» и «ПТС, ПОК (–)» различия были получены по большинству показателей психопатологической симптоматики, а также по двум копинг-стратегиям – ПОК и ЭОК, причем при высоком уровне ПТС

**Таблица 2**  
Сравнение групп с низкими и высокими значениями ПТС  
по показателям методик SCL-90-R, LEQ и КПСС

Шкалы методик SCL-90-R, LEQ и КПСС	Сумма рангов 1-я группа «Нет ПТС»	Сумма рангов 2-я группа «ПТС»	U	p
Показатели методики SCL-90-R				
SOM	1093,0	1463,0	463,0	0,05*
O-C	1010,5	1545,5	380,5	0,004**
INT	995,0	1561,0	365,0	0,002**
DEP	994,5	1561,5	364,5	0,002**
ANX	1057,0	1499,0	427,0	0,019*
HOS	1088,0	1468,0	458,0	0,046*
PHOB	1000,0	1556,0	370,0	0,001**
PAR	983,0	1573,0	353,0	0,001**
PSY	1121,5	1434,5	491,5	0,105
ADD	1086,0	1470,0	456,0	0,044*
GSI	960,0	1596,0	330,0	0,0001**
Показатели методики КПСС				
ПОК	1368,0	1188,0	522,0	0,215
ЭОК	1002,5	1553,5	372,5	0,003**
КОИ	1226,5	1329,5	596,5	0,704
Показатели методики LEQ				
Количество травматических событий	857,5	1033,5	361,5	0,134*
Сумма влияния травматических событий	820,5	1070,5	324,5	0,043*
ИТ	795,5	1095,5	299,5	0,017**

Примечание. U – критерий Манна–Уитни; p-level – уровень значимости, \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ .

уровень психопатологической симптоматики и ЭОК оказались значимо выше, а уровень ПОК – ниже (см. таблицу 3).

Наибольший интерес, безусловно, представляет группа «ПТС, ПОК (+)» и ее особенности. Сравнение групп «нет ПТС» и «ПТС, ПОК (+)» показало, что они схожи между собой и различаются только по уровню МШ и ПОК, что не удивительно, поскольку группы были разделены именно по этим двум показателям.

Сравнение групп «ПТС, ПОК (-)» и «ПТС, ПОК (+)» также не выявило существенных различий между ними. Это значит, что группа «ПТС, ПОК (+)» является маргинальной (пограничной) и демонстрирует как близость к норме, так и близость к ПТС, при том, что между двумя последними группами на-



**Таблица 3**  
Сравнение групп среднего возраста «нет ПТС» и «ПТС, ПОК (-)»  
по показателям методик SCL-90-R, LEQ и КПСС

Шкалы методик	Сумма рангов «Нет ПТС»	Сумма рангов «ПТС, ПОК (-)»	U	p
Показатели методики SCL-90-R				
SOM	763,0	722,0	235,0	0,04*
O-C	754,0	731,0	226,0	0,03*
INT	753,0	732,0	225,0	0,03*
DEP	726,5	758,5	198,5	0,01**
ANX	752,0	733,0	224,0	0,02*
HOS	812,0	673,0	284,0	0,23
PHOB	758,0	727,0	230,0	0,03*
PAR	762,0	723,0	234,0	0,04*
PSY	806,0	679,0	278,0	0,19
ADD	799,5	685,5	271,5	0,16
GSI	721,5	763,5	193,5	0,01**
Показатели методики КПСС				
ПОК	1093,5	391,5	138,5	0,00**
ЭОК	718,0	767,0	190,0	0,01**
КОИ	897,0	588,0	335,0	0,77
Показатели методики LEQ				
Количество травматических событий	608,0	473,0	202,0	0,26
Сумма влияния травматических событий	588,5	492,5	182,5	0,12
ИТ	581,0	500,0	175,0	0,09

блюдаются существенные различия по психопатологической симптоматике, ЭОК и количеству травматических событий. Иными словами, даже высокого уровня ПОК в этой группе недостаточно для совладания с ПТС, и поэтому в благоприятных условиях группа может демонстрировать высокий уровень психологического благополучия, а при неблагоприятных – низкий. Можно, по-видимому, утверждать, что в период средней взрослости жизнестойкость человека зависит, во-первых, от его способности оставаться неуязвимым под влиянием травматических стрессоров, а во-вторых, от умения защищать себя от дополнительных неблагоприятных факторов, если уровень посттравматического стресса и уязвимость превысили нормативные показатели.

Далее проанализируем результаты, полученные на выборке людей *старшего и пожилого возраста* (n=79), которая также была разделена на группы (медианный критерий, med=85,0) по уровню посттравматического стресса

(MS): со значениями ниже (1 гр., «Нет ПТС», n=40) и выше (2 гр., «ПТС», n=39) медианы. После разделения группы были сопоставлены между собой по показателям методик SCL-90-R, LEQ и КПСС.

Так же как и в период средней взрослости, в старшем и пожилом возрасте при высоком уровне ПТС наблюдается выраженная психопатологическая симптоматика – соматизация (SOM), обсессивность–компульсивность (O-C), межличностная сензитивность (INT), депрессия (DEP), тревожность (ANX), враждебность (HOS), фобическая тревожность (PHOB), паранойяльные тенденции (PAR), высокий общий индекс тяжести симптомов (GSI). Также получены значимые различия по ЭОК, который выше в группе «ПТС».

Кроме того, у людей с высоким уровнем посттравматического стресса в процессе жизни, так же как и в период средней взрослости, выявлено зна-

**Таблица 4**  
Сравнение групп с низкими и высокими значениями ПТС по показателям методик SCL-90-R, LEQ и КПСС

Шкалы методик	Сумма рангов 1 гр. «Нет ПТС»	Сумма рангов 2 гр. «ПТС»	U	p
Показатели методики SCL-90-R				
SOM	1136,5	2023,5	316,5	0,00**
O-C	1013,5	2146,5	193,5	0,00**
INT	1112,5	2047,5	292,5	0,00**
DEP	1045,0	2115,0	225,0	0,00**
ANX	1071,5	2088,5	251,5	0,00**
HOS	1091,0	2069,0	271,0	0,00**
PHOB	1166,0	1994,0	346,0	0,00**
PAR	1104,5	2055,5	284,5	0,00**
PSY	1164,0	1996,0	344,0	0,00**
ADD	1178,0	1982,0	358,0	0,00**
GSI	1009,0	2151,0	189,0	0,00**
Показатели методики КПСС				
ПОК	1690,5	1469,5	689,5	0,38
ЭОК	1024,0	2136,0	204,0	0,00**
КОИ	1652,5	1507,5	727,5	0,61
Показатели методики LEQ				
количество травматических событий	1455,5	1704,5	635,5	0,16
сумма влияния травматических событий	1295,5	1864,5	475,5	0,003**
ИТ	1297,5	1862,5	477,5	0,003**

чимо больше травматических событий (методика LEQ), сумма влияния которых и индекс травматизации (ИТ) также оказались более высокими. Различия по проблемно-ориентированному копингу и копингу избегания не выявлены (таблица 4).

Результаты показывают, что возраст существенно не влияет на связь посттравматического стресса и психопатологической симптоматики, однако влияет на их уровень, который постепенно повышается.

В пожилом возрасте так же, как и в период средней зрелости, однозначные связи между ПТС и ПОК не были выявлены, поэтому далее вторая группа («ПТС»), у которой значения по MS оказались выше медианы, была разделена на две подгруппы по показателю ПОК – низкий и высокий уровень. После этого сравнили между собой три группы: группу с низкими значениями по МШ, гр. 1 (n=40) – «нет ПТС», группу с высокими значениями по МШ и низкими значениями по ПОК, гр. 2 (1) (n=20) – «ПТС, ПОК (-)», группу с высокими значениями МШ и высокими значениями ПОК, гр. 2 (2) (n=19) – «ПТС, ПОК (+)».

При сравнении групп «нет ПТС» и «ПТС, ПОК (-)» различия были получены по всем показателям психопатологической симптоматики, а также по двум копинг-стратегиям – ПОК и ЭОК, причем при высоком уровне ПТС уровень психопатологической симптоматики и ЭОК оказались значимо выше, а уровень ПОК – ниже (см. таблицу 5).

Сравнение подгруппы «ПТС, ПОК (+)» с двумя другими подгруппами – «нет ПТС» и «ПТС, ПОК (-)» позволило подтвердить третью гипотезу о том, что с возрастом связь между проблемно-ориентированным копингом (ПОК) как показателем жизнеспособности личности, уровнем посттравматического стресса (ПТС) и психопатологической симптоматикой меняется, при высоких значениях ПТС и ПОК в пожилом возрасте уровень психопатологической симптоматики также остается высоким.

В отличие от выборки людей среднего возраста, в которой группа с высокими МШ и ПОК («ПТС, ПОК (+)») не отличалась по шкалам методики SCL-90-R от группы нормы («нет ПТС»), в выборке пожилых людей различия между этими группами оказались статистически значимыми по всем показателям психопатологической симптоматики, по копинг-стратегиям ПОК и ЭОК. Группы, однако, не отличаются по показателям методики LEQ (см. таблицу 6).

Оказывается, что в пожилом возрасте вклад проблемно-ориентированного копинга в жизнестойкость человека становится минимальным, если при этом наблюдается высокий уровень посттравматического стресса; ПОК не позволяет компенсировать недостаток жизненных ресурсов, вызванный психической травматизацией. Этот вывод подтверждается тем, что при сравнении групп «ПТС, ПОК (+)» и «ПТС, ПОК (-)» никакие различия по анализируемым показателям, кроме различий по ПОК, выявлены не были.

В психологии совладающего поведения каждый стиль – проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, избегание – выполняет определенную роль в преодолении человеком трудных жизненных ситуаций. Это значит, что копинг-поведение является одним из важнейших ресурсов личности, восполняющих недостаток жизненных сил в проблемных ситуациях. Если это так, то можно ли рассматривать совладающее по-

**Таблица 5**  
Сравнение групп пожилого возраста «нет ПТС» и «ПТС, ПОК (-)»  
по показателям методик SCL-90-R, LEQ и КПСС,  
критерий Колмогорова–Смирнова

Шкалы методик	«нет ПТС» средние значения	«ПТС» средние значения	р
Показатели методики SCL-90-R			
O-C	0,52	1,41	p<0,001
INT	0,53	1,48	p<0,001
DEP	0,49	1,41	p<0,001
ANX	0,33	1,19	p<0,001
HOS	0,26	0,93	p<0,001
PHOB	0,18	0,87	p<0,005
PAR	0,31	1,13	p<0,001
PSY	0,22	0,80	p<0,005
ADD	5,07	10,0	p<0,01
GSI	0,44	1,26	p<0,001
Показатели методики КПСС			
ПОК	54,20	43,8	p<0,001
ЭОК	37,3	52,1	p<0,001
КОИ	42,2	41,3	p > 0,10
Показатели методики LEQ			
Количество травматических событий	8,10	9,10	p > 0,10
Сумма влияния травматических событий	16,0	25,3	p<0,05
ИТ	2,10	2,83	p<0,01

ведение как одно из проявлений жизнеспособности человека? По-видимому, да, ведь совладание с трудностями не только сохраняет жизнеспособность, но и актуализирует ее, апробирует и укореняет.

Современные исследователи склонны рассматривать каждую стратегию как важную для человека. Тем не менее значение и вклад отдельных стратегий в успешность совладания не может оцениваться как однозначный. Нам представляется, что этот вклад зависит от социального контекста, от типа изучаемых трудностей и других переменных. Основываясь на этой идее, мы в соответствии с гипотезами исследования с самого начала дифференцировали проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный копинг и копинг избегания по их роли в совладании с последствиями влияния на человека *стрессоров высокой интенсивности*. Опираясь на выполненные ранее исследования (Дымова, Харламенкова, 2013; Мустафина, Харламен-

**Таблица 6**

Сравнение групп пожилого возраста «нет ПТС» и «ПТС, ПОК (+)» по показателям методик SCL-90-R, LEQ и КПСС, критерий Колмогорова–Смирнова

Шкалы методик	«Нет ПТС» средние значения	«ПТС, ПОК (+)» средние значения	р
SOM	0,68	1,37	p<0,001
O-C	0,52	1,24	p<0,001
INT	0,53	1,16	p<0,025
DEP	0,49	1,27	p<0,001
ANX	0,33	1,04	p<0,001
HOS	0,26	0,71	p<0,005
RHOV	0,18	0,56	p<0,001
PAR	0,31	0,94	p<0,05
PSY	0,22	0,57	p<0,001
ADD	5,07	9,78	p<0,001
GSI	0,44	1,07	p<0,001
ПОК	54,2	61,3	p<0,005
ЭОК	37,3	51,1	p<0,001
КОИ	42,2	42,6	p>0,10
Количество травматических событий	8,10	9,63	p>0,10
Сумма влияния травматических событий	16,0	22,47	p>0,10
ИТ	2,10	2,41	p>0,10

кова, 2014; Харламенкова и др., 2014), в которых эмоционально-ориентированный и проблемно-ориентированный копинги по-разному коррелируют с уровнем посттравматического стресса, мы предположили, что это обусловлено особенностями стрессора и тех психологических последствий, к которым он приводит. Этот вывод можно дополнить следующими данными: если ЭОК однозначно положительно коррелирует с уровнем ПТС, то корреляция ПОК с ПТС показывает обратную связь между переменными, которая, однако, не всегда бывает значимой.

Исходя из этих данных, можно утверждать, что ПОК является одним из проявлений *жизнеспособности* личности. Существенность вклада ПОК в жизнеспособность личности тем не менее может меняться и даже резко ослабевать под влиянием таких факторов, как уровень психической травмы и возраст. Как и почему это происходит?

Начнем с того, что жизнеспособность личности, безусловно, связана с полноценным и нормальным психическим функционированием человека,

поэтому высокий уровень психопатологической симптоматики будем рассматривать как показатель низкой жизнеспособности. По нашим данным, во всех изучаемых возрастах эмоционально-ориентированный копинг связан с психопатологической симптоматикой, а значит, ослабляет эффективность социального функционирования человека. Это, по-видимому, обусловлено тем, что ЭОК проявляет себя преимущественно в выражении эмоций, средствами которых дается оценка определенного события. Эта функция копинга может быть продуктивной у человека с низким уровнем травматизации. Однако при высоком уровне травматизации, когда показатели негативной аффективности также высоки, ЭОК блокирует переход к другим копингам и усиливает ПТС.

Проблемно-ориентированный копинг, с нашей точки зрения, можно оценивать как один из показателей жизнеспособности человека, если рассматривать жизнеспособность как успешное принятие и адекватное решение жизненных задач, т. е. способность полноценно и своевременно обозначать актуальные проблемы, справляться с ними и таким образом успешно восстанавливаться. Исследование, однако, показало, что эта связь может быть тесной при условии низкого уровня травматизации личности. При высоком уровне травматизации вклад ПОК в жизнеспособность человека становится менее значительным, особенно при учете фактора возраста.

Так, в период средней взрослости люди с высоким уровнем ПТС и ПОК не отличаются по показателям психопатологической симптоматики ни от группы с низким ПТС, ни от группы с высоким ПТС и низким ПОК, что характеризует их как пограничную группу, которая при благоприятных условиях жизни может демонстрировать близость к группе нормы, а при неблагоприятных – близость к группе травмированных людей, показатели которых коррелируют с клинической картиной ПТСР.

В пожилом возрасте влияние ПОК на жизнеспособность травмированного человека еще более минимизируется. Данные показали, что пожилые люди с высокими значениями ПТС и ПОК, в отличие от людей среднего возраста с такими же показателями, резко отличаются от группы нормы по картине психопатологической симптоматики и не отличаются от группы с высокими значениями ПТС и низкими значениями ПОК. Это значит, что в этом возрасте ПОК не компенсирует трудности человека, вызванные его травматическим опытом, и либо заявляется как желаемая стратегия, либо оценивается как реальное решение проблемы, которая на самом деле не решается. Интересно также отметить, что группа пожилых людей с высокими показателями ПТС и ПОК не отличается от группы с низкими показателями ПТС по переменным методики LEQ. Иными словами, при оценке общего показателя ПТС – показатель МШ респонденты указывают на наличие признаков посттравматического стресса, однако при оценке конкретных жизненных событий и влияния каждого из них на актуальное состояние человека (показатели LEQ) уровень этого влияния снижается. Подобное рассогласование в оценках встречается только в этой группе респондентов и, по-видимому, связано либо с намеренным, либо с произвольным искажением оценок своего состояния: общая негативная оценка завышается, а частные оценки зани-

жаются. В результате оценка влияния жизненных событий как благоприятных препятствует их более адекватному видению, а значит, и необходимости совладания с ними.

Отсутствие связи копинга избегания с другими переменными вызвано, в первую очередь, более редким обращением к этой стратегии по сравнению с проблемно-ориентированным и эмоционально-ориентированным копингом, а, во вторых, изучением особых жизненных обстоятельств, в которых эта стратегия выбирается чаще всего и которые специально не анализировались в настоящем исследовании. Этими особыми жизненными обстоятельствами могут быть ситуация утраты и ее избегания (подавление, забывание, поведенческое избегание, потеря чувства реальности), в том числе как опосредующий фактор между руминацией, симптомами осложненного горя и депрессией (Eisma et al., 2013), а также проживание людей в условиях ведения военных действий и др. Следует отметить, что «избегание» является одним из основных критериев при диагностике посттравматического стрессового расстройства. В диссертационном исследовании И. С. Хажуева показано, что лица, проживающие в условиях длительного хронического стресса (жители Чеченской Республики), в стрессовых ситуациях чаще всего использовали стратегию *избегания*, что интерпретировано автором как проявление специфики жизни в этом регионе (Хажуев, 2013).

В настоящей работе задача проанализировать стратегии совладания в соотношении с переживанием отдельных групп травматических ситуаций не ставилась, возможно, поэтому особенности стратегии избегания и ее вклад в жизнеспособность личности не были определены.

В целом можно сказать, что *основная гипотеза исследования* о том, что существуют возрастные различия в характере связи между уровнем посттравматического стресса, психопатологической симптоматикой и стратегиями совладающего поведения подтвердилась.

Важно остановиться на вопросе о связи жизнеспособности и уровня психической травматизации человека. На первый взгляд, эта связь кажется достаточно простой: жизнеспособный человек не может быть уязвимым, а следовательно, подверженным психической травматизации. Однако это не совсем так. Скорее всего, жизнеспособный человек реже подвержен пролонгированной травматизации, которая имеет тенденцию аккумулироваться на поздних стадиях жизни, поэтому в определенной степени остается защищенным от усиления психопатологических симптомов в пожилом возрасте.

Рассматривая жизнеспособность как способность полноценно функционировать на всех этапах жизни, мы тем не менее не должны забывать о том, что жизнеспособность – это способность жить, витальная потребность человека в продолжении жизни на всех ее этапах – в детстве, юности, зрелости и в старости в совокупности с наличием у него жизненных ресурсов. Травматические факторы фрустрируют потребность и истощают жизненные ресурсы, в том числе и ресурсы совладания с последствиями воздействия на человека стрессоров высокой интенсивности. Полученные нами результаты это подтверждают, показывая необходимость «работы с травмой» для поддержания жизнеспособности человека на всем протяжении его жизненного пути.

## Литература

- Дымова Е. Н., Харламенкова Н. Е. Амбивалентность представлений о психологической безопасности в условиях жесткой регламентации социальных ролей // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2013. Т. 19. С. 32–36.
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Авантитул, 2004.
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Мустафина Л. Ш., Харламенкова Н. Е. Уровень травматизации и эмоционально-ориентированный копинг в пожилом возрасте // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2014. Т. 21. С. 87–90.
- Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1: Теория и методы / Под ред. Н. В. Тарабриной. М.: Когито-Центр, 2007.
- Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 2. М.: Когито-Центр, 2007.
- Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013.
- Хажуев И. С. Посттравматический стресс и защитно-совладающее поведение в условиях чрезвычайной ситуации (половозрастная специфика): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2013.
- Харламенкова Н. Е., Быховец Ю. В., Евдокимова А. А. Посттравматический стресс и совладающее поведение в пожилом возрасте // Научный диалог. 2014. № 3 (27). С. 92–105.
- Cheng C., Lau Hi-Po B., Chan, Man-Pui S. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review // Psychological Bulletin. 2014. V. 140 (6). P. 1582–1607.
- Derogatis L. R., Lipman R. S., Covi L. SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale – Preliminary report // Psychopharmacology Bulletin. 1973. V. 9. № 1. P. 13–27.
- Dunkley D. M., Mandel T., Ma D. Perfectionism, neuroticism and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later // Journal of Counseling Psychology. 2014. V. 61 (4). P. 616–633.
- Eisma M. C., Stroebe M. S., Schut H. A. W., Stroebe W., Boelen P. A., van den Bout J. Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss // Journal of Abnormal Psychology. 2013. V. 122 (4). P. 961–970.
- Gil S., Weinberg M. Coping strategies and internal resources of dispositional optimism and mastery as predictors of traumatic exposure and of PTSD symptoms: a prospective study // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. 2015. V. 7 (4). P. 405–411.
- Khamis V. Coping with war trauma and psychological distress among school-age Palestinian children // American Journal of Orthopsychiatry. 2015. V. 85 (1). P. 72–79.
- Keane T. M., Wolfe J., Taylor K. L. PTSD: Evidence for diagnostic validity and methods of psychological assessment // Journal of Clinical Psychology. 1987. V. 43. P. 32–43.



- Keane T. M., Caddell J. M., Taylor K. L.* Mississippi scale for combat-related PTSD: three studies in reliability and validity // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. V. 56. № 1. P. 85–90.
- Khamis V.* Coping with war trauma and psychological distress among school-age Palestinian children // *American Journal of Orthopsychiatry*. 2015. V. 85 (1). P. 72–79.
- Morimoto H., Shimada H.* The relationship between psychological distress and coping strategies: their perceived acceptability within a socio-cultural context of employment and the motivation behind their choices // *International Journal of Stress Management*. 2015. V. 22 (2). P. 159–182.
- Norbeck J. S.* Modification of recent life event questionnaires for use with female respondents // *Research in Nursing and Health*. 1984. № 7. P. 61–71.
- Ogle Ch. M., Rubin D. C., Siegler I. C.* The impact of the developmental timing of trauma exposure on PTSD symptoms and psychosocial functioning among older adults // *Developmental Psychology*. 2013. V. 49 (11). P. 2191–2200.
- Sarason I. G., Johnson J. H., Siegel J. M.* Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1978. V. 46. P. 932–946.
- Schnider K. R., Elhai J. D., Gray M. J.* Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss // *Journal of Counseling Psychology*. 2007. V. 54 (3). P. 344–350.
- Sörensen S., Hirsch J. K., Lyness J. M.* Optimism and planning for future care needs among older adults // *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*. 2014. V. 27 (1). P. 5–22.
- Stanton A. L., Danoff-Burg Sh., Cameron C. L., Bishop M., Collins C. A., Kirk S. B., Sworowski L. A., Twillman R.* Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. V. 68 (5). P. 875–882.

# ГЛАВА 5

## МЕНТАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СУБЪЕКТА\*

С. А. Хазова

Современная нестабильная, кризисная политическая и экономическая ситуация в России и во всем мире предъявляет особые требования к человеку как субъекту жизни, ответственному за собственные выборы и собственную продуктивность. Однако одни люди, несмотря на травмирующие условия жизни, череду потерь и негативных событий, остаются жизнестойкими, активными, сохраняют надежду на лучшее и веру в людей, а другие, на чью долю не выпало и десятой части испытаний, доставшихся первым, кажутся сломленными, живут без радости и осложняют жизнь другим людям. Вероятно, ответ на этот вопрос лежит в плоскости анализа жизнеспособности человека, его умения решать ведущие жизненные задачи, жить эффективно и осмысленно (Ананьев, 2001).

Анализ теоретических подходов к пониманию жизнеспособности позволяет выделить такие ее компоненты, как:

- способность строить полноценную жизнь в трудных условиях, быть успешным даже в неблагоприятной ситуации (С. Ваништендаль, М. П. Гурьянова, И. М. Ильинский, M. V. Fraser, A. S. Masten, J. M. Richman, E. E. Werner);
- способность к социальной адаптации и саморегуляции (А. И. Лактионова, А. В. Махнач, А. А. Нестерова, Е. А. Рыльская, M. Rutter);
- способность совладать с трудностями (С. Ваништендаль, А. А. Нестерова, Е. Г. Шубникова, G. Esser, N. Garmezy);
- социальная компетентность, смыслотворческая коммуникабельность (А. А. Нестерова, Е. А. Рыльская, J. Ball, S. Peters);
- способность к достижениям и самомотивации (А. А. Нестерова, Е. Е. Werner, M. H. Schmidt);
- способность управлять собственными ресурсами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий (А. И. Лактионова, А. В. Махнач, J. Ball, S. Peters).

Кроме того, авторы утверждают, что жизнеспособность личности органически связана с особенностями самооценки и Я-концепции (E. Dorard, N. Garmezy,

\* Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, проект № 14-28-00087, Институт психологии РАН.

М. Н. Schmidt, Е. Е. Werner), интеллектуальными способностями, в том числе прогностическими (А. S. Masten, М. G. Reed), интернальным локусом контроля и реалистическим атрибутивным стилем (N. Garmezy, С. W. Kohlmann, М. Rutter), а также с благоприятными социальными отношениями, в том числе с поддержкой внутри семьи (С. J. Holahan, В. Holler-Nowitzki, К. Niebank, F. Petermann, Н. Scheithauer).

Эти идеи дают основание утверждать, что жизнеспособность личности как интегральное качество опирается на систему «внутренних сил» – ресурсов человека, позволяющих ему демонстрировать высокие достижения, успешно справляться с требованиями жизни, совладать с разнообразными стрессами, как повседневными, так экстремальными и хроническими, испытывать удовлетворение собственной жизнью, т. е. чувствовать себя и быть субъектом собственной жизни. Именно ресурсы как «позитивные черты личности» (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000) существенно расширяют возможности человека, повышают его ценность в глазах окружающих, делают его более успешным, продуктивным, а, следовательно, и жизнеспособным.

Мы исходим из того, что ресурсы субъекта имеют ментальную природу: формулируя определение ресурса, мы акцентируем его представленность в ментальном опыте субъекта и исходим из того, что и внутренние (интрапсихологические) характеристики, и объекты физической и социальной среды начинают играть ресурсную роль только тогда, когда им приписаны, приданы личностная значимость и ценность по отношению к достижению позитивных для субъекта результатов (Хазова, 2014). Такая авторская позиция соотносится с позицией С. Е. Хобфолла, предлагающего понятие «оцениваемый ресурс» – исходный ресурс плюс его добавленная «ценность» для человека (Hobfoll, 1989, 1998). Таким образом, все ресурсы субъекта имеют ментальное происхождение, а их возникновение, развитие, управление ими опирается на процессы анализа, установления причинно-следственных связей, интерпретации, прогнозирования и т. д., т. е. на процессы концептуализации.

Для доказательства роли ментальных ресурсов в сохранении жизнеспособности личности нами было организовано сложное по дизайну исследование.

## **Организация исследования**

Эмпирическое исследование предполагало проведение трех эмпирических серий. Во всех трех сериях эмпирическим референтом ментальных ресурсов выступали представления субъекта о собственных «внутренних силах». Основными методами исследования являлись полуструктурированное феноменологическое интервью.

Первая серия была нацелена на изучение ментальных ресурсов в три возрастных периода: подростничество, юность и зрелость (n=116). Выборку составили три группы респондентов: 1) учащиеся школ № 5, 11, 33, 34, 38, гимназии № 1 г. Костромы, обратившиеся за консультацией к психологу в течение 2011–2013 гг. Всего 35 человек, 15 мальчиков, 20 девочек в возрасте от 13 до 17 лет (M=15,5); 2) студенты 2–4-х курсов Института педагогики

и психологии КГУ им. Н. А. Некрасова, всего 42 человека, 5 юношей и 37 девушек ( $M=18,6$ ); 3) взрослые люди, 39 человек, 9 мужчин, 30 женщин в возрасте от 23 до 61 лет ( $M=38,7$ ).

Во второй серии изучались специфика ментальных ресурсов в посттравматический период и особенности личности пожилого человека, обеспечивающие активность и удовлетворенность жизнью, сохранение осмысленного, активного образа жизни, т. е. жизнеспособности личности. Выборку составили пожилые люди в возрасте 60–86 лет ( $M=73,1$  года), посещающие Центры социального обслуживания, всего 50 человек, 20 мужчин, 31 женщина. Помимо интервью, в исследовании использовались методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН (Доскин и др., 2008), «Опросник копинг-ресурсов при стрессе – Краткая форма» (Coping Resource Inventory for Stress – Short Form; CRIS-SF) (Matheny et al., 2003) в адаптации А. В. Махнач, Ю. В. Постыляковой (Махнач, Постылякова, 1999).

Третья серия была посвящена изучению истощения ментальных ресурсов (причин и феноменологии) у родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья (детским церебральным параличом) не менее 4 лет ( $n=38$ ; 30 матерей, возраст от 26 до 38 лет,  $M=31,4$ ; и 8 отцов, возраст от 34 до 45 лет,  $M=42$ ). Возраст детей с ограниченными возможностями здоровья на момент исследования составил от 4 до 8 лет. Исследование проводилось в г. Костроме и Костромской области. Дополнительно использовался Опросник способов совладания (ОСС) Р. Лазаруса, С. Фолкман, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой (Крюкова, 2007).

## Результаты исследования и их интерпретация

В первой серии исследования нами были проанализированы представления о ментальных ресурсах у школьников, студентов и взрослых и ситуации их мобилизации, что позволило зафиксировать укрепление жизнеспособности личности по мере приобретения опыта совладания с стрессовыми ситуациями.

При изучении ментальных ресурсов *старших подростков* было обнаружено, что их представления о собственных ресурсах касаются четырех групп качеств (общее количество ответов – 163). Самую большую группу составляют *эмоционально-волевые ресурсы* (60,1% по отношению к общему количеству ответов). Наиболее «ценными» ресурсами, с точки зрения старшеклассников, являются позитивное, жизнерадостное мироощущение, жизнелюбие и способность верить в хорошее (9,8% ответов), ответственность (9,8%), решительность (8,6%) и доброта, под которой понимается способность помогать людям, сочувствовать, а также отзывчивость. Есть и некоторые различия: в группе мальчиков уверенность в себе называется чаще, чем в группе девочек ( $\varphi^*=1,680$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Среди коммуникативных ресурсов (13,5% ответов) и мальчики, и девочки называют такие качества, как дружелюбие и общительность. Девочки чаще говорят о способности понимать других людей и их переживаниях, эмпатии («понимающий» в терминах подростков) и раскрепощенности в общении ( $\varphi^*=2,35$ ,  $p \leq 0,008$ ). Именно эти ресурсы помогают подросткам быть

принятыми в сообществе сверстников, что является принципиально важным для успешного личностного развития и формирования Я-концепции в этот возрастной период.

Интеллектуальные ресурсы (22,1% ответов) мало дифференцированы и касаются интеллектуальных способностей – ума (вдумчивости, сообразительности), что преимущественно отмечают мальчики ( $\varphi^*=2,531$ ,  $p \leq 0,001$ ), креативности и чувства юмора, а также внимательности (в буквальном смысле как сосредоточенности, позволяющих делать меньше ошибок). Крайне редко (один случай из 34) в качестве ресурсов называется компетентность и умения.

Наконец, телесные ресурсы (4,3% ответов), составляющие важную часть Я-концепции, повторяют тенденцию, описанную многими исследователями (см. например: Бернс, 1986): мальчики ценят качества, характеризующие их с точки зрения эффективности (сильный, ловкий), девочки – качества, позволяющие им быть привлекательными (красивая, привлекательная, стильная) ( $\varphi^*=1,901$ ,  $p \leq 0,028$ ).

Исследование позволяет констатировать отсутствие представлений о мотивационных ресурсах, что может быть связано с активным формированием, изменением системы ценностей.

Хотелось бы отметить те ситуации, которые оцениваются подростками как субъективно трудные, предъявляющее требования к их ментальным ресурсам:

- 1) повседневные трудности, связанные с межличностным взаимодействием а) со сверстниками (ссоры, конфликты, разрывы отношений, непонимание): *«Самая жесткая для меня проблема сейчас – это общение со сверстниками и друзья (дев, 15 л.); б) с родителями (непонимание, необоснованные требования, страх не оправдать надежды, ограничение свободы): «Мне трудно с родителями. Они совсем меня не понимают... точнее, мама. Она все время хочет, чтобы я был лучше всех... Во мне и так постоянно страх живет не оправдать надежды» (юн., 14 л.);*
- 2) напряженные ситуации: ситуации различных испытаний (экзамены, соревнования, выступления). Старшеклассники говорят об обидах, страхе, растерянности, горе, даже субдепрессивных состояниях. К сожалению, лишь незначительная часть учащихся (16%) в качестве важнейшего результата называет приобретение опыта, возросшие умения и способности, открытие новых качеств, новых ресурсов: *«Я думала всегда, что неудача – это плохо. Теперь знаю, что они тоже нужны. Становишься сильнее, мудрее, что ли, опыта набираешься. Главное – не сломаться!» (дев., 14 л.).*

Обобщая полученные результаты, отметим, что вопрос о ресурсах не всегда вызывал понимание у старшеклассников, приходилось пояснять значение самого понятия, побуждать к рассказу о различных трудных ситуациях и их анализу. Вероятно, такие затруднения могут быть связаны (помимо толкования термина), во-первых, с интенсивным формированием Я-концепции, в том числе представлений о самооценности, которые не могут обладать ни достаточным уровнем осознанности, ни тем более достаточным уровнем интегри-

рованности; во-вторых, с недостаточным опытом проживания трудных ситуаций и ситуаций достижений, следовательно, недостаточным уровнем его концептуализации; в-третьих, с недостаточной сформированностью способностей к концептуализации как условия понимания действительности, других людей и самого себя, что влечет за собой трудности в самоинтерпретации.

Тем не менее уже в подростковичестве существуют представления о собственных ресурсах как основе достижений и эффективного совладания с трудностями, повышающих жизненные возможности личности.

Перечень ментальных ресурсов юности также включает в себя эмоционально-волевые, интеллектуальные и коммуникативные качества. На первом месте по-прежнему остаются эмоционально-волевые ресурсы (35,3%): целеустремленность (35,7%), уверенность в себе (23,8%), сила воли (21,4%), настойчивость (19%), уравновешенность (16,6%), а также трудолюбие, терпение, стойкость и ответственность.

Представления об интеллектуальных ресурсах (26,5%) становятся дифференцированнее: это не просто ум или креативность, а способность к анализу (11,9%), оптимизм (11,9%), мудрость (9,5%) и здравый смысл (9,5%). Четверокурсники указывают на гибкость мышления (10%) и опыт (5%).

Появляется группа мотивационных ресурсов (14,6%), представления о которых у старшеклассников зафиксированы не были, а именно: стремление быть лучшим (11,9%), стремление добиться цели и успеха в жизни (21,4%), мечта и вера в лучшее будущее (9,5%), т. е. в значительной мере в качестве ресурсов этой группы выступают мотивы достижений.

Среди коммуникативных ресурсов (20,6%) названы дружелюбие (21,4%), коммуникабельность (16,6%), эмпатия (9,5%) и, что важно, умение общаться (11,9%), т. е. не только общительность, но и коммуникативная компетентность. В исследовании не зафиксированы ресурсы, связанные с физическими качествами и внешней привлекательностью.

Какие же ситуации студенты воспринимают как наиболее трудные и важные, позволившие им измениться, стать сильнее, жизнеспособнее, потребовавшие от них мобилизации ресурсов? Анализ ответов позволяет выделить как наиболее значимые учебные ситуации (экзамены, зачеты). Ситуации межличностного взаимодействия, экстремально трудные, травмирующие ситуации и ситуации, связанные с изменением образа жизни называются респондентами несколько реже. Так, только 13,6% студентов в качестве трудной рассматривают ситуацию переезда в областной город, объясняющуюся тем фактом, что значительная часть студентов вуза – жители районов области. Ситуация романтических отношений не просто воспринимается как стрессогенная, но она постоянно «занимает» умы юношей и девушек, часто приобретая характер пролонгированного стресса. Именно поэтому и юноши, и девушки отмечают, что «любовь требует сил», времени, т. е. вложения ресурсов: *«Самое тяжелое в отношениях – это пережить измену. Все время думаешь: уйти или оставить все, как есть... А вдруг она изменит тебе снова?»* (юн., 20 л.).

Отдельного упоминания требует ситуация учебной педагогической практики в летнем детском лагере отдыха. Эта ситуация была названа 75% сту-

дентов «экстремально трудной», «атакой на эмоциональное благополучие»: «В середине смены я окончательно разругался со своей напарницей! Она никак не могла понять, что нельзя заигрывать с отрядом. Я плохой и злой, а она хорошая и добрая. Меня это очень раздражало» (юн., 19 л.).

Таким образом, можно зафиксировать углубление представлений о собственных ресурсах в период юности и расширения круга ситуаций, требующих мобилизации ментальных ресурсов.

В период *взрослости* респонденты рассматривают ресурс как источник, запас сил, запас энергии, «силы, дар, способности» человека, т. е. как некие внутренние качества, возможности, способности, позволяющие «жить успешно». Как и на предыдущих этапах, были выделены пять основных групп ментальных ресурсов респондентов:

- эмоционально-волевые (44,3%): уверенность, независимость, доброта, преданность и любовь к родителям, детям, жизнелюбие, сдержанность, вера в Бога, целеустремленность, настойчивость, решительность, трудолюбие, терпение, ответственность, собранность, сила воли, упорство, жизнестойкость, пунктуальность, хладнокровие, мужество, твердость характера, умение концентрироваться на задаче, эмоциональная устойчивость;
- интеллектуальные (20,9%): интеллект, ум, рациональное мышление, чувство юмора, способность к самоанализу (рефлексия), «умение думать», мудрость, креативность, любознательность, интерес к новому, гибкость, оптимизм (сознание того, что жизнь продолжается), позитивное мышление, умение извлекать новый опыт;
- коммуникативные (18,6%): коммуникабельность, общительность, эмпатия, открытость, отзывчивость, толерантность к людям, умение слушать людей, умение находить общий язык;
- мотивационные (11,6%): стремление добиться успеха в жизни, быть успешным, вера в лучшее, желание, чтобы ими гордились, цель в жизни, стремление к росту, желание развиваться, желание учиться, стремление к самовыражению и самореализации;
- телесные (4,6%): сила, выносливость, привлекательность (красота); кроме того, 30% респондентов особым ресурсом называют воспринимаемое состояние здоровья.

Необходимо отметить различия в ментальных ресурсах между мужчинами и женщинами: мужчины чаще считают ресурсами уверенность ( $\varphi^* = 3,25$ ,  $p \leq 0,000$ ), эмоциональную устойчивость ( $\varphi^* = 1,82$ ,  $p \leq 0,034$ ) и физические качества ( $\varphi^* = 1,91$ ,  $p \leq 0,028$ ): «Мой ресурсом физическая сила является тоже, если надо, я могу руками работать. Могу себя защитить и свою семью» (муж., 52 л.). Женщины чаще, чем мужчины, называют ответственность ( $\varphi^* = 1,68$ ,  $p \leq 0,046$ ), терпение ( $\varphi^* = 2,40$ ,  $p \leq 0,008$ ), любовь к детям ( $\varphi^* = 2,84$ ,  $p \leq 0,000$ ): «В стрессовых ситуациях мне помогают выдержка, терпение, умение не конфликтовать, быстрая реакция, умение концентрироваться. С возрастом появилась объективность, уравновешенность, женская мудрость, – это главные мои ресурсы» (жен., 37 л.).

Обращает на себя внимание тот факт, что взрослые люди отмечают ресурсную роль социальных отношений, институтов и групп: семья (дети, внуки), друзья, культура и искусство: «мой ресурс – это, прежде всего, моя семья: они дают мне силу, поддерживают меня» (жен., 46 лет).

В качестве ситуаций вызовов, которые потребовали мобилизации значительных ментальных ресурсов, взрослые люди чаще всего называют экстремальные и напряженные ситуации, в то время как повседневные трудности фактически не требуют мобилизации, вероятно, это связано с накоплением жизненного опыта (см. таблицу 1).

Итак, наиболее значимым событием для 47,6% респондентов является рождение ребенка: как субъективно трудное, вызвавшее чрезмерное напряжение сил, потребовавшее вложения дополнительных ресурсов, его называют 62,5% женщин и 33,3% мужчин ( $\varphi^*=1,90$ ,  $p \leq 0,028$ ): «Сын родился, мне всего 21 год был. Муж тогда в другом городе учился. Я ночами вставала, проверяла, дышит ли, боялась за сына очень, почти ночей не спала. Пока в больницу не попала...» (жен., 52).

Более чем для трети респондентов (36,5%) стрессом послужило начало обучения, особенно профессионального, связанного с переездом, сменой места и образа жизни. Это событие, актуально переживаемое как трудное, как беда, ужас, спустя несколько лет оценивается как причина изменений: «Я в 14 лет уехала из дома учиться. Был человек – квартирная хозяйка – она со мной очень много разговаривала. Я стала полностью другая, более стойкая

**Таблица 1**  
Ситуации мобилизации ментальных ресурсов

События	Количество упоминаний	Процентные доли
<b>Экстремальные ситуации</b>		
Смерть родного человека	20	31,7
Тяжелая болезнь, собственная или близкого	6	9,5
<b>Напряженные ситуации, связанные с изменением образа жизни</b>		
Рождение ребенка	30	47,6
Развод родителей	2	3,2
Собственный развод	1	1,6
Начало обучения (школа, училище, вуз)	23	36,5
Начало (смена) профессиональной деятельности	8	12,7
Начало самостоятельной жизни	6	9,5
Переезд	3	4,8
Профессиональные достижения	7	11,1
Служба в армии	1	1,6
<b>Ежедневные трудности</b>		
Отношения с противоположным полом	5	7,9



в жизненных неурядицах. С благодарностью ее вспоминаю» (жен., 29). Как экстремальная трудность оцениваются респондентами потери близких, тяжелые болезни: «Умерла мама. До этого я была маленькой. Пришлось повзростеть, стать сильной» (жен., 61).

Интересно, что целая группа ситуаций, требующих вложения ментальных ресурсов, касается профессиональной сферы: начала профессиональной деятельности, профессиональных достижений, смены работы: «Я перешла в другую больницу работать после перерыва операционной сестрой. Ужасно трудно было, руки не слушались совершенно. Тогда я инструмент стала домой брать, тренировалась с закрытыми глазами... Ответственность за дело помогла, настойчивость... Я очень здесь работать хотела» (жен., 32).

При анализе вербальной продукции становится очевидно, что респонденты не просто приводят факты, но объясняют события, определяют их личностный смысл и субъективную ценность собственных ментальных ресурсов. В нарративах значительной части респондентов ресурсы появляются не сразу, они как бы постепенно проявляются из интерпретаций своего поведения в ситуации: респонденты начинают рассказывать о событиях жизненного пути, о том, что они тогда думали, какие поступки совершали, какими качествами или ресурсами обладали тогда и что в них открылось после этого события или со временем. Кроме того, на основе концептуализации опыта осознаются изменения в системе ресурсов, которые *появляются, открываются, создаются специально*, потому что *жизнь учит*: «И положительные события, и отрицательные увеличивали, укрепляли мои ресурсы, сделали меня способным совершать поступки и отвечать за них» (муж., 25 лет); «Пока учишься в школе – идет приспособление за счет того, что у тебя есть. А затем идет выработка качеств, что-то в себе специально создаешь. Жизнь учит» (жен., 37).

Обобщим результаты исследования. Итак, при изучении представлений субъекта о собственных ресурсах ярко проявилась их возрастная специфика. Во-первых, было зафиксировано расширение круга ситуаций, которые, по мнению респондентов, требуют мобилизации ресурсов. Так, в подростковом возрасте и юности были отмечены ситуации межличностного взаимодействия и ситуации, связанные с учебной/учебно-профессиональной деятельностью. Взрослые люди в первую очередь отмечают экстремальные стрессы – смерть, болезнь, рождение ребенка, а также ситуации, связанные с профессиональной деятельностью и профессиональными достижениями. И в юности, и в период взрослости как субъективно трудная называлась ситуация переезда в другой город на учебу и начало самостоятельной жизни.

Во-вторых, произошли изменения самих представлений о ресурсах, их составе и количестве. Так, например, в подростковом возрасте вообще не называются мотивационные качества, в юношеском – телесные ресурсы (хотя именно этот возраст связан с активным установлением интимных отношений), в период взрослости представления касаются всех пяти групп ресурсов. Во всех трех возрастах наиболее важными респонденты считают эмоционально-волевые, интеллектуальные и коммуникативные ресурсы. Важной тенденцией является и возрастание разнообразия ресурсов в каждой груп-

**Таблица 2**

Количественные характеристики представлений о собственных ресурсах (по результатам интервью)

Ресурсы	Подростки n=35		Юноши n=42		Взрослые n=39	
	Всего	%	Всего	%	Всего	%
Эмоционально-волевые	10	47,7	12	35,3	19	44,3
Интеллектуальные	4	19,0	9	26,5	9	20,9
Мотивационные	0	0	5	14,6	5	11,6
Коммуникативные	4	19,0	7	20,6	8	18,6
Физические/телесные	3	14,3	0	0	2	4,6

*Примечание.* Процент подсчитывается по отношению к общему количеству представлений о ресурсах в каждой возрастной группе.

пе, на которые опираются респонденты для того, чтобы совладать с трудностями (см. таблицу 2).

Однако есть и другие тенденции. Так, присутствуют ресурсы:

- одинаково ценные во всех возрастах, например, настойчивость, упорство;
- представляющие ценность только для одной или двух возрастных групп, например, любовь, преданность, вера в Бога (у взрослых), активность (в юности), терпение (в подростковом возрасте и юности);
- есть ресурсы, частота упоминаний которых не изменяется, например, доброта и добродушие; частота упоминаний которых увеличивается с возрастом (различия представлены между возрастными группами «подростки» и «взрослые»), например, ответственность ( $\varphi^*=2,34$ ,  $p \leq 0,008$ ), трудолюбие ( $\varphi^*=4,56$ ,  $p \leq 0,000$ ), мужество ( $\varphi^*=4,56$ ,  $p \leq 0,000$ ), значение которых уменьшается, например, решительность ( $\varphi^*=1,84$ ,  $p \leq 0,033$ ) и старательность ( $\varphi^*=4,66$ ,  $p \leq 0,000$ ).

В-третьих, изменяются характеристики системы ресурсов: возрастает количество названных ресурсов в каждый возрастной период, среднее количество ресурсов в каждой группе, количество интеркорреляций в системе ресурсов вообще и количество интеркорреляций между ментальными ресурсами разных групп, что служит подтверждением предположения о росте меры организованности системы ресурсов по мере взросления (см. таблицу 3). Основанием для такого заключения может служить точка зрения Б. Г. Ананьева, рассматривавшего частоту и силу корреляционных связей как индикаторы степени интегрированности системы (Ананьев, 2001).

Таким образом, это исследование свидетельствует о том, что с возрастом человек становится все более способным совладать с жизненными трудностями, в том числе и экстремальными стрессами, за счет привлечения разнообразных ментальных ресурсов, что повышает его жизнеспособность.

*Вторая серия* исследования посвящена изучению ментальных ресурсов в период «отстранения от дел» и описанию их вклада в сохранение жизне-

Таблица 3

Характеристики системы ресурсов в разные возрастные периоды

Показатели	Подростки, n=35	Юноши, n=42	Взрослые, n=39
Количество ресурсов, выделенное на основе интервью	21	34	43
Количество групп ресурсов	4	4	5
Среднее количество ресурсов в группе	5,2	8,5	8,6
Количество корреляций между отдельными ресурсами (общее)	14	25	221
Количество корреляций между ресурсами разных групп	10	17	178

способности пожилых людей. Выборка была разделена на две приблизительно равные группы по результатам интервью (высокая/низкая удовлетворенность жизнью) и результатов по опроснику САН. В первую группу составили пожилые люди, имеющие представление о себе как достаточно активном, удовлетворенном жизнью человеке, поддерживающем активный образ жизни, т. е. эффективно совладающие с ситуацией старения – 27 человек (оценки от 6 до 10 баллов по методике САН). Вторую группу составили пожилые люди с низкой активностью и низкой удовлетворенностью качеством жизни – 24 человека (от 1 до 4 баллов).

Оказалось, что пенсионеры, относящиеся к первой группе значимо чаще оценивают и описывают жизнь как «в целом позитивную, хорошую» ( $\varphi^*=4,391$  при  $p \leq 0,01$ ) и значимо реже как «полную трудностей, тяжелую, негативную» ( $\varphi^*=3,785$  при  $p \leq 0,01$ ), они чаще описывают настоящее как счастливое, позитивное, наполненное радостными событиями и гармоничными отношениями ( $\varphi^*=3,478$  при  $p \leq 0,01$ ).

Отвечая на вопросы о состоянии здоровья, они оценивают его как в целом удовлетворительное, «в соответствии с возрастом», «могло бы быть лучше, но стараюсь не унывать, по врачам не хожу», «слежу за здоровьем, зарядку делаю каждый день» (жен., 85 лет). Пенсионеры второй группы состоянием здоровья удовлетворены меньше, считают, что оно очень сильно ухудшилось, отмечают, что много времени проводят в больницах, «ходят по врачам», много денег тратят на лекарства (при этом объективно состояние здоровья в группах идентично).

Для пожилых людей первой группы характерно более позитивное представление об отношениях с окружающими, особенно с собственными детьми и внуками, которые «навещают часто, помогают», или которым, наоборот, оказывают помощь и поддержку: «Иногда внуку помогаю, у него дочка маленькая, правнучка, значит, моя. Сидеть долго не могу, но вот погулять немножко или сказки рассказывать, песни попеть мы с ней любим. И внукам хорошо, и мне радость, чувствую себя нужной» (жен., 73 г.). В их ответах представлены позитивные описания взаимоотношений со сверстниками, друзьями в настоящем ( $\varphi^*=3,178$  при  $p \leq 0,01$ ), в то время

как негативные впечатления составляют большинство ответов во второй группе.

*«Подруги у меня живы еще, но все мы вдовы. Я уже 12 лет. Поэтому с подругами общаюсь по телефону каждый день, хоть одной да позвоню. И в гости друг к другу ходим чайку попить, нечасто, но хоть пару раз в месяц видимся... Вот подруга придет, вспомним, как в походы ходили, ездили везде, про школу поговорим, учеников наших. Приятно вспоминать...»* (жен., 75 л.);

*«Подруги есть, но как-то не общаемся сейчас. Говорить-то о чем? Вот на праздники созваниваемся, поздравляем друг друга. Услышишь голос – жива, значит, ну и ладно...»* (жен., 76 л.).

Удовлетворенные жизнью пожилые люди называют значительное количество вариантов собственной активности: домашние дела, прогулки, хобби, участие в мероприятиях и концертах, просмотр телевизионных программ, чтение, работа на даче, огороде, посещение детей, внуков, друзей и даже приобретение новых знаний и навыков: *«На курсы записалась, учусь готовить, между прочим, уже второй год. Нравится очень, всю жизнь до этого руки не доходили. А теперь детей и внуков балую, когда в гости приходят. Еще обязанность у меня есть – с внуком уроки делаю, в секцию его вожу, родители-то работают...»* (жен., 75 л.).

Среди ресурсов пожилые люди обеих групп в первую очередь называли собственные качества: волевые качества (целеустремленность, воля, упорство, решительность) (35%), вера в Бога (25%); самоотверженность, ответственность в отношениях (забота о детях, близких) (15%), терпение (4%).

В первой группе особое место занимают общительность ( $\varphi^*=1,864$ ,  $p\leq 0,03$ ); позитивный настрой и оптимистичный взгляд на жизнь, чувство юмора ( $\varphi^*=2,664$ ,  $p\leq 0,01$ ); гибкость ( $\varphi^*=2,664$ ,  $p\leq 0,01$ ); наличие желаний, интересов, планов ( $\varphi^*=4,64$ ,  $p\leq 0,000$ ), мужчины высоко оценивают свои волевые качества, умение справляться с трудностями, а женщины – свои социальные качества, общительность, гибкость. Хотя необходимо отметить, что важную ресурсную функцию выполняют, по мнению всех пенсионеров, семейные отношения.

Наиболее значительные отличия были выявлены по показателям *Самооценка* ( $U=153$ ,  $p=0,003$ ), *Самопринятие* ( $U=133$ ,  $p=0,002$ ), *Интернальность* ( $U=198$ ,  $p=0,01$ ), которые значимо выше в первой группе. По методике CRIS значимые различия зафиксированы по шкалам *Уверенности* ( $U=162,5$ ,  $p=0,004$ ), *Когнитивного структурирования*, предполагающей способность к созданию и выполнению планов ( $U=153$ ,  $p=0,003$ ), *Направленности на себя*, т. е. асертивности и веры в себя ( $U=202,5$ ,  $p=0,03$ ).

В качестве критериев жизнеспособности в пожилом возрасте мы рассматриваем сохранение активного образа жизни, позитивных отношений с окружающими, способность контролировать собственную жизнь, планировать и реализовать планы. В результате исследования было зафиксировано, что сохраняющие жизнеспособность пожилые люди эффективно совладают с ежедневными трудностями, в посттрудовой период обладают более высоким уровнем самопринятия, уверены в себе, независимы, высоко оценивают собственную жизнь в прошлом и настоящем, принимают собствен-

ное старение и возрастные изменения, предпринимают усилия для сохранения активного образа жизни, создают себе деятельность взамен утраченной профессиональной, в качестве ключевых ресурсов рассматривают осознанное отношение к жизни, способность к саморегуляции и социальные навыки.

*Третья серия* исследования посвящена описанию феномена истощения ментальных ресурсов в ситуации хронического стресса. Особенностью данного исследования является попытка связать истощение ресурсов со снижением эффективности совладающего поведения, под которым понимается осознанное, целенаправленное поведение субъекта ориентированное на устранение стрессора или на изменение своего эмоционального состояния. Обязательными условиями участия в группе были добровольность, наличие медицинского диагноза у ребенка и восприятие этой ситуации как тяжелого жизненного события.

В качестве наиболее стрессогенных факторов, связанных с болезнью ребенка, родители называют неконтролируемость ситуации (81%), материальные трудности (78%), ухудшение отношений с супругом/супругой (63%), монотонность и однообразие (60%), отсутствие поддержки (71%), страх за будущее ребенка (28%), а также «неоправданные надежды» и «зря потраченные силы». Важным результатом было выявление и описание феноменологии истощения ресурсов. Так, наиболее выраженными эмоциональными проявлениями являются: сильная усталость (65,8%), постоянное психическое напряжение (57,9%), неудовлетворенность собой (57,9%), раздражительность (47,4%), отсутствие радости (39,5%), апатия, «разбитость», безразличие (по 36,8%): *«Безразличие и апатия ко всему. Нахожусь в постоянном психическом напряжении. Это истощение у меня уже около четырех лет – такое состояние норма жизни. Постоянно чувствую себя опустошенной, ничего не могу с этим поделать»* (жен., 37 лет, замужем, имеет двух детей с ДЦП, не работает).

Из анализа интервью можно сделать заключение о том, что истощение ресурсов отражается на интеллектуальном функционировании. Респонденты отмечают вязкость мыслей, невозможность «ни о чем думать» (39,5%), невнимательность (21%) и невозможность сосредоточиться (21%), а также расстройство памяти (26,3%). Приведем фрагмент из интервью: *«Я ничего не могу запомнить, все забываю. Ношу с собой листочек, на котором все записываю. Утром встаю – голова „тяжелая“, мысли путаются, не могу ни о чем думать. А вечером лягу, в голове страшное крутится: вот если бы еще часа два рожать, ребенок бы мертвый родился... Не мучился бы... и я тоже»* (жен., 30 лет., имеет дочь с ДЦП и ЗПР 8 лет).

На поведенческом уровне зафиксированы следующие проявления: 39,5% кричат, укоряют близких и ребенка, 36,8% постоянно, «по поводу и без» плачут, 21% употребляют алкоголь, курят, 10,5% демонстрируют агрессию (удаляют, толкают, замахиваются, стучат по голове) по отношению к больному ребенку.

Соматическое состояние также не является оптимальным: 36,8% страдают бессонницей или плохо, тревожно спят («все время ворочаюсь», «без конца просыпаюсь», «не могу уснуть, тяжелые мысли в голове ворочаются»), 23,7% постоянно принимают лекарства, отмечают потерю аппетита (21%), сниже-

ние сексуального влечения (10,5%), а также постоянные боли, чаще всего головные и сердечные (18,4%).

Анализ бесед с родителями позволяет утверждать, что истощение ментальных ресурсов ведет к уменьшению контактов с окружающими, а это, в свою очередь, – к обостренному переживанию одиночества: «мне уже никто не поможет, лучше быть одному», «людям нет дела до моего горя, поговорят, успокоят, а толку? Я все равно остаюсь одна со своей проблемой» и т. д. Полученные из интервью данные также свидетельствуют о снижении самооценки («я во всем виновата», «я плохая мать, иногда мне его убить хочется»), ощущении зависимости от ухудшения отношений с окружающими, потере жизненных ориентиров («Не вижу смысла жизни, ради чего стараться? Все, что делала раньше, не приносит никаких результатов»).

В исследовании зафиксированы изменения в выборе стратегий совладающего поведения от момента постановки диагноза к настоящему моменту. Совладающее поведение на момент постановки диагноза изучалось нами ретроспективно, на основании самоотчетов. Итак, при столкновении с экстремальной ситуацией (постановка медицинского диагноза ребенку) родители использовали такие стратегии, как *Планирование решения проблемы* (75), *Самоконтроль* (63,3), *Поиск социальной поддержки* (67,2). В рейтинге стратегий совладания реже встречаются *Дистанцирование* (46,6), *Конфронтативный копинг* (55) и *Положительная переоценка* (54,7). Несмотря на шок («хотела кричать во все горло о помощи», «ступор, шок и тело как будто каменное»), родители, узнав о диагнозе ребенка, чаще всего сосредотачивались на проблеме, пытались ее решать, обращались к специалистам, старались не показывать своих чувств посторонним, обращались за помощью к родным, искали информацию о болезни ребенка, хватались за малейшую возможность хоть как-то воздействовать на ситуацию («откуда я мог знать, что делать, но все равно хватался за все возможности!»).

Однако по истечении нескольких лет стратегии совладания под воздействием хронического стресса меняются: родители значимо чаще начинают прибегать к таким стратегиям, как *Избегание* (89,3;  $T=70,5$ ,  $p \leq 0,014$ ), *Дистанцирование* (75,5;  $T=65,5$ ,  $p \leq 0,013$ ), реже обращаются к *Планированию решения проблемы* (51;  $T=185,5$ ,  $p \leq 0,033$ ).

В принципе наши результаты соотносятся с данными М. С. Голубевой, изучавшей совладающее поведение родителей детей с тяжелыми нарушениями развития и доказавшей, что чем больше родители заняты поиском решений проблем с целью их полного разрешения, тем больше они подвержены эмоциональным расстройствам, депрессии и разочарованиям (Голубева, 2006). Между тем результаты других исследований свидетельствуют о том, что не все родители детей с тяжелыми нарушениями воспринимают эту ситуацию как безысходную, не позволяющую радоваться жизни. В этом случае их ментальные ресурсы не истощаются (М. С. Голубева, Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк).

Таким образом, необходимо констатировать, что состояние истощения ментальных ресурсов провоцируется хроническим стрессом или чередой неблагоприятных событий в жизни, в результате чего негативные эмоции

накапливаются, аккумулируются при отсутствии разрядки, возможности их отреагирования. Важнейшую роль в возникновении состояния истощения родителей играет концептуализация ситуации, связанной с болезнью ребенка, как безысходной, трагической, изменяющей жизнь семьи, не позволяющей им радоваться жизни и быть счастливыми.

Не вызывает сомнений, что истощение ментальных ресурсов затрудняет адаптацию человека к меняющимся условиям его жизнедеятельности и лишает его способности к активному действию, что дает возможность рассматривать истощение как дезадаптивное состояние, снижающее жизнеспособность личности.

Итак, подведем итоги.

1. Теоретический анализ позволил выделить в качестве критериев жизнеспособности человека: жить осмысленно и продуктивно в трудных условиях, эффективно совладать с жизненными стрессами, в том числе экстремальными, быть социально адаптированным и компетентным, управлять собственными ресурсами.
2. Эмпирические данные позволяют зафиксировать возрастающее разнообразие ситуаций от подросткового возраста к взрослости, опыт совладания с которыми повышает жизнеспособность личности. Это ведет к укреплению системы ментальных ресурсов субъекта, репертуар которых расширяется, а сама эта система становится более дифференцированной и организованной.
3. Нам удалось выделить пять групп ментальных ресурсов (эмоционально-волевые, интеллектуальные, коммуникативные, мотивационные и телесные). Однако важнейшую роль для сохранения жизнеспособности личности играют высокий уровень самопринятия, уверенность в себе, независимость, принятие собственного старения осознанное отношение к жизни, способность к саморегуляции и социальные навыки, особенно ярко это проявилось в пожилом возрасте.
4. Истощение ментальных ресурсов ведет к нарушению функционирования человека на всех уровнях (психическом и соматическом) и возникновению депрессивных состояний, что снижает жизнеспособность личности.
5. Все это позволяет сделать вывод о ведущей роли ментальных ресурсов в сохранении жизнеспособности личности.

### Литература

- Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
- Голубева М. С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2006.
- Дорьева Е. А. Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 314–335.

- Крюкова Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
- Куфтяк Е. В.* Психология семейного совладания: монография. Кострома КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Лактионова А. И.* Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
- Махнач А. В., Лактионова А. И.* Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В.* CRIS: опросник оценки ресурсов совладания со стрессом // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа / Отв. ред. Л. Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 1999. С. 282–302.
- Нестерова А. А.* Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
- Сергиенко Е. А.* Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 5 (7). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 26.09.2010).
- Хазова С. А.* Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: дис. ... докт. психол. наук. Кострома, 2014.
- 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.
- Ball J., Peters S.* Stressbezogene Risiko- und Schutzfaktoren // Stress und Stressbewaeltigung im Kindes- und Jugendalter / Hrsg. I. Seiffge-Krenke, A. Lohaus. Goettingen: Hogrefe, 2007. S. 126–146.
- Hobfoll S. E.* Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. V. 44 (3). P. 513–524.
- Hobfoll S. E.* Stress, culture and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum, 1998.
- Masten A. S.* Regulatory processes, risk and resilience in adolescent development // Adolescent brain development: Vulnerabilities and opportunities // Annals of the New York Academy of Sciences. 2004. V. 1021. P. 310–319.
- Werner E. E., Smith R. S.* Overcoming to the odds: High risk children from birth to adulthood. New York: Cornell University Press, 1992.



## ГЛАВА 6

# СПОСОБНОСТИ И ГОТОВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ К АДАПТАЦИИ КАК РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ\*

*М. В. Григорьева*

Условия функционирования и развития современного общества характеризуются значительными изменениями в общественных отношениях. Данные изменения отражаются в сознании людей и требуют от них приспособления к новым условиям, способности быстро реагировать на процессы социального и экономического развития общества, готовности эффективно действовать в соответствии с новыми требованиями ситуации. Усиление динамичности отношений «человек–среда» актуализирует проблему психологической адаптации.

Условия современной жизни и деятельности, связанные с быстрым принятием решения, инновациями и реформами динамичны и часто неопределенны. Психологическая адаптация к образовательной, профессиональной, широкой социальной среде в современных условиях имеет перманентный и напряженный характер, что связано с необходимостью быстрого принятия решения, возрастанием темпа и требованием оптимизации учебных, профессиональных или социальных действий, информационной насыщенностью и вариативностью процесса жизни и труда. Это требует от личности адаптационной готовности быстро и с минимальными внутренними и временными затратами выявить несоответствие требований среды и внутренних возможностей, преобразовать отношения в системе «личность – среда», провести рефлексию и сформировать адаптационную готовность на будущее. От того, каким образом пройдет этот процесс, зависит учебная, профессиональная или социальная успешность личности. Подчас быстрая психологическая адаптация, связанная с адаптационной готовностью, влияет не только на успешность и субъективное благополучие личности, но и на сохранение ее индивидуальности, достижений, на благополучие в будущем, а нередко и на сохранение минимального уровня качества жизни и самой жизни. В этом смысле проблема психологической адаптации имеет сходство с проблемой жизнеспособности личности.

Изменения социальных ценностей, смыслов, межпоколенные взаимоотношения, мультикультурные условия общественных отношений, процес-

\* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ (проект № 15-06-10624).

сы миграции населения и т. п. ставят проблему адаптационной готовности личности, особенно при взаимодействии с социальной средой. Социальная среда в целом побуждает личность к мобильности действий и отношений, быстрому реагированию на ситуативные изменения, выбору оптимального соотношения личностных и социальных ценностей. Адаптационная готовность, формирующаяся в процессе нормативной социализации и ресоциализации, позволяет личности неконфликтно интегрироваться в новую социальную среду, снижает напряженность общественных отношений, способствует их прогрессивному развитию.

Социальный заказ требует от психологии теоретических и прикладных исследований путей и способов формирования адаптационных способностей и адаптационной готовности личности к учебной, учебно-профессиональной или трудовой деятельности, динамичным социальным взаимодействиям и общественным изменениям, а также выявления роли способности личности к психологической адаптации в обеспечении ее жизнеспособности. Адаптационная готовность позволяет личность успешно взаимодействовать со средой, уменьшает время и внутренние затраты на достижение результата деятельности, способствует позитивному самоотношению и благополучию личности. Таким образом, проблема психологической адаптации, в частности, адаптационных способностей и готовности личности к жизни и деятельности в условиях перманентных изменений и неопределенности, имеет важное экономическое, социальное и прикладное психологическое значение.

Высокая актуальность проблемы психологических способностей и готовности личности, связанная с проблемой ее жизнеспособности, обусловлена научной значимостью проблемы детерминации эффективного функционирования личности и слабой разработкой проблемы адаптационной готовности личности в современной психологии, важностью и недостаточностью психологического знания о механизмах и закономерностях формирования готовности личности к жизни и значимой деятельности в современных динамичных и часто неопределенных условиях; социальной значимостью сохранения психологического здоровья членов общества и отсутствием концептуального научного знания об адаптационной готовности личности и ее роли в достижении внутренней экологичности в системе «личность–среда» и конкретного психологического знания о характеристиках феномена адаптационной готовности; необходимостью подготовки мобильной и готовой к новым условиям значимой деятельности личности и недостаточностью научных психологических знаний о механизмах и факторах развития адаптационных способностей и адаптационной готовности личности в современных общественных динамичных условиях; необходимостью эффективных научно-методических и практических разработок социально-психологического и психолого-педагогического сопровождения развивающейся личности и отсутствием таковых в области формирования адаптационной готовности личности, совмещающей соответствие требованиям социальной среды со своими ценностями, смыслами, индивидуально-психологическими качествами.

В настоящее время можно констатировать недостаточную концептуальную разработанность проблемы научного обеспечения психологических основ эффективного и оптимально-экологичного функционирования личности и формирования ее адаптационной готовности к деятельности в динамичных условиях; отсутствие критериев и показателей достаточного уровня развития адаптационной готовности у субъектов образования, профессиональной деятельности и социальных взаимодействий; недостаточность знаний о психолого-педагогических и социально-психологических механизмах, способствующих формированию адаптационной готовности, и о ее психологических характеристиках. Практически отсутствуют комплексные исследования адаптационной готовности личности, объединяющие в единую психологическую концепцию вопросы психологического содержания, структурного строения и динамики феномена адаптационной готовности; научные знания о специфике адаптационной готовности личности в зависимости от особенностей образовательной, профессиональной и социальной среды, жизненных ситуаций, уровня и качества трансформаций в среде, о рисках недостаточного развития и неадекватной реализации адаптационной готовности личности образования в условиях динамики современной жизни, реформ и нововведений в социальной сфере.

Адаптационная готовность личности практически не изучалась в психологии, не определены методологические основания, дающие возможность раскрыть содержание понятия, описать психологические механизмы формирования и функционирования адаптационной готовности, выявить ее роль в успешности деятельности и сохранении психологического здоровья личности. Исследования в этом направлении, связанные с выявлением внутреннего потенциала индивида, его адаптационной готовности как установки уровня психологической готовности к изменениям, психологических основ жизнеспособности личности, чрезвычайно значимы в современных условиях неопределенности и значительных изменений общественных отношений.

Попытаемся ответить на ряд вопросов. Каково содержание понятий «адаптационные способности», «адаптационная готовность» личности и их соотношение с понятием «жизнеспособность»? Какие новые методологические основания и общая концепция способствуют наиболее адекватному раскрытию психологической картины обозначенных выше явлений? Какие психологические содержательные и процессуальные характеристики этих явлений можно описать?

### **Современное состояние проблемы адаптационных способностей и готовности**

Современное состояние проблемы адаптационных способностей и готовности характеризуется значительной степенью неразработанности в силу ее новизны и комплексности. Внимание психологов в основном сосредоточено на области общих и практических вопросов, связанных с психологической адаптацией.

Несмотря на неоднозначные подходы психологов к трактовке понятия «психологическая адаптация», вопросы, связанные с приспособлением человека к изменяющимся условиям жизни и деятельности, постоянно привлекают внимание исследователей, заставляют искать новые методологические основания для раскрытия психологической картины этого процесса.

Понятие адаптации признается многими исследователями в качестве одного из основных в психологии (Балл, 1989; Березин, 1988; Гриценко, 2002; Дикая, 2007; Журавлев, Купрейченко, 2007; Налчаджян, 1988, 2010; Реан и др., 2006; и др.), обозначены общие интеллектуальные механизмы адаптации (Айзенк, Кэмин, 2002; Григорьева, 2007; Дружинин, 2000; Пиаже, 1994; Стернберг, 1996; и др.), достаточно полно изучены факторы и критерии профессиональной адаптации (Абрамова, 2007; Ермолаева, 2007; Зотова, Кряжева, 1979; Завалишина, 2007; и др.) и адаптации к экстремальным и стрессогенным условиям (Василевский, 1978; Дунин, 2007; Китаев-Смык, 1983; Лазебная, 2007; Селье, 1960; и др.). Психологами изучаются также процесс и результат приспособления и изменения личности в новых социальных условиях и социокультурная адаптация (Гриценко, 2002; Макаров, 2010; Налчаджян, 1988; Хармз, 2002; и др.). В рамках психолого-педагогических исследований акцентируется внимание на психологической адаптации учащихся к образовательной среде (Аниденкова, 2013; Голубева, Голованова, 2014; Григорьева, 2008в; Литвиненко, 2014; и др.).

Исследователи по-разному определяют содержание понятия «психологическая адаптация». В современных исследованиях психологической адаптации акценты переносятся с пассивного приспособления к изменяющимся условиям на активное преобразование как окружающих внешних условий жизни и деятельности, так и на самоизменения. Отмечается развивающий характер адаптации, поскольку, прежде чем преобразовывать что-то, субъект должен идентифицировать происходящие изменения, сформировать когнитивные и конативные модели своего поведения в адаптационном процессе, антиципировать результаты и последствия. В этом процессе формируются новообразования личности, такие, как адаптационная готовность и адаптационные способности (Григорьева, 2011б).

Теоретический анализ подходов к определению психологической адаптации достаточно полно проведен (Березин, 1988; Григорьева, 2010а; Гриценко, 2002; Дикая, 2007; Налчаджян, 2010; Реан и др., 2006). Всеми авторами в этом случае отмечается неразрывная взаимосвязь личности и среды. Раскрывая психологическую картину феномена психологической адаптации, исследователи предлагают различные модели, представляющие ее как сложную и разноуровневую систему. Мы определяем психологическую адаптацию как наиболее общую категорию, описывающую процессы рассогласования и согласования в системе «личность–среда». Психологическая адаптация – это развивающий процесс, в ходе которого устанавливается оптимальное и динамическое соотношение требований (возможностей) окружающей среды и возможностей (требований) личности.

### **Концепция активной психологической адаптации личности**

Психологическая адаптация изучается в процессе активного взаимодействия личности со средой. Взаимодействия могут предшествовать адаптации, когда в их процессе разворачиваются противоречия между возможностями личности и требованиями среды или требованиями личности и возможностями среды. Успешная адаптация может и не достигаться в процессе конкретных взаимодействий, и не быть непосредственной целью конкретных взаимодействий. Тогда взаимодействия личности и среды осуществляются по типу субъект-объектных отношений (Панов, 2014), эффективность которых невелика. В этом случае ряд неэффективных взаимодействий приводит или к осознанию противоречий и необходимости целей адаптации, или к разрушению структуры взаимодействий. Взаимодействия могут эффективно осуществляться на основе разрешенных в процессе адаптации противоречий до того момента, пока согласование возможностей и требований не станет избыточным и не станет тормозить процесс развития личности. Тогда существующая структура взаимодействий личности и среды разрушается и целью последующих взаимодействий становится установление другого уровня равновесия, т. е. другого уровня адаптации (Григорьева, 2008а). Результат психологической адаптации личности и ее жизнеспособность во многом зависят от того, насколько личность может осознать несоответствие своих возможностей требованиям среды, насколько личность может поддерживать или нарушать избыточное согласование с требованиями среды и какую направленность преобразований выберет – среды, себя или того и другого.

В последнее время исследователи активно применяют понятие адаптационных способностей. Адаптационные способности понимаются нами как индивидуально-психологические особенности личности, выражающиеся в выборе наиболее оптимальных и эффективных способов адаптации к окружающей среде и являющиеся результатом взаимодействия психофизиологических, психических и социально-психологических явлений, функционирующих в процессе достижения динамического равновесия в системе «личность–среда» (Григорьева, 2011б).

### **Содержательные характеристики адаптационных способностей личности**

Исследуя адаптационные способности, необходимо обращать внимание на их содержательные и процессуальные характеристики. Поскольку психологическая адаптация личности связана со значимой деятельностью и отношением личности к ней, она имеет определенные содержательные характеристики. Содержательные характеристики можно описать, используя следующие критерии: 1) личностный смысл и значение изменений; 2) преимущественная направленность на внешние или внутренние преобразования; 3) преимущественная направленность на процесс или результат деятельности; 4) рефлексивность или интуитивность.

Личностный смысл изменений или самоизменений в адаптационном процессе – это самый обобщенный содержательный критерий, который позволяет

представить и описать психологическую адаптацию через призму как социально значимых, так и индивидуальных качеств. Интеграция в личностном смысле феноменов различного уровня психической активности (когнитивных, эмоциональных, потребностно-мотивационных, социально-психологических и т. п.) позволяет развернуть специфичное содержание процесса и результата психологической адаптации для конкретной личности и в конкретной социальной среде. На наш взгляд, именно в значении преобразований и их личностном смысле возможно раскрытие психологической картины не только адаптационного процесса, но и общей жизнеспособности личности и ее жизнеспособности в новых или трудных жизненных ситуациях. Причем, если смысл преобразований для личности всегда специфичен и формируется в зависимости от жизненного опыта личности и контекста жизненной ситуации, то в значении преобразований закреплено социальное нормирование вместе с широким обобщением многочисленных личностных смыслов изменения и динамики.

Личностный смысл преобразований в адаптационном процессе в самом общем виде может быть раскрыт личностью ответами на следующие вопросы: для чего я что-то буду изменять? какова цель преобразований? какими будут личностные и временные затраты на изменения? нахожусь ли я в ситуации изменений или вне ее? принимаю ли я ответственность за изменения на себя или другие должны что-то делать? необходимо ли что-то изменять или можно пассивно наблюдать? каков эмоциональный фон новых ситуаций и его динамика? где границы преобразований? и т. п. Провераясь и закрепляясь в процессе практики, личностные смыслы изменений и преобразований в адаптационном процессе могут трансформироваться в убеждения личности и влиять на ее жизнеспособность.

Значение преобразований в процессе психологической адаптации и сохранения жизни во многом зависит от закрепленных в обществе и ближайшем социальном окружении норм и ценностей и от конкретной исторической ситуации общественного развития и состояния общественных отношений. Так, в периоды революционных преобразований или войн значение адаптационных преобразований и жизнеспособности будет не таким, как в периоды относительно спокойного и эволюционного развития общества (Махнач, Лактионова, 2007). Значительные трансформации общественных отношений и условий жизни способствуют изменению как социального, так и индивидуального содержания категорий «приспособление» и «жизнеспособность».

Второй критерий, представленный нами для описания содержания психологической адаптации, – это преимущественная направленность на внешние или внутренние преобразования. Начиная с работ К. Бернара, который ввел в науку термин «внутренняя среда» (Бернар, 2010), исследователями разделяется направленность активности личности на внешние и внутренние объекты. Сторонниками субъектного подхода достаточно полно показано соотношение этих реальностей, взаимопереходы, представленность одного в другом (Брушлинский, 2003; Знаков, 2003; Рябикина, 2008; Сергиенко, 2008; Чудновский, 1993; и др.). В связи с этим возможно описание со-

держания психологической адаптации с точки зрения того, что активно изменяет личность: внешние объекты или внутренние, психические явления, или и то, и другое.

Адаптационные взаимодействия личности и ее адаптационные возможности под влиянием сложной и нестабильной действительности приобретают многоаспектность, темпоральность их функционирования возрастает, появляются характеристики, объединяющие в себе историю бытия индивида и общества, актуальное состояние этого бытия и обращенность в будущее. В то же время активное и адекватное воздействие субъекта на окружающую среду (природную, предметную, социальную, образовательную, профессиональную и т. д.) или активное изменение себя обусловлено образом актуальной ситуации, в котором сочетаются в единое целое перечисленные выше характеристики. Появляется определенный контекст ситуации взаимодействия субъекта с окружающей средой. Контекст конкретной ситуации взаимодействия индивида и среды зависит также и от отношений субъекта к различным сторонам этой ситуации, и от его прошлого опыта в связи с различными сторонами данной ситуации, и от того, какую роль играет данная ситуация в его будущей жизни и деятельности. Таким образом, контекст ситуации, в которой разворачиваются адаптационные действия субъекта, включает в себя содержание этих действий.

Преимущественная направленность на процесс или результат деятельности также определяет специфику психологической адаптации и адаптационных способностей и готовности личности. В наших исследованиях показано, что эта направленность влияет на когнитивные явления в адаптационном процессе, а именно:

- при ориентации на процесс работы лучше развивается логическое мышление;
- развитому предметно-действенному и наглядно-образному мышлению способствует ориентация на результат работы;
- внимание при одинаковом качестве выполнения задания тренируемо при ориентации на результат работы и утомляемо при ориентации на процесс работы;
- память лучше функционирует при ориентации на результат работы (Григорьева, Семина, 2012).

Поскольку когнитивные явления наряду с потребностно-мотивационными начинают цепочку адаптационных действий, то раскрытие содержания психологической адаптации личности необходимо проводить с учетом ее ориентации на процесс или результат.

Исследование роли рефлексивности-интуитивности в адаптационном процессе и применение этого критерия для раскрытия содержания психологической адаптации личности мы совместно с Н. М. Голубевой только начинаем. Но уже сейчас можно сделать вывод о том, что насыщенность рефлексивными процессами нагружает психологическую адаптацию как эмоциональными, так и когнитивными компонентами, процесс адаптации приобретает богатое содержание, возможно, в ущерб темпу и результативности (Голубева, 2014).

## **Процессуальные характеристики психологической адаптации личности**

Процессуальные характеристики психологической адаптации личности связаны с ориентацией на гибкость или шаблонность в использовании средств и способов адаптации, со стилевыми особенностями, со скоростью протекания нервных процессов, с диахронными соотношениями в системе «личность–среда».

Ориентация на гибкость или шаблонность в использовании средств и способов адаптации влияет на специфику психологической адаптации и является одной из основных характеристик психологических способностей личности. Выбирая один или несколько средств или способов адаптации, субъект значительно сужает содержание адаптационного процесса, адаптационные действия «привязываются» к определенному типу изменений, их гибкость и вариативность снижается, адекватность не всегда очевидна. Возможна и ситуация прекращения адаптационных действий, когда субъект не находит необходимых, адекватных, по его мнению, способов преодоления несоответствия в системе «личность–среда». Жизнеспособностей в таких случаях снижается и в плане обеспечения и сохранения значимых взаимосвязей со средой, и в плане снижения активности на одних уровнях (например, социально-психологическом) и актуализации других уровней активности человека (например, физиологического).

Гибкость применения и оперативность смены средств и способов адаптации способствует их апробации, активному поиску среди них адекватных и эффективных, расширению набора этих средств, формированию новых и более действенных. Все это способствует богатому содержанию психологической адаптации личности, но при условии последующей рефлексии и анализа, так как оперативность сопряжена с возрастанием эмоциональной и когнитивной напряженности, увеличением ошибок, снижением осознанности, возрастанием значения бессознательных процессов.

В любом случае специфика психологической адаптации и жизнеспособности связана с интегрированными качествами личности, позволяющими быстро и оптимально выбирать способы взаимодействия со средой, обеспечивающими активную и развивающую адаптацию, – адаптационными способностями и адаптационной готовностью личности. Подчеркиваем, что адаптационные способности понимаются нами как индивидуально-психологические особенности личности, выражающиеся в выборе наиболее эффективных способов адаптации к окружающей среде. Данные способности являются результатом взаимодействия психофизиологических, психических и социально-психологических явлений, функционирующих в процессе достижения динамического равновесия в системе «личность–среда».

Привычные и предпочтительные способы взаимодействий личности и среды в адаптационном процессе составляют адаптационный стиль личности. Стиль во многом определяет процессуальные характеристики адаптации. Так, в наших исследованиях показано, что когнитивные стили педагогов влияют на результативность их труда и опосредованно, через них, на результаты психологической адаптации.



Так, к примеру, полнезависимые учителя имеют более структурированную систему представлений об окружающем мире, которую они с успехом применяют в предметной и профессиональной деятельности. Ярво выраженная полнезависимость в педагогической деятельности, по нашим наблюдениям, связана с умением четко и понятно объяснить материал, убедить других в своей правоте, организовать дисциплину на уроке, быть последовательным в требованиях. Но полнезависимые учителя менее успешны в коммуникативной деятельности, поскольку мало интересуются чужими мнениями и оценками, а также склонны к дистанцированию от других людей. Полнезависимые педагоги нуждаются в посторонней помощи в процессе принятия решений, так как больше полагаются на чужие мнения и оценки. Они конформны, неконфликтны, непоследовательны в своих требованиях к учащимся, идут у них на поводу, процесс саморазвития фактически блокируется постоянной ориентацией на мнение окружающих людей. Учащиеся таких педагогов в процессе адаптации недостаточно ориентированы в правилах школьной жизни, не дисциплинированы, в силу чего затруднена их интеллектуальная адаптация. В то же время они не обременены требованиями учителя, в силу чего могут легко этим требованиям соответствовать. Это, в свою очередь, способствует положительным эмоциональным переживаниям и успешной эмоциональной адаптации (Григорьева, 2009). Учителя с другим когнитивным стилем – узким диапазоном эквивалентности – способны замечать даже незначительные успехи своих учеников, развивая у них тем самым мотивацию достижения и способствуя формированию положительного отношения к процессу учения и общения со взрослым участником процесса – педагогом. Однако эта способность в сочетании с чувствительностью к малейшему регрессу не дает этим педагогам возможность наблюдать общую динамику саморазвития и развития учащихся. Этот факт объясняет недостаточно сильную связь узкого диапазона чувствительности педагога с интеллектуальной адаптацией учащихся (там же).

Когнитивный стиль «фокусирующий/сканирующий контроль» характеризует индивидуальные особенности распределения внимания, которые проявляются в степени широты охвата различных аспектов отображаемой ситуации, а также в степени учета ее релевантных и нерелевантных признаков. Одни учителя оперативно распределяют внимание на множество аспектов ситуации, выделяя при этом ее объективные детали, внимание других педагогов оказывается поверхностным и фрагментарным, при этом оно фокусирует явные, бросающиеся в глаза характеристики ситуации. В учительской профессии представители фокусирующего контроля встречаются редко (в нашем исследовании – 5%). Даже тяготеющие к данному полюсу педагоги научаются со временем произвольно распределять свое внимание на уроке, затрачивая тем не менее на это больше внутренних сил, чем «сканирующие» учителя. Если же компенсации фокусирующего контроля за счет воли не происходит, то педагоги практически не в состоянии организовать дисциплину и коллективное внимание в учебной группе на уроке и во внеурочное время. По этой причине фокусирующий когнитивный стиль отрицательно связан с интеллектуальной и социально-психологической адаптацией школьников (там же).

Нами доказано также, что от когнитивной сложности учителя зависит наличие или отсутствие адаптационных проблем (интеллектуальных, эмоциональных и социально-психологических) у учащихся в первых классах ( $-0,61$  при  $p < 0,01$ ). Педагоги с высокой когнитивной сложностью и высокой понятийной дифференцированностью имеют более сложную картину мира, основанную на большем количестве различительных признаков. Чем больше конструкторов (признаков) педагог использует для дифференциации содержательных областей, связанных с учебно-воспитательным процессом, тем меньше в среднем ситуационная тревожность его учеников в период адаптации. Умеренно низкая реактивная тревожность является, в свою очередь, условием и одновременно показателем успешной адаптации (там же).

Однако в сильной степени когнитивно сложные учителя плохо связывают многочисленные элементы-понятия внутри своей картины мира, не могут определять стратегии своего развития и развития учащихся, являются жертвами избыточной информации и теряются в потоке внешней и внутренней информации (там же). Таким образом, стилевые особенности функционирования когнитивной сферы личности оказывают существенное влияние на результативность, специфику и темпоральность психологической адаптации.

### **Адаптационная готовность личности**

Как было сказано выше, одним из новообразований в адаптационном процессе в системе «личность–среда» становится адаптационная готовность личности – готовности эффективно взаимодействовать с новыми и динамичными образовательными, профессиональными, социальными и другими средами. Такая постановка проблемы в современной психологической науке и комплексное ее исследование являются достаточно новыми. Адаптационная готовность рассматривается во взаимосвязи с эффектами социализации и социально-психологическими факторами, одним из которых признается характер социальной активности (Шамянов, 2012, 2013), особое внимание уделяется готовности к взаимодействию с образовательными средами (Григорьева, 2008в, 2011б). Представляется, что структура адаптационной готовности включает многоуровневую готовность психофизиологических (состояние и предрасположенность нервной системы к определенным действиям, эмоциональные состояния, способствующие или не способствующие определенным действиям), психологических (когнитивные, мотивационные, волевые явления) и социально-психологических (социально-перцептивные, коммуникативные и интерактивные явления) уровней психической активности.

Реформы в разных сферах общественных отношений ставят вопросы адаптационной готовности личности, практически со всеми средами – образовательными, профессиональными, социальными и др., но особенно остро проблема адаптационной готовности личности обозначается в системе образования, особенно у педагогов, имеющих достаточно большой стаж работы, сформированные паттерны профессионального поведения и осуществляющих педагогическую деятельность в напряженном инновационном режиме. Идея о становлении образования как места «продуктивного и взаиморазви-

вающего разрешения бытийных противоречий» (Слободчиков, 2010, с. 7) между личностью и обществом с трудом принимается педагогами школы, а проблемы педагогической готовности к ориентации на учащихся и их развитие в психологической науке практически не рассматриваются.

Адаптационная готовность обеспечивает интеграцию прошлого личностного опыта и ориентацию на успешную деятельность в будущем (ближайшем или отдаленном), готовность эффективно взаимодействовать с новыми образовательными, профессиональными, социальными средами.

Существующие комплексные исследования психологической адаптации (Березин, 1988; Маклаков, 2001; Налчаджян, 2010; Реан и др., 2006; и др.) предоставляют информацию об общих закономерностях и механизмах адаптационного процесса. Вместе с тем необходимо конкретизировать специфику готовности личности успешно и оптимально функционировать в новых и неопределенных условиях, обусловленную, прежде всего, особенностями ситуации и типичными, ожидаемыми или нетипичными, неожиданными изменениями среды, специфику, определяемую прошлым адаптационным опытом личности, настоящими формирующимися взаимодействиями с динамичными средами и способную проявиться в будущих взаимодействиях личности с новыми образовательными, профессиональными, социальными средами. Необходимы, таким образом, новые научные основания и методологические положения, основываясь на которых процесс психологической адаптации личности и формирования ее адаптационной готовности можно представить как направленный и предсказуемый и одновременно концентрирующий адаптационный опыт личности, имеющий характеристики гибкой и динамично-равновесной системы.

### **Диахронический подход к исследованию адаптационных феноменов**

Нами обосновано применение некоторых новых методологических подходов применительно к исследованию адаптационных способностей и адаптационной готовности личности (Григорьева, 2008б, 2009, 2013). Одним из подходов, способствующих изучению психического явления с учетом прошлого, настоящего и будущего в его развитии, позволяющих обозреть конкретное явление в реальном временном промежутке на необходимом уровне психологического анализа и с учетом сложной системы детерминант, может стать диахронический подход в психологическом исследовании.

Буквально диахрония переводится с греческого языка как течение сквозь время и обозначает историческое развитие тех или иных явлений и систем. Введенный в науку швейцарским лингвистом Ф. Де Соссюром, термин «диахрония» обозначал в лингвистике отношения и связи элементов (единиц языка) в исторической последовательности их возникновения (Соссюр, 2004).

В процессе теоретического анализа проблемы психологической адаптации нами показано, что применительно к психологическому явлению диахронический подход требует, во-первых, определения единицы анализа, т. е. системы, перерастающей в своем развитии себя и переходящей в другую систему, во-вторых, указания детерминант данного перехода (Григорьева, 2013).

В качестве системы как единицы психологического анализа в рамках диахронического подхода необходимо выбирать структурно сложно организованные, динамично функционирующие, подчиненные жизненно важным целям и сочетающие в себе возможность учета многочисленной детерминации реальной действительностью образования. Среди таковых можно назвать, например, систему взаимодействий учащихся школы с образовательной средой, систему школьной адаптации, систему социальных взаимодействий личности в процессе ее социализации и др. В любом случае системообразующей категорией будет являться категория взаимодействия, так как именно в ней сочетаются такие характеристики, как активность личности в процессе ее вхождения в социальную среду, приспособления и адаптации к ней с последующей интеграцией; возможность реализации идеи взаимодействия личности и среды; последовательность во времени инициативных и ответных личностных и средовых влияний, определяющих уровень и качество жизнеспособности личности (Григорьева, 2010б).

Таким образом, категория взаимодействия личности и среды удовлетворяет основному требованию диахронического подхода – организации исследования последовательного во времени процесса развития системы в другую качественно новую систему. Категория взаимодействия также позволяет интегрировать в едином целостном знании различные и многообразные факторы и явления, сложным образом соединяющиеся в систему психического функционирования социализирующейся и развивающейся жизнеспособной личности.

Объективное наличие рассогласования требований и возможностей в системе «личность–среда» может быть критерием синхронического существования системы адаптационных взаимодействий, поскольку основная их цель – преодоление данного рассогласования и стремление к соответствию требований и возможностей личности и среды. В то же время эта же ситуация наличия объективного рассогласования является началом диахронического существования в системе «личность–среда», поскольку личность в своем взаимодействии со средой стремится к его оптимальности и эффективности, а так как существующая система взаимодействий не позволяет достичь данной цели, то ее необходимо разрушить или преобразовать и создать новую.

На протяжении всей жизни системы взаимодействий личности и среды несколько раз качественно меняются. Качество изменения связано с повышением возможностей адекватного изменения и повышения своей эффективности, т. е. с повышением адаптационного потенциала личности. Это происходит при условии накопления в данных системах информации о большем количестве вариантов (видов) взаимодействий. В свою очередь, это становится возможным или через мысленное моделирование субъектом множества вариантов взаимодействий с определенной средой, или через освоение субъектом множества инициативных и ответных действий в процессе его реального взаимодействия с этой средой. Другими словами, механизмами, отвечающими за оптимальную динамику системы взаимодействий личности и определенной среды, являются интеллектуализация всех сфер активности личности за счет накопления опыта в прошлом и настоящем и расши-

рение сфер реальной активности (множество деятельностей) в процессе ее взаимодействия со средой (Григорьева, 2010а).

Методологический аспект диахронического подхода – необходимость связывать в исследовании прошлое, настоящее и будущее ситуации или явления – обозначает еще один механизм оптимизации динамики системы взаимодействий личности и среды – механизм антиципации личностью процесса и результата взаимодействий со средой. Значительная роль интеллектуальных действий в адаптационном процессе, начиная со способности к минимальным различиям, позволяющим заметить несоответствие своих возможностей требованиям среды, и заканчивая антиципацией и способностями широкого переноса эффективного адаптационного действия на множество ситуаций при сохранении гибкости ментальных структур, позволяет определить интеллект индивида как общую адаптационную способность (Дружинин, 2000).

Как было сказано выше, диахронический подход позволяет изучать определенную систему, выбранную в качестве единицы анализа, на конкретном временном отрезке при условии, что на этом отрезке она несколько раз качественно меняется. При этом возникает проблема выбора масштаба времени. Очевидно, данный выбор должен быть обусловлен объективно существующей динамикой реальности, целями исследования и уровнем психологического анализа. Нами показано, что применительно к системе школьных взаимодействий масштаб времени существования определенного качества системы может быть привязан к этапам обучения – начальная школа, среднее звено и старшие классы. Однако индивидуальные системы школьной адаптации могут существовать в более кратком временном промежутке и обуславливаться гетерохронией индивидуального развития и обобщенных требований образовательной среды, привязанных к групповой форме обучения. Кроме того, на психофизиологическом уровне анализа системы школьных взаимодействий масштаб времени, выбранный для изучения, может быть более длительным, чем на психологическом и социально-психологическом уровнях. Так, для изменения индивидуальной динамики психического функционирования учащихся, связанной со свойствами нервной системы, требуется больше времени и личностных затрат, чем для качественного изменения когнитивных и социально-психологических явлений (Григорьева, 2010а).

## **Заключение**

Таким образом, предпринятый теоретический анализ проблемы адаптационных способностей личности и ее адаптационной готовности позволяет:

- представить адаптационные способности как необходимые качества личности, позволяющие эффективно и с минимальными временными и личностными затратами взаимодействовать в изменяющихся и новых условиях жизни и деятельности, а также целенаправленно преобразовывать окружающую действительность, себя или сочетать внешние преобразования и самоизменение;

- заключить, что адаптационную готовность личности возможно изучать в двух планах: как установку и как уровень психологической готовности личности к изменениям;
- сделать общий вывод о том, что адаптационные способности и адаптационная готовность личности являются психологическими основами жизнеспособности личности;
- определить содержательные (личностный смысл и значение изменений, преимущественная направленность на внешние или внутренние преобразования, преимущественная направленность на процесс или результат деятельности, рефлексивность или интуитивность) и процессуальные (гибкость или шаблонность в использовании средств и способов адаптации, стилевые особенности, скорость протекания нервных процессов, диахронные соотношения в системе «личность–среда») характеристики адаптационных способностей личности;
- обосновать возможности применения и показать высокий потенциал использования диахронического подхода к исследованию как адаптационных процессов в целом, так и к изучению адаптационных способностей и адаптационной готовности личности.

Перспективы дальнейших исследований мы связываем с эмпирическим доказательством сформированных теоретических положений и общей концепции адаптационных способностей и готовности личности; в выявлении психологической структуры и механизмов адаптационной готовности личности; конкретизацией роли адаптационных способностей личности в обеспечении ее жизнеспособности в различных условиях жизни и деятельности; с наблюдением динамики адаптационной готовности личности как в процесса онтогенетического развития, так и в типичных и нетипичных ситуациях взаимодействия с определенными образовательными, профессиональными и социальными средами; с выявлением психологических факторов формирования и функционирования психологической готовности личности. Ограничения и возможные противоречия данного исследования связаны с его начальным этапом и будут снижаться по мере накопления и конкретизации научного знания об адаптационных способностях человека..

### **Литература**

- Абрамова В. Н.* Концептуальные вопросы психологии профессиональной надежности и адаптации работников к условиям эксплуатации атомных станций // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 520–544.
- Айзенк Г. Дж., Кэмин Л.* Природа интеллекта – битва за разум: Как формируются умственные способности. М.: Эксмо, 2002.
- Аниденкова М. М.* Особенности адаптации детей к условиям школьной среды // Гуманитарные научные исследования. 2013. №7. URL: <http://human.snauka.ru/2013/07/3611> (дата обращения: 15.07.2015).
- Балл Г. А.* Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 92–100.

- Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
- Бернар К. Введение к изучению опытной медицины. М.: Красанд, 2010.
- Брушлинский А. В. Психология субъекта. М.: Алетейя, 2003.
- Василевский Н. Н. Психофизиологические аспекты адаптации человека в Антарктиде. Л.: Медицина, 1978.
- Голубева Н. М. Современные научные подходы к пониманию феномена рефлексии // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. URL: <http://www.science-education.ru/119-14667> (дата обращения: 15.07.2015).
- Голубева Н. М., Голованова А. А. Факторы адаптации студентов к образовательной среде вуза // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. Вып. 2. С. 103–198.
- Григорьева М. В. Влияние когнитивных стилей деятельности педагогов на адаптацию учащихся к обучению в школе // Начальная школа. 2009. № 8. С. 37–40.
- Григорьева М. В. Интеллектуальные механизмы психологической адаптации школьников к условиям обучения // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Сер. Психологические науки. 2007. Т. 13. № 1. С. 62–65.
- Григорьева М. В. К разработке концептуальной модели взаимодействия личности и среды // Мир психологии. 2008а. № 1. С. 93–100.
- Григорьева М. В. Школьная адаптация: механизмы и факторы в разных условиях обучения Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008б.
- Григорьева М. В. Метасистемный анализ школьной адаптации // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2008в. Т. 8. Вып. 2. С. 76–81.
- Григорьева М. В. Синергетичность школьных интеракций // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2009. Т. 9. Вып. 2. С. 68–73.
- Григорьева М. В. Психологическая структура и динамика взаимодействий образовательной среды и ученика в процессе его школьной адаптации: Дис. ... докт. психол. наук. Саратов, 2010а.
- Григорьева М. В. Системообразующая функция категории «взаимодействие» // Психология социального взаимодействия в изменяющемся мире: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Саратов, 7–8 октября 2010 г. Ч. I / Под ред. Р. М. Шамионова, Т. В. Бесковой. Саратов: ИЦ «Наука», 2010 б. С. 5–12.
- Григорьева М. В. Методология исследования рисков экпсихологического несоответствия в системе взаимодействий школьника и образовательной // Ученые записки Педагогического института Саратовского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского. Сер. Психология. Педагогика. 2011а. Т. 4. № 2 (14). С. 15–24.
- Григорьева М. В. Основные концептуальные положения исследования адаптационных способностей // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер. Педагогика. Психология. 2011б. № 2 (5). С. 63–66.

- Григорьева М. В., Семина А. В.* Влияние установочных тенденций личности на когнитивную составляющую адаптационных способностей // Адаптация личности в современном мире. Саратов: Научная книга, 2012. Вып. 5. С. 77–81.
- Григорьева М. В.* Диахронический подход к исследованию социально-психологической адаптации // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13. Вып. 1. С. 54–59.
- Гриценко В. В.* Социально-психологическая адаптация переселенцев в России. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002.
- Дикая Л. Г.* Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 17–41.
- Дружинин В. Н.* Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2000.
- Дунин Г. С.* Феноменология и компоненты психологической готовности сотрудников МВД России к деятельности в чрезвычайных ситуациях // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 545–560.
- Ермолаева Е. П.* Идентификационные аспекты социальной адаптации профессионалов // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 368–391.
- Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б.* Самоопределение, адаптация и социализация: соотношение и место в системе социально-психологических понятий // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 62–95.
- Завалишина Д. Н.* Динамический аспект профессиональной адаптации // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 353–367.
- Знаков В. В.* Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 2. С. 95–106.
- Зотова О. И., Кряжева И. К.* Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения / Отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. М.: Наука, 1979. С. 219–232.
- Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. М.: Наука, 1983.
- Куликов Л. В.* Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психологической теории и практики / Под ред. А. А. Крылова. СПб.: СПбГУ, 1995. № 14. С. 92.
- Лазебная Е. О., Зеленова М. Е.* Субъектные и ситуационные детерминанты успешности процесса посттравматической стрессовой адаптации военнослужащих // Психология адаптации и социальная среда: современные



- подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 576–589.
- Литвиненко Н. В. Организация исследования адаптации школьников к образовательной среде в период возрастного кризиса 15–16 лет // Фундаментальные исследования. 2014. № 5. URL: <http://www.rae.ru> (дата обращения: 15.07.2015).
- Макаров А. Я. Социокультурная адаптация детей мигрантов в образовательной среде: Дис. ... канд. социол. наук. М., 2010.
- Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
- Мамайчук И. И. Психология дизонтогенеза и основы психокоррекции. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2000.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1988.
- Налчаджян А. А. Психологическая адаптация. М.: Эксмо, 2010.
- Панов В. И. Экопсихология: парадигмальный поиск. М.–СПб.: Психологический институт РАО; Нестор-История, 2014.
- Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Междунар. пед. академия, 1994.
- Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006.
- Рябикина З. И. Теоретические перспективы интерпретации личности с позиций психологии субъекта А. В. Брушлинского // Личность и бытие: субъектный подход: Материалы научной конференции, посвященной 75-летию со дня рождения А. В. Брушлинского / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, З. И. Рябикина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 50–54.
- Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960.
- Сергиенко Е. А. Развитие идей психологии субъекта А. В. Брушлинского: системно-субъектный подход // Личность и бытие: субъектный подход: Материалы научной конференции, посвященной 75-летию со дня рождения члена-корреспондента РАН А. В. Брушлинского / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, З. И. Рябикина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 54–58.
- Слободчиков В. И. Со-бытийная образовательная общность – источник развития и субъект образования // Ученые записки. 2010. Сер. Психология. Педагогика. Т. 3. № 2 (10). С. 3–8.
- Соссюр Фердинанд де. Курс общей лингвистики. М.: Едиториал УРСС, 2004.
- Степанова С. И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. М.: Наука, 1986.

- Стернберг Р.Д.* Триархическая теория интеллекта // Иностранная психология. 1996. № 6. С. 54–61.
- Филиппова Е.И.* Вынужденные мигранты в Псковской области: проблемы адаптации // Русские в новом зарубежье: миграционная ситуация, переселение и адаптация в России / Отв. ред. С. С. Савоскул. М., 1997. С. 312–345.
- Хармз В.* Психологическая адаптация эмигрантов. СПб.: Речь, 2002.
- Чудновский В.Э.* К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 5. С. 3–12.
- Шамионов Р.М.* Соотношение адаптационной готовности и социальной активности личности // Теоретическая и экспериментальная психология. 2012. Т. 5. № 2. С. 72–81.
- Шамионов Р.М.* Формирование адаптационной готовности старшеклассников и студентов вузов // Психология обучения. 2013. № 9. С. 20–30.

## ГЛАВА 7

### САМООЦЕНКА – СТЕРЖНЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ И ДЕТЕРМИНАНТА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ

*Е. И. Кузьмина*

**Ж**изнеспособность человека – сложный многоаспектный феномен. Интерес представляет изучение ее внешних и внутренних детерминант, благодаря которым он способен противостоять жизненным трудностям и, преодолевая их, становится более сильным в личностном и профессиональном планах. Мы полагаем, что самооценка, являясь стержневой характеристикой личности и компонентом сознания, выступает внутренней детерминантой жизнеспособности человека.

#### **Методолого-теоретические основания изучения соотношения самооценки и жизнеспособности**

Методологическими основаниями психологического исследования самооценки как стержневой характеристики личности и детерминант жизнеспособности выступили субъектно-деятельностная теория С. Л. Рубинштейна, культурно-историческая теория развития высших психических функций Л. С. Выготского. Во многом благодаря им появились новые направления, школы, теории – А. В. Брушлинского, А. М. Матюшкина, Я. А. Пономарева, Д. В. Ушакова, М. А. Холодной, В. В. Селиванова, В. Н. Дружинина, Д. Б. Богоявленской, каждая из которых раскрывает закономерности развития мышления и предоставляет средства для повышения уровня интеллекта и креативности, столь необходимые человеку для конструктивного решения трудных жизненных ситуаций, развития духовного потенциала личности.

В теоретико-методологическом плане для нас также значимыми являются: когнитивный и экзистенциально-гуманистический подходы, теория Я-концепции личности, теория мотивации Ж. Нюттена, концепции самоэффективности А. Бандуры и жизнестойкости С. Мадди, концепция жизнеспособности человека, предложенная А. В. Махначем. Рефлексивно-деятельностный подход (Кузьмина, 1994), разработанный нами на основе субъектно-деятельностной теории С. Л. Рубинштейна, концепции рефлексии В. Лефевра и содержания философских работ, позволил теоретически осмыслить феномен свободы человека, соотнести его с развитием личности, жизнеспособностью человека: исследовать на эмпирическом уровне детерминанты

свободы от фрустрации, одной из которых выступает самооценка по фактору свободы. Жизнестойкость\* связана с когнитивными стилями, социальным интеллектом, темпераментом, юмором, самооценкой, волевыми качествами, что позволяет глубже осмыслить проблему взаимосвязи самооценки и жизнеспособности. Феномены жизнестойкости и жизнеспособности отличаются друг от друга. Человек проявляет жизнестойкость, когда совладевает с трудностями, которые возникают в его отношениях с миром. Ведущим фактором вовлеченности, контроля и принятия риска (представляющими собой основные компоненты жизнестойкости, согласно концепции С. Мадди) является эмоционально-волевой. Жизнеспособность в большей степени определяет когнитивный фактор, так как этот феномен включает в себя способности (общие, специальные, в том числе духовные – способность к самоактуализации, «взрослению» духа), интеллект, мотивацию достижения, способность совершать экзистенциальный выбор, сохранять физическое и духовное здоровье. Человек является жизнеспособным, когда при встрече с трудностями преодолевает их и движется к цели, осуществляет личностный рост и способен что-то менять в мире. Феномены жизнестойкости и жизнеспособности при всех их различиях объединяет экзистенциальное содержание – желание жить и «мужество быть», источником которого, по мнению П. Тиллиха, является свобода, а детерминантами выступают способность к саморегуляции, интернальность, когнитивные стили (рефлексивность, гибкость, абстрактность и др.), адекватно высокая, константная самооценка.

Функциями жизнеспособности являются: преодоление ограничений, возникающих в жизнедеятельности, или изменение отношения к ним, выработка и отстаивание личной позиции, поиск путей и средств достижения цели, открытие смысла. С преодолением препятствий человек обретает опыт своей успешности, самоэффективности, становится сильнее в ментальном и личностном планах, поднимается на новую ступень в самоактуализации и духовном развитии. С позиции культурно-исторической теории развития высших психических функций Л. С. Выготского мы полагаем, что жизнеспособность повышается за счет развития мышления в процессе проблемного обучения.

Исходя из содержания субъектно-деятельностной теории С. Л. Рубинштейна следует, что жизнеспособность является духовным потенциалом личности. Она проявляется и формируется в деятельности при решении предметных и экзистенциальных задач, детерминирована внешними и внутренними причинами. При изучении жизнеспособности значимым выступает ведущее положение этой теории о том, что *«при объяснении любых психических явлений личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия...»* «Внешнее воздействие дает тот иной психический эффект, лишь преломляясь через психическое состояние субъекта, через сложившийся у него строй мыслей и чувств» (Рубинштейн, 2003, с. 269, 209). Решение вопроса о детерминированности значимо не только для теории, но и для практики. С. Л. Рубинштейн

\* Исследование было проведено совместно с курсантами военно-гуманитарного факультета Военного университета МО РФ (О. Мороз, Э. Еркимбаев, Н. Михайлик, А. Калафати, М. Мак, Э. Шонов).

писал: «Психические явления, как и любые явления в мире, детерминированы, включены во всеобщую взаимосвязь явлений материального мира. В своем практическом выражении вопрос о *детерминированности* психических явлений – это вопрос об их *управляемости*, о возможности их направленного изменения в желательную для человека сторону. В этом основное значение, основной жизненный смысл вопроса о детерминации психических явлений. Конкретно постичь детерминированность, закономерную обусловленность психических явлений – психической деятельности и психических свойств человека – это значит найти пути для их формирования, воспитания» (там же, с. 209).

Целью нашего исследования является изучение соотношения самооценки и жизнеспособности человека. Мы полагаем, что адекватно высокая, константная самооценка, являясь стержневой характеристикой личности, выступает одной из детерминант жизнеспособности. Будучи рефлексивной по своей природе, она влияет на мотивацию; благодаря ей познаваемые предметы и явления обретают значение и смысл. Образно и лаконично эту мысль выражают поэты и писатели. «Независимость и самоуважение одни могут нас возвысить над мелочами жизни и над бурями судьбы» (Пушкин, 1962). «Человек должен сознавать себя выше львов, тигров, звезд, выше всего в природе, даже выше того, что непонятно и кажется чудесным, иначе он не человек, а мышь, которая всего боится» (Чехов, 1985).

По нашему мнению, адекватно высокая, константная самооценка, выступающая стержневой характеристикой личности, обеспечивает необходимый для преодоления жизненных трудностей запас прочности – жизнеспособность, которая способствует актуализации духовных сил, потребности открывать новые смыслы, проявлять активность, воздействовать на окружающую действительность.

Выявление соотношения самооценки и жизнеспособности представляет не только научный, но и практический интерес для развития адекватно высокой, константной самооценки учащихся, членов трудовых и воинских коллективов. Высокий уровень самооценки и жизнеспособности способствует повышению эффективности индивидуальной и совместной деятельности. Успех, который периодически переживает человек в деятельности и общении, повышает самооценку (У. Джемс), делает адекватно высокую самооценку устойчивой (Кузьмина, 1973). С ростом самооценки повышается и уровень жизнеспособности, приводящий к успешному решению когнитивных и экзистенциальных задач. Психосемантическое пространство жизнеспособности включает в себя *этический вектор*. В. Франкл в своих работах отмечает, что выживал в концлагере тот, кто оставался человеком в нечеловеческих условиях. С. Л. Рубинштейн, размышляя о диалектическом соотношении хрупкости и величия человеческой жизни, выходит на экзистенциальный уровень понимания жизнеспособности: «Хрупкость человеческой жизни: ранимость, уязвимость человека... И вместе с тем – какое величие! Сколько дерзновения: какое мужество, какая всепроникающая и всепокоряющая сила мысли – главное – какая способность (вот оно – настоящее величие) перед лицом бесконечного нагромождения космических громад, среди роцота сти-

хийных сил, способных в слепом своем бурлении не оставить следа от человечества, – неустанно вновь и вновь с неугасимым сознанием того, что в самом деле значимо, обращаться сердцем, исполненным нежности, и ширищей грудь радости к каждому проявлению того, что засветится в человеческом существе великодушного и милого... В связи с этим же существенны не только прошлые достижения, но проблемность, удивительность бытия, мир как чудесный мир, и малость и величие в нем человека» (Рубинштейн, 2003, с. 380–381). Основное противоречие, по мнению Рубинштейна, «есть противоречие морали как ограничения (нормы, запрета) и жизни... Прогресс, развитие может заключаться в том, какие это будут противоречия, на каком уровне они будут возникать и как, на каком уровне сниматься» (там же, с. 381). Действительно, какая удивительная интерференция (доходящая порой до бифуркации) происходит в жизни человека, когда он, сталкиваясь с ограничением своей активности, либо тормозит свое движение к цели, останавливается в самореализации, либо прорывается через границы своих актуальных и виртуальных возможностей, ощущая полноту жизни в ходе экзистирования. В этих условиях проявляет себя феномен свободы человека и может произойти переориентация в его сознании. Рефлексивно-деятельностный подход позволяет провести анализ противоречия, определить, на каком уровне оно возникло в сознании и деятельности и как может быть снято. Самооценка как компонент сознания выполняет регулятивную функцию. Важно, чтобы человек активно и самостоятельно работал с поступающей извне и изнутри информацией, «не проглатывал» предлагаемую информацию, а перерабатывал и осваивал ее в результате осмысления. По С. Л. Рубинштейну, «общий принцип детерминизма, согласно которому внешние причины всегда действуют через внутренние условия, так что конечный эффект любого внешнего воздействия всегда зависит не только от внешнего воздействия на тело или явление, но и от внутренних его свойств, применительно к человеку неизбежно приобретает и этический смысл – соотношения определения и самоопределения, свободы и необходимости в человеческом поведении» (Рубинштейн, 2003, с. 350). Росту самооценки и жизнеспособности сопутствует стремление следовать идеалу. Самооценка строится на соотношении идеала и реального «Я». С. Л. Рубинштейн полагает, что «могут быть выделены различные модули бытия субъекта и соответственно различные способы поведения, регулируемые по-разному: на уровне „я сам“; на уровне „все вообще“ (он, мы и т. д.). Отсюда и выводятся потенции человека, параметры, по которым он должен определяться. Отсюда и выводится основное этическое требование, основное содержание этики. Оно состоит в адекватном определении человека по всем его параметрам. Это и есть определение „идеала“ человека. Идеальный человек – это человек, в котором реализованы все его потенции» (там же, с. 380). Ценности и идеал С. Л. Рубинштейн рассматривает в системе отношения «человек – мир». Он пишет о том, что «ценности... производны от соотношения мира и человека. Ценность – значимость для человека чего-то в мире. К ценностям, прежде всего, относится идеал – идея, содержание которой выражает нечто значимое для человека» (там же, с. 383). По всей вероятности, человек, близкий своему идеалу, обладает высоким уровнем жизнеспособности.

## Понимание жизнеспособности человека в психологии

В 1950-е годы в психологии было начато изучение жизнеспособности: Б. Г. Ананьев под жизнеспособностью понимал готовность субъекта к эффективному функционированию. В современной психологии с каждым годом увеличивается количество работ, посвященных исследованию ее психологического содержания. Изучающие этот феномен на теоретическом и экспериментальном уровнях отечественные психологи – А. В. Махнач, А. И. Лактионова, Е. А. Рыльская, А. А. Нестерова, Е. Г. Шубникова и другие осуществляют анализ имеющихся работ по жизнеспособности, определяют компоненты этого многогранного феномена.

При определении жизнеспособности человека важно не упустить широкий социокультурный формат ее изучения, идею о способности человека к развитию и саморегуляции. В этой связи нам импонирует определение, которое предложили А. В. Махнач и А. И. Лактионова. Под жизнеспособностью они понимают «способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию... Жизнеспособность – индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» (Махнач, Лактионова, 2007, с. 294). Исходя из такого понимания, оценка жизнеспособности вычисляется по шкалам, измеряющим следующие компоненты: самоэффективность, настойчивость, совладание и адаптацию, внутренний локус контроля, семейные/социальные взаимоотношения, духовность. Причем, под совладанием понимаются «когнитивные и поведенческие стратегии, используемые человеком для управления потребностями в неблагоприятных условиях», в отличие от адаптации, выступающей как «процесс его приспособления к изменяющимся или неблагоприятным обстоятельствам» (Махнач, 2013, с. 290). А. И. Лактионова к личностным свойствам, связанным с жизнеспособностью подростков, относит эмоциональную регуляцию и мотивацию, уровень субъективного контроля, самоуважение, механизмы совладания и защитные механизмы, коммуникативные способности (Лактионова, 2010).

Постижение сущности понятия «жизнеспособность» требует поиска его корней в экзистенциальной философии и психологии (А. Шопенгауэр, П. Тиллих, Р. Мэй), сохранения его экзистенциального содержания, без чего оно будет редуцировано. Р. Мэй считает работу Шопенгауэра «Мир как воля и представление» (1844) значимой для нового движения в философии, «поскольку основной акцент в ней делался на жизнеспособности, основой которой были „воля“ вместе с „мысленным образом“» (Мэй, 2004, с. 56). П. Тиллих в своей работе «Мужество быть» рассматривает понятие мужества в единстве его этического и онтологического значения, выходит на понимание сущности феноменов «жизненная сила» и «витальность», сходных с жизнеспособностью. Под жизненной силой П. Тиллих понимает «мужество быть – этический акт, в котором человек утверждает свое бытие вопреки тем элементам своего существования, которые противостоят его сущностному самоутверждению» (Тиллих, 2011, с. 5). Ценным для него представляется отождествление актуальной сущности бытия («силы бытия») с самоутверждением как в ста-

тическом варианте – «субстанция» (Б. Спиноза), так и в динамическом – «воля к власти» (Ф. Ницше). По мнению П. Тиллиха, «мужество быть» является функцией витальности, на языке биологии означающей «способность к жизни» (Тиллих, 2011, с. 102). Интенциональность (отношение к смыслу) делает человека способным к трансцендированию и достижению свободы: «Он способен трансцендировать любую заданную ситуацию, а эта способность побуждает его к выходу за собственные пределы, к творчеству. Витальность – это сила, позволяющая человеку творить за пределами самого себя. Чем большей творческой силой обладает живое существо, тем большей витальностью оно обладает» (Тиллих, 2011, с. 102). Мужество быть дифференцируется на «мужество быть собой» и «мужество быть частью», т. е. мужество утверждать свое собственное бытие и соучастие в микро- и макрогруппе бытия как такового. Заметим, что под самоутверждением в психологии понимается «стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности и вызванное этим стремлением поведение» (Большой психологический словарь, 2009, с. 589).

Понимание жизнеспособности в формате «жизненного пути человека», предложенного С. Л. Рубинштейном для изучения самосознания, позволяет исследователю сохранять онтологическую глубину понятия «жизнеспособность», делает возможным ее изучение в связи с феноменами личности и ее развития (в числе которых – самосознание, самооценка, самоэффективность, самореализация, разум, мудрость) и индивидуальными особенностями – темпераментом, характером, способностями. *Жизнеспособность рассматривается нами как формируемая в процессе решения предметных и экзистенциальных задач, возникающих на жизненном пути, специальная способность человека, определяемая степенью виртуальных возможностей и выступающая одним из показателей его духовного потенциала. Человека можно считать жизнеспособным, если он осознаёт успех за успехом, воспринимает себя открытым множеством возможностей, адекватно высоко оценивает свой интеллект и в ситуации неопределенности свободно и ответственно осуществляет выбор путей и средств решения проблемных ситуаций, легко преодолевает препятствия.*

Сформулированное нами понятие жизнеспособности согласуется с определением способностей, означающих, по Б. М. Теплову, «индивидуальные особенности, которые не сводятся к наличным навыкам, умениям или знаниям, но которые могут объяснить легкость и быстроту приобретения этих знаний и навыков» (Теплов, 1985). Жизнеспособность человека заявляет о себе (и может быть отрефлексирована) в трудных для него и экстремальных ситуациях в мирное и военное время (А. В. Суворов в ходе военных операций, М. И. Кутузов на совете в Филях, Н. Г. Чернышевский в Петропавловской крепости, В. Франкл в Освенциме, А. А. Леонов в открытом космосе и др.).

Современной России нужны умные, образованные, свободно мыслящие, жизнеспособные люди, настоящие профессионалы. В связи с этим в системе образования актуальной является задача развития интеллекта и жизнеспособности учащихся. Существует такая закономерность: чем ниже уровень образования в том или ином регионе страны, тем больше в нем трудных, по-



рой с психическими отклонениями от нормы подростков и тем чаще именно в этих регионах совершаются разнообразные виды преступлений, что создает угрозу жизни и снижает жизнеспособность населения, пребывающего в постоянном стрессе. И это не случайное явление. До сих пор актуальным остается обсуждаемый на страницах «Литературной газеты» в 1980-е годы вопрос «Кого мы растим? Нужна ли нам Спарта?». Писатель Ю. Нагибин ответил, что нам нужны люди с душой тонкой, сильной и упругой; пусть наши дети покоряют Космос. Позволим себе еще одну метафору, на наш взгляд, передающую сущность жизнестойкости как экзистенциального феномена. В киносценарии «Тот самый Мюнхгаузен» Г. Горин приводит историю, рассказанную бароном Мюнхгаузеном в кругу охотников, о том, как он спасся во время боевой операции, провалившись вместе с конем в трясины: «Я решил спастись! – сказал Мюнхгаузен. Раздался всеобщий вздох облегчения. – Но как? Ни веревки! Ни шеста! Ничего! И тут меня осенило. – Мюнхгаузен хлопнул себя ладонью по лбу. – Голова! Голова-то всегда под рукой, господа! Я схватил себя за волосы и потянул что есть силы. Рука у меня, слава Богу, сильная, голова, слава Богу, мыслящая... Одним словом, я рванул так, что вытянул себя из болота вместе с конем... Вы что же... – заморгал глазами один из охотников, – утверждаете, что человек может сам себя поднять за волосы? – Разумеется, – улыбнулся Мюнхгаузен. – Мыслящий человек просто обязан время от времени это делать» (Горин, 1995).

Итак, при исследовании проблемы свободы человека закономерным является соотношение интеллекта, самооценки и жизнеспособности, значимой выступает также идея П. Тиллиха о взаимозависимости структуры Я и объективного мира, которая с наибольшей силой выражается в языке: «В каждой встрече с реальностью человек находится уже за пределами этой встречи... он сравнивает ее с другими, его привлекают новые возможности, он смотрит в будущее и помнит прошлое. Такова его свобода, в этой свободе и состоит его жизненная сила. Свобода – источник его витальности» (Тиллих, 2011). Отрадно, когда школа знаний выступает одновременно и школой жизни. Здесь возникает проблема, которую обозначил в своем экспериментальном исследовании социального интеллекта Д. В. Ушаков: «Решение математических задач... Насколько эти понятия могут быть экстраполированы на область социальных взаимодействий, в частности на такую область, как поведение индивида и группы при решении творческой задачи, остается пока под вопросом, так как знания человека о социальном поведении, по сравнению с математическими знаниями, гораздо в меньшей степени формализуемы и структурируемы и должны быть более гибкими, чем математические теоремы» (Ушаков, 2011, с. 37–38). Д. В. Ушаков сделал важные шаги в изучении таких особенностей и аспектов социального мышления (рефлексивность, рациональность, его понятийные структуры, роль эмоционального фактора), которые, на наш взгляд, приоткрывают когнитивную составляющую жизнеспособности.

Мы, в свою очередь, полагаем, что в ходе и результате обучения развитые мыслительные процессы – анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование, а также креативность мышления – выступают (в числе дру-

гих) показателями свободного ума, готовности человека совершать свободно и ответственно экзистенциальный выбор, позволяют эффективно решать когнитивные и экзистенциальные задачи, что усиливает его жизнеспособность. Существенной особенностью свободного ума, понимаемого в качестве источника когнитивного стиля, является индивидуально-специфическая и устойчивая способность личности преодолевать противоречия на пути познания, трансформировать трудное в интересное, продуцировать мысли, порождающие новые виртуальные возможности. Феномен свободы ума выступает основой, движущей силой творчества и обнаруживает себя в процессах осознания и изменения человеком границ пространства своих познавательных возможностей в ходе открытия и воплощения в деятельности уникального знания, значимого с точки зрения культуры. Свободный ум развивается на основе мотивации – желания познавать, стремиться к поиску смысла, потребности переживать чувство самоэффективности. Мыслительные процессы в ходе решения экзистенциальной задачи приводят к тому, что человеку становится понятным содержание ситуации, но пока не ясно, что же делать с открывающейся сутью вещей: «как быть?», «кто я в этой открывшейся мне правде явлений?», «какое решение я должен принять в данных обстоятельствах?». При постановке подобных вопросов актуализируется стремление человека к «иному»: интеллект выводит его на более высокие уровни рефлексивной системы с таким возрастанием диапазона анализа через синтез, оборотов обобщения и абстрагирования, что возможным становится процесс экзистирования – человек реализует способность подняться над собой – ситуативным, конкретным и особенным, вырваться за рамки себя как природного существа, ощутить «Я-всеобщее», наполненное чувственно богатым и когнитивно проясняющимся смыслом, в котором столько человеческого и в избытке превосходящего сверхчеловеческое, что ему открывается иное. Возникают связи между явлениями разных бытийных уровней, расширяется психосемантическое пространство понимания бытия, понятийно обогащается связь человека с миром, что позволяет прогнозировать перспективы действия и личного развития, выбирать оптимальную из них. По мнению К. Ясперса, «после прорыва в пространство всеобъемлющего есть две возможности. Или я тону в беспочвенности бесконечного... Или осознание простора породит безграничную зречность и готовность. В объемлющем мне на встречу из всех истоков выходит *бытие*. Я сам дарован себе. В дарованности самому себе я смутно чувствую полноту объемлющего» (Ясперс, 2013, с. 196). По всей вероятности, осознание дарованности Я самому себе вместе с переживанием чувства полноты всеобъемлющего выступает условием адекватно высокой, константной самооценки.

### **Самооценка и ее влияние на жизнеспособность**

Самооценка в силу ее диалектической природы – константности и динамики в условиях успеха (неуспеха) в значимой деятельности – находится в прямом соотношении с жизнеспособностью. Мы полагаем, что эти феномены взаимно обуславливают друг друга: с повышением жизнеспособности в ходе обо-

гашения опыта преодоления трудностей и достижения успеха растет самооценка. В свою очередь, самооценка, являясь стержневой характеристикой личности, поддерживает веру человека в свои собственные силы, питает его стремление к победе и успеху. Даже незначительное повышение адекватно высокой самооценки повышает уверенность человека и его жизнеспособность.

Самооценку изучали многие зарубежные и отечественные психологи – Р. Бернс, Л. И. Божович, У. Джемс, З. В. Кузьмина, Ч. Кули, А. И. Липкина, Дж. Мид, К. Роджерс и др.

*Понимая под самооценкой относительно устойчивое стержневое личностное образование, компонент Я-концепции и самосознания, отметим, что она является своеобразным комплексом оценочных критериев, соотносимых с эталоном и идеалом и складывающихся в процессе жизненного опыта на основе самоэффективности, мировоззрения, ценностных ориентаций, социальных ожиданий микро- и макросреды, места, занимаемого человеком в системе межличностных отношений.* Самооценка выполняет сигнификативную, сравнительную, регуляторную и защитную функции, выступает внутренней детерминантой самоактуализации и жизнеспособности. Она служит тончайшим инструментом, с помощью которого можно проникнуть во внутренний мир человека, его сознание и самосознание.

Исходя из содержания принципа «внешнее через внутреннее» следует, что при самооценивании и оценке других актуализируются различной глубины уровни переработки информации: самооценка может проводиться на поверхностном уровне (т. е. на уровне внешних оценок) и на глубинном (смысловом, значимом для человека). А. Р. Лурия отмечал: «Способность оценивать внутренний подтекст представляет собой совершенно особую сторону психической деятельности, которая может совершенно не коррелировать со способностью к логическому мышлению. Эти обе системы – система логических операций при познавательной деятельности и система оценки эмоционального значения или глубокого смысла текста – являются совсем различными психологическими системами» (Лурия, 1998, с. 258–259). Отсюда следует, что при изучении самооценки необходимо создать для испытуемых условия актуализации глубинного, смыслового уровня осознания себя. По мнению С. Л. Рубинштейна, «исходная специфика человека, человеческого существования заключается в том, что во всеобщую детерминацию бытия включается не сознание само по себе, а человек как осознающее мир существо, субъект не только сознания, но и действия. Сознательная регуляция, включающая и осознание окружающего и действия, направленная на его изменения, – важное звено в развитии бытия. Отличительная особенность человека – „детерминированность через сознание“, иными словами, преломление мира и собственного действия через сознание, – вот основное для понимания проблемы свободы человека и детерминации бытия» (Рубинштейн, 2003, с. 371).

Следует отметить, что связь между самооценкой и жизнеспособностью в эмпирических исследованиях обнаружили еще в 1970–1990-е годы зарубежные психологи – Н. Гармези, Э. Вернер, Р. Смит. Однако до сих пор остаются нераскрытыми содержание и механизм этой связи. Обращение к экспериментальному исследованию константности и динамики самооценки

в условиях успеха и неуспеха, проведенному в начале 1970-х годов З. В. Кузьминой, позволяет, на наш взгляд, существенно продвинуться в познании самооценки как стержневой характеристики личности и детерминанты жизнеспособности. Ее методику измерения самооценки (1972), разработанную на основе метода семантического дифференциала Ч.Осгуда, мы используем в исследовании самооценки членов учебных и производственных коллективов, при изучении качественной характеристики ядра коллектива (Кузьмина, Холмогоров, 2011), выявлении детерминант свободы–несвободы от фрустрации, определения самооценки по фактору свободы (на основе выбранных студентами качеств, необходимых для того, чтобы быть свободным человеком). З. В. Кузьмина экспериментально доказала, что самооценка является *константной* стержневой характеристикой личности и компонентом сознания; в основе константности самооценки лежит динамический стереотип, который можно изменить: успех–неуспех в значимой деятельности детерминирует самооценку – в условиях успеха самооценка повышается, а в условиях неуспеха – понижается (Кузьмина, 1973). В соответствии с результатами этого исследования в совместной многолетней работе с З. В. Кузьминой по обучению студентов нами было доказано, что самооценку можно повысить в условиях проблемного обучения и гуманистического образования.

На основании полученных нами данных экспериментального исследования (Холмогоров, Кузьмина, 2015) можно утверждать, что если человек с детства живет в условиях успеха, познает мир и себя в этом мире, решает задачи, самостоятельно преодолевает препятствия, то движется по пути самоактуализации, открывает для себя новые возможности, испытывает чувства радости, собственного достоинства и уверенности; его самооценка становится адекватно высокой и устойчивой – человек воспринимает себя самоэффективным, его жизнеспособность повышается. И лишь «крутые повороты» (неуспех) в жизнедеятельности могут вызвать «перелом» в сознании, привести к появлению новых потребностей и мотивации. *Адекватно высокая, константная самооценка выступает детерминантой жизнеспособности человека.* Принимая во внимание, что самооценка – компонент самосознания и стержневая характеристика личности, а жизнеспособность – ее когнитивный ресурс и потенциал, можно считать, что эти феномены находятся в диалектическом единстве. После неуспеха у человека сокращается спектр возможностей, снижаются самоэффективность и самооценка, но если он волевой и с высоким интеллектом, то мобилизует свои силы, достигает цели, становится успешным. После успеха у человека чувство собственного достоинства, самоуважение, самоэффективность усиливаются, спектр возможностей в воображении расширяется, в результате чего самооценка повышается, увеличивается жизнеспособность. Периодически повторяющееся и ставшее поэтому постоянным успешное преодоление трудностей на жизненном пути способствует появлению радости от эффективной деятельности, укрепляет веру человека в свои силы, делает его более уверенным и способным в своих глазах и во мнении других людей. Периодический успех, который во многом достигается благодаря интеллекту, и радость выступают необходимым условием развития личности, ее самоэффективности и жизнеспособности.

Самооценка влияет на развитие личности – это было выявлено в исследовании Л. И. Божович.

Нами экспериментально доказано, что самооценка по фактору свободы, так же как и качества ума (флексibilität, абстрактность, рефлексивность), коррелирует с необходимо-упорствующим и импунитивным типом реакций на фрустрацию по тесту Розенцвейга (Кузьмина, 1997, 1999, 2012). Преобладание этих реакций характеризует способность человека не только совладать с трудностями, возникшими в социальном взаимодействии (жизнестойкость), но и, преодолевая препятствия, двигаться к цели, что свидетельствует о проявлении жизнеспособности. В проведенном нами экспериментальном исследовании самооценки студентов, позднее продолженном с В. А. Холмогоровым в оргдеятельностной игре в производственном коллективе (Кузьмина, Холмогоров, 2011), было обнаружено, что в идеальный ряд испытуемые выбирают такие индивидуальные особенности и качества ума (опосредствованные профессиональной деятельностью), которые способствуют повышению эффективности деятельности и самооценки, помогают преодолевать трудности, выживать в экстремальной ситуации и служат основой выбора ядра коллектива (как генератора идей). В это ядро входят члены референтной группы, обладающие высоким уровнем интеллекта, свободой творчества при выполнении своих служебных обязанностей.

### **Развитие жизнеспособности в процессе проблемного обучения**

Компетентностный подход в образовании в качестве одной из целей предполагает развитие таких способностей у учащихся, которые помогут им стать настоящими профессионалами, что сделает их более жизнеспособными в этом сложном мире. Для того, чтобы понять, каким образом способности трансформируются в профессионально важные компетенции, Д. В. Ушаков предлагает рассматривать интеллект в контексте жизненного пути человека: «В начале жизненного пути интеллект присутствует как способность, на основе которой происходит постепенное становление интеллектуальных возможностей ученого или руководителя, писателя или инженера. Другими словами, в современном обществе из интеллектуальной способности молодого человека должен вырасти интеллект профессионала. Именно последний является условием развития человечества, из чего вытекает особый интерес к процессам преобразования способностей в компетентности» (Ушаков, 2011, с. 6).

По нашему мнению, одним их эффективных инновационных методов развития мышления, свободы творчества, способностей и компетенций является метод применения проблемных ситуаций на занятиях в школе и вузе (Кузьмина, 1994, 1999, 2007, 2014). Проблемная ситуация возникает в результате постановки проблемного вопроса, когда появляется что-то новое, необычное, тревожащее, а прежние пути и способы решения оказываются недействительными. Учащийся сталкивается с препятствием в познании, с противоречием; у него появляется потребность осуществить поиск алгоритма решения задачи, найти неизвестное. В условиях проблемного обучения, постоянного решения задач у учащихся (школы, вуза) развиваются мышление и качества

ума, совершенствуются стратегии поиска алгоритмов решения, формируется умение трансформировать трудную ситуацию в задачу. Мышление становится рефлексивным, развивается субъектность, способность управлять собственным учебным процессом. Все это приводит к накоплению имплицитного и эксплицитного знания, ментального опыта, необходимого для решения социальных, профессиональных и экзистенциальных задач.

Нами совместно с З. В. Кузьминой более двадцати лет проводился ульяновский эксперимент по развитию мышления и свободы творчества (1991, 1999, 2007, 2014) на основе метода проблемных ситуаций в обучении, разработанного А. М. Матюшкиным, А. В. Брушлинским, Т. В. Кудрявцевым и их последователями. В экспериментальном исследовании на одном из его этапов принял участие учитель физики школы № 1, заслуженный учитель России В. С. Тейтельман.

Студенты не только получили теоретическое знание по изучаемым предметам (алгебре, геометрии, психологии и т. д.), но и практические навыки работы с постановкой проблемных ситуаций. Для прохождения педагогической практики была разработана и опубликована схема психологического анализа урока (1991). На экзамене в билеты вторым вопросом было включено задание привести пример создания проблемной ситуации на уроках и практических занятиях в вузе, проанализировать и определить ее вид по классификации А. М. Матюшкина.

В результате обучения студентов на занятиях по психологии нами были подготовлены уникальные кадры – выпускники физмата, изучавшие психологию на протяжении пяти лет, владеющие методом проблемного обучения. Они не только знают сущность и содержание метода постановки проблемных ситуаций, но у них сформированы потребность и умение создавать проблемные ситуации на уроках. Ежегодно ряд учителей Ульяновской области получают премии и гранты за научно-методическую работу в школе, что свидетельствует об успешности эксперимента. В результате его проведения доказано, что проблемное обучение является условием развития мышления, свободы творчества, свободного ума. Сформированные творческие способности выступают ресурсом и потенциалом профессионального самосовершенствования. В ходе проблемного обучения развивается мышление и, наряду с другими когнитивными стилями, – свободный ум, без которого свобода творчества невозможна, усиливается и закрепляется самоэффективность и жизнеспособность. В соответствии с содержанием рефлексивно-деятельностного подхода (Кузьмина, 1994, 1997, 1999, 2007, 2014) под *свободой творчества* понимается осознание, переживание и изменение границ виртуальных возможностей в ходе порождения нового, оригинального образа, открытия и воплощения в деятельности уникального знания, значимого с точки зрения культуры и ее развития. В творчестве человек преодолевает границы единичного, природного Я, открыт миру. Итак, проблемное обучение развивает свободу творчества, разум, стремление неопределенное сделать определяемым, приобщает учащихся к ценностям научного познания, способствует культурному развитию. Известно, что самооценка связана прямопропорциональной зависимостью с успехом (У. Джемс), при успехе она растет

(З. В. Кузьмина). Верно и то, что при успешном решении проблемных ситуаций у учащихся школ и вузов развиваются уверенность, самооэффективность, адекватно высокая, константная самооценка.

Приведем некоторые примеры проблемных вопросов, которые мы используем на занятиях по психологии со студентами и курсантами.

- Как, по вашему мнению, полководец решает проблему: «отстоять в сражении город» или «сохранить жизнь одному солдату?». Приведите аргументы решения этого вопроса А. В. Суворовым, который отдавал приоритет сохранению жизни солдата (*ответ: погибшего солдата к жизни уже не вернешь, а город вернуть можно*).
- Удастся ли полководцу А. В. Суворову, на лошади скачущему к месту сражения и столкнувшемуся с частью своей дезертирующей конницы, вернуть ее на поле боя, сохранив при этом чувство собственного достоинства у бойцов и у себя самого? (*ответ: он присоединился к своим солдатам и крикнул: «Заманиваете?! Молодцы!», а потом – «Стой! Кругом! В атаку!»*).
- Чье мнение вам импонирует: Екклесиаста, утверждавшего, что многознание умножает скорбь, или Ницше, согласно которому, познание приводит к мудрости и радости?
- Может ли человек сам изменить свой темперамент?
- Попробуйте решить задачи, с которыми столкнулся Эзоп: 1) как спасти своего хозяина, который на спор должен выпить море?; 2) что предпринял Эзоп для того, чтобы выполнить задание царя Нектанебона: «Назови нам то, что мы не видели и не слышали». Эзоп, конечно же, понимал, что бы он ни назвал, советники царя скажут, что это видели.
- Существует ли четвертый путь бегства от свободы в современном мире? (известно, что Э. Фромм выделил три: садо-мазохизм, разрушительность, автоматизирующий конформизм).

Почему студенты хотят найти верный ответ, а их интерес разгорается все сильнее на каждом трудном выраже решения задачи? Очевидно, Ницше прав, утверждая, что нет выше радости, чем радость познания. И прав Декарт, высказавший идею: «Мысль, значит, существую». Человек разумный чувствует всю полноту жизни, ее многогранность, когда мысль его работает, ум решает сложную задачу, и есть игра, вдохновение, движение к истине. Препятствия, возникающие в значимой деятельности, не сокращают множество его виртуальных возможностей. Познание начинается с удивления (Сократ, Платон, Аристотель). Эту мысль поддержали многие талантливые люди, специалисты в различных областях знания. По мнению А. Эйнштейна, акт удивления возникает, когда восприятие вступает в конфликт с установившимся в нас миром понятий; если конфликт переживается интенсивно, он оказывает сильное влияние на наш умственный мир, развитие которого представляет собой преодоление чувства удивления, непрерывное бегство от «удивительного», «чуда». Данное рассуждение А. Эйнштейна согласуется с теоретическими положениями проблемного обучения, в какой-то степени раскрывает компоненты проблемной ситуации и наиболее ярко – переживание челове-

ком внутреннего конфликта, противоречия, усиливающего мотивацию мыслительной активности, направленной на поиск алгоритма решения задачи. В процессе разрешения противоречия в творчестве развивается и формируется свободный ум. Вот почему на каждом занятии мы стараемся создать проблемную ситуацию, поощряем учащихся за вопросы дискуссионного содержания.

При постоянном успехе в самостоятельном решении задач растет самооценка; адекватно высокая самооценка становится константной и закрепляет успех, выступает детерминантой жизнеспособности человека. Знание о том, что я могу решать сложные задачи, переходит в убеждение, что «я – способный», «могу решать трудные задачи». Это знание о себе плюс знания, которыми владеет человек, в условиях возникновения и решения когнитивных и экзистенциальных задач помогают не останавливаться перед трудностями, преодолевать препятствия, возникшие в жизненной ситуации. Опыт преодоления препятствий в познании, результаты многочисленных экзистенциальных выборов, постоянное стремление познавать и развиваться выступают предикторами разума.

В Притчах Соломона сказано: «Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум! Потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, а прибыли от нее больше, нежели от золота. Она – дерево жизни для тех, которые приобретают ее, – и блаженны, которые сохраняют ее!» (Прит. 3: 13–14; 18). Очевидно, сокращает ее тот, кто поступает безнравственно: «...если человек идет на поводу своей похоти, проявляет малодушие, то это приводит к разрушению морального комплекса, искривлению души» (Петцольдт, 1910, с. 75). Рассматривая проблему подлинной этики, С.Л. Рубинштейн пишет: «Возможное совпадение долга и влечения выступает как высший уровень развития человека» (Рубинштейн, 2003, с. 385).

Разум, как полагает К. Ясперс, «не наличен в нас от природы, но действителен лишь в силу решимости... вырастает в свободе» (Ясперс, 2013, с. 300–301). По мнению этого мыслителя XX в., поставившего перед собой и решающего задачу соотношения разума и экзистенции, «разум удерживает в открытости ко всякому объемлющему и, просветляя, углубляет всякую связь, создает непрерывность экзистенции» (там же, с. 300).

Таким образом, разум не дает нам останавливаться перед препятствием в значимой деятельности: благодаря ему человек чувствует в себе силы и настроен оптимистически, открыт множеству возможностей, а потому и жизнеспособен. Основной установкой разума, по Ясперсу, является «выдержать напряжение, – не рассчитывать на некое непременно имеющее наступить будущее, – в самом счастливом случае сохранять знание о всегда грозящей нам беде, в самом по видимости безнадежном случае не забывать о пространстве возможного и питать надежду, – во всяком случае – при всей рассудочной заботливости, какая только возможна, и при всей добросовестности в выборе жизненного пути в пространстве возможного – с активностью творчества – жить» (Ясперс, 2013, с. 326).

Жизнеспособный человек и продукты его творчества находятся в диалектическом единстве. Гений продолжает жить в своем продукте (Г. Гегель). Жизнеспособный человек с адекватно высокой, константной оценкой себя и дру-



гих может создавать что-то новое. «Только та техническая выдумка, которая нова и никому не приходила в голову, может считаться изобретением... Размышляющих над одной и той же технической задачей и старающихся выдумать новую машину можно сравнить со спортсменами на беговой дорожке. Все они бегут к финишу, но изобретателем назовут лишь победителя в беге» (Орлов, 1964, с. 10). Совершенно очевидно, что талантливые писатели, композиторы, ученые отличаются высокой жизнеспособностью. Жизнеспособные – сильные духом люди, внесли неопределимый вклад в развитие культуры и науки – Сергей Радонежский, В. А. Моцарт, Б. Паскаль, М. Ломоносов, А. С. Пушкин, Ф. М. Достоевский, Л. Н. Толстой, С. П. Королев и др. Благодаря жизни и творчеству этих людей человечество является жизнеспособным – развивается наука, культура, искусство, экономика на благо человека. Из жизнеспособного студента (курсанта), обладающего адекватно высокой, константной самооценкой и свободным умом, вырастает талантливый специалист с большим спектром компетенциальных возможностей. Дорогу осилит идущий.

На основании вышесказанного можно сделать следующие выводы.

Методологической основой изучения самооценки как детерминанты жизнеспособности являются субъектно-деятельностная теория С. Л. Рубинштейна, культурно-историческая теория высших психических функций Л. С. Выготского, а также философские идеи (о жизни человека, его отношении к бытию), с помощью которых можно раскрыть причинно-следственные связи и механизм опосредствования жизнеспособности, выявить диалектическое единство и взаимозависимость самооценки и жизнеспособности.

Теоретически и эмпирически установленная связь самооценки и жизнеспособности представляет интерес не только для теоретического развития представлений об этих феноменах, но и полезна для практики. Рефлексивно-деятельностный подход, связывающий методологию и теорию с практикой, помогает человеку осознать препятствия, возникшие на пути решения когнитивных и экзистенциальных задач, выбрать конструктивный способ разрешения противоречия. При этом активизируются различные ранги рефлексии (начиная с наблюдения за своими действиями до высокого уровня обобщения Я, идеала, общечеловеческих ценностей, духовного потенциала личности), в силу чего возникшие жизненные трудности могут быть преодолены с высоким уровнем осознания и ответственности. Умение решать проблемные ситуации в школе и вузе способствует развитию мышления, уверенности, чувства собственного достоинства, самоэффективности. Развитый интеллект и адекватно высокая, константная самооценка, которая складывается в результате успешного решения задач, выступают гарантом жизнеспособности человека.

Знание закономерностей статики и динамики самооценки при успехе и неудачах в решении предметных и жизненных задач, а также результаты многолетней экспериментальной работы, проводимой нами по проблеме соотношения самооценки, интеллекта, свободы творчества, самоэффективности и жизнестойкости в учебных и производственных коллективах, определяют пути и средства развития жизнеспособности человека: среди них – создание условий для переживания успеха в решении задач, использование

метода проблемного обучения, развитие свободного ума, проведение оргдеятельностных игр по составлению идеального ряда качеств в самооценке.

### Литература

- Большой психологический словарь. 4-е изд. / Сост. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009.
- Горин Г. Тот самый Мюнхгаузен (киносценарий). Киев: Довира, 1995.
- Кузьмина Е. И. Психология свободы. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994.
- Кузьмина Е. И. Рефлексивно-деятельностный анализ феномена свободы личности: автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 1999.
- Кузьмина Е. И. Свобода человека: теория и практика. СПб.: Питер, 2007.
- Кузьмина Е. И. Особенности мыслительных процессов в ходе экзистенциального выбора // Инициативы XXI века. 2014. № 3. С. 81–84.
- Кузьмина Е. И. Свободный ум – когнитивно-стилевая характеристика мышления // Мир образования – образование в мире. 2014. № 4. С. 94–105.
- Кузьмина Е. И. Единство эмоционального и интеллектуального – дополнительная мотивация свободы творчества. Часть I // Сибирский психологический журнал. 2014. № 52. С. 18–30.
- Кузьмина Е. И. Опыт и перспективы применения метода проблемных ситуаций на занятиях психологии в высшей школе // Психология образования: Модернизация системы образования в условиях введения в действие новых профессиональных стандартов. Москва, 8–10 апреля 2014 г. Материалы X Всерос. науч.-практ. конф. М.: Федерация психологов образования России, 2014. С. 192–196.
- Кузьмина Е. И., Холмогоров В. А. Референтность группы. Учебное пособие для студентов и курсантов высших учебных заведений. М.: Угрешская типография, 2011.
- Кузьмина З. В. Исследование особенностей самооценки личности в условиях успеха и неудачи: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1973.
- Кузьмина З. В., Кузьмина Е. И. Психологический анализ урока (схема). Ульяновск: УлГПИ, 1991.
- Лактионова А. И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
- Лурия А. Р. Язык и сознание / Под ред. Е. Д. Хомской. 2-е изд. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1998.
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и измерение совладания // Психология стресса и совладающего поведения. Материалы III науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сентября 2013 г. в 2 т. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т. 2. С. 289–291.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Мэй Р. Открытие бытия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004.

- Орлов В. И.* Трактат о вдохновенье, рождающем великие изобретения. М.: Знание, 1964.
- Петцольдт Й.* Введение в философию чистого опыта. Определенность души. СПб.: Книгоиздательство «Образование», 1910.
- Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. 2-е изд. СПб.: Питер, 2006.
- Пушкин А. С.* Собр. соч. В 10 т. М.: ГИХЛ, 1962. Т. 6.
- Растянников А. В., Степанов С. Ю., Ушаков Д. В.* Рефлексивное развитие компетентности в совместном творчестве. М.: Пер Сэ, 2002.
- Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
- Теплов Б. М.* Избранные труды. В 2 т. М.: Педагогика, 1985. Т. 1.
- Тиллих П.* Мужество быть. М.: Модерн, 2011.
- Ушаков Д. В.* Психология интеллекта и одаренности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
- Холмогоров В. А., Кузьмина Е. И.* Самоэффективность в зеркале коллективного субъекта // Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 581–589.
- Чехов А. П.* Дом с мезонином (рассказ художника) // Полн. собр. соч. и писем. В 30 т. М.: Наука, 1985. Т. 9.
- Ясперс К.* Разум и экзистенция. М.: «Канон+»–РООИ «Реабилитация», 2013.

## ГЛАВА 8

# ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ И АДАПТАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

*С. В. Забегалина*

**Н**а развитие адаптационных способностей, на сам процесс адаптации оказывает влияние уровень жизнеспособности личности, так как адаптация складывается в результате установления определенного равновесия «факторов риска» и «защитных факторов» (Махнач, Лактионова, 2007). Жизнеспособность как понятие имеет несколько трактовок, в широком смысле – это сочетание устойчивости и адаптивности. Для сохранения устойчивости требуется не только активно приспосабливаться к изменениям или иметь личностные ресурсы, чтобы противостоять факторам риска, но и прогнозировать эти самые изменения. Жизнеспособность также связана с сохранением актуальных для личности «здесь и сейчас» свойств, а не только устойчивости в целом, что невозможно без умения строить прогнозы близкой и отдаленной перспективы.

Жизнеспособность на уровне общества предполагает построение достоверных и актуальных прогнозов на будущее как комплексных, учитывающих развитие на социально-экономическом, политико-правовом, культурном и прочих аспектах, так и в рамках отдельных сфер жизнедеятельности, построения стратегий общественного развития. Сам процесс развития культур, смену цивилизаций можно трактовать как естественный, обусловленный жизнеспособностью существующих норм, традиций, достижений в науке, общественного устройства и т. д. Прогноз, таким образом, необходим для адаптации общества и его жизнеспособности.

Каждый человек обладает определенной жизнеспособностью в зависимости от того, насколько успешно он может построить прогноз своего личностного, профессионального развития, осуществить выбор спутника жизни и спланировать свою семью. Целью постоянного прогнозирования человека является не только саморазвитие и самоактуализация, но прежде всего достижение оптимальной адаптации в постоянно изменяющихся условиях. Таким образом, все три феномена – жизнеспособность, адаптация и прогнозирование – являются тесно связанными между собой.

Прогнозирование является одним из самых эффективных и действенных способов разрешения постоянного противоречия между нашим знанием о настоящем и «необходимым» нам знанием о будущем. И, как в свое время от-

мечал Б. Ф. Ломов, «прогнозирование хода событий и регулирование на этой основе деятельности являются одной из основных функций психики» (Ломов, 1974, с. 43). Б. Ф. Ломов и Е. Н. Сурков (1980) исследовали роль антиципации в структуре деятельности и разработали концепцию уровней процессов антиципации в соответствии с уровнями психического отражения. Процесс прогнозирования связывает прошлое, настоящее и будущее – прошлый опыт является ресурсом, опорой для более верного и точного оценивания настоящего, а будущее – сама цель оценивания и вероятностного прогноза. А. А. Налчаджян (2010, с. 146) выдвигает интересную версию связи процессов адаптации и предвосхищения (он использует термин «предвосхищение») выдвигая положение о четырех основных адаптивных стратегиях: в качестве одной из них он называет «предварительную адаптацию», или «преадаптацию», основанную на предвосхищении проблемной ситуации.

Нужно также отметить, что мы усматриваем связь с жизнеспособностью процессов прогнозирования и адаптации в плане того, какую функциональную нагрузку они несут. Оба направлены на обеспечение сохранности организма, личности, общества, на защиту от вредоносных влияний. Как известно, процесс адаптации является, вероятно, более древним и наблюдается практически у всех биологических организмов. Вместе с тем процесс прогнозирования – явление свойственное человеку, у животных мы можем наблюдать лишь антиципацию как предвосхищение исхода действия, ситуации. И прогнозирование, и адаптация детерминированы в определенной мере свойствами личности, некоторые из них предопределяют вероятность успешности и того, и другого процесса. В частности, как показывают наши исследования, это субъективный локус контроля, адекватная самооценка, особенности когнитивных и перцептивных процессов. По результатам эмпирического исследования, наиболее значимо с прогностическими способностями коррелирует уровень субъективного контроля, замеряемый по методике «Уровень субъективного контроля» (Бажин и др., 1984). Так, корреляция интернальности в области достижений и прогностических способностей (СП) составила 0,75 ( $r=0,5$ ). Считается, что субъективный локус контроля помогает прогнозировать ситуацию и поведение людей из-за более внимательной и взвешенной перцептивной оценки среды. Таким образом, интернальность тесно связана со способностью прогнозировать и с интуитивным мышлением. Именно интернальность рассматривается как одно из ключевых качеств, как фактор жизнеспособности личности (Махнач, Лактионова, 2007).

Интернальность–экстернальность оказывается тем более значимой при рассмотрении проблемы жизнеспособности, процессов прогнозирования и адаптации, если учитывать все три аспекта контроля: контроль поведенческий, связанный с направлением действий, контроль когнитивный, отражающий объективность–субъективность интерпретации событий и контроль решительности, детерминирующий процедуру выбора способа действий (Забегалина, 2010а).

В психологической литературе часто используются понятия эвристического выбора, антиципации, не тождественные прогнозированию, но близкие по значению, или, скорее, по назначению понятия. Термин «прогнозировани-

ние» только относительно недавно получил свое распространение. В отечественной психологии положения об отражении объективной действительности, включая и опережающее отражение, развивал Б. Ф. Ломов (1984). Согласно его взглядам, антиципация психологами рассматривается как способность действовать и принимать те или иные решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых, будущих событий. Большой вклад в психологию прогнозирования внесла Л. А. Ретуш (2003). Она понимает прогнозирование как один из видов опережающего отражения, обобщает теоретический и эмпирический материал, накопленный в русле данной проблемы, дает характеристику прогностической деятельности и прогностических способностей, вплотную подойдя к вопросу об индивидуальных различиях в способности в антиципации. Однако до сих пор понятия антиципации, предвосхищения, прогнозирования, предвидения и другие родственные им полностью не разведены, нередко встречаются в психологической литературе в качестве синонимичных.

Значение антиципации в жизни личности охарактеризовала Л. И. Анцыферова (Анцыферова, 1993). Она считает основным способом бытия личности развитие, которое выражает важнейшую потребность человека – постоянно выходить за свои пределы (особенность человека как трансцендентального субъекта). Личность постоянно экстраполирует себя в будущее, а будущее проецирует в свое настоящее. Высокий уровень жизнеспособности предусматривает именно такое соотношение прошлого, настоящего и будущего – высокая степень трансформации прошлого опыта как в настоящее, так и в будущее, само будущее неразрывно связано с настоящим, оно как бы расширяет постепенно свои пределы, порождается актуальными событиями, решениями, деятельностью.

Значительный интерес представляют идеи П. В. Симонова (1975) относительно природы эмоции. Происхождение эмоций он связывает с хроническим дефицитом информации. Вследствие необходимости приспособления (адаптации) образовались физиологические механизмы эмоций. Однако А. А. Налчаджян считает, что хронический дефицит информации привел и к образованию способности интуитивного познания, пронизательности, антиципации. Эмоциональный фон, по нашему мнению, является одним из необходимых условий прогнозирования. Эмоции повышают активность поведения, с помощью познавательных процессов, мышления обеспечивают более успешный поиск информации, влияют на принятие решения и сами, таким образом, интеллектуализируются (Налчаджян, 1972). Эмоциональный дисбаланс ведет не только к невозможности адаптации и адекватного прогноза, но и к резкому снижению жизнеспособности личности.

Возрастает роль эмоционального фона при стрессе, в условиях экстремальной деятельности, когда процессы и адаптации, и прогнозирования приобретают особую значимость, а жизнеспособность личности оказывается под угрозой. Так, в структуре эмоционально-двигательного, активного реагирования на кратковременный стресс-фактор Л. А. Китаев-Смык (1983) обнаружил две основные фазы, составляющие своего рода комплекс эмоционально-двигательной активности.

Первая фаза этого комплекса включает реализацию сформированной в процессе развития личности собственной программы или врожденных реакций, направленных на адаптацию, защитные действия в ответ на экстремальное воздействие. Эмоции, характерные для первой фазы – страх, ужас, гнев и т. п. В данной фазе не осуществляется когнитивное осмысление ситуации, процесс прогнозирования не может реализоваться.

А вот в фазе «ситуационного реагирования» испытываемые эмоции и характер защитных действий зависят от субъективно воспринимаемой эффективности действий, осуществленных на протяжении первой фазы, и от того, каким субъекту представляется изменение экстремальной ситуации. Эмоциональные переживания второй фазы: радость, ликование, эйфория (переживаемые субъективно как положительные) или смущение, досада, гнев и т. п. (субъективно оцениваемые как негативные). Восстановлению физиологического и психологического равновесия, жизнеспособности после потрясения, происшедшего во время первой фазы комплекса, могут способствовать и позитивные, и негативные эмоциональные реакции второй его фазы.

Слишком высокая сила эмоций, как и недостаточный эмоциональный отклик на ситуацию, способствует ее неадекватной оценке, возможна неадекватность поведения, в таком случае оказываются задействованы все значимые психологические факторы жизнеспособности (эмоциональные, когнитивные, поведенческие (Махнач, Лактионова, 2007), причем в негативном ключе. Сильные негативные эмоции могут спровоцировать уход, нежелание бороться с ситуацией, а сильные положительные способствуют ухудшению внимания, вследствие чего возможна недооценка, недоучет отдельных деталей или переоценка собственных возможностей. Если последствия этой недооценки существенны, то положительный эмоциональный фон сменяется на резко негативный (например, чувство глубокой досады, отчаяния). Недостаточный эмоциональный фон способствует тому, что не запускаются в должной мере резервы личности, организма, поведение носит пассивный характер.

Пассивное эмоционально-поведенческое реагирование при стрессе проявляется в снижении активности, уменьшении побудительной роли волевых процессов. Активное реагирование направлено на удаление экстремального фактора (агрессия, бегство), пассивное реагирование имеет целью его переждать. Следует отметить, что во время критической ситуации в зависимости от ее типа могут потребоваться как активные действия, направленные на преодоление угрозы, так и спокойное пережидание. Нужно различать пассивное реагирование на стресс-фактор, адекватное условиям деятельности, и неадекватное/чрезмерное уменьшение активности, снижающее эффективность поведения.

Факторами жизнеспособности являются не только психологические, но и средовые и социальные, а также генетические и нейробиологические (Махнач, Лактионова, 2007). Опираясь на разработанную В. И. Медведевым классификацию видов поведенческой адаптации человека, можно сделать вывод о тесной связи адаптации и жизнеспособности личности. Он выделяет превентивную поведенческую адаптацию (как варианты: глобальное изменение активности, реакция избегания, реакция активного поиска предпочтитель-

ма), стабилизационную поведенческую адаптацию (варианты: при сохранности общей структуры поведения или ее изменении, реорганизации поведения, в том числе при временном сдвиге деятельности), социально-обусловленные формы поведения (как варианты: формирование навыка, создание индивидуальной или коллективной среды, преобразование воздействующего фактора), психологически обусловленные формы поведения (как варианты: индивидуальные, включая перестройку мотивов поведения, формирование установки, изменение эмоциональных характеристик или даже концептуальных моделей и групповых, таких как формирование синтальности, переориентировка на лидера, групповые и индивидуальные изменения ролевых ожиданий). В. И. Медведев подробно описывает и пассивные формы поведения (отказ, локальное избегание) и активные (преобразование воздействующего фактора), подчеркивая их адекватность в зависимости от условий (Медведев, 1984). Он не применяет понятие «жизнеспособность», однако в комплексе описывает ее механизмы.

Важным аспектом проблемы жизнеспособности являются диагностика и прогнозирование состояния эмоциональной напряженности (ЭН), возникающего в процессе трудовой деятельности при действии различных неблагоприятных факторов. Деятельность в особых условиях требует поиска субъектно-личностных детерминант жизнеспособности, адаптации к сложным ситуациям, саморегуляции неблагоприятных функциональных состояний, развивающихся в экстремальных условиях деятельности (Дикая, 2014).

Так, доказано, что надежность оператора и эффективность его деятельности зависит и от индивидуальных свойств личности, и от психических состояний субъекта (Махнач, Бушов, 1988). Собственно индивидуально-психологические особенности личности, предрасположенность к определенного рода эмоциональному реагированию влияют на особенности прогнозирования ситуации, а тем самым на жизнеспособность. Интересно, что экстра-/интроверсия связана с особенностями восприятия в экстремальных ситуациях: интровертам в экстремальных условиях свойственно преувеличение размеров воспринимаемых объектов и увеличение ошибок при учащении темпа предъявляемого материала, а экстраверты преуменьшают размеры объектов и делают меньше ошибок при интенсификации темпа работы (Китаев-Смык, 1983).

Для успешной деятельности необходимо определенное напряжение, согласно закону Йеркса–Додсона, слишком низкое напряжение приведет к расслабленности и неэффективности деятельности, а высокое повлечет ошибки, затем при еще большем повышении наблюдается срыв деятельности, дезорганизация и даже патология поведения. В контексте необходимой адаптации к деятельности и готовности к прогнозированию, особенно при решении сложных задач значимо свойство саморегуляции как умение привести себя в оптимальное состояние (уровень оптимального напряжения индивидуален) и в соответствующее данной деятельности напряжение (пороги оптимального напряжения, максимума переносимости и т. д. зависят от характера и освоенности деятельности).



Жизнеспособность личности детерминирована прошлым опытом, а также включением в актуальную действительность. Каждый человек на протяжении своей жизни сталкивается с огромным количеством ситуаций, их разнообразие и специфика варьирует, вырабатывается определенное отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям (Дикая, 2014). В каждой ситуации проявляются личностные, индивидуальные особенности, а также практические навыки, опыт, т. е. все то, что связано с деятельностью. Л. Г. Дикая в своей докторской диссертации исследовала соотношение регуляторных систем в триаде «деятельность–состояние–личность», но можно говорить и о наличии системы «личность–деятельность–ситуация», в которой существует определенное соотношение личностных, деятельностных и ситуационных (обстановочных) детерминант. Соотношение детерминант зависит от специфики обстановки – от ее сложности, уровня предсказуемости хода ее развития, характера деятельности (например, стереотипность, темп), ее освоенности и т. д.

А. Бандура предлагает модель «взаимного детерминизма», в качестве переменных выделяет открытое поведение, влияние окружения (поощрение, наказание) и личностные факторы (вера, ожидание, самовосприятие). Еще одна идея Бандуры заключается в высокой роли саморегуляции. Способность формировать образы желаемых будущих результатов помогает нам прийти к отдаленным целям. Вербальные и невербальные репрезентации дают возможность сохранить опыт, и мы решаем проблемы, не обращаясь к методу проб и ошибок, так как предвидим следствия различных действий. Таким образом, прогноз А. Бандура связывает с поведенческими стратегиями (Хелл, Зиглер, 1997).

Жизнеспособность зависит от умения прогнозировать не только свои действия, но и действия окружающих. В зарубежной психологии больший акцент ставится на прогноз как гипотезу относительно объективной реальности, в частности, относительно поведения других людей. Так, Дж. Келли (Келли, 2000) подчеркивает, что каждый человек имеет свое видение мира и понимание, которое фиксирует в виде конструкторов – суждений, отражающих этот мир. Конструкторы используются, в частности, для предсказания будущих событий, а мир неуклонно движется вперед и обнаруживает правильность или ошибочность таких предсказаний, что дает основание для пересмотра конструкторов.

Согласно теории личностных конструкторов, процесс прогнозирования строится по циклу «ориентировка – выбор – исполнение». Изначально человек, ориентируясь в ситуации, рассматривает несколько конструкторов, предполагая использовать их для интерпретации наблюдаемого. Затем количество альтернативных гипотез сужается, выбираются необходимые для данной ситуации конструкторы. Во время фазы исполнения происходит осуществление действий и контроль поведения.

Таким образом, по Дж. Келли (Келли, 2000), человек прогнозирует все события внешнего мира, в том числе и поведение других людей, опираясь на собственную систему репрезентативных схем, и прогнозирование определяется индивидуальным видением мира.

«Психологическое поле» в теории Курта Левина характеризуется не только пространственными признаками, но и временной перспективой. Рассматривая жизнь человека в настоящем, необходимо видеть его прошлое и перспективу. Он вводит понятие временной перспективы как «включение будущего и прошлого, реального и идеального плана жизни в план данного момента». На опыте прошлых событий основан «репертуар» будущего. Но память не может быть единственным источником построения временной перспективы.

П. Фресс подчеркивает значение индивидуального опыта: чем богаче у индивида опыт прошлого, тем больше будущее раскрывается перед ним (Фресс, 2003). А. Тоффлер отмечал индивидуальные различия в том, сколько «энергии» люди тратят на размышления о будущем в отличие от прошлого и настоящего. Одни затрачивают значительное количество ресурсов на проектирование своего будущего, представляя, анализируя и оценивая будущее и вероятности, а другие не занимаются этим вовсе. Кроме того, есть различия в том, как далеко люди распространяют свои проекты. Некоторые привыкли представлять себе образы далекого будущего, другие проектируют только ближайшие перспективы (Тоффлер, 2003).

Итак, мы можем говорить не только о способности прогнозировать будущее, но и о различиях в направленности такого прогноза у разных людей. Одни живут сегодняшним днем, и их решения, прогнозы касаются только ближайших перспектив, другие строят дальние проекты, зачастую не учитывая особенностей нынешней ситуации, а не только будущего. Желательно, чтобы человек, составляя планы на будущее, создавал достаточно детальный прогноз на ближайшее будущее (краткосрочные прогнозы имеют наибольшую степень вероятности, легче собрать необходимую информацию) и общий, но имеющий различные варианты в силу меньшей достоверности долгосрочного прогноза жизненный план. Реализация данных прогнозов зависит уже от их реалистичности, а также от личностных факторов (вера, настойчивость и т. д.), и от воздействия внешних факторов, среди которых могут быть (и, вероятно, будут) непредвиденные в силу вариативности нашего будущего.

Ближайший прогноз чаще имеет форму образа желаемого или нежелаемого будущего, а дальний прогноз – либо словесную форму (если требуется дополнительное самовнушение, что так оно и будет), либо образную (при уверенности, что так должно быть). В самом деле, если мы в чем-то уверены, мы склонны создавать образ представления (чаще зрительный), а если нет – прибегаем к анализу ситуации, самовнушению при помощи слов (Забегалина, 2010б).

В таком случае один человек чаще «рисует» будущее, а другой пытается в нем себя «убедить». Интересно в этом плане, что по результатам корреляционного анализа (выборка состояла из студентов первых курсов специальности «защита в чрезвычайных ситуациях») обнаружены значимые связи между яркостью – четкостью представлений (методика Маркса) и четырем из семи показателями самооценки (по модифицированному варианту методики С. Я. Рубинштейн). Среди них – оценка себя – собственной привлекательности в глазах других людей (0,497337), способность преодолевать трудности (0,385776); способность к общению без конфликтов (0,484221), спо-

способность адаптироваться (0,393687). А вот корреляция яркости – четкости представлений с прогностическими способностями (самооценка) отрицательна (-0,20769), как и собственно со способностью к прогнозированию по методике Л. А. Регуш (-0,04389), хотя отрицательные корреляции на уровне незначимых. Все расчеты произведены при уровне значимости – 0,5. Отметим также, что устойчивость и адекватность самооценки необходима для поддержания жизнеспособности личности.

Люди, погруженные в мечты, грезы о будущем (с ярким, четким их представлением), не проявляют никакой активности, либо слишком низкую активность по достижению целей.

Один из психологических факторов жизнеспособности относится к когнитивным особенностям личности. Рассмотрим их на примере мышления, детерминирующего прогностический процесс. По А. В. Брушлинскому, «всякое мышление есть прогнозирование, но не наоборот, т. е. не всякое прогнозирование есть мышление» (Брушлинский, 1979, с. 204). В связи с этим встает вопрос о собственно индивидуальных особенностях мышления, детерминирующих процесс прогнозирования и свойствах прогностического мышления, т. е. мышления, способного эффективно и достоверно прогнозировать и обуславливать таким образом жизнеспособность личности.

По А. В. Брушлинскому, это будет дизъюнктивное и недизъюнктивное мышление – одно математическое по своей сути как взаимоисключаемость в трактовке А. В. Брушлинского, другое «учитывает более сложный характер объективных отношений» (Брушлинский, 1979, с.19), характеризуется как «взаимоопосредование». Первый тип мышления более характерен для математики, второй – для психологии, но необходимы для прогнозирования оба. Еще одна дихотомия – конвергентное и дивергентное мышление, по Дж. Гилфорду: сужение диапазона мышления с выходом на разрешение проблемы или расширение поля мыслительных операций. Дивергентное, ассоциативное по своему характеру мышление отличается большей внутренней свободой. Дивергентное мышление проявляется в ходе «мозгового штурма» и характерно для периодов сна, когда наше аналитическое «я» отдыхает. Дивергентное мышление также опирается на уже имеющиеся знания и требует подготовленного сознания (Guilford, 1967).

На уровне мышления прогнозирование возможно как минимум двух типов: дискурсивное, основанное на владении формальной логикой, умении видеть и строить логические цепочки и интуитивное, «свернутого» характера, особенно когда решение принимается при лимите времени, неполной или противоречивой, «плохой» информации.

Присутствие интуиции в прогнозировании, в прогностическом мышлении подтверждают следующие моменты: а) многочисленность возможных сочетаний элементов проблемы и практическая невозможность их полного перебора, как в игре в шахматы профессиональным шахматистом; б) способность мышления очень быстро отказаться от составления многих возможных, но «неразумных» сочетаний, что особенно важно в ситуациях лимита времени; в) задачи мы решаем, как правило, начиная с общих условий, а затем в ходе анализа сужаем область внимания, мышления, что было замечено

еще И. П. Павловым, а относительно мышления конкретизировано С. Л. Рубинштейном. Это означает, что мы интуитивно отбрасываем несущественное, концентрируясь на главном г) в процессе решения задач некоторые простые операции проводятся как бы автоматически, т. е. не все проводится через сознание, а лишь часть, то, что составляет проблему.

Параметры креативного мышления Дж. Гилфорда вполне могут быть названы и параметрами прогностического мышления, поскольку помогают продуцировать разнообразные идеи в проблемной ситуации. Так, для переживания инсайтных состояний, когда прогнозирование результата действий затруднено, помимо прочего, ученый должен обладать беглостью и гибкостью мышления; способностью видеть, находить проблемы; изобретательностью и находчивостью; конвергентным и дивергентным мышлением; отсутствием конформизма; высокой самодисциплиной; готовностью к риску в решении самых трудных задач со слабо поддающимся прогнозированию результатом.

Жизнеспособность личности находится под угрозой, когда прогнозирование в реальной и значимой ситуации происходит при неполной информации, неблагоприятных объективных условиях, лимите времени, высокой ответственности за принятое и реализованное решение. В таком случае дискурсивное мышление оказывается «медленным», что приводит к неудачам. В связи с этим, как мы уже говорили, логично предположить, что прогнозирование связано не только с дискурсивным мышлением и его качественными особенностями, но и с интуитивным. Развитое интуитивное мышление имеет существенные преимущества для деятельности в особых условиях, хотя и очень зависит от индивидуального опыта.

Прогнозирование мы рассматриваем как процесс и способ разрешения противоречий: противоречий между внешними факторами среды, между внешними и внутренними факторами, а также между внутренними, субъективными по своей сути факторами, тем самым как способ восстановления жизнеспособности личности.

К условиям, побуждающим к прогнозированию, способствующим формированию и проявлению интуиции, относятся 1) проблемная ситуация, или задача, состояние «проблемности»; 2) понимание проблемы, жизненный опыт и профессиональная подготовка человека, так как они определяют особенности восприятия проблемы, ее анализа и принятия решения; в восприятии всегда сказываются особенности личности человека; 3) наличие актуальной поисковой доминанты, непрерывная поисковая активность, попытки решить задачу, направленность волевых усилий на нее; у субъекта должна быть мотивация на разрешение проблемной ситуации, он должен прилагать определенные усилия для ее разрешения; 4) наличие задачи-подсказки в индивидуальном опыте субъекта. Причем, как свидетельствуют эксперименты Я. А. Пономарева, лучше, если задача-подсказка возникает после появления основной задачи и во второй половине поиска решения (Пономарев, 1967).

Если прогнозирование осуществляется на уровне абстрактно-логического мышления, то в соответствии с его двумя подтипами, образным и понятийным, результат по форме можно условно подразделить на результат-образ и результат-понятие. Так как обычно в деятельности присутствуют оба

подтипа, то часто они неразделимы. Однако, опираясь на работу Ж. Адамара (Адамар, 1970), мы можем говорить о том, что результат-образ, как правило, предшествует результату-понятию, сначала появляется целостный образ, а затем происходит как бы его раскодирование, расшифровка.

Подтверждением мысли о возможности разного по типу результата прогнозирования служит то, что в человеческом сознании присутствуют перцептивные процессы, в результате которых появляются чувственные образы и чувственно-ассоциативные процессы перехода от одних образов к другим: процесс перехода от чувственных образов к понятиям; противоположный – от понятий к чувственным образам; процесс логического умозаключения, где совершается переход от одних понятий к другим.

Согласно Р. М. Грановской, механизм интуиции связан с накоплением и обработкой информации в одном полушарии с последующим скачком – передачей подготовленного «полуфабриката» решения для реализации, завершения или осознания в другое полушарие. Стимулирует передачу информации в другое полушарие временное отключение от проблемы, отдых, релаксация, общение с природой. При непосредственной работе с задачей нужно максимально опираться на предметы и образы, модели и картины. В качестве тренировки рекомендуется решение задач с недостающими элементами (Грановская, 1988).

Важными как для жизнеспособности личности, так и для процессов адаптации и прогнозирования являются следующие особенности: высокая самодисциплина, любознательность, способность терпеть временную социально-психологическую и физическую изоляцию, способность и умение отстоять свою точку зрения, оптимальный уровень самооценки и критичности, трудолюбие, терпеливое отношение к неопределенным ситуациям (иногда даже их поиск), профессиональная компетентность, мастерство в разработке идей и методов, свобода от стереотипов, чувствительность к проблемам, развитые познавательные способности.

В зависимости от особенностей личности может быть характерен один из двух вариантов перевода информации о предполагаемом (прогнозируемом) изменении или исходе ситуации, возможном решении в сознании. Информация преодолевает порог сознания либо вследствие целенаправленного поиска смысла возникшей «эмоциональной вспышки», либо одновременно с возникшим ярким эмоциональным фоном (информация о решении легче «проскальзывает» при ярком эмоциональном фоне). На значение эмоций, воображения, особую чувствительность для развития склонности к предчувствию, предвидению обращал внимание еще выдающийся русский психиатр П. И. Ковалевский (1849–1923). В книге «Психиатрические эскизы из истории» он отмечает, что у Жанны д'Арк были видения с 12 лет, но чаще она слышала голоса и беседовала с ними (архангел Михаил, св. Катерина и св. Маргарита). Способность и склонность к «образной жизни» П. И. Ковалевский связывает с преобладанием фантазии над логическим мышлением. Образность и фантазия приводят к тому, что выводы таких людей являются неожиданными, но «жизненно верными, почему нередко носят на себе оттенок предчувствия и даже предвидения» (Ковалевский, 1995). В основе такого явле-

ния, как предчувствие, «лежит частью та тонкая чувствительность, которая присуща лицам мечтательным и с живым воображением, частью – область бессознательного и поныне для нас мало выясненного и понятного...» (Ковалевский, 1995). В целом П. И. Ковалевский полагает, что особенность предчувствия и предвидения связана с неустойчивостью нервной системы и «отклонением от нормы» в области восприятия – большая чувствительность в плане порогов восприятия и силы раздражителя (ниже порог абсолютной чувствительности), а также длительности воздействия.

Почти век спустя Л. А. Китаев-Смык отметит, что при мыслительной растерянности, эмоциональной подавленности, осознании «неразрешимости» стрессогенной проблемы может проявиться «псевдоуход» от ее решения, необходимый для возникновения инсайта. «Анализ стрессового инсайтного мышления выявляет в нем феномен взаимной «экспансии» сознания и неосознаваемых психических процессов (подсознания)» (Китаев-Смык, 1983, с. 206). Именно в этом ракурсе, с точки зрения Китаева-Смыка, следует рассматривать феномены так называемой субсенсорной чувствительности, «замедления» времени и др.

Каждое найденное решение вызывает у индивида определенное к себе отношение и оценивается с учетом целей и мотивов деятельности, направленности личности, мировоззрения в целом. Наступает этап проверки, мысленной или практической, в зависимости от лимита времени и типа задачи идет попытка восстановить ход рассуждений, проделанные подсознанием или «надсознанием» операции. Перейдя в сознание, информация подвергается критическому осмыслению, и часто полезно усилием воли откладывать критику до полного конструирования полученного результата образа или результата-понятия. Иногда при лимите времени и экстремальной ситуации именно осмысление как таковое не наступает, человек подчиняется внезапно возникшему непреодолимому побуждению, и это спасает жизнь. Описаны случаи, когда такое побуждение заставляло быстро покинуть какое-либо место или даже укрытие, куда через секунды падал боевой снаряд. Так, блокадник В. А. Турков рассказывает, что когда он шел по Загородному проспекту вместе с родственницей, зазвучала сирена и пришлось укрыться под аркой одного из домов: «Я, видимо, что-то почувствовал и предложил уйти. Другая бы женщина ребенка не послушала, сказала бы, мол, стой тихо. А она послушала. И только мы ушли отсюда, как дом разбомбило. И все, кто укрылся под аркой, погибли» (Медведева, 2010).

Анализ стрессового инсайтного мышления выявляет в нем феномен присутствия сознания и неосознаваемых психических процессов, «надсознательного», объединяя в себе использование скрытых от субъекта мышления умственных операций и способов решения задачи с сокращенным умственным действием и непосредственным постижением истины. Иначе говоря, в экстремальной ситуации, когда жизнеспособность личности проходит особую проверку, задействуются как сознательные процессы (дискурсивное мышление), так и неосознаваемые (подсознание и «надсознание»).

А. А. Налчаджян различает следующие три уровня (порога), проходя которые психическое явление становится полностью доступным сознанию

субъекта: а) эмоциональный уровень; б) логический уровень, в) личностный уровень (или уровень самосознания). С его точки зрения, эти уровни обычно преодолеваются параллельно, а не последовательно, в случае же наличия временного интервала они следуют в указанной последовательности (Налчаджян, 2010).

На эмпирическом уровне относительно детерминант процессов адаптации и прогнозирования, пожалуй, наиболее значимым является вопрос о влиянии свойств личности, особенностей когнитивной сферы, возможности развития жизнеспособности. Вариативность направления прогностической деятельности, несомненно, связана с основной сферой деятельности личности, его профессией. Первоначально мы рассматривали факторы и процесс адаптации, в последующем акцент был перенесен на соотношение адаптации и менее изученного процесса – прогнозирования. Поиск факторов, детерминант личностной адаптации и прогнозирования осуществляется по настоящее время. Общее количество испытуемых – более 400 человек. Особое внимание уделяется деятельности в особых условиях, в связи с этим основная часть выборки связана именно с такой деятельностью – студенты двух вузов Ульяновска специальностей «защита в чрезвычайных ситуациях», «пожарная безопасность», «физическая культура/безопасность жизнедеятельности». Соотношение их показателей требует отдельного рассмотрения, и часть результатов находится в обработке. Также имеются результаты, полученные на выборке специалистов, осуществляющих деятельность в особых условиях со стажем от 2 до 20 лет. Для полноты картины было проведено исследование студентов, обучающихся по специальностям «юриспруденция», «психология», «экология», «природопользование», «химия», «биология», «искусство интерьера», «реклама», «автомобиле- и тракторостроение» и некоторых других специальностей.

Так, на студенческой выборке были выделены факторы, оказывающие влияние на процесс прогнозирования. Назовем самые значимые составляющие данных факторов по методу главных компонент с последующим вращением, в скобках указана факторная нагрузка:

На первом курсе это:

- 1) Показатели самооценки, в первую очередь: способностей к преодолению трудностей (0,873918), коммуникативных способностей (0,77752), адаптивных способностей (0,867286);
- 2) Показатели интернальности личности: общей интернальности (0,92618), интернальности в области достижений (0,812833), интернальности в области неудач (0,884308);
- 3) Креативность (0,7541);
- 4) Склонность к риску (–0,71523);
- 5) Пластичность или ригидность мышления (0,812421);
- 6) Показатели ведущего органа чувств или выраженность визуального (0,742975), аудиального (0,764123), кинестетического (0,70978) типа восприятия;
- 7) «Комбинированный» фактор, где наиболее высокие показатели у яркости-четкости образов, по Марксу (0,559842), и самооценка умственных способностей (–0,59851) (Забегалина, 2012).

На третьем курсе один фактор повторяется, показывая тем самым устойчивую тенденцию, это показатели интернальности личности: общей интернальности (0,921869), интернальности в области достижений (0,757447), интернальности в области неудач (0,865197). Остальные проходят некоторую рекомбинацию. Пластичность или ригидность мышления (0,738765) связывается с образным мышлением (0,771582) и знаковым мышлением (способность к умозаключениям) (0,713701). Показатели самооценки дифференцируются: показатели способностей к преодолению трудностей (0,820713) адаптивных способностей (0,580632) отделяются от коммуникативных, получивших самостоятельное значение – отдельный фактор (0,77471). Самостоятельным и значимым фактором становится яркость-четкость представлений (0,71564), а также визуальный канал получения информации (0,760053). Кинестетический и аудиальный каналы выделяются отдельно (0,778929 и 0,567469 соответственно). Наконец самостоятельным фактором становится и уровень прогностических способностей (0,7751) (Забегалина, 2010, с. 206–207).

В настоящее время проводится изучение связи способности к прогнозированию и личностных характеристик с подбором и модификацией новых методик исследования. В частности, на выборке мужчин-военнослужащих (55 человек) получены данные о связи с прогностическими способностями планирования (шкала Пл) – 0,284 и моделирования (шкала М) – 0,254, использовался опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции». А также применение опросника Р. Кеттелла (форма С) выявило значимую связь между прогностическими способностями и такими чертами личности, как смелость (фактор Н, корреляция 0,333); и отношение к людям, иначе подозрительность (фактор L, корреляция –0,316). Данные коэффициенты получены с применением коэффициента Спирмена, уровень значимости – 0,5. Когнитивная сфера также, безусловно, связана с прогностическими способностями, значимые коэффициенты корреляции получены с показателями пластичности мышления (методика Лачинса) и полезависимостью–полнезависимостью (методика Готшильда), коэффициент корреляции составил 0,318 и 0,283 соответственно.

Для оценки выраженности поведенческих тенденций мы использовали «Лист прилагательных», переведенный нами на психосемантическую основу (Забегалина, 2010б) вариант методики Т. Лири «Многоаспектной квантификации межличностных отношений», который представляет перечень характеристик, наличие или отсутствие которых, а также степень выраженности следует оценить в баллах (от +3 до –3). Униполярный список прилагательных предлагается на одном бланке, на другом обводится в кружок вариант ответа. Была проведена проверка на ретестовую надежность (интервал – 14 дней), на конструктивную валидность путем сопоставления с данными обследования по «Интерперсональному диагнозу» Т. Лири. Методика позволяет выбрать шкалы, в данном случае вводятся шкалы «Я сегодня» и «Я в будущем» с тем, чтобы проанализировать прогноз человеком изменения своей личности (или же неизменности личностных свойств) Поведенческие тенденции соответствуют субшкалам или октантам в следующем виде:



- властный-лидирующий – I тенденция субшкала «Авторитарность»;
- независимый-доминирующий – II тенденция субшкала «Эгоистичность»;
- прямолинейный-агрессивный – III тенденция субшкала «Агрессивность»;
- недоверчивый-скептический – IV тенденция субшкала «Подозрительность»;
- покорный-застенчивый – V тенденция субшкала «Подчиненность»;
- зависимый-послушный – тенденция VI субшкала «Зависимость»;
- сотрудничающий-конвенциональный VII тенденция субшкала «Дружелюбие»;
- и ответственный-великодушный – VIII тенденция субшкала «Альтруистичность».

По данным методики «Лист прилагательных» на выборке военнослужащих-контрактников исследование было проведено под руководством автора с А. В. Чигарьковой, были выявлены значимые связи между поведенческими тенденциями (таблица 1) и показателями прогностических способностей, факторами личности по тесту Р. Кеттелла.

Таким образом, между поведенческими тенденциями существуют устойчивые значимые связи, в частности, между такими маскулинными тенденциями, как «авторитарность», «эгоистичность», «агрессивность». Интересно, что, кроме вполне предсказуемых связей, как между «альтруизмом» и «дружелюбием» (0,79), можно увидеть взаимосвязь между «авторитарностью» и «дружелюбием» (0,66) и «авторитарностью» и «альтруизмом» (0,63). «Эгоистичность» и «агрессивность» также значимо коррелируют как с «дружелюбием», так и с «альтруизмом». Объясняется это тем, что маскулинные и феминные качества при примерно одинаковой выраженности уравновешивают

**Таблица 1**

Результаты корреляционного анализа поведенческих тенденций

№ показателя	Поведенческие тенденции							
	Авторитарность I	Эгоистичность II	Агрессивность III	Подозрительность IV	Подчиненность V	Зависимость VI	Дружелюбие VII	Альтруистичность VIII
I								
II	<b>0,60</b>							
III	<b>0,47</b>	<b>0,52</b>						
IV	0,16	0,25	<b>0,46</b>					
V	0,17	0,28	0,15	<b>0,48</b>				
VI	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>			
VII	<b>0,66</b>	<b>0,55</b>	<b>0,33</b>	0,03	<b>0,41</b>	<b>0,55</b>		
VIII	<b>0,63</b>	<b>0,41</b>	<b>0,27</b>	-0,10	0,24	<b>0,43</b>	<b>0,79</b>	

*Примечание.* Полужирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции (уровень значимости  $p \leq 0,05$ ).

друг друга, делая личность адаптивной, позволяя применять нужные качества в нужной ситуации.

Между «я-сегодня» и «я-будущее» по всем поведенческим тенденциям коэффициент корреляции выше 0,5; это высокий уровень корреляции, а в некоторых случаях выше 0,8 – очень сильная корреляция, это означает, что военнослужащие-контрактники прогнозируют небольшое изменение своих поведенческих тенденций, иначе говоря, не допускают кардинальных изменений (см. таблицу 2) своей личности и поведения.

Корреляционный анализ позволил обнаружить, что такие качества, как независимость, доминантность (субшкала эгоистичности), связаны с прогностическими способностями; на выборке из 55 респондентов коэффициент составил 0,27. В настоящее время данные по другой выборке, большей численности, находятся в обработке.

Попытаемся сравнить данные по студентам 1-го, 3-го и 5-го курса аналогичных специальностей – группы «Пожарная безопасность» 5-го курса – 18 человек (из них 4 девушки, 14 молодых людей) и «Защита в чрезвычайных ситуациях» (численностью 27 человек, из них 5 девушек и 22 молодых человека), 1-го курса «Пожарная безопасность» и «Защита в чрезвычайных ситуациях» 107 (4 учебных группы) человек, из них девушек 16, юношей – 91. Первое, что бросается в глаза при сравнении результатов – это показатели экстернальности–интернальности. На первом курсе количество интерналов составляет 85 – это 80%, 10 человек (9%) – экстерналы, остальные 11% попали в зону неопределенности (как принято, по данной методике,  $22 \pm 1$  балл). На третьем курсе мы обнаружили двух студентов в группе неопределенности – это 7%, остальные показали интернальность. А на пятом курсе все 100% обследованных были интерналами. Объяснить это можно тем, что интернальность способствует адаптации к учебной деятельности, повышает жизнеспособность личности и, вероятно, может менять свои показатели от курса к курсу.

Интересно, что среди контрактников показатели интернальности связаны со сроком службы: среди 55 военнослужащих было выявлено два экстернала, 1 человек неопределенного типа и остальные 52 показали себя как интерналы. Оба экстернала имели небольшой срок службы около двух лет. В связи с этим мы можем предположить, что либо экстернальность сменится затем на интернальность, либо произойдет смена деятельности. В ходе выполнения кандидатской диссертации нами было обнаружено, что почти все от-

**Таблица 2**  
Результаты корреляционного анализа поведенческих тенденций между «я-сегодня» и «я-будущее»

Поведенческие тенденции							
Авторитарность I	Эгоистичность II	Агрессивность III	Подозрительность IV	Подчиненность V	Зависимость VI	Дружелюбие VII	Альтруистичность VIII
0,71	0,65	0,83	0,89	0,91	0,78	0,80	0,86

численные из военного училища курсанты показывали низкие результаты по шкале экстернальность–интернальность, а из первоначальной выборки исследования, из 6 учебных групп – все 100% отчисленных с первого по третий курс были экстерналами.

Второй показатель, который хотелось бы проанализировать – собственно прогностические способности, измеряемые по методике Л. А. Регуш. На 3-м и 5-м курсе мы обнаружили только одну девушку-студентку (у нее показатели были ниже нормы по нескольким методикам) с низкими прогностическими способностями, 61,5% студентов пятого и 37% третьего курса обладают высокими прогностическими способностями. Остальные показали средние прогностические способности. На первом курсе ситуация оказалась качественно иной. С низкими прогностическими способностями оказались 19 студентов (18%) и ровно такое же число с высокими прогностическими способностями. Причем пропорция оказалась одинаковой на двух параллелях (в разные года), приблизительно 64% оказались на среднем уровне развития прогностических способностей. Дополнительную информацию мог бы дать сравнительный анализ данных тех же студентов на старших курсах, но так как исследование проводилось с 2007 г. и обнаруживается аналогичная тенденция в разных учебных группах, то имеет смысл предположить связь прогностических способностей с успешной учебной деятельностью, студенты, не адаптировавшиеся к учебной деятельности, с низкой жизнеспособностью, не заканчивают свое обучение в вузе.

Третий показатель, оказавшийся значимым для жизнеспособности студента – пластичность–ригидность мышления, по методике Лачинса. На пятом и третьем курсе не оказалось студентов с ригидным мышлением, все 100% показали пластичность мышления, на первом курсе 2% студентов показали ригидность мышления.

Отдельно хотелось бы выделить такой показатель, как полнезависимость–полнезависимость: если полнезависимых на третьем курсе 33%, то на первом 64%. Полнезависимость связана с устойчивостью личности к «помехам», «шумам», способствует более целенаправленной деятельности, следовательно, повышает жизнеспособность личности, обеспечивая более адекватное и целостное восприятие окружающего мира. По показателям самооценки и между поведенческими тенденциями также были обнаружены различия, но требуется отдельный анализ по шкалам, чтобы выделить значимые.

По каким показателям группы студентов и контрактников приближаются между собой? Безусловно, стоит отметить близость оценок «Я-сегодня» и «Я-будущее» у студентов старших курсов и военнослужащих контрактников. Большинство студентов пятых курсов уже имеют определенные навыки трудовой деятельности, стаж работы, в том числе по специальности, многие определились в плане будущей семьи или уже состоят в браке. Их жизнеспособность уже прошла проверку «на практике». Также у контрактников и студентов старших курсов выше показатели по шкале интернальность, чаще встречается полнезависимость (у контрактников – 49%), более дифференцированная самооценка по сравнению с первокурсниками.

Таким образом, для жизнеспособности личности, безусловно, значимым оказались общая интернальность личности, развитые прогностические способности, пластичность мышления, полнезависимость восприятия, устойчивая самооценка (связанная, в свою очередь, с прогностическими способностями), сложившиеся и адекватные поведенческие тенденции, устойчивость в целом образа «Я».

В целом вопрос подбора, а возможно, и разработки диагностического инструментария для изучения личностной детерминации процессов прогнозирования и адаптации в контексте проблемы жизнеспособности личности остается нерешенным. Методика «Способность к прогнозированию», предложенная Л. А. Регуш, включает определенные характеристики дискурсивного мышления, связанные с процессом прогнозирования, но не охватывает всего поля прогностических способностей. При рассмотрении личностных детерминант процесса прогнозирования и адаптации неминуемо следует учитывать и характеристики интуитивного мышления, задействованного, в первую очередь, при сложных задачах, в условиях лимита времени, другие когнитивные, личностные характеристики. Существенно и как сама личность оценивает свою жизнеспособность и прогностические, адаптивные способности, и то, как она прогнозирует изменение собственных личностных характеристик при становлении себя как профессионала, значимы ли гендерные различия, межполушарная асимметрия головного мозга. В настоящее время эти исследования еще не завершены и являются одними из направлений нашей работы.

### **Литература**

- Адамар Ж.* Исследование психологии процесса изобретения в области математики. Франция. 1959. М.: Советское радио, 1970.
- Анцыферова Л. И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 3–16.
- Бажин Е. Ф., Гольнкина Е. А., Эткинд А. М.* Метод исследования субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3. С. 152–162.
- Брушлинский А. В.* Мышление и прогнозирование (Логико-психологический анализ). М.: Мысль, 1979.
- Грановская Р. М.* Элементы практической психологии. 2-е изд. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та. 1988.
- Дикая Л. Г., Махнач А. В.* Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3. С. 137–148.
- Дикая Л. Г.* Психологические исследования функциональных состояний космонавтов: достижения и перспективы // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 5. С. 37–50.
- Забегалина С. В.* Интуитивное мышление и прогностические способности, выявленные в ходе подготовки к деятельности в особых условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. Омск: Изд-во Ом. юрид. ин-та МВД России, 2010а. № 2. С. 11–15.

- Забегалина С. В. Психолого-акмеологические основы прогнозирования адаптации студентов и курсантов вузов. Ульяновск: Вектор-С, 2010б.
- Забегалина С. В. Изменение прогностического мышления в ходе обучения в вузе // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. Т. 2. № 2 (39). С. 203–207.
- Келли Дж. Психология личности. СПб.: Речь, 2000.
- Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.
- Ковалевский П. И. Психиатрические эскизы из истории. Орлеанская Дева и Магомет. Санкт-Петербург, 1898 год // Архив психиатрии, неврологии и судебной психопатологии. 1995. URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/53/book/84/chapter/14> (дата обращения: 28.10.2015).
- Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н. Антиципация в структуре деятельности. М.: Наука, 1980.
- Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
- Ломов Б. Ф. Психологическая наука и общественная практика. М.: Знание, 1974.
- Махнач А. В., Бушов Ю. В. Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности // Вопросы психологии. 1988. № 6. С. 130–133.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Медведев В. И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. Л.: Наука, 1984. С. 3–16.
- Медведева А. «Фонтанка.ру». 25 апреля 2010. URL: <http://promodj.com/phil-erps> (дата обращения: 10.03.2016).
- Налчаджян А. А. Некоторые психологические и философские проблемы интуитивного познания (интуиция в процессе научного творчества). М.: Мысль, 1972.
- Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010.
- Пономарев Я. А. Психика и интуиция. М.: Политиздат, 1967.
- Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб.: Речь, 2003.
- Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. М.: Наука, 1975.
- Тоффлер Э. Шок будущего. М.–СПб.: АСТ, 2003.
- Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. СПб.: Питер, 2003.
- Хьелл Л. Теории личности. СПб.: Питер Пресс, 1997.
- Giulford J. P. The nature of human intelligence. New York: McGraw Hill, 1967.



## **Раздел 4**

# **СЕМЬЯ КАК ОСНОВА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**





# ГЛАВА 1

## СИТУАЦИОННЫЕ И КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ БРОШЕННЫХ И ПОДВЕРГАВШИХСЯ ЖЕСТОКОМУ ОБРАЩЕНИЮ ДЕТЕЙ\*

М. Унгар

Известно, что подвергавшиеся физическому или сексуальному насилию, а также брошенные дети чаще своих сверстников страдают от психических заболеваний и нарушений поведения, к тому же они склонны совершать преступления (Naarasalo, 2000; Handley et al., 2015; Kroll et al., 2002; Webb, Harden, 2003). Попытки удовлетворить потребности таких детей и предотвратить вероятные негативные последствия вылились в выработку инновационных подходов и создание новых объектов в рамках программ органов опеки и попечительства: Центры защиты детей (Newman et al., 2005); специальный проект «Ухаживаем за детьми», в рамках которого сами дети участвуют в составлении программ адаптации (Klein et al., 2006); Семейные групповые конференции, на которых члены семей, бывшие приемные родители и все остальные члены общества разрабатывают способы удовлетворения семейных потребностей (Burford, Hudson, 2000); Системы опеки, координирующие разработку культурно релевантных подходов в данной сфере (Hernandez et al., 2001); Усыновление по принципу родства детей, принадлежащих к этническим меньшинствам, временно-приемными семьями со схожим культурными корнями (Blackstock, Trocmé, 2005). Все эти проекты создают особые структурные условия, в которых дети могут иметь право голоса в составлении программ и планов, а также получать уход и помощь в соответствии со своими индивидуальными и общекультурными потребностями. Они позволяют детям и семьям справляться с трудностями, несмотря на вызывающие стресс факторы, такие как бедность, насилие, плохое обращение и изоляция по расовому, этническому или половому признаку. Подобные условия, наряду с домашним насилием, усугубляют негативное влияние на процесс развитие ребенка (Larkin et al., 2012).

Эффективные программы для неблагополучных детей и подростков делают акцент на максимальной восприимчивости и чуткости к проблемам

\* © М. Ungar. Материал главы основан на существенно дополненной и адаптированной с разрешения издательства публикации: Ungar M. Contextual and cultural aspects of resilience in child welfare settings // Putting a human face on child welfare / I. Brown, F. Chaze, D. Fuchs, J. Lafrance, S. McKay, S. Thomas-Prokop (Eds). Toronto, ON: Centre of Excellence for Child Welfare, 2007. P. 1–24. Авторские права защищены.

и просьбам детей и их семей. При успешном действии программы у детей вырабатывается такое качество, как жизнеспособность (Masten, 2001, 2014). В такой перспективе жизнеспособность можно считать даже чем-то большим, чем просто чертой характера. Она развивается в процессе взаимодействия ребенка с окружающей его средой (Ungar, 2011). Социальные работники и представители других «помогающих» профессий создают необходимую среду (включая все виды формальной и неформальной помощи и поддержки), в которой жизнеспособность развивается гораздо быстрее (Leadbeater et al., 2005; Ungar, 2013).

В этой главе мы проанализируем понятие жизнеспособности в его отношении к детям, пережившим жестокое обращение и находящимся под опекой специальных организаций. Мы выносим на обсуждение следующее утверждение: психологическое здоровье отчасти является результатом той психологической, эмоциональной, отношенческой и инструментальной поддержки, в которой нуждаются дети, растущие в неблагоприятных условиях. Далее, мы утверждаем, что органы опеки и попечительства, а также соответствующие организации способны создать особую среду для позитивного развития в соответствии с избранной программой. Такая среда включает детей в особые процессы, помогающие им вырабатывать в себе жизнеспособность, взаимодействуя даже с нездоровым социальным и физическим окружением.

Что же делают те дети, которым профессиональная помощь и поддержка не оказываются? Как они выживают, оставаясь один на один с насилием в семье? Некоторые дети сами отказываются от психологической и любой другой помощи – как объяснить это явление? И те, и другие демонстрируют те модели поведения, которые в целом характерны для категории детей, подвергавшихся жестокому обращению. Результатами становятся: членовредительство, прогулы, нарушение дисциплины, тревога, депрессия и злоупотребление наркотиками (Fonagy et al., 2015). Более широкий взгляд на понятие «жизнеспособность» позволяет нам увидеть в этих моделях поведения стратегии преодоления трудностей, специфичные для тех детей, которым не была вовремя оказана необходимая поддержка. И хотя такое поведение также может свидетельствовать о посттравматическом стрессе или когнитивных искажениях, неправильно напрямую связывать его с уязвимостью ребенка. Во многих случаях поведенческие проблемы представляют собой ситуативно и культурно опосредованные формы выражения жизнеспособности, некую скрытую форму жизнеспособности (Ungar, 2004). Попытаемся показать продуктивность понятия «жизнеспособность» в работе с подобными «проблемными» детьми.

Во-первых, необходимо подчеркнуть, что положительные результаты развития жизнеспособности (продолжение учебы в школе или избежание ранней беременности) опосредованы культурой. В рамках различных культур (в таких многонациональных странах, как Россия или ЮАР) могут существовать совершенно несхожие понятия нормального развития человека. Есть, безусловно, и универсальные критерии, но в целом присутствует своя специфика. В каком возрасте мальчикам и девочкам следует начинать сексуально активную жизнь? Ответ зависит от исторических и социальных сил, сковывающих поведение молодых людей.

Во-вторых, культура и контекст (та или иная ситуация) определяют, воспринимают ли дети и приемные семьи программы и мероприятия по помощи, поддержке как действительно нечто благотворное. Например, образование ребенка кажется нам чем-то безусловно важным, однако в некоторых странах и культурах родители считают, что вклад ребенка в семейный бюджет гораздо важнее его образования. Пол ребенка, относительное благосостояние государства в целом, сельская или городская среда обитания, даже религиозные взгляды – все это влияет на значимость обучения в школе. Даже если недостатка в школах нет, определенные семьи предпочитают не отдавать ребенка в учреждения системы образования.

В-третьих, дети всегда используют то, что у них под рукой, то, что может, как им кажется, помочь и поддержать. Ребенок может не ходить в школу, но это не значит, что ему больше нигде обрести веру в свои силы, знания, чувство зрелости и уверенности, ведь он может пойти работать или стать членом уличной банды. Я вовсе не встаю на сторону тех семей, которые не отдают детей в школу. Мне бы хотелось, чтобы предоставляющие помощь и опеку организации услышали, как сами дети определяют путь к жизнеспособности, и поняли, почему ситуативные и культурные факторы порой заставляют детей отказываться от помощи или продолжать, например, работать (хотя, глядя со стороны, мы склонны воспринимать детский труд как признак неблагополучной ситуации).

Мой подход во многом является эвристическим. Культура и любой другой контекст ограничивают ребенка в выборе средств выживания. Таким образом, одна стратегия выживания может в определенных условиях иметь смысл, но со стороны казаться чем-то непонятным и ненужным. Хотя, безусловно, разделение на «тех, кто смотрит со стороны» и «тех, кто видит ситуацию изнутри» могут вовлечь в ненужную полемику.

Ребенок существует внутри сразу нескольких общностей, которые опосредованы: фактическим местом его проживания; культурой, с которой он себя идентифицирует; средой сверстников. К тому же он может чувствовать себя частью отторгнутой обществом группы (инвалиды или сексуальные меньшинства). Дети, находящиеся внутри двух и более общностей, могут ощущать конфликт ценностей, не зная, какие из них способны поставить на путь нормального развития. Такое многообразие возможностей подразумевает и различные пути развития жизнеспособности. Рассматриваемое через бинокулярные линзы культуры и контекста, даже социально нестандартное поведение ребенка или семьи (отказ в получении помощи и т. п.) может оказаться особым неявным путем к развитию жизнеспособности. Понимание избранной ребенком стратегии как особого факта влияния культуры поможет избирать те виды помощи и поддержки, которые не будут им отторгнуты. В последней части этой работы мы подробнее обсудим, чем чревато такое понимание.

### **Жизнеспособность как контекстуализированная теория**

В середине 1900-х исследователи психопатологий и тех типов поведения, которые считались явными проявлениями последних, рассматривали всех де-

тей (как «нормальных», так и «проблемных») как единую группу населения. Первые исследователи жизнеспособности перенесли акцент работы (или, по крайней мере, отметили еще один новый акцент) на тех молодых людей, которые развивались благополучно. Нормальное позитивное развитие в стрессогенных условиях было названо жизнеспособностью. Как поясняют Э. Кроуфорд, М. О'Догерти Райт и Э. Мاستен (Crawford et al., 2005), изучение жизнеспособности стало результатом «поисков информации о тех процессах, которые могли бы способствовать позитивной адаптации и развитию в неблагоприятном контексте» (ibid, p. 355). Многие из ранних исследований включали детей, за которыми присматривали социальные работники, в том числе тех, чьи матери болели шизофренией (Garmezy, 1976), а также крайне бедных и брошенных (Werner, Smith, 1982). Изначально исследователи пытались определить те индивидуальные черты, с помощью которых можно было бы предсказать исход процессов адаптации и развития. Одной из таких характеристик назывался темперамент (Rutter, 1987). Ребенок со спокойным, невзрывным темпераментом будет развиваться лучше, чем его более импульсивный сверстник. Подобный взгляд на жизнеспособность как на глубоко внутреннее качество (черту характера) сменился ситуативным пониманием механизмов и процессов, определяющих положительные результаты. В это же самое время в рамках экологических подходов, таких, как, например, теория Ю. Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979) в психологии и идеи К. Мейер в сфере социальной поддержки (Meyer, 1983), акцент был сделан на «личность в контексте».

Изучение жизнеспособности продолжались. В 1970-е и 1980-е годы такие ученые, как М. Раттер (Rutter, 1987) и Н. Гармези (Garmezy, 1976, 1987), начали уделять внимание особым защитным механизмам, т. е. процессам, которые, действуя на уровне индивида в частности и окружающей его среды в целом, помогали предвидеть положительный результат. Н. Гармези (Garmezy, 1987) выделил три фактора, определяющих позитивное развитие ребенка в неблагоприятных условиях:

- 1) личные качества/черты характера;
- 2) поддержка со стороны семьи;
- 3) внешняя поддержка, помогающая справиться с трудностями, в том числе за счет прививания положительных ценностей (ibid, p. 166).

Результаты все большего числа подобных исследований показывают, что подобные факторы приводят к положительным результатам даже у детей, страдающих от домашнего насилия (Sanders et al., 2014). Тем не менее необходимо еще исследовать и каждый из этих трех факторов в отдельности в контексте различных культур и разных ситуаций (Bell, 2011).

### **Утверждение первое: понятие жизнеспособности должно рассматриваться без отрыва от культурного контекста**

Ранее уже имело место обсуждение культурной относительности жизнеспособности брошенных детей или тех, кто пережил жестокое обращение.

Жизнеспособность, подобно большинству психологических понятий, была определена как однородный набор характеристик, который может быть соотнесен со всеми группами населения. Когда были проведены исследования детей и семей некоренного населения Канады или других незападных стран, использовались одни и те же тесты и критерии для оценки жизнеспособности. Все это привело к обобщенности результатов, и поэтому теперь мы ставим вопрос об их валидности. Можно утверждать, как многие и делают, что одни модели оказались под пристальным вниманием, в то время как другими, которые не вписывались в универсальную культурную парадигму, попросту пренебрегли (Boyden, Mann, 2005; Werner, Smith, 2001; Wong, Wong, 2006). Такое различие очевидно на примере уличных детей (Hagan, McCarthy, 1997; Necht, 1998). Одни убежали из дома, чтобы в компании сверстников обрести безопасность, уверенность, насладиться приключениями и прелестями взрослой жизни. Других попросту выкинули из дома против их воли. Представители обеих групп могут описывать процесс выживания очень по-разному, а успех в деле их самоутверждения зависит от множества ситуативных факторов и причин, по которым они оказались на улице (Kolar et al., 2012).

Учет культурных и ситуативных факторов в работах, посвященных жизнеспособности, становится все более рельефным. Исследователи по всему миру под термином «жизнеспособность» подразумевают и схожие, и противоположные принципы действия защитных механизмов, а также критерии, по которым люди судят об успехах развития личности (Chun et al., 2006; Ungar, 2012). Более того, исследователи пытаются детально анализировать те социально отчужденные группы, которые считаются наиболее проблемными. В одном из исследований (Leadbeater et al., 2005) объясняется, что данные статистики чаще всего заставляют нас заострять внимание на благополучных семьях. Тщательные лонгитюдные исследования (см., например: Lalonde, 2006) показали, что даже такие повсеместные явления, как подростковый суицид, встречаются далеко не во всех обществах и социальных сферах. На снижение количества самоубийств оказывают влияние такие ситуативные и структурные факторы и условия, как присутствие женщин в правительстве, равный учет интересов всех сторон в конфликтах, доступ к объектам культуры и наличие контроля со стороны представителей общественности над системой образования.

Таким образом, анализ жизнеспособности детей и семей требует учета различных перспектив, особенно если рассматриваемый нами ребенок или семья принадлежат к социально отчужденным слоям населения и не имеют возможности следить за своим психическим здоровьем. Однако даже в таких условиях люди сохраняют жизнеспособность, хотя со стороны их пример может не восприниматься как показательный. В конце концов ребенок из бедной семьи, не имеющий возможности получить высшее образование, может встать на путь мелких преступлений, пытаясь хотя бы так заручиться уважением сверстников (Dei et al., 1997). Например, один мальчик, представитель коренного населения севера Канады, ушел из школы в возрасте 12 лет, чтобы обучиться традиционным для своего народа ремеслам и укладу жизни. Мы можем сказать, что он совершает шаг назад и рискует никогда

не выйти за рамки традиционной культуры, но, тем не менее, его поведение целесообразно и осмысленно (Innu Nation, 1995). Оно может оказаться защитным, если таким образом ребенок закрывается от переживания отчужденности и краха традиционных ценностей. Без учета конкретного контекста, в котором проявляется опасное, девиантное, беспорядочное поведение, невозможно утверждать, насколько у одного ребенка жизнеспособность развита сильнее, чем у другого (Ungar, 2015). Можно лишь утверждать (основываясь на исследованиях достаточного числа представителей социально отчужденных слоев населения в разных точках планеты), что тот или иной ребенок справляется с трудностями, используя имеющиеся в его распоряжении возможности (Solis, 2003).

История Клары:

Четырнадцатилетнюю Клару все считают очень проблемным подростком. Ее мать – алкоголичка. С самого рождения Клара имеет богатый опыт общения с постоянно сменяющимися друг друга мамиными «кавалерами», которые пытаются играть роль отца. Она, так же как и ее мать (у нее на глазах), уже становилась жертвой как физического, так и сексуального насилия. Клара – девушка европейской внешности, тем не менее ее жизнь очень отличается от жизни похожих на нее сверстниц и одноклассниц. Социальные работники стараются делать все возможное, чтобы помочь Кларе и ее матери. Но мало что помогает. Клару дважды забирали из дома. В обоих случаях требовалась помощь, поддержка и присмотр. Однако Клара всегда просилась обратно домой, потому что считает себя защитницей и помощницей матери. И их дом действительно выглядит как жилище подростка – горы немой посуды и склад мешков с мусором на заднем дворе. Клара ходит в школу от случая к случаю. Кураторы, следящие за посещаемостью, уже потеряли надежду на то, чтобы уменьшить число ее прогулов. Однако представители органов опеки и попечительства считают, что больше нет причин для того, чтобы забирать ее из дома.

Учитывая весь контекст, нетрудно понять, почему Клара постоянно на улице и проводит все время со сверстниками. Именно там она чувствует себя в безопасности, ощущает связь с другими. По ее словам, больше всего она гордится тем, что в местной газете появилась фотография, на которой она изображена в окружении подружек. В газете их описали как банду девочек, терроризирующую всю округу, а Клара была названа главарем. Для нее это, конечно же, успех (никак не упрек). Она сама говорит, что справляется с трудностями лучше, чем все полагали. Она никогда не думала о самоубийстве, не убежала из дома и не подрабатывала проституцией, подобно тем девочкам, с которыми она познакомилась в учреждениях социальной помощи. Наоборот, ее роль главаря банды помогает ей жить и выживать, чувствовать безопасность и признание других.

Мы можем констатировать, что такие критерии успеха являются выражением контекстуального (специфичного для мира Клары) понимания того, как нужно выживать. Клара выжимает максимум из того, что ей доступно. Многие не согласятся с тем, что путь Клары – пример проявления жизнеспособности.

собности, но от этого он не становится менее функциональным для самой Клары. Тем, кто будет заниматься психическим здоровьем Клары в будущем, придется постепенно менять ее понимание жизнеспособности. Главное при этом – не забывать, что Клара использует доступные ей ресурсы и обладает собственным пониманием того, что значит выживать.

### **Утверждение второе: доступные ресурсы определяют форму выражения жизнеспособности**

Теории жизнеспособности выделяют факторы, которые по-разному влияют на детей, находящихся в разного рода неблагоприятных условиях. Есть мнение (Luthar et al., 2000), что эти факторы также могут по-разному функционировать. Во-первых, они могут помогать ребенку жить и действовать в состоянии стресса, не давая ему победить. Причем эти факторы одинаково действенны в опасной и умеренно опасной окружающей среде – их можно сравнивать с советами учителя, которые полезны для всех, кто в них нуждается. Во-вторых, защитный фактор, взаимодействуя с источниками стресса, создает потенциал для роста. Подобная ситуация вызова «закаляет» ребенка, т. е. лучше справляется тот, кто подвержен большему риску. Однако органы опеки и попечительства редко рассматривают опасности и риски как положительные факторы, обычно стремясь снизить их воздействие. В-третьих, защитные факторы, на которых делают акцент специалисты служб помощи детям, помогают поддерживать адекватность поведения детей, подверженных риску. Другими словами, специалисты пытаются поддерживать детей на таком уровне, который можно было бы ожидать от них, если бы они выросли без воздействия неблагоприятных условий. В-четвертых, имеют место случаи, когда ожидаемого результата мешают добиться многочисленные препятствия на пути нормального развития. Даже при явном ухудшении психологического состояния или поведения ребенка терапевты пытаются, по крайней мере, замедлить эти процессы или не дать выйти за критические рамки. Например, при работе с ребенком, занимающимся самовредительством после попыток сексуального принуждения, главной задачей должно стать уменьшение возможного вреда, а не попытки исправить поведение целиком (Levenkron, 2006). Точно так же некоторые дети могут перестать развиваться после развода родителей (особенно, если после этого ребенок оказался в более стесненных материальных условиях), однако такие остановки носят временный характер. Хорошие отношения со взрослыми, учителями, а также нормальная атмосфера в школе вскоре вновь поставят ребенка на путь нормального развития (Lipman et al., 2002).

Итак, мы видим, что факторы риска, взаимодействуя с факторами защиты, а также с культурными и контекстуальными условиями, имеют в каждом конкретном случае особое влияние (Ungar, 2015). Один и тот же механизм защиты не оказывает одинакового воздействия на всех детей. Излишний акцент на тех образцах поведения, которые направляют детей в кабинеты врачей или другие учреждения, не позволяет нам увидеть внутренние ресурсы ребенка, способные привести его к самостоятельному преодолению труд-

ностей. Функцию механизма защиты не всегда легко разглядеть, когда дело уже дошло до клинического вмешательства. Не обращая внимание на скрытый потенциал для жизнеспособности, занимаясь лишь исправлением плохого поведения, психотерапевты и психологи порой вмешиваются в индивидуальный процесс развития ребенка.

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод: доступные ребенку ресурсы очерчивают формы развития жизнеспособности. Культуры и контексты внутри этих культур (бедность или достаток, религиозность или атеизм) открывают перед ребенком разные возможности в зависимости от того, кто владеет доступом к ресурсам. Так, например, тип психологической помощи зависит от ценностей общества в конкретный момент времени, а также от многих политических и социальных процессов. Доступные психологам и социальным работникам ресурсы для развития в детях жизнеспособности также крайне зависимы от культурной парадигмы. Лишение свободы юных правонарушителей за ненасильственные преступления никак не поможет исправить их поведение, однако общество не способно отказаться от этой меры, предпочитая строгость в вопросах закона (Hylton, 2001). Подобная паника ни статистически, ни клинически не оправдана, тем не менее исправительные учреждения для несовершеннолетних продолжают функционировать (Wilson, MacKenzie, 2006). Такая взаимозависимость между культурой и доступными ресурсами будет еще более понятной, если собрать больше рассказов самих детей о том, что помогает им выживать и развивать жизнеспособность.

В недавних исследованиях М. Унгара с соавт. (Ungar et al., 2005; Ungar, Liebenberg, 2005; Ungar et al., 2008) изучали случаи молодых людей с пяти континентов, подверженных различным культурно опосредованным факторам риска. Все они находили весьма специфичные, порой даже уникальные модели развития жизнеспособности. Исследование было названо «Международный проект жизнеспособности» (International Resilience Project), в его рамках 1500 молодых людей было опрошено с использованием стандартных, разработанных специально для проекта методик. Другие 89 молодых человека приняли участие в специальном двухчасовом интервью, призванном изучить поведение испытуемого. Каждый участвующий в проекте ребенок был подвержен, как минимум, трем факторам риска, таким как бедность, проблемы в семье, культурный упадок, родитель, страдающий психическим заболеванием, или военные действия. Затем эксперты на местах, отталкиваясь от своего понимания успешного функционирования детей и с точки зрения местных традиций и обычаев, распредели их на две группы: «хорошо функционирующие» и «плохо функционирующие». Используя итеративную схему, специалисты из разных стран дважды встречались. Первый раз для того, чтобы разработать количественную методiku и качественные интервью, а второй – чтобы проанализировать результаты. Новизна такой схемы позволила совместно выявить 32 общих для разных городов и поселений факторов, которые определяли положительный исход. Среди этих факторов значились: вера в собственные силы, родительский присмотр, семейные традиции, значимая вовлеченность в общественные дела, участие в культурных событи-



ях. Все эти факторы стали основой опросника (из 58 вопросов), который был роздан всем участникам проекта. Интервью помогли понять, как подростки использовали личные, семейные, общественные и культурные ресурсы для поддержания благополучия.

И в поселении коренных жителей в окрестностях города Виннипег, и в московском детском доме, и в гонконгской средней школе – везде дети демонстрировали широкий набор контекстуально обусловленных стратегий, которые имели как общие, так и специфичные черты. Конечно, это исследование недостаточно репрезентативно и исключительно описательно, однако два вывода было сделано: жизнеспособность имеет как универсальные, так и культурно опосредованные аспекты (Ungar, 2008). Данные, полученные с помощью качественного метода оценки, в частности, помогли понять, почему дети выбирают разные стратегии борьбы с ситуативно специфичными рисками. При помощи обоснованной теории и взаимопроверки данных были выявлены семь факторов, влияющих на положительное развитие молодых людей:

1. Доступ к материальным ресурсам. Наличие финансовых, образовательных, медицинских и трудовых возможностей, а также наличие еды, одежды и крыши над головой.
2. Отношения. Отношения со значимыми другими, сверстниками и взрослыми внутри семьи, улицы, города и т. д.
3. Идентичность. Личное и коллективное чувство цели, признание сильных и слабых сторон, устремления, ценности и убеждения, духовное и религиозное мироощущение.
4. Власть и контроль. Опыт заботы о самом себе и о других, способность менять окружающую обстановку ради доступа к ресурсам здравоохранения.
5. Участие в культурных событиях. Приобщение к местным и общечеловеческим культурным практикам и ценностям.
6. Социальная справедливость. Опыт переживания себя частью общества, ощущение социального равенства.
7. Единство/целостность. Уравновешивание личных интересов с чувством ответственности за нечто большее, ощущение себя частью большой социальной и духовной общности.

По полученным данным можно утверждать, что те дети, которые сами считают себя жизнеспособными, а также те, которых таковыми считает общество, так или иначе сталкиваются с вышеперечисленными факторами. Дети сами признают, что им необходимо, используя имеющиеся ресурсы, создавать оптимальные условия для развития. Помочь и предоставить различные ресурсы способны члены семьи, родственники, соседи, специалисты, но это также зависит от ряда культурных и ситуативных факторов:

- наличие ресурсов (имеются ли вообще необходимые ресурсы где-то поблизости);
- доступность ресурсов (если ресурсы есть, то имеется ли к ним доступ);

- пригодность ресурсов (можно ли считать имеющиеся и доступные ресурсы пригодными с культурно и ценностно ориентированной точки зрения);
- отстаивание ресурсов (способно ли общество отстаивать право на ресурсы для детей, если они недоступны или непригодны).

#### История Джона:

С помощью вышеперечисленных семи факторов нам теперь будет легче рассмотреть жизнь молодого человека по имени Джон, выросшего в Канаде и являющегося представителем коренного населения. Итак, рассматривая жизнь Джона с точки зрения всех семи факторов одновременно, мы обнаруживаем путь к жизнеспособности, который опосредован культурой и конкретной ситуацией. Джон борется со стрессогенными факторами, используя как конвенциональные, так и неконвенциональные (неявные) способы повысить самооценку и обрести уверенность в себе.

В течение всего подросткового периода Джон то и дело оказывался за решеткой. Он редко бывал дома, почти не общался с отцом и матерью, был судим за нападение и кражу. Все знают его как очень неблагополучного подростка, который постоянно нарушает назначенные судом правила условной отсрочки наказания. В возрасте пятнадцати лет Джон ушел из школы. Из взрослых он общался только с социальными работниками. Очевидно, он неуклонно скатывался все ниже, но однажды, когда Джону уже стукнуло 16, он оказался в гостях у своего дяди. На тот момент он был «временно на воле». Его дядя был рыбаком и в тот период участвовал в движении сопротивления властям, которые ограничивали отлов рыбы представителям коренного населения. Побыв немного у дяди и вернувшись под стражу, Джон с энтузиазмом рассказывал истории о том, как они рыбачили вдвоем, в то время как полиция обстреливала их лодку. Подобные акты сопротивления, отождествление с группой несправедливо притесняемых «воителей» дали Джону сил для того, чтобы начать менять свою жизнь. Отбыв все сроки, он вернулся к дяде и стал рыбаком.

Так, стратегией выживания Джона стала идентификация с традиционными культурными ценностями. Став – в собственных глазах – воителем, он пережил опыт социальной справедливости. Далее он смог установить отношения со значимыми взрослыми, которые вдохновили его на то, чтобы направить энергию в просоциальное русло (хотя разные люди могут по-разному трактовать эти слова). Новое для Джона чувство связи и единства с другими, а также осознание того, что он может сам зарабатывать себе на жизнь, способствовали повышению самооценки. Почувствовав себя нормальным, благополучным индивидом, Джон и в глазах других превратился в жизнеспособного подростка. Новое видение себя потенциально достаточно сильно, чтобы помочь Джону навсегда отказаться от прошлой жизни наркомана и преступника.

Конечно же, было бы неэтично советовать всем неблагополучным подросткам участвовать, например, в вооруженном столкновении. Однако важно понимать, почему данная стратегия сработала именно в конкретном случае (главное, однако, что были затронуты все семь факторов).

В том, как Джон решил свои проблемы, нет ничего удивительного. В многочисленных работах по жизнеспособности уже отмечалась важность и эффективность таких факторов, как чувство единства с другими людьми, социальное сознание, опыт собственной пригодности, привязанность к взрослым наставникам, получение новых навыков и смена группы общения (Moore, Lippman, 2005). Однако при единстве факторов в разных культурах существуют разные ресурсы для их активизации. Конечно же, участие в вооруженных стычках вряд ли поможет решить проблемы белой девушки, живущей всю жизнь в городе. Эффективность стратегии Джона во многом определена специфическим контекстом.

На практике взаимодействие между семью факторами можно увидеть только при изучении каждого случая в отдельности. Индивиды демонстрируют различные формы просоциального и антисоциального поведения, хотя, как мы уже убедились, эти понятия крайне относительны. К примеру, при изучении молодых людей в Израиле и Палестине были замечены значительные различия в том, как молодежь двух стран выражает желание участвовать в политических процессах и защищать свои права. В обоих случаях подростки полагались на те ресурсы и возможности, которые общество могло им предоставить. Все граждане Израиля обязаны служить в армии (мужчины – три года, женщины – два) сразу же после школы. Таким образом, каждый без исключения израильский подросток так или иначе участвует в защите своей страны. В Израиле служба в армии считается законным способом участия подростков в политической жизни страны (Bar-On, 1999). С другой стороны, молодые палестинцы рассказывали, как кидаются камнями в израильских солдат и сопротивляются оккупации по мере сил. Многие из них участвовали в акциях протеста, которые для некоторых заканчивались гибелью. В Палестине молодежь не имеет возможности напрямую участвовать в политических событиях, поэтому кидание камней и другие формы протеста – единственный способ показать свое отношение и желание не оставаться в стороне.

Мы вовсе не пытаемся отстаивать или защищать интересы одной из сторон этого конфликта, мы хотим показать, как молодые люди используют доступные им возможности проявить жизнеспособность. Очевидно, что тот или иной акт насилия или самовредительства нельзя рассматривать вне культурного и какого-либо другого контекста.

### **Утверждение третье: успешно развивающиеся дети максимально используют доступные им ресурсы**

До этого мы пытались показать, что жизнеспособность одинаково зависит и от самого индивида, и от окружающей его ситуации и среды. Мы утверждали, что положительные результаты опосредованы культурным контекстом и нормами. Мы также показали, что сами ресурсы, необходимые для развития жизнеспособности, зависят от культуры и ситуации в целом. Общество транслирует свои ценности через идеологию и ежедневные обычаи и практики. Мое третье утверждение – следствие двух первых. Дети, которым удается

справляться с трудностями, используя доступные им возможности для поддержания себя в норме, описывают себя как жизнеспособных индивидов.

Например, родители ребенка разводятся и делят его. Пытаясь выжить, он может занять одну из сторон конфликта, причем со стороны такой выбор не всегда кажется нормальным. Этот выбор может быть во многом опосредован культурными нормами. Такое объяснение поведения ребенка в стрессовой ситуации подтверждает наш тезис о том, что та или иная стратегия всегда зависит от культурных и текущих обстоятельств. Для того, чтобы выжить, дети максимально используют то, что им доступно в данный момент. Жизнеспособность – это в том числе способность лавировать между различными необходимыми, доступными и пригодными ресурсами. Жизнеспособность – это также и результат способности ребенка добиваться доступа к культурно значимым ресурсам. Дети, отвергающие помощь и любое вмешательство, не целенаправленно вредят себе, скорее, они ищут других, более значимых ресурсов, которые могли бы помочь им обрести веру в себя. Такое понимание жизнеспособности не универсально и не окончательно, мы лишь пытаемся описать сложный и изменчивый процесс повышения самооценки. Образ лавирования между необходимыми ресурсами – часть нового дискурса в области детского развития. Р. Лернер с соавт. (Lerner et al., 2002) описали этот процесс как «относительная пластичность ребенка», способность адаптироваться к требованиям окружающей социальной среды: «Относительная пластичность есть основа прикладных возрастных исследований, цель которых – укрепить связи между развивающимся индивидом и меняющимися семейными и общественными ситуациями. С такой точки зрения здоровое развитие включает положительные изменения отношений между индивидом и оказываемой ему обществом помощью» (ibid, p. 15).

Роль психологов, социальных работников и представителей других служб исторически заключается в том, чтобы обеспечивать детей необходимыми ресурсами для борьбы с враждебной окружающей средой. Понимание личности в контексте, однако, требует признания как внутреннего (персонального), так и внешнего (социального) вклада в поиски доступа к необходимым ресурсам.

История Джейка:

Тринадцатилетний Джейк, с которым я лично работал, в течение жизни много раз переезжал из одного места в другое. Его мать сама росла на улице, потому что ушла из дома в возрасте 11 лет. С тех пор она побывала в разных учреждениях (в том числе лечилась от алкогольной и наркотической зависимости), даже была за решеткой. Сейчас ей слегка за 30, помимо Джейка, у нее есть еще один ребенок, который растет в приемной семье. Она очень привязалась к Джейку, но не смогла защитить его от насилия (когда он был еще младшеклассником, он стал жертвой педофила). Не сразу, а спустя несколько лет после этого она отвела Джейка к психологу из-за его агрессивного поведения и проблем в школе. Именно тогда я и познакомился с Джейком. Его мать была уверена, что его проблемы с поведением были связаны с тем переживанием сексуального насилия. Джейк никогда ни с кем не обсуждал этот эпизод.

В качестве компромисса Джейк, его мать и я создали особое пространство, где можно было бы обсуждать стратегии решения проблем: агрессия, отрицание и др. Неудивительно, что Джейк был доволен своими методами. По его словам, проблемы в школе волновали его мать, но не его самого. Агрессивность же помогала защищаться от назойливых сверстников.

Я спросил его: «Что действительно хорошего в том, чтобы быть хулиганом и задирой?» Вопрос оказался ключевым для понимания причин и мотивов его поведения. Джейк сначала рассказал, как другие ребята шпыняли его, и именно поэтому он научился отвечать. Теперь никто к нему и близко не подходит. Возможно, агрессия Джейка – это еще и особое послание: «Больше я никому не дам применить ко мне насилие».

### **Практические выводы: поиски альтернативных форм поведения**

Рассматривая жизнеспособность через призму культуры и ситуации, мы способны помочь таким детям, как Джейк, Джон и Клара, найти альтернативные формы решения их трудностей. Новая цель – определить эти альтернативные варианты, которые были бы столь же эффективны, что и избранные самими подростками средства. Они точно так же должны давать личную силу, иначе дети не воспримут альтернативные варианты положительно. Альтернативные решения также должны быть культурно и ситуативно релевантны (Ungar, 2006). К тому же они должны быть доступны. Джейк, например, мог бы использовать свою способность абстрагироваться от негативного опыта (как в случае с сексуальным насилием) для того, чтобы не обращать внимания на глупые комментарии и шутки одноклассников.

Альтернативные стратегии предлагают детям другие формы самоидентификации. Причем такие новые «истории о себе» могут быть настолько же значимы, как и их прошлые антисоциальные «подвиги». Один из путей – замена неконвенциональной формы жизнеспособности конвенциональной. Неконвенциональные формы сопряжены с опасностью, преступлениями, отклонениями. Конвенциональные формы всегда социальны и разумны (Ungar, 2006). Социальным работникам нужно понять, что проблемные дети используют неконвенциональные формы, чтобы показать, что они жизнеспособны. В конце концов для неблагоприятного подростка единственным обществом поначалу может стать только группа таких же, как он сам. Эффективная помощь должна быть построена на следующих принципах:

1. Не верьте всему, что пишут: данные показывают, что в разных уголках земного шара понятия о жизнеспособности детей совсем неодинаковы. Нужно больше спрашивать и меньше утверждать, когда речь идет о развитии в ситуации стресса в специфическом культурном контексте.
2. Различные аспекты жизнеспособности нельзя назвать равноценными: данные свидетельствуют о том, что защитные механизмы жизнеспособности дают разные результаты в разных ситуациях.
3. Путь к развитию жизнеспособности всегда уникален: констелляция факторов, взаимодействующих в жизни ребенка, оказалась очень сложно устроенной.

Эти практические принципы – что-то вроде проводника для специалистов, которые должны учитывать и уважать многообразие среди своих подопечных. Понимание жизнеспособности как некоего результата требует внимательного учета всех особенностей среды и контекста, в которых проявляется тот или иной тип поведения.

### Литература

- Bar-On D.* Israeli society between the culture of death and the culture of life // Honoring differences: Cultural issues in the treatment of trauma and loss / K. Nader, N. Dubrow, B. H. Stamm (Eds). Philadelphia: Brunner/Mazel, 1999. P. 211–233.
- Bell C. C.* Trauma, culture, and resiliency // Resilience and mental health: Challenges across the lifespan / S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, M. J. Friedman (Eds). New York: Cambridge University Press, 2011. P. 176–188.
- Blackstock C., Trocmé N.* Community-based child welfare for Aboriginal children // Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage, 2005. P. 105–120.
- Boyden J., Mann G.* Children's risk, resilience, and coping in extreme situations // Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts / M. Ungar (Ed.) // Thousand Oaks, CA: Sage, 2005. P. 3–26.
- Bronfenbrenner U.* The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge: Harvard University Press, 1979.
- Burford G., Hudson J.* (Eds). Family group conferencing: New directions in community-centered child and family practice. New York: Aldine de Gruyter, 2000.
- Crawford E., O'Dougherty Wright M., Masten A.* Resilience and spirituality in youth // The handbook of spiritual development in childhood and adolescence / E. C. Roehlkepartain, P. E. King, L. Wagener, P. L. Benson (Eds). Thousand Oaks, CA: Sage, 2005. P. 355–370.
- Chun C., Moos R. H., Cronkite R. C.* Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm // Handbook of multicultural perspectives on stress and coping / P. T. P. Wong, L. C. J. Wong (Eds). New York: Springer, 2006. P. 29–54.
- Dei G. J. S., Massuca J., McIsaac E., Zine J.* Reconstructing “drop-out”: A critical ethnography of the dynamics of Black students' disengagement from school. Toronto: University of Toronto Press, 1997.
- Fonagy P., Cottrell D., Phillips J., Bevington D., Danya G., Allison E.* What works for whom? A critical review of treatments for children and adolescents (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Guilford, 2015.
- Garmezy N.* Vulnerable and invulnerable children: Theory, research, and intervention // Journal Supplement Abstract Service, American Psychological Association, 1976.
- Garmezy N.* Stress, competence and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children // American Journal of Orthopsychiatry. 1987. V. 57 (2). P. 159–174.

- Haapasalo J.* Young offenders' experiences of child protection services // *Journal of Youth and Adolescence*. 2000. V. 29 (3). P. 355–371.
- Hagan J., McCarthy B.* Mean streets: Youth crime and homelessness. New York: Cambridge University Press, 1997.
- Handley E. D., Rogosch F. A., Guild D. J., Cicchetti D.* Neighborhood disadvantage and adolescent substance use disorder: The moderating role of maltreatment // *Child Maltreatment*. 2015. V. 20 (3). P. 192–202.
- Hecht T.* At home in the street: Street children of Northeast Brazil. New York: Cambridge University Press, 1998.
- Hernandez M., Gomez A., Lipien L., Greenbaum P. E., Armstrong K., Gonzalez P.* Use of the system-of-care practice review in the national evaluation: Evaluating the fidelity of practice to system-of-care principles // *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. 2001. V. 9. P. 43–52.
- Hylton J. B.* Get tough or get smart? Options for Canada's youth justice system in the twenty-first century // *Youth injustice: Canadian perspectives* (2<sup>nd</sup> ed.) / T. Fleming, P. O'Reilly, B. Clark (Eds). Toronto: Canadian Scholar's Press, 2001. P. 561–580.
- Innu Nation. *Gathering voices: Finding strength to help our children*. Vancouver: Douglas and McIntyre, 1995.
- Klein R. A., Kufeldt K., Rideout S.* Resilience theory and its relevance for child welfare practice // *Promoting resilience in child welfare* / R. J. Flynn, P. M. Dudding, J. G. Barber (Eds). Ottawa: University of Ottawa Press, 2006. P. 34–51.
- Kolar K., Erickson P. G., Stewart D.* Coping strategies of street-involved youth: Exploring contexts of resilience // *Journal of Youth Studies*. 2012. V. 15 (6). P. 744–760.
- Kroll L., Rothwell J., Bradley D., Shah P., Bailey S., Harrington R. C.* Mental health needs of boys in secure care for serious or persistent offending: A prospective, longitudinal study // *The Lancet*. 2002. V. 359 (9322). P. 1975–1979.
- Lalonde C. E.* Identity formation and cultural resilience in Aboriginal communities // *Promoting resilience in child welfare* / R. J. Flynn, P. M. Dudding, J. G. Barber (Eds). Ottawa: University of Ottawa Press, 2006. P. 52–71.
- Larkin H., Shields J. J., Anda R. F.* The health and social consequences of adverse childhood experiences (ACE) across the lifespan: An introduction to prevention and intervention in the community // *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. 2012. V. 40. P. 263–270.
- Leadbeater B., Dodgen D., Solarz A.* The resilience revolution: A paradigm shift for research and policy // *Resilience in children, families, and communities: Linking context to practice and policy* / R. D. Peters, B. Leadbeater, R. J. McMahon (Eds). New York: Kluwer, 2005. P. 47–63.
- Lerner R. M., Brentano C., Dowling E. M., Anderson P. M.* Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society // *Pathways to positive development among diverse youth* / R. M. Lerner, C. S. Taylor, A. Von Eye (Eds). New York: Jossey-Bass, 2002. P. 11–34.
- Levenkron S.* *Cutting: Understanding and overcoming self-mutilation*. New York: W. W. Norton and Company, 2006.

- Lipman E. L., Offord D. R., Dooley M. D., Boyle M. H.* Children's outcomes in different types of single parent families // *Vulnerable children* / J. D. Willms (Ed.). Edmonton, AB: University of Alberta Press, 2002. P. 229–242.
- Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B.* The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // *Child Development*. 2000. V. 71 (3). P. 543–562.
- Masten A. S.* Ordinary magic: Resilience processes in development // *American Psychologist*. 2001. V. 56 (3). P. 227–238.
- Masten A. S.* Global perspectives on resilience in children and youth // *Child Development*. 2014. V. 85. P. 6–20.
- Moore K. A., Lippman L. H.* (Eds). What do children need to flourish: Conceptualizing and measuring indicators of positive development. New York: Springer, 2005.
- Meyer C. H.* The search for coherence // *Clinical social work in the eco-systems perspective* / C. H. Meyer (Ed.). New York: Columbia University Press, 1983. P. 5–34.
- Newman B. S., Dannenfelser P. L., Pendleton D.* Child abuse investigations: Reasons for using Child Advocacy Centers and suggestions for improvement // *Child and Adolescent Social Work Journal*. 2005. V. 22 (2). P. 165–181.
- Rutter M.* Psychosocial resilience and protective mechanisms // *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. V. 57. P. 316–331.
- Sanders J., Munford R., Liebenberg L., Ungar M.* Consistent service quality: The connection between service quality, risk, resilience and outcomes for vulnerable youth clients of multiple services // *Child Abuse & Neglect*. 2014. V. 38 (4). P. 687–697.
- Solis J.* Re-thinking illegality as a violence against, not by Mexican immigrants, children and youth // *Journal of Social Issues*. 2003. V. 59 (1). P. 15–33.
- Ungar M.* Nurturing hidden resilience in troubled youth. Toronto: University of Toronto Press, 2004.
- Ungar M.* Strengths-based counseling with at-risk youth. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2006.
- Ungar M.* Resilience across cultures // *British Journal of Social Work*. 2008. V. 38 (2). P. 218–235.
- Ungar M.* Community resilience for youth and families: Facilitative physical and social capital in contexts of adversity // *Children and Youth Social Services Review*. 2011. V. 33. P. 1742–1748.
- Ungar M.* (Ed.) *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York, NY: Springer, 2012.
- Ungar M.* Resilience after maltreatment: The importance of social services as facilitators of positive adaptation // *Child Abuse & Neglect*. 2013. V. 37 (2–3). P. 110–115.
- Ungar M.* Practitioner Review: Diagnosing childhood resilience: A systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social ecologies // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2015. V. 56 (1). P. 4–17.
- Ungar M., Lee A. W., Callaghan T., Boothroyd R.* An international collaboration to study resilience in adolescents across cultures // *Journal of Social Work Research and Evaluation*. 2005. V. 6 (1). P. 5–24.



- Ungar M., Liebenberg L.* The International Resilience Project: A mixed methods approach to the study of resilience across cultures // Handbook for working with children and youth: Pathways to Resilience across cultures and contexts / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2005. P. 211–226.
- Ungar M., Liebenberg L., Boothroyd R., Kwong W. M., Lee T. Y., Leblank J., Duque L., Makhnach A.* The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development // Research in Human Development. 2008. V. 5. № 3. P. 166–180.
- Webb M. B., Harden B. J.* Beyond child protection: Promoting mental health for children and families in the child welfare system // Journal of Emotional & Behavioral Disorders. 2003. V. 11 (1). P. 45–54.
- Werner E. E., Smith R. S.* Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill, 1982.
- Werner E. E., Smith R. S.* Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery. Ithaca: Cornell University Press, 2001.
- Wilson D. B., MacKenzie D. L.* Boot camps // Preventing crime: What works for children, offenders, victims and places / B. C. Welsh, D. P. Farrington (Eds). Borecht: Springer, 2006. P. 73–86.
- Wong P. T. P., Wong L. C. J.* (Eds). Handbook of multicultural perspectives on stress and coping. New York: Springer, 2006.

Пер. В. И. Фролова

## ГЛАВА 2

# ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ОНТОГЕНЕЗЕ\*

*Е. И. Николаева, О. Е. Ельникова, В. С. Меренкова, С. А. Буркова*

**К**ачество жизни изучается либо через исследование внешних параметров (здоровье, образование, успех и т. д.), либо с учетом внутренних индикаторов, например, удовлетворенности жизнью, семьей, работой и т. д. Оба указанных вектора полностью соответствуют трем основным теоретическим концепциям, объясняющим факторы и условия, повышающие качество жизни: теория социального развития, теория привязанности и экологическая теория. При этом все эти теоретические конструкты отмечают детство и юность человека как важнейшие периоды, когда закладываются основы будущего поведения, ведущего (или не ведущего) к повышению качества жизни (Aboud, Yousafzai, 2015).

Согласно теории социального развития Э. Эриксона (1996), человек проходит 8 стадий, каждая из которых предъявляет к индивиду особые требования. Решение проблем на одной стадии развития позволяет получить возможность разрешения задач следующей стадии. Напротив, отсутствие решения проблем на предыдущей стадии влечет за собой накопление проблем, которые в полной мере встают перед человеком в пожилом возрасте. Преодолевая же проблемы, ребенок все менее и менее зависит от тех людей, которые заботились о нем в раннем детстве, приобретает самостоятельность и ответственность, что ведет к повышению качества его жизни.

Успешное преодоление указанных трудностей, как правило, выражается в хорошем здоровье, высоком уровне образования, т. е. внешних параметрах качества жизни. Достоинно преодолеть трудности и соответствовать предъявляемым обществом требованиям ребенок сможет только при помощи близких взрослых.

Теория привязанности (Bowlby, 1969, 1973) постулирует зависимость развития ребенка от формирования безопасной привязанности между ребенком и воспитывающими его взрослыми. Безопасная привязанность предопределяет уровень жизнеспособности (resilience) человека, что выражается в уровне здоровья и состоянии систем центральной регуляции функционирования организма.

Экологическая теория Ю. Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979) также фокусируется на взаимодействии человека с окружающей средой. Отличие

от предыдущих теоретических воззрений связано с описанием этой среды. Ю. Бронфенбреннер указывает, что ближайший круг взаимодействия (микросистема) включает тех, с кем ребенок непосредственно общается – семья, школа, соседи. Мезоуровень описывает взаимодействия между этими микросистемами, например семьей и школой. Третий уровень – экзосистема – представляет уровень, с которым у человека нет непосредственного контакта, но который опосредованно влияет на него. В эту экзосистему включено место работы родителей, социальные службы и т. д. Микросистема, мезосистема и экзосистема определяют контекст, в котором развивается ребенок. Каждая из них в отдельности и во взаимодействии с другими системами определяет качество жизни человека.

Эффективность прохождения человеком каждого жизненного этапа, прежде всего раннего, когда оформляются его взаимодействия с близкими людьми, определяет качество жизни в дальнейшем. Важнейшим показателем, описывающим качество жизни, считается жизнеспособность. Она модулирует влияние негативных факторов на здоровье человека (Windle et.al., 2010). Эта характеристика описывает способность противостоять сложным обстоятельствам внешней среды так, что в процессе преодоления препятствий человек приобретает новые качества, которые могли бы и не сформироваться, если бы не возникли эти негативные условия (Лактионова, 2014). Следовательно, жизнеспособность рассматривается как источник дополнительной способности к адаптации.

Представляется крайне важным описать способность выходить из зоны препятствий с повышением качества жизни на разных этапах онтогенеза с использованием внешних индикаторов, позволяющих описать объективные показатели реального изменения качества жизни. Более того, найти доказательства приобретения новых качеств, свидетельствующих о повышении адаптивности, не только на разных этапах онтогенеза, но и на уровне микросреды и экзосистемы.

### **Жизнеспособность в раннем онтогенезе (от момента рождения до двух лет)**

Изучение возможностей ребенка в первые два года жизни обусловлено значимостью этого периода для всей последующей жизни (Bornstein, 2014). Одним из важнейших внешних индикаторов качества жизни ребенка, безусловно, является его здоровье. Известно, что в больших городах в настоящее время до 95–99% рожденных детей получают диагноз уже в роддоме (чаще всего – энцефалопатия). После посещения участкового врача эти диагнозы затем чаще всего подтверждаются и даже усложняются (Николаева, Меренкова, 2014).

Столь высокие цифры болезненности детей объясняются тем, что в связи с появлением антибиотиков в начале XX в. перестал действовать принцип естественного отбора (Николаева и др., 2014). Это ведет к тому, что, с одной стороны, выживают дети, которые ранее умирали при рождении. С другой стороны, с каждым поколением растет число матерей, имеющих те или иные заболевания во время беременности, что, в свою очередь, ведет к ухудшению

условий развития ребенка в утробе матери и получению диагноза при рождении.

В то же время хороший уход за ребенком сразу после рождения ведет к выздоровлению и часто приобретению лучшей способности противостоять внешним негативным воздействиям (Мухамедрахимов, 2003; Проблема сиротства..., 2015). Таким образом, выздоровление ребенка сразу же после рождения, связанное с негативным воздействием в утробе матери, может рассматриваться как проявление жизнеспособности, увеличивающей в дальнейшем психофизиологический ресурс ребенка и его способность жить в негативных условиях.

Представляется значимым определить характеристики микросистемы, способствующие не просто выживанию, но выздоровлению, приобретению нового качества – здоровья, которого у ребенка при рождении не было.

Мы провели сравнительное исследование детей первых двух лет жизни, целью которого было выявить условия выздоровления ребенка. Было обследовано 200 испытуемых, из них 50 пар «мать–ребенок первого года жизни» (средний возраст матерей составляет  $24,46 \pm 5,57$  лет) и 50 пар «мать–ребенок второго года жизни» (средний возраст матерей составляет  $25,54 \pm 4,9$  лет).

У детей оценивался диагноз и вероятность выздоровления к концу второго года жизни. Производилась запись variability кардиоритма матерей с помощью компьютерной программы «Омега-МВне данной экспериментальной ситуации они заполняли опросник, направленный на оценку привязанности (Верещагина, Николаева, 2008), и опросник, оценивающий эмоциональный интеллект (Люсин, 2006).

Согласно анализу медицинских карт детей (что делалось с разрешения родителей), практически 99% детей получали тот или иной диагноз (в среднем каждый по два). Типичным диагнозом была энцефалопатия как следствие тех или иных проблем матери во время беременности. Действительно, диагнозы детей первого года жизни, поставленные участковым педиатром, значимо ( $r=0,478$ ,  $p \leq 0,001$ ) связаны с количеством факторов перинатальной патологии, выявленных во время беременности матерей.

В таблице 1 представлены данные о числе детей первого и второго года жизни, у которых были сняты или остались диагнозы. Уже на втором году жизни большая часть детей попадает в группу здоровых. Различий по этому параметру между мальчиками и девочками нет.

Полученные в процессе корреляционного анализа результаты согласуются с результатами проведенного нами дисперсионного однофакторного анализа. Он показал, что именно перинатальная патология матери в период вынашивания ребенка влияет на уровень здоровья детей до двух лет (при  $F=9,565$ ,  $p=0,003$  для детей первого года жизни;  $F=5,014$ ,  $p=0,030$  для детей второго года жизни).

Мы изучили взаимосвязи параметров эмоционального интеллекта с вариациями сердечного ритма. Оказалось, что параметры межличностного интеллекта в большей мере отражаются в кардиологических данных. Дисперсионный однофакторный анализ показал, что независимые переменные «понимание чужих эмоций» и «межличностный эмоциональный интеллект»

**Таблица 1**

Данные о диагнозе детей первых двух лет жизни (в %)

Дети	Все дети		Девочки		Мальчики	
	Диагноз снят	Диагноз не снят	Диагноз снят	Диагноз не снят	Диагноз снят	Диагноз не снят
Первый год жизни	34	66	26	74	41	59
Второй год жизни	60	40	58	42	62	38

вливают на зависимую переменную «соотношение волн низкой и высокой частот» (LF/HF) при припоминании негативных ситуаций, связанных с детьми первого года жизни ( $F=3,946$ ,  $p=0,001$  и  $F=2,905$ ,  $p=0,009$  соответственно). Следовательно, чем выше понимание чужих эмоций и чем выше межличностный эмоциональный интеллект, тем ниже отношение симпатической активации к парасимпатической при припоминании неприятных событий, связанных с ребенком, т. е. более спокойно чувствует себя мать, припоминая даже неприятные события, связанные с ребенком первого года жизни. Подобные взаимосвязи отсутствовали у матерей детей второго года жизни.

Таким образом, умение считывать эмоции ребенка, понимание происходящего с ним ведет к более спокойной реакции матери на припоминание ею отрицательных и положительных ситуаций, связанных с ребенком первого года жизни. Напротив, отсутствие понимания происходящего ведет к стрессовой реакции, которая у части матерей сопровождается замедлением, а у других – учащением ритма сердца.

Дальнейший анализ был направлен на выявление прогностических факторов улучшения состояния здоровья ребенка. Как показали результаты исследования, параметры вариабельности кардиоритма при припоминании положительных и отрицательных ситуаций, связанных с детьми, оказывают влияние на вероятность наиболее быстрого снятия диагноза, поставленного ребенку участковым педиатром ( $F=6,737$ ,  $p=0,003$ ;  $F=9,182$ ,  $p=0,000$ ;  $F=5,955$ ,  $p=0,005$  соответственно). Чем больше величина R-R интервала, т. е. чем более выражено влияние парасимпатических влияний над симпатическими в регуляции ритма сердца, тем более спокойна мать, тем более ответственные решения она принимает.

Анализ привязанности показал, что среди матерей детей первых двух лет жизни большинство (54%) имеют низкий уровень привязанности к ребенку. Нет различий между матерями детей первого и второго года жизни по типам привязанности. 44% матерей детей до года и 42% матерей детей от года до двух лет имеют средний уровень привязанности. Лишь 2% и 4% матерей детей первого и второго года жизни соответственно имеют высокий уровень привязанности. Не выявлено испытуемых с материнской депривацией.

Мы провели однофакторный дисперсионный анализ для определения влияния типа привязанности на вероятность снятия диагноза. Значимое влияние было получено только для одной шкалы. Как показали результаты

исследования, уровень принятия ребенка (шкала принятие–отвержение) матерями детей первого года жизни оказывает влияние на вероятность снятия диагноза, поставленного ребенку участковым педиатром ( $F=6,829$ ,  $p=0,003$ ), в течение первых двух лет.

Был сопоставлен уровень эмоционального интеллекта с характером привязанности. Корреляционный анализ выявил наличие взаимосвязи между пониманием чужих эмоций, общим эмоциональным интеллектом матерей детей до года и поддержкой, которую они оказывают своим детям ( $r=0,322$ ,  $r=0,304$  при  $p \leq 0,05$ ), т. е. чем больше понимание чужих эмоций и общий эмоциональный интеллект, тем с большей вероятностью мать поддерживает ребенка в трудных для него ситуациях. Подобной взаимосвязи у испытуемых, имеющих детей от года до двух лет, выявлено не было. Это говорит о наличии более чуткого отношения матерей к потребностям детей первого года жизни, а также об умении понять их и поддержать в важный для них момент жизни, что в меньшей мере характерно для матерей, имеющих детей второго года жизни.

Итак, жизнеспособность ребенка в первые два года жизни связана с его микросредой, в частности, со способностью матери принять ребенка (несмотря на проблемы со здоровьем, которые обнаруживаются у него с момента появления на свет), уметь видеть его эмоциональное состояние и адекватно его интерпретировать. Можно предположить, что мать, замечая определенные особенности своего ребенка, обладая высоким эмоциональным интеллектом, может перевести свои наблюдения в слова и передать это врачу. Врач, в свою очередь, опираясь на высказывание матери, может определить проблему и предложить способ ее снятия. Мать, обладая уровнем эмоционального интеллекта не ниже среднего, способна понять его рекомендации и точно выполнить инструкцию.

Следовательно, мать не только заботится о ребенке, но и обучает его в совместной деятельности преодолевать трудности и выходить из них с большим психофизиологическим ресурсом.

### **Психофизиологические особенности жизнеспособности детей старшего дошкольного возраста**

Мы уже говорили, что центральным компонентом микросреды для ребенка являются взаимоотношения с близкими, прежде всего, с родителями. Процесс воспитания не является простым, а потому регулярно возникают сложные ситуации, например, связанные с методами наказания и поощрения ребенка (Николаева, 2006). Эти ситуации важны для дальнейшего личностного роста, поскольку весьма часто ребенок не понимает причин наказания и методов, применяемых в этом случае. Это может как травмировать, так и создавать условия для личностного роста, т. е. влиять на жизнеспособность не только в этом возрастном диапазоне, но и в дальнейшей жизни.

Весьма часто жизнеспособность рассматривается в рамках самооценки (Sirgy, 2012), поэтому мы посчитали возможным описать психофизиологические индикаторы жизнеспособности при изучении влияния методов по-

ощрения и наказания в семье на самооценку ребенка-дошкольника и на его эмоциональное реагирование.

Было обследовано 119 детей (76 девочек и 43 мальчика) 6–8 лет. Предварительно у них определялась самооценка с помощью русской версии методики Дембо (Рубинштейн, 1970), а затем проводилась запись кардиоритма в процессе припоминания методов поощрения и наказания в семье (Николаева, 2010).

Было высказано предположение, что самооценка ребенка формируется при непосредственном влиянии методов наказания, тогда как адаптивные ресурсы – под воздействием методов поощрения. Это предположение основывается на данных о том, что методы наказания могут менять самооценку ребенка (Greenwald et al., 2002), но при этом уровень кортизола, отражающий уровень стресса, не коррелирует с самооценкой (Scarpa, Luscher, 2002). Вместе с этим существует множество данных о роли поощрения в повышении стрессоустойчивости ребенка (Salmivalli, 2001). Стоит подчеркнуть, что отсутствует возможность получения данных о методах наказания и поощрения в семье без опосредования когнитивными структурами личности, существенно искажающими реальность. Однако на ребенка действуют не методы наказания и поощрения как таковые, но его представление о том, что собой представляют эти методы и что означает применение конкретных действий его родителями по отношению к нему.

Система Я и самооценка ребенка как часть этой системы формируются под воздействием высказываний значимых взрослых. Можно предположить зависимость самооценки от методов наказания и поощрения. По той же причине эти методы также влияют и на особенности эмоционального реагирования.

Эмоциональное состояние ребенка обнаруживается в особенностях работы вегетативной нервной системы, которая фиксируется в вариабельности сердечного ритма (Myrtek, 2004). При переживании эмоций у одних людей возможно нарастание вариабельности сердечного ритма, у других, напротив, его замедление, что отражает, с одной стороны, специфику оценки ситуации и ее последствий, с другой – особенность центральной регуляции эмоциональных состояний у данного индивидуума (Баевский и др., 1984). Но и то, и другое отражает способность адаптироваться к ситуации. Можно предположить, что определенное сочетание методов поощрения и наказания будет способствовать росту ресурса ребенка.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в данной выборке преобладает вербальное наказание (79%): родители либо ругают детей, либо кричат на них. Кроме того, детей лишают удовольствия (12%), т. е. запрещают играть на компьютере, отказывают в общении, запрещают любимые занятия (футбол, общение с друзьями), 9% детей сообщили о физическом наказании.

При анализе видов поощрения были выделены следующие типы: вербальное поощрение: детей хвалят (60%); разрешение дольше и больше заниматься любимым делом (играть в футбол, гулять, смотреть телевизор – 18%); тактильное: родители обнимают своих детей и целуют (13%); материальное поощрение: покупка конкретных вещей (7%).

Однофакторный дисперсионный анализ выявил значимое влияние независимой переменной «вид наказания» на зависимую переменную «самооценка» ( $F=5,086$ ,  $p<0,008$ ). И в данном случае, и в дальнейшем проводился тест Ливена для определения возможности применять ANOVA к конкретным данным при отсутствии статистически достоверных различий между дисперсиями результаты анализировались.

Обращает на себя внимание факт (см. таблица 2), что дети, которых наказывают физически, имеют высокую самооценку. Самые низкий уровень самооценки отмечен у тех детей, на которых кричат или которых ругают. Более низкая самооценка и у тех, кто отказывается отвечать. Вполне возможно, что за такими реакциями детей стоит поведение их родителей, о котором детям больно вспоминать, что и отражается в самооценке.

Ни один из изучаемых параметров поощрения не оказал значимого влияния на самооценку. Ни параметр «вид наказания», ни переживания детей, связанные с системой наказания, не влияют на особенности вариаций сердечного ритма. Но параметры поощрения, которые никак не отразились на самооценке детей, напротив, обнаружили существенное влияние на характер вариаций сердечного ритма. Дисперсионный анализ выявил влияние независимой переменной «вид поощрения» на зависимые при припоминании наказания: мода ( $F=2,445$ ,  $p=0,05$ ), вариационный размах ( $F=3,469$ ,  $p=0,01$ ), среднее квадратичное отклонение ( $F=3,292$ ,  $p=0,01$ ), амплитуда моды ( $F=3,170$ ,  $p=0,01$ ), стандартное отклонение ритма ( $F=3,111$ ,  $p=0,01$ ), дисперсия ( $F=2,842$ ,  $p<0,05$ ), волны высокой частоты ( $F=2,580$ ,  $p=0,05$ ); при припоминании поощрения: мода ( $F=3,594$ ,  $p=0,01$ ), амплитуда моды ( $F=3,105$ ,  $p=0,01$ ), вариационный размах ( $F=2,611$ ,  $p=0,05$ ), стандартное отклонение ( $F=2,595$ ,  $p=0,05$ ).

В свою очередь, самооценка, оказалась связанной с целым рядом показателей. Дисперсионный анализ обнаружил влияние независимой переменной «уровень самооценки» на следующие зависимые переменные: при поощрении индекс вегетативного равновесия при  $F=4,782$ ,  $p=0,05$ ; индекс напряжения при  $F=5,736$ ,  $p=0,05$ ; мода при  $F=5,939$ ,  $p=0,05$  и при наказании мода при  $F=9,170$ ,  $p=0,01$ .

Данная выборка была оценена на нормальность и адекватность с использованием критерия адекватности выборки Кайзера–Мейера–Олкина (0,739) и критерия специфичности Бартлетта ( $\chi^2=1989,936$  при  $p<0,000$ ). Факторный анализ произведен методом максимального правдоподобия (см. таблицу 3). Процент объясненной дисперсии составил 63,82%, что свидетельствует о достаточной информативности факторов. В процессе анализа было принято четырехфакторное решение.

**Таблица 2**

Уровень самооценки детей из семей с разным типом наказания (в баллах)

Типы наказания							
Отказ от ответа	Бьют	Ругают	Изолируют	Лишают чего-то	Ставят в угол	Кричат	Обижаются
2,70	3,00	2,60	3,00	2,90	2,75	2,55	3,00



**Таблица 3**  
Факторные нагрузки после варимакс-вращения

Параметры	Факторы			
	1	2	3	4
Стандартное отклонение длин R-R интервалов (поощрение)	0,942	0,030	-0,089	0,002
Стандартное отклонение длин R-R интервалов (наказание)	0,895	-0,178	0,008	0,060
HF (поощрение)	0,888	-0,173	-0,084	-0,019
LF (поощрение)	0,882	0,102	-0,025	0,033
Стандартное отклонение R-R интервалов (поощрение)	0,873	-0,290	-0,134	-0,091
Стандартное отклонение R-R интервалов (наказание)	0,867	0,359	-0,062	0,158
LF (наказание)	0,827	-0,214	-0,002	0,116
HF (наказание)	0,777	-0,428	0,009	-0,177
Длина R-R интервалов (поощрение)	0,744	0,211	-0,029	0,202
Длина R-R интервалов (наказание)	0,625	-0,277	0,259	0,113
LF/HF (поощрение)	-0,197	0,782	-0,029	0,174
LF/HF (наказание)	-0,348	0,444	0,252	0,155
Чувства при наказании	0,046	0,427	-0,164	-0,187
Типы наказаний	-0,019	0,339	-0,033	-0,135
Самооценка	-0,015	0,009	0,812	-0,063
Чувства при поощрении	0,214	0,069	0,260	0,731

Примечание. LF – волны низкой частоты, HF – волны высокой частоты.

В первый фактор (38,0% дисперсии) с большим весом входят все показатели вариационного размаха сердечного ритма как при поощрении, так и при наказании. Это лишний раз подтверждает единство реагирования центральной нервной системы на эмоциональные ситуации разного знака.

Второй фактор (10,2% дисперсии) включает в себя показатель преобладания симпатической активации при наказании. Независимость этого показателя от других параметров центральной регуляции кардиоритма свидетельствует о том, что преобладание симпатического реагирования при наказании у ребенка не является нормой.

Третий фактор (8,1% дисперсии) включает показатели самооценки.

Четвертый фактор (7,5% дисперсии) включает показатель, отражающий интенсивность чувств при поощрении. Факторный анализ вновь выделяет систему поощрения, прежде всего, удовлетворенность ребенка этой системой.

Понятие «физическое насилие» слишком обширно и включает в себя как действия, травмирующие ребенка, так и легкие шлепки. Более того, можно много рассуждать на тему «как правильно», но иметь дело реальный ре-

бенок будет с реальными родителями, которые в эмоциональной ситуации плохо контролируют себя и ведут себя в соответствии с теми методами, которые им привычны по собственному детству (Николаева, 2006). Наши данные свидетельствуют о том, что одним из наиболее щадящих методов наказания является изоляция ребенка.

Оказалось, что переживания, связанные с системой наказания, используемой в семье, практически не находят выражения в особенностях вариаций сердечного ритма. Более того, параметр «преобладание симпатической активации при наказании» изолированно от других входит в один из факторов факторного анализа. Напротив, вид поощрения выявил значимую связь с параметрами вариаций сердечного ритма, но не отразился на самооценке детей.

Самооценка существует как представление ребенка о самом себе, которое он осознает, и в расслабляющей ситуации поощрения, и в эмоциональной ситуации наказания, причем сказанные во время последней слова снижают ее. Чувства при поощрении составляют отдельный фактор, тогда как чувства ребенка при наказании не представлены в анализе. Отдельный фактор составляет преобладание симпатической регуляции при наказании. Можно предположить, что негативные переживания в этом возрасте не сознаются, но соматизируются, реализуясь в активации симпатического звена вегетативной нервной системы. Все показатели изменения ритма сердца составляют один фактор, что свидетельствует о реагировании не столько на знак ситуации, сколько на ее силу.

### **Психофизиологический анализ жизнеспособности у взрослых разных групп здоровья**

Одной из сложнейших ситуаций, в которую может попасть любой взрослый, является развитие хронического заболевания. Возражением для анализа подобной ситуации в данном контексте может быть то, что заболевание с большей вероятностью возникает у людей с меньшим уровнем жизнеспособности. Это действительно так, однако сам факт получения знания о том, что есть хроническое заболевание, с которым предстоит остаться на неопределенное время, безусловно, вызывает в людях разные поведенческие реакции, которые, в свою очередь, могут повысить ресурс человека в процессе решения вновь возникшей задачи либо, напротив, снизить его.

И ощущение заболевания, и пребывание в естественной среде связано с анализом поступающей в мозг информации. Эффективность анализа позволяет строить планы разной прогностической ценности. С этой точки зрения способность определять структуру сенсорного потока может быть важнейшим психофизиологическим ресурсом человека в процессе преодоления сложных ситуаций. Именно поэтому целью данной части исследования стал анализ способности описывать структуру сенсорного потока испытуемыми с разной группой здоровья.

Были изучены медицинские карты всех испытуемых (с их согласия), в которых фиксировались результаты ежегодных медицинских осмотров многими специалистами. В соответствии с полученными результатами они были

разделены на три группы: 1 группа – здоровые испытуемые (нет соответствующих записей в медицинских картах и нет субъективных жалоб испытуемых на здоровье, 15 человек); вторая группа – испытуемые, впервые пережившие или ощутившие те или иные симптомы заболевания, которые оказались временными, и в медицинских картах отсутствует запись о наличии хронического заболевания, 23 человека; третья группа – испытуемые с хроническими заболеваниями, наличие которых зафиксировано медицинскими работниками в медицинских картах, 30 человек.

Мы понимаем, что данное деление испытуемых относительно и существуют болезни, которые могут протекать некоторое время бессимптомно, а также есть факты спонтанного излечения от хронических заболеваний. Более того, часто ежегодные медицинские осмотры проводятся весьма формально. Однако наличие статистической обработки, возможно, уменьшит ошибки, связанные с неточностью диагностики.

Далее мы оценивали параметры как простой, так и сложной сенсомоторной реакции с помощью методики РеБОС (Вергунов, Николаева, 2014). Сначала проводилась тренировочная серия, которая представляла собой простую сенсомоторную реакцию, но отличалась от первой серии тем, что имела другую структуру потока сигнала и была предназначена для ознакомления испытуемого с программой.

Простая сенсомоторная реакция рассматривалась как максимально быстрая ответная реакция человека на заранее известный раздражитель заранее известным способом (в нашем экспериментальном исследовании это нажатие пробела при каждом появлении круга в первой серии выполнения методики). Сложная сенсомоторная реакция – это усложнение реакции, направленное на анализ тормозных процессов в центральной нервной системе, связанное с требованием не нажимать на круги определенного цвета. Результатом рефлексометрии является сравнение нелинейных показателей:

- индекса Херста  $H_0$  по времени между появлениями стимулов на экране (на разных компьютерах с Window различных версий появление стимулов на экране происходит с точностью  $\pm 15$ мс от заданного, поэтому измерение времени фактического появления стимулов входит в процедуры простой и сложной сенсомоторной реакции);
- индекса Херста  $H_x$  по отметкам времени нажатия испытуемым на «пробел».

Процедура простой сенсомоторной реакции выполнялась в серии, состоящей из двух одинаковых частей (о чем не знал испытуемый), с помощью которых оценивалась способность обучиться в первой части серии и неосознанно точнее реагировать на стимулы во второй части. Анализ полученных в ходе регистрации сенсомоторной реакции испытуемых данных производился по следующим параметрам: пропуски стимула; ошибки (испытуемый нарушает инструкцию в сложной сенсомоторной реакции, нажимая на запрещенный стимул); среднее число ошибок.

В каждой половине серии оценивался показатель  $\Delta$  как результат вычитания  $H_x$  (индекс Херста реакций испытуемого) от  $H_0$  (индекс Херста пото-

ка сигналов в программе), взятый по модулю, который показывает, насколько действия испытуемого по времени отклоняются от реального времени подачи стимулов.

Поскольку каждая серия состояла из двух повторяющихся потоков сигналов, возникла возможность оценить способность человека неосознанно заметить эту закономерность и предвидеть появление следующего стимула. Эту способность можно оценить, сравнивая величины  $\Delta 1$  первой половины серии и  $\Delta 2$  второй половины серии. Результатом сравнения стал параметр  $i$ , оценивающий разницу между  $\Delta 1$  и  $\Delta 2$ . Если величина  $\Delta 2$  была меньше  $\Delta 1$ , значит, человек смог неосознанно обнаружить тот факт, что вторая половина серии являлась полным повторением первой, а потому более точно воспроизводил фрактальную последовательность появления стимулов во второй части серии, чем в первой.

Показатель, позволяющий оценить, смог ли испытуемый неосознанно обнаружить факт повтора структуры потока сигнала, называется «неслучайность нажатий». Из таблицы 4 видно, что в процессе ознакомления с программой и в первой, и во второй части задания больше ошибок делали испытуемые третьей группы. Они не смогли определить, что вторая часть потока сигналов полностью повторяла первую. Лучше всего обучались в тренировочной серии здоровые испытуемые. Однако в процессе усложнения содержания работы ситуация изменилась (см. таблицу 5).

Из таблицы 5 видно, что в простой сенсомоторной реакции лучше предсказали структуру потока сигнала испытуемые второй группы, а в сложной сенсомоторной реакции – испытуемые третьей группы. Они сделали минимальное количество ошибок там, где нужно было максимально сосредоточиться, дифференцируя тип сигнала в потоке. Здоровые испытуемые легко обучаются, но быстро утрачивают потенциал по мере усложнения задания, для выполнения которого у них, судя по всему, нет достаточной мотивации.

Ранее было показано (Ельникова, 2014), что здоровые испытуемые, как и испытуемые с хроническими заболеваниями, имеют анозогностический тип отношения к болезни, т. е. активно отбрасывают мысль о патологии. Здоровые испытуемые просто не задумываются о возможности болезни, тогда как хронически больные испытуемые, столкнувшись с отечественной сис-

**Таблица 4**  
Показатели простой сенсомоторной реакции в тренировочной серии

Группы	Серия 0		
	Пропуски в первой части	Пропуски во второй части	Неслучайность нажатия
1	0,7±0,8	0,5±0,6	0,67±0,44
2	1,9±3,2*	1,7±2,9*	0,48±0,51
3	3,2±3,7**	2,9±4,3**	0,40±0,5*

Примечание.\* – отличия данных соответствующей группы от данных первой группы с уровнем значимости  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$  (критерий Вилкоксона).

**Таблица 5**  
Показатели простой и сложной сенсомоторной реакции  
у испытуемых трех групп

Группы	Простая сенсомоторная реакция			Сложная сенсомоторная реакция				
	Про- пуски в 1-й части	Про- пуски во 2-й части	Неслу- чайность нажатия	Про- пуски в 1-й части	Про- пуски во 2-й части	Неслу- чайность нажатия	Ошиб- ки в 1-й части	Ошибки во 2-й части
1	0,2±0,4	1,0±1,1	0,47±0,51	2,3±2,1	0,9±0,9	0,60±0,51	7,3±2,8	5,8±1,9
2	1,1±1,3	1,4±2,2	0,65±0,49*	3,2±3,3	3,6±1,4	0,61±0,50	7,0±2,8	4,8±3,0
3	1,9±2,7	2,3±2,9	0,63±0,49	3,6±3,4	1,6±2,3	0,73±0,45*	6,8±4,1	5,8±3,8

Примечание. См. обозначения к таблице 1.

темой здоровьявспоможения начали искать альтернативные методы выхода из болезненной ситуации, прежде всего обращаясь к внутренним ресурсам.

Наши данные свидетельствуют о том, что испытуемые третьей группы приобрели способность точнее оценивать структуру потока сигнала в сложной ситуации, хотя процесс обучения их протекает несколько дольше, чем у испытуемых первой группы, которым легко дается обучающая серия, но они не прикладывают особых усилий, чтобы выполнить качественно сложный вариант эксперимента. Следовательно, эти данные свидетельствуют о том, что в процессе преодоления проблем, связанных с возникновением хронического заболевания, жизнеспособность людей, осознавших наличие заболевания и начавших поиск выхода из ситуации, объективно повышается.

Совокупный анализ данных свидетельствует о том, что психофизиологические характеристики могут быть эффективными параметрами оценки жизнеспособности и их следует применять параллельно с психологическими тестами для большей объективизации процесса исследования.

### Литература

- Баевский Р. М., Кириллов О. И., Клецкин С. З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. М.: Наука, 1984.
- Буркова С. А., Николаева Е. И. Связь самооценки с изменением вариаций сердечного ритма при припоминании наказания и поощрения у младших школьников // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного мед. ун-та им. И.П. Павлова. 2008. Т. 15 (4). С. 45–48.
- Вергунов Е. Г., Николаева Е. И. Оценка психофизиологической стоимости креативности в междисциплинарных исследованиях // Вестник психофизиологии. 2014. Т. 1. С. 74–82.
- Верещагина Н. В., Николаева Е. И. Тест-опросник, оценивающий отношение матери к ребенку первых двух лет жизни // Вопросы психологии. 2009. № 4. С. 151–159.
- Ельникова О. Е. Особенности внутренней картины болезни у представителей разных групп здоровья // Современные проблемы науки и образо-

- вания. 2014. № 5. URL: <http://www.science-education.ru/119-14678> (дата обращения: 29.09.2014).
- Лактионова А. И.* Формирование жизнеспособности подростков // Психология человека и общества: Научно-практические исследования / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабриной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 224–247.
- Люсин Д. В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
- Мухамедрахимов Р. Ж.* Мать и младенец: психологическое взаимодействие. СПб.: Речь, 2003.
- Николаева Е. И.* Сравнительный анализ представлений детей и их родителей об особенностях поощрения и наказания в семье // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2006. Т. 3 (2). С. 118–125.
- Николаева Е. И.* Кнут и пряник. Поощрение и наказание как методы воспитания ребенка. СПб: Речь; М.: Сфера, 2010.
- Николаева Е. И., Ельникова О. Е., Меренкова В. С.* Значение внутренней картины здоровья в структуре его формирования // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 280–298.
- Николаева Е. И., Меренкова В. С.* Мать и здоровый ребенок. Елец: Елецкий гос. ун-т им. И. А. Бунина, 2014.
- Николаева Е. И., Федорук Е. Ю., Захарина Е. Ю.* Здоровьесбережение и здоровье формирование в условиях детского сада. СПб: ООО «Издательство „Детство-Пресс“», 2014.
- Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
- Рубинштейн С. Я.* Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. М.: Медицина, 1970.
- Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.
- Aboud F. E., Yousafzai A. K.* Global health and development in early childhood // Annual Review of Psychology. 2015. V. 66. P. 433–457.
- Bornstein M. H.* Human infancy and the rest of the lifespan // Annual Review of Psychology. 2014. V. 65. P. 121–158.
- Bowlby J.* Attachment and loss: Attachment (V. 1). New York: Basic Books, 1969.
- Bowlby J.* Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger (V. 2). New York: Basic Books, 1973.
- Bronfenbrenner U.* The ecology of human development. Cambridge: Harvard Univ. Press, 1979.
- Greenwald A. G., Banaji M. R., Rudman L. A., Farnham S. D.* A unified theory of implicit attitudes, stereotypes, self-esteem and self-concept // Psychological Review. 2002. V. 109 (1). P. 3–25.
- Myrtek M.* Heart and emotion. Ambulatory monitoring studies in everyday life. Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers, 2004.
- Sirgy M. J.* The psychology of quality of life // Social indicators of research series. 2012. V. 50. New York: Dordrecht-Springer, 2012.

*Е. И. Николаева, О. Е. Ельникова, В. С. Меренкова, С. А. Буркова*

*Salmivalli Ch.* Feeling good about oneself, being bad to other? Remarks on self-esteem, hostility and aggressive behavior // *Aggression and Violent Behavior*. 2001. V. 6. P. 375–393.

*Scarpa A., Luscher K. A.* Self-esteem, cortisol reactivity, and depressed mood mediated by perceptions of control // *Biological Psychology*. 2002. № 59. P. 93–103.

*Windle G., Woods R. T., Markland D. A.* Living with ill-health in older age: The role of a resilient personality // *Journal of Happiness Studies*. 2010. V. 11. P. 763–778.

## ГЛАВА 3

# МЕЖПОКОЛЕННЫЙ КОПИНГ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ\*

М. В. Сапоровская

Семья как медиатор между обществом и человеком очень чутко реагирует на те изменения, которые происходят в современном обществе. Высокий уровень повседневного стресса становится практически привычным условием жизнедеятельности человека. Российская семья переживает глубокий кризис, который проявляется в таких явлениях социального неблагополучия, как социальное сиротство, вторичное сиротство, ранняя алкоголизация, детская преступность, растущее число неполных семей, одиночество в семье и т. д. Очевидным является то, что семья постепенно утрачивает свои лидирующие позиции в процессе социализации детей. Это сопровождается переориентацией людей с ценностей семьи на внесемейные ценности, индивидуальные достижения приобретают больший вес. Все более глубокое проникновение индивидуалистических ценностей в сферу семейных отношений привело к тому, эти отношения стали более напряженными и отчужденными.

Следует признать, что современная российская семья демонстрирует такие системные изменения, еще не в полной мере осмысленные и понятые исследователями, к которым все труднее сохранять экспертность в этой области. Сложившаяся ситуация ставит новые задачи, связанные с поиском и исследованием тех явлений и процессов, которые позволяют семье как социальной системе сохранять свою целостность в условиях семейного стресса.

Мы определяем *семейный стресс* как разновидность социального стресса, который является следствием рассогласования требований ситуации, ресурсов семьи и когнитивной оценки этого дисбаланса (Hill, 1958; McCubbin, Patterson, 1983).

Неразрывно с психологией стресса связана проблематика совладающего (копинг) поведения индивидуального и группового субъекта. Совладающее поведение – важная сторона процесса социальной адаптации у здоровых людей, обеспечивающая продуктивность, здоровье и благополучие человека (Крюкова, 2010). Совладающее поведение в отличие от психологической защиты является целенаправленным поведением. Именно осознанный

\* Исследование проводится при финансовой поддержке РГНФ, проект № 14-06-00842а.



личный выбор стратегий поведения характеризует совладание как поведение субъекта и позволяет нам использовать данную методологию как основу наших исследований.

Совладание со стрессом обеспечивает человека продуктивностью и благополучием, в том числе в его близких взаимоотношениях благодаря самостоятельному сознательному осмыслению и рефлексивному переживанию стрессовых событий, выбору способов поведения при стрессе, адекватных личностным особенностям человека, динамике и социокультурному контексту ситуации, а также отношений (ценности, нормы и т. д.). В этом случае целостный субъект, интегрирующий все виды деятельности и активности, способен быть независимым, самостоятельно совладающим с жизнью творцом, а не продуктом собственной биографии, что и составляет его сущность – творческую, нравственную, свободную (Брушлинский, 2003).

Совладание выступает как индивидуальный и как групповой феномен (Bodenmann et al., 2011). Известно, что последствиями неблагоприятных воздействий на семью (семейного стресса) в одних случаях являются различные деструктивные явления (нарастание конфликтов, неудовлетворенности семейными отношениями, аддикции, одиночество, нередко распад семьи). Однако в других случаях происходит укрепление семейной общности (*coherence*) усиление сплоченности, выработка «психологического иммунитета» у членов семьи к неблагоприятным влияниям социума. Семьи в этой логике анализируются по уровню жизнестойкости (*resilience*) (McCubbin et al., 1997). В значительной степени это объясняется действием семейных копинг-механизмов, способствующих либо препятствующих жизнестойкости семейной группы. Если *жизнестойкость* подразумевает способность субъекта противостоять стрессу, то *жизнеспособность* следует понимать как системное качество личности и группы, связанное с постстрессовым ростом. Мы считаем, что следует различать два понятия – посттравматический (Tedeschi, Calhoun, 2004) и постстрессовый рост. Разнообразные события в жизни человека в современной психологии принято называть стрессовыми: навязчивый телефонный звонок, угрозу болезни, нехватку денег, дефицит любви, потерю близкого человека. Травма – короткое по продолжительности, но сильное по воздействию событие – относится к категории стресса. Однако не каждый стресс является травмой, приводящей к кризису субъекта. Трудные жизненные ситуации несут разную стрессовую нагрузку и имеют разные последствия для человека. Между тем позитивные изменения человека в результате пережитой травмы исследуются в психологической науке и практике, а позитивные последствия стресса более низкого уровня при решении исследовательских задач изучаются косвенно. Принято считать, что такими изменениями индивидуального и группового субъекта являются стрессоустойчивость, жизнестойкость и жизнеспособность. В данном логическом ряду между стрессом, совладанием и интегральным положительным результатом теряется важное звено. Эффективное решение конкретных копинг-задач в определенной ситуации не само по себе делает субъекта стрессоустойчивым и жизнеспособным. По нашему мнению, продуктивный копинг обеспечивает условия постстрессового роста, который, в свою очередь, влечет за собой

интегральные позитивные изменения личности и/или группы. *Постстрессовый рост* – это переживание субъектом позитивных изменений в результате столкновения с трудными жизненными ситуациями, что обеспечивает его стрессоустойчивость и жизнеспособность. Применительно к индивидуальному субъекту выделяется три направления позитивных изменений. Во-первых, происходит мобилизация скрытых возможностей личности, которые изменяют самоощущение и делают человека более стрессоустойчивым. Во-вторых, стресс укрепляет систему значимых взаимоотношений. Третье направление является экзистенциальным, так как оно затрагивает изменения в жизненной философии человека, его приоритеты относительно настоящего, будущего и другие приоритеты (Tedeschi, Calhoun, 2004). Постстрессовый рост семейной группы также проявляется в улучшении качества семейных отношений (супружеских, детско-родительских, прародительско-детских, сиблинговых), актуализации и усилении системы групповых ресурсов семьи (Крюкова и др., 2005), усилении целостности семьи (Куфтяк, 2010).

Понятие жизнеспособности занимает особое место в аспекте групповой динамики семьи (Махнач, Постылякова, 2013). Одним из самых значимых качеств группы является уровень ее социально-психологической зрелости. К сожалению, в социальной психологии семьи уровень ее социально-психологического развития как группы крайне редко становится предметом научного исследования. Между тем при решении важнейших задач развития на различных этапах жизненного цикла, при совладании с внутренними и внешними стрессорами семейная группа развивается поэтапно, в оптимальной направленности от низкого до высокого уровня социально-психологической зрелости. В данном случае речь идет о закономерностях группового развития. Естественно, далеко не каждая семья достигает самого высшего уровня развития (Сапоровская, 2014).

Таким образом, мы рассматриваем жизнеспособность как важнейший показатель социально-психологической зрелости семейной группы, одним из факторов которой является диадический и групповой копинг.

Необходимость изучения феномена межпоколенного копинга в семье возникла в контексте исследования межпоколенных отношений в семье (Сапоровская, 2014). Совладание представителей разных поколений в семье рассматривается нами как важнейшая форма их совместной активности, в значительной степени определяющая развитие семьи как группового субъекта. Как показали наши исследования, между индивидуальным копингом представителей разных поколений в семье и их отношениями существуют сложные каузальные связи. Межпоколенные отношения в семье влияют на формирование и развитие качественных характеристик совладающего поведения детей, подростков и взрослых. Однако эффективность совладания со стрессом членов семьи отражается на их отношениях и в значительной степени определяет направленность их развития (Сапоровская, 2008). Эта дихотомия обеспечивает новизну и перспективность данной проблематики, что связано с необходимостью изучения разноуровневых условий формирования и проявления копинга в межпоколенных отношениях в семье, его социально-психологических механизмов и тех групповых эффектов, которые

являются результатом межпоколенного копинга. Межпоколенный копинг в семье может быть представлен как на уровне диадического, так и группового совладания, которое включает в себя организацию различных уровней действий поколений семьи. Он является важным внутригрупповым процессом, во многом определяющим направленность развития семьи. Межпоколенный копинг в семье основан на механизмах трансгенерации («наследование» опыта совладания в направлении от предков к потомкам) и префигурации (принятие предками опыта потомков) (Сапоровская, 2014). Как и на предшествующих этапах развития человеческого общества, жизнеспособность современного человека в определенной степени зависит от накопленного предыдущими поколениями опыта и передачи его потомкам. Опыт поколения – это интегративный, экзистенциальный феномен, который является сложным сплавом знаний, переживаний, ценностей, смыслов, сохранившихся в памяти осмысленных и пережитых ситуаций познания и общения. Особое место в структуре этого опыта занимает опыт совладающего поведения, который следует рассматривать как одну из релевантных характеристик поколения.

Однако мы считаем, что трансгенерация является не единственным механизмом межпоколенного копинга. Другой механизм – *префигурация*. В основе такой терминологии – научная позиция Маргарет Мид (1901–1978), в рамках которой префигуративный тип рассматривается наряду с постфигуративным и конфигуративным типом культуры.

*Все мировое сообщество в последние десятилетия демонстрирует глобальные информационные, технические, социальные, политические изменения, темпы и масштабы которых порой несоизмеримы с прежними. Человечество располагает социальными и экономическими механизмами, которые позволяют осваивать одну–две глобальные инновации в год, а их рождаются тысячи. Актуальной становится проблема – не что осваивать, а как использовать освоенное.*

Такая социальная ситуация называется префигуративным обществом. Префигуративные культуры – взрослые учатся у своих детей. Префигуративные культуры, с точки зрения М. Мид, определяют *новый тип социальной связи* между поколениями, когда опыт старшего поколения не доминирует в жизнедеятельности нового поколения. Темп обновления знаний настолько высок, что молодежь оказывается более информированной и компетентной, чем взрослые. Префигуративные культуры ориентированы на будущее и ускоренное движение (Мид, 1988).

Для современности характерно то, что она принимает факт разрыва между поколениями, так как каждое новое поколение будет жить в мире с иной технологией. Еще совсем недавно старшие могли говорить: «Послушай, я был молодым, а ты никогда не был старым». Но сегодня молодые могут сказать: «Ты никогда не был молодым в мире, где молод я, и никогда им не будешь». Например, во всех частях мира, где народы объединены Интернетом, у молодых людей возникла общность опыта, того опыта, которого никогда не было и не будет у старших. И, наоборот, старшее поколение никогда не увидит в жизни молодых людей повторения своего беспрецедентного опыта перемен, сменяющих друг друга. Этот разрыв между поколениями совершенно

новый и всеобщий. Такой тип культуры называют «обществом риска», так как акцентируется ценностный разрыв поколений, следовательно, каждое новое поколение иначе «прочитывает свои жизненные задачи» (Пучков, 1993).

Совершенно очевидно, что в префигуративном обществе наиболее уязвимыми оказываются представители старших поколений, которые часто находятся на периферии экономических, технологических, ценностных изменений. Так, например, в исследовании жизненных сценариев женщин трех поколений (Радина, 2005) были изучены девизы, которые отражали их жизненный опыт и мудрость. Оказалось, что бабушки и матери более ориентированы на сохранение семьи и ее благополучия, а внуки – на получение удовольствий от жизни. С учетом того, что катализатором перемен является поколение молодых, ценностные ориентации старших поколений теряют свою актуальность.

Встает вопрос – что может помочь старшим поколениям чувствовать себя равноправными членами нового общества? Любые попытки закрепить свою субкультуру в статусе доминирующей в префигуративном обществе бессмысленны и только усиливают разрыв поколений. Обесценивание своего жизненного опыта, отказ от важных его элементов неизбежно приведет к резкому ухудшению эмоционального состояния.

С нашей точки зрения, важнейшим фактором межпоколенной интеграции префигуративного общества является механизм *префигурации*, которая предполагает принятие предками наиболее важных и ценных для жизни в современном обществе элементов опыта потомков. Например, овладение компьютерными навыками, интернетом и т.д. Опасность префигуративного общества заключается в необходимости постоянно переосмысливать ситуацию социализации, точнее, ее содержание, ведь если опыт предшествующего поколения не может быть образцом, то содержание социализации постоянно изменяется.

Между тем есть достаточное количество примеров людей в возрасте за 60–70 лет, для которых этот возраст – период подъема и расцвета. Они характеризуют свою жизнь как настоящую, активную, интересную и насыщенную. Эти люди интересуются инновациями в различных областях человеческой деятельности, они обладают определенной жизненной философией. Интересен тот факт, что проводниками в мир новых технологий, ценностей, иного отношения к жизни становятся представители молодого поколения. Это возможно при условии сохранения эмоционально теплых, партнерских отношений между представителями разных поколений. Особые условия для сохранения таких отношений существуют в семье, где основная функция прародителей – поддерживающая.

Рассматривая феномен межпоколенного копинга, необходимо отметить особую роль социально-психологической поддержки в семье. Мы категоризируем поддержку в структуре межпоколенных отношений как групповой и индивидуальный социальный капитал семьи и ее членов, способствующий эффективности их жизнедеятельности (Татарко, Лебедева, 2009).

Известно, что социальная поддержка ориентирована на стремление человека поделиться своими проблемами, заручиться признанием, одобрением

и советом (Frydenberg, Lewis, 1991). Понятие «социальная поддержка» имеет в психологии общее и свободное значение всех форм поддержки, обеспечиваемых другими людьми и группами, которые помогают индивиду справиться с жизненными трудностями. Кроме того, социальная поддержка может быть как реальной (непосредственной), так и субъективно воспринимаемой, которая представляет собой общее восприятие людей как способных и готовых оказать помощь (Sarason et al., 1997).

В структуре социальной поддержки традиционно выделяется эмоциональный, инструментальный и когнитивный компоненты. В *эмоциональной поддержке* проявляются чувства симпатии, уважения, близости, эмоциональной сопричастности. Эмоциональная поддержка обеспечивает человеку переживание безопасности, собственной ценности, близости с другим человеком. *Когнитивная поддержка* направлена на осмысление ситуации, изменение самовосприятия. Когнитивная поддержка может быть представлена в следующем: в помощи при анализе причин возникновения ситуации (почему это произошло); в помощи при построении определенной программы действий (что, и в какой последовательности можно сделать в отношении проблемы); в фокусировании внимания на сильных, ресурсных аспектах личности; в получении однозначного совета как руководства к определенным действиям. *Инструментальная поддержка* представлена в непосредственном взаимодействии и предполагает конкретные действия при разрешении проблемы (например, обращение за помощью специалисту, получение материальной поддержки и т. д.).

Очевидно, что в первую очередь человек стремится получить поддержку от членов своей семьи. Одним из факторов социально-психологической поддержки в семье, как показали наши исследования, является *качество межличностных отношений*. Возможность/невозможность оказания эмоциональной поддержки зависит от совокупности переживаний, связанных с членом семьи, интегрального его принятия или отвержения. Когнитивная поддержка зависит от представлений членов семьи о характере, потребностях, интересах, ценностях друг друга. Такое представление может быть адекватным (полным и объективным знанием индивидуальности друг друга) и неадекватным (неполным, искаженным). В зависимости от особенностей представлений когнитивная поддержка может быть эффективной или неэффективной. Инструментальная поддержка зависит от особенностей взаимодействия в семье, видов и способов контроля (Сапоровская, 2014).

Данные теоретические положения определили проблему исследования – как влияет межпоколенный копинг и поддержка в его структуре на интеграцию, устойчивость семейной системы, на адаптивные потенциалы и жизнеспособность, жизнеспособность членов семьи?

*Цель исследования* – изучение межпоколенного копинга и особенностей социально-психологической поддержки в семье как факторов интеграции, устойчивости, адаптивных потенциалов, жизнеспособности членов семьи и семейной группы.

*Задачи исследования:*

- изучить закономерности «наследования» потомками (детьми, внуками и правнуками) паттернов совладающего поведения предков;

- исследовать функцию префигурации как механизма межпоколенного копинга, направленного на активизацию адаптивных потенциалов представителей старших поколений в семье;
- изучить особенности и эффекты социально-психологической поддержки в семье в ситуациях пролонгированного стресса;
- описать основные характеристики и психологические последствия копинг-поведения ребенка в период после его возвращения из замещающей семьи в детский дом.

В соответствии с теоретической разработкой изучаемых конструктов были выделены их эмпирические референты (см. таблицу 1), что позволило в рамках цикла эмпирических исследований достичь поставленной цели и решить выдвинутые задачи.

Для достижения поставленной цели и решения исследовательских задач в соответствии с выделенными критериями отбора была сконструирована выборка – 492 человека. Из них 93 человека – дети младшего школьного возраста; 238 женщин и 161 мужчина.

*Методический комплекс:* интервью; эссе на тему «Как они совладали»; «Карта наблюдений» Д. Стотта в адаптации Г. Л. Исуриной, В. А. Мурзенко (Мурзенко, 1979); тесты «Анализ семейных взаимоотношений» Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкиса (Эйдемиллер, Юстицкис; 2003); «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Э. Эндлера, Д. Паркера в адаптации Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2001); Анкета, направленная на изучение типов реагирования родителей на школьные трудности ребенка (Сапоровская, 2014); опросник «Тест на удовлетворенность браком» Г. И. Лаки в адаптации Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Е. М. Дубовской (Алешина и др., 1987); опросник «Шкала любви и симпатии» З. Рубина в адаптации Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Е. М. Дубовской (Алешина и др., 1987); опросник «Измерения копинг-ресурсов» CRIS-SF К. Б. Матени и У. Л. Курлетта в адаптации Е. А. Петровой (Петрова, Хазова, 2012; Matheny, Curlette, 2010).

**Таблица 1**  
Операционализация теоретических конструктов

Теоретический конструкт	Эмпирический референт	Исследование
Трансгенерация копинга	Сходство паттернов совладающего поведения представителей трех поколений в семье – Прародителей, Родителей и Детей	Исследование 1
Префигурация	Позитивная оценка своей жизни пожилыми людьми, роль детей и внуков в ее формировании	Исследование 2
Специфика и эффекты социально-психологической поддержки в семье	Тип поддержки в семье и его связь с эффективностью социально-психологической адаптации взрослых и детей	Исследование 3
Специфика копинг-поведения ребенка – вторичного сироты	Особенности поведения и копинг-стратегии детей в период после их возвращения из замещающих семей в детский дом	Исследование 4

*Исследование 1.* Мы установили закономерности «наследования» потомками (детьми, внуками и правнуками) паттернов совладающего поведения предков. Были проанализированы семейные истории (нарративы) совладания и эссе на тему «Как они совладали». Выборку данного исследования составили молодые люди (юноши и девушки, средний возраст – 19,8 лет) – представители поколения детей в семье. Было установлено, что независимо от изменений социокультурного контекста жизнедеятельности разных поколений существуют паттерны совладающего поведения предков, которые оцениваются и воссоздаются потомками как наиболее ценный и полезный опыт – *Юмор, Оптимизм, Работа/Достижения*. Важнейшим условием межпоколенной трансгенерации опыта совладающего поведения являются положительные эмоции и чувства потомков к предкам. Между тем воспроизводимые паттерны копинга могут способствовать развитию как совладающей, жизнестойкой, жизнеспособной, так и дезадаптивной, зависимой, несовладающей личности.

*Исследование 2.* Мы проинтервьюировали мужчин и женщин старше 70 лет (всего 20 человек), которые ведут активный образ жизни и удовлетворены ею. Данные интервью продемонстрировали функцию префигурации, которая направлена на активизацию адаптивных потенциалов представителей старших поколений, что способствует укреплению и развитию межпоколенных отношений в семье, где потомки могут быть источником нового прогрессивного опыта, позволяющего продлить годы активной и созидательной жизни предков, обуславливая их жизнеспособность. Этот факт иллюстрируют примеры из интервью респондентов.

«Как-то моя дочь сказала мне: „Мама, ты готова даже убить себя, лишь бы не попросить о помощи“. И тогда я попросила о помощи. Меня очень отрезвил и совет моего сына – надо научиться брать на себя ответственность за все, что с вами происходит, и тогда страхи исчезнут» (из интервью; жен., 76 лет).

«Для того чтобы жить интересно, надо найти что-нибудь, что полностью изменит жизнь. Это трудно, и мне, может быть, повезло. Но я думаю, что каждый может что-то придумать. Иногда стоит присмотреться к тому, чем живут и интересуются внуки» (из интервью; муж., 72 лет).

«Я все прощаю, я не знаю, как можно злиться на кого-то из-за чего-то. Жизнь такая, какой ты ее сам делаешь. И слушай молодых людей. Просто слушай их и пытайся понять, о чем они говорят» (из интервью; муж., 83 года).

Таким образом, при условии мотивации, активного участия и сохранности эмоционально теплых детско-родительских отношений, важными ресурсами включения пожилых людей в новую социальную ситуацию и изменения отношения к собственной жизни являются взрослые дети и внуки.

*Исследование 3.* Мы провели исследование, в котором изучали особенности и эффекты социально-психологической поддержки в семье в ситуациях пролонгированного стресса, а именно: начало школьного обучения пер-

вокласников; период брачно-семейной адаптации молодых людей (первый брак); период реабилитации у женщин, перенесших онкозаболевание молочной железы (МЖ). Указанные ситуации имеют высокий стрессогенный потенциал и ставят перед людьми сложные задачи, связанные с социальной, психологической и аутоадаптацией.

Нас интересовало, какая поддержка необходима первокласснику для более эффективной адаптации к ситуации начала школьного обучения. Для этого нами было проведено сравнительное исследование особенностей детско-родительских отношений и совладающего поведения родителей первоклассников с высокими и низкими показателями адаптированности. При организации данного исследования мы опирались на следующие положения:

- начало школьного обучения, является ситуационной детерминантой совладающего поведения как ребенка, так и его родителей;
- использование родителями различных стратегий совладающего поведения определяет эффективность когнитивной и инструментальной поддержки в детско-родительском взаимодействии;
- эмоциональная поддержка является показателем качественных характеристик детско-родительских отношений.

Выборка исследования состояла из 184 человек (92 диады). Эквивалентность выборки достигалась с помощью отбора испытуемых по следующим критериям: социальный статус семьи, средний и высокий уровень школьной готовности ребенка, отсутствие у ребенка тяжелых хронических заболеваний.

Нам удалось выделить различные варианты сочетания родительского отношения и совладающего поведения в ситуациях, связанных со школьными трудностями ребенка. Оказалось, что родители адаптированных детей в проблемных ситуациях демонстрируют ребенку симпатию, уважение, любовь независимо от его школьных успехов/неуспехов, чутко реагируют на переживания ребенка, но предъявляют к нему высокие требования, адекватные его возможностям. Такие родители в случае необходимости обращаются за профессиональной помощью, стремятся получить совет от более компетентного человека. Было установлено, что эффективности школьной адаптации первоклассников способствует сочетание условного принятия ребенка (демонстрация положительных чувств при успехе), предъявления к нему высоких требований, рационального анализа возникшей проблемы, поиска дополнительной информации и реализации конкретных действий, направленных на разрешение школьных трудностей.

По данным исследования, усиливает явления школьной дезадаптации у ребенка непоследовательность эмоциональной поддержки со стороны родителей (в одних ситуациях ребенок ее получает, а в других – не получает); оказание только инструментальной поддержки при отсутствии эмоциональной и когнитивной; отсутствие всех видов поддержки, невключенность родителей в жизнь ребенка.

Анализ данных специально разработанной нами анкеты для родителей первоклассников позволили выделить пять наиболее распространенных ти-



пов реагирования родителей на школьные трудности ребенка, связанные с особенностями социальной поддержки в вертикали «ребенок–родитель».

1. *Адекватный, принимающий, ориентированный на преодоление.* При таком типе реагирования родители принимают школьные трудности ребенка, пытаются понять их природу, анализируют конкретную ситуацию и ищут способы ее возможного преодоления. Такие родители не склонны перекладывать ответственность за происходящее только на учителя или самого первоклассника. С учителем они стараются установить и поддерживать отношения продуктивного сотрудничества. Однако в случае крайней необходимости (проявление профессиональной некомпетентности, нарушение педагогической этики) могут вступить в конфронтацию с ним и защитить ребенка.
2. *Неадекватный, принимающий, фиксированный на своих переживаниях.* При таком типе реагирования родители испытывают чувство вины за неуспехи ребенка. У них сформировано представление о своем ребенке как о неспособном и плохо воспитанном. Отношения с учителем отличаются низким уровнем конфронтации, родители демонстрируют чрезмерный конформизм по отношению к учителю. Если учитель не прав или несправедлив, родители не в силах оказать ребенку необходимой поддержки.
3. *Неадекватный, принимающий, обвиняющий.* Родители принимают и соглашаются с тем, что у ребенка существуют проблемы, основную причину которых взрослые усматривают в недостаточном прилежании и нормативности поведения со стороны ребенка. Родители не ориентированы на поиск и понимание других возможных причин возникновения школьных проблем у первоклассника. Они не выражают сочувствия, используют наказания и чрезмерный контроль в качестве основных способов педагогического воздействия. Родители не вступают в конфронтацию с учителем, предоставляют ему информацию о негативных качествах ребенка, что отражается на восприятии учителем первоклассника.
4. *Неадекватный, принимающий, конфликтный.* Родители с таким типом реагирования признают наличие школьных трудностей у ребенка, но главный их источник усматривают в недостаточной компетентности учителя или поведении его одноклассников.
5. *Неадекватный, непринимаящий, игнорирующий.* При таком типе реагирования родители совершенно не способны поддержать своего ребенка, так как они игнорируют или не придают значения его школьным проблемам. К замечаниям учителя они относятся формально, не акцентируя свое внимание на них. Отношения с учителем носят характер скрытого затянувшегося конфликта.

По существу, только первый тип можно отнести к адаптивной форме социального реагирования. Около 40% родителей систематически реализуют в поведении неадаптивные формы социального реагирования на проблему, что приводит к сильным негативным переживаниям в детско-родительском взаимодействии.

Таким образом, в данном ситуационном контексте социальная поддержка со стороны родителей обязательно должна включать все компоненты – когнитивный, эмоциональный и инструментальный. Однако наиболее продуктивным в данном случае оказывается сочетание эмоциональной и инструментальной поддержки; когнитивной и инструментальной поддержки, что обеспечивает младшему школьнику условия для более эффективной адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

Проблема социальной поддержки в семье, безусловно, затрагивает и систему супружеских отношений. Мы изучали различные виды социальной поддержки в вертикали «родители – взрослые дети», которые оказывают позитивное влияние на эффективность брачно-семейной адаптации партнеров в молодой семье. В качестве операционального аналога адаптированности молодых супругов мы рассматривали удовлетворенность супружескими отношениями и субъективное благополучие партнеров. Выборку исследования составили 64 супружеские пары (стаж брака – до трех лет, средний возраст супругов составил 23,7 года).

Первые годы совместной жизни – это начальная стадия жизненного цикла семьи, стадия формирования индивидуальных стереотипов общения, согласования систем ценностей и выработки общей мировоззренческой позиции. По существу, на этой стадии происходит взаимное приспособление супругов, поиск такого типа отношений, который удовлетворял бы обоим. При этом перед супругами стоят задачи формирования субкультуры семьи, распределения функций (ролей) между мужем и женой и выработки общих семейных ценностей. Сложность данного периода заключается в том, что супруги должны создать некую совершенно новую реальность по сравнению просто с суммой его частей, т. е. членов семьи. Иными словами, семья – это новый объект, с новыми свойствами, где «старые» свойства членов семьи могут не иметь решающего значения. Вступив в брак, молодые люди присоединяются к двум сложным и расширенным родительским системам. На данном этапе супруги должны не только приспособиться друг к другу, но и сформировать отношения с новыми родственниками, понять, какие традиции родительских семей следует сохранить.

Таким образом, налаживание связей с семьей партнера – один из наиболее сложных аспектов взаимного приспособления. Очевидно, что задачи данного этапа жизненного цикла семьи сложны, многообразны, а порой и превышают реальные возможности молодых партнеров. Это подтверждается следующими фактами: 33% молодых супругов не удовлетворены своим браком и оценивают его как неблагоприятный, всего лишь 5% полностью удовлетворены браком и оценивают его как удачный, благоприятный, 62% оценивают свой брак как относительно благоприятный, но отмечают неудовлетворенность в какой-либо сфере отношений.

Результаты исследования показали, что обращение молодых супругов к родственникам за когнитивной поддержкой (*Рассказать о проблеме, получить конкретный совет относительно ее*) (при  $p=0,04$ ) и инструментальной поддержкой (*чаще всего это материальная помощь*) (при  $p=0,03$ ) положительно влияет на эффективность брачно-семейной адаптации супругов.

А вот эмоциональная поддержка главным образом функционирует в супружеских отношениях. Иными словами, эмоциональную поддержку молодые супруги стремятся получить друг от друга, а когнитивную и инструментальную – от родителей. Более того, влияние отношений любви и симпатии на эффективность брачно-семейной адаптации выявлено только на уровне тенденции (при  $p=0,05$ ).

Таким образом, сохранение связей с прародительскими семьями, восприятие этих отношений как поддерживающих позволяет молодым людям более эффективно совладать с трудными ситуациями, легче и быстрее адаптироваться к новым условиям жизни.

Эти данные приводят к заключению о том, что более важным ресурсом адаптации молодых супругов являются поддерживающие отношения в вертикали «родители–взрослые дети», а не в горизонтали «муж–жена». Наиболее важным в данном ситуационном контексте являются когнитивная и инструментальная поддержка, в то время как значимость эмоциональной поддержки ослабевает. Кроме того, удовлетворенность браком в социальной психологии традиционно считается показателем стабильности брака. Если рассматривать супружескую диаду как малую группу, а такая позиция вполне приемлема, то поддержка в межпоколенных отношениях способствует групповой интеграции и сплоченности молодой семьи.

Особое значение приобретает социальная поддержка в семье в ситуациях тяжелых, хронических заболеваний. Медикаментозное лечение рака молочной железы приводит у женщин к изменению образа телесного Я и ставит сложные психологические задачи, в том числе связанные с аутоадаптацией. Была изучена специфика индивидуальных и групповых ресурсов женщин, перенесших онкозаболевание молочной железы. Мы сконструировали две эмпирические группы. В состав *первой* группы вошли женщины, участвующие в программе «Женское здоровье» в г. Кострома, направленной на оказание психологической помощи женщинам, больным онкологическим заболеванием МЖ (всего 30 человек, средний возраст – 52,6 года). Вторую группу вошли условно здоровые женщины, не имеющие хронических заболеваний (всего 27 человек, средний возраст – 52,1 года). Эмпирические группы были эквивалентны друг другу по следующим критериям: уровень образования, возраст и семейное положение. Результаты измерительных методов показали, что системообразующим в структуре ресурсов женщин с онкозаболеванием является ресурс *Структурирование – построение и выполнение жизненных планов*. Возможность планировать будущее и осуществлять планы дает надежду на наличие этого будущего и событий в нем. В контрольной группе системообразующим является ресурс *Контроль напряжения*, что направлено на обеспечение благоприятного эмоционального фона. Планирование будущего для женщин этой группы не является значимым ресурсом. Кроме того, существуют значимые различия (при  $p=0,01$ ) в показателях удовлетворенности жизнью – этот показатель существенно выше у женщин первой группы. Такой ресурс, как семья (супружеские, детско-родительские, прародительско-детские отношения), не является *актуальным* ресурсом для женщин, перенесших онкозаболевание, но является актуальным для женщин

контрольной группы. Здесь следует подчеркнуть, что измерительные методы изучают только ресурсы, которые субъект активно использует в своей жизнедеятельности.

Данные феноменологического интервью дали нам иные результаты. 80% женщин, перенесших онкозаболевание МЖ, указывают на то, что семья для них – *главный* ресурс жизни, а 20% указывают на то, что семейные отношения – второй (после дружеских отношений) по значимости ресурс. Это, на первый взгляд, противоречит данным измерительных методик. Однако респонденты данной группы говорят о том, что *уверены* в поддержке членов семьи, но стараются обращаться за ней как можно реже, чтобы *«лишний раз не беспокоить и не травмировать родных»* (из интервью *жен. 51 год*). Важно отметить, что женщины этой группы, говоря о семейных отношениях, *чаще указывают на отношения со своими уже взрослыми детьми*.

Эти факты указывают на то, что семейные отношения в данной ситуации являются *воспринимаемой поддержкой*, которая функционирует главным образом в вертикали «взрослый ребенок – мать». Иными словами, отношения со взрослыми детьми в период реабилитации после онкозаболевания являются важнейшим ресурсом для женщин и могут быть рассмотрены как *воспринимаемый капитал*. Таким образом, данное исследование показало методические возможности эмпирического исследования реальной и воспринимаемой поддержки.

Подводя итог, следует отметить, что поддержка в семье действительно является социальным капиталом как в целом семейной группы, так и ее членов разного возраста (возрастной диапазон испытуемых от 6,8 до 52 лет). Особое место в структуре поддерживающих отношений занимают межпоколенные отношения в семье, которые выступают в качестве и реальной, и воспринимаемой поддержки. Поддержка здесь имеет двойную направленность – в вертикали от родителя к ребенку (независимо от его возраста) и от взрослого ребенка к родителю.

Таким образом, поддержка как социальный капитал семьи и ее членов относится к феноменам межпоколенных отношений и межпоколенного копинга, обеспечивающим семейной группе ее специфическую характеристику – вертикальную связанность.

*Исследование 4.* Особое значение феномен жизнеспособности личности в семье и вне семьи приобретает в контексте, к сожалению, крайне актуальной для России проблемы вторичного сиротства, т. е. возврата ребенка из замещающей семьи в интернатное учреждение. По данным министерства образования и науки Российской Федерации, за 2014 г. из семей в государственные учреждения было возвращено более 5000 детей. Вторичное сиротство обуславливается рядом социальных и психологических факторов. Среди психологических выделяются следующие:

- конфликты между замещающими родителями, несовладание с трудностями детско-родительского взаимодействия;
- отсутствие или дефицитарность *внутренней* мотивации стать родителем, неготовность замещающих родителей к принятию ребенка;

- нарушение взаимоотношений замещающих родителей с родными детьми;
- отсутствие необходимых педагогических и психологических знаний у замещающих родителей об особенностях детей-сирот;
- неготовность замещающих семей к диалогу со специалистами социальных служб.

Можно сказать, что семья с недостаточно сформированной системой группового копинга и вследствие этого не являющаяся жизнеспособной, не может и не должна выполнять функции замещающей семьи. Слишком велики риски для ребенка. Большинство исследователей, которые изучали последствия возврата ребенка из замещающей семьи в интернатные учреждения, показывают, что ему наносится психическая травма повторно. Если с этой проблемой вовремя не начнет работать специалист (что не гарантирует успеха), то она может привести к серьезным последствиям (посттравматическому расстройству и закреплению различных форм девиантного поведения).

Проведенное нами исследование на базах детских домов г. Костромы, в рамках которого было реализовано нестандартизированное наблюдение и исследованы стратегии совладающего поведения детей с помощью Опросника копинг-стратегий детей школьного возраста (Никольская, Грановская, 2000) в период после их возвращения из замещающих семей, показало:

- основными характеристиками поведения ребенка в этот период являются: эмоциональная невосприимчивость, замкнутость, задумчивость, отчужденность; плохое настроение; нежелание общаться со сверстниками и персоналом учреждения;
- наиболее часто дети используют копинг-стратегии *Остаюсь сам по себе, один* (уход от общения, погружение в свой внутренний мир); *Плачу, грущу* (эмоциональное отреагирование через боль и страдание); *Стараюсь забыть* (подавление, вытеснение травмирующей ситуации). Следует отметить, что стратегии данной группы выполняют функции ухода, эмоционального отдаления от травмирующей ситуации. Они позволяют в некоторой степени снизить остроту таких переживаний, как гнев, тревога, вина, стыд, но имеют очень серьезные отсроченные последствия. Копинг-стратегии данной группы характерны для детей возраста от 7 до 13 лет на первых этапах, когда они переживают состояние острой травмы, обусловленной потерей семьи. На основании бесед с персоналом социальных учреждений можно предполагать, что в последующие периоды у детей формируется система копинг-стратегий, связанных с активацией экспрессивного поведения в социально неодобряемых формах.
- *Аутоагрессия; Агрессия направленная вовне (физическая и/или вербальная); Протестное поведение.* Формируясь как копинг-стратегии, имеющие субъективный результат, эти модели поведения закрепляются в индивидуальном опыте ребенка, что приводит к развитию у него девиантных форм поведения.

Формирование у детей навыков конструктивного совладания, психологическая помощь ребенку, особенно в первое время после возврата из семьи,

направленная на эмоциональное отреагирование деструктивных чувств и состояний, позволяют усилить адаптивный потенциал ребенка, снизить риски развития различных форм девиантного поведения, способствовать постстрессовому росту. Но самое важное – это предотвратить психическую травму, максимально снизить риски возврата ребенка из семьи. По нашему мнению, специалисты, работающие с потенциальными приемными родителями, должны обратить внимание на групповой копинг как системную характеристику замещающей семьи.

Таким образом, результаты данных теоретико-эмпирических исследований позволяют нам сделать ряд обобщений.

Во-первых, в условиях межпоколенных отношений в семье формируется, развивается, передается опыт совладающего поведения представителей разных поколений, который либо обеспечивает субъекту условия для позитивных изменений под влиянием стресса, либо делает постстрессовый рост невозможным.

Во-вторых, постстрессовый рост (включающий посттравматический рост, но не сводимый к нему) является важнейшим условием формирования стрессоустойчивости, жизнестойкости и жизнеспособности личности и группы.

В-третьих, межпоколенный копинг, основанный на механизмах трансгенерации и префигурации, важнейшим условием которого являются положительные эмоции и чувства, обеспечивает поддержание и усиление связи между поколениями в семье, усиливает ее жизнеспособность.

### **Литература**

- Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М.* Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987.
- Брушлинский А. В.* Психология субъекта / Отв. ред. В. В. Знаков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН»; СПб.: Алетей, 2003.
- Крюкова Т. Л.* О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сб. научн. тр. Вып. 1 / Отв. ред. В. А. Соловьева. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 70–82.
- Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Монография. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.
- Куфтяк Е. В.* Психология семейного совладания: монография. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В.* Модель жизнеспособности семьи // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 438–460.
- Мид М.* Культура и мир детства. М.: Наука, 1988.
- Мурзенко В. А.* Психологический анализ личностно-поведенческой структуры так называемых «трудных» детей в условиях массовой школы (в свя-

зи с задачами психокоррекционной работы): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1979.

- Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.
- Петрова Е. А., Хазова С. А. Основные проблемы в исследовании ресурсов совладающего поведения // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. в 2 ч. Ч. 1 / Ред. К. В. Карпинский. Гродно: ГрГУ, 2012. С. 102–120.
- Пучков А. Я. Механизм преемственности поколений: исторический опыт и современность: Автореф. дис. ... канд. филос. наук. Екатеринбург, 1993.
- Радина Н. К. Жизненные сценарии женщин трех поколений современной России // Психология зрелости и старения. 2005. №3 (31). С. 48–66.
- Сапоровская М. В. Родители и дети: развитие совладающего поведения в семье // Психология совладающего поведения / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 347–365.
- Сапоровская М. В. Межпоколенная связь и трансгенерация паттернов совладающего поведения // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 167–185.
- Сапоровская М. В. Психология межпоколенных отношений в семье. М.: Изд-во «Национальный книжный центр», 2014.
- Татарко А. Н., Лебедева Н. М. Социальный капитал: теория и психологические исследования. М.: Изд-во РУДН, 2009.
- Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2003.
- Bodenmann G., Meuwly N., Kayser K. Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual wellbeing // *European Psychologist*. 2011. V. 16. P. 255–266.
- Frydenberg E., Lewis R. Adolescent coping styles and strategies. Is there functional and dysfunctional coping? // *Australian Journal of Guidance and Counseling*. 1991. V. 1. P. 35–43.
- Hill R. Generic features of families under stress // *Social Casework*. 1958. V. 49. P. 139–150.
- Matheny K. B., Aycock D. W., Curllette W. L., Junker G. N. The Coping Resources Inventory for Stress: A measure of perceived resourcefulness // *Journal of Clinical Psychology*. 2003. V. 59. № 12. P. 1261–1277.
- Matheny K. B., Curllette W. L. A brief inventory for measuring coping resources (Краткий опросник копинг-ресурсов) // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: мат-лы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сентября 2010 г. В 2 т. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 1. С. 216–218.
- McCubbin H. I., McCubbin M. A., Thompson A. I., Han S.-Y., Allen C. T. Families under stress: What makes them resilient // *Journal of Family and Consumer Sciences*. 1997. V. 89 (3). P. 2–11.

- McCubbin H. I., Patterson J. M.* Family stress and adaptation to crises: A Double AB-CX Model of family behavior // Family studies review yearbook: V. 1. / D. H. Olson, R. C. Miller (Eds). Beverly Hills: Sage, 1983. P. 87–106.
- Sarason B. R., Sarason I. G., Gurung R. A. R.* Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support // Handbook of Personal Relationships. Theory, Research and Interventions (2<sup>nd</sup> ed.) / S. Duck (Ed.). Chichester: Wiley, 1997. P. 547–574.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. V. 15. P. 1–18.



## ГЛАВА 4

### СЕМЕЙНЫЕ РЕСУРСЫ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ КАНДИДАТОВ В ЗАМЕЩАЮЩИЕ РОДИТЕЛИ\*

*Ю. В. Постылякова*

**Д**ля замещающей семьи определение ее сильных сторон на этапе, предшествующем помещению в нее приемного ребенка, позволяет прогнозировать успешность адаптации семьи к новому члену, возможные проблемы, с которыми семья столкнется в ходе этого процесса, вырабатывать стратегии помощи и сопровождения этих семей (Жуйкова, 2015; Лактионова, Махнач, 2015; Махнач, Прихожан, Толстых, 2013, 2015; Постылякова, 2015; Тарабрина, Майн, 2015; и др.).

В качестве сильных сторон семьи исследователями рассматриваются семейные системные ресурсы, включающие в себя и индивидуальные ресурсы каждого члена семьи (Махнач, Постылякова, 2003; Постылякова 2015; Olson, 1991; Balswick, Balswick, 1999; и др.). В последние десятилетия такие исследования осуществляются в рамках изучения индивидуальной и семейной жизнеспособности (Махнач, Постылякова, 2012, 2013; Рьльская, 2014; Boss, 2006; McCubbin, McCubbin, 1988, 1996; Walsh, 2003, 2006; и др.).

Индивидуальная жизнеспособность определяется как способность человека поддерживать соответствующее функционирование при столкновении с сильными жизненными стрессорами (Kaplan et al., 1996); как индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий (Махнач, Лактионова, 2007). Жизнеспособность рассматривается также в качестве потенциала для индивида, который оказывает позитивное влияние на процессы регуляции, саморегуляции, на контроль поведения, копинг, защиты и жизнестойкость, являющиеся механизмами адаптации индивида (Лактионова, 2010). Анализируя множество определений жизнеспособности, А. В. Махнач указывает на два основных конструкта, включенных в каждое из существующих определений этого термина: риск или неблагополучие, с одной стороны, и положительная адаптация или компетенция – с другой (Махнач, 2013а).

Дж. Уиндли с соавт. отмечают особую защитную и компенсаторную роль ресурсов для жизнеспособности человека, которые содействуют его адаптивному поведению. Они рассматривают ресурсы в качестве индикаторов

\* Глава подготовлена по государственному заданию ФАНО РФ №0159-2016-0007.

жизнеспособности. В своем исследовании индивидуальных ресурсов и жизнеспособности они предлагают метафору «зонтика», охватывающую центральные для личности психологические ресурсы. Исследователи полагают, что «зонтичный» или обобщающий конструкт жизнеспособности представляет собой общий центр и отвечает за функционирование большого числа психологических ресурсов (Windlea et al., 2008).

Жизнеспособность индивида может оказывать сильное влияние на семейные процессы (Walsh, 2003). Вклад индивидуальной жизнеспособности в успешное функционирование семьи также отмечают многие исследователи семейной жизнеспособности, указывая, что наличие одного из родителей или заменяющего их человека с адекватными и стабильными родительскими навыками является жизненно необходимым для жизнеспособности семьи (Fonagy et al., 1994; Hawley, DeHaan, 1996; Kim-Cohen, Gold, 2009; Smith, 1999). В модели жизнеспособности Дж. Хаазе с соавт. (Haase, 2004; Haase et al., 1999) основными компонентами являются как индивидуальные защитные факторы (мужественное преодоление трудностей, надежда и духовность), так и семейные защитные факторы (семейная атмосфера, поддержка семьи и ресурсов) и социальные защитные факторы (ресурсы здоровья и социальной интеграции).

Изучение семейной жизнеспособности первоначально происходило в рамках изучения жизнеспособности индивидуальной, где семья рассматривалась в качестве контекста для члена семьи, способного увеличивать или снижать его индивидуальную жизнеспособность. Аналогично исследованиям индивидуальной жизнеспособности учеными выделялись факторы семейного риска, повышающие уязвимость членов семьи (семейный конфликт, болезнь члена семьи, алкоголизм и др.), и защитные факторы, помогающие членам семьи проявлять жизнеспособность перед лицом семейной дисфункциональности или при возникновении различных проблем. К защитным факторам они относили семейную поддержку, хорошие отношения между родителями и детьми, навыки проактивного совладания с проблемами и др. Однако, по мнению Ф. Уолш, в тот период немногие исследователи принимали во внимание, что семья в целом может рассматриваться в качестве ресурса и являться источником жизнеспособности (Walsh, 1996).

Исследования Г. Маккуббина и М. Маккуббин представили другой подход, семья стала изучаться как единое целое, а не только как контекст для индивида. В их теории центром стала семья, а индивиды – компонентами семьи (McCubbin, McCubbin, 1988).

Согласно концепции жизнеспособности, каждый член семьи рассматривается как ее потенциальный ресурс, который увеличивает жизнеспособность семьи как функциональной единицы (Walsh, 2003). Ф Уолш выделяет три различные сферы, которые способствуют жизнеспособности семьи: семейные убеждения, семейная организация и ресурсы, семейная коммуникация (Walsh, 2006).

В сфере *семейных убеждений* жизнеспособные семьи создают смысл кризиса или проблемы, рассматривают кризис как общую для всей семьи проблему. В таких семьях очень важны взаимоотношения и разделяемая всеми

членами семьи уверенность в том, что вместе они могут усилить свою способность справиться с проблемой (Masten, 1994). Такие семьи поддерживают позитивный, оптимистичный взгляд на жизнь. Их духовность (духовные ценности) или семейная мораль являются источником силы для семьи (Махнач, 2013б, 2016). Путем расширения взгляда на себя как на часть чего-то большего, чем они сами, семьи сохраняют и более широкий взгляд на кризис, который они испытывают.

Сфера *семейной организации и ресурсов* подразумевает, что жизнеспособные семьи имеют гибкую структуру, которую они способны изменять и подстраивать под свои нужды, а не держаться за ригидное представление о семейных ролях и правилах, что позволяет жизнеспособным семьям адаптироваться к изменениям, которые происходят в период кризиса. Такие семьи способны к реорганизации в период проблем. Важной характеристикой жизнеспособной семьи является связанность, которая отражает присутствующее в семье убеждение, что члены семьи могут рассчитывать друг на друга в период кризиса. В то же время жизнеспособные семьи становятся крепче и сильнее, когда все члены уважают индивидуальные различия и индивидуальные границы друг друга. Такие семьи умеют поддерживать баланс между отдельностью каждого и общей связанностью, что способствует их успешному ответу на проблемные ситуации. Также имеют значение социальные (друзья, соседи, помогающие социальные организации и сообщества) и экономические ресурсы семьи, которые не только поддерживают семью в проблемные периоды, но и оказывают информационную поддержку, помощь в бытовой жизни.

В сфере *семейной коммуникации* важную роль играют непротиворечивые, ясные послания. Прямая, последовательная, непротиворечивая, честная коммуникация в жизнеспособных семьях помогает всем членам семьи осознавать, понимать кризис, с которым столкнулась семья, и поддерживать друг друга, разделяя чувства и мнения каждого члена семьи. Такой тип коммуникации способствует совместному процессу принятия решений относительно того, как семья будет справляться с проблемой. Открытое выражение эмоций подразумевает, что жизнеспособная семья создает атмосферу доверия и поддержки для своих членов, разделяя их чувства, выражая эмпатию, проявляя чувство юмора и т. п. В таких семьях принято совместно решать проблемы и искать способы с ней справиться. При этом жизнеспособные семьи фокусируются на достижении целей и конкретных шагах, которые могут быть предприняты, чтобы их достичь, они способны настойчиво преследовать свои цели и извлекать полезные уроки из тех способов решения проблемы, которые оказались недейственными (Walsh, 2006).

Перечисленные выше характеристики семьи, а также ключевые для ее функционирования процессы коммуникации, совладания, принятия решений и их качественный уровень, можно рассматривать с точки зрения семейной ресурсности. Эти процессы позволяют жизнеспособным семьям развивать и совершенствовать свое умение совладать с проблемой, формировать навыки проактивного копинга, которые подготавливают семью к будущим вызовам (Walsh, 2006).

При этом на протяжении времени менялась оценка исследователями роли семейных ресурсов в процессе функционирования семьи. В 1949 г. Р. Хилл предложил ABCX-модель семейного стресса, ставшую основой для множества научных исследований семейного стресса, а в дальнейшем и жизнеспособности семьи. Первоначальная ABCX-модель Р. Хилла включала в себя три переменные: А – стрессор, или жизненное событие, которое является достаточной величиной для создания изменений в семейной системе и является фактором риска; В – ресурсы, которые имеются в распоряжении семьи и каждого ее члена во время данного события и которые являются защитным фактором (фактор жизнеспособности); С – восприятие семьей события и то значение, которое семья (индивидуально и коллективно) придает ему. X-фактор – результат стресса или кризис, который происходит как реакция на стрессовое событие и процесс совладания; соответственно X-фактор зависит от баланса между факторами риска и защитными факторами (Махнач, Постылякова, 2012).

Позднее в лонгитюдных исследованиях семей, переживающих кризисные ситуации, были выявлены недостатки данной модели: ученые обнаружили большее число факторов, вовлеченных в семейное выздоровление, чем в модели Р. Хилла. Так, было показано, что семьи, переживающие длительные по времени нормативные стрессовые события, имеют дело не с единственным стрессором, а с несколькими, накапливающимися стрессорами. Отмечалось, что процесс оценки семьей кризисной ситуации является более комплексным и не сводится только к определению стрессора и его серьезности. В реальности этот процесс включает оценку общей ситуации, внутренних семейных ресурсов, требований и возможностей семьи. Применительно к роли ресурсов было показано, что в кризисных ситуациях семьи не только обращаются к широкому спектру имеющихся у них ресурсов, но и создают новые необходимые им ресурсы. Поэтому семейный кризис не всегда вызывает семейную дисфункциональность, прежде всего он приводит к необходимости изменения привычных паттернов семейного функционирования, и многие семьи в кризисных ситуациях оказываются способными к изменениям, трансформации и хорошо адаптируются к ситуации (VanBreda, 2001).

Учитывая эти новые феномены, Г. Маккуббин и Дж. Паттерсон предложили Двойную ABCX-модель, позволяющую объяснить, что происходит с семьей после кризиса (после действия X-фактора), и учитывающую предкризисную и посткризисную фазы семейного функционирования (McCubbin, Patterson, 1983). Семья в предкризисной ситуации описывается ABCX-моделью Р. Хилла, а в посткризисной ситуации – двойной ABCX-моделью, состоящей из удвоенных элементов базовой модели Р. Хилла и паттернов совладающего поведения. В ней учитываются множественные или накапливающиеся стрессоры (aA), приводящие к успешной адаптации или дезадаптации (xX) посредством совладания и восприятия (сC) первого достигнутого результата (X-фактор – кризис или стресс), восприятия последующих изменений в кризисной ситуации (aA), а также восприятия имеющихся и вновь созданных ресурсов, сформированных в ходе взаимодействия со стрессорами (bB).

В этой модели исследователи внесли различие и в понимание семейных ресурсов в предкризисной и посткризисной фазах. Если в предкризисной фазе ресурсы подразумевают только существующие в семейной системе ресурсы, которые помогают предотвратить негативные последствия действия стрессора, способные привести семью в кризис, то в посткризисной ситуации к существующим ресурсам добавляются новые индивидуальные семейные или иные внешние социальные ресурсы, которые актуализируются накапливающимися стрессорами или требованиями, возложенными на семью. В качестве наиболее важного ресурса в Двойной ABCX-модели авторы выделяют семейную поддержку, которая позволяет семьям сопротивляться кризису и восстанавливаться после него (McCubbin, Patterson, 1983). Также они указывают, что усилия семьи, направленные на получение и развитие ресурсов, способствующих ответу на требования кризисной ситуации, являются значимой частью общего процесса совладания. Поскольку требования касаются и способностей (возможностей) семьи восстанавливать и поддерживать баланс между каждым членом семьи и семьей, а также между семьей и ее окружением, то речь идет о том, что семья в целом и ее члены должны обладать эффективными навыками совладания, адаптации в кризисных ситуациях и управления ресурсами. Это согласуется с моделью жизнеспособности семьи (Махнач, Постылякова, 2013), где в семейной жизнеспособности выделяется ее функционально-динамический принцип, при котором жизнеспособность семьи рассматривается как ее способность к управлению семейными функциями, процессами (совладания, восстановления и пр.), базирующимися на ее ресурсах, внешних и внутренних защитных факторах.

В более поздней Модели жизнеспособности семейного приспособления и адаптации (Resiliency Model of Family Adjustment and Adaptation, McCubbin, McCubbin, 1996) посткризисная фаза была разделена на две составные части – фазу приспособления и фазу адаптации, в которых исследователи вновь уточнили свой взгляд на роль семейных ресурсов.

*В фазе приспособления* семейное приспособление касается усилий семьи, направленных на то, чтобы справиться со специфическим и относительно слабым стрессором. Семейные ресурсы определяются на этой фазе как семейные возможности и способности обращаться, поддерживать и способствовать гармонии и балансу при попытке избежать кризиса, дисбаланса или реальных перемен, ухудшения в устойчивых паттернах семейного функционирования. Иными словами, в фазе приспособления ресурсы используются с целью избежать кризиса с минимумом изменений в семейной системе. Наиболее важные здесь семейные ресурсы – социальная поддержка, экономическая стабильность, связанность, гибкость, общие духовные ценности, открытая коммуникация, традиции, роли, правила и семейная организация (McCubbin, McCubbin, 1996; Walsh, 2006).

*В фазе адаптации* семейная адаптация касается результата семейных усилий, направленных на то, чтобы справиться с пролонгированным действием трудностей и множественных или накапливающихся стрессоров. Успешная адаптация семьи характеризуется как модификацией и пересмотром уже существующих паттернов, так и вновь созданными, выработанными семьей

паттернами функционирования и собственными внутренними ресурсами семьи. Динамический процесс адаптации подразумевает повторяющиеся, циклические усилия семьи в тех случаях, когда ее попытки изменить ситуацию оказываются неудачными и сдвигают семью к дезадаптации. В этом случае цикл возобновляется и вызывает новые изменения в паттернах функционирования, вновь запуская процесс семейной адаптации (McCubbin, McCubbin, 1996). На этой фазе семейные ресурсы представляют собой общий потенциал семьи, предназначенный для встречи со всеми требованиями: а) ресурсы и силы, которыми семья располагает; б) совладающее поведение и стратегии, которые семья применяет как на уровне индивидуальных членов семьи, так и на уровне семейной целостной системы. Исследователи вводят понятие *ресурса жизнеспособности (resiliency resource)*, определяя его как характерную черту или компетентность, присутствующую в индивидуальности (члене семьи), семье или окружении, которая содействует семейной адаптации (McCubbin, McCubbin, 1996).

Чаще всего исследователи выделяют несколько основных с точки зрения жизнеспособности индивидуальных и семейных ресурсов, которые могут содействовать семье в адаптации. К *индивидуальным* относят: интеллект; знания и навыки, идущие от образования, обучения и опыта; черты характера, которые содействуют копингу, например, чувство юмора, жизнестойкость; физическое, духовное и эмоциональное здоровье; внутренний локус контроля; позитивная самооценка; чувство связанности; этническая идентичность и культурный фон (McCubbin, McCubbin, 1996; Walsh, 2006). К *семейным* системным ресурсам относят: связанность; адаптивность; семейную организацию; коммуникацию; семейные навыки решения проблем; семейную жизнестойкость; семейные правила и роли, а также время, которое семья проводит вместе (Куфтяк, 2010; McCubbin, McCubbin, 1996; Walsh, 2006).

Таким образом, мы отмечаем меняющийся взгляд исследователей на роль ресурсов семьи. Все рассмотренные модели указывают не только на особую значимость семейных системных ресурсов на всех этапах (приспособления и адаптации) семейного совладания с кризисом. Они дают представление о различных требованиях к индивидуальным и семейным ресурсам, меняющихся на разных этапах (фазах) совладания с кризисом или с проблемной ситуацией. Происходит это и на основе оперирования семьей уже имеющимися ресурсами, и, главное, путем создания новых ресурсов, формирования новых паттернов семейного функционирования, обеспечивая тем самым необходимые изменения в семье, процессы совладания, адаптации и развития, т. е. успешные ответы на возникающие требования, что и является проявлением жизнеспособности семьи.

Если рассмотреть ситуацию замещающей семьи, готовящейся принять ребенка-сироту, то мы можем предположить ряд проблем, с которыми семья столкнется не только в начальный период, на стадии привыкания друг к другу, но и в ходе последующей адаптации. Требования будут касаться изменения привычных семейных правил и ролей, способов коммуникации и оказания семейной поддержки, перераспределения финансов. Семьи будут сталкиваться с многими неизвестными им ранее проблемами и ситуациями, что при-

ведет их к необходимости совершенствоваться и/или перестраивать, менять свои навыки решения проблем. В конечном итоге замещающая семья должна обеспечить адаптацию ребенка как на уровне «член семьи–семья», т. е. в границах приемной семьи, так и на уровне «семья–внешнее окружение», т. е. наладить новые связи с социумом, обеспечить успешный процесс социализации ребенка-сироты и т. п.

А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых, анализируя предикторы успешности функционирования замещающей семьи, указывают на их связь с психологическими особенностями замещающих родителей и относят к ним личностную зрелость замещающих родителей, ресурсность, жизнеспособность и жизнестойкость, брачный статус, социальную поддержку, опыт помощи родным и опыт заботы о других людях, жизненный опыт, стиль родительства и др. (Махнач, Прихожан, Толстых, 2013). При проведении настоящего исследования нами были учтены следующие предикторы – показатель индивидуальной жизнеспособности кандидата, брачный статус и брачный стаж. Несмотря на то, что наличие одного замещающего родителя не расценивается исследователями однозначно как фактор риска для усыновления, тем не менее многие считают наличие полной семьи предиктором успешности помещения ребенка в семью (Махнач, Прихожан, Толстых, 2013).

*Гипотеза.* Мы предполагали, что различные уровни выраженности индивидуальной жизнеспособности членов семьи будут по-разному связаны с семейными системными ресурсами. Кандидаты в замещающие родители с разной степенью выраженности индивидуальной жизнеспособности по-разному воспринимают ресурсность семьи в целом.

*Методы исследования.* Тест семейных ресурсов – II (ТСР-II) (Махнач, Постылякова, 2013), оценивающий семейные системные ресурсы: семейная поддержка, физическое здоровье членов семьи, навыки решения проблем в семье, семейные правила и роли, эмоциональные связи, финансовая свобода, семейная коммуникация и навыки управления ресурсами. Тест жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM; Ungar, Liebenberg, 2013), оценивающий три фактора индивидуальной жизнеспособности: личностные характеристики, семейную поддержку и контекст, в который входят показатели культуры, образования и духовности. Фактор «Личностные характеристики» состоит из трех показателей – *индивидуальные навыки* (навыки решения проблем, настойчивость в достижении цели, знание своих сильных сторон); *индивидуально-социальные навыки* (навыки поведения в различных ситуациях, умение обращаться за помощью и поддержкой, способность применять эти навыки в жизни); и *индивидуальная поддержка* (наличие поддержки среди друзей). Фактор «Семейная поддержка» включает в себя показатели *физической и психологической заботы*, которые измеряют восприятие семейной поддержки в плане получения заботы о своих физических нуждах и поддержку семьи в трудных ситуациях, наличие в семье традиций, открытости и доверия. Фактор «Контекст» включает в себя показатели *образования* (включенность человека в свою профессиональную среду и стремление совершенствоваться в профессии); *культуры* (принадлеж-

ность к своей национальности, принадлежность к кругу близких людей, его традициям и взаимодействие в нем), и *духовности* (религиозность и значение для человека религии как источника силы). Чем выше показатель каждого фактора, тем выше показатель жизнеспособности.

*Описание выборки.* Исследование проводилось на выборке кандидатов в замещающие родители из 16 регионов России ( $n=685$ )\*. Из общего числа испытуемых для настоящего исследования было отобрано 223 кандидата в замещающие родители, состоящих в зарегистрированном браке более 10 лет. Таким образом, для настоящего исследования были выбраны кандидаты, в семьях которых уже сложились семейные системные ресурсы (Махнач, Постылякова, 2003). Затем по результатам тестирования этих кандидатов по Тесту жизнеспособности взрослых (RRC-ARM) нами были сформированы две подгруппы испытуемых с высокими и низкими показателями жизнеспособности. Средний показатель общей жизнеспособности по полной выборке кандидатов в замещающие родители (223 чел.):  $M=114,16$ ;  $SD=12,37$ . Следовательно, в *группу с высокой жизнеспособностью* вошли испытуемые с показателем от 126 баллов и выше ( $n=38$ ), средний возраст – 38,37 лет;  $SD=10,65$ ; в *группу с низкой жизнеспособностью* вошли испытуемые с показателем от 102 балла и ниже ( $n=39$ ), средний возраст – 41,46 лет;  $SD=7,56$ .

## Результаты

В целом показатели семейных ресурсов выше в подгруппе кандидатов с высоким показателем общей жизнеспособности (см. рисунок 1). Кроме того, в этих подгруппах все показатели шкал семейных ресурсов статистически значимо различны (см. таблицу 1).

Результаты показывают, что кандидаты с разными уровнями жизнеспособности по-разному воспринимают и оценивают ресурсы своей семьи, а также говорят о том, что кандидаты с высоким показателем индивидуальной жизнеспособности воспринимают свои семьи как более ресурсные, кроме того, их индивидуальные навыки позволяют вносить больший вклад в семейную ресурсность. Это подтверждает гипотезу исследования.

Результаты корреляционного анализа в подгруппах кандидатов с высокой и низкой жизнеспособностью выявили различия в связях между показателями индивидуальной жизнеспособности и семейными ресурсами (см. таблицы 2–3).

Так, в подгруппе кандидатов с высоким показателем общей жизнеспособности (см. таблицу 2) компоненты личностных характеристик, к которым относятся индивидуальные, индивидуально-социальные навыки и навыки индивидуальной поддержки, значимо положительно связаны с такими семейными ресурсами, как «Финансовая свобода», «Управление ресурсами», «Семейная поддержка» и «Физическое здоровье».

Показатели индивидуальных навыков решения проблем, настойчивости в достижении цели, знания своих сильных сторон и индивидуально-соци-

\* Сбор и обработка эмпирического материала производилась А. И. Лактионовой и автором главы под руководством А. В. Махнача.



■ Высокая индивидуальная жизнеспособность □ Низкая индивидуальная жизнеспособность

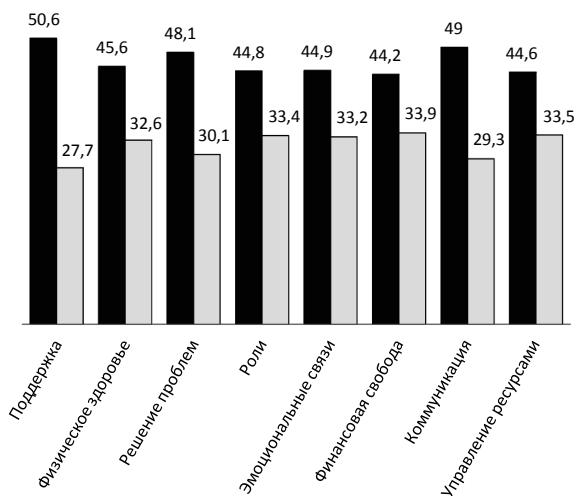


Рис. 1. Сравнение средних рангов показателей семейных ресурсов в подгруппах кандидатов с низкими ( $n_1=39$ ) и высокими ( $n_2=38$ ) показателями жизнеспособности

Таблица 1

Сравнение показателей семейных ресурсов по критерию Манна–Уитни в подгруппах кандидатов с низкими ( $n_1=39$ ) и высокими ( $n_2=38$ ) показателями жизнеспособности

Шкалы ТСП-II	Семейная поддержка	Физическое здоровье	Решение проблем	Семейные роли	Эмоциональные связи	Финансовая свобода	Семейная коммуникация	Управление ресурсами
U Манна–Уитни	298,5**	489,5**	394,5**	522,0*	514,0*	543,5*	361,5**	527,5*

Примечание. \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,001$ .

альных навыков, включающих умения человека вести себя в различных ситуациях, обращаться за помощью и поддержкой в своем окружении, а также способности применять эти навыки в жизни значимо положительно связаны с показателем ресурсов «Финансовая свобода» и «Управление ресурсами», отражающих, соответственно, отсутствие стресса из-за финансовых трудностей и умение планировать, ставить цели и приоритеты, действовать согласно плану. Применительно к семейному функционированию это свидетельствует о том, что индивидуальные навыки кандидата дополняют, усиливают способность семьи управлять имеющимися у нее ресурсами. Эти навыки могут быть задействованы и в усилении имеющихся, например финансовых, ре-

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа показателей шкал тестов: ТСП-II и жизнеспособности взрослых RRC-ARM по Спирмену для кандидатов с высоким показателем жизнеспособности  $n_2=38$

Шкалы тестов	Личностные характеристики			Семейная поддержка		Контекст		
	Индивидуальные навыки	Индивидуальные под-держка	Индивидуально-социальные навыки	Физическая забота	Психологическая забота	Духовность	Образование	Культура
Семейная поддержка		0,340*				-0,337*		
Физическое здоровье			0,328*					
Решение проблем								
Семейные роли								
Эмоциональные связи						-0,434**		
Финансовая свобода	0,352*		0,485**			-0,381*		
Семейная коммуникация								
Управление ресурсами	0,340*							

Примечание. \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,001$ .

сурсов, и в создании новых ресурсов, в привлечении новых возможностей и в изменении имеющихся паттернов семейного функционирования, включая способы распоряжения ресурсами. Применительно к замещающей семье это может быть помощь специалистов службы сопровождения приемных семей, обучение замещающих родителей новым навыкам взаимодействия, общения с приемным ребенком и др. В целом мастерство в обращении с ресурсами не дает семье чувствовать свою беспомощность в трудных жизненных ситуациях, но способно организовывать и направлять ее усилия по преодолению кризиса или стресса, что, в свою очередь, улучшает процессы семейного совладания и адаптации, усиливает жизнеспособность семьи. Это согласуется с результатами, полученными в исследовании Е. А. Рыльской, где автор характеризует людей с высокой жизнеспособностью как демонстрирующих приоритет социальных контактов, доброту, альтруизм, ориентированность на сотрудничество в общении, основанном на взаимном доверии и уважении, открытости и стремлении к обоюдному развитию (Рыльская, 2014).

Е. А. Рыльская также показывает, что людям с высокой жизнеспособностью присущи потребность в познании себя, окружающего, смысла жизни. Она

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа показателей шкал TCP-II и опросника жизнеспособности взрослых RRC-ARM по Спирмену для кандидатов с низким показателем жизнеспособности  $n_1=39$

Шкалы тестов	Личностные характеристики			Семейная поддержка		Контекст		
	Индивидуальные навыки	Индивидуальная поддержка	Индивидуально-социальные навыки	Физическая забота	Психологическая забота	Духовность	Образование	Культура
Семейная поддержка								
Физическое здоровье		0,418**						
Решение проблем								0,363*
Семейные роли					0,319*			
Эмоциональные связи								0,340*
Финансовая свобода		0,462**						
Семейная коммуникация								
Управление ресурсами								

Примечание. \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,001$

отмечает, что жизнеспособность связана с духовностью, которая оказывает на жизнеспособность значительное влияние (Рыльская, 2014). Наше исследование выявило зависимость показателя «Духовность» с показателями семейных ресурсов. Были получены значимо отрицательные связи показателя «Духовность» с тремя шкалами семейных ресурсов («Семейная поддержка», «Эмоциональная связь» и «Финансовая свобода»). По-видимому, эти отрицательные связи отражают определенную степень автономности внутреннего мира человека, способность находить опору, силы в глубине себя и/или в религии, во внутренней духовной жизни, что как раз и является одним из проявлений индивидуальной жизнеспособности. Такая внутренняя точка опоры не уменьшает при этом способности кандидатов оказывать поддержку своим близким, увеличивая тем самым ресурс семейной поддержки, и возможность получать поддержку от других членов семьи, о чем говорит значимо положительная связь показателя индивидуальной поддержки с показателем ресурса семейной поддержки. Все это означает, что кандидаты с высокой жизнеспособностью имеют два значимых источника жизнеспособности: семья и духовность (религиозность).

Ю. М. Стакина и О. В. Шангина отмечают, что религиозные убеждения формируют свою систему ценностей и установок, влияющую на отношение к трудным жизненным ситуациям (Стакина, Шангина, 2011). По-видимому, отрицательные корреляции показателя «Духовность» с показателями семейных ресурсов «Эмоциональные связи» (близость, эмоциональная отзывчивость между членами семьи) и «Финансовая свобода» (отсутствие семейного стресса из-за финансовых трудностей) свидетельствуют о том, что духовность (религиозность) испытуемых с высокой индивидуальной жизнеспособностью помогает им вырабатывать свое отношение к различного рода трудностям (эмоциональным, финансовым), способствует восприятию периодически возникающих проблем отношений в семье как нормальных, без которых вряд ли обходится любая семья, и жизни в соответствии со своими финансовыми возможностями, что проявляется в отсутствии напряжения, стресса из-за нехватки денег.

В подгруппе кандидатов с низким показателем общей жизнеспособности только один компонент «Индивидуальная поддержка» фактора «Личностные характеристики» связан с показателями семейных ресурсов «Физическое здоровье» и «Финансовая свобода» (см. таблицу 3). По-видимому, у таких кандидатов основная установка относительно поддержки членов семьи касается только их физического и финансового благополучия.

Компонент «Психологическая забота» фактора «Семейная поддержка» значимо положительно связан с ресурсом «Семейные роли и правила», отражающим действительное и ожидаемое поведение, нормы, санкции и цели, существующие в семье. Здесь мы тоже можем предположить, что такие кандидаты больше ориентированы на поддержание существующего уклада семейной жизни. О том же свидетельствует и значимая положительная связь показателя компонента «Культура», входящего в фактор «Контекст» и оценивающего принадлежность к своей национальности, к кругу близких людей, его традициям с ресурсами «Решение проблем» и «Эмоциональная связь». По-видимому, в своих семьях такие кандидаты больше ориентированы на поддержание устоявшихся традиций (культурных, национальных, семейных) и норм. Обобщая результаты корреляционного анализа для кандидатов с низким показателем индивидуальной жизнеспособности, можно сказать, что они больше ориентированы на поддержание сложившихся семейных правил, ролей, норм, традиций, отношений. С одной стороны, наличие семейных традиций, является одним из важных факторов жизнеспособности семьи (McCubbin, McCubbin, 1988, 1996; Walsh, 2006), обеспечивающих связность членов семьи, однако, с другой стороны, жесткая приверженность традициям и стремление сохранять устоявшийся порядок вещей, привычные нормы, правила, роли могут указывать на ригидность семейной системы и становиться препятствием для необходимых изменений в ней, при столкновении с различными трудностями, тормозить ее развитие, препятствовать адаптации, снижать жизнеспособность семьи в целом. Так, Е. А. Рыльская выделяет ригидность в качестве отрицательного предиктора жизнеспособности, который способен блокировать конструктивные стратегии, направленные на преобразование действительности, а не на приспособление к ней (Рыльская, 2014).

Отсутствие значимых корреляций семейных ресурсов с показателем «Духовность» говорит о том, что у кандидатов с низким показателем жизнеспособности семья является единственным источником, поддерживающим их индивидуальную жизнеспособность. Возможно, именно поэтому привязанность и эмоциональная отзывчивость между членами семьи становятся для них сверхзначимыми.

Полученные результаты имеют практическое значение при организации процесса обучения и сопровождения замещающих семей. Зная факторы риска семьи, ее слабые стороны, недостаточность определенных семейных ресурсов, специалисты службы сопровождения могут целенаправленно способствовать формированию и развитию факторов защиты – семейных ресурсов. Согласно обсуждавшейся модели жизнеспособности семьи, Г. Маккубина и М. Маккубин (McCubbin, McCubbin, 1996), цели процесса сопровождения и помощи замещающей семье будут различны в фазах приспособления и адаптации. В начальной фазе взаимного приспособления семьи и приемного ребенка, когда речь идет об эффективном использовании уже имеющихся в семье ресурсов, основными данными для специалистов являются показатели диагностики семейных ресурсов и индивидуальных характеристик замещающих родителей на момент приема ребенка в семью. В этот период главной задачей является помощь в осознании семьей имеющихся у нее ресурсов и в развитии инструментальных навыков их использования и управления ими. В фазе адаптации усилия специалистов службы сопровождения направлены на регулярное отслеживание вновь возникающих перед семьей проблем и на помощь ей в формировании новых ресурсов и новых паттернов семейной коммуникации и семейного взаимодействия, например, при изменившихся семейных ролях, границах и т. п. Отметим также, что сама деятельность службы сопровождения замещающей семьи становится в этих фазах дополнительным внешним ресурсом для семьи, который способствует усилению ее жизнеспособности.

## Выводы

Восприятие семейных ресурсов у кандидатов с высокими и низкими показателями жизнеспособности различаются. Испытуемые с высокими показателями жизнеспособности считают свои семьи более ресурсными.

У кандидатов с высокими показателями жизнеспособности существует несколько источников ресурсов (семья и духовность), тогда как у кандидатов с низким показателем жизнеспособности семья является единственным источником, поддерживающим их индивидуальную жизнеспособность.

У кандидатов с высокой жизнеспособностью индивидуальные навыки решения проблем дополняют навыки управления семейными ресурсами, повышая тем самым семейную жизнеспособность.

У кандидатов с низкой жизнеспособностью основная установка относительно поддержки членов своей семьи касается только их физического и финансового благополучия. Они больше ориентированы на поддержание существующего уклада семейной жизни, устоявшихся ролей, норм, традиций, отношений, что может указывать на ригидность семейной системы, препятст-

водить изменениям, затруднять адаптационные процессы и снижать жизнеспособность семьи в целом.

Цели процесса сопровождения и помощи замещающей семье различны в фазах приспособления и адаптации. В фазе приспособления это помощь в осознании семьей имеющихся в ее распоряжении ресурсов и в развитии инструментальных навыков их использования и управления ими. В фазе адаптации – помощь в формировании новых семейных ресурсов и паттернов семейного взаимодействия.

В целом деятельность службы сопровождения замещающей семьи становится в фазах приспособления и сопровождения дополнительным внешним семейным ресурсом, который способствует усилению жизнеспособности семьи.

### **Литература**

- Жуйкова Е. Б.* Системный подход к анализу принимающей семьи как основа психологического сопровождения // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 600–632.
- Куфтяк Е. В.* Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура // Психологический журнал. 2010. Т. 31. №3. С. 17–24.
- Лактионова А. И.* «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского гос. обл. ун-та. Сер. «Психологические науки». 2010. №3. С. 11–15.
- Лактионова А. И., Махнач А. В.* Жизнеспособность и социальная адаптация подростков-сирот // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 193–223.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во: «Институт психологии РАН», 2013а. С. 54–83.
- Махнач А. В.* Мораль и нравственность человека как основа жизнеспособности общества // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013б. С. 95–108.
- Махнач А. В.* Психопатологическая симптоматика и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители // Семья, брак и родительство в современной России. Вып. 2 / Под ред. А. В. Махнач, К. Б. Зуева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 249–264.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А. В., Лактионова А. И.* Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Махнач А. В., Лактионова А. И.* Жизнеспособность подростков-сирот // Проектная деятельность детей как ресурс развития жизнестойкости /

- Авт.-сост. Е. Г. Коблик. М.: Благотворительный фонд «Женщины и дети прежде всего», 2009. С. 6–32.
- Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В. Роль ресурсности семьи при отборе кандидатов в замещающие родители // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 1. С. 108–122.
- Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В. Программа психологической диагностики личностных и семейных ресурсов в практике отбора, обучения и сопровождения замещающих родителей // Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, М. А. Холодная. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 166–193.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Ресурсный подход в изучении семейного стресса // Научный поиск / Отв. ред. А. В. Карпов. Ярославль: Ярославский гос. ун-т, 2003. С. 97–102.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Жизнеспособность семьи: психологические ресурсы как защитный фактор семьи // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 529–550.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Модель жизнеспособности семьи // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 440–462.
- Махнач А. В., Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители: Практическое руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
- Постылякова Ю. В. Индивидуальные и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 459–477.
- Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
- Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека: дис. ... докт. психол. наук. Ярославль, 2014.
- Стакина Ю. М., Шангина О. В. Сравнительный анализ психологического конструкта «жизнестойкость» у студентов православного и светских вузов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2011. Вып. 2 (21). С. 114–127.
- Тарабрина Н. В., Майн Н. В. Межпоколенческая психотравматизация усыновителей и качество приемной семьи // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 517–545.
- Balswick J. O., Balswick J. K. The family: A Christian perspective of the contemporary home (2<sup>nd</sup> ed.). Grand Rapids: Baker Books, 1999.
- Boss P. Loss, trauma and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss. New York: Norton. 2006.

- Fonagy P., Steele M., Steele H., Higgitt A., Target M.* The Emanuel Miller memorial lecture 1992: the theory and practice of resilience // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1994. V. 35. P. 231–257.
- Haase J. E., Heiney S. P., Ruccione K. S., Stutzer C.* Research triangulation to derive meaning-based quality of life theory: Adolescent resilience model and instrument development // *The International Journal of Cancer Supplement*. 1999. V. 12. P. 125–131.
- Haase J. E.* The Adolescent Resilience Model as a guide to interventions // *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 2004. V. 21. P. 289–299.
- Hawley D. R., DeHaan L.* Toward a definition of family resilience: integrating life-span and family perspectives // *Family Process*. 1996. V. 35. P. 283–298.
- Kaplan C. P., Turner S., Norman E., Stillson K.* Promoting resilience strategies: A modified consultation model // *Social Work in Education*. 1996. V. 18 (3). P. 158–168.
- Kim-Cohen J., Gold A. L.* Measured gene-environment interactions and mechanisms promoting resilient development // *Current Directions in Psychological Science*. 2009. V. 18. P. 138–142.
- Masten A. S.* Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity // *Risk and resilience in inner city America: Challenges and prospects* / M. Wang, E. Gordon (Eds). Hillsdale: Erlbaum, 1994. P. 3–25.
- McCubbin H. I., McCubbin M. A.* Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity // *Family Relations*. 1988. V. 37. P. 247–254.
- McCubbin H. I., McCubbin M. A.* Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crisis // *Family assessment: Resiliency, coping and adaptation: Inventories for research and practice* / H. I. McCubbin, A. I. Thompson, M. A. McCubbin (Eds). Madison: University of Wisconsin, 1996. P. 1–64.
- McCubbin H. I., Patterson J. M.* The family stress process: The Double ABCX Model of adjustment and adaptation // *Marriage and Family Review*. 1983. V. 6 (1/2). P. 7–37.
- Olson D. H.* Three-dimensional (3D) Circumplex model and revised scoring of FAC-ES // *Family Process*. 1991. V. 30. P. 74–79.
- Smith G.* Therapist reflections: resilience concepts and findings. Implications for family therapy // *Journal of Family Therapy* 1999. V. 21 (2). P. 154–158.
- Ungar M., Liebenberg L.* The Resilience Research Centre Adult Resilience Measure (RRC-ARM). User's manual: Research. Halifax: RRC, 2013.
- VanBreda A.* Resilience Theory: A Literature Review. Pretoria, South Africa: South African Military Health Service, 2001. URL: <http://www.vanbreda.org/adrian/resilience.htm> (дата обращения: 28.07.2015).
- Walsh F.* The concept of family resilience: Crisis and challenge // *Family Process*. 1996. V. 35 (3). P. 261–281.
- Walsh F.* A family resilience framework // *Family Process*. 2003. V. 42. P. 1–18.
- Walsh F.* *Strengthening Family Resilience (Second Edition)*. New York: The Guilford Press, 2006.
- Windlea G., Markland D. A., Woods R. T.* Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age // *Aging & Mental Health*. 2008. V. 12 (3). P. 285–292.



## ГЛАВА 5

# ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СОВМЕСТНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СЕМЬИ\*

Ю. В. Ковалева

В современных российских психологических текстах утвердились следующие варианты терминов: *жизнестойкость* (*hardiness*) и *жизнеспособность* (*resilience*). Однако при их употреблении остаются такие проблемы, как разнообразие трактовок и смешение понятий, несмотря на то, что их содержание соотносится с принципиально различными феноменами (Махнач, 2012; Махнач, Постылякова, 2012).

Понятия *жизнеспособность* и *жизнестойкость* являются междисциплинарными и используются в медицине, экономике, социологии, психологии, биологии и других науках. Эти термины встречаются в качестве характеристик человека (Ванакова, 2013; Рыльская, 2009; Галажинский и др., 2010), семей (Калинина, 2013; Краснова и др., 2012), социальных и профессиональных групп (Чаусова, 2011; Стакина и др., 2011; Кашуба, 2013; Капцов и др., 2008), предприятий и компаний (Алехин, 2012; Копанцев и др., 2011). Также встречаются исследования, в которых эти понятия соотносятся с более глобальными образованиями, например, населением (Лещенко и др., 2007), территориями (Павлова, 2005; Бочко, 2013), страной (Склярков, 2013), или даже растениями и животными (Родионов, 2013).

В настоящей работе мы планируем отталкиваться от определений *жизнестойкости* и *жизнеспособности* и анализа психологического содержания этих понятий (Махнач, 2012, 2016). Под *жизнестойкостью* (*hardiness*) в соответствии с переводом Д. А. Леонтьева понимается набор установок личности по отношению к себе и миру, которые способствуют успешному совладанию со стрессом за счет способности воспринимать стрессоры как менее значимые, справляться с тревогой и неопределенностью будущего. Эта предрасположенность к такой оценке действительности включает три компонента – вовлеченность, контроль и принятие риска, которые изменяют значимость и воздействие стрессовых факторов на человека (см.: Леонтьев, Рассказова, 2006). *Жизнеспособность* – менее устоявшийся перевод термина *resilience*, который часто переводится как *жизнестойкость*, что и приводит к путанице. Однако в понятии *жизнеспособность*, в отличие о *жизнестойкости*, от-

---

\* Государственное задание ФАНО РФ №0159-2016-0001.

мечена способность к восстановлению и развитию, не обязательно связанная со стрессом, хотя наиболее ярко в нем проявляющаяся (Махнач, 2012)\*.

Цель настоящей главы провести дифференциальный анализ понятий *жизнестойкость* и *жизнеспособность* как семейных характеристик. Актуальность такого исследования определяется следующим.

Во-первых, существует необходимостью изучения семьи как единого образования, поскольку на настоящий момент во многих исследованиях, выполненных в русле семейной психологии, выводы о семье в целом делаются на основе индивидуальных характеристик респондентов – членов семьи (Куфтяк, 2010; Постылякова, 2015). Такое положение дел является объективной трудностью, с которой сталкиваются исследователи. Однако в теории семейных систем одним из базовых является представление о том, что семья обладает свойством эмерджентности, поскольку на ее уровне начина-

\* В отечественной психологии *hardiness* переводят как *жизнестойкость*, а *resilience* – и как *жизнеспособность*, и как *жизнестойкость*, при этом авторы пренебрегают лингвистическими тонкостями перевода. Чтобы избежать синонимизации двух терминов, обратимся к их этимологии. Слово *resilience*, появившееся в английском языке в 1620 г., происходит от латинского *resiliens* (от *resilire* – «отпрыгнуть, отскочить»). Впервые как научный термин его использовал Т. Тредгольд в 1818 г. для описания свойства древесины. Позднее его стали переводить как «стойкость», применяя к любому материалу. Значение «эластичность» слово приобрело в 1824 г. В сфере экологии и в науках об окружающем мире начали использовать после К. Холлинга в 1973 г. Слово стоит понимать скорее как процесс, нежели как черту, если мы говорим о его общем смысле. Метафорическое значение оно приобрело гораздо позже, став уже не характеристикой предмета, а чертой человека. *Resilience* в современном английском языке понимают как «способность быстро оправляться после болезни, изменений или неудач», а также как «способность справляться с изменениями, переносить изменения» (Wieland et al., 2013). Таким образом, его можно применить и к материалу, и к личности. В целом *resilience* понимается как устойчивость к какому-либо воздействию и способность восстанавливаться после подобных воздействий. Слово *hardiness* в английском – составное из *hardy* и *ness*. *Hardy* происходит от древнефранцузского *hardi* (от *hardir* – «делать твердым, придавать твердость, укреплять, делать выносливым») и от франкского *hardjan* – «закалять». В некоторых источниках *hardiness* переводят как «бесстрашие». Часто термин *hardiness* применяется в биологии и ботанике в качестве характеристики растений. Если *resilience* – процесс невосприимчивости человека к воздействию внешних факторов, *hardiness* – черта, выражающаяся в желании принять на себя что-либо, связанное с риском и опасностью, быть сильным и крепким. Невольно можно подметить некую антонимичность терминов: один выражает явное противостояние вследствие нежелания принимать внешнее воздействие, а другой желание принять удар, дабы приобрести дополнительную мощь. Если вернуться к первоначальным значениям слов, можно сделать вывод, что *resilience*, выражающее отражательные способности, действительно логичнее перевести как *жизнеспособность*, т. е. качество, которое заложено изначально и присутствует permanently. *Hardiness* – демонстрация закалки в определенные моменты, реакция на внешние виды воздействия, которая проявляется в стойкости именно в тех ситуациях, когда она необходима, в особенных обстоятельствах (Лингвистический анализ терминов «*resilience*» и «*hardiness*» выполнен филологом Я. Б. Сафроненко).

ют проявляться новые качества, несводимые к характеристикам ее членов или к сумме их характеристик (Черников, 2001). Поиск способов изучения таких семейных свойств остается актуальной задачей этого психологического направления, а возможность существования понятий *жизнестойкость* и *жизнеспособность семьи* связана с ответом на вопрос, какое новое содержание приобретают понятия при расширении их применения.

Во-вторых, при изучении таких междисциплинарных понятий, как *жизнестойкость* и *жизнеспособность*, возникает необходимость оставаться в рамках психологического поля. Тем не менее в некоторых психологических исследованиях выводы об уровне этих характеристик делаются на основании, например, экономических данных (*жизнестойкость* и материальное положение семьи) (Краснова и др., 2012) или реализации принципов медиабезопасности (Латышев и др., 2013). При этом происходит отход от их первоначального смысла, который сам по себе еще не является устоявшимся. В психологии семьи существуют сходные проблемы. *Семья* как понятие в большей степени закреплено за социологией и юриспруденцией, в психологической науке определение его психологического содержания также остается актуальной задачей (Максимова, Александров, 2013).

Представляется, что изучение *жизнестойкости* и *жизнеспособности семьи* может способствовать решению поставленных вопросов. В настоящей работе планируется:

- проанализировать характер использования понятий *жизнестойкости* и *жизнеспособности* в современных исследованиях семьи;
- рассмотреть психологические феномены, лежащие в основе выводов о ее *жизнестойкости* и *жизнеспособности*;
- предложить подход к изучению *жизнестойкости* и *жизнеспособности семьи* как целостного образования на основе представлений о *совместной регуляции поведения семьи*.

### **Конструкт «совместная регуляция поведения».**

#### **Семья как объект психологического исследования**

Целью разработки нового конструкта *совместная регуляция поведения* был переход от изучения саморегуляции как индивидуального процесса к изучению его как процесса совместного (Ковалева, 2012). Интерпретация результатов, полученных при изучении переменных саморегуляции респондентов, как правило, включала анализ их взаимодействия с другими участниками актуальной ситуации – членами семьи (детьми, родителями, супругами) (Ковалева, 2004, 2006, 2011, 2012, 2013). В качестве актуальных ситуаций рассматривалось вынашивание ребенка, его раннее развитие, а также период сепарации от родителей в юношеском возрасте. Информация о ближайшем социальном окружении испытуемых расширяла понимание индивидуальной регуляции их поведения. Так, например, были получены данные о согласовании переменных контроля поведения беременных с различными психологическими характеристиками их супругов – локусом контроля, копинг-стра-

тегиями, психическими состояниями. Показаны сильные и слабые стороны регуляции поведения в супружеской паре и их взаимная компенсация (Ковалева, 2009). Также были получены данные, свидетельствующие в пользу роли будущего отца в формировании постнатальных характеристик ребенка. Показано согласование переменных эмоциональной регуляции будущих родителей на поздних этапах вынашивания, которое проанализировано с точки зрения пренатальных потребностей плода (Ковалева, 2012).

Эти и другие результаты легли в основу предположения о совместном характере регуляции поведения в семье (Ковалева, 2012). Семья как социальная общность в первую очередь является объектом изучения социологических наук – макро- и микросоциологии семьи, она рассматривается как социальный институт и малая группа (Антонов, 2010). Следовательно, психологический конструкт *совместная регуляция поведения* требует обоснования того, что семья является носителем психологических свойств. Эта задача согласуется с поставленными в настоящей работе вопросами о возможности изучения и специфике *жизнестойкости* и *жизнеспособности* как семейных характеристик.

Можно рассмотреть несколько обоснований такой возможности, опирающихся на положения психологии коллективного субъекта (Журавлев, 2002) и на представления о развивающем психологическом взаимодействии (Понорев, 1983).

Специфика семейных отношений подразумевает обязательную взаимосвязанность и взаимозависимость членов семьи. Семья включена в широкую сеть социальных взаимодействий, ее членов объединяет общая история (Шутценбергер, 2009; Эйдемиллер и др., 2006). Эти свойства соответствуют критериям коллективного субъекта – взаимосвязанности, совместной активности и саморефлексивности, что свидетельствует о том, что семья (и супружеская диада как один из ее вариантов), являясь особой формой социальной общности, может считаться коллективным субъектом. Основой, на которой семья становится коллективным субъектом, являются совместные семейные цели и задачи и необходимость согласованных действий для их достижения в различных ситуациях. Семья как всякий коллективный субъект может отличаться определенным уровнем субъектности, т. е. в той или иной мере «быть активным, выступать единым целым, ответственным» субъектом, а «характеризовать коллективный субъект может та или иная совокупность качеств» (Журавлев, 2002, с. 57). Изучение коллективного субъекта может вестись по нескольким направлениям, одним из которых является анализ взаимодействия участников совместной активности.

Таким образом, с позиций психологии коллективного субъекта совместная регуляция поведения семьи может определяться как процесс согласования индивидуально-психологических характеристик членов семьи, связанных с регуляцией поведения, а структура совместной регуляции фиксировать специфику этого согласования в актуальной жизненной ситуации при достижении совместных целей. К настоящему моменту получены и проанализированы структуры совместной регуляции поведения супружеских диад без детей, супружеских пар во время ожидания первого и во время ожидания второго ребенка. Также проанализированы структуры совместной ре-

гуляции супружеских диад с различными уровнями семейной сплоченности (Ковалева, 2012, 2013).

Изучение структур совместной регуляции поведения семьи, в которых отражено согласование регуляторных переменных, позволяет описать семью с учетом характеристик не одного ее члена, а нескольких. Заметим, что такой анализ возможен и с привлечением других объектов исследования – учебных групп, трудовых коллективов и других сообществ. Однако, помимо условий актуальной ситуации, в нем должна быть учтена специфика конкретной группы в виде формы организации ее совместной деятельности или жизнедеятельности, закрепленной в ценностно-нормативных комплексах, регулирующих разные сферы ее социальной жизни и определяющих саму возможность согласованного поведения ее членов.

Эти и другие вопросы и пути их решения были рассмотрены с позиций концепции развивающего психологического взаимодействия Я. А. Пономарева (1983) и системно-эволюционного подхода В. Б. Швыркова (2006). Согласно этим подходам, «рассмотрение индивидов в качестве „субъектов взаимодействия“, аддитивное объединение которых образует социальную среду, входит в противоречие с системными и эволюционными положениями. Так, в качестве единицы описания эволюционного процесса могут быть рассмотрены только популяции, но не индивиды» (Максимова и др., 2013, с. 162). По этой причине взаимодействие социальной общности с предметной областью первично и лежит в основе взаимодействия индивидов между собой и их взаимодействий с предметной областью. Авторами вводятся понятия *институционализированное сообщество (ИС)* и *институционализированная предметная область (ИПО)*. Рассмотрение семьи в качестве *институционализированного сообщества* означает, что, создавая семью, ее члены становятся носителями определенных статусных позиций, ролей и ценностей, разделяют нормы поведения, предписанные семьей как социальным институтом. Институционализация – это упорядочение и стандартизация социальных отношений. Семейные правила, нормы, санкции и другие институциональные элементы (в том числе и юридически закрепленные) представляют возможный сценарий взаимодействия семьи со своей предметной областью, имеющий индивидуальное воплощение в каждой конкретной семье. *ИПО* предоставляет возможности для реализации семьей своих целей, в ней определяются, опредмечиваются и фиксируются ее потребности и способы их реализации, *ИПО* можно рассматривать как культурную среду, в которой происходит формирование и структуры самой *ИПО*, и организации *ИС*.

Согласно Я. А. Пономареву, каждый цикл развивающего психологического взаимодействия фиксируется в модели взаимодействия. Информационные свойства, т. е. собственно психологическое содержание модели, определяется тем, что она является гомоморфным (неполным, но адекватным) отображением свойств предметной области и может быть выражена в терминах ее описания. В образцах объектов и поведения, артефактах и правилах их создания отображается конкретная реализация взаимодействия *институционализированного сообщества* со своей предметной областью – формулировка целей, осознание мотивов и реализация потребностей.

Онтологический статус этой модели представлен активностью групп нейронов, специализированных в соответствии с участием члена семьи, их носителя, в том или ином цикле взаимодействия и проявляющихся в конкретных психологических характеристиках. Носителем полного набора информационных моделей психологического взаимодействия семьи с предметной областью является *институционализованное сообщество*, а совокупность моделей, распределенная на члена ИС, может быть обозначена как *надиндивидуальная психологическая структура*. Таким образом, семью можно рассматривать как *институционализованное сообщество*, члены которого являются носителями специфических ценностей, норм поведения и взаимоотношений, ролей и статусов, и взаимодействуют с содержанием *институционализованной предметной области* в актуальных обстоятельствах. Суть этого предметного содержания состоит в обеспечении возможностей для выполнения семьей основных институциональных задач, развития и самореализации.

С учетом выводов представленного анализа можно также уточнить определение совместной регуляции поведения. Для семьи это определение будет следующим. Совместная регуляция поведения семьи – это один из аспектов актуалгенеза надиндивидуальной психологической структуры, носителями которой являются члены семьи. Совместная регуляция поведения фиксирует согласование поведения членов семьи, направленного на достижение актуальных семейных целей. Ее надиндивидуальный характер проявляется в координации их индивидуально-психологических характеристик, связанных с регуляцией поведения, с институционально важными индивидуальными характеристиками членов семьи.

Рассмотрение совместной регуляции поведения семьи как одного из аспектов психологической структуры практически важно, но, изучая всю структуру, можно получить знание не только по этому аспекту. Использование термина «актуалгенез» (см., например: Максимова и др., 2004) указывает на процессуальный характер самой структуры, ее непрерывное становление и изменчивость форм регуляции в зависимости от различных условий.

Таким образом, расширяется подход к анализу индивидуально-психологических характеристик членов семьи, которые могут быть рассмотрены не только как согласованные (совпадающие, компенсирующие друг друга), но и как уникальные вклады каждого члена в достижение общих семейных целей в соответствии с его институциональным статусом, ролью, задачами, опытом и т. п. Такой взгляд подтверждает системные свойства семьи, члены которой взаимодействуют для достижения общего полезного результата (Анохин, 1975). Соответственно, анализ взаимосвязей должен быть дополнен изучением связей индивидуально-психологических характеристик членов семьи с их институционально важными качествами.

Эти положения могут служить основой для теоретического осмысления различных феноменов, имеющих отношение к той или иной социальной общности, в том числе для таких конструктов, как *жизнестойкость* и *жизнеспособность*.

## **Жизнестойкость как индивидуальная характеристика**

Подробный анализ зарубежных исследований *жизнестойкости* приведен Л. А. Александровой. Жизнестойкость как аттитюд имеет три компонента – вовлеченность, контроль и принятие риска, которые раскрываются через совокупность качеств. Человек, обладающий ими, отличается высоким уровнем самооценки и ответственности по отношению к себе и своей жизни, компетентностью и верой в свои силы. Он оптимистичен, открыт и активен. Все эти качества позволяют ему увидеть в стрессогенных событиях вызов и использовать его для будущих изменений. Основное направление большинства исследований – продемонстрировать связь компонентов *жизнестойкости* с другими позитивными чертами и эффективным поведением (развитыми стратегиями совладания, здоровым образом жизни) или благоприятными исходами стрессовых ситуаций (сохранением физического и психического статуса, работы). Помимо аттитюдов, *жизнестойкость* включает в себя такие ценности, как кооперация, доверие и креативность (Александрова, 2004). Результаты отечественных исследований согласуются с этими данными. Показана связь жизнестойкости с такими личностными свойствами, как экстраверсия, спонтанность и тревожность (Наливайко, 2006). Установлена связь высокого уровня *жизнестойкости* с самостоятельностью, а низкого уровня – с выученной беспомощностью у подростков (Циринг, 2009).

Таким образом, в основе личностного качества *жизнестойкость* лежит система убеждений и установок и активная жизненная позиция. Согласно С. Мадди, жизнестойкость развивается в семье. Формирование составляющих жизнестойкости происходит в детстве и подростковом возрасте на основе поддерживающего и принимающего родительского отношения (Леонтьев и др., 2006).

Краткий обзор исследований позволяет поставить следующие вопросы. Каким образом формируется жизнестойкость в детском возрасте, только ли родительское отношение может лежать в основе развития этого качества? Каково соотношение этой характеристики у супружеской пары, должны ли супруги совпадать или, может быть, компенсировать друг друга в этом качестве? Можно ли говорить о жизнестойкости как о семейной характеристике?

## **Результаты изучения жизнестойкости в семьях со взрослыми детьми на этапе сепарации**

В исследовании приняли участие члены семьи – мать, отец и взрослые сын или дочь на этапе сепарации (возраст 22 +/- 2 года). Выборка из 68 триад была разделена на две группы – триады с сыновьями (n=23) и триады с дочерьми (n=45). Проверялось предположение, что переменные жизнестойкости юношей и девушек имеют связи не только со стилями родительского отношения, но и с их жизнестойкостью, индивидуально-психологическими характеристиками, связанными с регуляцией поведения (индивидуальными стилями саморегуляции, волевой регуляцией, тревожностью, психологическими защитами) и терминальными ценностями. Представляется, что в основе пози-

тивного самоотношения детей, помимо родительского отношения, должен лежать опыт эффективного семейного функционирования, невозможный без согласованной саморегуляции матери и отца. Помимо этого, стили родительского отношения и ценностные ориентации родителей могут дать информацию о семейных целях и приоритетах, в том числе приоритете предметных областей, с которыми они связаны (семья и профессия).

Для решения поставленных задач использовались следующие методики и переменные:

- 1) Тест жизнестойкости (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой). Переменные: *Вовлеченность, Контроль, Принятие риска, Общая жизнестойкость* (Леонтьев, Рассказова, 2006);
- 2) Опросник «Стиль саморегуляции поведения-98, ССП-98». Переменные: *Планирование, Программирование, Гибкость, Моделирование, Оценка результата, Самостоятельность, Общий уровень регуляции поведения* (Морсанова, Коноз, 2001);
- 3) Методика диагностики самооценки (Ч. Д. Спилбергер, в адаптации Ю. Л. Ханина). Переменные: *Реактивная тревожность, Личностная тревожность* (Практическая диагностика, 1998);
- 4) Шкала контроля за действием (Ю. Куль). Переменные: *Контроль за действием при неудаче, Контроль за действием при планировании, Контроль за действием при реализации* (Шапкин, 1997);
- 5) Опросник «Индекс жизненного стиля» (Плутчик, Келлерман, Конто, 1979). Переменные: *Реактивное образование, Отрицание, Замещение, Регресс, Компенсация, Проекция, Вытеснение, Рационализация* (Романова, 1996);
- 6) Опросник терминальных ценностей (И. Г. Сенин). Переменные: *Собственный престиж в семейной жизни (СЖ), Материальное положение СЖ, Креативность СЖ, Социальные контакты СЖ, Развитие себя СЖ, Достижения СЖ, Духовное удовлетворение СЖ, Сохранение индивидуальности СЖ, Собственный престиж в профессиональной жизни (ПЖ), Материальное положение ПЖ, Креативность ПЖ, Социальные контакты ПЖ, Развитие себя ПЖ, Достижения ПЖ, Духовное удовлетворение ПЖ, Сохранение индивидуальности ПЖ* (Сенин, 1991);
- 7) Методика диагностики родительского отношения (А. Я. Варга, В. В. Столин). Использовался основной вариант для родителей и модифицированный для изучения представлений юношей и девушек об отношении матери и отца в детстве. В модифицированном варианте изменялась инструкция. Молодых людей просили ответить на вопросы теста так, как на них ответили бы их родители (отдельно мать и отец). Переменные: *Принятие/Отвержение, Кооперация, Симбиоз, Авторитарная гиперсоциализация, Маленький неудачник* (Практическая диагностика, 1998).

Получены следующие результаты. В группе *триад с дочерьми* отсутствуют связи между переменными *жизнестойкости* девушек и переменными *жизнестойкости*, индивидуального стиля саморегуляции, волевой регуляцией и тревожности обоих родителей. В группе *триад с сыновьями* также нет свя-



зей с переменными матери, но получены положительные корреляции переменных *жизнестойкости* юношей с переменными *жизнестойкости* отца, а также с переменными его индивидуального стиля саморегуляции (*Планирование, Программирование, Оценка результата, Гибкость*), волевыми качествами (*Контроль за действиями при принятии решения*) и отрицательные связи с показателем *Личностной тревожности*.

Обнаружены положительные связи переменных *жизнестойкости* девушек (*Общей жизнестойкости и Вовлеченности*) с таким типом психологической защиты обоих родителей, как *Вытеснение*, в то время как переменная *жизнестойкости* юношей *Контроль* отрицательно связана только с психологическими защитами матери – *Замещением и Компенсацией*.

Переменные *жизнестойкости* девушек (*Общая жизнестойкость, Контроль, Принятие решений*) отрицательно связаны с такой семейной ценностью матери, как *Креативность* (стремление к изменениям и новшествам в семье), но положительно с этой же ценностью в профессиональной сфере. При этом с семейными ценностями отца (*Достижения, Собственный престиж и Сохранение индивидуальности*) и профессиональными (*Собственный престиж и Социальные контакты*) показатель их *жизнестойкости* связан отрицательно. С ценностями родителей в профессиональной сфере значимость корреляций на уровне тенденций.

Напротив, все переменные *жизнестойкости* юношей позитивно связаны с семейной ценностью матери (*Собственный престиж*) и отрицательно – с ее профессиональными ценностями (*Креативностью, Развитием себя*), с семейными ценностями отца (*Креативностью, Достижениями, Духовным удовлетворением, Развитием себя и Собственным престижем*) также связаны положительно, при этом не связаны с его профессиональными ценностями.

Переменные *жизнестойкости* девушек образуют ожидаемые корреляции как с ответами родителей об их стилях воспитания, так и с представлениями самих девушек о родительском отношении – отрицательные связи с такими стилями, как *Авторитарная гиперсоциализация, Симбиоз, Маленький неудачник, Отвержение*, положительная связь с материнской *Кооперацией*.

У юношей не обнаружены связи с ответами родителей об их стилях воспитания, а связи с собственными представлениями большей частью отличаются от таковых в группе девушек. Получены положительные связи с *Авторитарной гиперсоциализацией* со стороны обоих родителей и *Симбиозом* со стороны матери. Отрицательная связь с материнским *Отвержением* является универсальной для обеих групп.

Значимые корреляции между переменными *жизнестойкости* родителей обнаружены только в специально выделенных подгруппах юношей и девушек с высоким уровнем *Общей жизнестойкости* (n=11 и n=12 соответственно). В группе девушек (n=12) связаны *Вовлеченность* обоих родителей и *Общая жизнестойкость* матери с *Вовлеченностью* отца. В группе юношей (n=11) связаны *Вовлеченность* и *Контроль* матери с *Принятием решений* отца.

При интерпретации результатов, прежде всего, обращает на себя внимание то, что структуры совместной регуляции в семьях с сыновьями и дочерьми различаются, в связях задействованы разные переменные как детей, так

и родителей. Это можно объяснить различиями в организации предметной области в семьях с детьми разного пола, а также предположительно особенностями жизненного этапа семьи – сепарацией взрослых детей.

Согласно представлениям об асимметрии родительской заботы, семьи, в которых растут сыновья и дочери, организованы по-разному (Антология..., 2000). Традиционно от сыновей ожидается более активная жизненная позиция и достижения, от дочерей эмоциональная поддержка. Тем не менее в семейных делах девочек раньше и больше приучают к самостоятельности, в то время как мальчиков зачастую освобождают от семейных дел в пользу учебы или спорта. Различия касаются и статуса родителей, их ценностных ориентаций, правил взаимодействий (в семьях с сыновьями выше статус мужа, существует приоритет достижений, отношения более деловые и менее эмоциональные, в семьях с дочерьми наоборот). И хотя исследователи отмечают, что современная семья претерпевает значительные изменения (Бим-Бад др., 2010), представляется, что общий тренд остается неизменным.

Показательно в связи с этим, что жизнестойкость девушек никак не связана с жизнестойкостью и регуляцией поведения родителей, а только с ценностями, защитами и родительским отношением. Возможно, девочки к раннему юношескому возрасту являются более автономными и самостоятельными по отношению к родителям. Однако предположение требует дополнительной проверки.

Характер связей *жизнестойкости* юношей с различными переменными родителей свидетельствует о такой семейной организации, при которой мать принимает активное участие в воспитании сына и его делах, ее семейные ценности имеют приоритет по сравнению с профессиональными, а отец служит примером и социальным ориентиром. *Жизнестойкость* девушек образует связи, демонстрирующие другие семейные отношения. Она позитивно связана с материнской поддержкой (переменная *Кооперация*), и отрицательно – с отцовскими стилями *Симбиоз* и *Маленький неудачник*. Возможно, это типичная связь для этого этапа жизненного цикла семьи, подчеркивающая сепарацию дочери от отца, отстаивание ею собственной самостоятельности и зрелой женственности. Можно также предположить, что в семьях с дочерьми семейные ценности не имеют такого напряжения, как в случае маскулинных, традиционных ценностей в семьях юношей. При более близких эмоциональных отношениях матери удовлетворены своей семьей, у них нет желания что-то в ней изменить, у них остается ресурс на активную позицию в профессиональной сфере. С ценностями отца *жизнестойкость* дочерей образует более сложные связи, которые требуют дополнительного исследования и анализа.

Необходимо отметить, что и юноши, и девушки чувствительны к неосознаваемым способам, имеющимся у родителей, по регуляции собственного внутриличностного баланса – особенностям психологических защит. *Жизнестойкость* девушек положительно связана с такой базовой психологической защитой обоих родителей, как *Вытеснение*. В использованном в опроснике в шкале *Вытеснение* учитывается проявление такой психологической защиты, как изоляция. Оба механизма защиты исключают неприятные эмоциональные переживания из сознания. При вытеснении они полностью пере-

ходят в бессознательное. При изоляции в бессознательное переходят только аффективные компоненты переживаний, а их содержание может осознаваться и когнитивно перерабатываться. Связь с *жизнестойкостью* девушек объяснима, если ответы родителей в большей степени относились к изоляции как более зрелому и экономному механизму.

Жизнестойкость юношей, напротив, связана отрицательно с такими психологическими защитами матери, как компенсация и замещение. Компенсация связана с определенным конфликтом с реальностью – принятием себя, низкой самооценкой, комплексом неполноценности, фантазированием. Замещение свидетельствует о невозможности прямо проявлять собственные чувства при эмоциональном напряжении. Обе защиты подразумевают искажение действительности и непоследовательное поведение, что не может служить основой для формирования жизнестойкого поведения. При этом страдает именно такая составляющая жизнестойкости юношей, как контроль – уверенность в собственных силах и выборе.

Переменные жизнестойкости родителей связаны между собой только в подгруппах юношей и девушек с высоким уровнем этой характеристики, это, возможно, означает, что для ее развития имеет значение не столько уровень жизнестойкости родителей, сколько ее согласованность.

Полученные результаты позволяют ответить на некоторые сформулированные ранее вопросы. Результаты свидетельствуют в пользу того, что формирование жизнестойкости, скорее всего, происходит не только под влиянием принимающего родительского отношения к ребенку. Для ее развития важны и другие характеристики родителей, по некоторым из них можно судить об организации семейной среды в целом. По-видимому, для разных детей важны разные качества родителей. Пол ребенка, при этом является, скорее всего, не единственным основанием для структурирования этой среды. Однако в данном исследовании он показывает важность родительского поведения, отношения и ценностей, адекватных потребностям ребенка, и маркирует специфику этих потребностей. Известно, что «хорошее соответствие» потребностей ребенка и среды развития (Thomas, Chess, 1977) является базовым основанием для формирования доверия к миру, восприятия его как доступного и предсказуемого. Думается, что в семьях с такой организацией формируется более согласованная или более интегрированная общесемейная (наиндивидуальная) психологическая структура. Так, при отсутствии корреляций между переменными жизнестойкости родителей в целом по выборке в группах детей с ее высоким уровнем они все-таки выявлены.

Показано, что жизнестойкость членов семьи включена в широкий спектр связей с различными характеристиками. Однако необходимо отметить, что данные, полученные на данном этапе, еще не позволяют говорить о *жизнестойкости* как о семейной характеристике, тем не менее на их основе можно перейти к дальнейшему анализу и рабочему определению именно такого ее качества. Несмотря на то, что экспериментальное исследование наиндивидуальной психологической структуры семьи – перспективная задача, результаты, полученные в данном исследовании, свидетельствуют в пользу возможности выдвижения этой гипотезы.

Качество *жизнестойкости* человека изначально имеет отношение к определенному кругу трудных жизненных ситуаций – экстремальным условиям, стрессу, угрозам безопасности. *Жизнестойкость семьи* должна представлять собой устойчивость к этим условиям, готовность ответить на них. Компоненты *жизнестойкости* – «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» должны быть «переведены» на другой, коллективный уровень, им должно быть поставлено в соответствие определенное содержание, имеющее отношение к семье в целом. Соответственно, «вовлеченность семьи» может представлять собой установку членов семьи на то, что они вместе добьются большего, чем в одиночку, развитой взаимопомощью и солидарностью, удовольствием от совместных действий. «Контроль семьи» – это убеждение, что члены семьи достаточно компетентны в различных вопросах, что им хватит знания и опыта для их решения. «Принятие семьей риска» может пониматься как установка на новизну, интерес к расширению опыта, обновлению сферы интересов.

Такая характеристика, как *жизнестойкость семьи*, может проиллюстрировать принцип взаимодействия членов семьи. Очевидно, что реализация приведенных выше семейных установок может реализовываться членами семьи в различной мере и в разных ситуациях по-разному. При этом индивидуальная *жизнестойкость* может не являться обязательным условием *жизнестойкости семейной*. Так, неуверенный в себе человек рядом с близкими людьми и при их поддержке может вносить свой вклад в решение семейных проблем.

По аналогии с совместной регуляцией поведения можно дать определение *жизнестойкости семьи* как части наиндивидуальной психологической структуры семьи.

*Жизнестойкость семьи*, так же как совместная регуляция поведения, – это один из аспектов актуалгенеза наиндивидуальной психологической структуры, носителями которой являются члены семьи. Она определяется индивидуальными установками членов семьи относительно возможностей семьи в целом по решению актуальных задач в сложных жизненных обстоятельствах. Эти установки согласуются с вкладом конкретного члена семьи в решение актуальных задач и с его представлениями о возможностях и вкладах других членов семьи, а также о способах координации и согласовании этих возможностей.

### **Жизнестойкость или жизнеспособность семьи?**

Понятия *жизнестойкость* и *жизнеспособность* имеют отношение к салутогенетической (*salus* – благополучие, здоровье) парадигме, получившей свое развитие в конце прошлого века, в рамках которой велся поиск факторов успешного преодоления человеком трудных жизненных обстоятельств, стресса и травмы. В этом смысле концепция *жизнестойкости* соотносится с концепцией самоэффективности А. Бандуры, теорией самодетерминации Э. Диси и Р. Райана, теорией потока М. Чиксентмихайя, а также с наиболее совпадающим по смыслу конструктом «чувством связанности» А. Антоновского, каскадами развития Э. Мастен (Masten, 2001). Последний конструкт,

в частности, представляет значительный интерес. В нем акцентируется внимание как на собственных ресурсах человека, обобщенных в трех компонентах – установках на постижимость ситуации, ее управляемость и осмысленность, так и на его возможность использовать социальные ресурсы – опираться на помощь семьи или коллег. В этой концепции стресс понимается как вызов, т. е. условие, вызывающее напряжение организма, способное привести к новым адаптивным реакциям и получению позитивного опыта. Со стрессором становится возможным «научиться жить и жить хорошо». Специально подчеркивается, что *чувство связанности* относится к понятиям, которые могут быть применены и на уровне группы (см.: Осин, 2007). Представляется, что эта концепция в какой-то мере могла бы быть «переходной» между понятиями *жизнестойкость* и *жизнеспособность*, поскольку в «чувстве связанности» отражается ориентация на позитивное будущее и использование не только индивидуальных ресурсов.

Одно из отличий между понятиями *жизнестойкость* и *жизнеспособность* лежит в области отношения к перспективе. С. Мадди писал, что *жизнестойкость* – это путь к *жизнеспособности*, которая отражает не только способность выстоять перед стрессом, но и оправиться от его воздействия, т. е. продолжить жить и развиваться. *Жизнеспособность* – это умение существовать, развиваться и приспосабливаться к быстро меняющимся условиям (см.: Махнач, 2012, с. 93).

Другое принципиальное отличие заключается в том, что если *жизнестойкость* определяется как личностное качество, установка, то *жизнеспособность* – интегративное понятие, его операционализация остается актуальной задачей. Однако очевидно, что решение этого вопроса может быть самым разнообразным, поскольку ресурсами *жизнеспособности* могут выступить разные факторы при различных условиях, и личностные, и, например, социальные.

В работах, посвященных попыткам разработки данного конструкта, приводятся модели *жизнеспособности*, которые раскрывают ту или иную сторону этого качества.

При изучении *жизнеспособности* как личностного качества исследователями подчеркивается важность самоуправления, самоорганизации и самоинтеграции, а также самоактуализации человека. Так, А. И. Лактионова в работах, посвященных подростковому периоду развития, показала, что социальная адаптация и жизнеспособность детей этого возраста связаны с оптимальным способом индивидуальной интеграции собственных психических ресурсов и с активным использованием социальных ресурсов совладания (Лактионова, 2013). Е. А. Рыльская приводит критерии и интегративные факторы жизнеспособности человека, к которым относятся соответственно удовлетворенность жизнью/беспомощность (с отрицательным знаком) и самоактуализационный потенциал/духовная включенность (Рыльская, 2013). Э. В. Галажинский и Е. А. Рыльская понимают жизнеспособность на основе системно-динамического и коммуникативного подходов как общесистемного, интегративного свойства. Человек как саморазвивающаяся система имеет жизненный потенциал, который и характеризует жизнестойкость. Ста-

новление потенциала происходит постепенно, операциональным средством для этого является смыслотворческая коммуникабельность – способность к творческому обмену информацией с окружающей средой. Функцией жизнеспособности является не борьба с обстоятельствами, а установление «отношений со средой» и становление собственного «гармоничного мира» (Галажинский, Рыльская, 2010).

В отличие от *жизнестойкости*, которая в основном рассматривается в качестве индивидуального свойства, исследования *жизнеспособности* как семейной характеристики получили широкое распространение. Существует ряд подходов к ее анализу. Это, прежде всего, изучение системных характеристик жизнестойкой, адаптивной семьи, среди которых выделяются семейная сплоченность, семейная жизнестойкость, ценностное отношение к семейному времени и каждодневной домашней рутине, семейное доверие, правила, границы. Этот подход зачастую расширяется приобщением к анализу экологических характеристик и других защитных факторов семьи, в том числе свойств микро- и макросоциального семейного окружения, а также уровня образования или финансовых показателей семьи (Махнач и др., 2011, 2015). Объяснимым образом эти исследования широко распространены на выборках семей, столкнувшихся с трудными жизненными ситуациями, например с болезнью ребенка. В таких работах предлагаются модели, описывающие процесс адаптации и его основные свойства, среди которых важными оказываются такие семейные качества, как готовность к трудностям, компетентность, оптимизм, способность к соморганизации и обращение за помощью со стороны социального окружения (Mullins et al., 2015). Можно отметить также современный тренд в сторону поиска не только адаптивных или защитных факторов семьи, но и условий ее продвижения и восхождения к новым уровням развития (Henry et al., 2015).

Таким образом, отличие *жизнестойкости* от *жизнеспособности* заключается, во-первых, в широте исследовательского диапазона. Для индивидуальной *жизнестойкости* он предельно конкретен и может быть расширен за счет привлечения к сравнительному анализу других схожих или, наоборот, противоположных характеристик. Как семейное качество *жизнестойкость* изучена минимально и требует дополнительного теоретического анализа. *Жизнеспособность* как индивидуальная и групповая, в частности, семейная – это характеристика другого порядка. Возможности ее операционализации значительно более обширные, что представляет собой другую проблему. Для изучения *жизнеспособности* актуально уточнение ее проявлений и способов реализации.

Представляется, что *жизнеспособность* как сложное, интегративное понятие может рассматриваться с нескольких точек зрения. Первая из них – это понимание *жизнеспособности* как качества, проявляющегося в особых жизненных обстоятельствах (стрессе, трудных жизненных ситуациях, особых обстоятельствах и др.). Основным подходом к изучению *жизнеспособности* в таком случае становится поиск соответствующих проблеме ресурсов и способов их интеграции. Адекватным такой постановке вопроса является подход А. В. Махнач к оценке семейных ресурсов и разработанный в соответст-

вии с ним диагностический инструментарий *Тест семейных ресурсов* (Махнач и др., 2013). Этот опросник позволяет оценить организацию семейной среды (предметной области семьи) с точки зрения различных параметров – физического здоровья, системных характеристик, связанных с функциональностью семейных отношений, а также финансовых показателей. Переменные теста могут быть сопоставлены с переменными, связанными с регуляцией поведения, и, таким образом, может быть получена информация о *совместной регуляции поведения семьи*. Характеристики структуры *совместной регуляции*, например степень ее интеграции или дифференциации, послужит информацией о качестве семейных ресурсов *жизнеспособности*.

Другая точка зрения – это рассмотрение *жизнеспособности семьи* не в связи со стрессом, а с точки зрения нормального прохождения семьей этапов жизненного цикла, реализации своего биологического и социального предназначения. По сути, это ответ на вопрос, будет ли существовать конкретная новая семья? Сможет ли она пройти все «нормальные» перипетии, выпадающие на долю каждого поколения – рождение детей, их воспитание, забота о старшем поколении, материальные трудности, сохранение теплых отношений через годы брака?

Соответствующие этому взгляду положения обозначены у Э. В. Галажинского и Е. А. Рьльской. Имея в виду *жизнеспособность* как индивидуальное качество, они пишут, что «жизнеспособность рассматривается как <...> интегративное свойство, релевантное всему человеку как саморазвивающейся системе и характеризующее его потенциальную возможность сохранять свою целостность, удерживая жизнь в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения». *Жизнеспособная система* – это система «становящаяся» и «воплощающая саморазвитие» (Галажинский, Рьльская, 2010, с. 171).

Опираясь на это определение, можно раскрыть ключевые точки, связанные с критериями и признаками *жизнеспособности* как семейного свойства. Известно, что основной семейной функцией в социуме является трансляция культурных ценностей и воспроизводство общества. Принципиальными для того, чтобы считать семью *жизнеспособной*, видятся следующие взаимосвязанные моменты. Во-первых, это связь с прародительскими семьями и культурными традициями, и, во-вторых, выполнение семьей основного биологического и социального предназначения – продолжения рода. Представляется, что без реализации взаимодействия этих жизненных пластов невозможно говорить о *жизнеспособности* семьи. При этом нельзя исключить существование таких феноменов, как *жизнеспособность* супружеской пары, семейной диады (ребенка с одним из родителей) и др. Одним из аргументов пользу того, что необходимо учитывать связь с предыдущими поколениями семьи, являются результаты, полученные в классических работах Г. Харлоу на макаках резус. Животные, не получившие материнской заботы, не смогли реализовать собственные родительские функции (Баттерворт и др., 2001). Данные о личностной сфере женщин-отказниц также свидетельствуют о важности раннего семейного опыта для развития их материнской сферы (Ениколопов и др., 1999). Наши собственные данные показывают, что женщины

с благополучной, не осложненной соматическими заболеваниями беременностью, представляют родительское отношение в детстве как поддерживающее, принимающее и соответствующее их возрастным возможностям (Ковалева, 2004).

Семья, являясь носителем институциональных норм, встает перед задачей определения, воплощения и реализации собственного сценария в предложенных социальных рамках. Прародительская семья является базой, на которой новая супружеская пара начинает строить собственную жизнь. Унаследованные, интериоризированные роли, ценности и нормы семейного поведения могут быть оценены с точки зрения их зрелости, адекватности и непротиворечивости. Чем более позитивно наследство, тем больше вероятность того, что следующему семейному поколению удастся достичь своих жизненных целей.

Предложенная точка зрения позволяет дополнительно дифференцировать понятия *жизнестойкость* и *жизнеспособность*. Понятие *жизнестойкость* становится частным, но от того не менее значимым качеством семьи при решении ею своих основных эволюционных задач – биологических, психологических и социальных, которые последовательно и нераздельно решаются на каждом из этапов жизненного цикла семьи.

*Жизнеспособность семьи* как интегративный феномен должна соотноситься со всей надиндивидуальной психологической структурой семьи, в том числе и тем ее аспектами, в которых зафиксировано взаимодействие членов семьи с другими предметными областями, например, профессиональными. Полноценное изучение такой структуры, по всей видимости, не представляется возможным. Однако те отдельные аспекты, в которых фиксируется тот или иной ресурс *жизнеспособности* и которые попадают в поле зрения исследователя, должны быть оценены с точки зрения их соответствия задачам жизненного цикла семьи, согласованности с культурными (институциональными) нормами, конкретно прародительскими установками, отношениями и связью со следующими поколениями (развитием собственных родительских чувств, уровнем воспитательных задач и др.). Конкуренция с другими жизненными сферами, с которыми связаны члены семьи и которые могут нарушить реализацию основных жизненных задач, также должна учитываться.

## **Выводы**

1. В современных исследованиях семьи понятия *жизнестойкость* и *жизнеспособность* зачастую используются как синонимы, несмотря на различную феноменологию, лежащую в их основе. *Жизнеспособность семьи* является более разработанным понятием, *жизнестойкость семьи* практически не изучена и употребляется или как метафора, или как синоним термина *жизнеспособность*.
2. Лингвистический анализ подтверждает, что существуют основания для перевода *hardiness* как *жизнестойкости*, а *resilience* как *жизнеспособности*. Сущностью *жизнестойкости* является готовность принять



вызов, выстоять и стать сильнее. *Жизнеспособность* – интегративный показатель, свидетельствующий о способности к развитию, самореализации, достижению актуальных целей. Чаще всего оба этих качества изучаются в связи со стрессовыми событиями, хотя *жизнеспособность* не связана напрямую со стрессом и является качеством, необходимым для реализации основных жизненных задач, связанных не только с особыми обстоятельствами, хотя наиболее ярко в них проявляющимися.

3. Предложены рабочие определения *жизнестойкости* и *жизнеспособности* семьи. *Жизнестойкость* семьи определяется установками членов семьи относительно ее возможностей в целом по решению актуальных задач в сложных жизненных обстоятельствах. Принципиальным отличием от *жизнестойкости* индивидуальной является то, что установки по отношению к семье согласуются с индивидуальным вкладом каждого члена семьи и способами координации этих вкладов. *Жизнеспособность* семьи может быть рассмотрена как характеристика нескольких уровней. В классическом понимании это интегративное свойство, объединяющее семейные ресурсы, адекватные условиям актуальной ситуации. *Жизнеспособность* семьи может также пониматься как возможность для семьи достижения собственных и предписанных социумом целей на всем жизненном пути.

### Литература

- Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. науч. трудов. Вып. 2 / Под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово, 2004. С. 82–90.
- Алехин А. Б. Жизнеспособность промышленных предприятий: формализация и оценка // Вісник Маріупольського університету. 2012. № 3. С. 22–31.
- Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975.
- Антология гендерных исследований / Сост. Е. И. Гапова, А. Р. Усманова. Минск: Прописки, 2000.
- Антонов А. И. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов): Учеб. пособие для вузов. М.: Nota Bene, 1998.
- Баттерворт Д., Харрис М. Принципы психологии развития. М.: Когито-Центр, 2000.
- Бим-Бад Б. М., Гавров С. Н. Модернизация института семьи: Макросоциологический, экономический и антрополого-педагогический анализ. М.: Интеллектуальная книга, 2010.
- Бочко В. С. Жизнестойкость территории: содержание и пути укрепления // Экономика региона. 2013. № 3 (35) С. 26–37.
- Ванакова Г. В. Жизнестойкость как социальная и психологическая проблема личности // Среднее профессиональное образование. 2013. № 11. С. 46–49.
- Галажинский Э. В., Рыльская Е. А. Системно-динамический подход к исследованию жизнеспособности человека // Вестник Томского гос. ун-та. 2010. № 338. С. 169–173.

- Брутман В. И., Панкратова М. Г., Ениколопов С. Н.* Некоторые результаты обследования женщин, отказавшихся от своих новорожденных детей // Вопросы психологии. 1994. № 5. С. 31–36.
- Журавлев А. Л.* Психология коллективного субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Володиковой. М.: Пер Сэ, 2002. С. 51–82.
- Калинина Н. В.* Формирование стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у детей в контексте семейного взаимодействия // Фундаментальные исследования. 2013. № 8 (ч. 2). С. 469–472.
- Капцов А. В., Карпушина Л. В., Тесленко А. Н.* Роль личностных ценностей в жизнестойкости современной молодежи // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2008. № 1. С. 29–35.
- Кашуба Я. Н.* Гармония структуры в обеспечении жизнеспособности предпринимательства // Бизнес Информ. 2013. № 9. С. 106–110.
- Ковалева Ю. В.* Изучение субъектной регуляции поведения с позиций психологии коллективного субъекта // Субъектный подход в психологии / Под ред. А. Л. Журавлева, В. В. Знакова, З. И. Рябикиной, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 466–482.
- Ковалева Ю. В.* Контроль поведения при различном течении беременности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
- Ковалева Ю. В.* Регуляция поведения в семье в период ожидания ребенка // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2006. Т. 3. № 1. С. 135–142.
- Ковалева Ю. В.* Родительское отношение и регуляция поведения в юношеском возрасте // Знание. Понимание. Умение. Научный журнал Московского гуманитарного университета. 2011. № 4. С. 200–206.
- Ковалева Ю. В.* Совместная регуляция поведения супругов в семье в различных актуальных жизненных ситуациях // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 417–437.
- Ковалева Ю. В.* Совместная регуляция поведения супругов на различных этапах жизненного цикла семьи // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 5. С. 50–70.
- Копанцев Д. В., Важенин С. Г.* Уязвимость и жизнестойкость компаний в современном экономическом пространстве // Экономика региона. 2011. № 3. С. 224–228.
- Краснова В. Г., Палкина Т. С.* Материальное благополучие замещающей семьи как один из показателей ее жизнестойкости // Вестник Волгоградского гос. ун-та. Сер. 7. Философия. 2012. № 3 (18). С. 221–226.
- Куфтяк Е. В.* Исследование устойчивости семьи при воздействии трудностей // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 6 (14). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.03.2015).
- Лактионова А. И.* Жизнеспособность как ресурс социальной адаптации у подростков // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 232–253.

- Латышев О. Ю., Байер Е. А. Медиабезопасность как условие формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе туристско-краеведческой деятельности // Вестник Челябинского гос. ун-та. 2013. № 21 (312). С. 319–322.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Лещенко Е. Я., Матусенко С. В., Лещенко Я. А., Боева А. В., Батура О. Г. Применение метода анализа иерархий при исследовании потенциала жизнеспособности населения города // Бюллетень Восточно-сибирского научного центра РАН. 2007. № 2. С. 102–106.
- Максимова Н. Е., Александров И. О. Феномен коллективного знания: согласование индивидуальных когнитивных структур или формирование надывидуальной психологической структуры // Психология человека в современном мире. Мат-лы Всерос. юбилейной науч. конф., посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.) Т. 3 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, В. В. Знаков, И. О. Александров. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 368–376.
- Максимова Н. Е., Александров И. О. Компоненты психологического взаимодействия и возможность их операционализации // Человек, субъект, личность в современной психологии. Мат-лы Междунар. конф., посвященной 80-летию А. В. Брушлинского. Т. 3 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 161–164.
- Максимова Н. Е., Александров И. О., Тихомирова И. В., Филиппова Е. В., Фомичева Л. Ф. Структура и актуалгенез субъекта с позиций системно-эволюционного подхода // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 1. С. 17–40.
- Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 84–98.
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В. Роль ресурсности семьи при отборе кандидатов в замещающие родители // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 1. С. 108–122.
- Махнач А. В., Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители: Практическое руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
- Моросанова В. И., Коноз Е. М. Диагностика и психологическая характеристика саморегуляции при экстраверсии и нейротизме: Учебно-методическое пособие для преподавателей психологии и студентов, школьных психологов и учителей. Набережные Челны: Институт управления, 2001.
- Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2006.
- Осин Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 3. С. 22–40.

- Павлова Н. Ф.* Социологический аспект в исследовании потенциала жизнеспособности отраслевых территориальных образований // Горный информационно-аналитический бюллетень (научно-технический журнал). 2005. № 2. С. 98–102.
- Пономарев Я. А.* Методологическое введение в психологию. М.: Наука, 1983.
- Постылякова Ю. В.* Индивидуальные и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 457–475.
- Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Сост. Д. Я. Райгородский.* Самара: Бахрах, 1998.
- Родионов Ю. А.* Магнитодиагностика жизнеспособности семян // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. № 7. С. 40–42.
- Романова Е. С., Гребенников Л. Р.* Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1996.
- Рыльская Е. А.* Жизнеспособность человека: критерии, факторы, генезис // Теория и практика общественного развития. 2013. № 12. С. 170–174.
- Рыльская Е. А.* Типы жизнеспособности человека // Вестник Южно-Уральского государственного университета. № 30. 2009. С. 24–30.
- Сенин И. Г.* Опросник терминальных ценностей (ОТЕЦ). Руководство. Ярославль: Содействие, 1991.
- Скляр А. А.* Национальная идея России как фактор повышения жизнеспособности страны // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. № 4 (56). С. 162–165.
- Стакина Ю. М., Шангина О. В.* Сравнительный анализ психологического конструкта «жизнестойкость» у студентов православного и светских вузов // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Сер. 4. Педагогика. Психология. 2011. Вып. 2. № 21. С. 114–127.
- Циринг Д. А.* Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 3. С. 336–342.
- Чаусова О. А.* Жизнестойкость молодежи в современном социально-экономическом пространстве России // Власть. 2011. № 11. С. 100–103.
- Черников А. В.* Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. М.: Класс, 2001.
- Шапкин С. А.* Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл, 1997.
- Швырков В. Б.* Введение в объективную психологию. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995.
- Шутценбергер А. А.* Синдром предков. М.: Психотерапия, 2009.
- Эйдмиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М.* Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2006.
- Bowen M.* Family therapy in clinical practice. Northvale: Jason Aronson, 1978.
- Henry C., Morris A., Harrist A.* Family resilience: Moving into the third wave // Family Relations. 2015. V. 64. № 1. P. 22–43.

- Masten A. S.* Ordinary magic: Resilience processes in development // *American Psychologist*. 2001. V. 56. P. 227–238.
- Mullins L., Molzon E., Suorsa K., Tackett A., Pai A., Chaney J.* Models of resilience: developing psychosocial interventions for parents of children with chronic health conditions // *Family Relations*. 2015. V. 64 (1). P. 176–187.
- Thomas A., Chess S.* *Temperament and Development*. New York: Brunner/Mazel, 1977.
- Wieland A., Wallenburg C. M.* The influence of relational competencies on supply chain resilience: A relational view // *International Journal of Physical Distribution & Logistics Management*. 2013. V. 43. № 4. P. 300–320.

## ГЛАВА 6

# ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

*Т. О. Арчакова*

**И**сследования жизнеспособности и жизнестойкости представляют интерес как для фундаментальной науки – психологии развития, клинической психологии, так и для практики, в том числе социальной политики. Особая привлекательность жизнеспособности и жизнестойкости детей и подростков для социально-психологической практики и социального проектирования имеет несколько причин.

Во-первых, исследования жизнеспособности создают альтернативу подходам, сфокусированным на изучении факторов риска. Если в исследованиях факторов риска их влияние рассматривается как универсальное, то исследования жизнеспособности «начинаются с признания огромного диапазона индивидуальных вариантов реакции людей на один и тот же опыт» (Rutter, 2006, р. 3). На основе идеи жизнеспособности создаются стратегии по развитию навыков, ресурсов и социальных связей, а на основе исследований риска – стратегии по ослаблению или избеганию влияния неблагоприятных факторов (Olsson et al., 2003). Это созвучно современным тенденциям в социальной сфере: индивидуальному подходу к оказанию помощи, опоре на сильные стороны клиентов, отказу от их стигматизации и патологизации.

Во-вторых, развитие жизнеспособности детей и молодежи рассматривается как механизм их позитивной адаптации в современном обществе. Социальная ситуация меняется так динамично, что наши представления о факторах риска и ресурсах быстро устаревают, а заранее спрогнозировать все будущие риски не представляется возможным (Improving young people's lives..., 2013).

Начало исследований жизнеспособности детей и подростков вызвало большие ожидания политиков, специалистов и даже СМИ. Однако встают вопросы о границах жизнеспособности: и в отношении интенсивности трудностей, которым дети могут противостоять, и в отношении распространенности данного феномена в популяции. По данным разных исследователей, жизнеспособность демонстрируют от 25% до 84% детей (Windle, 2010). В то же время крупные международные организации констатируют, что даже при наличии национальных планов действий в интересах детей зачастую отсутствуют данные, на основе которых должна осуществляться работа по планированию и выработке политики (ВОЗ, 2014). Под необходимыми данными понимается

статистика о реальном положении детей, результаты исследований, включая научно-обоснованную оценку эффективности вмешательств.

На основе метаанализа 271 публикации Дж. Уиндл сформулировала следующее обобщенное определение: *жизнеспособность (resilience)*\* – это процесс эффективного взаимодействия с серьезными источниками стресса или травмы, адаптация к ним или их преодоление. Активы и ресурсы, относящиеся к индивиду, обстоятельствам его жизни и его окружению, способствуют этому процессу адаптации и «отпружинивания» трудностей. В процессе развития индивида его жизнеспособность может меняться (Windle, 2010, p. 12).

Однако в нем недоучитывается собственная активность человека, подчеркнутая в определении А. В. Махнач и А. И. Лактионовой: «Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» (Махнач, Лактионова, 2007, с. 294).

Близким к жизнеспособности понятием является *жизнестойкость (hardiness)* – личностная диспозиция, система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Она включает три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска (Maddi, 1998). Жизнестойкость, как и жизнеспособность, используется в исследованиях функционирования детей и подростков, которые не демонстрируют патологических симптомов даже в ситуациях высокого стресса. Граница между двумя понятиями проводится по-разному. Так С. Мадди отмечает, что жизнеспособность имеет отношение к поведенческим реакциям, являясь возможным следствием жизнестойкости как личностной диспозиции. С. Мадди и Д. Хошаба характеризуют жизнеспособность как проблемную область, а жизнестойкость – как конкретный вариант подхода к решению этой проблемы, ответ на вопрос о механизмах устойчивости (Maddi, Khoshaba, 2005). Дж. Уиндл считает, что ключевое различие заключается в том, что жизнестойкость – стабильная личностная черта, а жизнеспособность – динамическая система, которая изменяется в процессе онтогенеза (Windle, 2010).

Сегодня жизнеспособность изучается с позиций двух методологических подходов в психологии: постпозитивистского и конструктивистского (интерпретативного) подхода. Постпозитивистский подход рассматривает жизнеспособность как социально-психологический феномен, который не поддается прямому наблюдению, но объективно существует и может быть косвенно изучен путем создания теоретических моделей и проведения измерений на их основе. В рамках конструктивистского подхода жизнеспособность рассматривается как социальный конструкт, а его текущие исследования – как процесс «переговоров» по поводу этой концепции и связанного с ней дискурсивного поля, а также как его культурно-специфическая интерпретация (Kolar, 2011). Представители конструктивистского подхода также критикуют постпозитивистские исследования за то, что роль социальных служб и дру-

\* На русский язык этот термин также переводился как «устойчивость» (Леонтьев, 2006) и «эластичность психики» (Диксон, 2007).

гих структурных факторов там просто обозначена, но по существу не раскрыта (Ungar, 2005).

Оба подхода ценны для исследователей. Постпозитивистский подход стал основой для количественных исследований социальных и биологических факторов, влияющих на жизнеспособность. В рамках конструктивистских исследований изучают переживания, мнения, отношения участников исследований, в том числе благополучателей социальных программ, а также подчеркивают интуитивно-семантический характер научной терминологии в определении феномена жизнеспособности. Для постпозитивистского подхода задача определения понятия «жизнестойкость» представляется еще не полностью решенной.

Интересно, что представители этих двух направлений разработали частично совпадающую хронологию этапов в развитии исследований жизнеспособности (см. таблицу 1).

### Модели жизнеспособности в эмпирических исследованиях

#### Модели, сфокусированные на переменных

В рамках постпозитивистских исследований на основе *подхода, сфокусированного на переменных* (variable-focused approach), было разработано несколько

**Таблица 1**  
Этапы исследований жизнеспособности  
в рамках постпозитивистского и конструктивистского подходов  
(Masten, Obradovic, 2006; Liebenberg, Ungar, 2009; Ungar, 2005)

Постпозитивистский подход	Конструктивистский подход
1-й этап: выявление маркеров успешной адаптации молодых людей, в отношении которых можно было бы ожидать проблем из-за высоких генетических и/или средовых рисков; внимание к некоторым специфическим защитным факторам (Masten, Obradovic, 2006)	
2-й этап: выявление механизмов и процессов, обуславливающих ресурсы и защитные факторы (Masten, Obradovic, 2006; Liebenberg, Ungar, 2009)	
3-й этап	
Развитие системы профилактики и мер социальной политики, направленной на развитие жизнеспособности самых уязвимых групп (Masten, Obradovic, 2006)	В методологии исследований получила признание идея, что жизнеспособность опирается как на внутренние, так и на внешние ресурсы (Liebenberg, Ungar, 2009)
4-й этап	
Интеграция исследований на разных уровнях анализа – от индивидуального до среднегого (Masten, Obradovic, 2006)	Расширение дискуссии по поводу жизнеспособности, обсуждение того, как понятие жизнеспособности конструируется в дискурсе в зависимости от культурных особенностей и контекста его рассмотрения (Liebenberg, Ungar, 2009; Ungar, 2005)



моделей опосредования влияния защитных факторов (включая жизнестойкость) на жизнеспособность детей и подростков и в результате – на их психологическое благополучие.

*Модели взаимодействия (interactive models)* описывают ситуацию, когда часть детей из группы высокого риска, благодаря некоторому имеющемуся у них атрибуту, развивается гораздо лучше, чем часть детей без него; тогда как на успешность развития в ситуации низкого риска этот атрибут влияет крайне слабо (Luthar, 1993).

В этих моделях выделяются два базовых типа опосредующих переменных: *переменные, не зависящие от фактора риска* и изменяющие степень влияния вредных факторов на ребенка (например, врожденный уровень реакции организма на стресс), и *переменные, активизирующиеся факторами риска* и изменяющие тяжесть вреда (например, поведение родителя, обеспечивающего ребенку чувство безопасности в период стихийного бедствия) (Masten, 2001).

Разные опосредующие переменные определяют создание новых возможностей, активизируемых факторами риска (например, служб экстренной психологической помощи, телефонов доверия) или изменения качества уже существующих не зависящих от риска опосредующих переменных (например, развитие социальных навыков и копинг-стратегий детей в рамках общего образования).

Сложности, связанные с анализом данных в рамках модели взаимодействия повлияли на популярность более экономной *модели основного эффекта*, которая использовалась во многих когортных исследованиях, например, в эксперименте Э. Вернер и ее сотрудников на о. Кауаи (Гавайи) (Werner, Smith, 1992). В их исследовании было показано, что более высокий интеллект связан с более высокой компетентностью у детей из группы высокого риска, а также у детей из группы низкого риска. Поэтому можно без потери смысла рассматривать в этих результатах проявление двух несвязанных основных эффектов. Модель основного эффекта подразумевает, что, несмотря на влияние однозначно негативных факторов (таких, как физические травмы) и однозначно позитивных факторов (таких, как наличие верного друга), большинство факторов могут порождать как риски, так и соответствующие им «активы» или ресурсы, направляющие развитие в сторону благоприятных результатов: родительское поведение – жестокое или заботливое, уровень образования – высокий или низкий и т. д. (Benson et al., 1999). Таким образом, основной эффект может создаваться «чистым» фактором риска, «чистым» ресурсом или фактором, принимающим противоположные значения.

Существует альтернативное объяснение взаимовлияния рисков и ресурсов: их воздействие обратно пропорционально не потому, что они являются противоположностями, а потому что связаны через некий третий причинный фактор. Эта связь описывается *непрямой моделью рисков и жизнеспособности* (indirect model of risk and resilience) (Jessor et al., 1995). Например, компетентные родители (причинный фактор) могут стараться уменьшить число стрессовых событий в семье (снижение риска) и переехать в менее криминогенный район (снижение риска) с социальными услугами в шаговой доступности (прирост ресурсов) и отдать ребенка в клуб по интересам (прирост ресурсов).

*Модели, сфокусированные на личности*

В рамках подхода, сфокусированного на личности, используется широкий спектр методов исследования. Это *анализ отдельных случаев*, имеющих эвристический потенциал (см. например: Masten, O'Connor, 1989), и *сравнение двух групп*, демонстрирующих проблемные и благоприятные варианты развития и выделенных из одной и той же популяции высокого риска. Но такой подход не помогает понять, отличаются ли жизнеспособные дети от тех, кто демонстрирует благополучное развитие в благоприятных условиях\*. Поэтому в наиболее полных моделях используют четыре группы, выделяемые по параметрам «высокий–низкий риск» и «успешное–проблемное функционирование». По каждому параметру определяются пороговые значения, чтобы обеспечить необходимый контраст между четырьмя крайними группами.

Дети из группы «высокий риск – успешное функционирование» сравниваются как с компетентными детьми, растущими в благоприятных условиях, так и со сверстниками, которые плохо справляются в аналогичных неблагоприятных условиях. В большинстве случаев группу «низкий риск – проблемное функционирование» приходится исключать из анализа: детей «низкого риска» с выраженными нарушениями слишком мало в выборках, формируемых на базе массовых детских садов и школ (Luthar, 1991; Masten et al., 1999)†.

Наиболее сложной моделью жизнеспособности является *модель благоприятной и/или дезадаптивной траектории развития во времени* с учетом кризисных моментов жизни как потенциальных «точек бифуркации» (Bergman, Magnussen, 1997; Cicchetti, Rogosch, 1997). Концепция «траектории развития» заимствована из теории развивающихся систем (developmental systems theory), организационной теории (organizational theory) и теории жизненного пути (life-course theory).

Наиболее яркой иллюстрацией понимания жизнеспособности как возвращения к нормальной траектории развития являются катанестические исследования детей из интернатных учреждений, находившихся в условиях депривации и взятых на воспитание в семью (Сергиенко, 2015). Для Европы и США примером может служить усыновление детей-сирот из румынских домов ребенка (Rutter & ERA Study Team, 1998), которые (к сожалению, далеко не все) к 4 годам догоняли «семейных» сверстников в физическом, эмоциональном и когнитивном развитии.

Модели траектории развития также служат концептуальной рамкой для вмешательств, включая такие масштабные проекты, как американские Head Start, Fast Track и Abecedarian Project (Conduct Problems Prevention Research Group, 1999), оказывающие большое количество бесплатных социально-психологических услуг (от поддержки беременных до подготовки к школе) детям и семьям группы риска. Эти проекты четко придерживаются систем-

\* Что соответствует различиям между моделями взаимодействия и основного эффекта, описанными выше в рамках подхода, сфокусированного на переменных.

† В этих исследованиях параллельно использовались подход, сфокусированный на переменных, и подход, сфокусированный на личности. Отметим, что Э. Вернер (Werner, 2005) и П. Вайман (Cowen, Wyman, Work, Parker, 1990) используют подход, сфокусированный на личности, и модель основного эффекта.

ного подхода к развитию (показательно, что научным консультантом Head Start несколько лет был Ю. Бронфенбреннер).

### **Риск, успех и защитные факторы: уточнение ключевых понятий**

Систематический анализ понятия «жизнеспособность», а также связанных с ним понятий риска, успешной адаптации/развития и защитных/буферных/компенсаторных факторов (Luthar, 1993; Windle, 2010) показывает необходимость более четкого подхода к их определению. С одной стороны, в моделях, по-разному подходящих к опосредованию жизнеспособности, уже пару десятилетий назад сложились свои, более узкие терминологические рамки для описания атрибутов, позитивно влияющих на развитие детей и подростков в условиях высокого риска. С другой стороны, часто встречается произвольный выбор терминологии, при котором исследователи опираются скорее на интуитивную семантику выбираемых терминов.

#### *Специфика факторов риска в неблагополучных семьях*

Помимо уточнения терминологии, при обсуждении факторов риска встает вопрос об их специфике для детей, живущих в неблагополучных семьях, по сравнению с детьми, подвергшимся другим типам стрессового воздействия – краткосрочным, но остро протекающим, часто катастрофическим. И наконец, необходимо определить пороговый уровень риска, превышение которого дает нам основания считать семью «неблагополучной».

Ответ на последний вопрос дают зарубежные (Parenting in Contemporary Europe..., 2007) и российские (Шульга, 2007; Проблема сиротства..., 2015; Makhnach, Laktionova, 2005) исследования, показавшие, что развитие ребенка подвергается значительному риску нарушений, если семья имеет серьезные проблемы в 3–4 сферах жизни, например, сочетание бедности, супружеского насилия, неблагоприятного родительского отношения и соматических заболеваний у членов семьи. Доля таких семей в России достаточно высока: в исследовании неблагоприятных событий детства в 2014 г. 17,5% молодых людей сообщили о четырех и более проблемах в своем детстве (ВОЗ, 2014b). От этой отправной точки мы можем перейти к обсуждению сути понятия «риск» в исследованиях жизнеспособности, в которых заслуженное внимание отводится проблеме «суммирования» рисков.

Часто используемыми способами оценки рисков являются:

- а) подсчет количества стрессовых событий – повседневных трудностей или биографических эпизодов;
- б) учет отдельных масштабных стрессовых событий, например, развода родителей;
- в) одновременный учет множественных семейных и социально-демографических переменных, включая, например, психологические проблемы матери, низкий доход или принадлежность к группе меньшинств.

Все эти факторы часто дают синергетический эффект: интенсивность влияния суммы стрессоров намного превышает влияние каждого из них, взятого по отдельности (Luthar, 1993).

Необходимость суммирования рисков обоснована результатами теоретических и эмпирических исследований. В концептуальном плане комплексные определения риска опираются на экологический подход Ю. Бронфенбренера и невозможны без включения в них разных уровней: ребенка, семьи, местного сообщества, культурного контекста (Seifer, Sameroff, 1987). Исследования показывают тесную связь между биологическими и психологическими факторами риска (Meyer-Probst et al., 1983), и в целом одновременный учет наличия/отсутствия большого количества стрессоров объясняет гораздо большую долю дисперсии, чем любой из стрессоров, взятый изолированно (Masten, 1989; Seifer, Sameroff, 1987).

Введение мезо- и макроуровней в процедуру количественной оценки риска накладывает еще одно требование: различать дистальные (отдаленные) и проксимальные (близкие) уровни риска (Baldwin et al., 1990). Дистальные переменные, такие, как психическое заболевание родителя или бедность, переживаются ребенком не напрямую, а опосредованно через проксимальные переменные, такие, как неэффективные способы воспитания, применяемые родителями (Masten et al., 2001).

Исследуя развитие конкретного ребенка в конкретной семье, невозможно не только точно выявить все проксимальные факторы, влияющие на его развитие, но и доказать, что любой из выявленных факторов является именно фактором риска. Например, авторитарный стиль родительского воспитания является фактором риска в благополучных семьях среднего экономического класса, однако для детей из неблагополучных и опасных районов именно авторитарный, а не демократичный стиль воспитания связан с более успешными результатами (Baldwin et al., 1990). Этот пример демонстрирует свойство большинства факторов проявляться в своих положительных или отрицательных аспектах, как описано в модели основного эффекта.

Попробуем выделить существенные отличия в учете рисков в исследованиях детей, растущих в неблагополучных семьях, т. е. в условиях хронического стресса, и детей, переживших острое травматическое событие.

Во-первых, острое травматическое событие является ограниченным во времени стрессором (Mancini, Bonanno, 2010), что позволяет изучать его с точки зрения последствий. Определить временные рамки семейного неблагополучия достаточно сложно, ведь развивается оно постепенно, и даже взросление и уход молодого человека из родительской семьи избавляет его только от части рисков (и при этом, возможно, лишает части ресурсов)\* – поэтому жизнеспособность таких детей и подростков необходимо рассматривать как процесс.

Во-вторых, «слабым местом» исследований жизнеспособности является попытка напрямую связать пережитый опыт трудностей и демонстрируемую жизнеспособность без введения понятия «дозировки» и учета этапов развития, на которые пришлось влияние стрессовых событий (Olsson et al., 2003),

\* По этой причине информативными являются исследования адаптации выпускников детских домов или профессиональных замещающих семей, которые получают от государства доступ к необходимым ресурсам, а также постоянное сопровождение (в России – до 23 лет).

что особенно актуально для исследования детей в неблагополучных семьях. При катастрофических событиях обычно есть возможность оценить «дозировку воздействия» (Catani et al., 2008).

Продолжительность ситуации семейного неблагополучия во времени означает, что риски могут быть и отдельными критическими событиями, и факторами длительного воздействия. В исследованиях прослеживается тенденция к использованию суммарных индексов риска: разработаны несколько способов объединения многообразных факторов риска в единый показатель. Также в изучении жизнеспособности детей из неблагополучных семей есть целый комплекс организационных проблем, которые не влияют на суть явления, но создают соблазн собирать данные наиболее простыми способами, ставя под сомнение надежность эмпирической базы. Привлечь к сотрудничеству членов неблагополучных семей сложно из-за особенностей образа жизни, низкого уровня грамотности даже у родителей. Особого внимания требует формирование выборки в исследованиях с использованием автобиографических методов: участие в них привлекательно для молодых людей с высокой самооценкой, готовых говорить о том, как в детстве они преодолевали трудности, хотя не только они могут демонстрировать высокую жизнеспособность. При включении в исследование группы сравнения, состоящих из детей и подростков с низким уровнем риска, нужно решить дополнительную проблему: определить, в чем же заключается «низкий риск». Так, в упомянутом исследовании ВОЗ (2014) о пережитом эмоциональном насилии сообщили 37,9% респондентов, а об эмоциональном пренебрежении – 57,9%. Таким образом, факторы риска, связанные с эмоциональной стороной детско-родительских отношений, присутствуют примерно в половине всех семей. Надо ли проводить дополнительные исследования, чтобы выбрать семьи, благополучные по данному параметру, или принять текущее положение вещей за статистическую норму и в целях определения низкого уровня риска сфокусироваться на других переменных?

#### *В поисках определения позитивных результатов*

Во многих работах проявления жизнеспособности детей и подростков описывается как специфическая *компетентность*: способность к эффективной адаптации, динамика процесса такой адаптации и мотивация к нему, которая дает возможность конструктивно использовать внутренние и внешние ресурсы. Переживание собственной компетентности в настоящем подкрепляет мотивацию и уверенность в будущих успехах. Благодаря этой способности к самоподкреплению компетентности часто отводят место ключевого компонента в формировании жизнеспособности (Windle, 2010).

Жизнеспособность часто оценивается на основе наблюдаемого поведения или фиксируемых результатов (школьных отметок или данных по структурированным опросникам для родителей), которые соответствуют культурно-специфическим ожиданиям от детей данного возраста. Они называются *актуальными для возраста задачами, критериями компетентности, культурно-специфическими возрастными ожиданиями* (Masten, 2001). В основе использования этих индикаторов лежало допущение, что успешная реали-

зация актуальных задач развития отражает хорошие способности к совладанию с трудностями (Luthar, 1993). Другие работы, преимущественно в рамках психопатологии развития и аддиктологии, фокусировались на отсутствии или снижении выраженности патологических симптомов и нарушений развития (см.: Tiet et al., 1998). Некоторые исследователи считают, что количественное соотношение представленности этих исследовательских позиций изменялось со временем, отражая переход от простой констатации отсутствия патологии к развитию компетентности (Kinard, 1998). Также нередко в исследованиях учитываются оба аспекта: и наличие успехов, и отсутствие нарушений (Greenberg et al., 1999).

Еще одна проблема заключается в том, какие критерии полнее раскрывают суть феномена жизнеспособности: критерии внешней адаптации, внутренние критерии (например, психологическое благополучие или низкий уровень субъективно переживаемого стресса) или их сочетание (Luthar et al., 2000; Masten, 2000). Выбор типа критериев оценки жизнеспособности влияет на формирование выборки, особенно в исследованиях в рамках модели, сфокусированной на личности, а также имплицитно отражает общекультурные представления о «благополучии» и «успешности».

Прикладные работы обычно явно декларируют желаемые результаты. Например, в социологическом исследовании доступности социальных услуг для семей с детьми в РФ и влияния этих услуг на профилактику неблагополучия отмечено, что «семейная политика должна ставить перед собой задачу исправления «социальной наследственности», создания условий, при которых следующее поколение будет ориентировано на строительство успешных, благополучных семей» (Качество и доступность..., 2014, с. 71). Безусловно, в отношении неблагополучных семей государство и специалисты помогающих профессий ставят внешние цели – прекращение межпоколенной трансляции неблагополучия, снижение уровня подростковой преступности, распространенности химических зависимостей и т. д. (Дикая, 2012).

Но какова феноменология переживаний, стоящих за внешней адаптивностью? Ряд исследований социально компетентных молодых людей, росших в стрессовых условиях, показал, что у них чаще наблюдаются более выраженные проявления депрессии (Luthar, 1991; Dumont, Provost, 1999) и тревоги, а также склонность к неконструктивной самокритике (Luthar, 1991) и низкая самооценка (Dumont, Provost, 1999) по сравнению с компетентными сверстниками, выросшими в благоприятных условиях.

С. Лутар и Э. Зиглер делают вывод, что «социальная компетентность у индивидуумов из группы риска *не обязательно развивается параллельно со снижением выраженности внутренних патологических симптомов*» (Luthar, Zigler, 1991, р. 17; курсив мой. – Т. А.). В других работах те же авторы отмечают, что «внешне компетентные в стрессовых ситуациях индивиды демонстрируют *значительную уязвимость* перед интернализируемыми симптомами и/или соматическими заболеваниями» (Luthar, 1991a; курсив мой. – Т. А.). Яркой иллюстрацией ко второму выводу служит работа М. Истербрук с соавт., посвященная жизнеспособным юным матерям, которым удавалось избегать жестокого или пренебрежительного обращения с ребенком, несмотря

на высокий кумулятивный риск. Эти девушки реже оставались жить в родительской семье и реже обращались за помощью к своей матери. Однако показатели жизнеспособности в их родительском поведении коррелировали с высокими значениями показателей депрессии. Авторы интерпретируют это как цену адекватного поведения в трудных условиях или существование некоторого предела жизнеспособности (Easterbrooks et al., 2011). Это исследование ставит вопрос о причинно-следственных связях между внешней успешностью и внутренними проблемами: две группы благоприятных результатов никак не связаны между собой или связаны взаимнообратно? Дополнительные трудности вносит уже обозначенная проблема четкого разграничения *предпосылок* (факторов риска и защитных факторов) и благоприятных или неблагоприятных *результатов*. Являются ли депрессивные симптомы неблагоприятным *исходом* развития в такой семье или *проявлением* генетического *риска*, вопреки которому дети функционируют нормально?

Для полноты картины нужно рассмотреть все возможные соотношения внешних и внутренних критериев. Такая попытка была предпринята, например, в работе Т. М. Йейтс и И. К. Грей на выборке молодых людей из приемных семей. Были получены четыре профиля социально-психологической адаптации:

- плохо адаптированные (16,5% от выборки) – социальная дезадаптация и психологические проблемы, обусловленные нарушением способности к установлению межличностных отношений;
- жизнеспособные (47%) – успешная социальная адаптация, построение близких отношений и низкий уровень депрессивных симптомов, высокая самооценка. Результаты диагностики по этим характеристикам у них даже несколько выше, чем у молодых людей, выросших в кровных семьях;
- внутренне жизнеспособные (30%) – самый большой дефицит социальных навыков, при этом успешное установление близких отношений, самый высокий уровень самооценки и самый низкий уровень депрессии среди групп;
- внешне жизнеспособные (6,7%) – хорошая социальная адаптация, но проблемы с установлением отношений, низкая самооценка и выраженная, вплоть до клинического уровня, депрессивность (Yates, Grey, 2012).

Такая гетерогенность успешных результатов делает ценность идеи «общей» жизнеспособности довольно сомнительной. Более перспективными представляются исследования специфических сфер успешного совладания с трудностями и в связи с этим «учебной жизнеспособности» или «эмоциональной жизнеспособности», а также сфер, в которых жизнеспособные дети демонстрируют свои уникальные паттерны неуязвимости.

### **Концепция «жизнеспособности» в официальных источниках Великобритании и США**

Проведенный нами анализ показал тесную связь между теоретико-методологическими и прикладными проблемами исследований жизнеспособности

и разработками профессиональных интервенций, направленных на ее развитие. Вслед за Л. Либенбергом и М. Унгаром мы считаем необходимым изучить, как жизнеспособность (пере)определяется ключевыми акторами (исследователями и практиками), какие смыслы вкладываются в это понятие (Liebenberg, Ungar, 2009). С этой целью нами было проведено пилотное кабинетное исследование, посвященное представленности концепции «жизнеспособности» в публикациях официальных источников Великобритании и США. Сужение выборки публикаций до двух централизованных государственных источников не позволяет полностью реконструировать место понятия «жизнеспособность» в сфере работы с неблагополучными семьями, но дает возможности понять специфику его трактовки в публикациях, используемых для информирования о работе соответствующих министерств и, возможно, для принятия решений.

Источники Великобритании и США рассматриваются в совокупности из-за сходства в системе социальной защиты и функционирования профессиональных сообществ (исследователей, психологов, социальных работников). Понятие «жизнеспособность» упоминается и в программных документах этих стран. При этом большинство крупных программ помощи неблагополучным семьям являются негосударственными, хотя и пользуются широкой финансовой поддержкой государства; большая часть их материалов размещена вне государственных источников.

*Выборка.* Для анализа были взяты публикации, размещенные на официальных сайтах: едином правительственном информационном портале Великобритании ([www.gov.uk](http://www.gov.uk)) и Информационном портале по защите детей Администрации по делам детей и семей Департамента здравоохранения и социальных служб США ([www.childwelfare.gov](http://www.childwelfare.gov)). Способы формирования подборки на едином правительственном информационном портале Великобритании уточнить не удалось; на Информационный портал по защите детей США организации или частные лица могут предлагать свои публикации, решение об их размещении принимается модераторами.

По ключевому слову *resilience* на едином правительственном информационном портале Великобритании были найдены 9 публикаций (за 2010–2015 гг.); на Информационном портале о защите детей США – более 216, при помощи инструментов уточнения поискового запроса были найдены два раздела с публикациями, в которых жизнеспособность является центральной темой: «Жизнеспособность детей и молодежи» (8 публикаций) и «Родительская жизнеспособность» (10 публикаций, 2003–2014 гг.). 17 публикаций были доступны в полнотекстовом формате, 10 – в формате расширенных аннотаций.

По ключевому слову *hardiness* публикаций найдено не было.

В распределении по типам публикаций преобладают методические рекомендации (33%), а также исследовательские работы (30%). На оценку эффективности программ помощи приходится 8% всех материалов, хотя деятельность по оценке является обязательной в Великобритании и необходимой для получения государственного финансирования в США. Это указывает на некоторые различия между государственными и негосударственными акторами в сфере сбора информации (но не обязательно на отсутствие механиз-



мов для диалога). Частично эти различия преодолевается обзорами литературы (22%), которые обычно выполняются экспертами, консультирующими министерства. Также в базе портала присутствуют тренинговые материалы (7%). Контент-анализ документов позволил выделить следующие направления в исследованиях жизнеспособности: тематика проблем и задач вокруг этого понятия, категории семей, смысловое наполнение термина «жизнеспособность», механизмы жизнеспособности.

*Тематика.* Тематика определялась по основным проблемам или задачам, на решение или изучение которых направлена публикация. Преобладающей является семейная тематика (66% документов). Чаще всего – примерно в одной трети документов – речь идет о профилактике жестокого и пренебрежительного обращения с детьми (28%), а также о преодолении последствий травматичных событий в социально-неблагополучных семьях (19%). Отдельно представлены концепции «родительской жизнеспособности» и «жизнеспособности семьи».

«Родительская жизнеспособность» определяется как способность родителей справляться со стрессом и добиваться успеха в трудных ситуациях благодаря навыкам решения проблем, умению обращаться за помощью и способности выстраивать и поддерживать позитивные межличностные отношения (Developing Resilience..., 2011). Родительская жизнеспособность иногда рассматривается как защитный фактор в структуре жизнеспособности детей (см.: Bavolek, Rogers, 2012), наряду с социальными контактами, родительскими знаниями о развитии ребенка, практической поддержкой и социоэмоциональной компетентностью родителей.

«Жизнеспособность семьи» – это стабильность и сплоченность, которые помогают справляться со стрессом и изменениями при помощи гибкого и понятного всем распределения обязанностей, а также хорошей коммуникации. Основываясь на исследованиях, проведенных в 27 странах, были выделены шесть ресурсных качеств семьи: приверженность семье; способность ценить друг друга; позитивные взаимодействия и хорошо налаженная коммуникация; способность получать удовольствие от общения друг с другом; чувство духовного благополучия и общие ценности; опыт и уверенность в своей способности справляться с трудностями (цит. по: Parenting in contemporary Europe..., 2008).

Менее популярны темы работы психолога/социального работника с подростками-правонарушителями в системе восстановительного правосудия – 8% документов, темы, связанные с телесностью и сексуальностью (искажениям образа тела и последствиям сексуального насилия в детстве) – 8%, психологического здоровья школьников – 6%, изучения развития детей в экологической перспективе – 6%. Еще в 6% публикаций рассматривается конструкт «жизнеспособность организации» применительно к службам помощи детям, пострадавшим от насилия. «Жизнеспособность организации» противопоставляется эмоциональному выгоранию и вторичной травматизации специалистов, основываясь на пяти элементах: здоровых копинг-стратегиях, чувстве надежды, прочных межличностных отношениях, самопознании и личностном смысле (Building Resiliency..., 2014).

*Категории.* Мы выделили две подкатегории: «семьи» и «дети», о которых идет речь во внесемейном контексте.

43% документов приходится на категорию «семьи»: семей высокого риска (без указания конкретного возраста детей). Далее идут семьи военнослужащих (29%) и семьи с усыновленными/приемными детьми (9%), т. е. семьи, в жизненном цикле которых можно ожидать больше кризисов, чем в среднем по популяции. Еще 9% публикаций описывают работу со специалистами, которая обсуждалась выше. Также в качестве отдельных категорий упомянуты семьи с отчимом или мачехой (5%), семьи с детьми, имеющими тяжелые соматические заболевания (5%). В них также действуют стрессоры, не связанные с общим социальным неблагополучием. Интересно, что в одной из публикаций о семьях военных в качестве целевой категории обозначены супруги, а исследуются особенности супружеских отношений, которые поддерживают жизнеспособность, несмотря на стресс из-за постоянных переездов семьи.

В категории «дети» половина публикаций посвящена подросткам, треть – детям раннего и дошкольного возраста, 17% – ученикам начальной и средней школы.

В публикациях (за исключением исследовательских статей) определения жизнеспособности детей и подростков носили описательный характер или не приводились совсем (см. таблицу 3). Мы рассмотрели термины и описания, через которые определялась жизнеспособность, а также термины, употреблявшиеся в качестве синонимов или описывавшие сходные процессы, наблюдаемые наряду с жизнеспособностью. Мы классифицировали их по следующим группам: общее совладание, механизмы, роль защитных факторов и ключевые факторы, определяющие жизнеспособность. Наиболее часто определяется через общую способность к совладанию с трудностями и к адаптации. В некоторых случаях жизнеспособность рассматривается независимо от защитных факторов (например, «*жизнеспособность и защитные факторы*»). Однако жизнеспособность не полностью отождествляется с копингом и защитными факторами, так как имеет свои уникальные механизмы.

Жизнеспособность объединяется с характеристиками активного субъекта, соответствующими ценностным представлениям западной культуры: личной ответственностью, наличием целей и даже конкурентоспособностью на рынке труда (см. таблицу 2). Такие оптимистичные ожидания в отношении жизнеспособных молодых людей не всегда оправданны. Подавляющее большинство исследований детей, переживших экстремальные ситуации, начиная со времен Второй мировой войны, отмечают ключевую роль надежной привязанности к близкому взрослому и строящихся на этой базе межличностных и социальных связей. Однако дети, выросшие в неблагополучных семьях, не всегда имеют опыт надежной привязанности, и, как показывают некоторые исследования (Newman, 2004), жизнеспособность у них бывает связана со склонностью к замкнутости или защитной конфронтации. Это можно рассматривать с позиций не социального активизма, а с точки зрения экзистенциальной психологии личности, как это делают исследователи жизнестойкости (*hardiness*). Тогда очерченная активная позиция относится

**Таблица 2**

Термины, через которые определяется жизнеспособность, и синонимы жизнеспособности в документах двух порталов (n=28)

Группа	Термины, через которые определяется жизнеспособность	Термины-синонимы жизнеспособности или описывавшие сходные процессы
Общее совладание	Способность справляться ( <i>cope</i> ) со стрессом Способность справляться и адаптироваться в ситуациях изменений Способность преодолевать трудности Компетентность и успешная адаптация индивидуума Способность справляться со стрессом, чтобы добиться успеха в трудной ситуации	Здоровье (соматическое) Здоровье (психическое) Позитивная адаптация Совладание ( <i>coping</i> )
Механизмы	Баланс между защитными факторами и факторами риска Предотвращение трудностей, в результате которого реализуются позитивные варианты развития Путь к ослаблению воздействия факторов риска Навык, который становится личностной чертой	
Роль защитных факторов	Ресурсы, которые обеспечивают предотвращение неблагоприятия, а не преодоление последствий	Защитные факторы (в формулировке «защитные факторы и жизнеспособность») Факторы, влияющие на отказ от асоциального поведения
Ключевые факторы, определяющие жизнеспособность	Наличие целей и отношение к ним	Личная ответственность Толерантность к неопределенности Сильные стороны Работа и конкурентоспособность на рынке труда

к «отваге быть» и готовности «действовать вопреки» – вопреки экзистенциальной тревоге и тревоге потери смысла (Леонтьев, 2006).

В рассмотренных публикациях термин «жизнеспособность» приобретает уточнения по отношению к конкретным проблемам (жизнеспособность после травмы; жизнеспособность в ситуации, провоцирующей правонарушение; жизнеспособность в переживаниях искаженного образа тела) и изучаемым категориям (жизнеспособность детей и семей, жизнеспособность у детей, перенесших жестокое обращение, индивидуальная и организационная жизнеспособность и др.).

Среди конкретных механизмов/защитных факторов, а также проявлений жизнеспособности преобладают упоминания общих ресурсов совладания с трудностями. Благополучие – наиболее часто встречающееся проявление

**Таблица 3**  
Упоминания конкретных механизмов/защитных факторов  
и проявлений жизнеспособности  
в документах двух порталов (n=28)

Сферы	Конкретные механизмы/ защитные факторы	Результаты (проявления) жизнеспособности
Общее со- владание и ресурсы	Эффективные стратегии решения проблем (2) Здоровые копинг-стратегии (2) Широкий репертуар подходов к решению проблем «Производство» «активов», которые ослабляют риск и подкрепляют жизнеспособность	Благополучие (6) Здоровье (психическое) (3) Устойчивое развитие Адаптивность Способность справляться со стрессом Успешное решение проблем
	<i>Позиций – 4; упоминаний – 6</i>	<i>Позиций – 6; упоминаний – 13</i>
Социаль- ная	Умение обращаться за помощью в случае необходимости Умение создавать позитивные социальные отношения Устойчивость межличностных отношений	Социальные навыки Независимость Укрепление брака
	<i>Позиций – 3; упоминаний – 3</i>	<i>Позиций – 3; упоминаний – 3</i>
Когни- тивная	Развитие реалистичного мышления (совладание с иррациональными негативными убеждениями) Осознание своих проблем Самосознание Личностный смысл	
	<i>Позиций – 4; упоминаний – 4</i>	<i>Позиций – 0; упоминаний – 0</i>
Эмоцио- нальная	Чувство надежды (2) Уверенность в себе, в своих способностях к адаптации (2) Позитивный образ себя, самооценка	Уверенность в себе, адекватно высокая самооценка (2) «Чувство перспективы» Снижение депрессивных симптомов
	<i>Позиций – 3; упоминаний – 5</i>	<i>Позиций – 3; упоминаний – 4</i>
Поведен- ческая		Увеличение количества эпизодов просоциального поведения/ уменьшение количества эпизодов антисоциального или проблемного поведения (3) Улучшение школьной успеваемости и посещаемости Снижение числа эпизодов эмоционального насилия Отсутствие жестокого обращения с детьми в ситуации высокого риска
	<i>Позиций – 0; упоминаний – 0</i>	<i>Позиций – 4; упоминаний – 6</i>

ние жизнеспособности. Интересно, что сама по себе концепция *благополучия* представляет собой «зонтичный» термин, охватывающий разные индикаторы в нескольких сферах жизни, а следовательно, сложный для измерения (Notten, Roelen, 2011).

Конкретные механизмы/защитные факторы подробнее представлены в когнитивной сфере, чуть менее подробно – в социальной и эмоциональной, а проявления жизнеспособности – в поведенческой. В целом это соответствует логике проектирования вмешательств: обучение когнитивным навыкам – самый предсказуемый путь помощи (например, с опорой на практики когнитивно-поведенческой терапии с доказанной эффективностью), а поведенческие исходы – самые значимые для общества. Значимость социальной поддержки не всегда оговаривается подробно, так как сами описываемые программы помощи являются одним из аспектов такой поддержки.

Помимо отдельно обсуждаемых конкретных механизмов/защитных факторов, в ряде публикаций приводятся *перечни* защитных факторов, сгруппированных по системным уровням «ребенок–семья–социальное окружение–культура в целом» (иногда – вместе с факторами риска).

Проявления жизнеспособности в основном формулируются как позитивные достижения. Показатели отсутствия нежелательных, но высоко вероятных последствий используются как индикаторы для оценки эффективности программ вмешательства («снижение количества эпизодов эмоционального насилия») или как критерий для включения в выборку жизнестойких («отсутствие жестокого обращения с детьми в ситуации высокого риска») (см. таблицу 3).

Важно отметить, что среди понятий, через которые определялась жизнеспособность (*resilience*), терминов, употреблявшихся в качестве ее синонимов, а также конкретных механизмов/защитных факторов, встречаются те, которые укладываются в рамки компонентов жизнестойкости (*hardiness*): вовлеченности, контроля, принятия риска.

## Выводы

Исследования жизнеспособности детей и подростков из семей групп риска за рубежом имеют длительную историю. В нем выделяются различные методологические подходы (постпозитивистский и конструкционистский), исследовательские модели (сфокусированные на переменных и сфокусированные на личности), способы выделения защитных факторов и индикаторы успешности развития детей и подростков в неблагоприятных условиях.

Поскольку на детей и подростков в неблагополучных семьях действуют одновременно несколько серьезных факторов риска, в процессе количественной оценки рисков исследователи придерживаются стратегии их суммирования, которая показала себя достаточно валидной. Однако в отношении ряда факторов риска встают вопросы о том, являются ли они однозначно негативными в изучаемом социальном контексте.

Выбор показателей успешности развития детей и подростков из неблагополучных семей представляет собой интерес как для исследовательской ме-

тодологии, так и для социального проектирования. Ранние работы были ориентированы на наблюдаемые показатели социальной адаптации: достижение определенных результатов, оценки родителей и педагогов. Переход к исследованию благополучия и психологического здоровья детей и подростков показал неоднозначность достигаемых результатов: ряд исследований показывает, что жизнеспособность тесно связана с эмоциональным благополучием, но одновременно есть много свидетельств того, что при внешней адаптированности жизнеспособные дети и подростки не защищены от депрессивных симптомов и сниженной самооценки.

Влияние социального контекста, конкретных исследовательских задач и практического запроса на определение жизнеспособности, факторов риска и результатов, достигаемых жизнеспособными детьми и подростками, делает актуальным изучение того, как определяют эти понятия основные акторы из академической и социальной сфер.

В тематике публикаций, посвященных жизнеспособности, на официальных государственных порталах Великобритании и США преобладает информация о профилактике жестокого и пренебрежительного обращения с детьми в их кровных семьях. Особо выделяется понятие «жизнеспособности семьи» и «родительской жизнеспособности»: акцент делается не только на том, удастся ли детям стать благополучными взрослыми, но и на том, как активизировать резервы значимых взрослых, которые столкнулись с большим количеством проблем.

Неблагополучные семьи – самая распространенная категория семей, которым посвящены публикации, однако немало внимания уделяется и социально-благополучным семьям, у которых количество ожидаемых стрессоров выше, чем в среднем в популяции: семьям военных, приемным семьям и др. Среди наиболее часто упоминаемых возрастов – подростки и дети раннего возраста, переживающие наиболее выраженные возрастные кризисы.

Определения жизнеспособности довольно размыты, они дополняются указаниями на механизмы и защитные факторы. В рассматриваемых публикациях они как бы идут за проблемой или за целевой группой, производя разные узкоспециализированные типы жизнеспособности, что соотносится с рекомендациями исследователей отойти от понятия «общей жизнеспособности».

Среди конкретных механизмов/защитных факторов, а также проявлений жизнеспособности преобладают упоминания об общих ресурсах совладания с трудностями. Конкретные механизмы/защитные факторы подробнее представлены в когнитивной сфере, чуть менее подробно – в социальной и эмоциональной, а проявления жизнеспособности – в поведенческой. Конструкт жизнеспособности в нашем обзоре можно назвать ориентированным на поведенческие результаты, но механизмы его развития основаны на когнитивной и социоэмоциональной сферах детей и подростков.

Это ставит под вопрос «поведенческий» характер жизнеспособности (resilience) как основного его отличия от жизнестойкости (hardiness). Жизнестойкость не упоминается в рассмотренных нами публикациях, однако мы

обнаружили несколько имплицитных отсылок к ее компонентам – вовлеченности, контролю, принятию риска – среди определений и описаний жизнеспособности, ее механизмов и результатов.

На первый план выходят такие отличительные свойства жизнеспособности, как ее динамический и системный характер. Разработка перечня факторов, действующих на разных системных уровнях и/или в разных возрастах, соответствует четвертому, интегративному, этапу развития исследований жизнеспособности по Э. Мастен и Е. Обрадович (Masten, Obradovic, 2006).

При этом в общий массив знаний интегрируются не только академические исследования, но и результаты оценки эффективности программ помощи. Некоторые перечни факторов («Пять факторов жизнеспособности родителей», «Пять факторов жизнеспособности в организации») ориентированы на прикладную, тренинговую работу.

Концепция жизнеспособности стала важной частью прикладных разработок в сфере помощи неблагополучным семьям и детям в них. Она используется достаточно гибко: в некоторых случаях в нее включаются и аспекты жизнестойкости.

### Литература

- Дикая Л. Г. Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 3. С. 75–88.
- Исследование распространенности неблагоприятных событий детства среди молодых людей в Российской Федерации. Доклад. Копенгаген: Европейское бюро ВОЗ, 2014.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
- Резюме Доклада о положении дел в мире в сфере профилактики насилия за 2014 г. Женева: ВОЗ, 2014. URL: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/145087/2/WHO\\_NMH\\_NVI\\_14.2\\_rus.pdf?ua=1&ua=1#](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/145087/2/WHO_NMH_NVI_14.2_rus.pdf?ua=1&ua=1#) (дата обращения: 01.05.2015).
- Сергиенко Е. А. Институционализация и ее последствия для развития социального познания // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 118–152.
- Шульга Т. И. Работа с неблагополучной семьей. М.: Дрофа, 2007.
- Baldwin A. L., Baldwin G., Gole R. E. Stress-resistant families and stress-resistant children // Risk and protective factors in the development of psychopathology / J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, S. Weintraub (Eds). New York: Cambridge University Press, 1990. P. 257–280.

- Benson P. L., Scales P. C., Leffert N., Roehlkepartain E. C. A fragile foundation: The state of developmental assets among American youth. Minneapolis, MN: Search Institute, 1999.
- Bergman L. A., Magnusson D. A person-oriented approach in research on developmental psychopathology // *Development and Psychopathology*. 1997. V. 9. P. 291–319.
- Cicchetti D., Rogosch F. A. The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children // *Development and Psychopathology*. 1997. V. 9. P. 797–815.
- Conduct Problems Prevention Research Group. Initial impact of the Fast Track prevention trial for conduct problems: I. The high-risk sample // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1999. V. 5. P. 631–647.
- Cowen E. L., Wyman P. A., Work W. C., Parker G. R. The Rochester Child Resilience Project: Overview and summary of first year findings // *Development and Psychopathology*. 1990. V. 2. P. 193–212.
- Developing Resilience and Strengthening Families. Virginia Department of Social Services & James Madison University Department of Psychology, 2011.
- Dubow E. F., Edwards S., Ippolito M. F. Life stressors, neighborhood disadvantage and resources: A focus on inner-city children's adjustment // *Journal of Clinical Child Psychology*. 1997. V. 26. P. 130–144.
- Dumont M., Provost M. A. Resilience in adolescents: protective role of social support, coping strategies, self-esteem and social activities on experience of stress and depression // *Journal of Youth and Adolescence*. 1999. V. 28. P. 343–345.
- Easterbrooks M. A., Chaudhuri J. H., Bartlett J. D., Copeman A. Resilience in parenting among young mothers: family and ecological risks and opportunities // *Children and Youth Services Review*. 2011. V. 33 (1). P. 42–50.
- Forgatch M. S., DeGarmo D. S. Parenting through change: An effective prevention program for single mothers // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1999. V. 67. P. 711–724.
- Improving Young People's Lives. The role of the environment in building resilience, responsibility and employment chances. UK: Sustainable development commission, 2013.
- Jessor R., Van Den Bos J., Vanderryn J., Costa F. M., Turbin M. S. Protective factors in adolescent problem behavior: Moderator effects and developmental change // *Developmental Psychopathology*. 1995. V. 31. P. 923–933.
- Kinard E. M. Methodological issues in assessing resilience in maltreated children // *Child Abuse & Neglect*. 1998. V. 22 (7). P. 669–680.
- Kolar K. Resilience: Revisiting the Concept and its Utility for Social Research // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2011. V. 9. P. 421–433.
- Kolvin I., Miller F. J. W., Fleeting M., Kolvin P. A. Risk/protective factors for offending with particular reference to deprivation // *Studies of psychosocial risk: The power of longitudinal data* / M. Rutter (Ed.). New York: Cambridge University Press, 1988. P. 77–95.
- Liebenberg L., Ungar M. Introduction: The challenges in researching resilience. // *Researching resilience* / M. Ungar, L. Liebenberg (Eds). Toronto: University of Toronto Press, 2009. P. 3–25.



- Luthar S. S. Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents // *Child Development*. 1991. V. 62. P. 600–616.
- Luthar S. S. Methodological and conceptual issues in the study of resilience // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1993. V. 34. P. 441–453.
- Luthar S. S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies // *Developmental Psychopathology*. 2000. V. 12. P. 857–885.
- Luthar S. S., Zigler E. Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood // *American Journal of Orthopsychiatry*. 1991. V. 61. P. 6–22.
- Makhnach A., Laktionova A. Social and cultural roots of Russian youth resilience: Interventions by the state, society and the family // *Handbook for working with children and youth. Pathways to resilience across cultures and contexts / M. Ungar (Ed.)*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2005. P. 371–386.
- Mancini A. D., Bonanno G. A. Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations // *Journal of Clinical Psychology*. 2006. V. 62. P. 971–985.
- Masten A. S., Hubbard J. J., Gest S. D., Tellegen A., Garmezy N., Ramirez M. Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence // *Development and Psychopathology*. 1999. V. 11. P. 143–169.
- Masten A. S., Obradovic J. Competence & resilience in development // *Annals New York Academy of Sciences*. 2006. V. 1094. P. 13–27.
- Masten A. S., O'Connor M. J. Vulnerability, stress and resilience in the early development of a high risk child // *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 1989. V. 28. P. 274–278.
- Meyer-Probst B., Rosier H., Teichmann H. Biological and psychosocial risk factors and development during childhood // *Human development: an interactional perspective / D. Magnusson, V.L. Allen (Eds)*. New York: Academic Press, 1983. P. 243–259.
- Newman T. What works in building resilience? Barking, UK: Barnardo's, 2004.
- Notten G., Roelen K. Monitoring child well-being in the European Union: Measuring cumulative deprivation // *Innocenti Working Paper*. 2011. N°03. Florence: UNICEF Innocenti Research Centre, 2011.
- Olsson C. A., Bond L., Burns J. M., Vella-Brodrick D. A., Sawyer S. M. Adolescent resilience: A concept analysis // *Journal of Adolescence*. 2003. V. 26. P. 1–11.
- Parenting in Contemporary Europe: a positive approach // M. Daly (Ed.). Straatsburg: Council of Europe, 2007.
- Radke-Yarrow M., Sherman T. Hard growing: children who survive // *Risk and protective factors in the development of psychopathology / J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, S. Weintraub (Eds)*. New York: Cambridge University Press, 1990. P. 97–119.
- Rutter M. Resilience, competence and coping // *Child Abuse and Neglect*. 2007. V. 31. P. 205–209.
- Rutter M., & the English and Romanian Adoptees (ERA) Study Team. Developmental catch-up and deficit, following adoption after severe global early privation // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1998. V. 39. P. 465–476.

- Seifer R., Sameroff A. J.* Multiple determinants of risk and invulnerability // The invulnerable child / E. J. Anthony, B. J. Cohler (Eds). New York: Guilford Press, 1987. P. 51–59.
- Tiet Q. Q., Bird H. R., Davies M., Hoven C., Cohen P., Jensen P. S., Goodman S.* Adverse life events and resilience // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 1998. V. 37. P. 1191–1200.
- Werner E. E., Smith R. S.* Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. Ithaca: Cornell University Press, 1992.
- Windle G.* What is resilience? A review and concept analysis // Reviews in Clinical Gerontology. 2011. V. 21. P. 152–169.
- Yates T. M., Grey I. K.* Adapting to aging out: Profiles of risk and resilience among emancipated foster youth // Development and Psychopathology. 2012. V. 24 (2). P. 475–492.

## ГЛАВА 7

### ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

*А. А. Ощепков*

Современное общество характеризуется высокой динамикой развития межличностных и межгрупповых отношений, представляя множасьее разнообразие как позитивных, так и негативных явлений. Наряду с этим развивается и знание об общественных процессах, дифференцируясь и интегрируясь, все большую значимость приобретает человек как личность с его индивидуальными особенностями. Сегодня личность рассматривается уже не только с позиций одной концепции или даже дисциплины, а в комплексе взаимосвязей единой системы научных отраслей. И это понятно, поскольку стремительные трансформации общественных процессов прежде всего отражаются на личности, связанной с социальным окружением.

Общепризнанно, что человек именно подросткового и молодого возраста наиболее восприимчив к изменениям, происходящим в социуме, поскольку проходит стадию формирования личности, находясь в сензитивном периоде. Это и обосновывает особую важность тех явлений, которые происходят с человеком молодого возраста. Девиантное поведение подростков и молодежи как предмет изучения рассматривается практически во всех гуманитарных науках: в социологии, педагогике, психологии, культурологии, философии. Так, в рамках психологических исследований подробно изучены мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности подростков и молодежи с девиантным поведением, влияние различных факторов их социального окружения (семья, школа, группы сверстников).

В этом плане важно изучение наряду с негативными аспектами (агрессия, аддикция) позитивных (творчество), которые могли бы пролить свет не только на формирование отклонений, но и на развитие сильного нормативного начала в жизни молодого человека. В этом ряду стоит обратить внимание на особенности жизнеспособности человека, которая выступает потенциалом личностного роста молодого человека, изучение которой поможет понять, каким образом возможна не только профилактика девиаций в поведении подростков и молодых людей, но и их преодоление.

Понятие жизнеспособности является новым, пересекающимся по смыслу с аналогичными, такими, как, например, жизнестойкость, и поэтому требует некоторого прояснения. Феномен жизнестойкости личности раз-

рабатывался С. Мадди, с точки зрения которого жизнестойкость представляет психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья (Maddi, Khoshaba, 1994). В отечественной психологии проблема жизнестойкости разрабатывается в рамках исследования стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматического стрессового расстройства (Александрова, 2004). Также в современной отечественной психологии ведутся исследования личностного адаптационного потенциала (Леонтьев, 2002; Маклаков, 2001), определяющего устойчивость человека к экстремальным факторам.

С другой стороны, феномен жизнеспособности определяется как системное качество личности, определяющее активность и саморегуляцию человека и выступающее, таким образом, основой социальной адаптации индивида. Так, А. В. Махнач считает, что жизнеспособность индивида следует рассматривать «в качестве системного свойства, определяющего проявление активности и адаптивности» (Махнач, Лактионова, 2013, с. 70), а А. И. Лактионова рассматривает жизнеспособность как «индивидуальную способность человека к социальной адаптации и саморегуляции» (Лактионова, 2010, с. 6). Исчерпывающее определение жизнеспособности дает Е. А. Рыльская: «Синергетическое единство способностей адаптации, способностей саморегуляции, способностей саморазвития и осмысленности жизни, что в структурном аспекте проявляется через особенности ее интегрирования как единого целого» (Рыльская, 2014, с. 13). В этом же плане А. А. Нестерова дает определение социально-психологического аспекта жизнеспособности «как социально-психологического феномена, понимаемого как системное качество личности, характеризующего органическое единство индивидуальных и социально-психологических способностей человека к реализации ресурсного потенциала» (Нестерова, 2011, с. 15).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что жизнестойкость – понятие, которое отражает в большой степени способность к совладанию с трудной жизненной ситуацией, и через это достижение социально-психологической адаптации, а жизнеспособность – понятие, которое относится к общему потенциалу социально-психологической адаптации. В этом плане понятие жизнеспособности выступает общим, а понятие жизнестойкости частным в русле потенциала социально-психологической адаптации.

В этой связи особую теоретическую и практическую значимость приобретает изучение способов оптимизации процесса социально-психологической адаптации и факторов формирования жизнеспособной личности подростка в превенции формирования отклонений нормального развития. Аналогичное исследование взаимосвязи ценностных ориентаций и жизнестойкости подростков, склонных к девиантному поведению (Ощепков, 2011), проводилось нами на основе диспозиционной концепции регуляции социального поведения личности, разработанной В. А. Ядовым (Ядов, 2013), суть которой заключается в том, что человек обладает системой диспозиционных, иерархически организованных образований, которые регулируют его поведение и деятельность. На основе проведенного анализа и интерпретаций эмпири-

ческих данных, полученных в ходе исследования жизнестойкости и системы ценностей подростков с нормативным и девиантным поведением, были выявлены взаимосвязи различных компонентов жизнестойкости и структуры ценностей личности подростка. Поскольку компоненты жизнестойкости являются убеждениями по поводу того или иного типа поведения, т. е. установками на различные действия, значимость тех или иных ценностей в жизни подростка связана с его внутренними убеждениями, что отражается в жизнедеятельности и, таким образом, оказывает влияние на развитие нормативного либо девиантного поведения. Знание системы ценностных ориентаций и социальных установок подростков позволяет предвидеть склонность к девиантному поведению и, таким образом, потенциал социально-психологической дезадаптации. В этом смысле возникает новая гипотеза о проверке взаимосвязи компонентов жизнеспособности и ценностных ориентаций подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению, как системы диспозиций, выражающих потенциал социально-психологической адаптации либо дезадаптации.

В связи с вышесказанным перед нашим исследованием были поставлены следующие задачи:

- 1) исследовать структуру жизнеспособности и ценностных ориентаций подростков, склонных (ПСОП) и не склонных (ПНОП) к отклоняющемуся поведению;
- 2) провести анализ эмпирических данных с целью выявления особенностей жизнеспособности и диспозиционной системы подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению;
- 3) провести сравнительный анализ полученных в исследовании данных с результатами предыдущих исследований.

## Методика

Эмпирическая часть исследования выполнена на базе Университетского лицея г. Димитровграда Ульяновской области. В качестве респондентов выступали школьники 7-х классов 12–14 лет и 9-х классов 15–16 лет, всего 83 человека. В дальнейшем будем называть группы подростков 7-х классов младшими подростками, а группы подростков 9-х классов старшими подростками.

В исследовании использовались Шкала оценки жизнеспособности детей и молодежи (Child and Youth Resilience Measure, CYRM; Ungar et al., 2008), направленная на выявление основных компонентов жизнеспособности личности подростка; ценностный опросник С. Шварца, ориентированный на измерение мотивационных доменов, определяющих наиболее значимые ценностные ориентиры жизнедеятельности человека (Карандашев, 2004); методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (Орел, 1999), являющаяся стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения склонности подростков к реализации различных форм девиантного поведения (Шапарь, 2006).

## Результаты и их обсуждение

Прежде всего нам необходимо было выявить в соотношении особенностей жизнеспособности и девиантного поведения определяющий фактор. С этой целью мы использовали процедуру двухфакторного дисперсионного анализа. Для этого общая выборка испытуемых была распределена на выборки младших и старших подростков с более высокими и более низкими уровнями жизнеспособности и склонности к девиантному поведению. Критериями распределения испытуемых по выборкам выступали значения Общего индекса жизнеспособности и Шкалы склонности к преодолению общепринятых норм и правил, при этом были использованы крайние значения – одна третья часть самых высоких и самых низких показателей (см. таблица 1).

В результате проведенного двухфакторного дисперсионного анализа были выявлены следующие соотношения факторов. Во-первых, не обнаружено определяющего влияния отдельных факторов, во-вторых, выявлено статистически значимое по F-критерию Фишера влияние взаимодействия факторов А и В (для младших подростков  $F_{эмп} = 0,8985$  при  $p \leq 0,01$  и для старших подростков  $F_{эмп} = 4,3698$  при  $p \leq 0,01$ ), при этом определяющее значение имеет фактор В. Полученные результаты свидетельствуют об определяющем влиянии фактора уровня жизнеспособности во взаимодействии с уровнем склонности к отклоняющемуся поведению, поэтому дальнейший анализ будет построен с позиций влияния структуры и уровня жизнеспособности на уровень склонности к отклоняющемуся поведению.

Дальнейший анализ был посвящен сравнению среднегрупповых значений компонентов жизнеспособности в группах младших и старших ПСОП и ПНОП с целью выявления особенностей структуры жизнеспособности у подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению. В результате, были выявлены статистически значимые различия по t-критерию Стьюдента в Индивидуальных навыках ( $t_{эмп} = 3,4789$  при  $p \leq 0,01$ ), итоговой шкале «Индивидуальные характеристики» ( $t_{эмп} = 2,4918$  при  $p \leq 0,05$ ), Духовности ( $t_{эмп} = 2,6089$  при  $p \leq 0,05$ ), Культуре ( $t_{эмп} = 2,4835$  при  $p \leq 0,05$ ), итоговой шкале «Контекст»

**Таблица 1**

Суммарное распределение уровней жизнеспособности и склонности к отклоняющемуся поведению в группах старших и младших подростков

Уровень жизнеспособности – фактор В	Уровень склонности к отклоняющемуся поведению – фактор А	
	ПСОП	ПНОП
<i>Младшие подростки</i>		
Высокая жизнеспособность	486	537
Низкая жизнеспособность	382	483
<i>Старшие подростки</i>		
Высокая жизнеспособность	782	804
Низкая жизнеспособность	598	737

**Таблица 2**

Среднегрупповые значения компонентов жизнеспособности у младших подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению

№ п/п	Компоненты жизнеспособности	Среднегрупповые значения		$t_{эмп}$
		ПСОП	ПНОП	
<b>Национальная часть</b>				
1.	Индивидуальные характеристики	14,6667	15,1667	0,2477
2.	Семейная поддержка	9,8333	8,1667	1,2953
3.	Контекст	15,3333	17,5000	1,7724
<b>Международная часть</b>				
Шкала «Индивидуальные характеристики»				
1.	Индивидуальные навыки	17,6667	22,8333	3,4789**
2.	Индивидуальная поддержка (друзья)	9,0000	6,8333	2,7346*
3.	Индивидуально-социальные навыки	17,0000	17,1667	0,1190
ИТОГО по шкале		41,6667	48,8333	2,4918*
Шкала «Семейная поддержка»				
1.	Физическая забота	9,0000	7,1667	1,8701
2.	Психологическая забота	18,8333	28,8333	1,7194
ИТОГО по шкале		26,0000	32,8333	1,8376
Шкала «Контекст»				
1.	Духовность	10,1667	13,1667	2,6089*
2.	Образование	7,3333	9,1667	2,0427
3.	Культура	21,3333	23,5000	2,4835*
ИТОГО по шкале		38,8333	45,8333	2,6353*
Общий индекс жизнеспособности		144,6670	170,0000	2,0977

Примечание. \*\* – при  $p < 0,01$ ; \* – при  $p < 0,05$ .

( $t_{эмп} = 2,6353$  при  $p \leq 0,05$ ), значение которых выше у ПНОП, и в Индивидуальной поддержке (друзья) ( $t_{эмп} = 2,7345$  при  $p \leq 0,05$ ), значение которой выше в группе ПСОП (таблица 2).

Более высокие значения компонентов жизнеспособности индивидуальных навыков, духовности и культуры у младших подростков, не склонных к отклоняющемуся поведению, свидетельствуют о высоком влиянии индивидуальных характеристик и культурного контекста на подверженность следованию общепринятым нормам. А более высокие показатели индивидуальной поддержки у подростков, склонных к девиантному поведению, отражают высокое влияние сверстников на формирование склонности к отклонениям от общепринятых правил поведения. Это объясняется сложившимися негативными отношениями с окружающими у подростков, склонных к откло-

нящемуся поведению, которые они компенсируют в группе друзей, где они находят принятие и поддержку, что также согласуется с результатами других исследований (Махнач, Лактионова, 2013; Замотаева, 2004; Севастьянова, 2004).

В результате сравнения среднегрупповых значений компонентов жизнеспособности в группах старших подростков, склонных и не склонных к отклоняющемуся поведению, были также выявлены различия, статистически значимые по t-критерию Стьюдента.

Так, более высокие значения компонентов жизнеспособности по шкале «Контекст» (национальная часть) ( $t_{эмп} = 2,7669$  при  $p \leq 0,05$ ), Психологическая забота (шкала «Семейная поддержка») ( $t_{эмп} = 2,3080$  при  $p \leq 0,05$ ), Культура (шкала «Контекст») ( $t_{эмп} = 2,4298$  при  $p \leq 0,05$ ) были обнаружены в группе старших подростков, не склонных к девиантному поведению (см. таблицу 3).

**Таблица 3**

Среднегрупповые значения компонентов жизнеспособности у старших подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению

№ п/п	Компоненты жизнеспособности	Среднегрупповые значения		$t_{эмп}$
		ПСОП	ПНОП	
<b>Национальная часть</b>				
1.	Индивидуальные характеристики	15,1000	15,0000	0,1081
2.	Семейная поддержка	7,7000	8,1000	0,4781
3.	Контекст	12,9000	15,9000	2,7669*
<b>Международная часть</b>				
Шкала «Индивидуальные характеристики»				
1.	Индивидуальные навыки	20,3000	21,4000	1,1489
2.	Индивидуальная поддержка (друзья)	7,4000	8,0000	0,6784
3.	Индивидуально-социальные навыки	15,6000	16,4000	0,7635
ИТОГО по шкале		43,3000	45,8000	1,0806
Шкала «Семейная поддержка»				
1.	Физическая забота	6,4000	7,0000	0,8742
2.	Психологическая забота	17,9000	21,6000	2,3080*
ИТОГО по шкале		24,3000	28,6000	2,1605*
Шкала «Контекст»				
1.	Духовность	8,1000	10,0000	1,3328
2.	Образование	8,0000	9,0000	1,9365
3.	Культура	18,6000	21,7000	2,4298*
ИТОГО по шкале		34,7000	40,7000	2,2086*
Общий индекс жизнеспособности		138,0000	154,1000	1,9349

Примечание. \* –  $p < 0,05$ .



Полученные результаты свидетельствуют о том, что на старших подростках также оказывает высокое влияние культурный контекст, но при этом более высокую значимость приобретает влияние психологической заботы в рамках семейной поддержки на формирование склонности к следованию социальным нормам. Стоит также отметить, что в отличие от младших подростков, у которых обнаружены различия только по универсальным компонентам (международная часть), у старших подростков различия начинают проявляться и в культурной специфике (национальная часть), т. е. можно говорить об определенном генезисе компонента жизнеспособности, связанного с культурным контекстом, влияющего на склонность к нормативному поведению.

Далее, анализ был посвящен сравнению среднегрупповых значений ценностных ориентаций в группах младших и старших подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению. В результате такого анализа в группе младших подростков были выявлены статистически значимые по t-критерию различия по ценностям Достижения ( $t_{эмп} = 2,4783$  при  $p \leq 0,05$ ), Безопасности ( $t_{эмп} = 2,4700$  при  $p \leq 0,05$ ), Духовности ( $t_{эмп} = 2,1622$  при  $p \leq 0,05$ ), значимость которых выше у подростков, не склонных к девиантному поведению (см. таблица 4).

Такие результаты объясняются тем, что направленность личности младших подростков, не склонных к девиантному поведению, более ориентирована на достижения, что согласуется с высоким уровнем жизнеспособности по индивидуальным навыкам. Также согласуются высокая значимость цен-

**Таблица 4**  
Среднегрупповые значения ценностей младших подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению

№ п/п	Ценности	Среднегрупповые значения		$t_{эмп}$
		ПСОП	ПНОП	
1.	Наслаждение	4,0833	4,2500	0,2312
2.	Достижения	4,0333	4,7667	2,4783*
3.	Социальная власть	2,7083	3,8750	1,9701
4.	Самоопределение	5,1667	5,1667	0
5.	Стимуляция	4,3333	5,0000	1,5492
6.	Конформизм	4,0833	4,7083	1,0497
7.	Социальность	5,0565	5,3571	0,7321
8.	Безопасность	4,9167	5,6389	2,4700*
9.	Зрелость	4,4048	4,8095	1,2340
10.	Поддержка традиций	4,9583	5,3333	0,9414
11.	Социальная культура	3,9524	4,6429	1,4734
12.	Духовность	4,2667	5,0667	2,1622*

Примечание. \* – при  $p < 0,05$ .

ности духовности и компонента жизнеспособности по духовности, что свидетельствует о том, что в данном возрасте подростки более связаны с духовными интересами, нежели материальными. Кроме этого, высокая значимость ценности безопасности объясняется высокой значимостью у подростков чувства того, что другие заботятся о них, это связано с семейными ценностями и согласуется с высоким уровнем жизнеспособности по шкале «Семейная поддержка». Данные результаты согласуются с результатами других исследователей (Лактионова, Махнач, 2008), согласно которым у девиантных подростков развивается негативное отношение к себе и другим, в том числе под воздействием семейного воспитания.

В результате сравнения среднегрупповых значений в группах старших подростков были выявлены статистически значимые по t-критерию Стьюдента различия по ценностям Социальность ( $t_{\text{эмп}} = 2,3704$  при  $p \leq 0,05$ ) и Безопасность ( $t_{\text{эмп}} = 2,7825$  при  $p \leq 0,05$ ), значимость которых выше у подростков, не склонных к девиантному поведению, и по ценности Наслаждения ( $t_{\text{эмп}} = 2,2759$  при  $p \leq 0,05$ ), которая более значима в группе подростков, склонных к девиантному поведению (см. таблицу 5).

Так же, как и у младших подростков, не склонных к девиантному поведению, высокая ценность безопасности у старших подростков объясняется чувством заботы о других и о себе, что высоко согласуется с семейной поддержкой и с позитивным отношением к людям. Кроме этого, у подростков, не склонных к девиантному поведению, высока ценность социальности,

**Таблица 5**  
Среднегрупповые значения ценностей старших подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению

№ п/п	Ценности	Среднегрупповые значения		$t_{\text{эмп}}$
		ПСОП	ПНОП	
1.	Наслаждение	4,9500	4,0200	2,2759*
2.	Достижения	4,4800	4,7000	0,4914
3.	Социальная власть	3,6250	4,0000	0,6032
4.	Самоопределение	4,8833	5,1500	0,8749
5.	Стимуляция	4,8333	5,0000	0,5571
6.	Конформизм	4,0250	3,9750	0,1118
7.	Социальность	4,1625	5,1250	2,3704*
8.	Безопасность	4,1167	5,4833	2,7825*
9.	Зрелость	4,9714	4,6143	1,0404
10.	Поддержка традиций	3,8250	4,4000	0,9773
11.	Социальная культура	3,9429	4,0857	0,4291
12.	Духовность	4,4800	4,5200	0,1140

Примечание. \* – при  $p < 0,05$ .

что объясняется ориентацией на социальные нормы и согласуется с высоким уровнем жизнеспособности по культурному контексту. С другой стороны, высокая значимость ценности наслаждения у подростков, склонных к девиантному поведению, объясняется их ориентацией на получение удовольствия, острые ощущения, что связано с дефектами в эмоциональной регуляции и оказывает влияние на направленность на нарушения социальных нормативов. Дефекты в эмоциональной регуляции также подтверждаются исследованиями А. В. Махнача и А. И. Лактионовой (2008).

Дальнейший анализ был посвящен сравнению среднегрупповых значений ценностных ориентаций в группах младших и старших подростков с высоким и низким уровнем жизнеспособности. В результате такого анализа в группе младших подростков статистически значимых различий выявлено не было, однако можно обратить внимание на тенденции в различиях среднегрупповых значений. С этой целью было акцентировано внимание на тех ценностях, показатель критерия  $t$  Стьюдента по которым превышал 1,5000. При таком подходе выявлены различия в ценностях Достижения ( $t_{эмп} = 1,5012$ ), Поддержки традиций ( $t_{эмп} = 1,7134$ ) и Духовности ( $t_{эмп} = 1,5012$ ), значимость которых выше у подростков, не склонных к отклоняющемуся поведению, и ценности Стимуляции ( $t_{эмп} = 1,5390$ ), значимость которой выше у подростков, склонных к девиантному поведению (см. таблицу 6).

Как видно, результаты анализа среднегрупповых значений ценностей по выборкам младших подростков с высоким и низким уровнем жизнеспособности

**Таблица 6**  
Среднегрупповые значения ценностей младших подростков с высоким и низким уровнем жизнеспособности

№ п/п	Ценности	Среднегрупповые значения уровня жизнеспособности		$t_{эмп}$
		Низкий	Высокий	
1.	Наслаждение	4,4167	4,6667	0,6425
2.	Достижения	4,1333	4,6667	1,5012
3.	Социальная власть	3,4167	3,4583	0,0564
4.	Самоопределение	4,7500	4,6389	0,3150
5.	Стимуляция	4,7778	4,1111	1,5390
6.	Конформизм	4,5417	4,1250	0,9941
7.	Социальность	4,6845	4,8958	0,3215
8.	Безопасность	4,9444	5,3056	1,0917
9.	Зрелость	4,4524	4,2619	0,4097
10.	Поддержка традиций	4,0833	5,0417	1,7134
11.	Социальная культура	3,9524	4,1429	0,6373
12.	Духовность	3,7333	4,3333	1,5763

способности тесно согласуются с результатами анализа по выборкам подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению. Так же, как у подростков, не склонных к девиантному поведению, высока значимость достижений, общественного признания, поддержки традиций и духовности у подростков с высоким уровнем жизнеспособности, с другой стороны, у подростков с низким уровнем жизнеспособности высока значимость ценности стимуляции, которая связана с поиском острых ощущений и переживаний, как у подростков, склонных к отклоняющемуся поведению. Это объясняется высоким уровнем взаимосвязанности компонентов жизнеспособности, ценностной сферой личности и диспозиционной системой установок и склонностей к отклонениям в поведении от социальных норм, выступая потенциалом социально-психологической адаптации либо дезадаптации.

В результате сравнения среднегрупповых значений в группах старших подростков с высоким и низким уровнем жизнеспособности были выявлены статистически значимые по t-критерию Стьюдента различия по ценностями Достижений ( $t_{эмп} = 3,1483$  при  $p \leq 0,01$ ), Социальной власти ( $t_{эмп} = 2,1121$  при  $p \leq 0,05$ ), Конформизма ( $t_{эмп} = 4,3027$  при  $p \leq 0,01$ ), Поддержки традиций ( $t_{эмп} = 4,5289$  при  $p \leq 0,01$ ), Безопасности ( $t_{эмп} = 3,9669$  при  $p \leq 0,01$ ), Социальной культуры ( $t_{эмп} = 2,0887$  при  $p \leq 0,05$ ) и Духовности ( $t_{эмп} = 2,0155$  при  $p \leq 0,05$ ), значимость которых выше у подростков с высоким уровнем жизнеспособности (см. таблицу 7).

**Таблица 7**  
Среднегрупповые значения ценностей старших подростков с высоким и низким уровнем жизнеспособности

№ п/п	Ценности	Среднегрупповые значения уровня жизнеспособности		$t_{эмп}$
		Низкий	Высокий	
1.	Наслаждение	3,6667	4,9167	1,4583
2.	Достижения	3,4667	5,2000	3,1483**
3.	Социальная власть	2,6250	4,0833	2,1121*
4.	Самоопределение	4,5000	5,5000	1,2048
5.	Стимуляция	4,1111	5,1111	1,5213
6.	Конформизм	2,5417	4,8333	4,3027**
7.	Социальность	3,2917	4,7500	1,6682
8.	Безопасность	3,6944	6,0278	3,9669**
9.	Зрелость	4,2857	5,2857	1,6878
10.	Поддержка традиций	2,4167	5,5833	4,5289**
11.	Социальная культура	2,9762	4,4762	2,0887*
12.	Духовность	3,6000	4,8333	2,0155*

Примечание. \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Очевидно, что в группе старших подростков по сравнению с младшими в системе ценностей в большей степени происходит дифференциация. Так, ценность достижений становится статистически более значимой у старших подростков с высоким уровнем жизнеспособности, при этом повышается значимость ценности социальной власти, что означает стремление к возможности влиять на окружающих. То же самое можно сказать и о ценности духовности, которая, как мы знаем, имеет тесную связь с аналогичным компонентом жизнеспособности, и ценности социальной культуры, которая также становится более значимой у старших подростков с высоким уровнем жизнеспособности и которая означает также стремление к взаимности в отношениях. Это также объясняет высокую значимость ценности безопасности, которая, как мы выяснили, направлена на принятие себя и окружающих. В свою очередь, это еще раз объясняет высокое влияние отношений с окружающими и отношения к себе на потенциал жизнеспособности, а значит, и социально-психологической адаптации. Отдельно стоит сказать о высокой значимости ценностей конформизма и поддержки традиций у старших подростков с высоким уровнем жизнеспособности, которые направлены на следование общепринятым нормам. Это объясняется тем, что следование социальным нормам определяет высокий потенциал социальной адаптации, что связано с высоким уровнем жизнеспособности, кроме этого, определяет склонность к отклонениям в поведении либо следование социальным нормативам, т. е. выступает своеобразным определяющим фактором в системе взаимосвязей склонностей и установок.

## Выводы

1. Особенности структуры компонентов жизнеспособности тесно связаны со склонностью к отклонениям от общепризнанных нормативов либо, напротив, следованию социальным нормам, при этом выступая определяющим фактором. Так, у младших подростков более высокие уровни компонентов жизнеспособности по индивидуальным навыкам, культуре и духовности влияют на снижение склонности к отклонениям в поведении, а более высокие уровни по индивидуальной поддержке, оказываемой друзьями, напротив, связаны с большей склонностью к отклоняющемуся поведению. У старших же подростков культурный контекст и психологическая забота в рамках семейной поддержки связаны с низким уровнем склонности к девиациям. Также высокая согласованность наблюдается между системой ценностей и компонентами жизнеспособности у младших подростков между ценностями достижений и индивидуальными навыками и между ценностями и духовностью как компонентом жизнеспособности. Такая согласованность позволяет говорить о том, что особенности структуры жизнеспособности тесно вплетены в ценностно-нормативную структуру личности подростков и оказывают влияние на уровень направленности на отклонения от социальных норм либо на следование общепризнанным нормативам.
2. В общей ценностно-нормативной структуре личности подростка особое внимание следует обратить на тесную связь высокого уровня жизнеспособности

способности индивидуальной поддержки, оказываемой друзьями, высокой значимости ценности наслаждений и высоким уровнем склонности к отклонению от социальных норм. В этом плане получается, что ориентация подростков на получение удовольствий, свободное времяпрепровождение, особенно в окружении сверстников, ведет к нарушению общепринятых норм и связана с формированием девиантной направленности. Все это необходимо учитывать в практической психологической работе с подростками, заранее выявляя ориентированность на дружеские компании и стараясь переориентировать подростков на социально позитивные ценности, например, личных достижений.

3. Полученные результаты, согласуясь с результатами аналогичных исследований, позволяют акцентировать внимание на двух важных моментах в плане личностных особенностей подростков, склонных к отклоняющемуся поведению. Во-первых, негативное отношение к себе и к другим людям у подростков, склонных к девиантному поведению, повышает значимость друзей и свободного времяпрепровождения, создает основу для нарушения социально приемлемых норм. И, во-вторых, это ориентация на удовольствия, связанная с эмоциональной неустойчивостью и также создающая почву для формирования склонности к отклоняющемуся поведению. Негативное отношение к себе и другим людям и ориентация на удовольствия повышают уровень склонности к нарушениям социальных нормативов, что сказывается на потенциале социально-психологической адаптации, а значит, и жизнеспособности. Все это демонстрирует тесные взаимосвязи компонентов жизнеспособности и системы ценностных ориентаций у подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению как системы диспозиций, выражающих потенциал социально-психологической адаптации либо дезадаптации, подтверждая тем самым выдвинутую нами гипотезу.

### **Литература**

- Александрова Л. А.* К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82–90.
- Ефимова О. И., Издырова С. В., Ощепков А. А.* Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков // Вестник Ленингр. гос. ун-та им. А. С. Пушкина. 2011. № 1. С. 61–71.
- Замотаева О. Н.* Ценностные основания девиантного поведения подростков: Дис. ... канд. филос. наук. Саранск, 2004.
- Карандашев В. И.* Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепции и метод. руководство. СПб.: Речь, 2004.
- Лактионова А. И.* Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
- Лактионова А. И., Махнач А. В.* Факторы жизнеспособности девиантных подростков // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 6. С. 39–47.
- Леонтьев Д. А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ

им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.

- Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 69–84.
- Нестерова А. А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
- Орел А. Н. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению. Руководство. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика». 1999.
- Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. Ярославль, 2014.
- Севастьянова И. В. Девиантное поведение несовершеннолетних: Дис. ... канд. юрид. наук. Челябинск, 2004.
- Шапарь В. Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов. Ростов-н/Д.: Феникс, 2006.
- Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция. М.: ЦСПиМ, 2013.
- Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health // Journal of Personality Assessment. 1994. V. 63. № 2. P. 265–274.
- Ungar M., Liebenberg L., Boothroyd R., Kwong W. M., Lee T. Y., Leblank J., Duque L., Makhnach A. The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development // Research in Human Development. 2008. V. 5. № 3. P. 166–180.

## ГЛАВА 8

# СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНАЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ КАК РЕЗУЛЬТАТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

*М. Э. Паатова*

**В** нашей стране активно ведется работа по совершенствованию процесса реабилитации девиантных подростков. Приоритетным направлением социальной политики нашего государства является повышение роли социальных институтов в предупреждении безнадзорности и общественно опасной деятельности несовершеннолетних. Повышение эффективности данного процесса, на наш взгляд, возможно не за счет усиления карательных мер по отношению к детям и подросткам, а путем создания комплексной системы социально-педагогической реабилитации девиантных подростков ориентированной на актуализацию и самореализацию внутренних возможностей и личностного потенциала каждого подростка.

Помещение девиантных подростков в закрытые учебно-воспитательные учреждения системы образования является не единственным, хотя и наиболее распространенным способом профилактики безнадзорности и правонарушений. Министерство образования и науки Российской Федерации ориентирует данные специальные учебно-воспитательные учреждения закрытого типа на обеспечение психологической, социальной, педагогической и медицинской реабилитации несовершеннолетних правонарушителей. На наш взгляд, основной причиной дезадаптации девиантных подростков являются системные нарушения жизнеспособности, которые проявляются в их неспособности к позитивному саморазвитию в конкретных жизненных обстоятельствах.

В настоящее время актуальны исследования, посвященные изучению сущностных характеристик жизнеспособности подростков с девиантным поведением, выявлению личностных и поведенческих особенностей, создающих возможность подростку стать сильнее, противостоять негативным влияниям социума, целенаправленно формировать те качества, которые помогут успешно адаптироваться в социум (Махнач, Лактионова, 2007).

В психолого-педагогических исследованиях сформировалось несколько подходов к изучению понятия «жизнеспособность». С позиции первого подхода жизнеспособность рассматривается как энергетический потенциал человека (Б. Г. Ананьев, Д. А. Леонтьев, С. Мадди). Согласно Б. Г. Ананьеву, жизнеспособность – это исходный компонент общей трудоспособности, вли-



яющий на ее конкретные проявления, активность интеллекта, устойчивость установки на реализацию поставленной во времени цели; это потенциальная характеристика, не рассматриваемая в личностном аспекте (Ананьев, 1968). Между тем Д. А. Леонтьев вводит понятие «личностный потенциал» как психологический аналог жизненного стержня человека, который отражает меру преодоления им заданных обстоятельств, самого себя, а также меру прилагаемых усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни (Леонтьев, 2003).

В рамках второго подхода жизнеспособность изучается с позиции способности человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию. Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий (Махнач, Лактионова, 2007).

В соответствии с третьим подходом жизнеспособность является объектом кросс-культурного исследования (Antony, 1987; Cairns, Cairns, 1994; Fraiser et al., 1999; Glantz, Sloboda, 1999; Masten, 2001; Rutter, 2003; Ungar et al., 2008). Это стало возможным благодаря проведенным в три последние десятилетия исследованиям жертв насилия, террористических актов, экологических катастроф, а также подростков, склонных к употреблению психоактивных веществ, и др.

Необходимо отметить, что наибольший интерес вызывают исследования, в которых показано, что жизнеспособность и способы реагирования в ситуации риска зависят от расовой принадлежности, пола, возраста, сексуальной ориентации, места проживания, материального уровня и состояния здоровья. Вместе с тем представители этого подхода столкнулись с рядом трудностей. Имеющиеся разработки не смогли убедительно объяснить, почему один ребенок из группы риска выживает и успешно развивается в дальнейшем, а другой имеет многочисленные проблемы в поведении и личностном развитии. Указывалось на слабую теоретическую проработанность понятия «жизнеспособность»: «Мы знаем, что жизнеспособность означает выдержку в ситуации серьезного риска, преодоление серьезного риска или враждебности ситуации и успех, который превосходит ожидания, допуская, что, несомненно, возникнут вопросы по поводу того, что составляет «серьезный риск» и «успех, превосходящий ожидания» (Гурьянова, 2005).

Четвертый подход предполагает взгляд на жизнеспособность как на особую способность. В рамках данного подхода В. Д. Шадриков рассматривает способности «как свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности» (Шадриков, 1994). В данном определении представлены следующие основные признаки, которые характеризуют жизнеспособность: функциональность (обеспечивает функцию сохранения и поддержания жизни); индивидуальная мера выраженности (является индивидуальной особенностью, которая может быть измерена); связь с эффективностью деятельности (зависимость удовлетворения жизненно важных потребностей от результатов деятельности).

В своих исследованиях В. Д. Шадриков понятие «жизнеспособность» относит к особому классу духовных способностей. Эти способности определяют качественную специфику поведения человека, а именно: добродетельность, следование принципам веры, любви, альтруизма, смысла жизни; креативность, оптимизм и т. д. Эмпирические исследования показывают, что именно эти характеристики в значительной мере обеспечивают сопротивляемость человека неблагоприятным жизненным обстоятельствам, способствуют его выживанию (Леонтьев, 2003; Шадриков, 1994).

По мнению А. И. Лактионовой, жизнеспособность – «это индивидуальная способность человека к социальной адаптации и саморегуляции, являющаяся механизмом управления собственными ресурсами в эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферах личности, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» (Лактионова, 2010).

И. М. Ильинский понятие «жизнеспособность» определяет как «умение человека, не деградируя, успешно развиваться в трудных условиях социальной и культурной среды, но и воспроизвести и воспитать жизнестойкое потомство в биологическом и социальном плане, стать индивидуальностью, сформировать смысложизненные установки, самоутвердиться, реализовать свои задатки и творческие возможности, преобразуя при том среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни, не разрушая и не уничтожая ее» (Ильинский, 1995).

Согласно определению М. П. Гурьяновой, жизнеспособность – «интегрированное качество личности, совокупность ценностных ориентаций, личностных особенностей, разносторонних способностей, базовых знаний, позволяющих ей успешно функционировать и гармонично развиваться в динамично меняющемся социуме» (Гурьянова, 2005). Ю. В. Науменко жизнеспособность определяет как «системное качество личности, характеризующее органическое единство психофизиологических и социальных способностей человека к эффективному применению средств для позитивного самовыражения и самореализации в рамках конкретного культурно-исторического социума» (Науменко, 2008). Далее автор рассматривает понятие «социально-личностная жизнеспособность», которое характеризует жизнедеятельность человека на уровне субъектности, а именно:

- осознание индивидом непрерывности, постоянства и идентичности своего физического, психического и личностного «Я»;
- наличие способности управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;
- позитивная критичность к себе и собственной жизнедеятельности во всех ее формах и проявлениях, а также к ее результатам;
- наличие способности к позитивному планированию своей жизнедеятельности и реализации этого плана;
- наличие способности изменять способ поведения и уточнять смысл своего существования в зависимости от смены жизненных обстоятельств (Науменко, 2008).

Исходя из проведенного анализа теоретических исследований, мы убеждаемся в отстаиваемой нами позиции: причиной дезадаптации подростков

являются системные нарушения жизнеспособности, которые проявляются в неспособности к позитивному саморазвитию в конкретных жизненных обстоятельствах.

Однако существует реальная технологическая проблема формирования позитивной жизнеспособности и коррекции саморазрушительной жизнеспособности девиантных подростков. Вторая часть главы будет посвящена обоснованию предлагаемых нами технологических решений по оптимизации и гармонизации существующей негативной саморазрушающей жизнеспособности девиантных подростков.

Как мы отмечали в первой части главы, жизнеспособность обладает основными признаками духовных способностей, однако нетождественна им. Она представляет собой единство природных и нравственных начал. Первые обеспечивают эффективность деятельности, направленной на удовлетворение жизненно важных потребностей человека, вторые определяют качественные характеристики поведения, необходимого для сохранения и поддержания жизни. Она складывается из последовательности разнообразных событий, каждое из которых по-разному сказывается на жизнедеятельности человека. Жизнеспособность человека востребуется ситуациями, которые представляют для него угрозу (в физическом и социальном смысле), и проявляется в таком реагировании, которое обеспечивает его выживание, адаптацию и развитие (Гурьянова, 2005).

С позиции педагогического целеполагания воспитание жизнеспособной личности требует ответа на вопрос, что означает «жить, выживать, развиваться». Сущность процесса развития жизнеспособной личности видится в психолого-педагогическом сопровождении личностного роста человека и создании условий для этого роста и развития. Имеется в виду воспитание ответственного отношения человека к собственной жизнедеятельности, формирование созидателя, творца собственной судьбы, человека мысли и действия (Гурьянова, 2005).

Жизнеспособность личности проявляется в способности человека к самоопределению, самостоятельному выбору своего жизненного пути, жизнетворчеству, организации собственной жизнедеятельности. Такой подход требует от человека оптимизма, готовности воспринимать реальность и действовать в ней вполне определенным образом, личностных качеств, знаний, умений, навыков, способностей. Из данного положения следует, что исследуемое нами понятие многозначно. Это, прежде всего, свойство личности, ориентирующее на деятельное отношение человека к собственному существованию, когда он выступает как субъект деятельности, самоопределения и саморазвития, инициативный носитель и проводник духовно-нравственных ценностей. Данное свойство личности проявляется в созидательной, здоровьесберегающей деятельности, активной работе по преобразованию самого себя и окружающей среды. Оно предполагает поведение, ориентированное на здоровый образ жизни, на обретение духовно-нравственных ценностей как в условиях повседневной реальности, так и в трудных жизненных ситуациях (Гурьянова, 2005). Цель воспитания жизнеспособной личности, по мнению М. П. Гурьяновой, – помочь человеку овладеть системой психического и духовного рос-

та, физического и нравственного самосовершенствования, способствовать созданию определенного типа характера, определенного отношения к жизни (Гурьянова, 2005).

Исходя из заявленной цели, ученые ставят перед обществом воспитательные задачи, раскрывающие сущность целостного процесса формирования жизнеспособной личности (Гурьянова, 2005; Сериков, 2005).

1. Формирование смысложизненных установок. Основной вектор поступков и деяний, которые человек совершает, проходя жизненный путь, определяет именно смысл жизни. Для большинства людей смыслом жизни, как свидетельствуют многочисленные источники, дающие обобщенные оценки основным детерминантам поведения людей, обычно выступают общечеловеческие ценности, ставшие их собственными личностно значимыми ценностями. Педагогическая помощь в поиске и обретении человеком смысла жизни – одна из важнейших задач в деле воспитания жизнеспособной личности.
2. Мотивированная вовлеченность в деятельность (или деятельности). Главный и единственный способ достижения цели, которую человек ставит перед собой, – осуществление мотивационной включенности человека в деятельность или различные виды деятельности, интересные и значимые для него.
3. Подготовка к выполнению различных социальных ролей. Поскольку в жизни человек выступает в различных социальных ролях – гражданина, семьянина, производственника, общественника, а также выполняет многообразные жизненные функции – пассажира, покупателя и др., то необходимо, чтобы в школьные годы он получил первичные знания и выработал умения для выполнения этих разнообразных ролей и функций.
4. Подготовка к жизни в российском обществе. Для того чтобы индивид смог жить в социуме, сотрудничая с другими людьми, ему важно знать особенности своей страны, региона, историю, культуру и традиции народов России. Например, чтобы молодые люди могли оценить достоинства и преимущества сельского образа жизни, важно научить их видеть в историческом развитии российской деревни то вечное и ценное, что накоплено в опыте прадедов, сохранено в социальной памяти старших поколений и требует живого восприятия современными жителями села.
5. Формирование реалистичного отношения к жизни. Воспитать жизнеспособную личность – значит сформировать у ребенка реалистичное отношение к жизни. Знание жизни дают опыт общения с людьми, чтение книг, личный опыт социальной деятельности. Чем разнообразнее социальный опыт ребенка, богаче пути познания окружающего мира в детском возрасте, постижения многообразия жизни, тем увереннее человек чувствует себя во взрослой жизни. Сегодня важно учить детей смотреть на мир диалектически. Нужно уходить от представлений о мире в контексте формулы: это хорошо, а это плохо. Необходимо учить детей искать позитив во всем происходящем в жизни. В процессе воспитания

важно сформировать у ребенка оптимистическое отношение к жизни, что становится возможным, если взрослые отличаются жизнелюбием, несмотря на все трудности современной жизни. Если взрослые не утратили воли к жизни, какой бы тяжелой она ни была, значит, есть все основания полагать, что их дети вырастут жизнеспособными людьми.

6. Формирование непотребительского отношения к жизни. Воспитать жизнеспособную личность – значит сформировать человека культуры, развить в растущем человеке непотребительское отношение к своему существованию, разнообразные культурные потребности и познавательные интересы, обогатить его духовно-нравственный мир. Сегодня это особенно актуально, ибо в условиях рынка появилось немало людей с потребительским отношением к жизни. Для одних оно заключается в том, что смыслом и целью их жизни становятся только деньги, безудержная страсть к деньгам. Другие предпочитают не работать, существовать за счет другого, брать от жизни все. Но потребительское отношение человека к жизни лишает его воли, и он, вместо того чтобы трудиться, уповает на чужие способности, на ожидание чуда (Гурьянова, 2005; Сериков, 2005).

Совокупность свойств, характеризующих жизнеспособность человека, можно условно распределить в несколько групп: нравственно-волевые (любовь, совесть, сочувствие, обязательность, справедливость, честность, воля, выдержка, мужество, терпение, энергичность, самообладание, настойчивость, саморегуляция); идейно-общественные (приверженность к определенным идеалам, социальная активность, активная жизненная позиция, принципиальность, сознательность, духовность, инициативность, гражданственность, ответственность); отношение к себе и другим людям (требовательность, уважение, любовь, человечность, чуткость, великодушие, верность слову, общительность, толерантность, доверие); положительное отношение к труду и к собственности (трудолюбие, бережливость, инициатива, предприимчивость).

Под жизнеспособностью личности мы будем понимать особое личностное качество, характеризующее готовность индивида к самоопределению (нравственному, личностному, социальному, профессиональному) по собственному жизненному сценарию, а также готовность управлять (модифицировать) этот сценарий и нести ответственность за результаты своих решений по жизненному самоопределению.

Таким образом, мы рассматриваем жизнеспособность человека как социально-личностный феномен субъектного управления собственными ресурсами (эмоциональная, мотивационно-волевая, когнитивная сферы) в контексте социальных, культурных норм и средовых условий с целью социальной адаптации (Махнач, Лактионова, 2007).

Психолого-педагогическая коррекция системных нарушений социально-личностной жизнеспособности подростка, которые проявляются в его неспособности к позитивному саморазвитию в конкретных жизненных обстоятельствах, заключается в формировании у подростков конструктивных

способов разрешения трудных жизненных ситуаций в процессе совместного проживания со сверстниками и педагогом реабилитационно-воспитательных ситуаций.

Рассматривая девиантное поведение подростков с позиций предложенного нами понимания содержания понятия «жизнеспособность человека», мы утверждаем, что причиной дезадаптации подростков являются системные нарушения жизнеспособности, которые проявляются в неспособности к позитивному саморазвитию в конкретных жизненных обстоятельствах.

Освоить способы становления личностного, субъектного, нравственного опыта подростка в ситуации ограничения свободы возможно, как мы полагаем, при реализации педагогической технологии, базирующейся на ситуационно-событийном подходе. Идея «событийного подхода» в воспитании возникла как планирование жизненного пути человека (Е. И. Головаха, А. А. Кроник). Ситуационно-событийный механизм реабилитационно-воспитательной деятельности является объяснительным принципом, помогающим педагогу понять и освоить способы становления индивидуально-личностного опыта подростка (Паатова, 2009). Центральной характеристикой ситуационно-событийного механизма реабилитационно-воспитательной деятельности выступает ситуация развития личности в трактовке В. В. Серикова. По его мнению, «понятие ситуации развития призвано снять эти неоправданные упрощения, акцентировав внимание исследователей и проектировщиков воспитания на том, что развитие личности совершается под влиянием сложной жизненной ситуации, в которой взаимодействуют объективные и субъективные факторы, что в одной и той же среде ситуации развития личности различных детей весьма различны» (Сериков, 2005).

В связи с этим при использовании понятия «ситуации развития личности» происходит отход от предметно-деятельностного типа детерминации к ситуационно-событийному механизму воспитания. Реабилитационно-воспитательная деятельность в соответствии с данным механизмом имеет событийный характер, т. е. ориентирована на включение подростка в значимые для него переживания, обеспечивающие положительные новообразования в его нравственном опыте.

Последовательность ситуаций-событий в реабилитационно-воспитательной деятельности должна быть выстроена так, чтобы подросток постепенно, с «индивидуальной скоростью», продвигался по пути от «вынужденного» изменения поведения к действительной заинтересованности процессом собственно самоизменения и самовосстановления. Ключевой задачей на этом реабилитационном маршруте является осознание подростком смысла изменения и развития самого себя. Следовательно, реабилитационно-воспитательная ситуация – это специально спланированная событийная жизненная ситуация, затрагивающая жизненные интересы подростка-девианта и принуждающая его к гармонизации (модификации) своей жизнеспособности (Паатова, 2009).

Специально моделируемая реабилитационно-воспитательная ситуация, является основным приемом коррекции социально-личностной жизнеспособности подростков-девиантов, востребует усилия самого подростка по преодолению негативных стереотипов собственного поведения. Реабилитаци-

онно-воспитательная ситуация включает в себя ряд факторов, актуализация которых побуждает подростка-девианта к переосмыслению сложившегося негативного жизненного опыта, создает условия для запуска внутренних механизмов, для позитивного самоизменения и самовосстановления.

В процессе исследования нами выделены следующие типы реабилитационно-воспитательных ситуаций: 1) создание ситуаций успеха воспитанника в социально значимой деятельности, актуализация желания вновь пережить это чувство, преодолевая все трудности; 2) «столкновения» с событиями, миром вещей, поступков, где пробуждается желание усовершенствовать себя, переживание дефицита компетентности; 3) рефлексия собственного продвижения по пути нравственного становления в процессе самоизменения; 4) ситуации поиска мотивов и целей жизнедеятельности, жизненных смыслов и ценностей; 5) анализ и оценка жизненных проблем и обстоятельств с учетом индивидуальных особенностей жизнедеятельности; 6) ситуации жизненного выбора и принятия решений с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности; 7) ситуации-события, актуализирующие потребность воспитанников к самоизменению и саморазвитию (Паатова, 2009).

В процессе реабилитационно-воспитательной деятельности педагог знакомится с «целостной ситуацией жизни и развития» каждого воспитанника, определяет те виды личностного опыта, которые наиболее значимы и дефицитны для него, создает ситуацию-событие, которое вызовет соответствующее переживание и поможет воспитаннику прийти к правильному выводу, воплотив его в соответствующем поступке (Паатова, 2009).

По мнению Ю. В. Науменко, социально-личностная жизнеспособность характеризует жизнедеятельность человека на уровне субъектности, а именно: осознание индивидом непрерывности, постоянства и идентичности своего физического, психического и личностного «Я»; наличие способности управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами; позитивная критичность к себе и собственной жизнедеятельности во всех ее формах и проявлениях, а также к ее результатам; наличие способности к позитивному планированию своей жизнедеятельности и реализации этого плана; наличие способности изменять свое поведение и уточнять смысл своего существования в зависимости от смены жизненных обстоятельств (Науменко, 2008).

Причиной дезадаптации подростков являются системные нарушения жизнеспособности, которые проявляются в неспособности к позитивному саморазвитию в конкретных жизненных обстоятельствах. «Личностные и поведенческие характеристики дезадаптивных подростков относятся к факторам риска, понижающим их жизнеспособность. Низкий уровень жизнеспособности дезадаптивных подростков определяется, в частности, недостаточностью психологических ресурсов, а также низким функциональным уровнем копинг-поведения и псевдокомпенсаторным, защитным характером их поведенческой активности. Негативное отношение к другим людям является основной личностной характеристикой, отрицательно сказывающейся на жизнеспособности дезадаптивных подростков» (Махнач, Лактионова,

2013, с. 81). В связи с этим коррекция социально-личностной жизнеспособности подростков-девиантов возможна, на наш взгляд, только в специально организованных реабилитационно-воспитательных ситуациях.

Воспитанник учреждения закрытого типа – проблемный подросток, для него характерно искажение ценностных представлений, отсутствие знаний о социальных нормах, недостаточная иерархизация социальных требований, неумение дифференцировать социальные нормы по тяжести последствий их нарушения, низкая приспособляемость к новым социальным условиям, коммуникативные нарушения (Лактионова, 2015). Переход от детства к взрослости обычно подразделяют на два этапа: подростковый возраст (отрочество) и юность. Хронологические границы подросткового возраста часто определяются по-разному. Например, в традиции отечественной психиатрии возраст от 14 до 18 лет называется подростковым, а в психологии же 16–18-летних считают юношами.

Мы придерживаемся классификации подросткового периода Д. Б. Эльконина. Он подразделяет подростковый возраст на два этапа: младшие подростки в интервале от 10–11 до 14–15 лет и старшие подростки в интервале от 14–15 до 17–18 лет (Эльконин, 1989). Характеризуя психологический возраст, он выделяет три его параметра, которые необходимо учитывать при формулировке реабилитационных целей и организации реабилитационного процесса:

- 1) «социальная ситуация развития» (по Л. С. Выготскому) – единица анализа динамики развития ребенка, т. е. совокупность законов, которыми определяются возникновение и изменение структуры личности ребенка на каждом возрастном этапе;
- 2) уровень сформированности психологических новообразований и их значение на данном этапе возрастного развития; подростковый возраст, как никакой другой, богат на психологические новообразования (в сфере сознания, деятельности, системы взаимоотношений с окружающими);
- 3) уровень развития ведущей деятельности подростка как деятельности, играющей решающую роль в его развитии (здесь общение и его роль в коррекционно-педагогическом процессе становятся наиболее значимыми, без чего довольно трудно построить коррекционный процесс) (Эльконин, 1989).

Представленные категории отличаются друг от друга по характеру ведущей деятельности, осуществляемой на базе психических новообразований в психике ребенка.

К новообразованиям младшего подростка относят: чувство взрослости, овладение нормами коллективной жизни; критическое отношение к окружающим. Ведущая деятельность младших подростков – межличностное общение. К новообразованиям старшего подростка можно отнести: профессиональное самоопределение; формирование самосознания; формирование мировоззрения. Ведущая деятельность старших подростков – учебно-профессиональная (Эльконин, 1989).

На основе выявленных особенностей подросткового возраста нами предложена классификация реабилитационно-воспитательных ситуаций по от-



ношению к подросткам с различными формами девиантного поведения (см. таблицу 1).

Рассмотрим подробнее предлагаемую классификацию реабилитационно-воспитательных ситуаций по отношению к девиантным подросткам.

Младший подросток в данный период принимает персональную ответственность за свое будущее. Кульминационным моментом в личностном развитии на данном этапе, по мнению В. И. Слободчикова и Е. И. Исаева, является появление способности к саморазвитию, которая пока еще ограничена отсутствием зрелой, осознанной внутренней свободы. Основным психологическим механизмом социально-педагогической реабилитации подростков выступает смыслоосознание в ситуации жизненного выбора и принятия решений с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности (Слободчиков, Исаев, 2000).

Старшие подростки вступают в деятельностные отношения, опосредованные системой общественных ценностей и идеалов. На этом этапе происходит процесс индивидуализации этих общественных ценностей и идеалов. Основным моментом для данного периода является социальное взросление, в котором наиболее полно выражается зрелость личности. Этот процесс представляет собой вхождение, индивида в социум. Основным механизмом коррекции социально-личностной жизнеспособности выступает смыслотвор-

**Таблица 1**

Классификация реабилитационно-воспитательных ситуаций по отношению к девиантным подросткам

Возраст	Возрастные характеристики	Реабилитационно-воспитательные ситуации для девиантных подростков
Младшие подростки (от 10–11 до 14–15 лет)	Чувство взрослости, овладение нормами коллективной жизни, критическое отношение к окружающим <i>Ведущая деятельность</i> – межличностное общение	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создание ситуаций успеха воспитанника в социально значимой деятельности, актуализация желания вновь пережить это чувство, преодолевая все возрастающие трудности</li> <li>– «столкновения» с событиями, миром вещей, поступков, где пробуждается желание усовершенствовать себя, переживание дефицита компетентности</li> <li>– рефлексия собственного продвижения по пути нравственного становления в процессе самоизменения;</li> <li>– ситуации-события, актуализирующие потребность воспитанников к самоизменению и саморазвитию</li> </ul>
Старшие подростки (от 14–15 до 17–18 лет)	Профессиональное самоопределение, формирование самосознания, формирование мировоззрения <i>Ведущая деятельность</i> – учебно-профессиональная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ситуации поиска мотивов и целей жизнедеятельности, жизненных смыслов и ценностей</li> <li>– ситуации жизненного выбора и принятия решений с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности</li> <li>– анализ и оценка жизненных проблем и обстоятельств с учетом индивидуальных особенностей жизнедеятельности</li> </ul>

чество (содержательная перестройка жизненных отношений и смысловых структур) в ситуации проектирования образа жизни.

В связи с этим психолого-педагогическая коррекция системных нарушений жизнеспособности подростка заключается в формировании конструктивных способов разрешения трудных жизненных ситуаций. К этим способам относится укрепление их социально-личностной жизнеспособности в процессе совместного проживания со сверстниками и педагогом реабилитационно-воспитательных ситуаций.

К числу факторов, содействующих формированию социально-личностной жизнеспособности, относятся следующие:

- социальная активность – стремление реализовать свой личностный потенциал; включение индивида в социальные связи; активная самореализация в той или иной сфере человеческой жизни; участие в разнообразной деятельности по интересам, равнодушное отношение к общественным проблемам и участие в их решении; проявление инициативы в той или иной сфере деятельности; реализация высокого уровня притязаний;
- ценностные ориентации, способствующие формированию созидательно-творческой модели поведения, наличие у индивида общечеловеческих ценностей, совокупности традиционных ценностей (ценности самой жизни человека, труда, здоровья, дружбы, взаимопонимания, любви, свободы, семьи, земли, традиций своего народа); к ценностям прочной семьи и отрицательное отношение к разводам; к ценностям рода, заботы о непрерывной духовной связи поколений; любовь к земле, бережное отношение к окружающей природе; сохранение добрых отношений между людьми, прежде всего, между родственниками, близкими, знакомыми и т. п.

Таким образом, в соответствии с предложенной классификацией реабилитационно-воспитательных ситуаций по отношению к девиантным подросткам коррекция системных нарушений жизнеспособности подростка, которые проявляются в его неспособности к позитивному саморазвитию в конкретных жизненных обстоятельствах. Главным фактором личностного развития воспитанника в данном случае становится востребованность личностного начала индивида социумом, логикой деятельности, самопроектированием.

### **Литература**

- Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.
- Анциферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 2006. Т. 15. № 1. С. 3–19.
- Гурьянова М. П.* Концепция формирования жизнеспособной личности в условиях сельского социума. М.: Педагогическое общество России, 2005.
- Ильинский И. М.* О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. Мат-лы междунар. науч.-практ. конф. «Государство и дети: реальности России». М.: [б. и.], 1995. С. 51–58.
- Лактионова А. И.* Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.

- Лактионова А. И. Особенности эффективной замещающей семьи, воспитывающей подростка-сироту // *Семья, брак и родительство в современной России*. Вып. 2 / Под ред. А. В. Махнач, К. Б. Зуева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 225–242.
- Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Смысл, 2003.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // *Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы* / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // *Психологический журнал*. 2013. Т. 34. № 5. С. 69–84.
- Науменко Ю. В. Здоровьеформирующая функция образовательного процесса в школе. Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2008.
- Паатова М. Э. Методологические основания реабилитационно-воспитательной деятельности в учреждениях закрытого типа с позиций личностного подхода университета // *Вестник Адыгейского гос. ун-та. Сер. Педагогика и психология*. 2009. Вып. 3. С. 86–94.
- Сериков В. В. Целостный подход в педагогическом исследовании и практике: поиск современных интерпретаций // *Целостный учебно-воспитательный процесс: исследование продолжается*. Мат-лы методол. семинара, посвящ. памяти проф. В. С. Ильина. Вып. 6. Волгоград: Перемена, 2005.
- Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 2000.
- Шадриков В. Д. Деятельность и способности. М.: Логос, 1994.
- Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // *Избранные психологические труды*. М.: Педагогика, 1989.
- Anthony E. J. Risk, vulnerability, and resilience: An overview // *The invulnerable child* / E. J. Anthony, B. J. Cohler (Eds). New York: Guilford Press, 1987. P. 3–48.
- Cairns R. B., Cairns B. D. *Lifelines and risks: Pathways of youth in our time*. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.
- Fraser M. W., Richman J. M., Galinsky M. J. Risk, protection and resilience towards a conceptual framework for social work practice // *Social Work Research*. 1999. V. 23. № 3. P. 131–143.
- Glantz M. D., Sloboda Z. Analysis and reconceptualization of resilience // *Resilience and development: Positive life adaptations* / M. D. Glantz, J. L. Johnson, L. Huffman (Eds). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers. 1999. P. 109–128.
- Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // *American Psychologist*. 2001. V. 56. P. 227–238.
- Rutter M. Resilience: Some conceptual considerations // *Journal of Adolescent Health*. 1993. V. 14. P. 626–631.
- Ungar M., Liebenberg L., Boothroyd R., Kwong W. M., Lee T. Y., Leblank J., Duque L., Makhnach A. The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development // *Research in Human Development*. 2008. V. 5. № 3. P. 166–180.

## ГЛАВА 9

# ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ: ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ\*

*Е. Г. Шубникова*

**В** «Концепции профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) в образовательной среде», утвержденной Министерством образования и науки РФ в 2011 г., одной из важнейших задач профилактики употребления ПАВ является развитие ресурсов учащихся, которые помогали бы им справиться с трудными жизненными ситуациями. Главным компонентом системы первичной профилактики аддиктивного поведения является педагогическая профилактика, основной целью которой является формирование ресурсов личности, которые повышают устойчивость детей и молодежи к негативным влияниям социума. К личностным ресурсам в концепции относят социально значимые знания, ценностные ориентации, нравственные представления и формы поведения. Однако необходимо признать, что категория «личностные ресурсы» значительно шире. В связи с этим остро встает проблема определения конкретных задач превентивной педагогической деятельности. Мы считаем, что основной целью педагогической профилактики зависимого поведения среди детей и молодежи в образовательной среде должно стать формирование жизнеспособности личности и ее структурных компонентов.

### **Состояние проблемы**

В докладе Международной комиссии по образованию для XXI в. «Образование: сокрытое сокровище» определены «четыре столпа», на которых должно основываться образование:

1. Научиться познавать – дает возможность сочетать общую культуру с углубленным изучением ограниченного числа дисциплин, а также умение учиться.
2. Научиться делать – помогает получить не только профессиональную квалификацию, «но и в более широком смысле компетентность, которая дает возможность справляться с различными многочисленными ситуациями и работать в группе».

---

\* Исследование проводится при финансовой поддержке РГНФ, проект № 15-06-10170.

3. Научиться жить вместе – означает осознание сходства и взаимозависимости всех народов, живущих на планете Земля, осуществление общих проектов, выработка методов урегулирования конфликтов.
4. Научиться жить – предполагает разностороннее развитие каждого человека. В современном обществе необходимо не просто подготовить детей к жизни на основе передачи знаний, но и обучить их самостоятельному пониманию окружающего мира, действию в нем, выработке ответственности за свое поведение, независимости, самостоятельности мнений.

Эти базовые основы образования сопоставимы с результатами эксперимента по изучению жизнеспособности, проведенного Э. Вернер с соавт., которые наблюдали за жителями о. Кауаи (Гавайские острова). Одна треть испытуемых, несмотря на пренатальные и перинатальные трудности, стали компетентными, уверенными в себе людьми, со способностью «работать хорошо, играть хорошо, любить хорошо» (цит. по: Махнач, 2009).

### **Изучение жизнеспособности в педагогических науках**

Особое значение приобретает необходимость введения в терминологический аппарат педагогики и, прежде всего, превентивной педагогики категории «жизнеспособность». Ранее в педагогической науке уже были попытки рассмотрения этого понятия.

В исследованиях И. М. Ильинского под жизнеспособностью понимается «стремление человека выжить, не деградируя, в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, воспроизвести и воспитать жизнестойкое потомство в биологическом и социальном плане, т. е. стать индивидуальностью, сформировать смысложизненные установки, самоутвердиться, найти себя, реализовать свои задатки и творческие возможности, преобразуя при этом среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни, не разрушая и не уничтожая ее» (Ильинский, 1995).

Одной из первых М. П. Гурьянова рассматривает жизнеспособность как педагогический феномен и понимает под ним интегрированное качество личности, которая обладает ценностными ориентациями, личностными качествами, разносторонними способностями, умениями, базовыми знаниями о законах бытия, позволяющими ей успешно функционировать и гармонично развиваться в динамично меняющемся обществе (Гурьянова, 2006). М. П. Гурьянова разработала «Концепцию формирования жизнеспособной личности в условиях сельского социума» и выделила главные критерии жизнеспособности человека, проживающего на селе: 1) позитивное мировосприятие (позитивное мышление и др.); 2) наличие личностных качеств, умений и способностей, помогающих продуктивной творческой самореализации человека; 3) высокая степень психологической устойчивости личности (адекватный способ решения проблемных ситуаций и др.); 4) выбор здоровьесберегающей модели поведения; 5) высокий уровень развития нравственно-волевой сферы личности; 6) высокий уровень трудоспособности; 7) позитивное отношение к сельскому образу жизни (содержательность ценностных ориентаций и др.) (Гурьянова, 2005).

Исследования М. П. Гурьяновой посвящены сельскому социуму и формированию жизнеспособности в нем. Однако сегодня некоторые характеристики городского социума могут оказывать отрицательное влияние на жизнеспособность детей и молодежи. Немаловажную роль для педагогики играет разработка конкретных программ профилактики псевдожизнеспособности и нежизнеспособности школьников. Однако стоит отметить, что вопросы оценки уровня сформированности компонентов жизнеспособности и результативности воспитания жизнеспособности в целом в исследованиях этого автора не освещены.

Ю. В. Науменко рассматривает жизнеспособность как качественную характеристику феномена «здоровье» и говорит о ней, как о системном качестве личности, которое характеризует органическое единство психофизиологических и социальных способностей человека к эффективному применению средств позитивного самовыражения и самореализации в рамках конкретного культурно-исторического социума. Автор обобщает психологические исследования и выделяет два уровня жизнеспособности: 1) психофизиологическая – дает характеристику на уровне биологического организма и индивидуально-типических свойств психики; 2) социально-личностная – описывает жизнедеятельность на уровне субъектности (в понимании Е. И. Исаева и В. И. Слободчикова): осознание непрерывности, постоянства и идентичности физического, психического и личностного «Я»; способность управлять своим поведением на основе норм, правил и законов, принятых в обществе; позитивная критичность к себе и к формам, проявлениям и результатам своей жизнедеятельности; способность к позитивному планированию своей жизнедеятельности и к его реализации; способность изменять поведение и конкретизировать смысл своего существования (Науменко, 2009).

Ю. В. Науменко на основе исследований смысловой сферы личности Д. А. Леонтьева предложил новое социокультурное определение содержания феномена «здоровье» в виде личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья», которая выполняет функцию структурирования отношений субъекта с миром и придания им устойчивости. Анализ работ о возникновении стрессов у подростков убедил автора в необходимости формирования еще одной деятельностной динамической смысловой системы «готовность к оптимизации жизнеспособности в условиях системных социальных изменений». Формирование этих систем лежит в основе стратегической и тактической задач образовательной организации (Науменко, 2009).

Анализ исследований Ю. В. Науменко показывает, что автор связывает формирование жизнеспособности со здоровым образом жизни, прежде всего, со стратегиями совладающего со стрессом поведения.

Однако С. В. Березин, Л. К. Лисецкий уже не раз высказывали мысль о не состоятельности использования принципа формирования здорового образа жизни в профилактике зависимого поведения детей и молодежи (Березин, Лисецкий, 2006). Это объясняется тем, что формирование здорового образа жизни не соотносится с ценностями подростков, оставаясь малоэффективным в профилактике зависимого поведения.

Ю. В. Науменко расширяет понимание жизнеспособности как личностного качества, которое характеризует готовность индивидуума к нравственному, личностному, социальному и профессиональному самоопределению по собственному жизненному сценарию, готовность изменять его и быть ответственным за результаты своих решений по жизненному самоопределению. Механизмом педагогической коррекции выступает событийная жизненная ситуация, которая затрагивает жизненные интересы подростков и принуждает его к гармонизации своей жизнеспособности (!) (Науменко, 2013).

Как мы видим, понятие жизнеспособности включается автором в категорию «здоровье», однако в исследованиях не представлены инструменты для измерения уровня сформированности жизнеспособности и оценки результативности педагогической деятельности в этом направлении.

Н. Е. Щуркова обратилась к проблеме жизнеспособности в связи с высоким уровнем суицидальности среди подростков. Автор отмечает, что суицид нельзя предотвратить профилактической работой. Педагогическим решением проблем суицидов среди подростков Н. Е. Щуркова считает воспитание жизнеспособности детей. Хотя это, в нашем понимании, и будет в полном смысле педагогической превенцией аутоагрессивного поведения среди подростков и молодежи. Автор замечает, что жизнеспособность приобретает человек в ходе его деятельности путем возникновения отношения к общечеловеческим ценностям: 1) отношение к базовой ценности «Жизнь»; 2) отношение к ценности «Человек»; 3) отношение к своему «Я» как «человеку человечества», уникальному и неповторимому. Именно личностные деятельностные отношения к этим трем базовым ценностям, по мнению Н. Е. Щурковой, выступают важнейшим фактором формирования жизнеспособности детей и подростков (Щуркова, 2012). О жизнеспособности автор говорит как об интегральном социально-психологическом образовании личностной структуры школьников, которое постепенно и последовательно складывается из разных компонентов на основе общего отношения к жизни. Противоположной жизнеспособности категорией Н. Е. Щуркова называет «жизненную неприспособленность». Автор предлагает оригинальную компонентную структуру жизнеспособности: 1) жизнелюбие – чувство привязанности к окружающему миру и др.; 2) жизнестойкость – умение противостоять трудным жизненным ситуациям, решать жизненные проблемы; 3) жизнетворчество – умение проецировать жизненные характеристики и строить свою деятельность в соответствии с избранным образом жизни; 4) жизнепонимание – высший уровень формирующейся жизнеспособности (Щуркова, 2012). Новым критерием воспитания ученый предлагает считать пронизанность всей жизнедеятельности несовершеннолетних значимым личностным смыслом.

В педагогической науке представлены разнообразные концепции и теории формирования жизнеспособности. Это можно объяснить тем, что педагогов не может не волновать асоциальное, аддиктивное поведение несовершеннолетних и молодежи. Однако представленные педагогические исследования жизнеспособности школьников никак не связаны друг с другом, дают различные по содержательному и компонентному составу понятия, лишены конкретного инструментария для оценки эффективности и ре-

зультативности педагогической деятельности, затрудняет реализацию этих теоретических концепций на практике.

Е. А. Рыльская считает, что причину такого положения можно объяснить слабой изученностью феномена жизнеспособности в психологии (Рыльская, 2014). Сегодня ситуация меняется, и в отечественной психологической науке представлено уже несколько разнообразных концепций.

### **Концепции жизнеспособности в психологических науках**

А. А. Нестеровой разработана социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы, которая включает характеристику структуры, детерминант и условий, механизмов формирования и развития, критериев и типов этого феномена. Жизнеспособность определяется как системное качество личности, характеризующее единство индивидуальных и социально-психологических способностей человека к реализации ресурсного потенциала, использованию конструктивных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях и в условиях социально-экономической депривации, которое обеспечивает возврат личности на докризисный уровень функционирования или определяет посткризисный личностный рост (Нестерова, 2011).

Жизнеспособность рассматривается автором как устойчивая диспозиция личности, которая включает в себя следующие компоненты: 1) способность к активности и инициативе; 2) способность к самомотивации и достижениям; 3) эмоциональный контроль и саморегуляцию; 4) позитивные когнитивные установки и гибкость мышления; 5) самоуважение; 6) социальную компетентность; 7) адаптивные защитно-совладающие стратегии поведения; 8) способность организовывать свое время и планировать будущее (Нестерова, 2011). На основе выделенной структуры А. А. Нестерова разработала, валидизировала и апробировала диагностическую методику «Жизнеспособность личности», содержащую восемь шкал. Она предназначена для молодежи в возрасте от 17 до 30 лет. Ученый утверждает, что основной целью жизнеспособности личности является не приспособление в рамках социально-психологической адаптации, а активное преобразующее влияние на среду и на собственную личность на основе процесса самореализации и позитивных изменений. Автор отмечает, что особое внимание в ситуации потери работы необходимо обратить на развитие жизнеспособности и социальной адаптации молодых людей на основе внутренних ресурсов личности.

Е. А. Рыльская рассматривает жизнеспособность как «общесистемное, интегративное свойство, релевантное человеку как саморазвивающейся системе и характеризующее потенциальную возможность сохранять свою целостность, удерживая жизнь в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения» (Рыльская, 2011). Общесистемность жизнеспособности подразумевает ее вхождение в число свойств, обеспечивающих саму возможность существования человека как социальной системы, т. е. жизнеспособность определяется автором как интегральная возможность становления человека в социуме, которая реализуется в фор-



ме универсальной смысловтворческой коммуникабельности. Важным научным достижением исследований Е. А. Рыльской является выделение основных компонентов жизнеспособности как феномена: способность к адаптации, способность к саморегуляции, способность к саморазвитию, осмысленность жизни и коммуникабельность в виде интегрального фактора, в форме которого и реализуются другие названные составляющие (Рыльская, 2011). Однако позднее она отказалась от данной формулировки, и структура жизнеспособности была представлена так: синергетическое единство способностей адаптации и саморегуляции, способностей саморазвития и осмысленности жизни (при ее ведущей роли) в их интеграции как единого целого (Рыльская, 2014).

Е. А. Рыльская попыталась рассмотреть жизнеспособность как духовную способность, по В. Д. Шадрикову. Это свойство, которое отвечает за эффективность реализации человеком своей фундаментальной жизненной функции – возможности жить по-человечески, способности становления человека человеком. Однако затем автор приходит к заключению, что жизнеспособность есть сплав природных и духовных способностей – первые обеспечивают удовлетворение жизненно важной (витальных) потребностей человека, а вторые – характеризуют поведение по реализации жизнеспособности человеческим (духовным) способом (Рыльская, 2014). К позитивным предикторам жизнеспособности автор относит духовность как интегральное сущностное свойство в его нерелигиозном, «светском» понимании, включающее в себя потребность познания и желание жить для других. А. В. Махнач также считает, что в настоящее время поиск критериев выделения и оценки жизнеспособности человека, его физической, психологической, социальной и духовной составляющих, является динамично развивающимся направлением отечественной и зарубежной в психологии (Махнач, 2013).

Формирование жизнеспособности актуально не только в экстремальных ситуациях, но и в контексте жизненного пути, состоящего из обыденных повседневных событий. Е. А. Рыльская обращает внимание на то, что зависимость от алкоголя и наркотических веществ развиваются часто не во время посттравматического стресса или травмирующего события, а как раз наоборот, среди серых будней с целью стимулирования новых красочных ощущений. В связи с этим рассмотрение жизнеспособности важно не только в связи с преодолением тяжелых жизненных испытаний, но и с поддержанием жизненного тонуса во время относительного затишья. Е. А. Рыльская разработала методику «Жизнеспособность человека» на основе четырех выявленных ей структурных компонентов жизнеспособности по четыре шкалам, но эта методика предназначена для взрослых людей в возрасте от 30 до 60 лет.

Е. А. Рыльская считает, что использование термина «resilience» (гибкость, упругость, пластичность), имеющего узкое значение, не соответствует рассматриваемому феномену, так как теряются смысловые нагрузки «жизнь» и «способность», «способность жить, к жизни». Автор отмечает, что иногда этот термин неправоммерно трактуется как «устойчивость», вероятно, из-за схожести терминов («resistance»). Она предлагает вернуться к калькированному варианту «жизненная способность» – «vitalability» (Рыльская, 2014).

Однако термин «resilience» уже закрепился в научном понимании за понятием «жизнеспособность». В России он начал использоваться с 2003 г., благодаря международному проекту «Методологические и контекстуальные проблемы исследования жизнеспособности детей и подростков». В исследовании приняли участие А. В. Махнач и А. И. Лактионова (Makhnach, Laktionova, 2005). Руководитель проекта М. Унгар предложил трактовать жизнеспособность как способность человека управлять ресурсами собственного здоровья и социально приемлемым способом использовать для этого семью, общество, культуру (Махнач, 2006).

С. Ваништендаль рассматривал жизнеспособность как способность человека или социальной системы преодолевать жизненные трудности и строить полноценную жизнь в трудных условиях (Ваништендаль, 1998), в переводе его книги была использована калька с английского – термин «резильентность». Резильентность подразумевает не просто достижение успеха в жизни, а достижение успеха социально одобряемым путем, который согласуется с общепризнанными моральными нормами.

### **Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации**

Важную роль для нашего исследования играет проведенное А. И. Лактионовой изучение взаимосвязи жизнеспособности и социальной адаптации подростков (Лактионова, 2010а, б; Лактионова, Махнач, 2008, 2009). А. В. Махнач, А. И. Лактионова предлагают понимать под жизнеспособностью индивидуальную способность человека к социальной адаптации и саморегуляции, являющуюся механизмом управления собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и условий среды. По их мнению, жизнеспособность – это способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях, управлять ресурсами собственного здоровья и социально приемлемым способом использовать для этого семью, общество и культуру (Лактионова, Махнач, 2008, 2009).

Анализируя взаимосвязь адаптации и жизнеспособности, А. В. Махнач и А. И. Лактионова делают вывод о том, что жизнеспособность есть «индивидуальная способность человека к социальной адаптации и саморегуляции, помогающая ему управлять собственными ресурсами: эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» (Махнач, Лактионова, 2007, с. 294). Более того, авторы утверждают, что личностные, поведенческие характеристики и условия среды (взаимоотношения, социум, культура) связаны с жизнеспособностью подростков и составляют единую систему социальной адаптации. А. И. Лактионовой было выявлено, что к личностным свойствам, взаимосвязанным с жизнеспособностью, относят эмоциональную регуляцию и мотивацию, уровень субъективного контроля, особенности самооценки, механизмы защитного и совладающего поведения, коммуникативность подростков (Лактионова, 2010б).

А. И. Лактионова выявила взаимосвязь между низким уровнем социальной адаптации дезадаптированных подростков и низким уровнем их жизнеспособности, а также низкий уровень ресурсов для социальной адаптации, неэффективность проксимальных процессов. Важным этапом исследования является выявление взаимосвязи понятий жизнеспособности и стратегий совладающего поведения. Согласимся с мнением А. И. Лактионовой о том, что «жизнеспособность» отличается от способности «преодолевать трудную жизненную ситуацию» (стратегии совладания), подразумевающей разрешение определенных проблем, но без дальнейшего позитивного развития. Жизнеспособность подразумевает не просто преодоление человеком трудностей и возврат к прежнему состоянию, но и прогресс, движение через трудности к новому этапу жизни, поэтому «жизнеспособность» является более широким понятием, чем «стратегия совладания с трудными жизненными ситуациями». Однако последняя категория, бесспорно, является одной из самых важных составляющих в структуре жизнеспособности (Лактионова, 2010а).

### **Педагогическая профилактика зависимого поведения детей и молодежи**

В «Концепции профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) в образовательной среде» (2011) отмечается, что приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде является первичная профилактика употребления ПАВ. Особое внимание уделено основному структурному и содержательному элементу системы превенции психоактивных веществ – педагогической профилактике. Введение этого термина и наполнение его новым содержанием было обусловлено стратегической важностью этой деятельности для национальной безопасности государства и неэффективностью превенции употребления ПАВ в образовательной среде. Под педагогической профилактикой понимается комплексная система организации обучения и воспитания детей и молодежи, которая помогает снизить риск употребления психоактивных веществ на основе формирования социальных компетенций, свойств и качеств личности, защищающих от влияния социума. В качестве направлений педагогической превенции авторы концепции выделяют формирование определенных свойств и качеств личности, а также создание условий для ее эффективной адаптации.

Отличительной особенностью этой концепции является требование общей оценки эффективности профилактической деятельности на основе анализа процесса ее организации и результатов. В связи с этим особую роль играет выбор психодиагностических методик, которые позволили бы адекватно измерить эффективность профилактических программ.

Последние годы наркологии и психотерапевты отмечают рост новых видов аддиктивных стратегий снятия напряжения среди несовершеннолетних и молодежи. Поэтому современный этап развития превентивной педагогической деятельности необходимо обозначить новым термином – педагогическая профилактика зависимого поведения в образовательной среде. Это во многом объясняется результатами исследований Л. П. Великановой, В. Д. Менделевича

ча и других ученых о единых этиопатогенетических механизмах развития аддиктивного поведения (Великанова, 2006; Менделевич, 2003). В. Д. Менделевич, разрабатывая концепцию зависимой личности, рассматривает зависимость как личностное качество, лежащее в основе становления любых форм аддиктивного поведения. Автор отмечает, что «не существует кардинальных различий и специфических личностных или психологических особенностей, предрасполагающих к алкоголизму, табакокурению, наркомании или к сверхценному увлечению азартными играми, виртуальной реальностью – интернетом. В. Д. Менделевич говорит о существовании базовых характеристик зависимой личности, которые являются общими для всех форм зависимого поведения (Менделевич, 2007). Таким образом, сегодня на этапе первичной педагогической превенции нет смысла разрабатывать разные программы профилактики употребления наркотиков, никотина, курительных смесей, алкоголя, игровой и интернет-зависимости.

Сегодня основной и единой целью первичной педагогической профилактики в отношении всех видов зависимого поведения является снижение факторов риска на основе расширения жизненных компетенций детей и подростков, формирования у них активных стратегий разрешения проблем, личностных свойств и качеств (ресурсов), помогающих эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями.

Проведенный теоретический анализ структуры и компонентов позволяет нам рассматривать формирование жизнеспособности личности в качестве ведущей цели превентивной педагогической деятельности и базовой категории превентивной педагогики.

Одним из приоритетных подходов к превентивной педагогической деятельности сегодня является разработанная Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским концептуальная модель копинг-психопрофилактики психосоциальных расстройств в подростковом возрасте. В основе профилактических программ, по мнению авторов, должно находиться изменение стратегий поведения личности, выработка здорового жизненного стиля, повышение личностных и средовых ресурсов личности (Сирота, Ялтонский, 2001).

В связи с этим особый интерес для нашего исследования представляют исследования копинг-поведения (совладающего поведения) Т. Л. Крюковой, под которым она понимает поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – на изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Совладающее поведение важно для социальной адаптации здоровых людей. Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, Т. Л. Крюкова относит совладающее поведение к факторам активности человека, называя его дескриптором субъекта и поведением субъекта (Крюкова, 2008).

Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский разработали три теоретических модели копинг-поведения здоровых и больных наркоманией и алкоголизмом людей: 1) модель адаптивного функционального копинг-поведения; 2) модель

псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения; 3) модель пассивного дисфункционального дезадаптивного копинг-поведения (Сирота, Ялтонский, 2001). Учеными дана подробная характеристика каждой модели, которая включает в себя следующие компоненты: 1) используемые копинг-стратегии поведения; 2) направленность мотивации; 3) уровень развития личностных и средовых ресурсов (возможностей) преодоления трудных жизненных ситуаций.

Модель адаптивного функционального копинг-поведения создана по результатам обследования здоровых, хорошо социально адаптированных подростков и взрослых. Она включает в себя следующие компоненты:

1. Эффективное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий разрешения проблем и поиск социальной поддержки.
2. Продуктивное использование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения и достаточное развитие когнитивно-оценочных механизмов.
3. Преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса.
4. Развитые личностно-средовые копинг-ресурсы, обеспечивающие позитивный психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий (уровень интеллекта, позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернального локуса контроля над средой, эмпатии и аффилиации, наличие эффективной социальной поддержки со стороны среды и т. д.).

Эта модель характеризуется также наличием эффективной социальной поддержки, которая обеспечивается развитостью копинг-стратегий поиска социальной поддержки и личностного копинг-ресурса ее восприятия; самостоятельным активным выбором ее источника, определением вида и дозированием объема поддержки; успешным прогнозированием ее возможностей.

Существуют различные классификации ресурсов личности. Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский в эту группу включают: 1) уровень интеллекта (способность и возможность осуществлять когнитивную оценку проблемной ситуации); 2) сформированность позитивной Я-концепции – важнейшего копинг-ресурса (самооценки, самоуважения, самоэффективности); 3) интернальный локус контроля (умение контролировать свою жизнь, свое поведение, брать за это ответственность на себя); 4) социальная компетентность (умение общаться с окружающими и знания о социальной действительности); 5) эмпатия (умение сопереживать окружающим в процессе общения, умение быть эмоциональным); 6) аффилиация (желание и стремление общаться с людьми); 7) позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, вере; 8) духовность; 9) ценностная мотивационная структура личности (Сирота, Ялтонский, 2001).

На наш взгляд, перечисленные выше характеристики адаптивного копинг-поведения, являясь защитными факторами от употребления психоактивных веществ, в полном смысле слова обеспечивают жизнеспособность

личности (Шубникова, 2013). Модель адаптивного копинг-поведения включает в себя не только стратегии поведения, но и когнитивную оценку ситуации, которая лежит в основе дальнейшего «движения к новому этапу жизни», а также личностно-средовые ресурсы, необходимые для его осуществления. По нашему мнению, модель адаптивного совладающего поведения в полном объеме отражает структуру понятия жизнеспособности и дает возможность перейти на новый уровень профилактики зависимостей в образовательной среде. В основе профилактических программ должно находиться изменение стратегий поведения личности, выработка здорового жизненного стиля, повышение личностных и средовых ресурсов личности, т. е. формирование жизнеспособности личности человека.

### **Результаты исследования**

В эмпирическом исследовании принимали участие 50 учащихся техникума г. Чебоксары. Все студенты на момент исследования курили и открыто признавались в этом. Средний возраст участников – 16 лет.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении о том, что существует взаимосвязь характеристик жизнеспособности курящих подростков и стратегий совладающего поведения.

Для исследования жизнеспособности и модели копинг-поведения старшеклассников были использованы: Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера и Д. Паркера (Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) в адаптации Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2001), Опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда (Бажин и др., 1984), Тест мотивации достижений А. Мехрабиана (ТМД) в адаптации М. Ш. Магомед-Эминова (Магомед-Эминов, 2004), Шкала оценки жизнеспособности детей и подростков «Child and Youth Resilience Measure» (CYRM) (Лактионова, 2010).

Все подростки были разделены на 3 группы: группа 1 – подростки с адаптивной моделью копинг-поведения (n=16), группа 2 – подростки с псевдоадаптивной моделью совладающего поведения (n=24), группа 3 – подростки с дезадаптивной моделью копинг-поведения (n=10).

Анализ полученных результатов показал, что, несмотря на то, что все подростки курили, была выявлена группа студентов с адаптивной моделью поведения. По нашим наблюдениям, такая ситуация возможна в двух случаях:

- 1) подростки с физической зависимостью от никотина, адаптированность которых объясняется длительным использованием табака для быстрого снятия психоэмоционального состояния и в качестве опоры и поддержки в трудных жизненных ситуациях;
- 2) учащиеся, у которых нет физической зависимости от никотина – для них курение играет роль пропуска в группу, дает возможность стать своим, быть как все.

На основе корреляционного анализа (ранговая корреляция Спирмена) у студентов с адаптивной моделью копинг-поведения были выявлены корреля-

ционные связи стратегий совладающего поведения с уровнем общей интернальности ( $r=-0,54$ ,  $p<0,05$ ), стремлением к успеху ( $r=-0,52$ ,  $p<0,05$ ), общим индексом жизнеспособности ( $r=0,56$ ,  $p=0,05$ ).

Заметим, что у курящих студентов был, однако, выявлен высокий уровень жизнеспособности. Это, с нашей точки зрения, можно объяснить тем, что курение помогает им снять психоэмоциональное напряжение, а развитие личностные ресурсы (интернальность и стремление к успеху) определяют, в свою очередь, высокий индекс жизнеспособности.

Вторая группа студентов – с псевдоадаптивной моделью совладающего поведения – характеризуется, по нашим наблюдениям, психической зависимостью от употребления никотина. Часто такие подростки курят в компании друзей, однако, находясь в одиночестве, не испытывают тяги к курению. Однако у них уже присутствуют факторы риска, обуславливающие употребление психоактивных веществ.

На основе корреляционного анализа у студентов с псевдоадаптивным копинг-поведением были выявлены взаимосвязи стратегий совладающего поведения с интернальностью в области достижений ( $r=-0,43$ ,  $p<0,05$ ), стремлением избегать неудачи ( $r=0,46$ ,  $p<0,05$ ), общим индексом жизнеспособности ( $r=0,45$ ,  $p<0,05$ ).

Отметим, что в группе курящих студентов с псевдоадаптивной моделью поведения был выявлен средний уровень жизнеспособности. При наличии явных факторов риска в виде копинга, ориентированного на избегание, низкого уровня интернальности в области достижений, стремления избегать неудачи, испытуемые относятся к группе жизнеспособных. Это обеспечивается, на наш взгляд, тем, что такие подростки часто используют как активные, так и пассивные стратегии совладающего поведения. Эта группа студентов при организации эффективной вторичной педагогической профилактики сможет достаточно легко отказаться от курения.

Третья группа учащихся с дезадаптивной моделью поведения характеризуется физической и психической зависимостью от курения. Для них характерно использование сигарет в качестве псевдокомпенсаторного механизма, который направлен не на решение проблемы, а на снятие психоэмоционального напряжения, в качестве способа ухода от решения проблем.

На основе корреляционного анализа у студентов с дезадаптивной моделью копинг-поведения были выявлены взаимосвязи пассивных стратегий совладающего поведения с уровнем общей интернальности ( $r=-0,65$ ,  $p<0,05$ ), общим индексом жизнеспособности ( $r=0,7$ ,  $p<0,05$ ).

Тем не менее в группе учащихся с дезадаптивной моделью поведения был выявлен средний уровень жизнеспособности, а не низкий, как предполагалось. Однако в отличие от предыдущей группы ведущую роль в поведении учащихся данной группы играют выбор копинг-стратегии избегания, низкий уровень субъективного контроля.

Превентивная педагогическая деятельность с этой группой студентов предполагает формирование эффективных стратегий совладающего поведения, дальнейшее развитие личностных ресурсов подростков.

Наша гипотеза не подтвердилась в полной мере. С одной стороны, была выявлена взаимосвязь адаптивной модели копинг-поведения с высоким уровнем жизнеспособности, псевдоадаптивной модели совладающего поведения учащихся со средним уровнем жизнеспособности. С другой стороны, требует дальнейшего изучения выявленная взаимосвязь дезадаптивной модели копинг-поведения учащихся и среднего уровня жизнеспособности. Особо необходимо исследовать выявленную нами особенность: у студентов, имеющих сильную физическую и психическую зависимость от курения, была выявлена адаптивная модель поведения. По-видимому, причина этого в том, что употребление психоактивных веществ становится смыслом жизни и стимулирует активность человека. Это подтверждают исследования наркологов.

В связи с этим необходима дальнейшая разработка теории формирования жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения в рамках превентивной педагогики.

### **Заключение**

Сегодня меняются подходы к профилактике зависимого поведения в образовательной среде. Особое значение придается не информированию детей и молодежи о психоактивных веществах и последствиях их употребления, а формированию жизнеспособности личности. Зная структурные компоненты этой духовной способности, мы сможем эффективно защитить наших детей от всех видов аддиктивного поведения.

Социальные педагоги, психологи, превентологи остро нуждаются в психодиагностическом инструментарии для измерения жизнеспособности детей и молодежи. Адаптированный А. В. Махначем и А. И. Лактионовой тест CYRM (Шкала оценки жизнеспособности детей и молодежи) является единственным тестом на русском языке, этого явно недостаточно. Необходимо продолжить работу по созданию методик измерения жизнеспособности детей и молодежи на основе знаний о структуре жизнеспособности.

Особое значение имеет включение жизнеспособности в понятийное поле превентивной педагогики, проведение исследований по выявлению взаимосвязей жизнеспособности с такими категориями, как «образ жизни», «жизненные навыки», «жизненные компетентности». Введение категории жизнеспособности в педагогическую профилактику на новом витке развития науки потребует обновления профессиональной подготовки педагогов к превентивной деятельности в образовательной среде.

### **Литература**

- Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А., Эткинд А. М.* Метод исследования субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3. С. 152–162.
- Ваништендаль С.* «Резильентность», или оправданные надежды. Раненый, но не побежденный. Женева: Vice, 1998.
- Великанова Л. П.* Наркология. Ростов-н/Д: Феникс, 2006.
- Гурьянова М. П.* Концепция формирования жизнеспособной личности в условиях сельского социума. М.: Педагогическое общество России, 2005.



- Гурьянова М. П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен // Педагогика. 2006. № 10. С. 43–50.
- Делор Ж. Образование: сокрытое сокровище. Основные положения Доклада Международной комиссии по образованию для XXI века. М.: UNESCO, 1996.
- Ильинский И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. М., 1995. С. 5–25.
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде. М., 2011.
- Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сб. науч. тр. Вып. 1 / Отв. ред. В. А. Соловьева. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 70–82.
- Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 55–66.
- Лактионова А. И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского гос. обл. ун-та. 2010а. №3. С. 11–15.
- Лактионова А. И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2010б.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Факторы жизнеспособности девиантных подростков // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №6. С. 39–47.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Жизнеспособность подростков-сирот // Проектная деятельность детей как ресурс развития жизнестойкости / Авт.-сост. Е. Г. Коблик. М.: Благотворительный фонд «Женщины и дети прежде всего», 2009. С. 6–32.
- Магомед-Эминов М. Ш. Измерение мотивации достижения // Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2004. С. 231–242.
- Махнач А. В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков // Психологический журнал. 2006. Т. 27. №2. С. 129–131.
- Махнач А. В. Мораль и нравственность человека как основа жизнеспособности общества // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 95–108.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Менделевич В. Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения (психологические и психопатологические аспекты). М.: МЕДпресс-информ, 2003.
- Науменко Ю. В. Моделирование здоровьесформирующего образования // Теоретические и прикладные исследования. 2007. №4. С. 140–160.
- Науменко Ю. В. Комплексное формирование социокультурного феномена «здоровье» у подростков в общеобразовательной школе: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 2009.

- Науменко Ю. В., Паатова М. Э.* Социально-личностная жизнеспособность подростков: психолого-педагогическая коррекция // Народное образование. 2013. № 7. С. 249–257.
- Нестерова А. А.* Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
- Первичная профилактика наркомании / Под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого. Самара: Универс-групп, 2006.
- Руководство по аддиктологии / Под ред. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007.
- Рыльская Е. А.* К вопросу о психологической жизнеспособности человека: концептуальная модель и эмпирический опыт // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011а. Т. 8. № 3. С. 9–38.
- Рыльская Е. А.* Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический контекст // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2011б. № 142. С. 72–83.
- Рыльская Е. А.* Психология жизнеспособности человека: Дис. ... докт. психол. наук. Ярославль, 2014.
- Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Хажиллина И. И., Видерман Н. С.* Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001.
- 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.
- Шубникова Е. Г.* Технологии педагогической профилактики зависимого поведения детей и молодежи. М.: Современное образование, 2016.
- Шубникова Е. Г.* Педагогическая профилактика зависимого поведения детей в образовательной среде: опора на ресурсы личности // Социальная педагогика в России. 2015. № 6. С. 25–30.
- Щуркова Н. Е.* Как воспитать жизнеспособность школьника // Народное образование. 2012. № 10. С. 239–247.
- Makhnach A., Laktionova A.* Social and cultural roots of Russian youth resilience: Interventions by the state, society and the family // Handbook for working with children and youth. Pathways to resilience across cultures and contexts / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications, 2005. P. 371–386.

## **Раздел 5**

### **ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛА**



# ГЛАВА 1

## ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР КОНСТРУКТИВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

*Э. Э. Сыманюк, А. А. Печеркина*

**В** современных социально-экономических условиях профессиональная успешность и компетентность личности во многом зависят от ее способности быть субъектом профессионального развития. Профессиональное развитие личности представляет собой процесс от начала формирования профессиональных интересов и склонностей до окончания активной профессиональной деятельности. Это фундаментальный процесс изменения человека, в котором основное внимание уделяется прогрессивным изменениям человека (созреванию психических функций, формированию психологических новообразований, саморазвитию, самосовершенствованию и т. д.). Вместе с тем можно констатировать, что профессиональное развитие – это не только совершенствование (позитивное изменение), но и разрушение, возникновение негативных тенденций и развитие профессионально нежелательных новообразований (Э. Ф. Зеер, Е. А. Климова, А. К. Маркова, Л. М. Митина).

Спрогнозировать стратегии профессионального развития помогает определение его психологических предикторов, которые рассматриваются нами как совокупность личностных характеристик, установок и ценностей, формирующих готовность к преодолению профессиональных кризисов и обуславливающих его устойчивость и конструктивность.

На наш взгляд, правомерно выделение в качестве психологического предиктора конструктивного профессионального развития категории «жизнеспособность». В настоящее время исследование жизнеспособности личности в основном посвящено операционализации понятия «жизнеспособность», выделению ее типов и связи с индивидуально-психологическими особенностями, при этом изучение роли жизнеспособности в конструктивном профессиональном развитии личности остается вне поля исследовательского интереса (В. И. Кабрин, А. И. Лактионова, А. В. Махнач, А. А. Нестерова, Е. А. Рыльская, Ж. К. Ионеску, J. Kidd, A. Masten, L. McCubbin, M. Ungar).

Профессиональное развитие личности происходит на протяжении длительного периода жизни и сопровождается профессиональными кризисами, переживание которых может кардинальным образом менять траекторию развития. Профессиональные кризисы выражаются в изменении темпа и вектора профессионального развития личности, сопровождаются перестройкой

смысловых структур профессионального сознания, переориентацией на новые цели, коррекцией социально-профессиональной позиции (Л. И. Анцыферова, Н. В. Гришина, Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, А. К. Маркова, Л. М. Митина и др.).

Профессиональные кризисы могут возникать, по мнению А. К. Марковой, при переходе на новую должность, когда старое в профессиональном труде уже не удовлетворяет, а новое еще не найдено, или, когда творческие находки работника встречают внешнее сопротивление в профессиональной среде (Маркова, 1996). Исследуя процесс профессионализации, она подчеркивает, что кризисы могут происходить неоднократно в течение всей жизни.

Под кризисами профессионального становления личности мы понимаем непродолжительные по времени периоды кардинальной перестройки профессионального сознания и деятельности, сопровождающиеся изменением вектора профессионального развития.

Основными признаками профессиональных кризисов являются: потеря чувства нового, отставание от жизни, снижение уровня профессионализма, внутренняя растерянность, осознание необходимости переоценки себя, понижение собственной оценки, усталость, возникновение ощущения истощенности своих возможностей.

Профессиональные кризисы нельзя игнорировать, не замечать, так как снижение удовлетворенности профессией, потеря смысла выполняемой работы, психологический дискомфорт, характерные для кризисов, негативно влияют на продуктивность деятельности. Уход от них грозит человеку профессиональной дезадаптацией, крушением профессиональных надежд, несостоятельностью профессиональной биографии, что обуславливает актуальность их преодоления.

Преодоление профессиональных кризисов мы рассматриваем как активный, результативный внутренний процесс, позволяющий реально преобразовывать профессионально обусловленную психологическую ситуацию и противодействовать внешним обстоятельствам, планировать и ставить цели своей профессиональной деятельности. Преодоление можно рассматривать как общую, глобальную личностную направленность в ответ на трудную жизненную ситуацию и как конкретные «подходы» к трудной ситуации, виды реакций на нее, способы действия в ней.

Стратегии преодолевающего поведения являются частью жизненных стратегий (К. А. Абульханова-Славская, С. Л. Рубинштейн). С. Л. Рубинштейн, изучая жизненный путь личности, выделил две стратегии: ситуативную и личностную (Рубинштейн, 1946). Ситуативная жизненная стратегия заключается в том, что человек в большинстве жизненных ситуаций полагается на случай, на везение, на друзей и т. д., не прилагая для преодоления тех или иных обстоятельств своей активности. Личностная же предполагает проявление активности в процессе жизнедеятельности, определенное самостроительство своей судьбы. Только личностная стратегия способствует самореализации личности, ее самоосуществлению.

Наиболее ярко стратегии проявляются в значимых (критических) ситуациях. Именно такие ситуации выступают в качестве индикатора способности личности к преодолению неблагоприятных жизненных и профессио-

нальных ситуаций и мобилизуют все личностные ресурсы (Постылякова, 2015). Стратегии поведения в значимых ситуациях определяют траекторию развития личности.

Стратегии поведения в значимых ситуациях – это особые поведенческие синдромы, характеризующиеся актуализацией адаптивных механизмов психической саморегуляции (Бурлачук, Коржова, 1998). Наиболее общими стратегиями являются формы тотального ориентирования человека – продуктивные и непродуктивные, проявляющиеся, например, в тенденциях «инстинкта жизни», по З. Фрейду, «биофилии» и «некрофилии», а также «овладения» и «бытия», по Э. Фромму. Так, любовь и творчество расцениваются как проявления продуктивного ориентирования; авторитаризм, разрушительность, автоматизирующий конформизм – проявления непродуктивного ориентирования (Фромм, 2004).

Стратегии поведения зависят от степени значимости для личности ситуации, которая предопределяет осознанный или неосознанный выбор той или иной стратегии, отличающейся от обычно присущего личности способа поведения.

Преодоление кризисных противоречий направлено на продолжение или восстановление прерванной кризисом линии профессионального развития, это индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией (внешней или внутренней), определяемый ее собственной логикой, ее значимостью для личности, с одной стороны, и его психологическими возможностями (жизнеспособностью, настойчивостью в преодолении трудностей, стрессоустойчивостью) – с другой. При этом в основе понятия «жизнеспособность личности» лежит способность «совладания», что позволяет утверждать: жизнеспособность отвечает за преодоление личностью трудных ситуаций, в том числе и в сфере профессиональной деятельности. Из этого следует, что от жизнеспособности личности зависит выбор конструктивных или деструктивных стратегий дальнейшего профессионального развития.

Мы выделяем три стратегии преодоления профессиональных кризисов: первая – *активное, результативное преодоление* – обеспечивает поступательное развитие профессиональных компетенций, формирование профессионального опыта; вторая – *пассивное приспособление к изменяющейся профессиональной ситуации* – нежелание или неспособность проявлять активность в профессиональной среде и постепенное замедление темпов профессионального развития; и наконец, третья стратегия – *противодействие объективно изменяющимся обстоятельствам* – уход в деструктивность.

Рассмотрим эти стратегии подробнее. Первая стратегия – *активное, результативное преодоление* – проявляется в конструктивном профессиональном развитии и целенаправленной активности личности, в ответственности за принятые решения. Данная стратегия преодоления обусловлена представленностью в структуре субъекта деятельности сопряженности и связанности между собой отдельных его единиц (жизненных отношений) во внутреннем пространстве и времени, способностью к самосозиданию и самостроительству, устойчивостью личности, ценностными ориентациями, динамической направленностью личности, оптимистическим прогнозированием, личност-

ной ответственностью, ориентацией на успех и достижения. Это является продолжением конструктивного профессионального развития, сопровождающегося формированием новых психологических новообразований, профессионально важных качеств, компетенций и т. д.

Процесс конструктивного преодоления кризиса предъявляет особые требования к уровню развития таких параметров личности, как активность, устойчивость, целостность, ценностные установки и отношения, уровень субъективного самоконтроля, профессиональная направленность. Эти характеристики создают основу для творческого отношения к жизни, для формирования ответственности за свою судьбу.

Активная стратегия преодоления кризисов характерна для людей с высокой жизнеспособностью. Они обладают оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистичным подходом к жизни и отчетливо выраженной мотивацией достижения, предпочитают конструктивный способ разрешения трудностей профессиональной деятельности и ориентированы на дальнейшее профессиональное саморазвитие. Выбор активной стратегии свидетельствует о зрелости личности.

Активная стратегия преодоления кризисов обеспечивает прогрессивное профессиональное развитие, решающее значение в процессе которого приобретает активность субъекта и умение быстро адаптироваться к изменяющимся профессиональным условиям (Крылова, Дикая, 2007). Именно жизнеспособность личности определяет, преобразует совокупность обстоятельств и направляет ход ее жизни.

Таким образом, жизнеспособность личности – необходимое условие успешного профессионального самосохранения с целью прогрессивного развития субъекта профессиональной деятельности.

*Вторая стратегия – пассивное приспособление к изменяющейся профессиональной ситуации* – приводит к профессиональной стагнации, обуславливающей консервацию профессионального опыта и постепенное снижение темпов профессионального развития. Данная стратегия свойственна личностям с низкой жизнеспособностью, которые подчиняются внешним обстоятельствам в виде выполнения социальных требований, ожиданий, норм. Она относится к профессионально-нейтральному способу разрешения проблемной ситуации, так как деструктивный характер выражен неярко, при определенных условиях существует потенциал конструктивного разрешения.

Для пассивной стратегии преодоления характерны процессы самоприспособления, подчинения личности интересам и требованиям среды. Такие люди не уверены в своей профессиональной компетентности, обнаруживают ригидность в освоении новых способов самореализации, не готовы к изменению образа жизни. Нередко кризисная ситуация, возникшая в профессиональной деятельности, вызывает у них ухудшение самочувствия, что провоцирует уход от решения проблем, отсутствие каких-либо активных действий, надежды на помощь со стороны других либо переориентацию своей активности на другие сферы (семью, хобби и т. д.), тем самым стремление избежать дискомфорта.



Пассивная стратегия проявляется в отсутствии стремления личности к независимости, неспособности принимать на себя ответственность. Такие люди не испытывают потребности в профессиональном развитии, в деятельности используют привычные способы поведения.

Нередко в основе пассивности лежит конфликт, обусловленный противоречием между самооценкой затраченного времени и труда и получаемым материальным вознаграждением. Существующая система оплаты труда в зависимости от занимаемой должности приводит к «уравниловке» оценки труда. Преодоление существующего положения за счет распределения поощрения в зависимости от личного вклада в результат деятельности может повысить активность человека.

Зачастую процесс переживания кризиса сопровождается мрачностью мировоззрения, переструктурированием системы ценностей. Восприятие окружающей действительности и своего внутреннего мира искажается, преобладают «черные» тона. Стойкое снижение уровня оптимизма, по мнению А. Г. Амбрумовой, преграждает путь к продуктивному планированию деятельности в будущем (Амбрумова, 1985).

Третья стратегия проявляется в *противодействии объективно изменяющимся обстоятельствам и уходе в деструктивность*. Реальное планирование уступает место мрачным прогнозам с рассмотрением событий, условий и анализом динамики ситуации как бы со стороны. Динамика развития кризиса рассматривается при этом восприятии действительности как не допускающая активного вмешательства заинтересованного лица. Любые сильные эмоциональные нагрузки воспринимаются как удары судьбы, сопротивление которым не может быть оказано. Это вызывает снижение конструктивных тенденций в психике человека, разумное планирование деятельности теряет свою значимость и, в конце концов, в некоторых ситуациях исчезает (падает до нуля, исключая попытки активизации). Это самый негативный вариант переживания профессиональных кризисов – развитие профессиональных деструкций (выученной беспомощности, профессионального отчуждения и т. д.). В этом случае все предпринятые конструктивные попытки не приводят к желаемой цели. Напряжение продолжает расти, и человек перестает замечать альтернативные пути. Кроме того, рост напряжения часто сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам выбора: человек волнуется, впадает в панику, теряет контроль над собой, появляются разнообразные деструктивные последствия. Эта стратегия свойственна личностям с низкой жизнеспособностью.

Часто стратегии складываются стихийно. Если бы они строились на основе учета индивидуальных психологических особенностей личности, то могли бы быть оптимальными. Зная себя, человек мог бы избегать тех видов деятельности, которые требуют несвойственных ему качеств, не соответствующих его возможностям, а стремиться к тем, которые позволили бы его способностям проявиться оптимально. Но большинство людей тратят много времени и прилагают большие усилия на преодоление несоответствия своих типологических особенностей и тех жизненных обстоятельств, которые они выбрали сами или позволили себе навязать. Еще более трагично такое

несоответствие, при котором личность либо теряет присущие ей способности, либо не может в полной мере их проявить. Именно поэтому становится важным развитие жизнеспособности человека, так как это является залогом его успешного профессионального развития.

В настоящее время категория «жизнеспособность личности» не имеет единого и однозначного определения. К настоящему времени накоплена теоретическая база по вопросам развития жизнеспособности в разных возрастных группах – у дошкольников (Т. Ю. Солодкова), подростков (А. И. Лактионова, А. В. Махнач), студентов (О. А. Кондратенко).

И. М. Ильинский определяет жизнеспособность личности как готовность функционировать и полноценно развиваться в обществе, приспосабливаться к среде, преодолевать ее негативные влияния. Это интегральное качество человека, обладающего совокупностью ценностных ориентаций, личностных установок, разносторонних способностей, базовых знаний, позволяющих ему успешно функционировать и гармонично развиваться в изменяющемся социуме (Ильинский, 2001).

А. В. Махнач и А. И. Лактионова под жизнеспособностью человека понимают индивидуальную способность к адаптации и саморегуляции, механизм управления собственными ресурсами (эмоциональными, мотивационно-волевыми, когнитивными) в контексте социальных, культурных норм и средовых условий (Махнач, Лактионова, 2007) как способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях (Лактионова, 2010).

В целом можно говорить о том, что жизнеспособность личности является интегративной характеристикой, обеспечивающей устойчивость к негативным жизненным событиям, готовность к их преодолению, способность позитивно оценивать взаимодействие с миром. Развитие жизнеспособности базируется на активности личности, оптимистическом мировоззрении, устойчивой положительной самооценке, реалистическом подходе к жизни и выраженной мотивации достижения.

С. Ваништендаль считает, что жизнеспособность может находиться в латентном состоянии, но в силу различных событий, происходящих в жизни индивида, его способность сопротивляться разрушению и строить свою жизнь вопреки трудностям может «перейти в активную фазу» и даже усилиться. Речь идет о «разбуженном» потенциале. Следовательно, сам процесс перехода из пассивного состояния в активное может усилить жизнеспособность. Результатом такого процесса является позитивное развитие в тяжелой жизненной ситуации. Важно отметить, что жизнеспособность не является универсальной, безоговорочной или фиксированной характеристикой индивида; она изменяется в зависимости от вида стресса, его контекста и иных факторов, которые оказывают значительное влияние на развитие адаптационных способностей индивида (см.: Лактионова, 2010).

При рассмотрении жизнеспособности в основном говорят о двух уровнях ее выраженности – высоком и низком.

Высокая жизнеспособность человека имеет защитно-компенсаторный характер, который содержит в себе фактор здорового коммуникативного

стресса (нормативной коммуникабельности), выполняющий охранительную функцию в отношении коммуникативного транса как основы самореализации, саморазвития, самотрансценденции человека. Согласно В. И. Кабрину, высокая жизнеспособность человека соотносится с жизнеутверждающей, оптимистической энергетикой, преобладающими позитивными переживаниями, с состояниями коммуникативного транса, проявляющегося как «экзистенциальная решимость и личностный рост» (Кабрин, 2005). Соответственно, низкая жизнеспособность характеризуется не синхроничностью факторов К-стресса и К-транса с проявлениями значительного сдвига в сторону коммуникативного стресса. Вероятно, последний утрачивает свои позитивные, охранительные функции относительно фактора коммуникативного транса, нарушает их взаимообразную динамику, блокирует транскомуникативный потенциал. Тем самым человек оказывается обреченным на существование в условиях устойчивого, хронического К-стресса, приводящего к дистрессу в его традиционном понимании. Невысокая жизнеспособность предполагает приоритет негативных, напряженных, пессимистически направленных или обыденно устоявшихся переживаний, представленных состояниями коммуникативного стресса, который выступает как сигнал экзистенциальной тревоги или актуализация тенденции к собственной устойчивой определенности (Рыльская, 2014). Е. А. Рыльская расширила данное представление и выделила следующие индивидуально-типологические аспекты жизнеспособности (Рыльская, 2009):

- 1) диффузный тип (жизнеспособность средняя с тенденцией к высокой);
- 2) контактно-зависимый тип (жизнеспособность средняя с тенденцией к низкой);
- 3) контактно-творческий тип (жизнеспособность высокая);
- 4) контактно-поверхностный тип (жизнеспособность низкая);
- 5) неконтактно-фрустрированный тип (жизнеспособность низкая);
- 6) неконтактно-слабо самоактуализированный тип (жизнеспособность низкая);
- 7) «неконтактно-зависимый» тип (жизнеспособность низкая);
- 8) «контактно-уверенный» тип (жизнеспособность высокая).

По мнению Е. А. Рыльской, выделенные индивидуально-типологические аспекты подтверждают предположение о качественно своеобразном проявлении жизнеспособности.

Данные аспекты соотносятся со стратегиями преодоления профессиональных кризисов. Так, активная стратегия преодоления характерна для людей, относящихся к контактно-творческому и контактно-уверенному типу, для которых свойственна направленность на коммуникативные контакты, самоконтроль, самоуважение, самодостаточность и высокая самоэффективность. Пассивная стратегия преодоления характерна для диффузного, контактно-зависимого, неконтактно-слабо самоактуализированного и неконтактно-зависимого типов, что проявляется в неумении адекватно оценивать и выбирать коммуникативные контакты, недостаточной уверенности в себе, отсутствии стремления к приобретению новых знаний и опыта, низкой

самоэффективности. Деструктивная стратегия преодоления свойственна людям, которые относятся к «контактно-поверхностному» и «неконтактно-фрустрированному» типу, которым присуща неразборчивость в выборе коммуникативных контактов, подозрительность, пессимистичность, низкая самоэффективность.

Рассмотрим жизнеспособность личности в качестве психологического предиктора преодоления профессиональных кризисов.

Термин «предиктор» (от английского глагола *predict* – «прогнозировать, предсказывать») может быть определен в «широком» и «узком» смысле. В «широком» смысле – это та исходная характеристика индивида и его окружения, по которой можно с большим или меньшим основанием предсказывать другую (целевую) характеристику того же индивида. В узком смысле понятие «предиктор» приобретает дополнительные ограничения, связанные с количественным выражением и оценкой статистической достоверности прогноза. В регрессионном анализе, который наиболее часто используется как метод построения прогноза, предикторами называются такие независимые переменные, изменения которых приводят к изменениям других зависимых переменных-откликов (Лебедев, 2006).

По характеру прогнозируемых эффектов можно выделить четыре основных вида предикторов: межуровневые (в структуре индивидуальности), онтогенетические, профессиональные, клинические (Марютина и др., 1998). Первые отражают возможность прогнозирования одних свойств/параметров индивидуальности на основе других. Вторые прямо связаны с прогнозом индивидуального развития на более или менее отдаленную временную перспективу. Третьи непосредственно относятся к сфере профотбора и строятся с целью выявить когнитивные и/или личностные особенности специалистов, гарантирующие их профессиональную компетентность. Последние связаны с необходимостью выделения индивидов, потенциально входящих в группу риска по тому или иному типу заболевания.

Выделение жизнеспособности личности в качестве психологического предиктора представляет собой вариант прогнозирования траектории профессионального развития. Тип жизнеспособности обуславливает стратегии преодоления кризисов и может быть использован для прогноза конструктивности или деструктивности профессионального развития личности.

Э. Ф. Зеер выделяет следующие профессиональные кризисы: кризис учебно-профессиональной ориентации; кризис выбора профессии; кризис профессиональных ожиданий; кризис профессионального роста; кризис профессиональной карьеры; кризис социально-профессиональной самоактуализации; кризис утраты профессии (Зеер, 1999).

Активное профессиональное развитие личности начинается со стадии оптации, основной характеристикой которой является формирование профессиональных намерений. В возрасте ранней юности (14–16 лет), молодые люди начинают профессионально самоопределяться, происходит переоценка учебной деятельности: в зависимости от профессиональных намерений изменяется мотивация. Невозможность реализовать профессиональные намерения, выбор профессии без учета индивидуально-психологических осо-

бенностей и психофизиологических свойств, а также ситуативный выбор (особенно в связи с внедрением единого государственного экзамена) профессионального учебного заведения обуславливают *кризис учебно-профессиональной ориентации*.

Жизнеспособность личности обеспечивает активность, осознанность, целенаправленность в выборе будущей профессиональной деятельности, на основании имеющихся индивидуально-психологических особенностей, что помогает конструктивно преодолеть данный кризис. Низкий уровень жизнеспособности может обеспечивать конструктивность при условии оказания оптанту помощи и поддержки как со стороны родителей и педагогов, так и со стороны консультантов, работающих в области профессионального консультирования.

На стадии профессионального образования многие молодые люди сталкиваются с изменением социально-экономических условий жизни, переживают разочарование в получаемой профессии, испытывают неудовлетворенность профессиональным образованием и профессиональной подготовкой. Сама социальная ситуация развития проверяет молодых людей на прочность, на жизнеспособность. Включение в систему активных социальных контактов, занятия организаторской деятельностью, ориентация на настоящее, четкие представления о будущем характеризуют людей с высоким уровнем жизнеспособности. Как правило, *кризис выбора профессии* отчетливо проявляется в первый и последний годы профессионального обучения. Этот кризис преодолевается сменой учебной мотивации на социально-профессиональную, а усиливающаяся из года в год профессиональная направленность учебных дисциплин снижает неудовлетворенность будущей профессией.

Таким образом, профессиональный кризис на данной стадии не доходит до критической фазы, когда неизбежен конфликт. Можно отметить вялотекущий характер этого кризиса. Но изменение социальной ситуации развития и перестройка ведущей учебно-познавательной деятельности в профессионально-ориентированную позволяют выделить его в самостоятельный профессиональный кризис.

После завершения профессионального образования наступает стадия профессиональной адаптации. Молодые специалисты приступают к самостоятельной трудовой деятельности. Кардинально изменяется профессиональная ситуация развития: новый разновозрастной коллектив, другая иерархическая система производственных отношений, новые социально-профессиональные ценности, иная социальная роль и принципиально новый вид ведущей деятельности. Уже при выборе профессии молодой человек имеет определенное представление о будущей работе. В профессиональном учебном заведении оно значительно обогатилось. И вот наступило время реального выполнения профессиональных функций. Первые недели, месяцы работы молодого специалиста вызывают большие трудности. Но не они становятся факторами кризисных явлений. Основная причина кризиса – психологическая, являющаяся следствием несовпадения реальной профессиональной жизни со сформировавшимися представлениями и ожиданиями. Несоответствие профессиональной действительности ожиданиям молодого специалиста вызывает

*кризис профессиональных ожиданий.* Переживание этого кризиса выражается в неудовлетворенности организацией труда, его содержанием, должностными обязанностями, производственными отношениями, условиями работы и зарплатой.

Высокий уровень жизнеспособности проявляется в ориентации на содержание новой профессиональной деятельности, в поиске позитивных моментов и смыслов, активной жизненной позиции, активном включении в новые социальные группы, детерминируя конструктивное преодоление данного кризиса.

Следующий нормативный кризис профессионального становления личности возникает после 3–5 лет работы, на завершающей стадии первичной профессионализации. К этому времени специалист освоил и продуктивно (производительно и качественно) выполняет свою работу в соответствии с нормами, определил свой социально-профессиональный статус в иерархии производственных отношений. Динамика прошлого опыта, инерция профессионального развития, потребность в самоутверждении вызывает протест, неудовлетворенность профессиональной жизнью. Осознанно или неосознанно личность испытывает потребность в дальнейшем профессиональном росте, в карьере. При отсутствии перспектив профессионального роста, неудовлетворенности возможностями занимаемой должности и своим профессиональным ростом личность испытывает дискомфорт, психическую напряженность, характеризующие *кризис профессионального роста.*

Преодоление данного кризиса происходит быстрее у тех специалистов, которые способны ставить перед собой новые цели и пересматривать прежние цели, связанные с новыми ситуациями и противоречиями в жизни. Как правило, это те люди, которые проявляют настойчивость и ответственность в достижении цели, умеют ценить свои достоинства, положительные свойства характера и уважать себя за них.

Дальнейшее профессиональное развитие специалиста приводит его к вторичной профессионализации. Особенностью этой стадии является качественное выполнение профессиональной деятельности. Способы ее реализации имеют отчетливо выраженный индивидуальный характер. Специалист становится профессионалом. Ему присуща социально-профессиональная позиция, устойчивая профессиональная самооценка. Кардинально перестраиваются социально-профессиональные ценности и отношения, изменяются способы выполнения деятельности. Во многих случаях качественная и продуктивная деятельность приводит к тому, что личность перерастает свою профессию. Усиливается неудовлетворенность собой, своим профессиональным положением. Сформировавшееся к этому времени профессиональное самосознание подсказывает альтернативные сценарии дальнейшей карьеры и не обязательно в рамках данной профессии. Личность испытывает потребность в самоопределении и самоорганизации. Противоречие между желаемой карьерой и ее реальными перспективами приводит к развитию *кризиса профессиональной карьеры.* При этом серьезной ревизии подвергается «Я-концепция», вносятся коррективы в сложившиеся производственные отношения. Можно констатировать: идет перестройка профессиональной ситуации развития. Этот

кризис является наиболее сензитивным для определения траектории профессионального развития: при условии высокого уровня жизнеспособности профессиональная карьера складывается успешно, личность выходит на новый уровень решения профессиональных задач, ставит перед собой новые цели; низкий уровень жизнеспособности грозит профессиональной стагнацией и снижением профессиональной активности, неспособностью преодолевать профессиональные трудности или, как крайнее проявление, уходом в деструктивное профессиональное развитие. Именно в этот период наблюдается развитие таких профессиональных деструкций, как выученная беспомощность и профессиональное отчуждение.

Смены ведущей деятельности на стадии мастерства не происходит, изменяется характер ее выполнения – деятельность становится творческой. Основными психологическими новообразованиями на этом этапе являются профессиональная зрелость, интеграция профессионально важных качеств, индивидуальный стиль деятельности, идентификация личности с профессиональной деятельностью. Большое значение приобретает профессиональная позиция личности и ее творческая активность. Эта стадия характеризуется инновационным уровнем выполнения деятельности. Профессиональная самоактуализация личности приводит к неудовлетворенности собой, окружающими людьми, обстоятельствами и, конечно, профессией, порождая *кризис социально-профессиональной самоактуализации*. Этот кризис – душевная смута, бунт против себя.

Преодоление данного кризиса происходит быстрее, если личность жизнеспособна, самодостаточна, нацелена на саморазвитие, открыта, способна к целенаправленным изменениям, проявляет склонность к социальным контактам и организаторской деятельности.

Последний профессиональный кризис детерминирован уходом человека из профессиональной жизни. По достижении определенной возрастной границы человек уходит на пенсию и переживает *кризис утраты профессии*. Предпенсионный период для многих работников приобретает кризисный характер. Это связано с необходимостью усвоения новой социальной роли и норм поведения. Уход на пенсию означает сужение социально-профессионального поля и контактов, снижение финансовых возможностей. Острота протекания кризиса зависит от жизнеспособности личности, характера трудовой деятельности (работники физического труда переживают его легче), семейного положения и здоровья. В этом возрасте жизнеспособность становится наиболее значимой характеристикой личности, так как помогает определять новые (уже внепрофессиональные) цели, позитивно воспринимать окружающую действительность, реализовывать новые способы жизнедеятельности. Для снятия кризисных явлений в этот период целесообразно проводить курсы по подготовке к уходу на пенсию, тренинги социально-экономической взаимопомощи, организовывать клубы досуга пенсионеров.

Таким образом, развитие жизнеспособности является значимым для конструктивного профессионального развития личности (человека). В качестве критериев жизнеспособности Е. А. Рыльская предлагает следующие:

- личностно-духовный (холистический), позволяющий судить о системной целостности и жизнеспособности личности;
- коммуникативный (диалогический), характеризующий операциональную сторону жизнеспособности – средство ее осуществления;
- уровневый (темпоральный), определяющий период наибольшей исследовательской сенситивности для феномена жизнеспособности (Рыльская, 2009, с. 22).

На основании данных критериев можно выделить показатели, обеспечивающие конструктивное профессиональное развитие:

- когнитивный (осознание стратегии профессионального развития, новые смыслы профессиональной деятельности);
- рефлексивный (самопознание, самооценка, самоанализ, принятие себя и профессиональной роли);
- мотивационный (высокий уровень притязаний, мотивация достижения, удовлетворенность достигнутым уровнем развития);
- эмоциональный (эмоциональная стабильность, субъективное ощущение психологического благополучия);
- коммуникативный (установка на работу в команде, взаимовыручка и поддержка);
- социальный (соблюдение организационных норм, приверженность профессиональным ценностям);
- профессионально-деятельностный (интенсификация карьеры, установка на профессиональные достижения).

Достижение личностью этих показателей свидетельствует о ее способности осознавать те изменения, которые происходят в ее профессиональной деятельности и о конструктивном преодолении профессиональных кризисов.

## **Заключение**

Таким образом, психологическим предиктором конструктивного профессионального развития личности является ее осознанная, устойчивая, высокая жизнеспособность, предполагающая мобильность жизненных целей, планов и переключаемость при их реализации, способность к построению и реализации индивидуальной стратегии своего поступательного развития, достигающегося за счет осуществления активной стратегии поведения в критических профессиональных ситуациях. Остальные стратегии профессионального развития способствуют развитию профессионально обусловленных деструкций (стагнаций, деформаций) и могут повлечь регресс личности, резкую смену профессии, отход от активной профессиональной деятельности.

Именно жизнеспособность позволит определить успешность профессионального развития, удовлетворенность им, а также спрогнозировать конструктивные индивидуальные траектории профессионального будущего. Дальнейшая работа по изучению жизнеспособности личности должна быть продолжена в направлении разработки технологий ее развития.



## Литература

- Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. 1985. Т. 6. № 6. С. 107–115.
- Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
- Зеер Э. Ф. Психология профессий. Екатеринбург: Урал. гос. проф.-пед. ун-т., 1999.
- Ильинский И. М. Молодежь и молодежная политика. Философия. История. Теория. М.: Голос, 2001.
- Кабрин В. И. Коммуникативный мир и транс-коммуникативный потенциал жизни личности: теория, методы, исследования. М.: Смысл, 2005.
- Крылова Г. Ю., Дикая Л. Г. Социально-психологические аспекты профессиональной адаптации к стрессогенным условиям деятельности // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 483–506.
- Лактионова А. И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник МГОУ. Сер. Психологические науки. 2010. № 3. С. 11–15.
- Лактионова А. И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
- Лебедев А. Н. Нейрофизиологические показатели интеллекта // Материалы I Российской конференции по экологической психологии. М.: Психологический институт РАО, 1996. С. 100–101.
- Марютина Т. М., Ермолаев О. Ю., Трубников В. И. О природе психологических предикторов // Психологическая наука и образование. 1998. № 1. С. 27–34.
- Маркова А. К. Психология профессионализма. М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Постылякова Ю. В. Индивидуальные и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 459–477.
- Рыльская Е. А. Психологические критерии жизнеспособности человека // Вестник МГОУ. Сер. Психологические науки. 2009. № 3. С. 20–25.
- Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека: монография. Челябинск, 2009.
- Рыльская Е. А. Коммуникация как средство реализации жизнеспособности человека // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/117-13375> (дата обращения: 12.04.2015).
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. 2-е изд. М.: Учпедгиз, 1946.
- Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2004.

## ГЛАВА 2

# ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ\*

*Р. А. Березовская*

Феномен «профессионального благополучия» является относительно новым для психологической науки: несмотря на широкий спектр теоретических подходов, содержательно связанных с изучением феномена психологического благополучия личности, эта проблема до сих пор не получила целостного и систематического научного анализа в контексте профессиональной деятельности. Как предмет научного исследования в зарубежной психологии он появился в конце 80-х годов XX в.; в отечественной психологии публикаций, рассматривающих благополучие личности на рабочем месте или в организационном контексте, крайне мало. В многочисленных исследованиях, представленных в англоязычной литературе, наблюдается существенное разнообразие в терминах, описывающих данный феномен (*occupational well-being, employee well-being, work-related well-being, job-related well-being, well-being at work/workplace*). Также в литературе можно встретить упоминание и описание таких психологических конструктов, описывающих разные аспекты позитивного функционирования человека в организационном и профессиональном контекстах, как состояние потока, процессуальная мотивация, сопричастность работе, страстная приверженность работе, организационная лояльность, гражданское поведение, экстраролевое поведение, счастье в работе и др. Все перечисленные понятия объединяет то, что в их описании присутствуют позитивные установки и позитивные переживания, связанные с деятельностью. Это отражает, с одной стороны, растущий интерес к данной проблематике, а с другой стороны – многообразие принципов и путей исследования, а также неустойчивость концептуального аппарата, который используется в рассматриваемой области.

Исследования благополучия в настоящее время являются мейнстримом как в организационной психологии, так и в *психологии профессионального здоровья*, цель которой – изучение социально-психологических и организационных аспектов сложного динамического взаимодействия между работой и здоровьем человека, а также содействие в создании здоровых рабочих мест (Березовская, 2016; Houdmont et al., 2012). Профессиональное благополучие

---

\* Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РГНФ № 15-06-10638.

может быть рассмотрено как интегральный критерий профессионального здоровья, которое определяется как «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни» (Разумов, 1996, с. 26). Профессиональное здоровье, в свою очередь, выступает в качестве системного свойства субъекта деятельности и обеспечивает не только его работоспособность и эффективность, но и является условием и предпосылкой сбалансированного профессионального развития специалиста во всех условиях протекания профессиональной деятельности (Вербина, 2010; Митина, 2005; Шингаев, 2011).

*Определение понятия и модели профессионального благополучия.* Анализ отечественных публикаций показывает, что в научной литературе представлены различные варианты толкования понятия «профессиональное благополучие», которое рассматривается как критерий профессиональной идентичности (Шамянов, 2008); как процесс и состояние, интегрально отражающие условия и содержание профессиональной деятельности, а также отношение субъекта труда к ее результатам (Бояркин и др., 2007); как интегральное образование, структуру которого составляют связанные с работой положительные эмоции и чувства, а также осознаваемые субъектом ценности и смысл профессиональной деятельности (Бородкина, 2012); как результат направленности специалиста на позитивное функционирование в условиях профессиональной деятельности, достигнутый посредством саморазвития личностных качеств, как переживание удовлетворенности ее результатами (Минюрова, Заусенко, 2013). Разные дефиниции указывают на многоплановость проблемы изучения психологического благополучия в профессиональной сфере.

В зарубежной психологии одним из наиболее известных подходов к изучению благополучия в контексте профессиональной деятельности является модель П. Варра, которая была разработана в конце 1980-х годов по аналогии с моделью К. Рифф и рассматривает благополучие не в целом, а в контексте профессиональной деятельности как обусловленное ее условиями и содержанием. Автор считает, что структуру профессионального благополучия формируют четыре первичных компонента: эмоциональное благополучие, стремление к росту и развитию, автономия и компетентность – которые затем обобщаются в один интегральный показатель «общее функционирование», характеризующий личность профессионала в целом (Warr, 2007). Особое внимание автор уделяется такому компоненту, как эмоциональное профессиональное благополучие. П. Варр был первым, кто адаптировал модель эмоционального благополучия с учетом контекста профессиональной деятельности. По аналогии с двухмерной круговой моделью эмоционального опыта Дж. Рассела модель профессионального эмоционального благополучия включает классификацию эмоций, связанных с работой, в соответствии с такими характеристиками, как «удовольствие» и «уровень психического возбуждения».

В модели предлагается рассматривать эмоциональное благополучие, принимая во внимание не только содержание, но и интенсивность связанных

с работой чувств, в соответствии с тремя ключевыми измерениями: (1) удовольствие–отсутствие удовольствия, (2) комфорт–тревожность, и (3) энтузиазм–депрессия. Следует также отметить, что ось «удовольствие» считается более важным параметром эмоционального благополучия, чем ось «возбуждение», поэтому форма модели имеет эллиптическую форму, а не форму круга (Березовская, 2016). Полюса оси «уровень психического возбуждения» не конкретизированы, так как, по мнению автора, она не является эмпирическим индикатором общего уровня эмоционального благополучия и непосредственно его не характеризует: ее роль в модели обусловлена тем, что данная ось позволяет рассматривать оттенки проявления переживаемых эмоций и чувств.

Классификация типов профессионального благополучия А. Баккера и В. Улеманса также может служить примером часто цитируемого в зарубежных научных публикациях подхода к выделению типов субъективного благополучия в контексте профессиональной деятельности. Авторы предлагают выделять следующие типы эмоционального благополучия: увлеченность работой, удовлетворенность работой, выгорание, трудоголизм (Bakker, Oerlemans, 2011). Предложенная классификация типов по аналогии с моделью П. Варра представляет собой модификацию модели Дж. Рассела и основана на двух критериях (см. рисунок 1): уровень удовлетворенности работой, полюсы оси представлены параметрами «удовольствие» и «отсутствие удовольствия»; и уровень активности, демонстрируемой человеком в профессиональной деятельности, полюсы оси «высокая активность» и «низкая активность».

Многомерная модель профессионального благополучия, разработанная голландскими исследователями на основе обобщения подходов К. Рифф и П. Вар-



Рис. 1. Типы субъективного профессионального благополучия (Bakker, Oerlemans, 2011)

ра, предполагает выделение следующих компонентов профессионального благополучия (van Horn et al., 2004): 1) эмоциональный компонент, который рассматривается более широко, чем просто совокупность эмоций различной модальности (включает показатели отсутствия эмоционального истощения, удовлетворенности работой, а также организационную лояльность); 2) когнитивный компонент показывает уровень познавательной усталости и характеризует состояние когнитивных функций работника (например, способность воспринимать новую информацию или сконцентрироваться на своей работе); 3) поведенческий компонент включает два показателя – качество межличностных взаимоотношений (в том числе с коллегами по работе) и отсутствие признаков деперсонализации (обезличенного или негативного отношения к людям, с которыми работает профессионал); 4) мотивационный компонент предполагает учет таких критериев профессионального благополучия, как уровень автономности специалиста, его стремление к профессиональному росту и развитию, наличие осознаваемых целей и смыслов выполняемой деятельности, а также уровень его профессиональной компетентности; 5) психосоматический компонент характеризует наличие или отсутствие психосоматических жалоб, например, головных болей и болей в спине (данное измерение было добавлено, так как многочисленными эмпирическими исследованиями доказана тесная взаимосвязь между соматическими жалобами и уровнем субъективного благополучия).

*Факторы профессионального благополучия личности.* Перейдем теперь к краткому описанию факторов, оказывающих влияние на профессиональное благополучие, изучению которых в научных публикациях уделяется достаточно большое внимание. При этом следует отметить, что большинство зарубежных работ опирается на традиции экологического подхода к изучению профессионального стресса и здоровья, в основе которого лежит парадигма соответствия в системе «личность–среда». В этой парадигме профессиональное здоровье и благополучие рассматриваются как результат баланса между требованиями окружающей среды (физической, трудовой, социальной) и имеющимися у человека ресурсами, т. е. акцент делается на организационные факторы и факторы, связанные с условиями и содержанием деятельности. Основные подходы к изучению характеристик рабочей среды, которые используются в исследованиях профессионального благополучия в зарубежной психологии, – это модель требований и контроля Р. Карасека (Karasek, 1979); модель характеристик работы Р. Олдхэма и Г. Р. Хакмана (Hackman, Oldham, 2005); модель дисбаланса усилий и подкрепления И. Зигриста (Siegrist, 1996); а также модель рабочих требований и ресурсов (Demerouti, 2001).

В отличие от зарубежных исследований в отечественных публикациях при рассмотрении факторов профессионального благополучия основное внимание уделяется не средовым, а личностным факторам. Так, например, в диссертационном исследовании И. В. Заусенко представлены результаты анализа личностных детерминант психологического благополучия педагогов. Автор рассматривает личностные качества в континууме «мотивирующие–стабилизирующие»: к стабилизирующим детерминантам психологического благополучия педагогов, которые характеризуют устойчивость функциони-

рования личности и субъективный уровень ее проявления, отнесены жизнестойкость, карьерная устойчивость/жизнеспособность, уверенность в себе, низкая внутренняя конфликтность. В исследовании было доказано, что наличие у специалиста данных качеств определяет направленность его активности на самовосстановление, саморазвитие и длительное эффективное функционирование в профессии (Заусенко, 2012).

Таким образом, профессиональное благополучие имеет множественную детерминацию, следовательно, и меры, направленные на его сохранение и укрепление могут быть использованы для развития различных ресурсов. На наш взгляд, феномен жизнеспособности в этом контексте заслуживает особого внимания, так как он может быть рассмотрен и как средовая (организационная жизнеспособность), и как личностная детерминанта (жизнеспособность сотрудника) психологического благополучия личности в профессиональной деятельности.

### **Исследования жизнеспособности в контексте профессиональной деятельности**

Анализ концептуальных и методологических подходов к изучению жизнеспособности (resilience) не входит в задачи нашей работы; однако научный подход к изучению жизнеспособности предполагает необходимость ее определения. Обобщив точки зрения разных авторов (Лактионова, 2013; Махнач, 2012; Нестерова, 2011; Рыльская, 2014; Bonanno, 2004; Fletcher, Sarkar, 2013; Reich et al., 2010; Zellars et al. 2011), мы выделили основные моменты, важные в контексте рассматриваемой нами темы: 1) жизнеспособность определяется как устойчивая диспозиция, системное качество и/или интегральная характеристика личности человека; 2) жизнеспособность связана с возможностью и умениями человека использовать внутренние и внешние (средовые) ресурсы; 3) функциональная роль жизнеспособности выражается не только в преодолении трудных/неблагоприятных жизненных ситуаций, но и в своевременности решения нормативных жизненных задач; 4) жизнеспособность ведет к сохранению системной целостности личности и ее психологического благополучия; 5) жизнеспособность не только обеспечивает возвращение личности на докризисный уровень функционирования, но и может приводить и к посткризисному личностному росту; 6) жизнеспособность – это многокомпонентный конструкт, который характеризуется множественной детерминацией, т. е. на нее могут оказывать влияние факторы как на уровне личности, так и на макро- и микроуровне; 7) критериями жизнеспособности выступают удовлетворенность жизнью, успешность в различных сферах жизнедеятельности, а также осознание человеком своей востребованности.

Исследование проблемы общей жизнеспособности человека предполагает необходимость учета способностей преодолевать трудные жизненные ситуации, возникающие в различных сферах жизнедеятельности, в том числе и в профессиональной деятельности. К сожалению, в настоящее время в отечественной научной литературе крайне мало работ, рассматривающих вопросы профессиональной жизнеспособности (Валиева, 2014; Кондратенко,

2010; Рыльская, 2009, 2013; Третьяков, 2006). В то же время есть понимание того, что перспектива исследования жизнеспособности в контексте профессионализации как важной части жизненного пути человека является многообещающей (Рыльская, 2014).

Кратко остановимся на тех отечественных и зарубежных исследованиях, в которых проблема жизнеспособности рассматривается в контексте профессиональной деятельности. Анализ научных публикаций показал, что условно можно выделить три уровня анализа данного феномена: организационный, межличностный (групповой) и индивидуальный (Reich et al., 2010).

*Организационный уровень исследований профессиональной жизнеспособности.* В зарубежных исследованиях при изучении жизнеспособности в контексте профессиональной деятельности фокус исследования направлен на рассмотрение данного феномена с позиции организационной перспективы. Жизнеспособность организации определяется как функция управления нарушениями нормального процесса организационного функционирования и способность восстанавливать динамически устойчивое состояние в сложной среде, что является условием достижения организационных целей, связанных как с производством, так и с безопасностью (Hodliffe, 2014; McManus et al., 2008; Tillement et al., 2009). Актуальность темы жизнеспособности в организационном контексте обусловлена условиями функционирования компаний в настоящее время, которые характеризуются постоянно возрастающей сложностью, внедрением новых технологий, неопределенностью, изменчивостью и глобальной конкуренцией.

А. ван Бреда предлагает использовать термин «жизнеспособность на рабочем месте», которое по аналогии с жизнеспособностью семьи, определяется им как «характеристики, свойства и особенности рабочих мест, направленные на сохранение устойчивости в условиях изменений и поддержание адаптированности в условиях кризиса» (van Breda, 2011, p. 39).

В обобщенном варианте жизнеспособность организации включает следующие качества: (а) способность адаптироваться в сложных или неблагоприятных условиях и минимизировать негативные последствия; (б) умение восстанавливаться после неблагоприятных событий и использовать полученный опыт для дальнейшего развития; (в) способность поддерживать выполнение желаемых функций и достижение необходимых результатов, несмотря на оказываемое давление (Baird et al., 2013; Lengnick-Hall et al., 2011; van Breda, 2011).

В отечественных публикациях тема организационной жизнеспособности пока не представлена. Однако А. А. Нестерова отмечает, что современные исследователи используют понятие «жизнеспособность» в качестве определения сущностной характеристики таких объектов изучения, как поколение, большая социальная группа, социальные институты или общество (Нестерова, 2011). На наш взгляд, тема жизнеспособности организации также нуждается в отдельном осмыслении как на теоретико-методологическом, так и на эмпирическом уровне. В качестве рабочего определения может быть предложен вариант, в основе которого лежит определение жизнеспособности общества, предложенного А. В. Махначом: жизнеспособность организации может быть рассмотрена как степень реализации на рабочем месте потреб-

ностей сотрудников в безопасности, здоровье, обучении, развитии и самореализации (Махнач, 2014).

*Групповой (или межличностный) уровень исследований профессиональной жизнеспособности.* Организационные исследования жизнеспособности, проводимые группой исследователей из Новой Зеландии с 2004 г. (Resilient Organisations, 2015), позволили выделить основные индикаторы жизнеспособности организации, к которым относятся, в частности, показатели, определяющие данный феномен на групповом уровне: 1) характеристики сетей контактов и межличностных отношений; 2) особенности лидерства.

Следует отметить, что, к сожалению, исследование жизнеспособности на групповом уровне (*team resilience*) пока недостаточно. Жизнеспособность группы (команды) рассматривается как динамичный, психосоциальный процесс, который защищает ее от потенциально негативных последствий стрессов, возникающих в групповой деятельности; она включает возможности использования как индивидуальных, так и групповых ресурсов для позитивного преодоления сложных ситуаций (Bennett et al., 2010; West et al., 2009).

Актуальным в настоящее время также является изучение «жизнеспособного» лидерства (*resilient leadership*) в современных организациях, которые характеризуются менее выраженным уровнем централизации и большим вниманием к обеспечению эффективности командной работы. В качестве ключевых характеристик таких лидеров выделяют следование моральным и нравственным ценностям, навыки эффективной коммуникации, оптимизм, умение брать на себя ответственность, навыки построения организационной культуры жизнеспособности, навыки сохранения и укрепления своего физического здоровья как конкурентного преимущества (Everly et al., 2010). Лидеры вносят существенный вклад в развитие организационной жизнеспособности через осмысление и развитие неявных знаний, направленных на стимулирование новых идей о том, как наилучшим образом реагировать на новые вызовы (Bardoel et al., 2014; Luthans et al., 2002; Zellars et al., 2011).

*Индивидуальный уровень исследований профессиональной жизнеспособности.* Необходимость изучения жизнеспособности человека как субъекта труда впервые была показана в отечественной психологии в работах Б.Г. Ананьева. Он отмечал, что жизнеспособность не только характеризует способность человека к эффективному функционированию, соотносящуюся с высоким уровнем жизненных функций, но и позволяет подойти к вопросу изучения проблемы потенциала и внутренних ресурсов развития субъекта труда, необходимых для повышения производительности и сохранения профессионального долголетия (Ананьев, 1968).

В современных работах отечественных авторов профессиональная жизнеспособность (витагенность) понимается как наличие определенного уровня знаний, умений, навыков и опыта, которые обеспечивают возможность выживания в трудных профессиональных ситуациях (Рыльская, 2009); как особое состояние человека, его жизненный и профессиональный опыт, который обеспечивает личностную ситуационную адаптацию к социуму (Третьяков, 2006); как «потенциальная возможность личности, обеспечивающая успешный поиск индивидуально-личностного способа существования в профессии»



(Кондратенко, 2010, с. 145); как личностная характеристика, направленная на обеспечение более эффективной адаптации и высокой результативности в условиях профессиональной деятельности (Валиева, 2014).

В зарубежных исследованиях мы также наблюдаем разнообразие подходов к изучению профессиональной жизнеспособности, что находит отражение в многообразии используемых терминов и часто осложняет понимание сущности изучаемого явления, механизмов и закономерностей его развития. Так, например, Э. Финк-Самник определяет профессиональную жизнеспособность (*professional resilience*) как личностное качество, характеризующее способность человека «разрастаться» и преуспевать в условиях высоких требований и продолжительного давления; иными словами, она включает в себя не только возможность оправиться от значительных проблем, трудностей и неудач, но и использовать их для обучения и личностного роста на рабочем месте (Fink-Samnick, 2009).

В литературе по карьерному менеджменту и консультированию (Bimrose, Hearne, 2012; Kidd, 2006; London, 2002) широкое распространение получил термин «карьерная жизнеспособность». В соответствии с теорией, разработанной Мануэлем Лондоном, карьерная жизнеспособность\* рассматривается как один из структурных компонентов карьерной мотивации наряду с карьерной интуицией (*career insight*) и карьерной идентичностью (*career identity*). Карьерная жизнеспособность определяется как способность адаптироваться к изменениям и справляться с профессионально-трудными ситуациями (London, 2002), используя индивидуальные ресурсы совладания для преодоления структурных и/или диспозиционных барьеров, возникающих в процессе работы/на рабочем месте (Bimrose, Hearne, 2012).

М. Ходлифф предлагает рассматривать такой конструкт как жизнеспособность сотрудника, который она определяет как способность человека использовать ресурсы для того, чтобы эффективно справляться со стрессами, адаптироваться и развиваться («расширяться») в ответ на изменяющиеся рабочие обстоятельства (Hodliffe, 2014, р. 10–11). При этом жизнеспособность рассматривается ею не как устойчивая индивидуальная характеристика, а как качество, которое может быть развито при содействии и поддержке со стороны организации.

Также следует упомянуть многочисленные исследования жизнеспособности в контексте профессиональной деятельности, проводимые с позиций концепции психологического капитала, который в широком смысле рассматривается как обобщенное позитивное психологическое состояние, позволяющее человеку развивать и реализовывать свой потенциал (Мандрикова, 2011). Жизнеспособность является одним из позитивных ресурсов, который формирует структуру психологического капитала<sup>†</sup> и рассматривается в орга-

\* В русскоязычной версии опросника «Мотивация к карьере» А. Ноэ, Р. Ноэ, Д. Баххубера (адаптация Е. А. Могилевкина), разработанного на основе теории карьерной мотивации М. Лондона, название шкалы «*Career resilience*» переведено как «карьерная устойчивость».

† В работе Е. Ю. Мандриковой (2011) в описании структуры конструкта «психологический капитал» термин «*resilience*» переводится как «жизнестойкость» и рассматривается как синонимичный по содержанию с термином «*hardiness*».

низационном контексте не как устойчивая личностная черта, а как способность, которая может быть изменена с помощью обучающих и развивающих программ (Luthans et al., 2006; Youssef, Luthans, 2007).

Результаты эмпирических исследований показывают, что работники, обладающие высокими показателями жизнеспособности, характеризуются высоким уровнем производительности, удовлетворенностью и увлеченностью работой, готовностью к изменениям/инновациям, отсутствием профессиональных деформаций и психологическим благополучием, а также профессиональным долголетием (Валиева, 2014; Третьяков, 2006; Hodliffe, 2014; Shin et al., 2012; van Breda, 2011). Жизнеспособность отражает их способность к адаптации и возможности использования ресурсов, способствующие эффективному совладанию с изменениями и неблагоприятными ситуациями на рабочем месте, что, как следствие, определяет возросший интерес к исследованию данной темы в контексте управления человеческими ресурсами (Bardoel et al., 2014; Lengnick-Hall et al., 2011; Rossi et al., 2013).

Обобщая результаты исследований, следует отметить перспективность применения ресурсного подхода для исследования жизнеспособности в профессиональной деятельности. В психологии профессионального здоровья широкое распространение получили две модели:

- *модель рабочих требований и ресурсов* (Job Demands–Resources model, JD-R), в соответствии с которой любая организационная среда характеризуется определенным набором требований и ресурсов (Bakker, Demerouti, 2007). Рабочие требования описываются в модели как физические, психологические, социальные и организационные аспекты работы, которые требуют постоянных физических и/или психологических усилий и поэтому связаны с определенными физическими и/или психологическими затратами. А рабочие ресурсы, к которым может быть отнесена и организационная жизнеспособность, определяются как совокупность физических, психологических, социальных или организационных аспектов рабочего задания, которые могут приводить к любому из следующих действий: (а) содействие в достижении профессиональных целей; (б) снижение рабочих требований и связанных с ними физиологических и психологических издержек; и (в) стимулирование личностного роста и развития (Demerouti et al., 2001). Высокий уровень рабочих требований в сочетании с доступностью и достаточным количеством ресурсов приводит к повышению уровня профессионального благополучия, а в ситуации дефицита ресурсов или их отсутствия является причиной выгорания и профессионального стресса;
- *теория сохранения ресурсов* (Conservation of Resources theory, COR), разработанная С. Хобфоллом, может применяться и в организационном контексте (Hobfoll, 2010). В рамках теории ресурсы определяются как в основном осознаваемые субъектом его физиологические, когнитивные, личностные и социально-психологические качества, обладающие возможностью к приобретению, накоплению, расходованию, развитию и преумножению (Постылякова, 2010). Личностные ресурсы, к которым с полным правом может быть отнесена и профессиональная жизнеспособность,

рассматриваются как значимые предикторы устойчивости и психологического благополучия (Иванова, 2013; Shin et al., 2012).

Таким образом, организационная жизнеспособность и профессиональная жизнеспособность сотрудников взаимосвязаны и взаимообусловлены. Здесь уместно вспомнить еще одно положение теории сохранения ресурсов, в соответствии с которым суть трудовой деятельности состоит в обмене ресурсами между работником и организацией (Hobfoll, 2010). Иными словами, организационные ресурсы и развивающие их практики могут быть рассмотрены как условия для развития жизнеспособности сотрудников; а сотрудники с высоким уровнем жизнеспособности, в свою очередь, являются существенным фактором, определяющим способность организации справляться с вызовами окружающей среды и в идеале создавать конкурентное преимущество (Hodliffe M., 2014; Shin et al., 2012).

### **Сохранение и укрепление профессионального благополучия в организационном контексте**

Проблема психологического обеспечения профессионального благополучия сотрудников сложна и недостаточно исследована. Необходимость и эффективность профилактических мер для поддержания здоровья является общепризнанной. Однако, к сожалению, до сих пор крайне мало исследований, в которых рассматриваются вопросы разработки, реализации и оценки эффективности организационных программ вмешательства, целью которых является улучшение субъективного и психологического благополучия на рабочем месте. Их актуальность во многом связана с растущим интересом к идеям, разрабатываемым в позитивной психологии, которые находят свое применение не только в контексте позитивно-ориентированных организационно-психологических подходов, но и с активным развитием позитивной психологии профессионального здоровья (Bakker, Derks, 2010; Macik-Frey et al., 2009). Далее мы рассмотрим различные подходы к решению данного вопроса.

В отечественной психологии нам удалось найти лишь единичные работы, в которых делается попытка ответить на вопрос о том, как может быть улучшено субъективное или психологическое благополучие в контексте профессиональной деятельности (Бояркин и др., 2007; Заусенко, 2012; Мандрикова, 2011; Нестерова, 2011). Далее мы приведем обзор основных подходов к улучшению благополучия сотрудников на рабочем месте, описанных преимущественно в зарубежных исследованиях. Кроме того, при описании подходов мы будем опираться на работы, в которых рассматриваются программы развития жизнеспособности как ресурса профессионального благополучия.

Так, например, Е. Ю. Мандрикова (2011) приводит краткую характеристику проактивных и реактивных концепций развития жизнестойкости (жизнеспособности) сотрудников в контексте управления человеческими ресурсами (HRM), выделенных и описанных в ряде зарубежных исследований (Wopanno, 2004; Luthans, 2006; Youssef, Luthans, 2007). Реактивные концепции направлены на переосмысление тех негативных событий, которые уже произошли, и поиск их возможного позитивного значения; а проактивные (превентив-

ные) концепции предполагают опережающее структурирование жизненно-го и профессионального опыта сотрудников, целью которого является развитие их жизнестойкости.

В настоящее время в зарубежных исследованиях особое внимание уделяется разработке и реализации организационных программ вмешательства, ориентированных на сохранение и укрепление профессионального здоровья и благополучия, которые приходят на смену широко распространенным до этого программам стресс-менеджмента (Bardoel et al., 2014; Bauer, Jenny, 2013; Joseph, 2015). Рассмотрим в качестве примера одну из моделей, которая служит основой для разработки так называемых позитивных интервенций, к которым относятся стратегии, направленные на повышение производительности и улучшение здоровья сотрудников для обеспечения более эффективного достижения организационных целей.

*Модель здоровой и жизнеспособной организации (HEalthy and Resilient Organizations, HERO)* разрабатывается коллективом авторов под руководством М. Саланова, начиная с 2008 г. Растущий интерес со стороны исследователей к изучению организационной жизнеспособности был обусловлен последствиями экономического и финансового кризиса, а также проблемами глобальной конкуренции и привел к созданию этой модели. Здоровая и жизнеспособная организация, по мнению авторов, прикладывает систематические, запланированные и проактивные усилия по улучшению внутренних процессов и результатов; эти усилия предполагают создание организационных ресурсов и разработку практических мер, направленных на улучшение условий труда на уровне (1) рабочих заданий (автономия, обратная связь), (2) межличностных отношений (социальные отношения, трансформационное лидерство) и (3) организации в целом (различные HR-практики), особенно во время кризисов и перемен (Salanova et al., 2012).

В соответствии с предложенной моделью структура здоровой и жизнеспособной организации включает три взаимосвязанных компонента: (а) организационные ресурсы и практики, способствующие сохранению и поддержанию здоровья; (б) здоровые сотрудники/команды, которые обладают позитивными личностными ресурсами и характеризуются высоким уровнем увлеченности работой, а также удовлетворенностью процессом и результатами своей деятельности; (в) результаты деятельности организации, свидетельствующие о ее здоровье, включая производительность, организационную лояльность, конкурентные преимущества, удовлетворенность клиентов, показатели финансовой деятельности и корпоративную социальную ответственность.

Обзор программ вмешательства, основанных на позитивной психологии, с точки зрения модели HERO позволяет выделить две группы практик поддержания психологического благополучия сотрудников в организации (Llorens et al., 2013). *Программы вмешательства на организационном уровне* включают: (а) (ре)дизайн и изменения рабочих мест – инвестиции в рабочие (контроль времени и способов деятельности) и социальные (командная работа, поддерживающие отношения, эффективная обратная связь) ресурсы; инвестиции в организационные практики, направленные на поддержание

здоровья (профилактика моббинга, обеспечение баланса работы и личной жизни); инвестиции в изменения работы (программы ротации персонала, участие в проектной деятельности, изменение должностных обязанностей); (б) программы развития навыков трансформационного лидерства (побуждение подчиненных к более полному развитию их потенциальных возможностей; обучение; поощрение творческих и инновационных идей; создание атмосферы, основанной на отношениях доверия и открытости), использование которых приводит к улучшению благополучия сотрудников через изменение субъективного восприятия характеристик рабочего задания; (в) организационные программы обучения (например, программы развития самооффективности, основанные на положениях теории социального научения, в соответствии с которыми уверенность в себе является ключевым условием развития субъектности и самодетерминации); (г) программы управления карьерой, целью которых является разработка индивидуальных траекторий карьерного развития в организации, поддержание высокого уровня профессиональной конкурентоспособности, а также обеспечение возможностей для внутриорганизационной карьерной мобильности.

*Программы вмешательства на индивидуальном уровне* в широком смысле ориентированы на повышение уровня переживаемого счастья на работе и задействуют основные ценности человека, его интересы и предпочтения. Позитивные интервенции могут быть реализованы на разных уровнях и направлены на стимулирование изменений в поведении, установках или целях: (а) поведенческие стратегии включают развитие сильных сторон личности, обучение навыкам выражения благодарности (например, выражение признательности коллегам или руководителю, написание благодарственных писем клиентам) и прощения, актуализация альтруистических потребностей (оказание помощи и проявление доброты по отношению к другим людям), развитие навыков построения поддерживающих межличностных отношений (выслушивание, обмен информацией/опытом и хорошими новостями, совместное проведение свободного от работы время); (б) когнитивные стратегии объединяют подходы к развитию навыков использования оптимистических установок (например, выполнение упражнения по визуализации «наилучшего» варианта своего профессионального будущего) и положительных эмоций (способность осознанно выделять, сохранять и приумножать приятные моменты, связанные с получением удовольствия от работы); (в) мотивационно-волевые стратегии (например, тренинг целеполагания, который предполагает развитие навыков выбора, уточнения и достижения личных и профессиональных целей, которые являются значимыми для человека в долгосрочной перспективе). Важно отметить, что программы вмешательства, реализуемые на индивидуальном уровне, дают эффект в более широком контексте; так, например, они вызывают положительные реакции со стороны других людей (ответные улыбки, благодарности, проявление доброты, предложение помощи и содействия), которые поощряют и мотивируют сотрудника к продолжению положительного поведения. Кроме того, такие вмешательства не только увеличивают профессиональное благополучие сотрудника, принимающего участие в программе, но и улучшают социальный

климат на работе, способствуют сплочению группы, конструктивному разрешению конфликтов, формированию командного духа и просоциального поведения (Schaufeli, Salanova, 2010).

Завершая обзор практик, используемых в управлении персоналом для поддержания профессионального благополучия, отметим, что растущее количество исследований позитивных интервенций, по мнению ряда авторов, связано с появлением в научном лексиконе такого конструкта, как *amplition* или «усиление» (от *лат.* «*amplio*» – расширять, увеличивать, повышать). Усиление определяется как положительное вмешательство, которое укрепляет, улучшает и способствует сохранению здоровья и включает в себя три характеристики: (1) понимание/осмысление того, что объектом воздействия или вмешательства является улучшение здоровья и благополучия команд и организаций; (2) в качестве целевой аудитории выступают все сотрудники, а не только группы риска; и (3) вмешательство носит долгосрочный характер и требует постоянных усилий для его поддержания (Schaufeli, Salanova, 2010).

*Перспективы развития организационных программ вмешательства, направленных на улучшение профессионального благополучия сотрудников.* В заключение перечислим некоторые актуальные направления, идеи которых в настоящее время проверяются на практике и, вероятно, получают более широкое распространение в ближайшие годы:

- Коучинг все чаще упоминается в научных публикациях как метод, который используется современными организациями не только как технология обучения и развития персонала, но и как подход к решению вопросов, связанных с сохранением и/или ростом субъективного благополучия сотрудников (Passmore, Anagnos, 2008). Коучинг здоровья является составной частью комплексных программ поведенческого менеджмента, основной целью которого является достижение долгосрочных изменений связанного со здоровьем поведения. Основной аргумент в пользу широкого внедрения коучинговых технологий в практику психологического сопровождения профессионального благополучия заключается в том, что недирективный стиль взаимодействия между коучем и клиентом снижает сопротивление изменениям (в том числе реактивное сопротивление, связанное с желанием человека быть независимым и сопротивляться принуждению извне) и повышает эффективность программ вмешательства. В настоящее время хорошо зарекомендовала себя в организационном контексте технология коучинга, основанная на мотивационном интервьюировании.
- Использование информационных и коммуникационных технологий в организационных программах вмешательства. В начале 2000-х годов Г. Айзенбахом был предложен специальный термин *eHealth* для обозначения тенденции, которая характеризует не только и не столько развитие технических возможностей, но и, прежде всего, изменения, которые произошли в понимании, отношении и приверженности сетевому мышлению. Информационные технологии в настоящее время широко используются для проведения исследований; для обучения специалистов в сфере профессионального здоровья; как средство дистанционного

консультирования; а также как новая форма организации программ вмешательства. В последние годы все более востребованными становятся интервенции, использующие возможности мобильных устройств, в том числе различные приложения для смартфонов, которые помогают человеку эффективнее изменять свое поведение в сфере здоровья и поддерживать мотивацию здорового образа жизни.

## Заключение

Современное состояние психологии профессионального здоровья характеризуется осознанием значимости изучения феноменов, характеризующих позитивные и ресурсные проявления субъекта деятельности, и недостаточной изученностью природы этих феноменов. Проблема исследования психологического благополучия в контексте профессиональной деятельности относится к числу актуальных и малоизученных проблем, и сейчас мы находимся в самом начале пути ее решения.

Профессиональное благополучие является сложным, системным социально-психологическим образованием, имеющим многокомпонентную структуру и многоуровневую организацию; оно играет существенную роль в профессиональном становлении, выступая как фактор детерминации процесса и результата профессионального становления личности. Показано, что проблема психологического обеспечения профессионального здоровья может быть рассмотрена с позиции ресурсного подхода. В этом контексте жизнеспособность, в обобщенном виде определяемая как ресурс или потенциал личности, может быть рассмотрена как один из наиболее значимых предикторов уровня субъективного благополучия на рабочем месте. Подчеркивается значимость жизнеспособности одновременно как личностного и организационного ресурса благополучия, а также необходимость ее изучения на индивидуальном, групповом и организационных уровнях. Важную роль в обеспечении профессионального благополучия играют программы организационного вмешательства, разработанные на основе положений позитивной психологии: позитивные интервенции могут быть реализованы как на организационном, так и на индивидуальном уровне.

Перспективы изучения профессионального благополучия личности в организационном контексте, на наш взгляд, могут быть связаны с развитием нового направления исследований – психологии профессиональной жизнеспособности. Особую актуальность приобретает задача исследования жизнеспособности не только и не столько в стрессовых ситуациях, но и в более широком жизненном контексте (Рыльская, 2013) – в контексте профессионального пути личности, что вполне согласуется с основными положениями концепции психологического обеспечения профессионального здоровья (Шингаев, 2011).

## Литература

- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Ленингр. гос. ун-т, 1968.  
Березовская Р.А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. 2016. Т. 9. №45. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.02.2016).

- Бородкина Е. В.* К вопросу изучения субъективного благополучия в профессионально-педагогической деятельности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. № 28. С. 31–34.
- Бояркин М. Ю., Долгополова О. А., Зиновьева Д. М.* Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих. Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2007.
- Валиева Ф. И.* Резилиантность как фактор социально-профессиональной адаптации // Вестник СПбГУ. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. 2014. Вып. 2. С. 39–50.
- Вербина Г. Г.* Акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста. Чебоксары: Изд-во Чувашского ун-та, 2010.
- Заусенко И. В.* Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2012.
- Иванова Т. Ю.* Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10 № 3. С. 119–135.
- Кондратенко О. А.* Психологическая структура профессиональной жизнеспособности личности // Актуальные вопросы современной науки. 2010. № 16. С. 143–151.
- Лактионова А. И.* Структурно-уровневая организация жизнеспособности как метаспособности // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 109–126.
- Мандрикова Е. Ю.* Личностный потенциал в организационном контексте // Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 469–490.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 84–98.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 54–83.
- Махнач А. В.* Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2014. № 3 (43). С. 67–75.
- Минюрова С. А., Заусенко И. В.* Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 94–101.
- Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А.* Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учебное пособие для вузов. М.: Академия, 2005.
- Нестерова А. А.* Социально-психологический подход к изучению жизнеспособности личности, находящейся в трудной жизненной ситуации. М.: РГСУ, 2011.
- Постылякова Ю. В.* Ресурсный потенциал субъекта профессиональной деятельности // Социальная психология труда: теория и практика. Т. 1. / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 226–243.



- Разумов А. Н., Пономаренко В. А., Пискунов В. А. Здоровье здорового человека. Основы восстановительной медицины. М.: Медицина, 1996.
- Рыльская Е. А. Психологическая концепция жизнеспособности человека. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013.
- Третьяков П. И. Профессиональная жизнеспособность и компетенции педагогов-руководителей как показатели качества образования // Сибирский педагогический журнал. 2006. № 3. С. 221–227.
- Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2008.
- Шингаев С. М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров: монография. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011.
- Bakker A. B., Demerouti E. The job demands-resources model: State of the art // Journal of Managerial Psychology. 2007. V. 22 (3). P. 309–328.
- Bakker A. B., Derks D. Positive occupational health psychology // Occupational health psychology / S. Leka, J. Houdmont (Eds). Oxford: Wiley-Blackwell, 2010. P. 194–224.
- Bakker A. B., Oerlemans W. G. M. Subjective well-being in organizations // Handbook of Positive Organizational Scholarship / K. Cameron, G. Spreitzer (Eds). Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 178–189.
- Bardoel A., Pettit T. M., Cieri H. D., McMillan L. Employee resilience: an emerging challenge for HRM // Asia Pacific Journal of Human Resources. 2014. V. 52. P. 279–297.
- Bimrose J., Hearne L. Resilience and career adaptability: Qualitative studies of adult career counseling // Journal of Vocational Behavior. 2012. V. 81. P. 338–344.
- Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. 2004. № 12. P. 177–192.
- Contemporary Occupational Health Psychology: Global Perspectives on Research and Practice. V. 2 / J. Houdmont, S. Leka, R. R. Sinclair (Eds). Chichester, UK: John Wiley and Sons, 2012.
- DeJoy D. M., Wilson M. G., Vandenberg R. J., McGrath-Higgins A. L., Griffin-Blake C. S. Assessing the impact of healthy work organization intervention // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2010. V. 83. P. 139–165.
- Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. B. The Job Demands-Resources model of burnout // Journal of Applied Psychology. 2001. V. 86. P. 499–512.
- Everly G. S. Jr., Strouse D. A., Everly G. S. III. Resilient leadership. New York: Dia Medica, 2010.
- Fink-Samnick E. The professional resilience paradigm: Defining the next dimension of professional selfcare // Professional Case Management. 2009. V. 14 (6). P. 330–332.
- Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts and theory // European Psychologist. 2013. V. 18. P. 12–23.
- Hackman J. R., Oldham G. R. How job characteristics theory happened // The Oxford handbook of management theory: The process of theory development / K. G. Smith, M. A. Hitt (Eds). Oxford: Oxford University Press, 2005. P. 151–170.

- Handbook of adult resilience / J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall (Eds). New York: Guilford, 2010.
- Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health and resilience // The Oxford handbook of stress, health, and coping / S. Folkman, P. E. Nathan (Eds). New York: Oxford University Press, 2010. P. 127–147.
- Hodliffe M. The Development and Validation of the Employee Resilience Scale (Emp-Res): The Conceptualisation of a New Model. Unpublished dissertation for the Degree of Master of Science in Applied Psychology. University of Canterbury. 2014. URL: [http://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/10092/9184/1/thesis\\_fulltext.pdf](http://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/10092/9184/1/thesis_fulltext.pdf) (дата обращения: 15.05.2016).
- Karasek R. Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign // Administrative Science Quarterly. 1979. V. 24. P. 285–306.
- Kidd J. Understanding career counseling: theory, research and practice. London: Sage, 2006.
- Lengnick-Hall C. A., Beck T. E., Lengnick-Hall M. L. Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management // Human Resource Management Review. 2011. V. 21. P. 243–255.
- Leon M. R., Halbesleben J. R. B. Building resilience to improve employee well-being // Improving employee health and well-being / A. M. Rossi, J. A. Meurs, P. L. Perrewé (Eds). Charlotte: Information Age, 2013. P. 65–82.
- Llorens S., Salanova M., Torrente P., Acosta H. Interventions to Promote Healthy & Resilient Organizations (HERO) from positive psychology // Salutogenic organizations and change: The concepts behind organizational health intervention research / G. F. Bauer, G. J. Jenny (Eds). New York–London: Springer Publication, 2013. P. 91–106.
- London M. Organizational assistance in career development // Work careers: A developmental perspective / D. C. Feldman (Ed.). San Francisco: Jossey-Bass, 2002. P. 323–345.
- Luthans F., Vogelgesant G. R., Lester P. B. Developing the psychological capital of resiliency // Human Resource Development Review. 2006. V. 5 (1). P. 25–44.
- Macik-Frey M., Quick J., Nelson D. Occupational health psychology: from preventive medicine to psychologically healthy workplaces // Handbook of Managerial Behavior and Occupational Health / A.-S. G. Antoniou, C. L. Cooper, G. P. Chrousos, C. D. Spielberger, M. V. Eysenk (Eds). Cheltenham: Edward Elgar, 2009. P. 3–20.
- McManus S., Seville E., Vargo J., Brunson D. Facilitated process for improving organizational resilience // Natural Hazards Review. 2008. V. 9 (2). P. 81–90.
- Passmore J., Anagnos J. Organizational Coaching and Mentoring // The Oxford Handbook of Organizational Well Being / S. Cartwright, C. L. Cooper (Eds). Oxford: Oxford University Press, 2008.
- Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life. 2<sup>nd</sup> ed. / S. Joseph (Ed.). New York: John Wiley and Sons, 2015.
- Resilient Organizations, ResOrgs. URL: [www.resorgs.org.nz](http://www.resorgs.org.nz) (дата обращения: 10.04.2016).

- Salanova M., Llorens S., Cifre E., Martínez I. M.* We need a Hero! Toward a validation of the Healthy and Resilient Organization (HERO) Model // *Group & Organization Management*. 2012. V. 37 (6). P. 785–822.
- Salutogenic organizations and change: The concepts behind organizational health intervention research / G. F. Bauer, G. J. Jenny (Eds). New York–London: Springer Publication, 2013.
- Schaufeli W. B., Salanova M.* How to improve work engagement? The handbook of employee engagement: Perspectives, issues, research and practice / S. Albrecht (Ed.). Northampton: Edwin Elgar, 2010. P. 399–415.
- Shin J., Taylor M. S., Seo M.-G.* Resources for change: The relationships of organizational inducements and psychological resilience to employees' attitudes and behaviors towards organizational change // *Academy of Management Journal*. 2012. V. 55. P. 727–748.
- Siegrist J.* Adverse health effects of high effort – low reward conditions at work // *Journal of Occupational Health Psychology*. 1996. V. 1. P. 27–43.
- Tillement S., Cholez C., Reverdy T.* Assessing organizational resilience: An interactionist approach // *Management*. 2009. V. 12. P. 230–265.
- Van Breda A. D.* Resilient workplaces: An initial conceptualization // *Families in Society*. 2011. V. 92 (1). P. 33–40.
- Warr P.* Work, happiness, and unhappiness. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007.
- West B. J., Patera J. L., Carsten M. K.* Team level positivity: investigating positive psychological capacities and team level outcomes // *Journal of Organizational Behavior*. 2009. V. 30. P. 249–267.
- Wilson M. G., DeJoy D. M., Vanderberg R. J., Richardson H. A., McGrath A. L.* Work characteristics and employee health and well-being: Test of a model of healthy work organization // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2004. V. 77. P. 565–588.
- Youssef C. M., Luthans F.* Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience // *Journal of Management*. 2007. V. 33 (5). P. 774–800.
- Zellars K. L., Justice L., Beck T. E.* Resilience: New Paths for Building and Sustaining Individual and Organizational Capacity // *The Role of Individual Differences in Occupational Stress and Well Being* / P. L. Perrewé, D. C. Ganster (Eds). Bingley: Emerald Group Publishing Limited, 2011. V. 9. P. 1–37.

# ГЛАВА 3

## СИНЕРГЕТИЧЕСКАЯ БИОПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ТРУДНЫХ ПРОФЕССИЙ

*С. В. Котовская*

**Ж**изнедеятельность современного человека протекает в экстремальных условиях, стимулирующих развитие стресса и обусловленных профессиональными, политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими факторами. Происходит снижение чувства безопасности и защищенности, а трансординарное состояние активнее вторгается в ординарное существование как катастрофичное и аномальное (Александрова, 2004; Магомед-Эминов, 1998). Безопасность каждого человека связана как с безопасностью жизнедеятельности человечества в целом, безопасностью его государства, так и с его личной безопасностью (Александрова, 2004; Дорошев, 2000). Сформировать культуру безопасности жизнедеятельности возможно, решив проблемные вопросы, касающиеся каждого гражданина России, путем качественных изменений в сфере науки, образования и здравоохранения за счет формирования механизмов управления ресурсами собственного здоровья, семьи, общества и культуры.

Несмотря на осуществление мероприятий в области обеспечения жизнеспособности, защищенности жизнедеятельности, уменьшения размера людских потерь, морального и материального ущерба от аварий, природных, техногенных и социогенных катастроф, данная деятельность оказывается малоэффективной без учета человеческого фактора, так как аварии и катастрофы в 70–85% случаев происходят по причине человеческого фактора (Бойко, 2009; Мосягин, 2009).

В нашей стране и за рубежом большой объем перспективных исследований нацелен на поиск составляющих эластичности психики к воздействию экстремальных факторов, восстановления организма, раннюю диагностику деструктивного профессиогенеза личности, а также на обучение копинг-стратегиям (Бодров, 2000; Водопьянова, Старченкова, 2008; Дикая, Махнач, 1996; Дорошев, 2000; Зеер, Сыманюк, 1997; Маклаков, 2007; Орел, 2005; Ренан, Баранов, 1997; и др.).

Проблемой особо трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается Н. В. Тарабриной, М. Ш. Магомед-Эминовым, М. М. Решетниковым, Н. Н. Пуховским, Ф. Е. Василюком и др. (Александрова, 2004). В. А. Бодров уделял большое внимание профессиональному психологическому стрессу

и являлся одним из основоположников концепции информационного стресса у специалистов «субъект-объектного» типа (Бодров, 2000). Л. Г. Дикая, А. В. Махнач, анализируя зарубежный опыт исследования факторов, определяющих индивидуальную оценку стрессогенности и отношение человека к ним, обозначают такие ситуации, как неблагоприятные жизненные события (Дикая, Махнач, 1996). Ряд отечественных психологов стрессовые, конфликтные, фрустрирующие, травматические, экстремальные и другие напряженные ситуации объединяют как «трудные» (Блинова, 2011; Либин, Либина, 1998; Маклаков, 2007; Суркова 2011; и др.), характеризующиеся невозможностью удовлетворять свои потребности, используя модели, выработанные ранее, из-за внешних или внутренних изменений, нарушивших существовавшую адаптацию, и требующие создания новых паттернов и конструктов. В трудной ситуации, по мнению Е. Г. Сурковой, индивид изначально пытается разрешить проблему привычным способом, проходя тяжелый эмоциональный период (Суркова, 2011). Если кризисность ситуации принимается и отрицается ее безвыходность, человек переходит к творческому процессу поиска решения проблемы через когнитивную руминацию, которая в последующем приводит к инсайту (нахождение вариантов выхода из трудной ситуации) и верификации на практике. По мнению Л. В. Блиновой, оценка человеком своего физического здоровья и психологического благополучия является важным критерием для субъективного выбора способа разрешения трудной ситуации и формирует вектор развития индивида (Блинова, 2011).

В зарубежных периодических изданиях с 1973 г. публикуются результаты научно-исследовательских работ о резильянсе (*resilience* (*фр.*) – сопротивление на удар, стойкость, эластичность), активном использовании преимущественно внутренних ресурсов человека с целью совладания с различного рода неблагоприятными трудными ситуациями. Резильянс позволяет справиться с текущей ситуацией и является фактором, способствующим толерантности к воздействию в будущем, психическому благополучию, отражается в качестве жизни человека (Cicchetti, Rogosch, 1997; Garmezy, Streitman, 1974; Masten, 2009; Werner, 1982).

Проблема нахождения ресурсов восстановления, особенностей эластичности психики, способствующих устойчивости и нивелирующих воздействие стресс-факторов, актуально в свете 10-го пересмотра Международной классификации болезней, в причины, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения, включена рубрика «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни», в связи с чем проблемы ментальной упругости выходят на первый план (Волобаев, 2009; Сидоров, 2009).

Интенсивный рост экспериментальных работ по изучению факторов риска, внешних критериев совладания, продуктивности защитных механизмов личности и копинг-стратегий способствовал созданию в отечественной психологии категории «жизнеспособность» как универсальной индивидуальной способности человека сохранять здоровье, управлять эмоциональной, когнитивной, мотивационно-волевой сферами в контексте конкретных культурно-средовых условий.

В отечественной психологии понятие «жизнеспособность человека» стало использоваться с 2003 г. в ходе осуществления проекта «Методологические и контекстуальные проблемы в исследовании детской и подростковой жизнеспособности: международное сотрудничество в исследовании психического здоровья детей и подростков, находящихся в группе риска». Термин «жизнеспособность» был признан наиболее подходящим русскоязычным научным термином, отражающим содержание понятия «resilience» (Махнач, 2012). Понятие «жизнеспособность» сформировалось, пройдя пять этапов развития (Махнач, 2013) и в настоящее время постепенно становится зонтичным, мета-понятием (Махнач, 2014).

В литературе последних лет большое внимание уделяется вопросу разграничения понятий жизнестойкости и жизнеспособности (Александрова, 2004; Лактионова, 2007; Леонтьев, Рассказова, 2006; Махнач, 2012, 2013, 2014; Рыльская, 2011). И. А. Лактионова разграничивает эти понятия, рассматривая жизнеспособность как индивидуальную психологическую характеристику, включающую в том числе и жизнестойкость (Лактионова, 2007).

Понятие «жизнестойкость» (*hardiness*) как черта личности разрабатывалась на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса, психологии совладающего поведения. Понятие «*hardiness*» выделил и исследовал С. Мадди, а в отечественной психологии Д. А. Леонтьевым было предложено называть его «жизнестойкость» (Леонтьев, 1992). Многие авторы рассматривают жизнестойкость в качестве личностного компонента, способствующего проявлению устойчивых конструктивных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями. Изучая взаимосвязь жизнестойкости с психическим здоровьем, П. Г. Вильямс, Д. Ж. Вибе, Т. В. Смит установили наличие прямой связи жизнестойкости с адаптивными копинг-стратегиями (Блинова, 2011).

Г. С. Кoryтова указывает на преобладание двух копинг-стратегий во взаимоотношениях в зависимости от предмета труда: когнитивный поиск решения проблемной ситуации и субъективно-эмоциональное, агрессивно-манипулятивное отношение к объектам профессиональной деятельности (Кoryтова, 2013). Эти результаты соотносятся с исследованиями В. Конвей, Д. Терри, установившими, что в контролируемой ситуации эффективно использование проблемно-ориентированного копинга, а в малоконтролируемых ситуациях – копинг, ориентированный на эмоции. Если когнитивная оценка и копинг находятся не в соответствии, возможности совладания снижаются. С. Фолкман, Н. Штейн, оценивая трудную ситуацию с позиции цели, предлагают прекратить работу над нереалистичными целями и формировать личностно значимые реалистичные. По данным М. Струбе, адаптивное совладание происходит как сложное взаимодействие разнонаправленных процессов аверсивного (возвратного) и поступательного движений. Такое сочетание Е. Г. Суркова описывает как творческие процессы, направленные на изменения, и консервативные процессы, направленные на стабилизацию (Суркова, 2011). С позиции совладания как творческого процесса особого внимания заслуживает модель посттравматического стресса Р. Тедески и Л. Колхауна, позволяющая рассматривать трудные ситуации с по-

зиции конструктивных положительных психологических изменений через переоценку существующих мировоззренческих позиций, поиск новых перспектив, как стресс-индуцированный личностный рост. Для формирования данного роста большое значение имеет сам субъект с совокупностью личностных особенностей и специфика его восприятия (Суркова, 2011).

С позиции стресс-индуцированного личностного роста творческий потенциал как сложный конструкт когнитивных способностей, особенностей эмоциональной, волевой, мотивационной и ценностной сфер способствует концентрации внимания на возможностях трудной ситуации.

По данным Д. М. Сотниченко выраженность всех трех компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) имеет прямую зависимость от состояния здоровья (Сотниченко, 2009). При низкой выраженности компонентов жизнестойкости вероятность заболеваний по полученным данным (Леонтьев, Рассказова, 2006) составляет 92,5%, при высоком уровне развития трех компонентов жизнестойкости вероятность 1,1%. При наличии высокой выраженности одного из компонентов вероятность 71,8%, двух – 57,7%. Данное исследование указывает на необходимость изучения категории жизнестойкости с позиций синергетического подхода, при котором взаимодействие компонентов жизнестойкости между собой аккумулируется и формирует количественный суммарный эффект, который превышает сумму каждого из компонентов в отдельности, т. е. синергетическое эффективное количественное соединение всех компонентов жизнестойкости способствует переходу в качественные изменения паттернов структуры установок и навыков, которые происходящие изменения переводят в возможности индивида.

Синергетический характер компонентов жизнеспособности человека подтверждает эмпирическое исследование Е. А. Рыльской. Она доказала, что жизнеспособность выступает как саморазвивающееся целое, проходя путь от адаптации к регуляции и осознанной саморегуляции, через субъективное развитие к обретению смысла жизни (Рыльская, 2011).

Синергетика рассматривает этапы резкого изменения, переустройства равновесия как нелинейные, динамичные и опосредованные, характеризуя происходящие процессы временным преобладанием одной из сил, приводящей к хаосу, ломающему предыдущие структуры. В последующем происходит стабилизация, равновесие восстанавливается на новом, качественно ином уровне (Аршинов и др., 2004; Чуличков, 2009).

С позиции синергетики общим для всех эволюционирующих систем является неравновесность, спонтанное возникновение новых локальных образований, изменения на системном уровне, образование новых свойств системы, проходящей этапы самоорганизации и фиксации новых качеств. При переходе от неупорядоченного состояния к состоянию порядка все развивающиеся системы ведут себя одинаково: устойчивость – нарушение устойчивости – кризис, необходимый для развития, – погружение системы в хаос стресса (кризиса), дающий ростки для новообразования. По мнению А. Чуличкова, хаос в синергетике является неизбежным, обязательным определением жизни любой сложной системы. Этап кризиса характеризуется крайней неустойчивостью. Незначительное движение в сторону от траектории может спровоциро-

вать систему к тому, чтобы сменить сценарий своего развития: отправиться «на второй круг» эволюции, лишь немного отличающийся от предыдущего, или ценой незначительного усилия перейти на принципиально новую траекторию развития (Чуличков, 2009).

Синергетика, изучая динамику системы, позволяет установить модель формирования, определить основные детерминирующие особенности и конфаундеры жизнеспособности как самоорганизующейся эволюционирующей системы.

С. Мадди выделял физиологические (биологические), психологические и социальные общие группы человеческих потребностей, что созвучно с биопсихосоциальной концепцией. Биопсихосоциальная парадигма, получившая широкое распространение в медицине, подчеркивает значимость влияния биологических (Я-биологическое), психологических (Я-психологическое) и социальных (Я-социальное) факторов на здоровье человека. Биопсихосоциальная концепция позволяет эффективно оценить качество жизни, которое, по определению ВОЗ, является «восприятием людьми своего положения в жизни в зависимости от культуральных особенностей и системы ценностей в связи с их целями и ожиданиями» (Кондратьев и др., 2014). Соединение экономической, социальной и экологической точек зрения на концепцию устойчивого развития привело к формированию понятия «экология социальной среды» (Махнач, 2014).

Формирование концепции жизнеспособности человека возможно через изучение семейных, социальных, культурных, исторических аспектов (Махнач, 2014), интегрируя различные иррадирующие исследовательские модели (Рыльская, 2011).

В большинстве психологических теорий ставится вопрос о психологическом благополучии и предлагаются критерии оценки психического здоровья личности. Психодинамическая теория З. Фрейда определяет психическое здоровье как способность Эго индивида разрешать конфликт между его Ид (бессознательными влечениями) и Супер-Эго (сознательными требованиями общества). Устранение конфликта между сознательным и бессознательным приводит к психическому здоровью. Критерием оценки психического здоровья, по А. Адлеру, является выраженность социального интереса, формирующегося в результате взаимодействия ребенка с матерью, отцом и сами отношения между отцом и матерью. По мнению Г. Олпорта, личность является здоровой, если она наделена зрелостью (имеет широкие границы Я; способна к теплым социальным отношениям; демонстрирует самопринятие; реалистичное восприятие; способность к самопознанию и чувство юмора; имеет цельную жизненную философию). В терминах теории социального научения А. Бандуры психическое здоровье определяется как способность удовлетворять требованиям жизни. А. Маслоу описывает психически здоровых людей как личностей, имеющих высшую степень восприятия реальности, с более развитой способностью принимать себя, других и мир в целом такими, какие они есть на самом деле; с повышенной спонтанностью и непосредственностью; с более развитой способностью сосредоточиться на проблеме; с выраженной отстраненностью и явным стремлением к уединению; выраженной



автономностью и противостоянием приобщения к какой-то одной культуре; с большой свежестью восприятия и богатством эмоциональных реакций; с улучшением в межличностных отношениях; с более демократичной структурой характера; с высокими творческими способностями и с определенными изменениями в системе ценностей. Ю. Н. Казаков определяет социально-обусловленный феномен нарушения психического здоровья как снижение активности человека в самореализации на должном уровне, выделяя биологическую, социальную и психологическую стороны психического здоровья. И. В. Дубровина предлагает говорить о психологическом здоровье как динамической совокупности психических свойств, обеспечивающих возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности и гармонию между различными сторонами личности человека, между человеком и обществом (Дубровина, 1999; Дергач, Казаков, 2007; 2008; Хьел, Зиглер, 1999; Шувалов, 2011). В медицине психическое здоровье рассматривается как состояние отсутствия болезни (Елисеев, 2003; Сидоров, 2007).

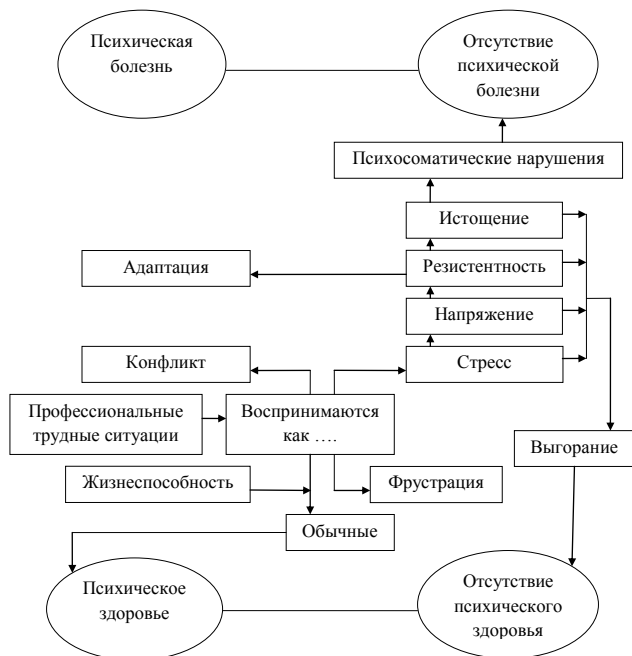
Изучение процессов, свойств, состояний психики происходит в фундаментальных исследованиях, и поэтому следует говорить о психическом здоровье с точки зрения двух континуумов: «психическое здоровье – отсутствие психического здоровья» в психологии и «психическая болезнь – отсутствие психической болезни» в медицине. Это позволяет не противопоставлять состояния психической болезни и психического здоровья.

В модели стресса Дж. Гринберга жизненная ситуация, воспринимаемая как стресс, приводит к возникновению психосоматических последствий через включение эмоционального и физиологического возбуждения (Гринберг, 2004). Индивиды с сохранным психическим здоровьем в трудных профессиональных ситуациях на уровне апперцепции, избирательности и осмысленности не воспринимают ситуации как стресс (см. рисунок 1), и о них следует говорить в терминах не стрессоустойчивости, а жизнеспособности, что соотносится с позицией В. А. Бодрова. По его мнению, если субъективно индивид не дает негативную оценку объективному воздействию с биологической, психологической и социальной точки зрения, то и воздействие не воспринимается стрессором (Бодров, 2000).

Данные подходы позволили обосновать цель исследования: разработать синергетическую биопсихосоциальную модель жизнеспособности как способности, позволяющей сохранять здоровье психики человека и эффективно реализовывать потенциал у лиц различных трудных профессий в рамках континуума «психическое здоровье – отсутствие психического здоровья».

### **Выборка и методы исследования**

На протяжении 2006–2010 гг. нами было обследовано 748 испытуемых мужского пола различных групп, профессиональная деятельность которых включала экстремальный компонент: авиационные военные ( $n=24$ ) и гражданские ( $n=15$ ) диспетчеры (5,1% от общей выборки;  $n=39$ ; средний возраст  $41,0 \pm 8,8$ ); военнотруженики (9,9% от общей выборки;  $n=76$ ; средний возраст  $32,3 \pm 8,2$ ); военные моряки-надводники (12,1% от общей выборки;  $n=92$ ;



**Рис. 1.** Соотношение понятий «стресс», «адаптация», «выгорание» и «жизнеспособность» в рамках континуумов «психическое здоровье – отсутствие психического здоровья», «психическая болезнь – отсутствие психической болезни»

средний возраст  $21,9 \pm 5,6$ ); военные моряки-подводники (9,2% от общей выборки;  $n=70$ ; средний возраст  $29,3 \pm 5,9$ ); врачи скорой помощи (2,1% от общей выборки;  $n=16$  средний возраст  $46,1 \pm 9,2$ ); комбатанты (2,62% от общей выборки;  $n=20$ ; средний возраст  $36,9 \pm 2,4$ ); летчики транспортной ( $n=9$ ) и истребительной авиации наземного ( $n=65$ ) и палубного ( $n=20$ ) базирования (12,3% от общей выборки;  $n=94$ ; средний возраст  $33,0 \pm 6,0$ ); рыбаки тралового флота (3,4% от общей выборки;  $n=26$ ; средний возраст  $41,2 \pm 12,3$ ); пожарные г. Архангельска ( $n=160$ ) и г. Северодвинска ( $n=92$ ) (33,0% от общей выборки;  $n=252$ ; средний возраст  $31,1 \pm 7,5$ ); специалисты, занимающиеся утилизацией отработанного ядерного топлива (10,3% от общей выборки;  $n=79$ ; средний возраст  $29,1 \pm 6,4$ ).

Обработка результатов проведена с использованием методов статистики SPSS 11.5. Полученные данные анализировались по медиане, 25 и 75 перцентилем при нормальном распределении по среднему значению и стандартному отклонению. Рассмотрение степени согласованности изменений трех и большего числа признаков происходило по данным факторного анализа методом Варимакс с нормализацией Кайзера (Наследов, 2005). Объединение объектов, сходных по множеству признаков в группы совершалось с использованием кластерного анализа (Соломин, 2001).

Для установления биологических факторов использовались данные: волновой активности головного мозга (ЭЭГ); функционального состояния

нервной системы на основе простой зрительной моторной реакции; функционального состояния нервной системы на основе сложной зрительной моторной реакции (Методический справочник ..., 2004); цветовых предпочтений по Цветовому тесту М. Люшера (Цыганок, 2007). Данные по психологическим методикам были получены с помощью теста эмоционального выгорания В. В. Бойко; опросника акцентуаций характера Шмишека; опросника Мини-мульти (Райгородский, 1998); теста «Диагностика межличностных отношений», ДМО (Собчик, 1998); S-теста для оценки способности к оперированию пространственными образами и темпа мыслительных операций (Методические указания..., 2001; Мосягин, 2009); методики цветовых метафор И.Л. Соломина и диагностики скрытой мотивации, скрытых потребностей и отношений И.Л. Соломина (Соломин, 2001). Авторская социально-психологическая анкета позволила определить социально-психологические характеристики респондентов.

### Анализ и обсуждение

В биопсихосоциальной модели жизнеспособности, представленной нами в дефинициях синергетики, на сформированное состояние (аттрактор) профессионала действуют объективные и субъективные факторы среды, создавая диссипативность в системе (неравновесность, неустойчивость, в том числе и интеллектуальную), что может приводить к хаосу (кризису). Индивидуальные характеристики индивида подвергаются флуктуациям из-за воздействия биологических (психофизиологических), социальных и психологических факторов, собираясь в определенный новый аттрактор благодаря всевозможным качественным перестройкам. Точка бифуркации выступает как заключительный этап, формирующий дальнейшую траекторию нового аттрактора. При использовании определенных биологических, социальных и психологических особенностей человек приходит в одно из множества возможных аттракторов (см. рисунок 2).

Аттрактор синергетической биопсихосоциальной модели графически можно представить в виде пирамиды, где стороны – социальная, психологическая и психофизиологическая (биологическая) сферы – располагаются на основании – психическом здоровье.

Социальные, психологические и психофизиологические факторы индивидов с высоким уровнем жизнеспособности были сопоставлены с факторами респондентов с низким уровнем жизнеспособности на основании данных факторного анализа.

Для анализа социальных характеристик использовался факторный анализ методом вращения Варимакс с нормализацией Кайзер. В группе лиц с высоким уровнем жизнеспособности вращение сошло за 10 итераций, выделено 11 компонентов, составляющих 67,8% факторной нагрузки (стаж работы – 11,9%; удовлетворенность условиями жизни – 9,1%, семья – 6,9%; отсутствие конфликтов – 5,9%; отношение родителей к профессии – 5,5%; климат коллектива – 5,3%; образование – 5,0%; место работы – 4,9%; индивидуальный профессиональный выбор – 4,6%; статус профессии – 4,3%; обеспечение де-

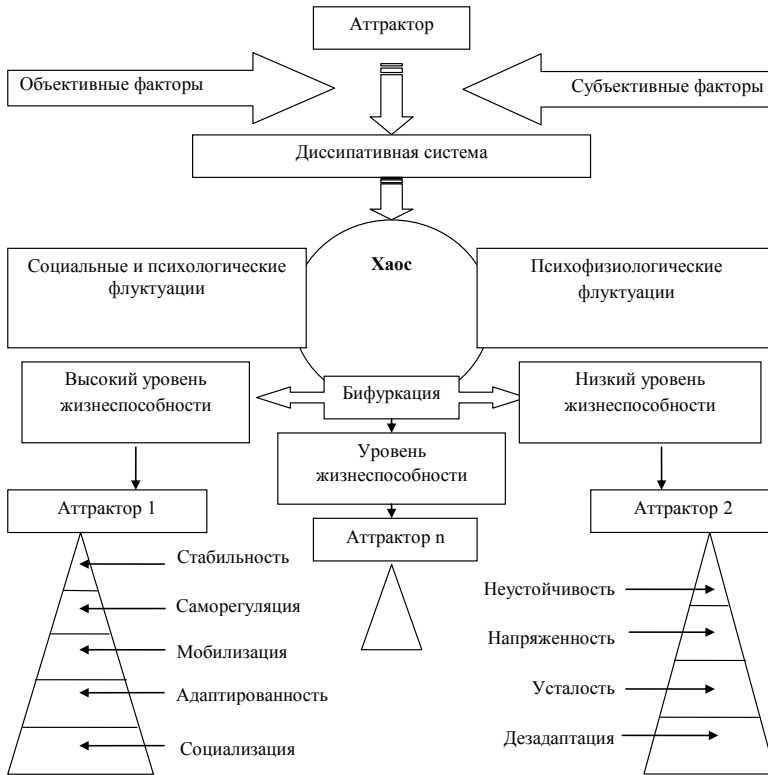


Рис. 2. Синергетическая модель жизнеспособности

тей – 4,3%). В группе респондентов с низким уровнем жизнеспособности вращение сошлось за 19 итераций, выделено 11 компонентов, составляющих 80,1% факторной нагрузки – семья – 15,4%; неудовлетворенность условиями жизни – 9,1%; дискомфорт – 8,4%; влияние близких – 7,6%; образование – 7,4%; климат коллектива – 6,4%; индивидуальный профессиональный выбор – 6,0%; отношение друзей – 5,2%; место работы – 5,2%; условия работы – 4,8%; стаж – 4,6%. Сравнивая полученные факторы, отмечаем, что высокий уровень жизнеспособности на социальном уровне зависел от удовлетворенности статусом профессии, ее функциональным содержанием и финансовым стимулированием, а также отсутствием рабочих конфликтов.

По данным факторного анализа психофизиологического статуса лиц с высоким уровнем жизнеспособности, вращение сошлось за 6 итераций, выделено 5 компонентов, составляющих 80,7% факторной нагрузки: эффективность регуляторных механизмов – 21,9%; низкий энергипотенциал – 19,6%; непродуктивная напряженность – 15,2%; прогнозирование – 14,5%; противоречивость – 9,4%. В группе респондентов с низким уровнем жизнеспособности вращение сошлось за 7 итераций, выделено 4 компонента, составляющих 92,7% факторной нагрузки: устойчивость регуляторных механизмов – 42,8%;

низкий энергопотенциал – 31,2%; стрессовое состояние – 9,7%; противоречивость – 9,0%. Проведя сравнение факторов у респондентов 1 и 2 группы, было выявлено, что высокий уровень жизнеспособности на психофизиологическом (биологическом) уровне зависит от умения применять эффективные регуляторные механизмы, позволяющие прогнозировать проявление непродуктивной напряженности и в дальнейшем их предотвращать.

Изучая психологические характеристики в группе лиц с высоким уровнем жизнеспособности, по данным факторного анализа, вращение сошлось за 19 итераций, выделено 11 компонентов, составляющих 70,39% факторной нагрузки: личностная лабильность – 18,6%; гомономность – 7,3%; конформность – 6,8%; спокойствие – 6,8%; психосоматическое и психовегетативное здоровье – 6,1%; гипертимность – 5,7%; удовлетворенность собой – 4,3%; адекватное эмоциональное реагирование – 4,2%; эмоциональная включенность – 3,9%; ригидность – 3,5%); эмоционально-нравственная ориентация – 3,2%). В группе респондентов с низким уровнем жизнеспособности вращение сошлось за 19 итераций, выделено 11 компонентов, составляющих 83,17% факторной нагрузки: личностная лабильность – 17,6%; пондерация в типах межличностных отношений – 12,8%; ригидность – 7,1%; неадекватное избирательное реагирование – 6,8%; депрессия – 6,0%; пассивность – 5,9%; психотравматизация – 5,8%; неудовлетворенность собой – 5,8%; тревожность – 5,3%; экономия эмоций – 5,2%; эмоционально-нравственная дезориентация – 4,9%. Сравнительный анализ позволил установить, что лица с высоким уровнем жизнеспособности спокойные, активные, уверенные в себе, эмоционально включены в деятельность и способны адекватно эмоционально реагировать. Респонденты с низким уровнем жизнеспособности неадекватно эмоционально реагируют за счет эмоционально-нравственной дезориентации, экономии эмоций, они депрессивны, тревожны, пассивны, неудовлетворены собой, обстоятельства переживают как психотравмирующие.

В рамках психологической составляющей отдельно был выделен мотивационный аспект как побудитель к формированию аттракторов. По результатам исследования, испытуемые с низким уровнем жизнеспособности стремились выдержать «внешний лоск», не умели правильно определять ценности, свои возможности, что способствовало неадекватному эмоциональному реагированию и расходованию сил. Для лиц с высоким уровнем жизнеспособности характерен анализ своих возможностей и ситуаций, в которых следует проявлять активность. Для них свойственна соответствующая адекватная эмоциональная реакция на ситуации болезни, конфликтов, отдыха, занятий увлекательным делом, трудных условий и взаимодействия со значимым окружением. Возбуждение, негативные эмоции и дискомфорт способствовали нахождению путей разрешения трудной ситуации. Состояние истощения, потребность в отдыхе и поддержке с проявлениями независимости направляли респондентов данной группы по траектории избегания решения сложившейся ситуации.

При рассмотрении совокупности биологических, социальных и психологических факторов аттрактора у лиц с высоким уровнем жизнеспособности выделяется 5 фракталов: социализация, адаптированность, мобилизация,

саморегуляция и стабильность. Аттрактор испытуемых с низким уровнем жизнеспособности состоит из 4 фракталов: дезадаптация, усталость, напряженность и неустойчивость.

Итак, можно заключить, что жизнеспособность – это динамически самоорганизующаяся эволюционирующая способность, которую нелинейно и качественно объясняет синергетика, позволяя создавать различные траектории развития индивида, образовывать модели субъективного выбора разрешения трудной ситуации.

## **Заключение**

Таким образом, синергетическая биопсихосоциальная модель жизнеспособности человека в трудных условиях профессиональной деятельности заключается:

- на биологическом уровне в применении эффективных регуляторных механизмов, которые позволяют найти и прогнозировать проявление непродуктивной напряженности и в дальнейшем их предотвращать;
- на социальном уровне в получении экономического и статусного удовлетворения от выполняемых функциональных обязанностей и умении адекватно воспринимать проблемные ситуации;
- на психологическом уровне в адекватном эмоциональном реагировании, уверенности в себе и стеничности.

Адекватность восприятия, осознание дискомфорта с умением выразить негативные эмоции и способность обращаться за помощью являются важными характеристиками для формирования высокого уровня жизнеспособности..

Аттрактор лиц с высоким уровнем жизнеспособности включает пять фракталов: социализация, адаптация, мобилизация, саморегуляция и стабильность.

## **Литература**

- Александрова А. А.* Концепция жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. 2004. №2. С. 82–90.
- Бойко И. М.* Психофизиологический статус авиационных специалистов в условиях Европейского Севера России: Дис. ... канд. мед. наук. Архангельск, 2009.
- Блинова В. Л.* Особенности жизнестойкости и копинг-поведения личности при разных типах готовности к саморазвитию // Вестник ТГПУ. 2011. №4 (26). С. 378–382.
- Бодров В. А.* Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса // Психические состояния. Хрестоматия. СПб.: Питер, 2000. С. 135–157.
- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008.
- Волобаев В. М.* Мультимодальная групповая психотерапия эмоционального выгорания: Дис. ... канд. мед. наук. М., 2009.
- Гринберг Дж.* Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004.

- Деркач А. А., Казаков Ю. Н. Медико-акмеологические основания повышения стрессоустойчивости психического здоровья управленцев к экстремальным ситуациям // Мир психологии. 2008. № 3. С. 177–185.
- Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3. С. 137–148.
- Дорошев В. Г. Системный подход к здоровью летного состава в XXI веке. М.: Паритет Граф, 2000.
- Дубровина И. А., Данилова Е. Е., Прихожан А. М. Психология: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 1999.
- Елисеев Ю. Ю. Психосоматические заболевания: полный справочник / Под ред. Ю. Ю. Елисеева. М.: Эксмо, 2003.
- Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 6. С. 35–44.
- Казаков Ю. Н. Феноменология исследования категории «акме» психического здоровья // Мир психологии. 2007. № 4. С. 246–256.
- Кондратьев Г. В., Юдин С. А., Вершинин Е. Г., Хвастунова Е. П., Сидорова Д. А., Вешнева С. А. Биопсихосоциальный подход в медицине: теория и практика реализации // Успехи современного естествознания. 2014. № 9. С. 14–16.
- Корытова Г. С. Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении // Вестник ТГПУ. 2013. № 4. С. 117–123.
- Лактионова А. И. Понятие «жизнеспособность» и его отличие от терминов «совладание с трудными жизненными ситуациями» и «жизнестойкость» // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 16–18 мая 2007 г. / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 44–45.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Факторы жизнеспособности девиантных подростков // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 6. С. 39–47.
- Леонтьев Д. А. Жизненный мир человека и проблема потребностей // Психологический журнал. 1992. № 2. Т. 13. С. 107–117.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Либин А. В., Либина А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? // Стиль человека: психологический анализ / Под ред. А. В. Либина. М.: Эксмо, 1998. С. 190–204.
- Магомед-Эминов М. Ш. Трансформация личности. М. Психоаналитическая Ассоциация, 1998.
- Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. № 6. Т. 26. С. 87–101.
- Маклаков А. Г. Психология и педагогика. Военная психология: Учебник для вузов / Под ред. А. Г. Маклакова. СПб.: Питер. 2007.
- Махнач А. В. Жизнеспособность: смена парадигмы исследования // Психология совладающего поведения: материалы II Международной научно-практической конференции, Кострома, 23–25 сентября 2010 г. В 2 т. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. 2010. Т. 1. С. 54–56.

- Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. №6. С. 84–98.
- Махнач А. В. Социальная модель как парадигма исследований жизнеспособности человека // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013. №2 (38). С. 46–53.
- Махнач А. В. Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2014. №3 (43). С. 63–71.
- Махнач А. В., Лактионова А. И. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // Психологический журнал. 2013. Т. 34. №5. С. 69–84.
- Методические указания по проведению в военных комиссариатах мероприятий по профессиональному психологическому отбору с гражданами, подлежащими призыву на военную службу. М., 2001.
- Методический справочник. Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 – «Психофизиолог». Таганрог: НПКФ «Медиком-МТД», 2004.
- Мосягин И. Г. Психофизиология адаптации военно-морских специалистов. Архангельск: Изд-во СГМУ, 2009.
- Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2005.
- Орел В. Е. Структура, функция организации и генезис психического выгорания. М.: Наука, 2005.
- Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Самара: Бахрах, 1998.
- Реан А. А., Баранов А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 1997. №1. С. 45–49.
- Рыльская Е. А. К вопросу о психологической жизнеспособности человека // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8. №3. С. 9–38.
- Рыльская Е. А. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический аспект // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2011. №142. С. 72–83.
- Сидоров П. И. Ментальная экология: от концепций зависимых расстройств к системному мониторингу здоровья // Медицина труда и промышленная экология. 2007. №2. С. 1–10.
- Сидоров П. И., Якушев И. Б. Парадигма ментальной медицины // Экология человека. 2009. №3. С. 12–19.
- Соломин И. Л. Психосемантическая диагностика скрытой мотивации. СПб.: Иматон, 2001.
- Сотниченко Д. М. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях жизни в армии // Вестник ТГПУ. 2009. №8. С. 104–107.
- Социология: Энциклопедия / Сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко и др. М.: Наука, 2003.
- Суркова Е. Г. Теоретическая парадигма процесса совладания с трудными жизненными ситуациями // Знание, понимание, умение. 2011. №2. С. 222–227.



- Теория личности в западноевропейской и американской психологии Хрестоматия / Под ред. Р. Я. Райгородского. М., 1996.
- Синергетика и психология. Тексты: Выпуск 3: Когнитивные процессы / Под ред. В. И. Аршинова, И. Н. Трофимовой, В. Н. Шендяпина. М.: Когито-Центр, 2004.
- Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности. М.: Ин-т прикладной психологии, 1998.
- Хелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1999.
- Цыганок И. Цветовая психодиагностика. Модификация полного клинического теста М. Люшера: Методическое руководство. СПб.: Речь, 2007.
- Чуличков А. Теория катастроф и развитие мира. URL: <http://katastrofa.h12.ru/theory.htm> (дата обращения: 17.01.2013).
- Шувалов А. В. Антропологический подход к проблеме психологического здоровья // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 3–16.
- Cicchetti D., Rogosch F. A. The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children // Development and Psychopathology. 1997. V. 9 (4). P. 799–817.
- Garmezny N., Streitman S. Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia. Part 1. Conceptual models and research methods // Schizophrenia Bulletin. 1974. № 8. P. 14–90.
- Masten A. S. Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development // Education Canada. 2009. V. 49 (3). P. 28–32.
- Werner E. E. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill, 1982.

## ГЛАВА 4

# ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ\*

Т. Ю. Лотарева

Основателями традиции изучения жизнеспособности профессионалов социальной сферы являются исследователи Европы и США. В частности, жизнеспособность человека рассматривается как условие профессионального роста социальных работников (Morrison, 2007), как ключевая компетенция (Grant, Kinman, 2012), изучаются компоненты жизнеспособности специалистов, работающих с детьми (Collins, 2008). В отечественной психологии в последние десятилетия прослеживается тенденция смены парадигмы в исследовании стресса: от изучения его последствий или факторов риска для личности профессионала (В. В. Бойко, В. А. Бодров, Н. Е. Водопьянова, А. А. Реан, Е. С. Старченкова, Н. В. Тарабрина и др.) к исследованию факторов, обеспечивающих устойчивость и жизнеспособность людей, работающих в сфере «человек–человек» (по Е. А. Климову) (Л. Г. Дикая, Е. А. Шварева, А. Н. Фоминова и др.).

В отечественной психологии понятие «жизнеспособность человека» разрабатывается в исследованиях А. И. Лактионовой, А. В. Махнач, Е. А. Рыльской, которые убедительно показали, что это понятие интегрирует способности человека к адаптации, выживанию, развитию, стрессоустойчивости, и определили его как «способность человека к управлению собственными ресурсами, обеспечивающими высокий предел личностной психической адаптации в контексте развития личности, а также социальной и профессиональной самореализации человека в условиях социальных, культурных норм и средовых условий» (Лактионова, 2013, с. 115).

Жизнеспособность профессионалов социальной сферы изучается нами в рамках экологического подхода, в котором «жизнеспособность» понимается как устойчивость и гибкость человека в условиях жизни и работы. Последователи этого подхода (А. В. Махнач, А. А. Нестерова, М. Ungar, N. Bierman, N. Hubleу и др.) подчеркивают принципиальное значение внешних и внутренних факторов, исходя из следующих положений:

- 1) учитывается влияние изменений среды на индивида и его последствия;

---

\* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ. Проект «Социально-психологические факторы формирования жизнеспособности профессионала», № АААА-А16-116040150078-9.

- 2) имеет значение наличие интервенций (социального влияния или внешней угрозы) и их интенсивность;
- 3) жизнеспособность человека зависит от индивидуального, интерперсонального и широкого спектра социальных факторов.

Профессионалы социальной сферы в нашей стране трудятся в условиях нестабильности и значительных организационных изменений: реорганизуется система управления, появляются новые профессиональные стандарты и социальные профессии, изменяется система оплаты труда, система профессионального обучения специалистов в целом реформируется и т. д. Содержание труда профессионалов социальной сферы связано с повышенной моральной ответственностью за жизнь людей (в том числе детей), нуждающихся в социальной помощи. Задачи труда профессионалов социальной сферы сводятся к содействию в социализации и интеграции социальных клиентов в общественную жизнь и трудовую деятельность, при этом результаты труда специалистов характеризуются высокой степенью неопределенности и даже связаны с рисками уголовной и административной ответственности перед законом. Одним из факторов, порождающим подобные риски, выступает нравственное состояние российского общества, в котором не сформированы и вместе с тем искажены нравственные приоритеты (Воловикова, 2013). В таких условиях возникает опасность того, что деятельность профессионалов социальной сферы начнут регламентировать законы и технологии. Единственным ресурсом, на который можно рассчитывать в данной ситуации, – это высокая степень устойчивости, сохранение духовно-нравственных ориентиров самого профессионала – его жизнеспособность.

Для измерения жизнеспособности профессионалов социальной сферы необходимо создание инструмента, чувствительного к потенциальным возможностям человека и механизмам его адаптации в заданных условиях жизни и деятельности.

Актуальной задачей современных исследований выступает выделение факторов (Лактионова, Махнач, 2010; Махнач и др., 2015; Garmezy, 1985; Masten, 2012) или компонентов (Махнач, 2013б, 2014) жизнеспособности. По мнению А. В. Махнача, структура жизнеспособности человека состоит из шести компонентов: *самоэффективности, настойчивости, интернального локуса контроля, совладания, социальной поддержки, духовности/нравственности* (Махнач, 2013а, 2016).

Представления о шестикомпонентной структуре жизнеспособности послужили теоретическим основанием исследования, в котором приняли участие профессионалы, работающие с детьми-сиротами.

*Участники исследования.* В исследовании приняли участие 30 специалистов, работающих с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей: социальные педагоги, педагоги-психологи и воспитатели. Возраст респондентов – 40 лет: min – 25 лет, max – 53 года.

## Методика

Компоненты жизнеспособности были изучены с помощью стандартизированных тестов: Шкала общей самоэффективности (Schwarzer, Jerusalem, 1996)

в адаптации В. Г. Ромека (Шварцер и др., 1996); Опросник для оценки настойчивости (Ильин, Фешенко, 2009); Тест жизнестойкости (Hardiness Survey; Maddi, 1998) в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Расказовой (Леонтьев, Расказова, 2006); Тест УСК Дж. Роттера (Бажин и др., 1984); тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Coping Inventory for Stressful Situations; Endler, Parker, 1990) в адаптации Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2001). Для исследования у профессионалов такого компонента жизнеспособности, как духовность, была использована шкала «Духовность» из теста «Жизнеспособность взрослого человека» (Махнач, 2013а, 2016), диагностика самоактуализации личности А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калиной (Фетискин и др., 2002). Компонент социальной поддержки был исследован с помощью Шкалы социальной поддержки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support; MSPSS, Zimet et al., 1988) в адаптации В. М. Ялтонского, Н. А. Сироты (Сирота, 1994); теста «Семейные ресурсы» А. В. Махнача, Ю. В. Постыляковой (Махнач, Прихожан, Толстых, 2013).

В целях выявления феноменов, характеризующих особенности жизнеспособности специалистов социальной сферы, была проведена статистическая обработка данных. Были использованы методы статистической обработки данных (корреляционный анализ по Спирмену), который проводился с помощью пакета статистического анализа IBM SPSS Statistics Base 20.

В ходе исследования жизнеспособности профессионалов социальной сферы были получены данные, отражающие особенности компонента социальной поддержки.

Первый компонент жизнеспособности – *самоэффективность* – был исследован с помощью Шкалы общей самоэффективности. Как известно, от самоэффективности профессионалов зависит их готовность к решению возникающих задач воспитания и развития детей, продуктивность в работе с социальными ресурсами для реализации своевременной и эффективной заботы о детях. Средний показатель по выборке – 30,5 баллов, что соответствует нормативным данным (Шварцер и др., 1996). Полученные данные по показателю самоэффективности означают, что профессионалы уверены в своей способности выделять цели и успешно справляться с возникающими проблемами.

Корреляционный анализ показал, что компонент жизнеспособности «самоэффективность» специфическим образом связан с компонентами: «настойчивость», «совладание» и «социальная поддержка». Выявлена положительная связь между Шкалой самоэффективности и шкалой теста жизнестойкости (Maddi) «Принятие риска» ( $r=0,49$ ;  $p\leq 0,01$ ) при отсутствии связи со шкалой «Контроль»\*. На основании этих данных мы можем предположить, что в условиях высокой степени неопределенности в содержании профессиональной деятельности самоэффективность профессионалов не связана с чувством контроля над ситуацией, а основана на инициативе идти навстречу тем случаям, с которыми приходится иметь дело.

\* В исследованиях неоднократно подчеркивалась связь самоэффективности и контроля (Леонтьев, 2006; Bandura, 1994). Отсутствие в данном исследовании корреляционной зависимости указывает на специфику компонентов жизнеспособности изучаемой профессиональной группы.

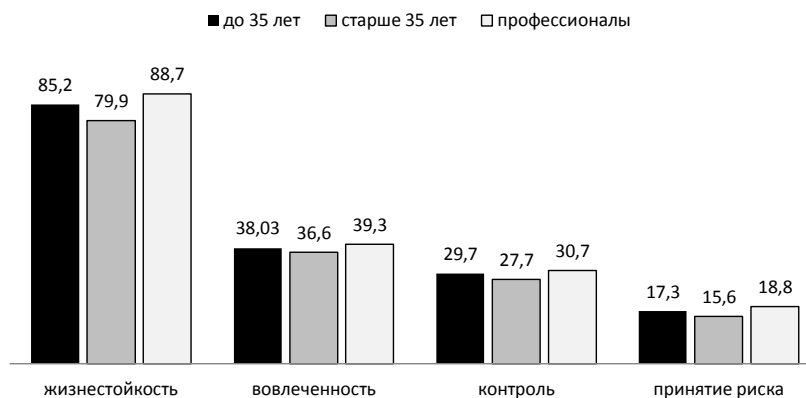
Выявлены корреляционные связи между шкалами: «Самоэффективность» и «Копинг-стратегии совладания с трудными ситуациями». В исследуемой группе профессионалов самоэффективность отрицательно связана с копингом, ориентированным на эмоции ( $r=-0,48$ ;  $p<0,01$ ) и положительно связана с копингом социальное отвлечение ( $r=0,44$ ;  $p<0,01$ ). Эти данные указывают на то, что более уверенные в своей эффективности профессионалы склонны к поиску и использованию социальной поддержки и отказу от стратегии эмоционального переживания проблем. Эти данные свидетельствуют о специфике адаптационных механизмов людей, работающих с проблемами\* особого рода: травмой привязанности, а также с последствиями насилия, педагогической запущенности и пренебрежения нуждами детей. Данные указывают на то, что специалисты, отмечаящие свою успешность в совладании с проблемами, прибегают к стратегии поиска поддержки со стороны социального окружения. Возможно, эти данные отражают особенности реагирования на проблемы сиротства, существующие в социальной политике московского региона, которая реализуется путем привлечения значительных социальных ресурсов: приемных семей, волонтеров, спонсоров, СМИ.

Получены данные, свидетельствующие о связи самоэффективности с семейными ресурсами. Самоэффективность имеет положительные корреляции с такими шкалами теста «Семейные ресурсы», как: «Решение проблем в семье» ( $r=0,54$ ;  $p<0,01$ ), «Физическое здоровье членов семьи» ( $r=0,46$ ;  $p<0,01$ ), «Семейная коммуникация» ( $r=0,44$ ;  $p<0,01$ ). Это свидетельствует о том, что более уверенные в своих способностях специалисты высоко оценивают возможности своей семьи справиться с трудностями с опорой на эффективные коммуникации между членами семьи (между шкалами «Решение проблем в семье» и «Семейная коммуникация» выявлена значительная корреляционная связь  $r=0,71$ ;  $p<0,01$ ) и благополучие в сфере здоровья (между шкалами «Решение проблем в семье» и «Физическое здоровье членов семьи»  $r=0,74$ ;  $p<0,01$ ).

Второй компонент в структуре жизнеспособности – *настойчивость*. В учреждениях социальной сферы не сформирована система поощрений и мотивации специалистов, опирающаяся на личностные потребности, стимулирующая личностный и социальный рост. Результаты социальной работы, как правило, сложно регламентировать, профессионалы лишь эпизодически получают признание результатов своей работы. При этом самим профессионалам часто приходится иметь дело с немотивированными клиентами, сопротивляющимся психологическим, социальным и воспитательным интервенциям.

Настойчивость профессионалов была исследована с помощью теста жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой и опросника оценки настойчивости Е. П. Ильина, Е. К. Фешенко. Полученные данные были соотнесены с показателями жизнестойкости, приведенными в исследовании.

\* Проблемность (согласно Ю. Я. Голикову, А. Н. Костину) – это психическое явление, возникающее вследствие субъективно значимого изменения объективной действительности и ее психического отражения и представляющее одну из форм несоответствия между ними, появление и преодоление которого обеспечивается механизмами психической регуляции (Голиков, Костин, 1999, с. 13).



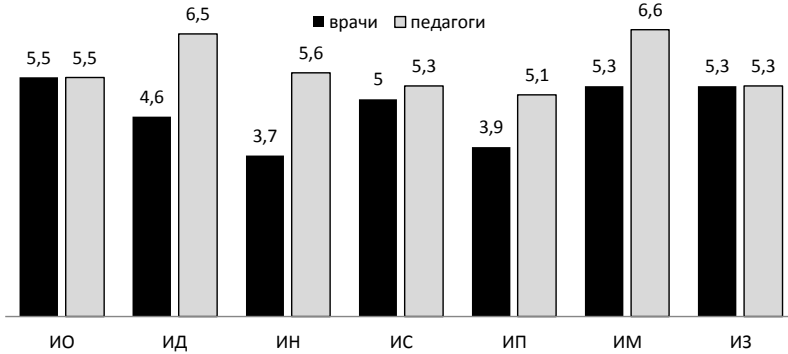
**Рис. 1.** Сравнительные данные выборок респондентов до 35 лет (n=78), старше 35 лет (n=72) (Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 31) и выборки профессионалов социальной сферы (n=30) по показателям жизнестойкости

довании Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой (Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 31) (см рисунок 1).

Несмотря на то, что данные по выборке профессионалов несколько выше, чем в двух возрастных группах (до 35 лет и старше 35 лет), можно наблюдать схожесть результатов (отсутствие значимых статистических различий), что указывает на нормативность показателей жизнестойкости исследуемой группы. Вместе с тем средние значения по шкале «Настойчивость» – 12,3 балла – свидетельствуют о выраженном упорстве как черте личности большей части профессионалов (данные выше 12 баллов отмечаются у 19 респондентов), работающих в сфере сиротства. Однако наблюдаемый феномен может быть связан с недостаточностью других ресурсов и носит компенсаторный характер.

Следующий компонент жизнеспособности человека – *внутренний локус контроля*. Как известно, внутренний локус контроля показывает, насколько индивид верит в то, что он инициатор происходящего, а также ответствен за все случившееся в его жизни (Rotter, 1990). Выраженный внутренний локус контроля указывает на то, что профессионалы, работающие с детьми-сиротами более оптимистичны относительно своей способности находить позитивные решения для самих себя и других, являясь субъектами психолого-педагогической и социальной помощи.

В результате нашего исследования локуса контроля по методике Роттера выявлена неравномерность показателей интернальности. Можно заметить, что показатели интернальности исследуемой выборки колеблются около средних значений, отмечаются два пика: по шкале ИД (интернальность в области достижений) и по шкале ИМ (интернальность в области межличностных отношений). Если повышенные показатели по шкале ИД соответствуют нормативным данным (людям свойственно приписывать себе причины, которые привели к успеху), то высокие значения по шкале ИМ указывают на уверенность профессионалов в своих возможностях в сфере интерперсо-



**Рис. 2.** Профили субъективного контроля врачей-педиатров (n=56) и педагогов, работающих с детьми-сиротами (n=30) по тесту УСК Дж. Роттера (Бажин и др., 1984)

нального взаимодействия. Выраженность интернальности по шкале «интернальность в области межличностных отношений» становится заметной в сравнении с данными исследования локус-контроля врачей-педиатров (Романцов, Мельникова, 2013) (см. рисунок 2).

Врачи-педиатры так же, как и педагоги, работающие с детьми-сиротами, имеют более высокие показатели по шкале «интернальность в области межличностных отношений», что можно объяснить тем, что опыт работы с людьми способствует развитию уверенности представителей социально-экономических профессий в своих компетенциях в вопросах регулирования отношений. Также обращают на себя внимание различия по шкале «интернальность в области неудач», которая указывает на то, что профессионалы, работающие в сфере сиротства, в большей степени склонны приписывать себе причины неуспеха. Возможно, специфические условия труда, связанные с переживанием проблем детей, лишенных родительской заботы, способствуют усилению чувства вины профессионалов. Однако эта гипотеза требует отдельного исследования.

Следующий компонент жизнеспособности человека – *совладание* – отражает то, как профессионал оценивает ситуацию, как он учитывает опыт предшествующих стрессовых ситуаций и насколько успешно приспосабливается к новым. Человек здесь выступает как субъект познания, интегрирующий личный опыт и активно ищущий решение определенных задач (Завалишина, 2002). Для изучения механизмов совладания профессионалов был использован тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Coping Inventory for Stressful Situations; Endler, Parker, 1990) в адаптации Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2001).

Согласно полученным данным, копинг-стратегии совладания с проблемами колеблются около нормативных значений (Крюкова, 2010, с. 96) (см. таблицу 1).

Корреляционный анализ по критерию Спирмена позволил выявить связи между некоторыми семейными ресурсами респондентов и копинг-стратегиями. Выявлена отрицательная корреляционная связь между копингом, ори-

**Таблица 1**

Значения показателей теста «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» в адаптации Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2001)

Стратегии совладания	Среднее	Стандартное отклонение
Копинг, ориентированный на решение задач	57,1	8,1
Копинг, ориентированный на эмоции	39,2	8,6
Копинг, ориентированный на избегание	43,3	9,6
Копинг отвлечение	19,0	5,1
Копинг социальное отвлечение	16,0	4,0

ентированным на эмоции, и шкалой «Семейные роли и правила» ( $r=-0,46$ ;  $p<0,01$ ). Судя по всему профессионалы, которые высоко оценивают способность своей семьи договариваться о правилах, в меньшей степени склонны полагаться на эмоции, что, по-видимому, является частным случаем проявления самоэффективности (напомним, что между шкалой «копинг, ориентированный на эмоции» и Шкалой самоэффективности также имеется отрицательная корреляционная связь).

По результатам корреляционного анализа также была выявлена неожиданная связь между Субтилем «Социальное отвлечение» и шкалами «Самоэффективность» ( $r=0,44$ ;  $p\leq 0,05$ ), «Настойчивость» ( $r=-0,55$ ;  $p<0,01$ ). Эти данные свидетельствуют о том, что более выраженный ресурс социальной поддержки связан с ощущением эффективной деятельности и с готовностью проявлять настойчивость, о перспективности развития системы поддерживающих профессиональных сообществ в среде профессионалов, работающих с детьми-сиротами.

*Духовно-нравственный компонент* жизнеспособности человека связан с его устремлением к духовному развитию и формированию духовно-творческого потенциала, который почти всегда несет в себе мощный психологический заряд и резерв жизнеспособности. По нашему предположению, духовно-нравственный компонент имеет особое место в структуре жизнеспособности профессионалов социальной сферы, так как он связан с мотивом выбора профессии. К.А. Абульханова, развивая положение С.Л. Рубинштейна, подчеркивает: «Личность становится индивидуальностью, достигая максимального уровня своей особенности, а субъектом она становится, достигая оптимального уровня развития своей человечности, этичности» (Абульханова, 1989, с. 25). Гуманистическая направленность человека является главным системообразующим началом в философии субъекта С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинского и, несомненно, выступает важным компонентом жизнеспособности профессионалов социальной сферы.

Этот компонент был исследован нами с помощью методики «Диагностика самоактуализации личности» А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калиной (САМОАЛ), которая позволяет оценить выраженность высших человеческих по-



требностей, таких, как потребность в познании, креативность, а также выявляет признаки адаптивной и зрелой личности: аутосимпатия, гибкость в общении, автономность и др. Также была использована шкала «Духовность» теста «Жизнеспособность взрослого человека» (Махнач, 2013а, 2016) с целью выявления у профессионалов доверия высшим силам и опоры на них.

Результаты исследования духовного компонента позволили выявить тенденцию в разнонаправленности показателей духовности. Проявления духовности как веры в высшие силы имеют очень малую выраженность – 12,3 балла, в то время как данные по шкале «Самоактуализация» представлены гораздо значительней – 57,8. Таким образом, в показателях духовно-нравственного компонента профессионалов, работающих с детьми-сиротами, выражена следующая тенденция: незначительная опора на высшее – на грани отрицания обращения к Богу за помощью – связана с выраженным стремлением профессионалов к саморазвитию и самоактуализации.

Наконец, компонент *социальной поддержки*, который проявляется в уверенности человека в том, что семья, друзья, коллеги окажутся рядом, помогут и поддержат в нужную минуту, был исследован с помощью Шкалы социальной поддержки (Zimet et al., 1988) и теста «Семейные ресурсы» А. В. Махнача, Ю. В. Постыляковой (Махнач и др., 2013). Полученные данные свидетельствуют о том, что профессионалы ощущают значительную поддержку со стороны значимого окружения. Интересно, что наиболее высокие значения наблюдаются по шкале «Значимые другие» (см. таблицу 2).

Результаты тестирования семейных ресурсов показали колебания данных по значениям, соответствующим среднему уровню (см. таблицу 3). Обращают на себя внимание данные по шкале «Эмоциональные связи в семье», значение которых по выборке соответствует низкому уровню. 15 из 30 респондентов (50% выборки) указывают на дефицит ресурса эмоциональной поддержки в своей семье.

Совокупность показателей компонента социальной поддержки создает интересную картину социальных ресурсов в жизни профессионалов, работающих с детьми-сиротами: сильное чувство поддержки со стороны социального окружения сопряжено с дефицитами эмоционального контакта внутри семьи. Полученные данные отражают специфику социальной ситуации развития детей-сирот, где дефициты эмоциональных связей в кровной

**Таблица 2**

Значения показателей по Шкале социальной поддержки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS; Zimet et al., 1988) в адаптации В. М. Ялтонского, Н. А. Сироты

Параметры	Среднее	Стандартное отклонение
Социальная поддержка семьи	3,6	0,7
Социальная поддержка друзей	3,4	1,3
Социальная поддержка от значимых других	3,7	0,6

**Таблица 3**  
Значения показателей по тесту «Семейные ресурсы»  
(А. В. Махнач, Ю. В. Постылякова) в группе профессионалов

Шкала	Средние величины	Стандартное отклонение	Уровень
Семейная поддержка	28,7	4,9	Средний
Физическое здоровье членов семьи	21,8	6,1	Средний
Решение проблем в семье	25,7	5,4	Средний
Семейные роли и правила	26,0	6,1	Средний
Эмоциональная связь в семье	24,9	7,4	Низкий
Финансовая свобода семьи	24,7	3,8	Средний
Семейная коммуникация	26,3	4,8	Средний
Управление семейными ресурсами	25,5	4,7	Средний

семье компенсируются за счет альтернативных социальных ресурсов (применные семьи, персонал учреждения, волонтеры и т. д.).

### **Заключение**

Исследование шестикомпонентной структуры жизнеспособности профессионалов социальной сферы, работающих с детьми-сиротами, позволило выявить специфические особенности их жизнеспособности. К ним мы относим: выраженные значения показателей таких компонентов жизнеспособности, как настойчивость и интернальный локус контроля, общая направленность показателей духовно-нравственного компонента, специфическая роль компонента социальной поддержки.

Важным наблюдением стало то, что самоэффективность профессионалов, работающих в сфере сиротства, связана с их готовностью принимать вызовы, идти на риск.

Положительная связь самоэффективности с копинг-стратегией социального отвлечения и семейными ресурсами, указывают на то, что уверенность профессионалов в своих способностях связана с поиском и получением помощи от социального окружения.

Профессионалы имеют выраженную интернальность в области межличностных отношений, которая отражает их уверенность в своих компетенциях, позволяющих контролировать и развивать интерперсональные отношения. Вместе с тем исследование позволило выявить наличие проблемной зоны в семейной сфере значительной части респондентов, которая связана с дефицитами эмоциональных связей в семье, что напоминает ситуацию развития ребенка-сироты. С другой стороны, профессионалы очень высоко оценивают ресурс социальной поддержки, особенно со стороны «значимых других», что также напоминает проекцию социальных отношений детей, воспитыва-

вающихся в условиях институционализации и стратегию социальной политики в отношении детей-сирот, которая ориентирована на привлечение людей к воспитанию детей, оставшихся без попечения родителей.

### Литература

- Абульханова-Славская К. А. Принцип субъекта в философско-психологической концепции С. Л. Рубинштейна // С. Л. Рубинштейн. Очерки. Воспоминания. Материалы. М.: Наука, 1989. С. 10–61.
- Бажин Е. Ф., Гольнкина Е. А., Эткин А. М. Метод исследования субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. №3. С. 152–162.
- Воловикова М. И. Макропсихологический подход к пониманию духовно-нравственного выбора личности // Психологические исследования нравственности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 36–51.
- Голиков Ю. Я., Костин А. Н. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа / Отв. ред. Л. Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. С. 6–79.
- Завалишина Д. Н. Субъект профессиональной деятельности: динамический аспект // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В. А. Бодров. М.: Пер Сэ–Логос, 2007. С. 319–324.
- Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009.
- Калина Н. Ф. Вопросник самоактуализации личности // Журнал практического психолога. 1998. № 1. С. 65–75.
- Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сб. науч. тр. Вып. 1 / Отв. ред. В. А. Соловьева. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 70–82.
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Лактионова А. И. Структурно-уровневая организация жизнеспособности как метаспособности // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 109–126.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Жизнеспособность как фактор адекватного профессионального самоопределения и социализации // Социальная психология труда: Теория и практика. Т. 1 / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 459–477.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Лотарева Т. Ю. Социально-психологические факторы жизнеспособности профессионалов социальной сферы // Психология стресса и совладающего поведения. Мат-лы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. В 2-х т. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013а. Т. 2. С. 124–128.
- Лотарева Т. Ю. Субъектность в структуре жизнеспособности // Личность и бытие: субъектный подход (к 80-летию со дня рождения А. В. Брушлин-

- ского). Мат-лы VI Всерос. науч.-практ. конф. / Под ред. З. И. Рябикиной, В. В. Знакова. М.–Краснодар: Кубанский ун-т, 2013б. С. 162–164.
- Манукян В. Р.* Ценностные детерминанты переживания кризиса ранней взрослости // Психология человека в современном мире. Мат-лы Всерос. юбилейной науч. конф., посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. Т. 3. С. 65–71.
- Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2013а. С. 54–83.
- Махнач А. В.* Социальная модель как парадигма исследований жизнеспособности человека // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013б. № 2 (38). С. 46–53.
- Махнач А. В.* Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2014. № 3 (43). С. 67–75.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В.* Роль ресурсности семьи при отборе кандидатов в замещающие родители // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 1. С. 108–122.
- Махнач А. В., Прихожан А. М., Толстых Н. Н.* Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители: Практическое руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
- Петраш М. Д.* К вопросу о совладающем поведении субъекта деятельности в разные периоды взрослости // Психология человека в современном мире. Мат-лы Всерос. юбилейной науч. конф., посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. Т. 3. С. 71–77.
- Петровский В. А.* Психология неадаптивной активности. М.: ТОО «Горбунок», 1992.
- Прихожан А. М., Толстых Н. Н.* Психология сиротства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2005.
- Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.*
- Рыльская Е. А.* Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования // Сибирский психологический журнал. 2009. № 31. С. 6–12.
- Романцов М. Г., Мельникова И. Ю.* Локус контроля личности врача-педиатра // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 10. Ч. 2. С. 317–321.
- Сирота Н. А.* Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... докт. мед. наук. СПб., 1994.

- Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. №7. С. 71–76.
- Bandura A. Self-efficacy // Encyclopedia of human behavior. V. 4 / V. S. Ramachaudran (Ed.). New York: Academic Press, 1994. P. 71–81.
- Collins S. Statutory social workers: stress, job satisfaction, coping, social support and individual differences // British Journal of Social Work. 2008. V. 38. P. 1173–1193.
- Garnezy N. Stress-resistant children: The search for protective factors // Recent research in developmental psychopathology / A. Davids (Ed.). Elmsford: Pergamon Press, 1985. P. 213–233.
- Grant L., Kinman G. Enhancing wellbeing in social work students: building resilience in the next generation // Social Work Education: The International Journal. 2012. V. 31. №5. P. 605–621.
- Kinman G., Grant L. Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies // British Journal of Social Work. 2011. V. 41. P. 261–275.
- Masten A. S., Tellegen A. Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study // Development and Psychopathology. 2012. V. 24. P. 345–361.
- Morrison T. Emotional intelligence, emotion and social work: context, characteristics complications and contribution // British Journal of Social Work. 2007. V. 37. P. 245–263.
- Rotter J. B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable // American Psychologist. 1990. V. 45 (4). P. 489–493.
- Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. 1988. V. 52. P. 30–41.

## ГЛАВА 5

# ВЛИЯНИЕ СОВЛАДАЮЩИХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ НА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП

*И. А. Курапова*

**Ж**изнедеятельность человека в современном обществе протекает в условиях крайней неопределенности. Нестабильность экономических, политических и социальных условий приводит к проблемам ориентировки человека в окружающей его социальной действительности, а также невозможности осуществления точного прогноза своего будущего. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с эффективным функционированием, адаптацией и выработкой личностью стратегий преодоления ситуаций, связанных с неопределенностью, различными стрессовыми ситуациями (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, Т. А. Данилова). Данная проблема сохраняет свою значимость и для профессиональной деятельности человека, которая в последние десятилетия также претерпевает коренные изменения, обостряя задачи повышения ее надежности и эффективности и тем самым отражая тенденции развития общества.

Преодоление сложных жизненных ситуаций связано с выбором адекватного способа приложения усилий для разрешения возникшего затруднения. Эффективность используемых человеком стратегий оценивается на основе результата взаимодействия человека со сложной ситуацией, субъективной оценки результата как достаточного или недостаточного и приложенных усилий для его достижения.

Жизненные стратегии обычно делят на совладающие и защитные. Первую группу отличает наличие цели, выбора, гибкости и ориентация на межличностные отношения, направленность на овладение сложной жизненной ситуацией и приобретение нового опыта. Под психологической защитой понимается способ ухода от осознания сути реальной проблемы, от необходимости ее решения. От выбора способа разрешения той или иной проблемы во многом зависит психологическое благополучие и физическое здоровье личности. Успешность разрешения сложной жизненной ситуации оценивается субъективно, показателем эффективности считается собственная оценка человеком удовлетворенности жизнью, собой и взаимодействием с другими (Блинова, 2011). Обычно человек использует обе стратегии.

Для описания устойчивых способов совладания со сложными жизненными ситуациями в зарубежных исследованиях введено понятие копинг. Копинг

определяет процесс конструктивного приспособления, в результате которого человек оказывается в состоянии справиться с предъявленными требованиями таким образом, что трудности преодолеваются и возникает чувство роста собственных возможностей, а это, в свою очередь, ведет к саморазвитию личности. Одна из классификаций защитных стратегий и копингов принадлежит Р. С. Лазарусу и С. Фолкман, которые выделили позитивные способы совладания, использование которых ведет к позитивному разрешению сложной ситуации, и негативные, применение которых не ведет к успешному разрешению сложной ситуации (Лазарус, 1970).

Неблагоприятные условия для самореализации личности могут быть преодолены за счет самодетерминации, самовоздействия, саморегуляции и самоактуализации личностного потенциала. В этом случае, с точки зрения Л. Г. Дикой, личностный потенциал определяет возможности человека по преодолению трудностей, реализации возможностей, ресурсов, которые человек может или не может актуализировать (Дикая, 2013). Как отмечает А. В. Махнач, именно внимание к стилям совладания со стрессом предшествовало изучению жизнеспособности человека. Трансформация содержания дефиниции от неуязвимости и совладания с неблагополучием к описанию системных характеристик, включая ресурсы, личностный потенциал, отражает закономерную динамику в концептуализации понятия «жизнеспособность человека» (Махнач, 2013, 2016).

В российскую психологию понятие жизнеспособности было введено Б. Г. Ананьевым как один из основных потенциалов развития, общая способность человека к эффективному функционированию, соотносящаяся с высоким уровнем жизненных функций (Ананьев, 2008). Жизнеспособность рассматривается учеными как ресурс (Б. Г. Ананьев), системная характеристика человека (А. В. Махнач), общесистемное психическое свойство (Е. А. Рылская), интегральная характеристика личности (А. И. Лактионова), жизненный принцип (М. П. Гурьянова), активность субъекта, действующая в условиях объективной социальной детерминации в заданных обстоятельствах (К. А. Абульханова-Славская).

В целом в отечественной науке работ по изучению жизнеспособности, недостаточно, и исследователи используют сходные по смыслу и содержанию конструкты: жизнестойкость (С. А. Богомаз, Д. А. Леонтьев, М. В. Логинова), совладающее поведение в трудной жизненной ситуации (Л. И. Анцыферова, С. К. Нартова-Бочавер, Т. Л. Крюкова), жизненное самоосуществление личности (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Л. А. Анцыферова, А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, В. В. Знаков, С. Л. Рубинштейн), стрессоустойчивость (В. А. Бодров, А. В. Брушлинский, Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова), надситуативная активность и личностная состоятельность (В. А. Петровский) и др.

Тем не менее имеющиеся исследования позволяют выделить основные характеристики жизнеспособности. В число индивидуальных характеристик жизнеспособности человека включают регуляцию, саморегуляцию, а также психологический уровень регуляции поведения – контроль поведения (по Е. А. Сергиенко). Жизнеспособность оказывает позитивное влияние на процессы регуляции, саморегуляции, на контроль поведения, копинг, защиты

и жизнестойкость, которые являются механизмами адаптации индивида (Лактионова, 2013а).

Многообразие дефиниций, представленных в психологической литературе, объясняется разнообразием парадигмальной приверженности авторов различным научным традициям. Каждое определение жизнеспособности включает в себя выделение разных феноменологических признаков и структурных элементов, связывает с разными факторами детерминации этих подструктур, что осложняет понимание сущности этого явления, инструментария его изучения, механизмов и закономерностей развития. Взгляд на жизнеспособность человека – активного творца собственной жизни – присущ представителям субъектно-деятельностного подхода (К. А. Абульханова).

Жизнеспособность рассматривается исследователями с позиций разных методологических подходов (субъектно-деятельностного, экзистенциально-феноменологического, акмеологического, синергетического), в которых рассматриваются разные стороны процесса формирования, развития, детерминации ее структурных элементов. Специфической методологической тенденцией изучения жизнеспособности в современной отечественной психологии является ориентация на поиск интегративных средств, позволяющих наиболее полно и адекватно отразить этот сложный феномен в концептуально-эмпирических построениях (А. А. Нестерова).

В рамках системно-субъектного подхода (А. И. Лактионова, А. В. Махнач) подчеркивается субъектность человека и его возможность в связи с этим не только испытывать воздействия со стороны социума, но и влиять на него (А. В. Брушлинский). Данные ряда исследований показывают, что среди индивидуальных переменных жизнеспособности человека механизмы, стили, стратегии совладения во многом определяют ее уровень (Махнач, 2012).

В связи с этим особый интерес для нашего исследования представляют исследования совладающего поведения, под которым Т. Л. Крюкова понимает поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю) (Крюкова, 2008). При этом совладающее поведение может в общем виде быть как адаптивным, так и неадаптивным. Модель адаптивного копинг-поведения включает в себя не только стратегии поведения, но и когнитивную оценку ситуации, которая лежит в основе дальнейшего «движения к новому этапу жизни», а также личностно-средовые ресурсы, необходимые для его осуществления, поэтому модель адаптивного совладающего поведения может отражать структуру понятия жизнеспособности.

Жизнеспособность позволяет человеку не просто вернуться на его прежний уровень гомеостатического состояния, но и выйти на более высокий уровень своего существования. Жизнеспособность проявляется в ситуациях трудностей и изменений и представляет собой способность осознавать и использовать свои внутренние и внешние ресурсы, содействующие эффективному сопротивлению изменениям, трудностям и депривующим факторам



с помощью стратегий, которые детерминируют благополучие, социальное здоровье, личностный рост и навыки конструктивно преодолевать трудные жизненные ситуации.

А. И. Лактионова определяет жизнеспособность как потенциал, предпосылку к развитию и адаптации, которые оказывают влияние на развитие регуляции и саморегуляции, а также на психологический уровень регуляции поведения – контроль поведения, который определяет не только типы стратегий совладания, но и виды предпочитаемых психологических защит. Регуляцию, саморегуляцию, контроль поведения, механизмы совладания и защитные механизмы, жизнестойкость можно отнести к механизмам адаптации (Лактионова, 2013б).

По мнению Л. Г. Дикой, ядром адаптации как системы и процесса является психическая саморегуляция, которая является функциональным средством субъекта, позволяющим ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности для реализации собственной активности (Дикая, 2003). Процессы саморегуляции – это внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется системным участием самых разных процессов, явлений и уровней психики» (Моросанова, 2010). Психологический уровень регуляции и саморегуляции обозначается как контроль поведения и рассматривается как один из важнейших факторов адаптации человека. Под контролем поведения понимается «психологический уровень регуляции поведения, обеспечивающий целенаправленную деятельность, которая является основой самоконтроля» (Сергиенко, 2009). Он является базовой интегративной характеристикой субъекта деятельности и рассматривается как единая система, включающая подсистемы регуляции. Подсистемы регуляции основываются на ресурсах индивидуальности и интегрируются, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции, определяющий не только типы стратегий совладания, но и виды предпочитаемых психологических защит (Сергиенко, 2009). Именно поэтому жизнеспособность имеет важное значение для профессиональной деятельности человека, его самореализации, формируя определенный тип личности.

Так, Е. А. Климовым выявлено, что каждой профессии соответствует определенный набор личностных качеств, из которых складывается тип профессии. В социономических профессиях мир видится работником и волнует его, прежде всего, со стороны наполненности окружающего разными людьми, группами, сообществами, их сложными взаимоотношениями. Представители профессий данного типа умеют руководить группами, коллективами, сообществами людей. Исполнительно-двигательная сторона труда имеет следующие особенности: речевые действия, выразительные движения, выразительные свойства внешности, точность и координация собственных действий. Очень важным является умение слушать и слышать, понимать другого человека, его внутренний мир. Также важны оптимистический подход к человеку, умение сопереживать другому, наблюдательность специалистов данной группы отличает творческий склад ума. Особые требования предъявляются к постоянному совершенствованию и развитию своих навыков и умений (Климов, 2004). Перечисленные качества представляют собой отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психо-

моторные свойства, а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной профессии и способствующие успешному овладению этой профессией. С одной стороны, эти качества являются предпосылкой профессиональной деятельности, с другой стороны, они сами совершенствуются, шлифуются в ходе деятельности, являясь ее новообразованиями; человек в ходе труда изменяет и самого себя. Взаимосвязь типа профессии с личностными особенностями специалистов определяется особенностями образа мира, которые детерминируют успешность/неуспешность освоения и выполнения трудовой деятельности.

В ряде исследований показано, что представители разных типов профессий отличаются по типу реагирования на стресс и доминирующим стратегиям его преодоления (Г. С. Корытова, Е. В. Жолобов, Е. Н. Матьцина, Ю. С. Степанова, И. Н. Хмарук). Так, в исследовании Г. С. Корытовой показано преобладание у педагогов активных копинг-стратегий в структуре совладающего поведения и низкой степени выраженности избегания проблем (Корытова, 2007). Все вышесказанное позволяет предположить, что совладающее поведение у представителей определенного типа профессий имеет характерные особенности. Это выражается в выборе характерных копинг-стратегий, определяющих ресурсный потенциал и, как следствие, жизнеспособность субъекта труда.

Для определения особенностей совладающего поведения как фактора жизнеспособности представителей социономических профессий было проведено эмпирическое исследование.

*Методологической основой исследования* выступили когнитивно-поведенческий подход к копинг-стратегиям личности (Р. Лазарус, С. Фолкман); отечественный подход к совладанию со стрессовыми ситуациями (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, Т. Л. Крюкова, С. К. Нартова-Бочавер); системно-субъектный подход изучения жизнеспособности личности (А. И. Лактионова, А. В. Махнач); теория сохранения ресурсов (С. Хобфолл).

### **Выборка исследования**

В исследовании участвовали представители социономических профессий – учителя средних общеобразовательных школ (42 человека). Выборочную совокупность составили педагоги г. Йошкар-Олы: Гимназии № 14 школы № 19 в возрасте от 23 до 49 лет и стажем работы от 1 года до 26 лет.

Для получения достоверных результатов и сравнительного анализа аналогичное исследование было проведено на выборке представителей техникономических профессий (сотрудники транспортного цеха в количестве 41 человека (в возрасте от 27 до 56 лет и стажем работы от 4 до 34 лет) и социономических профессий (экономисты в количестве 37 человек (в возрасте от 23 до 54 лет и стажем работы от 1 года до 30 лет).

### **Методика исследования**

Для изучения совладающего поведения субъектов труда использовался опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкман в адаптации

Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой (Крюкова, 2007). Он предназначен для определения способов преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви и т. д. С помощью опросника определяются 8 стратегий (стилей поведения): конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка – это позволяет определить, насколько часто и эффективно используется каждая из копинг-стратегий.

Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов Н. Водопьяновой, М. Штейн (Водопьянова, 2009), основанный на ресурсной концепции психологического стресса С. Хобфолла, был применен для оценки временного (за последний год-два) взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов. Согласно этой концепции, психологический стресс и риск болезней адаптации возникает при нарушении баланса между потерей и приобретением персональных ресурсов. В контексте методики ресурсы понимаются как значимые материальные средства (материальный доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные конструкты (желания, цели, система верования, идеи, убеждения), внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние – самоотношение и мировоззрение (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.), состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни.

Для доказательства достоверности проведенного исследования использовались статистические расчеты по U-критерию Манна–Уитни, коэффициенту ранговой корреляции Спирмена, критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера.

## Результаты исследования

Анализ предпочитаемых копинг-стратегий показал, что у представителей социномических профессий (педагогов) преобладающими копинг-стратегиями являются «избегание» (47,6%), «положительная переоценка» (42,9%), «самоконтроль» (33,3%), «дистанцирование» (33,3%), «планирование решения» (31%). Наименее выраженными копинг-стратегиями оказались «конфронтация» (16,7%), «принятие ответственности» (14,3%) и «поиск социальной поддержки» (7,1%).

Исходя из результатов можно сделать вывод, что представителям социномических профессий свойственно преодоление негативных переживаний за счет субъективного снижения значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в нее; использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, отрицания проблемы, фантазирования; ориентированность на философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в широкий контекст работы саморазвития личности.

Анализ копинг-стратегий представителей технономических профессий показал, что преобладающими копинг-стратегиями в эмоционально напряженных ситуациях являются «положительная переоценка» (41,5%), «планирование решения» (39%), «самоконтроль» (26,9%) и «избегание» (29,3%).

Отметим, что наименее выраженными копинг-стратегиями в этой группе являются «конфронтация» (4,9%), «дистанцирование» (4,9%), «принятие ответственности» (0%) и «поиск социальной поддержки» (12,2%). Для представителей данного типа профессии свойственно преодоление негативных переживаний за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизация их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию, целенаправленный анализ ситуации и возможных вариантов поведения, выработка стратегии разрешения проблемы, положительное переосмысление проблемы, рассмотрение ее как стимула для личностного роста.

Анализ совладающего поведения представителей сигнономических профессий позволил определить, что преобладающими копинг-стратегиями являются «планирование решения» (32,4%), «самоконтроль» (27%), и «принятие ответственности» (27%). Респондентами практически не используются «поиск социальной поддержки» (10,8%), «избегание» (10,8%), «конфронтация» (5,4%), «положительная переоценка» (24,3%), «дистанцирование» (21,6%).

По результатам можно заключить, что представителям синонимических профессий свойственно преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию; признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Преодоление проблемы происходит за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта.

Проанализировав показатели совладающего поведения у представителей различных типов профессий, мы пришли к выводу, что в эмоционально напряженных ситуациях копинг-стратегии различаются.

Как видно из сравнительного анализа стратегий копинг-поведения у представителей разных типов профессий, копинг-стратегия «избегание» наиболее ярко выражена у представителей социономических профессий по сравнению с респондентами сигнономического типа профессий ( $U_{эмп} = 499$ ,  $p = 0,006$ ). Для стратегии «избегание» характерно преодоление негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения.

Также стратегия преодоления «положительная переоценка» более выражена у учителей по сравнению с представителями сигнономического типа профессий ( $U_{эмп} = 502$ ,  $p = 0,007$ ). Данная стратегия основывается на положительном переосмыслении возникшей проблемы, рассмотрении ее как стимула для личностного роста.

Для представителей социномических профессий также более характерно использование копинг-стратегии «дистанцирование» по сравнению с представителями технономического типа профессий ( $U_{\text{эмп}}=572$ ,  $p=0,008$ ). Данная стратегия базируется на преодолении негативных переживаний за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания.

Несмотря на то, что выраженность копинг-стратегии «конфронтация» у представителей разных типов профессий статистически значимо не отличается, тем не менее среди учителей чаще встречаются специалисты с высокой выраженностью данного типа совладания по сравнению с испытуемыми других выборок ( $\varphi_{\text{эмп}}^*=4,19$ ,  $p<0,01$ ).

В результате можно выделить характерные особенности совладающего поведения для представителей социномического типа профессий:

- предпочтение таких копинг-стратегий, как «избегание», «дистанцирование», «положительная переоценка», «самоконтроль», «планирование решения»;
- большая напряженность копинг-стратегий «избегание», «дистанцирование», «положительная переоценка» по сравнению с другими профессиями;
- игнорирование таких копинг-стратегий, как «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности»;
- редкое использование копинг-стратегии «конфронтация», однако более частое к нему обращение, чем среди представителей других типов профессий.

Спектр выраженных копинг-стратегий шире у специалистов социномического типа профессий – 5 стратегий, тогда как у представителей технономического типа профессий их 4, а у представителей сигномического типа профессий – 3. Скорее всего, это связано с особенностями профессиональной деятельности респондентов – с постоянным тесным взаимодействием с людьми, выполнением разнообразного функционала, требующего высокой гибкости, мобильности и ответственности.

В исследованиях Е. В. Жолобова показано, что для представителей социномических профессий характерно подавление агрессии, конфронтации. В проведенном нами исследовании эти данные подтверждаются частично: стратегии «конфронтации» и «дистанцирования» наиболее часто встречаются в группе учителей по сравнению с другими респондентами, но в то же время не являются доминирующими стратегиями совладания. Зрелый возраст и значительный стаж работы специалистов, возможно, привели к профессиональной деформации личности опрашиваемых, что сказалось на выборе предпочитаемых ими копинг-стратегий.

Для повышения жизнеспособности личности важным оказывается накопление (консервация) ресурсов. Стратегия накопления ресурсов представляет собой некоторый антиципаторный («предвосхищающий», предупреждающий) копинг.

Анализ результатов исследования по опроснику Н. Водопьяновой и М. Штейн «Потери и приобретения персональных ресурсов» свидетельствует о том, что у представителей технономического и синономического типов профессий отсутствует доминирующий уровень ресурсности.

У большей части представителей социономического типа профессий (55%) выявлен низкий уровень ресурсности и лишь у 21% респондентов отмечен высокий уровень запасов ресурсов организма для борьбы со стрессорами. Следовательно, у большинства опрошенных данной группы высока вероятность возникновения стресса в эмоционально напряженной ситуации, упадок сил и большая подверженность воздействию неблагоприятных факторов. Можно говорить о дисбалансе жизненных разочарований и достижений, а также о низком адаптационном потенциале личности.

Сформулированные выводы были подтверждены с помощью математической статистики: уровень ресурсности ниже всего у учителей по сравнению с представителями сигнономического типа профессий ( $U_{\text{эмп}}=571,5$ ,  $p=0,043$ ).

Ресурсы индивида образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями (Дикая, Махнач, 1996; Постылякова, 2004). Даже простое их наличие обеспечивает адаптивную функцию: придает уверенность человеку, а успешность управления стрессорами напрямую зависит от характера и степени наличных и доступных ресурсов. К. Муздыбаев отмечает, что люди, обладающие небольшими ресурсами, чаще выбирают стратегии «избегания» и «дистанцирования», по сравнению с теми, кто не испытывает в них недостатка. Исходя из полученных в ходе эмпирического исследования данных, можно утверждать, что копинг-стратегия «избегание» чаще используется представителями профессии типа «Человек–человек», чем у представителями профессии «Человек–знаковая система» ( $\varphi_{\text{эмп}}^*=3,996$ ,  $p<0,01$ ), что связано с уровнем ресурсности личности и подтверждено в ходе исследования преобладающих копинг-стратегий у специалистов данных типов профессии по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Для установления связей между изучаемыми параметрами был проведен корреляционный анализ (ранговая корреляция Спирмена). Анализ корреляционных связей копинг-стратегий и уровня ресурсности у представителей социономического типа профессий показал, что уровень ресурсности взаимосвязан с такими стратегиями совладания, как «поиск социальной поддержки» ( $r=0,33$ ,  $p<0,05$ ), «самоконтроль» ( $r=-0,32$ ,  $p<0,05$ ) и «дистанцирование» ( $r=-0,38$ ,  $p<0,05$ ).

Увеличение запаса внутренних ресурсов предполагает большее привлечение внешних социальных ресурсов для разрешения проблем и уменьшение вероятности субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, склонности к сдерживанию возникающих эмоций, их подавлению, высокого контроля поведения, стремления к самообладанию.

В свою очередь, копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» взаимосвязана с копинг-стратегией «принятие ответственности» ( $r=0,35$ ,  $p<0,05$ ), что предполагает в случае увеличения привлечения внешних социальных ре-

сурсов для разрешения проблем повышение признания субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение.

Также выявлена взаимосвязь таких копинг-стратегий, как «положительная переоценка» и «планирование решения» ( $r=0,32$ ,  $p<0,05$ ). Это может означать, что повышение применения положительного переосмысления для преодоления трудных ситуаций, рассмотрения ее как стимула для личностного роста может предполагать и повышение преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

У представителей технономического типа профессий стратегии совладания «дистанцирование» и «планирование решения» взаимосвязаны ( $r=-0,39$ ,  $p<0,05$ ), т. е. преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов может быть противопоставлено преодолению негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

Также существует взаимосвязь между копинг-стратегиями «принятие ответственности» и «положительная переоценка» ( $r=-0,33$ ,  $p<0,05$ ), что, в свою очередь, показывает парадоксальную закономерность: эффективная копинг-стратегия взаимоисключает другую, тоже эффективную стратегию совладания: большее признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение связано с меньшим положительным переосмыслением. Можно предположить, что субъект труда либо самокритичен, либо философски воспринимает проблемную ситуацию как задачу для саморазвития.

В результате корреляционного анализа изучаемых параметров у представителей сигнономического типа профессий отмечается, что, чем большим количеством внутренних ресурсов обладает респондент, тем меньше он признает свою роль в возникновении сложностей и тем меньше выражена копинг-стратегия «принятие ответственности» ( $r=-0,4$ ,  $p<0,01$ ). Выявлена взаимосвязь между копинг-стратегиями «дистанцирование», «самоконтроль» и «планирование решения». Чем больше человек использует копинг-стратегию «дистанцирование», т. е. интеллектуальные приемы рационализации, переключения внимания, отстранения, юмор, тем чаще используется стратегия совладания «самоконтроль» ( $r=0,44$ ,  $p<0,01$ ), которая предполагает преодоление негативных переживаний проблемной ситуации за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций.

Также выявлена связь копинг-стратегии «самоконтроль» с копинг-стратегией «планирование решения» ( $r=0,34$ ,  $p<0,05$ ): преодоление проблемы за счет выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий предполагает высокую вероятность целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, стремление к самообладанию, что кажется вполне логичным и взаимосвязанным.

В свою очередь, стратегия совладания «планирование решения» связана с копинг-стратегией «дистанцирование» ( $r=0,39$ ,  $p<0,05$ ). Соответствен-

но, при целенаправленном подавлении и сдерживании эмоций наблюдается преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации.

Сравнивая корреляционные плеяды по разным типам профессий, отметим, что для социономического типа профессий характерны более тесные и широкие взаимосвязи копинг-стратегий и уровня ресурсности личности. При этом существуют единичные прямые взаимосвязи стратегий совладания между собой («поиск социальной поддержки» и «принятие ответственности», «планирование решения» и «положительная переоценка»), почти половина копинг-стратегий взаимосвязана с уровнем ресурсности. Парадоксальным, на наш взгляд, является наличие отрицательной взаимосвязи уровня ресурсности и копинг-стратегии «самоконтроль», которая характеризует педагогов: повышение вероятности стремления к самоконтролю связано с низким индексом ресурсности их личности.

### **Выводы**

1. Жизнеспособность представляет собой интегральную способность человека сохранять свою целостность, что сопряжено с решением жизненных задач в рамках социальных требований, включает способности к реализации ресурсного потенциала, использованию конструктивных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях, организацию своего времени и планирование будущего, эмоциональный контроль и саморегуляцию.
2. Совладающее поведение выступает структурным компонентом жизнеспособности личности и представляет собой индивидуальный способ взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией, требования которой превышают ресурсы личности. Эффективность выбора копинг-стратегии связана со способностью личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций.
3. Профессиональная деятельность оказывает значительное влияние на личность субъекта труда, формируя определенный тип личности, а также диапазон его эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций, а значит, и особенности совладания с жизненными трудностями.
4. Представители социономического типа профессий характеризуются преобладанием таких копинг-стратегий, как «избегание», «положительная переоценка», «самоконтроль», «дистанцирование», «планирование решения».

На основании полученных результатов мы пришли к выводу, что представителям социономических профессий свойственно преодоление негативных переживаний за счет субъективного снижения значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в нее; использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения вни-



мания, юмора, отрицания проблемы. Низкие показатели ресурсности у большинства респондентов свидетельствуют о высокой вероятности возникновения стресса в эмоционально напряженной ситуации, упадка сил и подверженности воздействию неблагоприятных факторов. Также выявлена потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, пластичность всех регуляторных процессов.

5. Совладающее поведение определяется типом профессии, что выражается в выборе характерных копинг-стратегий субъекта труда. Показано, что копинг-стратегии «избегание», «дистанцирование» и «положительная переоценка» наиболее ярко выражены у представителей социоэкономического типа профессий по сравнению с другими типами профессий. Это означает, что респонденты более других преодолевают негативные переживания в связи с трудностями за счет положительного переосмысления проблемы, рассмотрения ее как стимула для личностного роста, субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Также среди представителей социоэкономических профессий чаще встречаются испытуемые с реагированием по типу уклонения: отрицания проблемы, неоправданных ожиданий, отвлечения.
6. Представители социоэкономических профессий имеют наиболее низкие показатели уровня ресурсности личности. Выявлена взаимосвязь копинг-стратегий («дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки») и уровня ресурсности личности. При этом обозначилась неоднозначная тенденция: обратная связь уровня ресурсности с копингом «самоконтроль», что означает невозможность высокой ресурсности личности при высокой напряженности адаптивной копинг-стратегии, заключающейся в целенаправленном сдерживании эмоций в сложной ситуации.
7. Выявленные копинг-стратегии у представителей социоэкономических профессий позволяют предположить невысокий уровень их жизнеспособности или высокий риск ее снижения: с одной стороны, респонденты прибегают к адаптивным копинг-стратегиям («положительная переоценка», «самоконтроль», «планирование решения»), а с другой – более частое и выраженное использование дезадаптивных копинг-стратегий по сравнению с другими типами профессий («дистанцирование», «избегание»).

### Литература

- Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности // Психологический журнал. 1995. Т. 6. № 5. С. 3–19.
- Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. М.: Модэк, 2008.
- Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
- Блинова В. Л. Особенности жизнестойкости и копинг-поведения личности при разных типах готовности к саморазвитию // Вестник ТГГПУ. Психолого-педагогические науки. Психология. 2011. № 4 (26). С. 378–382.

- Бодров В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2010.
- Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
- Дикая Л. Г.* Личностный потенциал как вероятностная детерминанта стрессоустойчивости // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 175–176.
- Дикая Л. Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Дикая Л. Г., Махнач А. В.* Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3. С. 137–148.
- Жолобов Е. В.* Механизмы психологической защиты и стратегии совладания у представителей разных типов субъект-объектных ориентаций личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2013.
- Климов Е. А.* Психология профессионального самоопределения. М.: Академия, 2004.
- Корытова Г. С.* Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. Иркутск, 2007.
- Крюкова Т. Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 55–66.
- Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
- Куралова И. А.* Саморегуляция личности как ресурс противодействия профессиональному выгоранию педагогов // Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Н. Занковский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 352–361.
- Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.
- Лактионова А. И.* Структурно-уровневая организация жизнеспособности как метаспособности // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013а. С. 109–126.
- Лактионова А. И.* Жизнеспособность как ресурс социальной адаптации у подростков // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013б. С. 232–253.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 84–98.

- Махнач А. В. Социальная модель как парадигма исследований жизнеспособности человека // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013. № 2 (38). С. 46–53.
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010.
- Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 100–111.
- Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
- Нестерова А. А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
- Постылякова Ю. В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
- Рыльская Е. А. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический контекст // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2011. № 142. С. 72–83.
- Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 5 (7). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 19.06.2015).
- Шубникова Е. Г. Теоретические подходы к изучению структурных компонентов жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения // Российский гуманитарный журнал. 2013. Т. 2. Вып. 1. С. 14–20.

## ГЛАВА 6

# КОММУНИКАТИВНАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ

*С. А. Гапонова, Н. С. Корнилова*

**П**роблема жизнеспособности многоаспектна, и ее изучению в психологической литературе в последнее время уделяется значительное внимание. Б. Г. Ананьев рассматривал жизнеспособность в числе основных потенциалов развития человека как общую способность к эффективному функционированию (Ананьев, 1968), О. С. Разумовский и М. Ю. Хазов – как форму проявления активности и адаптивности, оптимальности и неоптимальности (Разумовский, Хазов, 1998). Ф. Б. Березин, В. А. Бодров, А. И. Лактионова, определяя жизнеспособность как процесс, включающий в себя позитивную адаптацию в контексте значимых неблагоприятных условий жизни, также считают наиболее жизнеспособной личность, которая может достигнуть высокой степени психической адаптации (Березин, 1988; Бодров, 2007; Лактионова, 2013).

А. И. Лактионова дает определение жизнеспособности как «индивидуальной способности человека к управлению собственными ресурсами, обеспечивающей высокий предел личностной психической адаптации в контексте развития личности, а также социальной и профессиональной самореализации человека в условиях социальных, культурных норм и средовых условий» (Лактионова, 2013, с. 113). А. И. Лактионова представляет жизнеспособность как метасистемное понятие. При этом в качестве его компонентов она называет индивидуальные способности человека к сознанию и рефлексии, выступающие как регуляторы активности человека – деятельностной, поведенческой, коммуникативной – и определяющие оптимальный способ индивидуальной интеграции всех компонентов регуляции и факторов окружающей среды. По ее мнению, жизнеспособность, являясь ресурсом социальной адаптации, связана с субъектной активностью человека и такими психическими ресурсами, как саморегуляция, контроль поведения, совладающее поведение и психологические защиты (Лактионова, 2013). Л. Г. Дикая рассматривает психологические механизмы адаптации как факторы, не только позволяющие человеку повысить продуктивность его деятельности, но и «сохранять способность наслаждаться жизнью и психическое равновесие» (Дикая, 2007, с. 17). В то же время реальность такова, что в последнее время отмечается ухудшение здоровья профессионалов и, таким образом, снижение их жизнеспособности, связанное в существенной степени с негативными особенностями

тиями взаимодействия с предметно-пространственным и социальным окружением и неспособностью использовать свои внутренние ресурсы в решении проблемных ситуаций в процессе адаптации к профессиональной деятельности (Чернышева, 2007).

Вышесказанное относится и к профессии государственных и муниципальных служащих, к «субъект-субъектной деятельности», которая является синтезом индивидуальной и совместной деятельности чиновника и клиента (клиентов), представляя, по сути, «интеграционную деятельность (метадеятельность), на высшем иерархическом уровне которой находятся процессы общения и коммуникации» (Примаченко, Дикая, 2013, с. 394). Таким образом, государственный служащий является полисубъектом, включенным в иерархическую метасистему «профессиональная деятельность – субъектная активность служащего – индивидуальная интеграция собственных ресурсов – контроль поведения – социальная роль».

Профессиографическая модель, отражающая особенности деятельности госслужащего представлена в публикациях А. А. Деркача, А. К. Марковой (1999) и ряда других авторов. Анализ данных моделей показал, что профессионально важные качества для обеспечения управленческой деятельности определяются основными направлениями деятельности госслужащего. Наиболее значимыми профессионально-личностными качествами госслужащих называются коммуникативные и организаторские способности, коммуникативная компетентность и общая и коммуникативная толерантность, которые способствуют не только эффективному и бесконфликтному взаимодействию, но и формированию гражданской позиции, ориентации на процесс выполнения должностных обязанностей и функций, а также на субъектов, с которыми выстраиваются профессиональные отношения. Именно координирующую и согласовательную деятельность позволяет выполнять терпимость к другим людям в деловом сотрудничестве, а также способность согласовывать свои действия с действиями других людей.

В меняющихся условиях экономического, политического и социально-культурного развития мирового сообщества толерантность является необходимым условием личной и профессиональной жизни. В процессе построения толерантности на государственном уровне возрастает значимость данной личностной характеристики у его первых представителей – государственных и муниципальных служащих, которая становится важным элементом формирования доверия и партнерских отношений между обществом и властью, обеспечением согласия между различными людьми и группами, культурой ведения переговоров, поиска компромиссов при принятии решений, путей продуктивной конкуренции и сотрудничества между различными финансово-промышленными, политическими и иными социальными группами и в итоге фактором стимулирования высокого профессионализма.

Толерантность госслужащих, по мнению Е. В. Селезневой и Н. В. Бондаренко, является интегральным критерием, который характеризуется эффективностью взаимодействия, сбалансированностью целей, средств и результатов взаимодействия, высоким уровнем психотехнологий взаимодействия. К субъективным критериям толерантности государственных служащих от-

носятся высокий уровень эмпатии, сформированность мотивации на принятие других мнений и ценностей, психологическая готовность к толерантному взаимодействию, адекватная самооценка, ситуативное эмоциональное отношение, конструктивное решение возникающих ситуаций. Эмпирически авторами установлено, что интолерантность прямо взаимосвязана с ориентацией государственного служащего на авторитарный стиль руководства, агрессией, раздражительностью, негативизмом, обидой, подозрительностью (Селезнева, Бондаренко, 2007).

Однако, несмотря на имеющиеся требования к государственным и муниципальным служащим, изложенные в профессиограмме и в квалификационных документах к высокому уровню профессиональных знаний, навыков и умений, практика, к сожалению, показывает неумение чиновников выстраивать конструктивные отношения с собеседником и разрешать конфликты путем сотрудничества, проявления интолерантности в общении. Это приводит к недовольству граждан и неэффективному взаимодействию с ними и является свидетельством недостаточного профессионализма работников данной сферы, их низкой адаптированности к профессии и, таким образом, недостаточной жизнеспособности.

Государственные и муниципальные служащие имеют ряд специфических особенностей: самопринятие, эмоциональная устойчивость, эмпатия, уравновешенность, поведенческая гибкость (Крутова, 2010).

Исследования ряда ученых показали, что у представителей государственной и муниципальной службы сформирована кажущаяся толерантность как психологический механизм защиты, обеспечивающий последним психологический комфорт и безопасность. Имеются данные о том, что уровень толерантности с увеличением стажа работы государственного и муниципального служащего снижается. Государственные и муниципальные служащие имеют низкий уровень знаний о толерантности, у них отсутствует целостное представление о данном понятии (Толерантность личности..., 2003).

В экспериментальных исследованиях М. Ю. Бояркина с соавт. был установлен низкий уровень развития эмпатии, ведущий к неспособности понимать чувства других людей, средний и низкий уровень уравновешенности, эмоциональной устойчивости, что означает неустойчивость к стрессовым ситуациям, а работа госслужащего часто наполнена ими (Психологическое и профессиональное..., 2007). У многих госслужащих отсутствует стремление понять других, низка ответственность за принятые решения и действия, нет гибкости в поведении и в решении вопросов, отмечается стремление к доминированию. Таким образом, можно сделать вывод о том, что многие государственные и муниципальные служащие не воспринимают население как людей, имеющих свою индивидуальность, и не проявляют толерантного отношения к ним, что способствует формальному решению вопросов.

Из вышесказанного становится ясным, насколько важным является развитие коммуникативной толерантности госслужащего для повышения его адаптации к профессиональной деятельности и, таким образом, повышения его жизнестойкости как субъекта этой деятельности.

Актуальность данной проблемы определила цель настоящей работы: исследование параметров коммуникативной толерантности и ее косвенных показателей у студентов – будущих государственных и муниципальных служащих, с последующей разработкой программы формирования недостаточно развитых параметров коммуникативной толерантности для повышения уровня профессиональной адаптации и обеспечения жизнеспособности в выбранной профессии.

Была сформулирована гипотеза исследования: коммуникативная толерантность как основа эффективного взаимодействия в системе «человек – человек», к которой относятся государственные и муниципальные служащие, формируется в течение жизни при наличии определенного опыта общения и отношения к собеседнику, особенностей мотивационно-потребностной сферы, нравственных принципов, свойств характера, взаимодействия с людьми. Предполагается, что для успешной профессиональной деятельности и первичной адаптации в ней будущим госслужащим необходимо уже в процессе обучения в вузе формировать коммуникативную толерантность.

Задачи, поставленные в исследовании, сводятся к следующему:

1. На основании диагностического исследования выявить уровень развития коммуникативной толерантности и ее показателей у студентов – будущих государственных и муниципальных служащих, определить необходимость их формирования с целью повышения «жизнеспособности» в выбранной профессии.
2. Провести сравнительный анализ интересующих нас качеств и уровня их развития в начале обучения, к концу подготовки будущих госслужащих в вузе, а также у госслужащих в процессе непосредственной профессиональной деятельности.
3. Разработать и апробировать программу, направленную на формирование коммуникативной толерантности и ее показателей.
4. Оценить эффективность программы формирования коммуникативной толерантности с последующим ее внедрением в процесс подготовки государственных и муниципальных служащих в вузе.

## Организация и методы исследования

В исследование принимали участие студенты 1-го, 3-го и 5-го курсов, обучающихся по специальности «Государственное и муниципальное управление» (n=278) и слушатели факультета повышения квалификации, имеющие стаж работы в должности государственных или муниципальных служащих в среднем 9 лет (n=63).

Для решения поставленных в исследовании задач нами использовались теоретические и эмпирические методы: теоретико-методологический анализ психологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования, анкетирование, психологическое тестирование, контент-анализ. Качественно-количественный анализ данных, проводился с помощью методов описательной статистики и статисти-

ческих методов обработки: критерий  $\phi^*$  – угловое преобразование Фишера и  $\chi^2$  Пирсона.

Исследование состояло из двух частей: констатирующий и формирующий эксперименты.

### Констатирующий эксперимент

Констатирующий эксперимент подразделялся на два этапа. *На первом этапе* в эксперименте участвовали 112 студентов 1-го и 5-го курсов очного обучения по специальности «Государственное и муниципальное управление» и 63 слушателя факультета повышения квалификации Нижегородского института управления. Целью данного этапа было исследование представлений о необходимых качествах государственных и муниципальных служащих у респондентов обеих групп.

Определялся ранговый выбор студентами и слушателями приоритетных качеств для обеспечения оптимальной работы госслужащих. Для этого была разработана анкета с открытыми вопросами, обработка которых проводилась с помощью контент-анализа. В ее основе лежит ориентировочная профессиограмма госслужащего как управленца, разработанная А. А. Деркачем и А. К. Марковой (1999), а также анализ нормативно-правовой базы, определяющей требования к служебному поведению государственных и муниципальных служащих, проведенный О. И. Суховеевой (2011).

Вопросы были сгруппированы в 8 основных блоков.

- 1-й блок – вопросы, направленные на выяснение оптимальных способов взаимодействия в процессе общения госслужащего с гражданами;
- 2-й блок – вопросы, направленные на изучение стиля речи госслужащего, его манеры общения в ситуации провокационных заявлений, предъявления претензий и недовольства в его адрес;
- 3-й блок – вопросы, направленные на изучение особенностей поведения во время диалога;
- 4-й блок – вопросы, в ответах на которые испытуемые оценивали, чего им лично не хватает в процессе общения;
- 5-й блок – вопросы, направленные на уточнение личностных и профессиональных качеств, которыми, по мнению опрашиваемых, должен обладать госслужащий;
- 6-й блок – вопросы, направленные на изучение мотивов выбора профессии государственного служащего;
- 7-й блок – планы на будущее в области государственного управления;
- 8-й блок – определение понятия коммуникативной толерантности в работе государственного и муниципального служащего и ее места в обеспечении успешной адаптации к данной деятельности.

Для оценивания достоверности различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект, был использован Критерий  $\phi^*$  – угловое преобразование Фишера.



Опираясь на анализ полученных результатов, можно сделать следующие выводы:

- коммуникативные качества, которые студенты считают наиболее важными для госслужащих, неоднозначно представлены в их собственных оценках, т. е., по их мнению, они у них недостаточно развиты (15,1% – 1-й курс и 10,4% – 5-й курс);
- при построении общения в различных ситуациях выпускники и работающие государственные слушатели выделяют как наиболее приоритетные одинаковые качества: вежливость (29,4% – 1-й курс и 37,1% – 5-й курс), сдержанность и спокойствие (30,3% и 15% соответственно), заинтересованность, желание выслушать (13,5% и 5,7%). При этом обе группы отмечают, что толерантность (10,6% и 9,5%) необходима для эффективного и конструктивного взаимодействия с гражданами;
- выпускники предпочитают помогать гражданам в решении их трудностей (6,1%), а работающие госслужащие позволяют себе быть агрессивными, категоричными, раздражительными по отношению к ним (17,5%), что свидетельствует об отсутствии у значительного числа госслужащих умения понимать и принимать людей с иными взглядами и является показателем низкого уровня развития толерантности. При этом в оценке себя госслужащие считают, что им «хватает всего» в процессе общения и взаимодействия (52,9%), когда как выпускники полагают, что у них недостаточно развита сдержанность, толерантность и понимание других людей (36,6%);
- при оценке профессиональных и личностных качеств, которыми должны обладать государственные служащие, приоритеты в выборе выпускников и первокурсников отличаются: более широкий диапазон выбираемых качеств отмечается у выпускников: ответственность, серьезность и исполнительность (14,8%), честность и искренность (13,1%), коммуникабельность (10,4%), терпение (9,9%). Работающие госслужащие предпочтение отдают компетентности (33,7%), желанию служить государству, народу (14,6%), честности (12,7%);
- мотивы выбора профессии, в первый год обучения связанные с «интересом к профессии» (24%) и ее «престижностью» (20%), перерастают к окончанию вуза в мотив «служение обществу» (34,7%). Он же остается главным в будущей работе выпускников в отличие от первокурсников, у которых на первое место выходят «знания и опыт», которые они пришли получать в процессе обучения в вузе (34%). Госслужащие в работе опираются, в первую очередь, на законодательную базу (76%);
- опрашиваемые имеют слабое представление о коммуникативной толерантности госслужащих, давая разные определения или затрудняясь ответить на этот вопрос, а также затрудняясь определить необходимость коммуникативной толерантности в обеспечении успешной адаптации к профессиональной деятельности. При этом работающие госслужащие в своем поведении демонстрируют показатели отсутствия толерантности в общении, а выпускники отмечают как качество, недостаточно развитое у них.

Таким образом, сравнительный анализ представлений о необходимых качествах государственных и муниципальных служащих, показал отсутствие у респондентов однозначно правильного понимания понятия коммуникативной толерантности в работе чиновника, противоречия между необходимостью и наличием хорошо развитых коммуникативных умений, необходимых для нее. Данный факт приводит к тому, что, выполняя свои профессиональные обязанности, вчерашние выпускники сталкиваются с проблемами во взаимодействии с гражданами, а также со сложностями в адаптации к новым условиям профессиональной деятельности.

На втором этапе констатирующего эксперимента выборку составили студенты дневного отделения 1-го, 3-го и 5-го курсов, обучающихся по направлению государственного и муниципального управления в количестве 278 человек (165 девушек и 113 юношей).

Учитывая сложность понятия коммуникативной толерантности и специфику исследуемой выборки, был использован методический комплекс, направленный не только на прямое изучение коммуникативной толерантности, но и на изучение непрямых ее показателей, описывающих характеристики личности в межличностном общении. Для оценки значимости межгрупповых различий использовался критерий  $\chi^2$  Пирсона.

В методический комплекс вошли следующие методики: «Коммуникативные и организационные способности», КОС 1; Методика «Оценка уровня общительности»; Тест оценки коммуникативных умений; Тест на оценку самоконтроля в общении; Методика диагностики коммуникативной установки; Экспресс-опросник «Индекс толерантности»; Вопросник для измерения толерантности; Методика диагностики общей коммуникативной толерантности; Опросник «Определение способов регулирования конфликтов» (Практическая психодиагностика, 2003; Психодиагностика толерантности личности, 2008; Большая энциклопедия психологических тестов, 2007).

Полученные в исследовании результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Показатели коммуникативной толерантности не имеют динамики развития от курса к курсу, по всем шкалам отмечается преимущественно средний уровень развития с тенденцией к низкому по некоторым шкалам на протяжении всего периода обучения: «Неприятие или непонимание индивидуальности другого человека» (47%, 47,1% и 34,8% студентов 1-го, 3-го и 5-го курсов), «Категоричность или консерватизм в оценках других людей» (47,2%, 48,5% и 41,6%), «Стремление подогнать партнера под себя, сделать его «удобным» (47,2%, 48,5% и 41,6%), «Неумение приспособиться к характеру, привычкам и желаниям других» (31%, 39,9% и 34,7%).
2. Данное обстоятельство усугубляется также отсутствием тенденции к развитию на протяжении всего периода обучения в вузе общей толерантности, которая проявляется в этнической, социальной и личностной толерантности. Показатели достигают лишь средних результатов (у 59,6%, 57,2% и 65,2% студентов 1-го, 3-го и 5-го курсов), а у части студентов остаются на уровне ниже среднего, особенно это наблюдается у третье-

курсников (у 28,6%). Средние показатели толерантности указывают на сочетание как толерантных, так и интолерантных черт. При низких показателях интолерантное поведение превалирует. Недостаточное развитие толерантности приводит впоследствии к непрофессиональному выполнению работы госслужащим, к невозможности продуктивного общения, достижения целей граждан, к отсутствию готовности конструктивного решения конфликтов, следовательно, и к недостаточному развитию адаптационных навыков.

3. Показатели ниже среднего уровня выявлены в сфере толерантности вербального поведения людей, а также в отношении к представителям других наций, иных культур, взглядов, с которыми в силу своей профессиональной деятельности приходится выстраивать коммуникацию государственному муниципальному служащему (64,8%, 58,7% и 54% студентов 1-го, 3-го и 5-го курсов). Несмотря на наличие достоверно подтвержденной динамики развития данных показателей, к выпускному курсу эти значения не поднимаются выше значений ниже среднего (54%) и среднего уровня (43,8%) своего развития.
4. Показатели коммуникативных склонностей (34,4%, 27,1% и 30,3% студентов 1-го, 3-го и 5-го курсов) и уровня общительности (29,4%, 35,7% и 24,8%) в основном имеют высокий уровень развития. Но наряду с этим, присутствуют элементы поведения, недопустимые в работе госслужащих и снижающие коммуникативную толерантность, такие, как, например, вспыльчивость, отсутствие терпения, стремление настаивать, центрироваться на своем мнении.
5. Уровень коммуникативных умений (28,6%, 48,6% и 53,9% студентов 1-го, 3-го и 5-го курсов) и самоконтроля (53%, 45,7% и 50,6%) в общении к выпускному курсу остается на среднем уровне, что затрудняет возможность приспособиться к особенностям собеседника, проявить эмпатию, желание понять его, применить гибкость в поведении, сдерживать эмоциональные проявления. Это препятствует проявлению коммуникативной толерантности и выстраиванию на ее основе эффективного взаимодействия.
6. Коммуникативные установки студентов, приоритетом которых в будущей профессиональной деятельности является общение с гражданами и коллегами по работе, имеют высокие показатели по завуалированной жестокости (46,2%, 40% и 41,6% студентов 1-го, 3-го и 5-го курсов) и показатели выше среднего по негативизму (31,2%, 30% и 29,2%) и брюзжанию (29,5%, 28,7% и 21,3%) без достоверного снижения к выпускному курсу.
7. При исследовании стиля межличностного взаимодействия обнаружено, что стратегии кооперации имеют средние (48,7%, 45,7% и 54,1% студентов 1-го, 3-го и 5-го курсов) и низкие уровни показателей (46,2%, 48,6% и 41,5%) с отсутствием тенденции развития к высокому уровню. Преимущественно средние показатели имеет стратегия избегания (65,5%, 71,4% и 67,4%), что проявляется в безразличии к интересам, мотивам собеседника, в отсутствии желания разобраться в его проблемах. В то же

время показатели стратегии соперничества находятся на среднем (51,2%, 57,3% и 52,9%) и высоком уровне (31,2%, 27% и 17,9%).

Таким образом, полученные результаты показывают недостаточное развитие коммуникативной толерантности и ее составляющих у студентов всех курсов обучения. В то же время именно эти компоненты: коммуникативность, рефлексия, эмпатия, эмоциональная устойчивость, способность к адаптации и саморегуляции поведения и деятельности, децентрация, стабилизация активности, адекватная социальная перцепция, гибкость реализации действий в зависимости от изменяющихся условий, осознанность поведения и т. д. – являются необходимыми компонентами жизнестойкости (Махнач, Лактионова, 2007; Лактионова, 2013).

Оказавшись в условиях государственного учреждения, выпускники проявляют низкую жизнеспособность, испытывают трудности, связанные с адаптацией и самореализацией в профессиональной деятельности.

Все вышесказанное послужило основанием для осознания необходимости разработки программы формирования коммуникативной толерантности и ее показателей у студентов в условиях образовательного пространства вуза.

### **Формирующий эксперимент**

На основе анализа существующих практик развития коммуникативной толерантности в предлагаемой нами программе мы постарались затронуть ее основные компоненты, обращая особое внимание на те методы, которые будут способствовать снижению нетерпимости в общении с другими людьми. Программа разрабатывалась на основе метасистемного подхода (Лактионова, 2013; Примаченко, Дикая, 2013), при котором базовые характеристики профессиональной деятельности и коммуникативной толерантности в рамках системного (рефлексивная регуляция, самоконтроль), подсистемного (регуляция эмоций, эмоциональное понимание, децентрация и др.) и компонентного (рефлексивность, эмпатия, гибкость, способность к адекватной социальной перцепции и др.) уровней рассматриваются в единстве как необходимые в развитии жизнеспособности будущего государственного и муниципального служащего.

Программа формирования коммуникативной толерантности и ее показателей у студентов в условиях образовательного пространства вуза включала: лекционные формы работы для повышения информированности студентов в области коммуникативной толерантности и толерантного взаимодействия; проведение дискуссий по проблеме формирования коммуникативной толерантности государственных и муниципальных служащих; активные формы психологического обучения: ролевые и деловые игры, групповые формы работы, упражнения по развитию способности к эмпатии, сопереживанию, самоанализу, самопринятию, коммуникативной компетентности, способов разрешения конфликтов на основе принципов толерантности (Гапонова, Корнилова, 2013).

В ходе реализации программы было выделено два основных этапа:

- 1) познавательного-информационного;
- 2) активных форм психологического обучения.

*Познавательный-информационный этап* был реализован с целью повышения психологической грамотности студентов и расширения их знаний в области рассматриваемых тем. Он затрагивает развитие когнитивного компонента коммуникативной толерантности, дальнейшее формирование которого продолжается в серии активных методов обучения. Этап состоит из серии проблемных лекций, лекций-бесед и лекций-дискуссий, включенных в программы психологических и профессиональных дисциплин.

Учитывая, что коммуникативная толерантность затрагивает, прежде всего, сферу отношений с другими людьми, оптимальной формой ее формирования в процессе психолого-педагогического сопровождения, на наш взгляд, является тренинг. Работа группы в атмосфере тренинга, происходящие изменения как с каждым участником, так и с группой в целом, касающиеся личностных характеристик и отношений, позволяют студентам прожить, прочувствовать, проанализировать сформировавшиеся способы толерантного общения, изменения при его применении на эмоциональном и мыслительном уровнях. Это способствует стойкому закреплению толерантных форм взаимодействия в процессе общения, осознанному управлению своими эмоциями.

Вторым этапом программы являются активные формы психологического обучения, включающие комплекс тренинговых занятий, затрагивающих, практически все компоненты коммуникативной толерантности. Темы тренингов следующие: «Представление о коммуникативной толерантности и толерантности в целом»; «Личностные качества в толерантном общении»; «Толерантное восприятие партнера по общению»; «Познание себя как субъекта толерантного общения»; «Толерантность как основа корректного, эффективного общения»; «Психология толерантного поведения в общении».

Таким образом, целью реализуемой программы является не только научить студентов проявлениям коммуникативной толерантности, но и в первую очередь сделать акцент на повышении их адаптированности, жизнеспособности в выбранной профессии через самостоятельный и сознательный выбор стиля взаимодействия, толерантного общения, направленного на другую личность, а также на формирование собственных качеств толерантной личности.

Экспериментальную выборку составили 127 студентов 2-го и 3-го курсов очного обучения. Экспериментальную группу составили студенты 2-го курса в количестве 57 человек (34 девушки и 23 молодых человека), контрольная группа представлена студентами 3-го курса в количестве 70 человек (41 девушка и 29 молодых человека). Формирующий эксперимент проходил с февраля 2013 г. по март 2014 г. в рамках учебных занятий.

Для проверки устойчивости достигнутых результатов по сформированности коммуникативной толерантности и ее компонентов было проведено отсроченное тестирование (через 2 месяца после завершения работы по программе). Следует отметить, что авторы используемых методик специально

указывают возможность их применения до и повторно после проведения тренингов толерантности.

Сравнение данных 1-го и 2-го измерения в контрольной группе позволяет говорить об отсутствии статистически значимых различий между ними практически по всем изучаемым параметрам. В то же время результаты формирующего эксперимента демонстрируют значимые позитивные изменения коммуникативной толерантности и ее косвенных показателей у студентов экспериментальной группы.

Так, результаты (см. рисунок 1) свидетельствуют о переходе значительного числа студентов на высокий уровень развития коммуникативных умений с 7,1% до 21,2% ( $p < 0,01$ ), на низком уровне осталось лишь 1,7% студентов по сравнению с первоначальными данными 10,5%. Значимое сокращение студентов отмечается и на уровне ниже среднего ( $p < 0,01$ ). Достоверные изменения обнаружены по показателю «самоконтроль в общении». Если до начала формирующего эксперимента высокий уровень сформированности наблюдался у 17,5% студентов, то после него количество студентов увеличилось до 43,9%, на низком уровне оказались лишь 7% ( $p < 0,01$ ).

Значимые изменения наблюдаются по показателям «коммуникативные установки» ( $p < 0,01$ ): существенно увеличилось число студентов с низким и ниже среднего уровнями показателей завуалированной и открытой жестокости: 22,9% и 19,4% соответственно. Уменьшение завуалированной и открытой жестокости на высоком и выше среднего уровнях составил в экспериментальной группе 35,1% и 31,7%. Негативизм в суждениях снизился на 24,6%. Количество студентов по шкале брюзжания с низким и ниже среднего уровнями увеличилось на 33,4%, а негативный опыт общения на 21,1% (см. рисунок 2).

Позитивные изменения отмечаются и в «способах регулирования конфликтов». Так, выявлен прирост студентов, стремящихся применять в конфликтной ситуации поведение по типу кооперации на 36,9% ( $p < 0,01$ ) и снижение числа, использующих стратегию конкуренции на 22,8% ( $p < 0,01$ ). Количество студентов, применяющих стратегию компромисса возросло

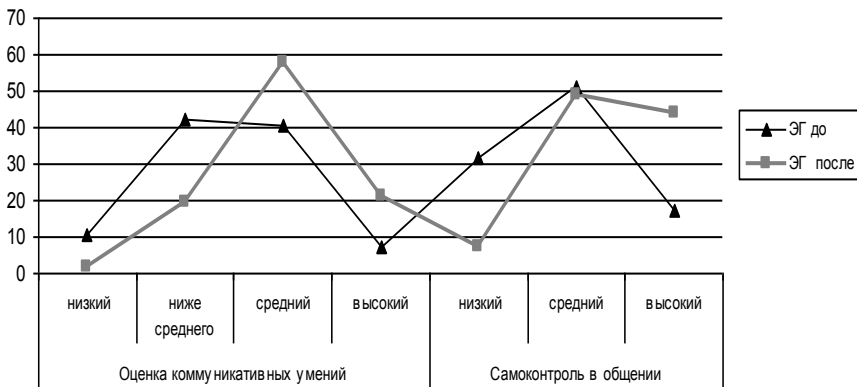
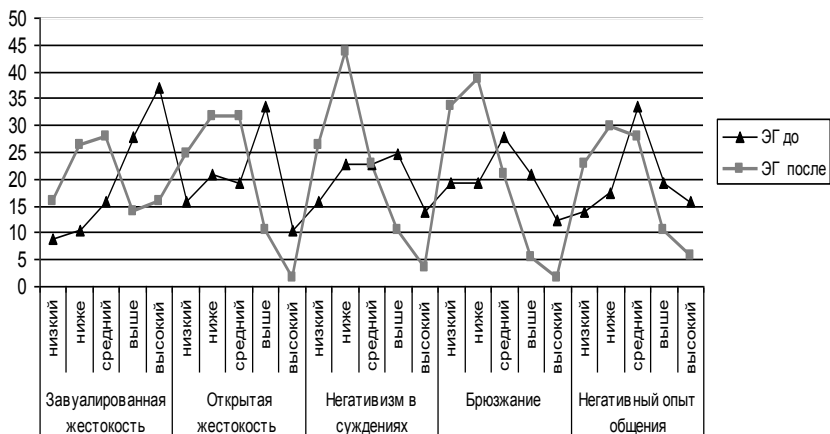


Рис 1. Динамика распределения студентов экспериментальной группы по уровням показателей коммуникативных навыков до и после эксперимента (в %)



**Рис. 2.** Динамика распределения студентов экспериментальной группы по уровням показателей коммуникативных установок до и после эксперимента (в %)

на 14% ( $p < 0,05$ ). Использование стратегии избегания, для которой характерно откладывание решения вопроса на поздние сроки, неприемлемое для госслужащих, достоверно уменьшилось на 12,2% ( $p < 0,01$ ). Частота применения стратегии приспособления к партнеру по взаимодействию увеличилась на 12,3% ( $p < 0,05$ ).

В ходе исследования была выявлена положительная динамика развития показателя «общей толерантности» и ее различных видов у студентов экспериментальной группы. По показателю общей толерантности уровень ниже среднего отмечался до работы с программой у 21% студентов, после – только у 10,5%; высокий уровень выявлен у 10,5%, уровень выше среднего отмечался у 22,8%, после – у 43,9% студентов ( $p < 0,01$ ).

При анализе динамики по видам толерантности выявлено значимое уменьшение количества студентов с уровнем выраженности показателей «низкий» и «ниже среднего» и увеличение с уровнем «выше среднего» и «высоким».

Так, процент студентов с уровнем ниже среднего по «этнической толерантности» с 29,8% снизился до 14%, а процент студентов с уровнем выше среднего увеличился с 17,5% до 42,2% ( $p < 0,01$ ). Отмечается увеличение количества студентов с высоким уровнем терпимого отношения к другим этническим группам до 10,5% ( $p < 0,01$ ). По показателю социальной толерантности число студентов по уровню ниже среднего снизилось с 21,1% до 8,8%; 7% студентов вышли на высокий уровень. Процент студентов с показателями выше среднего уровня также увеличился с 35,1% до 50,9% ( $p < 0,05$ ). Показатели личностной толерантности также имеют положительную динамику: на высоком уровне – с 1,7% до 8,8%, на уровне выше среднего с 26,3% до 43,9%, и уменьшение – на уровне ниже среднего с 24,6% до 10,5% ( $p < 0,01$ ).

По методике «измерение толерантности» уровень показателей ниже среднего, наблюдавшийся в констатирующем эксперименте у 59,7% студентов экспериментальной группы, после проведения программы отмечается

только у 31,5%; уровня выше среднего достигли 15,9% студентов и высокого 8,8% студентов, на низком и очень низком уровнях не осталось ни одного студента ( $p < 0,01$ ).

Сравнение данных по показателям *коммуникативной толерантности* показало, что первоначальные данные в контрольной и экспериментальной группах почти одинаковые. Итоговое тестирование обнаружило очевидное повышение сформированности коммуникативной толерантности по всем шкалам в экспериментальной группе.

Наиболее выраженные изменения ( $p < 0,01$ ) у студентов экспериментальной группы отмечаются по шкале «нетерпимость к дискомфорту, в котором оказался партнер» (40,4% студентов – после проведения программы, 12,3% – до), на уровне выше среднего (33,3%, было 19,3%), на низком уровне не осталось ни один студент. По шкале «собственный эталон при оценке других людей» ( $p < 0,01$ ): высокий уровень показателя выявлен у 36,8% студентов, 7% до тренинга, на уровне выше среднего оказались 33,3%, 14% до тренинга. Здесь также отмечается отсутствие студентов с низким уровнем исследуемого показателя.

Положительные сдвиги в экспериментальной группе были выявлены по шкале «категоричность в оценках людей» ( $p < 0,01$ ): низкий уровень отмечался до программы у 22,8%, после – у 7%, высокий уровень отмечался до программы у 1,7% студентов, после – у 19,3%, уровень выше среднего увеличился с 3,5% до 31,6%; по шкале «стремление подогнать партнера под себя» ( $p < 0,01$ ): низкий уровень отмечался до программы у 21,1% студентов, после – у 5,3%, высокий уровень отмечался до программы у 1,7%, после – у 19,4%, уровень выше среднего поднялся до 35%, было 3,5%; шкале «неумение приспособливаться к партнеру» ( $p < 0,01$ ): низкий уровень уменьшился с 15,8% до 3,5%, высокий уровень увеличился с 1,7% до 21,2% уровень выше среднего – с 5,3% до 33,3%.

По шкале «неприятие индивидуальности другого человека» ( $p < 0,01$ ): низкий уровень показателя коммуникативной толерантности, отмечался до программы у 19,3% студентов, после программы – у 5,3%; высокий уровень отмечался до программы у 1,7% студентов, после – у 21,1%, уровень выше среднего увеличился с 10,5% до 35%.

По шкале «неумение скрывать неприятные чувства» ( $p < 0,01$ ) высокий уровень показателя выявлен у 28% студентов экспериментальной группы, было 8,8%, уровня выше среднего достигли 36,8%, было 14%, на низком уровне остались 3,5%, было 12,3%.

По шкале «стремление переделать, перевоспитать партнера» ( $p < 0,01$ ): показатели после программы достигли высокого уровня у 24,6% студентов экспериментальной группы, уровень выше среднего наблюдается у 40,3% вместо 10,5%, низкий уровень до программы составлял 15,8% и снизился до 5,3% после.

По шкале «неумение прощать другим ошибки» ( $p < 0,01$ ): после программы высокий уровень показателя выявлен у 21,1% студентов, было 3,5% до программы, выше среднего достигли 38,6%, было 12,3%, низкий уровень показателя по данной шкале не диагностируется.



Что касается студентов контрольной группы, то за время проведения формирующего эксперимента достоверные изменения развития были выявлены лишь по некоторым компонентам коммуникативной толерантности. Показатели негативного личного опыта общения как одной из коммуникативных установок достоверно увеличились на 11,5% по низкому и уровню ниже среднего и уменьшились на 18,5% ( $p < 0,05$ ) по высокому и уровню выше среднего. Отмечается также увеличение частоты применения в конфликтной ситуации стратегии компромисс на 12,8% ( $p < 0,05$ ). По тесту коммуникативной толерантности в контрольной группе наибольшие изменения произошли по шкалам «нетерпимость к дискомфорту, в котором оказался партнер» и «собственный эталон при оценке других людей». Достоверные изменения характерны лишь по показателям первой шкалы: на высокий уровень студенты перешли с 12,8% на 22,9%, на уровень выше среднего с 18,8% на 27,1%, а на низком – 2,9%, было 8,5% ( $p < 0,05$ ).

## Заключение

Проведенный в исследовании анализ представлений о необходимых качествах государственных и муниципальных служащих показал отсутствие у студентов и работающих слушателей однозначно правильного понимания понятия коммуникативной толерантности и ее необходимости в обеспечении успешной адаптации к профессиональной деятельности.

Выявлено недостаточное развитие коммуникативной толерантности и ее составляющих (коммуникативности, рефлексии, эмпатии, эмоциональной устойчивости, способности к адаптации, гибкости реализации действий в зависимости от изменяющихся условий, осознанности поведения, навыков самоконтроля в общении, регулировании конфликтов и т. д.) у студентов всех курсов обучения. В то же время именно эти качества являются необходимыми компонентами профессиональной жизнестойкости. Оказавшись в условиях государственного учреждения, выпускники проявляют низкую жизнестойкость – испытывают трудности, связанные с адаптацией и самореализацией в профессиональной деятельности.

На основе анализа существующих практик развития коммуникативной толерантности в рамках метасистемного подхода разработана экспериментальная программа, целью которой является не только развитие навыков коммуникативной толерантности у студентов, но и повышение адаптированности, жизнеспособности в выбранной профессии через самостоятельный и сознательный выбор стиля взаимодействия, толерантного общения, направленного на другую личность, а также на формирование собственных качеств толерантной личности.

Апробация разработанной программы показала ее эффективность, выявив статистически достоверную позитивную динамику произошедших изменений и значимое влияние на развитие профессионально важной личностной характеристики госслужащего – коммуникативной толерантности у большинства студентов, которые перешли на более высокий уровень ее развития, а также улучшение прямых и косвенных ее показателей: общей,

социальной, этнической, личностной толерантности, коммуникативных установок, поведения в конфликте и общении и др. Полученные результаты свидетельствуют о становлении профессионального толерантного сознания и коммуникативной толерантности у студентов, определяющих их дальнейшее профессиональное поведение, повышение профессиональной адаптации и жизнеспособности и позволяющих без дополнительных затрат включаться в профессиональную деятельность и результативно выполнять ее после завершения деятельности учебной.

Разработанная и апробированная в настоящем исследовании программа формирования коммуникативной толерантности может быть использована в учебном процессе высших учебных заведений, занимающихся подготовкой государственных и муниципальных служащих, а также в системе повышения квалификации.

### **Литература**

- Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.
- Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
- Бодров В. А.* Психологические механизмы адаптации человека // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 42–47.
- Большая энциклопедия психологических тестов / Под ред. А. А. Карелина. М.: Эксмо, 2007.
- Гапонова С. А., Корнилова Н. С.* Формирование толерантности у будущих государственных служащих в образовательной среде вуза // Государственная служба. 2013. № 5 (85). С. 66–69.
- Деркач А. А., Маркова А. К.* Профессиограмма государственного служащего: учебное пособие. М.: Изд-во РАГС, 1999.
- Дикая Л. Г.* Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 17–41.
- Крутова В. В.* Толерантность как профессиональное значимое качество государственных и служащих: монография. Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2010.
- Лактионова А. И.* Структурно-уровневая организация жизнеспособности человека: метасистемный подход // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 109–126.
- Махнач А. В., Лактионова А. И.* Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Под ред. Д. Я. Райгородского. Самара: ИД «Бахрах-М», 2003.

- Примаченко Я. В., Дикая Л. Г. *Метасистемный подход к отбору студентов в резерв перспективных руководителей // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 393–415.*
- Психодиагностика толерантности личности / Под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. М.: Смысл, 2008.
- Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография / М. Ю. Бояркин, О. А. Долгополова, Д. М. Зиновьева и др. Волгоград: Изд-во ВГОУ ВПО ВАГС, 2007.
- Психологические тесты для профессионалов / Авт.-сост. Н. Ф. Гребень. Минск: Современная школа, 2007.
- Разумовский О. С., Хазов М. Ю. *Проблема жизнеспособности системы // Гуманитарные науки в Сибири. 1998. № 1. С. 1–7.*
- Селезнева Е. В., Бондаренко Н. В. *Развитие толерантности государственных служащих: монография / Под ред. А. А. Деркача. М.: Изд-во РАГС, 2007.*
- Суховеева О. И. *Психолого-педагогическое сопровождение профессионально-личностного развития государственных и муниципальных служащих в условиях дополнительного профессионального образования: Дис. ... канд. психол. наук. Н. Новгород, 2011.*
- Толерантность личности: характеристики, закономерности, механизмы формирования: монография / Под ред. А. А. Деркача. М.: Изд-во РАГС, 2003.
- Чернышева О. Н. *Адаптация и специфика условий профессиональной деятельности // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 458–480.*

## ГЛАВА 7

### ТИПЫ КОНФЛИКТОВ И СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ ПЕРСОНАЛА КАК ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ

*Л. Н. Захарова, И. С. Леонова*

Каждый год становятся банкротами многие тысячи предприятий по всему миру. В США их число достигало за год от 40 до 60 тысяч в период до 2012 г.: меньше в благополучные годы, больше – в кризисные (Bankruptcy Statistics..., 2012). В России количество принятых решений о признании предприятий банкротами колеблется от 14 до 16 тысяч за период 2008–2010 гг. (Апевалова, 2011).

Хотя экономические и социальные последствия кризисов и банкротств весьма негативны, только относительно недавно начаты исследования жизнеспособности предприятий и организаций, хотя в других сферах понятие жизнеспособности активно использовалось, по крайней мере, с 1981 г. применительно к живым системам, экологии, человеку и группам (Downes, 2013).

Первое упоминание об организационной жизнеспособности связывают с работами Д. Робба (Robb, 2000) и Дж. Хемеля и Л. Великангаса (Hamel, 2003). Так, Д. Робб писал, что жизнеспособная организация в состоянии поддерживать конкурентоспособность с преимуществом во времени. Она достигает этого, обеспечивая превосходящую других производительность, эффективно внедряя инновации и адаптируясь к быстрым и турбулентным изменениям на рынках и в технологиях. Такая организация создает новые структуры и устраняет их при необходимости в условиях перемен, обеспечивает безопасность не обязательно за счет стабильности, управляет эмоциональными последствиями непрерывных преобразований и изменений, учится, развивается и растет (Robb, 2000). Российские исследователи определяют организационную жизнеспособность как способность устойчивого и эффективного функционирования предприятия в соответствии со стадией жизненного цикла и связывают ее со спецификой действия хозяйственных, экономических и финансовых механизмов (Домрачев, 2005; Мкртумова, 2014). Психологические факторы, влияющие на потерю жизнеспособности предприятия, практически не рассматриваются, отмечается только мотивация персонала, а также выстраивание трудового взаимодействия по всей линейке: от собственника и генерального директора до линейного менеджера и работника (Кошечев, 2010).

В западных странах, имеющих продолжительную историю свободного рынка и саморегулирующейся экономики, большое внимание уделяется психологическим факторам жизнеспособности предприятия, и жизнеспособность персонала рассматривается наряду с другими факторами психологической природы. К настоящему времени раскрыт целый комплекс психологических условий жизнеспособности предприятия: осведомленность, способность и готовность адаптироваться с течением времени, меняется, предупреждать действие потенциально угрожающего окружения (McAslan, 2010; Mowbray, 2014; Wieland, 2013). Это не случайно, поскольку все перечисленные характеристики жизнеспособной организации обеспечиваются ее сотрудниками.

Жизнеспособность человека – это целый класс феноменов в контексте значимых бедствий, неблагоприятного окружения и рисков а также прошлых и/или текущих условий, угрожающих нарушить позитивную адаптацию и наносящих вред развитию (Masten, 2009), представляющих синергетическое единство компонентов адаптации, саморегуляции, саморазвития и осмысленности жизни (Лактионова, 2013; Махнач, Лактионова, 2007; Рыльская, 2011), способности смягчить действие стресса организационной природы адекватными эмоциональными, когнитивными, физиологическими, поведенческими ответами (Guidance, 2000).

Обобщая существующие взгляды на жизнеспособность предприятия, можно обоснованно утверждать, что, независимо от того, каковы конкретно факторы снижения жизнеспособности предприятия (нехватка информации, ошибки персонала, системные сбои, компьютерные вирусы и атаки на информационные системы предприятия, терроризм) и каковы их источники (экономика, геополитика, организационное окружение, общество и технологии), одной из существенных и непосредственных причин снижения жизнеспособности становится стресс, испытываемый персоналом, как следствие действия этих факторов, объективно или вследствие специфической интерпретации событий, воспринимаемых в качестве угрозы и порождающих неопределенность (Downes, 2013; Lazarus, 2006; McAslan, 2010). Не случайно отмечается, что сильнейшим фактором снижения жизнеспособности предприятия являются ошибки персонала (35%), в том числе и вследствие стресса (McAslan, 2010).

Одним из условий жизнеспособности предприятия является способность менеджмента обеспечить жизнеспособность персонала, проявляющуюся в преодолении стресса как реакции на угрозу в комплексе адекватных ответов на имеющиеся вызовы, превращающих их в ресурс развития. Американское общество промышленной безопасности (American Society for Industrial Security, ASIS) и Американский институт стандартов разработали документ (Organizational resilience, 2009), в основе которого лежит требование работы над предвидением угроз и опережающей выработке ответа на эти угрозы с соответствующими управленческими технологиями, что полностью соответствует научным подходам к профилактике стресса.

Достижение целей развития на предприятии, находящемся в условиях изменений, во многом зависит от менеджмента, его способности или неспособности обеспечить необходимые составляющие позитивного организационного самочувствия персонала: социальное принятие, социальная ак-

туализация, социальный вклад, социальная согласованность и социальная интеграция. Нарушение этих условий ведет к организационным конфликтам персонала и менеджмента и, как следствие, к стрессу (Keys, 1998; Compton, 2005). Менеджмент, понимающий необходимость развития жизнеспособности предприятия, занимается вопросами лидерства, организационной культуры, создания сетевого трудового взаимодействия и готовности персонала к изменениям (Bell, 2002; Everly, 2013; Valastro, 2011) как факторами преодоления стресса, придавая им в качестве ключевых адаптационные характеристики (Robb, 2000) с выделением угроз жизнеспособности на индивидуальном, групповом и организационном уровнях (Sutcliffe, 2003). Это позволяет не допустить возникновения стресса в неблагоприятных обстоятельствах, воспринимаемых как давление, порождающих напряжение и тревогу, наоборот, занять новую более активную позицию, найти и внедрить инновационные решения (Cooper, 2001).

В условиях современной России необходимо выделить еще один значительный фактор, который закономерно не входит в западные перечни – фактор смены парадигмы управления, характерный для транзитивной экономики и проявляющийся в смене целого комплекса внутриорганизационных условий, к которым, как правило, психологически не готов персонал (Кондаков, 2011; Коробейникова, 2010; Семенов, 2002; Ясин, 2001). Изменение парадигмы управления вполне обоснованно можно рассматривать как фактор организационного стресса, вызов жизнеспособности персонала и предприятия в целом. Основу такого организационного стресса составляют конфликты ценностной природы. Эти конфликты принципиально отличаются от инструментальных организационных конфликтов, имеющих место на предприятиях, сумевших успешно перейти на инновационный путь развития (Захарова, Леонова, 2012; Леонова 2015). Инструментальный тип конфликтов, хотя и вне контекста изменения парадигмы управления, достаточно содержательно представлен У. Мастенбруком (Мастебрук, 1996) как конфликт по поводу содержания и оптимальных способов решения задачи.

Ценностные конфликты возникают на предприятиях с характерной для дореформенного времени организационной культурой (ОК), особенностью которой является преобладание иерархического и кланового компонентов. Эти типы ОК достаточно инертны и являются социально-психологическим барьером инновационного развития (Захарова, 2012, 2013; Дряхлов, 2009; Дырин, 2006). Наличие специфического конфликта на предприятиях, испытывающих трудности модернизации и перехода к инновационному пути развития, позволяют сформулировать следующую гипотезу: ценностный конфликт имеет свои особенности детерминации и стилевой реализации в поведении персонала, и эти особенности являются показателями психологической жизнеспособности персонала и предприятия в целом.

## **Результаты исследования и обсуждение**

Проведено эмпирическое исследование, цель которого – раскрыть специфику организационного конфликта как показателя жизнеспособности предприятия.

Основные задачи исследования:

1. Выявить особенности конфликтного поведения персонала на предприятиях в условиях изменения парадигмы управления;
2. Разработать теоретическую модель системной детерминации организационного конфликта в условиях внешнего требования инновационного развития.

Методы исследования: экспертная оценка и самооценка поведения в условиях конфликтной ситуации (методика К. Томаса), диагностика организационной культуры и индивидуальных организационных ценностей (по К. Камерону и Р. Куинну), теоретическое моделирование, непараметрические методы математической статистики и корреляционный анализ Спирмена.

В качестве испытуемых в исследовании приняли участие 78 сотрудников предприятий с многолетними проблемами модернизации (два обычных предприятия – ОП) и 60 сотрудников двух успешных инновационных предприятий (ВТП). В качестве экспертов выступили менеджеры, руководители испытуемых.

Особенностью ОК обычных предприятий является устойчивая доминанта иерархического (от 43% до 51%), рыночного (от 20% до 26%) и кланового (от 18% до 28%) компонента, персонал настроен усилить клановый компонент (на 16–24%) за счет сокращения иерархического и рыночного. Инновационный компонент присутствует минимально (от 7% до 13%). Высший менеджмент безуспешно пытается усилить инновационный и рыночный компоненты ОК. На инновационных предприятиях преобладают рыночный (от 25% до 41%) и инновационный (28–30%) компоненты ОК, персонал и менеджмент настроены сохранить сложившийся тип ОК, незначительно (на 3%) усилив клановую составляющую (Захарова, Леонова, 2012).

Данные таблицы 1 показывают, что в самооценках сотрудников доминирует сотрудничество (СТ), избегание (ИЗ) и компромисс (КМ), наименьший вес имеют приспособление (ПР) и соперничество (СП). На инновационных предприятиях в большей степени присутствуют КМ и ИЗ, наименьшее присутствие так же, как и на обычных предприятиях, у ПР и СП.

**Таблица 1**

Самооценка и экспертная оценка стратегий поведения в конфликтной ситуации инженеров из обычных и ВТ предприятий

Респонденты	Оценки стратегии поведения в ситуации организационного конфликта														
	СП			СТ			КМ			ИЗ			ПР		
	СО	ЭО	У	СО	ЭО	У	СО	ЭО	У	СО	ЭО	У	СО	ЭО	У
Персонал ОП	3,1	3,2	–	7,0	4,1	*	6,8	4,8	*	7,2	3,0	**	4,6	1,8	**
Персонал ВТП	3,5	3,5	–	5,4	8,8	*	8,3	8,1	–	7,6	5,3	*	5,7	4,3	–
W	–	–		*	**		*	**		–	*		T	*	

Примечание. СО – показатели по самооцениванию; ЭО – оценка экспертом данного стиля поведения; Достоверность различий: У – по критерию Уайта; W – по критерию Вилкоксона; \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ , T – тенденция, – – различия статистически не значимы.

Таким образом, на первый взгляд, различия в стилевых особенностях конфликтного поведения между ОП и ВТП есть, но не существенные. Заслуживает внимания и тот факт, что сотрудники ОП показывают значительно более высокий уровень СТ, чем персонал ВТП. Но такая близость в показателях представляет собой только поверхностный слой. Если обратиться к данным по экспертной оценке, то можно заметить, что близкие показатели ОП и ВТП есть только на уровне присутствия в стратегии конфликтного поведения стиля СП. На ВТП его присутствие выше и по самооценке, и по экспертной оценке, но статистически эти различия не значимы.

По всем остальным показателям обнаруживаются принципиальные различия в самооценках и оценках руководителей стилевых особенностей конфликтного поведения персонала ОП и ВТП.

Руководители не видят того уровня СТ, КМ, ИЗ и ПР, который показывает персонал. По всем стилевым характеристикам экспертные оценки статистически значимо ниже. Руководители не обнаруживают того СТ и реального движения к КМ решениям, т. е. организационное взаимодействие в период изменения парадигмы управления далеко от позитивного. И пассивные формы поведения совсем не так выражены, как показывает персонал. Расхождения в оценках еще более значительны, чем это относится к СТ и КМ. По ИЗ: 3 балла в экспертной оценке против 7,2 в самооценке,  $p < 0,01$ , по ПР соответственно 1,8 против 4,6,  $p < 0,01$ .

На инновационных предприятиях характеристики наиболее перспективного поведенческого стиля – СТ – принципиально иные. Так, персонал оценивает свое СТ в 5,4 балла, статистически значимо ниже, чем это делает персонал отсталого предприятия, однако менеджмент оценивает его в 8,8 балла, давая СТ тем самым наивысший балл из всех стилей поведения, и это статистически значимо выше того, что показывают сами сотрудники. Этот факт показывает, что сами сотрудники ВТП, оценивая свой уровень СТ, видят еще большой ресурс его использования. Это, безусловно, является позитивной характеристикой организационного взаимодействия. Практически одинаково высоко оценивается сотрудниками ВТП и менеджментом доля КМ во взаимодействии, и это статистически значимо выше, чем на отсталых предприятиях. Особенно это заметно в оценках экспертов (8,1 на ВТП против 4,8 на ОП,  $p < 0,01$ ). По пассивным формам поведения можно отметить, что оценки персонала и руководителей статистически значимо не различаются. Самооценки и оценки руководителей по ИЗ разнятся, но в значительно меньшей мере, чем это имеет место на отсталых предприятиях. Таким образом, можно отметить, что на предприятиях с разным уровнем организационной жизнеспособности выделяются разные стилевые характеристики конфликтного поведения персонала. Для инновационных предприятий характерен высокий уровень СТ, заметный руководству, и высокий потенциал СТ, отмечаемый персоналом. Для отсталых предприятий характерна завышенная оценка всех стилей конфликтного поведения со стороны персонала. Завышение в самооценке СТ и КМ свидетельствует о желании скрыть существующие проблемы, а завышение в части пассивных форм поведения – ИЗ и ПР скрывает сопротивление изменениям. Все эти данные свидетельст-



вуют о том, что поведение персонала на инновационных предприятиях в значительно большей мере понятно менеджерам, следовательно, оно является более открытым, а характеристики СТ и КМ показывают и природу этой открытости, это поведение более конструктивно.

Более содержательную картину стилевых характеристик персонала предприятий с разным уровнем жизнеспособности можно получить, проведя анализ корреляционных связей между стилевыми характеристиками конфликтного поведения и ценностными составляющими организационной культуры.

Отрицательные корреляционные связи между клановыми ценностями и СП, характерные для персонала и руководителей отсталых предприятий, объясняют приверженность этим ценностям на отсталых предприятиях, а отсутствие аналогичных связей на ВТП показывает неслучайность более высокого уровня СП на этих предприятиях, хотя пока не достигнутого уровня статистической значимости. Это тем более показательно, что в интервью и беседах сотрудники ВТП предприятий отмечают наличие открытых споров в форме соперничества, в то время как на отсталых предприятиях СП как стиль поведения практически полностью отрицается (Леонова, 2015).

Статистически значимые связи клановых ценностей с другими стилевыми особенностями отмечаются также только на отсталых предприятиях. Так, персонал полагает, что чем выраженнее будут клановые ценности, тем меньше нужно будет идти на КМ ( $-0,69, p < 0,01$ ), стремиться не замечать конфликта ( $-0,44, p < 0,05$ ), будет больше СТ ( $0,38, p < 0,05$ ). Менеджеры, стремящиеся к росту рыночных и инновационных ценностей в ОК, не разделяют такие надежды, поскольку понимают, что рост клановых ценностей снижает трудовую энергию и личную ответственность, инновации подменяются псевдоинновационностью.

С ценностями инновационности обнаруживаются статистически значимые корреляционные связи, в основном в экспертных оценках руководителей как ОП, так и ВТП. Сотрудники ОП полагают, что чем значительнее проявление инновационных ценностей, тем больше приходится приспосабливаться к ситуации ( $0,38, p < 0,05$ ), а сотрудники ВТП видят больше условий для КМ ( $0,41, p < 0,05$ ), с ними согласны руководители ( $0,40, p < 0,05$ ). Таким образом, опять наблюдается близость видения ситуации менеджерами и персоналом ВТП. Интересно, что руководители ВТП связывают с ростом инновационности в будущем снижение ПР ( $-0,41, p < 0,05$ ) и рост ИЗ ( $0,38, p < 0,05$ ). Это свидетельствует о желании менеджеров снизить присутствие пассивных форм поведения в форме ПР, чтобы повысить активность и принципиальность организационного взаимодействия. Ожидание роста ИЗ, возможно, расценивается как фактор снижения конфликтности там, где ее можно избежать без потерь для результативности трудового процесса.

В отношении рыночных ценностей наблюдаются интересные различия в связях со стилевыми особенностями на ОП и ВТП предприятиях. Так на ОП в настоящее время персонал видит, что чем сильнее давление рыночных ценностей, тем сильнее приходится избегать ( $0,39, p < 0,05$ ) и приспосабливаться ( $0,45, p < 0,05$ ). Последнее особенно интересно, так как это – тот пункт, где мнение менеджеров и мнение сотрудников сходятся: у менеджеров соответству-

ющий показатель 0,46,  $p < 0,01$ ). Возникает вполне обоснованное предположение о том, что менеджмент отсталых предприятий потому не может изменить существующую ситуацию на реально рыночную, что сам в своих действиях приспосабливается к внешним руководящим требованиям, а не действует в соответствии с собственными ценностями.

На ВТП статистически значимые связи свидетельствуют о том, что чем сильнее рыночная ценностная составляющая сейчас, тем меньше КМ ( $-0,49$ ,  $p < 0,01$ ), а в будущем это даст усиление КМ тенденции ( $0,46$ ,  $p < 0,05$ ). Если вспомнить о видении связи ценности инноваций и КМ поведения, то это отношение обратное. С этим, видимо, связано желание менеджмента сохранить в будущем существующий тип ОК, оптимизирующий, на их взгляд, КМ на уровне инновационных ценностей и активность, порождаемую внутренней конкуренцией. Подтверждение этой мысли можно найти в показателях связи в существующей организационной ситуации между силой рыночных ценностей и снижением ПР ( $-0,41$ ,  $p < 0,05$ ) и ИЗ ( $-0,38$ ,  $p < 0,05$ ).

В отношении ценности иерархии видно, что на ВТП предприятиях с ее ростом менеджеры соотносят снижение КМ, ИЗ и ПР, чего в целом не желают менеджеры. Они желают не роста, а сокращения иерархичности на своих предприятиях или удержания ее на уже достигнутом уровне. На архаичных предприятиях, где иерархичность и так значительная, менеджмент надеется, что ее усиление в будущем (а такие тенденции реально есть) сократит сопротивление изменениям ( $-0,50$ ,  $p < 0,01$ ).

Подводя итог рассмотрению корреляционных связей между ценностями организационного развития и стилевыми характеристиками конфликтного поведения персонала, можно констатировать, что менеджмент ВТП нашел вполне устойчивый баланс в управлении организационным взаимодействием с использованием ценностной составляющей. Этот баланс строится на инновационно-рыночных ценностях, стимулирующих открытость позиции сотрудников в конфликтах, которая, с одной стороны, предполагает избежание конфликта там, где это не имеет принципиального значения для результативности работы, и компромисс с отсутствием приспособления там, где речь идет о достижении инновационных результатов. Прослеживается общность позиции менеджмента и остального персонала предприятий ВТП.

На отсталых предприятиях менеджмент сам, по-видимому, не является убежденным приверженцем инновационно-рыночных ценностей. Он делает ставку на усиление иерархической составляющей ОК, а персонал не желает такого усиления. Для него большую угрозу представляет усиление рыночной составляющей, ведущей к необходимости приспособления, от чего стремится увести свой персонал менеджмент ВТП.

### **Теоретическая модель детерминации организационных конфликтов на предприятиях с разным уровнем организационной жизнеспособности**

Данные о ценностных регуляторах конфликтного поведения на предприятиях определяют необходимость выйти за пределы организации в поисках

объяснения феномена ценностного организационного конфликта и его детерминации, поскольку ценности человека имеют внешние по отношению к предприятию общекультурные и субкультурные источники формирования, что, безусловно, не исключает возможности ценностных изменений персонала, детерминированных организационными процессами. Рассмотрение конфликта как реакции на организационные изменения, закономерно порождающие стресс, проявляющийся в разных стилевых поведенческих характеристиках персонала, приводит также к необходимости анализа психофизиологического уровня его регуляции. Таким образом, исследование организационного конфликта обнаруживает общекультурный, организационно-культурный, личностный и психофизиологический регуляционные уровни, что полностью соответствует теории Т. Парсонса о структуре и регуляции социального действия. Привлечение его идей в качестве теоретической основы анализа организационного конфликта (Парсонс, 2000) вместе с положениями теории Э. Шейна о функциях ОК (Шейн, 2002), являющейся организационно-психологическим контекстом конфликта, а также концептуальные положения Л. Г. Здравомыслова и Ш. Шварца о ценностях как предикторах и регуляторах деятельности (Здравомыслов, 1986; Шварц, 2012) позволяют построить теоретическую модель системной детерминации организационного конфликта (см. рисунок 1).

Конфликт как социальное действие оказывается возможным рассмотреть на всех четырех уровнях его детерминации: культуры, организации, личности и организма. Ценностная специфика уровня культуры современного



Рис. 1. Модель системной детерминации организационных конфликтов

российского общества, естественной частью которого является персонал организаций, состоит в многолетнем устойчивом преобладании ценностей стабильности над ценностями развития, корреспондирующими с инновационностью (Анисимова, 2013; Магун, Руднев, 2008; «Важно» и «неважно», 2014; Российское общество, 2009; Россия и..., 2014).

В условиях транзитивных процессов люди испытывают культурную травму переходного периода, стремятся обрести адекватную ценностную ориентацию, возникает толерантный симбиоз современных и традиционных ценностей (Лапин и др., 1996; Ядов, 2009). Но толерантный симбиоз на уровне культуры может превращаться в организационный конфликт при выдвижении менеджментом инновационности в качестве обязательной цели перед персоналом, ориентированным на традиционные ценности.

Для большей части россиян требование инновационности вступает в конфликт с ценностной приверженностью стабильности, препятствуя превращению требования в цель, создавая сильный конфликтный фон организационной жизни.

Такой конфликт ценностной природы можно наблюдать на уровне организации при столкновении новых корпоративных требований с доминирующими ценностями персонала, воплощенными в ОК с преобладанием иерархического и кланового компонентов (Захарова, Леонова, 2012, 2013).

На уровне личности можно видеть, что в определенных сочетаниях корпоративных требований и ценностных установок персонала, происходит закономерное снижение трудовой мотивации, которое сопровождается целым комплексом организационных, технологических и психологических издержек, негативно сказывающихся на производственном процессе в целом и снижающих жизнеспособность предприятия. К ним относятся явные и скрытые неподчинения менеджерам, негативные процессы в виде снижения трудовой и технологической дисциплины, ведущей к поломкам оборудования, сбою программ и логистических процессов, прогулы, появление неоправданных больничных листов, ухудшение рабочего взаимодействия, саботаж и пр. (Ньюстром, Дэвис, 2000; Dubois, 1979; Edwards, 1992; Jemier, Knights, Nord, 1994).

Практически все перечисленные негативные процессы относятся к поведенческим индикаторам стресса (Леонова, Мотовилина, 2006; Китаев-Смык, 2009), т. е. дезадаптационным процессам, имеющим место на уровне организма (Селье, 1972). До начала 1990-х годов корпоративные требования вообще не рассматривались как источник стресса, хотя стресс на рабочих местах активно исследовался. Но в 1994 г. С. Картрайт и К. Купер, анализируя фундаментальные причины стресса на рабочих местах, на первом по значимости месте назвали перемены в корпоративной культуре, ведущие к существенным сдвигам в стиле управления. Именно эти изменения являются основой неуверенности и неопределенности – классическим причинам стресса (Garthright, Cooper, 1994).

В настоящее время исследования стресса привели к серьезному углублению понимания этого феномена. Показано, что стресс имеет не только физиологические детерминанты, но и психологические (Lazarus, 2002, 2006)

и проявляется в целом комплексе разнообразных реакций: физиологических, психологических, ментальных и поведенческих, протекая в формах дистресса и эустресса. Стресс, безусловно, в любом случае при длительном действии ведет к истощению, но в случае эустресса это не так заметно для самого субъекта. Дистресс же сопровождается развитием серьезных заболеваний, поэтому для менеджмента постоянной задачей является работа по адаптации персонала к новым требованиям (Китаев-Смык, 2009; Cranwell-Ward, Abbey, 2005).

Таким образом, если на уровне культуры ценностные противоречия могут проявляться как толерантный симбиоз, то на уровне организации в случае изменения привычной парадигмы управления, сопряженной с традиционными ценностями персонала, закономерно возникает ценностный конфликт, определяющий утрату организационной культурой функции внешней адаптации, усиливающий внутреннюю интеграцию перед новыми корпоративными требованиями и проявляющийся в феномене сопротивления инновациям. В условиях приоритета рыночной составляющей ОК складывается не вполне устойчивое единство корпоративных требований и ценностных установок большей части персонала. Можно также предполагать, что возможно межгрупповое противостояние менеджмента и персонала исполнительского звена на основе осознания различий разного статуса в системе вознаграждения за труд или между структурными подразделениями, в силу определенных обстоятельств имеющих разный доступ к выгодным проектам и возможностям карьерного роста.

На уровне личности и организма закономерно возникает стресс как ответ на угрозу стабильности. Он может иметь психологическую природу, являясь результатом интерпретаций происходящих событий как неблагоприятных, и физиологическую, поскольку новые требования обычно сопрягаются с повышением трудовых нагрузок. Наиболее сильное конфликтогенное влияние организменного уровня в детерминации поведения при изменении парадигмы управления в направлении адхократически-рыночного развития предприятий будет на предприятии с ОК иерархического типа, менее выраженное на предприятии с ОК кланового типа за счет сложившихся позитивных личных отношений. Хроническая усталость и снижение работоспособности являются дополнительными факторами, обуславливающими скрытый характер конфликта. Безусловно, нуждается в эмпирической проверке предположение о том, что психологическая устойчивость персонала инновационных предприятий в целом выше в сравнении с персоналом отсталых предприятий в условиях изменения парадигмы управления. Однако в пользу этого предположения говорит то, что персонал исполнительского звена инновационного предприятия имеет ценностное единство с менеджментом, а наличие инструментальных конфликтов и их открытость показывают, что персонал не испытывает опасений, высказывая собственное мнение и обнаруживая видение ресурса сотрудничества.

В любом случае изменение парадигмы управления и сопряженные с ним ценностный конфликт и стресс являются вызовом психологической жизнеспособности менеджмента, персонала и предприятия в целом. Вместе с тем стабильность не является преобладающей ценностью всех россиян. Существует

уже немало предприятий, успешно вставших на путь инновационного развития, подтвердив тем самым свою жизнеспособность. Для них типичны инструментальные конфликты, имеющие в основе не ценностные противоречия, а разные точки зрения в отношении содержания, приоритетов и способов решения стоящих перед коллективом задач (Захарова, Леонова, 2012; Леонова, 2015). Для них характерна большая открытость, готовность к компромиссам, их понимание со стороны руководства.

Подводя итог анализу модели системной детерминации организационного конфликта, можно видеть, что она, базируясь на известных теориях и новых эмпирических фактах, позволяет определить организационный конфликт как явную или скрытую форму социального действия, которое осуществляется в виде реакции на изменения в жизнедеятельности предприятий и которое детерминируется специфическими противоречиями на всех или отдельных уровнях его регуляции: культуры, организации, личности и организма.

Модель позволяет прогнозировать конфликтогенность организационной ситуации и реакцию на нее персонала, определяя уровень его психологической жизнеспособности. И, наконец, она открывает новые направления исследования организационных конфликтов, в частности, сравнение психологической жизнеспособности персонала предприятий с разными типами ОК и разными сферами и видами бизнеса, раскрытие связи организационной культуры и стресса в условиях организационных изменений и пр.

## **Выводы**

1. Жизнеспособность предприятия зависит от психологической жизнеспособности персонала, фактором снижения которой в условиях транзитивной экономики является изменение парадигмы управления, что, в частности, проявляется в противоречии между новыми корпоративными требованиями и базовыми ценностями сложившейся на предприятии организационной культуры.
2. Эти противоречия проявляются в организационном конфликте особого типа – ценностной природы, в то время как для предприятий, подтвердивших свою жизнеспособность переходом к инновационному пути развития, характерны инструментальные конфликты. Таким образом, повышение жизнеспособности предприятия связано с обеспечением ценностного единства персонала на основе перспективных ценностей развития.
3. Каждый тип конфликта имеет свои индикаторы в стилевых характеристиках конфликтного поведения персонала на уровне самооценки и управленческого восприятия.
4. Организационный конфликт ценностной природы может быть рассмотрен как социальное действие с основными противоречиями, характерными для каждого уровня его детерминации в условиях внешнего требования инновационного организационного развития. На уровне культуры базовым является противоречие ценностей культуры и ценностей ор-

ганизационного развития; на уровне организации это противоречие корпоративных требований и ценностей организационной культуры; на уровне личности основным является противоречие корпоративных требований и индивидуальных ценностей; на уровне организма – противоречие корпоративных требований и психологической устойчивости.

5. Модель системной детерминации организационного конфликта позволяет прогнозировать его возникновение, развитие, тип, напряженность и, следовательно, разрабатывать программы повышения психологической жизнеспособности персонала на основе управления организационным конфликтом и сопряженным с ним стрессом.

### Литература

- Анисимова О. С. Трансформация ценностных ориентаций культуры постсоветского общества: Дис. ... канд. филос. наук. Ростов-на-Дону, 2013.
- Апелалова Е. Банкротства 2009–2011 гг.: динамика и тенденции // Экономическое развитие России. 2011. Т. 18. № 11. С. 32–34.
- «Важно» и «неважно»: парадные и реальные жизненные ценности россиян по материалам всероссийских опросов общественного мнения. URL: [http://www.old.wciom.ru/fileadmin/news/2014/wciom.ru\\_fedorov\\_cennosti\\_17.04.14.pdf](http://www.old.wciom.ru/fileadmin/news/2014/wciom.ru_fedorov_cennosti_17.04.14.pdf) (дата обращения: 12.03.2015).
- Домрачев С. В. Совершенствование оценки жизнеспособности предприятия металлургического комплекса: Дис. ... канд. эконом. наук. Челябинск, 2005.
- Дряхлов Н. И. Корпоративная культура и корпоративная эффективность // Корпоративная культура: проблемы и тенденции развития в мире и в России. М.: Ин-т социал.-полит. исслед. РАН. 2011. С. 11–23.
- Дырин С. П. Российская модель управления персоналом в условиях промышленного предприятия. СПб.: Питер, 2006.
- Захарова Л. Н. Психологические барьеры становления инновационной экономики в России // Социальная психология труда. Теория и практика Т. 2 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Л. Г. Дикая. М.: ИП РАН, 2010. С. 313–330.
- Захарова Л. Н., Леонова И. С. Ценностный конфликт как ресурс развития предприятия // Проблемы теории и практики управления. 2012. № 11–12. С. 147–157.
- Захарова Л. Н., Леонова И. С. Ценностный конфликт как барьер и ресурс инновационного развития предприятия // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 817–833.
- Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. М.: Политиздат, 1986.
- Камерон К., Куинн Р. Диагностика и изменение организационной культуры. СПб.: Питер, 2001.
- Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса. М.: Академический проект, 2009.
- Кондаков И. А. Модернизация российской экономики как императив инновационного развития в будущем // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2011. Т. 16. № 4. С. 43–56.

- Коробейникова Е. В.* Парадигма управления как социально-психологический инструмент организационных изменений // Проблемы теории и практики управления. 2010. № 5. С. 90–96.
- Кощеев Э. В.* Жизнеспособность бизнес-предприятия. Эффективность и прибыльность. Системный подход // Экономика современного предприятия. Май 2010. URL: <http://www.esp-izdat.ru/?article=3077> (дата обращения: 08.02.2015).
- Лактионова А. И.* Структурно-уровневая организация жизнеспособности человека: метасистемный подход // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 109–126.
- Лапин Н. И., Беляева, Л. А., Здравомыслов А. Г., Наумова Н. Ф.* Динамика ценностей населения реформируемой России. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1996.
- Леонова А. Б., Мотовилина И. А.* Профессиональный стресс в процессе организационных изменений // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 79–92.
- Леонова И. С.* Конфликтное поведение персонала предприятий в условиях организационных культур разного типа: Дис. ... канд. социол. наук. Нижний Новгород, 2015.
- Магун В., Руднев М.* Жизненные ценности российского населения: сходства и отличия в сравнении с другими европейскими странами // Вестник общественного мнения. 2008. № 1 (93). С. 33–59.
- Мастенбрук У.* Управление конфликтными ситуациями и развитие организации. М.: Инфра-М, 1996.
- Махнач А. В., Лактионова А. И.* Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
- Мкртумова А. А., Мирошниченко Ю. В.* Способы обеспечения жизнеспособности современных компаний. URL: [http://www.rusnauka.com/8\\_NMIW\\_2014/Economics/6\\_161596.doc.htm](http://www.rusnauka.com/8_NMIW_2014/Economics/6_161596.doc.htm) (дата обращения: 08.03.2015).
- Ньюстром Дж. В., Дэвис К.* Организационное поведение. СПб.: Питер, 2000.
- Парсонс Т.* О структуре социального действия. М.: Академический проект, 2000.
- Российское общество: мировоззрение, социальные установки, духовные предпочтения. URL: [http://www.perspektivy.info/misl/cenn/rossijskoje\\_obshhestvo\\_mirovozzrenije\\_socialnyje\\_ustanovki\\_duhovnyje\\_predpochtenija\\_iz\\_analiticheskogo\\_doklada\\_instituta\\_sociologii\\_ran\\_2009-03-20.htm](http://www.perspektivy.info/misl/cenn/rossijskoje_obshhestvo_mirovozzrenije_socialnyje_ustanovki_duhovnyje_predpochtenija_iz_analiticheskogo_doklada_instituta_sociologii_ran_2009-03-20.htm) (дата обращения: 05.01.2015).
- Россия и европейские ценности. URL: [http://www.ng.ru/stsenarii/2014-04-22/9\\_values.html](http://www.ng.ru/stsenarii/2014-04-22/9_values.html) (дата обращения: 05.01.2015)
- Рыльская Е. А.* К вопросу о психологической жизнеспособности человека: концептуальная модель и эмпирический опыт // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8. № 3. С. 9–38.
- Селье Г.* На уровне целого организма. М.: Наука, 1972.



- Семенов А. К., Маслова Е. Н. Психология и этика менеджмента и бизнеса. М.: Дашков и К, 2002.
- Шварц Ш., Бутенко Т., Липатова А., Седова Д. Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 2. С. 43–70.
- Шейн Э. Х. Организационная культура и лидерство. СПб.: Питер, 2002.
- Ядов В. А. Лекции о состоянии современной социологической теории в применении к российским трансформациям. СПб.: Интерсоцис, 2009.
- Ясин Е. Модернизация российской экономики: что в повестке дня // Общество и экономика. 2001. № 3–4. С. 5–29.
- Bankruptcy Statistics for the 12 months ended December 31, 2012. URL:
- Bell M. A. The five principles of organizational resilience. 07 January 2002. URL: <https://www.gartner.com/doc/351410/principles-organizational-resilience> (дата обращения: 08.03.2015).
- Cartwright S., Cooper C. No hassle! Taking the stress out of work. London: Century Ltd., 1994.
- Cranwell-Ward J., Abbey A. Organizational stress. London: Palgrave Macmillan, 2005.
- Compton W. C. An introduction to positive psychology. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning, 2005.
- Cooper G., Cartwright S., Robertson S. Work environments, stress, and productivity: an examination using ASSET // International Journal of Stress Management. 2005. V. 12 (4). P. 409–423.
- Downes B. J., Miller F., Barnett J., Glaister A., Ellemor H. How do we know about resilience? An analysis of empirical research on resilience and implications for interdisciplinary praxis. IOP Publishing Ltd, 2013. URL: <http://iopscience.iop.org/1748-9326/8/1/014041/article> (дата обращения: 03.03.2105).
- Everly G. S., Smith K. J., Lobo R. Resilient leadership and the organizational culture of resilience: construct validation // International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience. 2013. V. 15 (2). P. 123–128.
- Dubois P. Sabotage in industry. Harmondsworth: Penguin Books, 1979.
- Edwards P. K. Industrial conflict: themes and issues of resent research // British Journal of Industrial Relations. 1992. V. 30 (3). P. 361–404.
- Guidance on work-related stress. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2000.
- Hamel G. L. The quest for resilience // Harvard Business Review. 2003. V. 81 (9). P. 52–63.
- Jermier J. M., Knights D., Nord W. R. Resistance and power in organizations. London: Routledge, 1994.
- Keyes C. L. Social well-being // Social Psychology Quarterly. 1998. V. 61 (2). P. 121–140.
- Latham G. P., Stajkovic A. D., Locke E. A. The Relevance and viability of subconscious goals in the workplace // Journal of Management. 2010. V. 36. P. 234–255.
- Lazarus R. S. Stress and emotion: a new synthesis. London: Springer, 2006.
- Masten A. S., Cutulli J. J., Herbers J. E., Reed M. J. Resilience in development // Oxford handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press, 2009. P. 117–131.

- McAslan A.* Organizational resilience. Understanding the concept and its application. Torrens Resilience Institute. 2010. 15 December.
- McEwen K.* Building resilience at work. Australian Academic Press, 2011.
- Mowbray D.* Resilience and strengthening resilience in individuals // Management Advisory Service. 2011. URL: [http://www.mas.org.uk/uploads/articles/Resilience\\_and\\_strengthening\\_resilience\\_in\\_individuals.pdf](http://www.mas.org.uk/uploads/articles/Resilience_and_strengthening_resilience_in_individuals.pdf) (дата обращения: 08.01.2015).
- Robb D.* Building resilient organizations // OD Practitioner. 2000. V. 32 (3). P. 27–32.
- Organizational resilience: security, preparedness, and continuity management systems – requirements and guidance for use. ASIS SPC. 1–2009. American National Standard. URL: [http://www.ndsu.edu/fileadmin/emgt/ASIS\\_SPC.1-2009\\_Item\\_No.\\_1842.pdf](http://www.ndsu.edu/fileadmin/emgt/ASIS_SPC.1-2009_Item_No._1842.pdf) (дата обращения: 15.03.2015).
- Schwartz S. H.* et al. Refining the theory of basic individual values // Journal of Personality and Social Psychology. 2012. V. 103 (4). P. 663–688.
- Sutcliffe K. M., Vogus T. J.* Organizing for resilience // Positive Organizational Scholarship: Foundations of a new discipline. San Francisco: Berett-Koehler Publishers, 2003. P. 94–110.
- Valastro J.* Organizational resilience common wealth of Australia. 2011. URL: <http://www.tisn.gov.au/Documents/Organisational+Resilience+PDF.pdf> (дата обращения: 15.03.2015).
- Wieland A., Wallenburg C. M.* The influence of relational competencies on supply chain resilience: a relational view // International Journal of Physical Distribution & Logistics Management. 2013. V. 43 (4). P. 300–320.

## **Раздел 6**

# **ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**



# ГЛАВА 1

## СОПРЯЖЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО И ТРАНСРАЦИОНАЛЬНОГО АСПЕКТОВ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*А. В. Шувалов*

**О**бращение к теме здоровья обусловлено масштабностью и остротой проблем гуманитарного характера, которые требуют сущностного анализа и осмысления, в том числе и в русле рационального психологического знания.

В 1997 г. Б. С. Братусь дал прозорливую оценку тенденциям, усиливающимся в индивидуальной и социальной жизни людей: человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, быть деятельным, руководствоваться осознанными мотивами, достигать успехов, избегать неудач и т. п.) и одновременно личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться суррогатами и т. п.). Надо признать, что для все большего количества людей становится характерным именно этот диагноз: психически здоров, но личностно болен (Братусь, 1997, с. 77).

Минуло девятнадцать лет. Согласно экспертным данным, современная Россия находится среди мировых лидеров по количеству аборт, по числу разводов супружеских пар, по числу детей, брошенных родителями, и детей-сирот, по числу курящих детей, по масштабу детского алкоголизма, по объему потребления героина, по числу нападения педофилов на детей, по количеству суицидов среди всех возрастных категорий (см., напрмер: Анализ положения детей в Российской Федерации, 2013; Павел Астахов считает..., 2013; Проблема сиротства..., 2015). Инфернальные гуманитарные показатели дают основания поднять вопрос *о снижении жизнеспособности людей* (самая мягкая из возможных формулировок) в контексте более общей проблемы. При ее рассмотрении на макроуровне речь может идти об антропологическом кризисе, который затрагивает общественный организм и влечет снижение синергичности социальной жизни. На уровне конкретных проявлений он связан с поражением духовно-нравственной сферы человека, искажением личностного способа бытия и межличностных отношений. Растет число людей, чье субъективное состояние можно охарактеризовать как пограничное норме. Вторичные проявления таких состояний – депрессия, агрессия, зависимое поведение. Однако их сущностные характеристики не улавливаются посредством сложившихся социально-психологических, психолого-педаго-

гических или медико-психологических представлений и не укладываются в рамки типовых описаний психоэмоциональных и/или поведенческих расстройств. Мы исходим из предположения, что упомянутые состояния имеют специфические духовно-психологические предпосылки и проявления, для понимания которых, помимо научного анализа, необходима еще и философско-мировоззренческая рефлексия.

Для успешной реализации широкого круга профессиональных задач психологам необходимо научное знание о человеческой реальности во всей полноте ее наиболее существенных проявлений. Важной особенностью современного – постнеклассического – этапа развития психологической науки является введение (а с исторической точки зрения – возвращение) психологии в духовный контекст. В русле постнеклассической научной рациональности появляется стремление включить в объяснительные схемы категорию человека, открывается возможность анализировать такие духовно-психологические реалии, как личность, сознание, «духовное Я», совесть, нравственность, со-бытие и др. Их объединяет то, что они не вмещаются в объективно ориентированные направления психологии, изучающие общие свойства и закономерности функционирования психики. Чтобы рассматривать их по существу, нужно дифференцировать разные по типу научности и по способу получения системы психологического знания. В этой связи В. И. Слободчиков указывает на необходимость полагать уже не одну и единую науку «психология», а различать, по крайней мере, три типа психологического знания: психологию психики (общую психологию) как объектно-ориентированную систему знаний о психических феноменах (что это?); психологию человека как проектно-конструктивную дисциплину, выявляющую и создающую условия становления субъективности, внутреннего мира человека (как это возможно?); христианскую психологию – как психологию пути, как учение о человеке становящемся (как должно быть?) (К 70-летию В. И. Слободчикова, 2014, с. 149). Последняя есть плод соотнесения психологической науки и практики с христианской концепцией человека. Подобное различение систем психологического знания позволяет обсуждать вопрос о правильном устройстве иерархии в самой человеческой реальности. Так, «психическое» есть принцип и результат преобразования «телесного». «Субъективное» есть принцип и результат преобразования «психического». «Духовное» есть принцип преобразования и телесного, и психического, и субъективного в собственно человеческое в человеке» (там же).

В 1990-е годы в профессиональный лексикон отечественных специалистов введено понятие «психологическое здоровье» (Дубровина, 2004). Содержательно оно ассоциировано со спецификой человеческого способа жизни и раскрывается в антропологическом континууме «жизнеспособность–человечность» (Слободчиков, Шувалов, 2001). В самом общем, интуитивно понятном значении психологическое здоровье начинает рассматриваться как интегративный показатель нравственной зрелости и личностной состоятельности человека, как индикатор качества жизни людей, как смыслообразующая и системообразующая категория профессионализма практических психологов образования. Вместе с тем в отношении термина «психологическое здо-

ровье» сложилась двусмысленная ситуация: с одной стороны, он был предложен для анализа и оценки духовно-психологических реалий становления человека, с другой – критиковался за многозначность содержания и широту контекстов употребления. Цель нашей работы – упорядочить представления о психологическом здоровье и проанализировать духовно-психологические потенциалы, влияющие на жизнеспособность человека.

Здоровье человека относится к числу наиболее интригующих, сложных и не утрачивающих своей актуальности проблем. Мнимая простота его обыденного понимания не должна вводить в заблуждение. Тема здоровья связана с фундаментальными аспектами человеческой жизни, имеет не только рационально-прагматический, но и мировоззренческий уровень рассмотрения, соответственно выходит за рамки узкодисциплинарного обсуждения. Прежде чем углубляться в ее личностно-психологические нюансы, целесообразно определить с более общими вопросами, а именно представлениями о сути здоровья с позиций современного гуманитарного познания и незыблемых канонов традиционной духовной культуры.

### Наука о здоровье

В современной науке понятие «здоровье» не имеет общепринятого исчерпывающего определения. Знакомясь с трудами, представляющими вариации научного подхода к проблеме здоровья, мы находим такие толкования, как «отсутствие болезней или дефектов», «нормальная функция организма на всех уровнях его организации», «динамическое равновесие организма с окружающей средой», «способность приспосабливаться к изменяющимся условиям существования», «способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в общественно полезном труде», «полное физическое, душевное и социальное благополучие». В зависимости от дисциплины и соответствующей ей рациональной основы выводятся биологический, медицинский, экологический, социальный, демографический, экономический, психологический, педагогический, культурологический критерии здоровья как ориентиры для определения принципов и условий здоровьесбережения. Обобщая мнения специалистов относительно феномена здоровья, можно выделить ряд общих положений:

1. Понятие «здоровье» характеризуется неоднородностью и многозначностью состава, т. е. оно синкретично.
2. Здоровье – это одновременно и состояние, и сложный динамический процесс, охватывающий созревание, формирование и работу физиологических структур организма, развитие и функционирование психического аппарата, личностное становление, переживания и поступки человека.
3. Учитывая многомерность человеческой реальности, возможна оценка соматического, психического и личностного (в сложившейся терминологической традиции – *психологического*) здоровья человека.
4. Признаются и имеют эмпирическое подтверждение эффекты положительных и отрицательных взаимовлияний «духа», «души» и «тела» на общее состояние здоровья человека.

5. Здоровье – это культурно-историческое, а не узкомедицинское понятие. В разные исторические периоды, в разных культурах граница между здоровьем и нездоровьем определялась по-разному.
6. Категория «здоровье» изначально принадлежит полюсу индивидуальности: состояние здоровья персонифицировано.
7. Сохранение здоровья преимущественно зависит от избранного человеком образа жизни и далее по мере убывания – от наследственности, от влияния окружающей среды и от качества медицинского сопровождения.
8. Человек может быть здоров при определенных условиях жизни. Совокупность факторов, в целом благоприятная для одного человека, может оказаться болезнетворной для другого.
9. Выявление общих аспектов здоровья позволяет определить способы и разработать программы здоровьесбережения.
10. Здоровье и болезнь относятся к числу диалектически связанных, взаимодополняющих понятий.

Изучение здоровья и болезней связано с осмыслением природы и сущности человека. Наряду с научными подходами интересны представления о здоровье человека в контексте богословской антропологии. Осмысление этих представлений – удел не только духовенства, но и профессионалов гуманитарного профиля: ученых и специалистов-практиков. Если адекватно уяснить специфику научного знания, то становится понятным, что богословские представления отнюдь не диссонируют с научными данными и не являются альтернативой гуманитарным научным концепциям, как это иногда пытаются показать (если, конечно, не вставить априори в позицию отрицания). Скорее, это весомое дополнение с позиций особого – трансрационального (по С.Л. Франку) способа познания. Постигание существа человека исключительно рационально-логическими средствами не может отразить всю глубину и полноту человеческой реальности. Сама эта реальность, по существу, трансрациональна (Франк, 2010).

Разделяя и поддерживая усилия по сопряжению науки, философии и богословия, мы посчитали целесообразным уделить специальное внимание представлениям о сути здоровья в свете библейского повествования и богословской антропологии.

### **Богословская антропология и духовные основы здоровья**

Согласно библейскому повествованию, Бог сотворил человека как венец дел Своих: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт. 2: 7). В кульминационный момент Творец действует особенным образом. В богословии это называется предвечным Советом Троицы: «И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему <...> И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его» (Быт. 1: 26–27). Человек наделен телом и душой, а душа включает и дух как отличие его царственной природы, как сердцевину его родовой сущности.



Апостол Павел называет человеческое тело «храмом Святого Духа» (1 Кор. 6: 19–20). Богом данное тело совершенно строением (соразмерность), расположением в пространстве (вертикаль) и приспособлением к окружающему миру (при всей изощренности средств современной науки и техники не создано кибернетического устройства, которое может хотя бы отдаленно приблизиться к нему по своим возможностям).

«Душа живая» – жизненная сила (жизнеспособная крепость) – ориентирует в окружающем мире и охраняет от разрушающих стихий. Душою наделен не только человек, но и иные существа, обитающие на земле. Но в отличие от них в акте творения «дуновением Божиим» обрел человек «бессмертную душу», носящую образ Творца.

Становление человека предполагает пробуждение и утверждение в нем духовного начала, которым он безмерно возвышается над всеми другими живыми существами. Главенство духа – один из основополагающих принципов богословской антропологии. Философ В. С. Соловьев писал, что человеческая субъективность проявляется в трех главных моментах:

- внутреннее саморазличение духа и плоти;
- реальное отстаивание духом своей независимости;
- преобладание духа над плотью, необходимое для сохранения нравственного достоинства человека (Соловьев, 1988, с. 151).

Своим составом и существованием человек причастен двум мирам – материальному и духовному. Телом он принадлежит земле: пришел из праха и возвратится в прах. Сознанием он преодолевает границы видимого дольного мира и устремляется к горнему миру Божественной любви и свободы. Двойственность человеческой природы уникальна и свидетельствуют об особом месте и назначении человека в общем устройстве мира.

Богословская антропология является методологической платформой для реализации теоцентрического подхода к проблеме здоровья. Пространство ее рассмотрения в данном случае – не многообразие телесных составов и психических феноменов, а человеческая реальность в своей целокупности, которая может обсуждаться и может быть понята, по словам протоиерея Александра Шмемана, только в триединой интуиции о бытии человека: его творения, его падения и его спасения (Шмеман, 2005, с. 314). Причем необходимо говорить об этих трех событиях как о реально продолжающихся в индивидуальной жизни каждого из нас.

Попытаемся в предельно лаконичном виде воспроизвести аксиоматику теоцентрического восприятия проблемы здоровья.

1. В религиозно-философском понимании суть здоровья – это целостность человека в единстве и гармонии его духовного, душевного и телесного устройства. Изначально таким был первый человек и прародитель человеческого рода Адам: образ Божий в нем был чист, а Богоподобие стремилось к полноте.
2. В результате грехопадения и последовавшего искажения человеческой природы, нарушения иерархии составляющих ее структур люди утратили и полноту здоровья. Ложные жизненные ориентиры, извращенное

понимание счастья и благополучия, страстные привязанности и плотские злоупотребления, скверные привычки и наклонности, совершенные против совести дурные поступки, разлад и вражда повлекли за собой снижение жизненных сил, телесные и душевные недуги.

3. Болезнь есть не столько маркер греха, сколько поучительный опыт или испытание во благо: она пробуждает в человеке осознание греховности и стремление к исцелению. Господь допускает хвори, потому что они смиряют людей: «Страдающий плотию перестает грешить, чтобы остальное во плоти время жить уже не по человеческим похотям, но по воле Божией» (1 Пет. 4: 1–2).
4. Восстановление в человеке полноты здоровья Священное Предание относит к эсхатологической перспективе – жизни будущего века. В данной связи цель истории и отдельной человеческой жизни сходны – спасение человека в воссоединении его с Богом. Жизнь в Боге и есть здоровье.
5. Священное Писание гласит: «Господь – Целитель твой» (Исход 15: 26). Целостный (здоровый) человек – это человек, оживающий и живущий в Боге, обретающий нравственное совершенство (святость) перед лицом противостояния сил добра и сил зла и вытекающей из него проблемы достойного и недостойного бытия в мире.
6. В качестве основы для исцеления падшего человека Спаситель указал в двух главнейших заповедях на преображающую силу любви – любви к Богу и любви к ближнему, в которой восстанавливается первозданная симфония.
7. Условия и критерии истинной полноты жизни человека провозглашены Спасителем в Нагорной проповеди в Заповедях Блаженства. Блаженными Он называет «нищих духом» (смирненных), «плачущих» (сострадающих), «алчущих и жаждущих правды», «милостивых», «чистых сердцем», «миротворцев», «изгнанных за правду», а также, подобно ветхозаветным пророкам, поносимых и гонимых за имя Господне.
8. В отношении человека к Заповедям Блаженства проявляется его духовный настрой. Если возникает интерес к этим странным по меркам обыденной жизни, тревожащим словам, если появляется желание проникнуть в их смысл и воля руководствоваться ими, то это свидетельствует о внутренней готовности внимать Слову Божию. Если между внутренним миром человека и наставлениями Спасителя не находится общего, созвучного, то это является «симптомом» духовного недуга, ибо человек в своих высших устремлениях сопряжен либо с Богом, либо с силами, Ему противостоящими.
9. Исконная духовная традиция открывает людям пути и способы поддержания эмоционального и физического благополучия. Душа и тело приводятся в порядок покаянием, молитвой, поучением в Священном Писании, участием в Таинствах, нравственной чистотой, воздержанием, трудом и – главное – исполнением заповедей Божиих по отношению к ближнему.
10. Аскеза – укоренившаяся в традиционной духовной культуре практика «здорового образа жизни», направленная на восстановление внутренней свободы и изначальной целостности духовно-телесной сущности челове-

ка. Смысл аскезы, как физической, так и духовной, состоит в разумном отказе от второстепенного ради достижения главного. Св. отцы предписывают мирянам посильную аскезу как действенное средство врачевания души от страстей и укрепления воли для духовной борьбы. Самоограничение совершается без одержимости, а с умеренностью и разумением, при постепенном восхождении от простого к более сложному, соразмерно состоянию организма и условиям жизни.

## Психология о здоровье

Длительное время проблема здоровья не являлась приоритетом психологической науки, которая по большей части была сосредоточена на аномалиях развития и поведения людей. Только во второй половине XX в. в процессе гуманизации психологии и углубления научных представлений о человеке ситуация претерпевает изменения. Так, А. Маслоу пишет: «Я предполагаю, что уже в недалеком будущем мы получим своего рода теорию психологического здоровья, генерализованную, общеизвестную теорию, которую можно будет применить ко всем человеческим существам независимо от того, какая культура их взрастила, в какую эпоху они живут» (Маслоу, 1999, с. 354) и предпринимает конкретные шаги к построению такой теории. Появляются разнообразные психологические толкования феномена здоровья. В конце 1970-х годов в общем своде психологических дисциплин выделилась психология здоровья (health psychology). Началось ее утверждение в качестве самостоятельной сферы теоретических и эмпирических исследований. За сравнительно короткий период в странах западной цивилизации психология здоровья превратилась в достаточно обширную и влиятельную область исследований и их практических приложений. Сложилась тенденция возрастания роли психологии в обеспечении здоровья людей.

В отечественной психологической науке интерес к проблеме здоровья проявился еще раньше. Упомянем в этой связи доклад В. М. Бехтерева «Личность и условия ее развития и здоровья», с которым он выступил в сентябре 1905 г. в Киеве на II съезде российских психиатров. Этот доклад принято считать программным для последующего становления психологии здоровья в России. Но только в последние десятилетия психология здоровья оформилась в качестве отдельного научного направления. В числе ее приоритетных вопросов – выявление психологического оптимума жизнедеятельности человека и выработка критериев его оценки и самооценки. Многие ученые сходятся во мнении, что в качестве центрального объекта исследований здесь должна выступать «здоровая личность» (Психология здоровья, 2003, с. 27). Личность есть целостный, всеохватный способ бытия человека, через который раскрывается его духовная суть (Братусь, 1997, 2000; Слободчиков, Исаев, 1995; Флоренская, 2009). Соответственно, особое значение приобретает гуманитарное познание, обращение к духовному миру человека, ценностно-смысловое освоение атрибутов человеческой жизни.

Возрастание исследовательского интереса к проблеме здоровья с исторической точки зрения выглядит вполне закономерным. Чтобы убедиться в этом,

достаточно проследить логику развития психологической науки и эволюцию понимания проблемы нормы в психологии.

Методологи выделили и обосновали три этапа развития научной рациональности, которые распространяются, в частности, и на психологию: *классический, неклассический и постнеклассический* (Слободчиков, 2012; Степин, 2009). На их протяжении логика развития психологии воспринимается как разворот от полюса психосоматики к полюсу психопневматики, как восхождение от психофизиологических аспектов существования к метаантропологическим феноменам бытия. Этот процесс влечет за собой преобразование системы научного психологического знания и пересмотр ее основных проблем. В отношении проблемы нормы такими шагами стали:

- перемещение фокуса исследований с психического аппарата на специфически человеческие проявления;
- понимание психической нормы как нормы развития;
- переход от заимствования способов решения проблемы в смежных науках к разработке психологических (как правило – описательных) моделей здоровья;
- возникновение (как бы в противовес клинической психологии) *психологии здоровья* как самостоятельного раздела научных знаний и их практических приложений;
- принципиальное различие терминов «психическое здоровье» и «психологическое здоровье»: первый характеризует отдельные психические процессы и механизмы, второй – относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа;
- выделение *психологического здоровья человека* в качестве одного из центральных объектов исследований психологической антропологии.

Постепенно сформировались общие контуры теории психологического здоровья:

- 1) понятие «психологическое здоровье» фиксирует сугубо человеческое измерение, по сути, являясь научным эквивалентом здоровья духовного;
- 2) проблема психологического здоровья – это вопрос о норме и патологии в духовно-личностном становлении человека;
- 3) основу психологического здоровья составляет нормальное развитие человеческой субъективности\*;
- 4) определяющими критериями психологического здоровья являются направленность развития и характер актуализации человеческого в человеке.

---

\* «Субъективность» – категория в психологии, которая выражает сущность внутреннего мира человека. Близкими по своему содержанию и смыслу являются понятия «душа», «индивидуальный дух», «человеческое в человеке». Субъективность есть форма существования и способ организации человеческой реальности, суть – самостоятельность духовной жизни. Субъективность составляет родовую специфику человека и отличает его способ жизни от всякого другого – до- или внечеловеческого.

## Основные подходы к проблеме психологического здоровья

Определение «психологическое здоровье человека» составляют два категориальных словосочетания – *психология здоровья* и *психология человека*. На стыке этих областей знания проблема здоровья рассматривается с человековедческих позиций. Здесь можно выделить три методологические платформы: социоцентрическую, персоноцентрическую и теоцентрическую (Шувалов, 2013, 2014). За каждой из них стоит определенная философско-мировоззренческая концепция, определяющая первооснову человеческого в человеке (таблица 1). Каждая из них была воспринята в психологической науке и позволила развернуть соответствующие направления исследований.

В русле социоцентрической методологии психологическое здоровье в качестве самостоятельной научной темы не выделяется. Здоровье человека здесь рассматривается как сложный, системный феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения и вписывается в научную стратегию комплексного изучения человека. Исследования сосредоточены вокруг проблемы психического здоровья личности и носят преимущественно прикладной характер. Разрабатываются возрастные, индивидуально-типологические, социальные, гендерные аспекты психического здоровья, рассматривается связь здоровья с особенностями воспитания, образом жизни и родом профессиональной деятельности, фиксируется влияние на здоровье чрезвычайных ситуаций и психотравмирующих переживаний, систематизируются психологические факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью. Результаты этих исследований могут успешно применяться в практике. Правда, есть у них и существенное ограничение: они лишь косвенным образом затрагивают личность, оставляя за скобками духовно-нравственную сферу человека.

Историческая инициатива в постановке и разработке проблемы психологического здоровья принадлежит видным западным ученым гуманистической ориентации – Г. Олпорту, К. Роджерсу, А. Маслоу. Гуманистическое течение в психологии оформилось на рубеже 1950–1960-х годов. Его основополагающей особенностью стала сосредоточенность научной и практической деятельности на специфически человеческих проявлениях и общечеловеческих ценностях. Несмотря на разногласия внутри самого течения и размытость его границ, гуманистическая психология была признана в качестве новой психологической парадигмы, проповедующей преимущественно самобытность и самодостаточность человека. Вместе с ней в профессиональный лексикон входят пока еще «поэтико-метафорические» термины, определяющие качество индивидуальной жизни. В их числе – психологическое здоровье. Появляются работы по созданию психологических моделей здоровой личности, существенно обогатившие рациональный взгляд на проблему нормы: Г. Олпорт, введя представление о проприативности\* человеческой природы, составил образ психологически зрелой личности (Олпорт, 2002); К. Роджерс, настаивая на том, что человек наделен врожденным, естественным стрем-

\* Данный термин (от *лат.* *proprium* – «неотъемлемая собственность») объединяет все, что человек ощущает как важную часть себя, о чем говорит: «Это – я» или «Это – мое».

**Таблица 1**

Методологические установки психологического человекознания

Общие тематические параметры	Методологические установки		
	Социоцентрическая	Персоноцентрическая	Теоцентрическая
Аксиологический аспект	Ориентация на общественные нормы и идеалы, примат социальных моделей должного	Ориентация на «общечеловеческие» гуманистические ценности, примат прав и свобод человека	Ориентация на традиционные духовно-нравственные и культурные каноны, примат ценности и достоинства человека
Первооснова человеческого в человеке	Родовая человеческая сущность	Индивидуальная человеческая сущность	Трансцендентная человеческая сущность
Оценка человеческой природы	Нейтральная: человек от рождения не добр и не зол, не нравственен и не безнравственен, не духовен и не бездуховен	Оптимистическая: человек по своей природе добр и наделен врожденным, естественным стремлением к личностному росту	Реалистическая: в человеке противостоят разнообразные потенции – от благородных до безобразных, в мотивах и поступках могут быть проявлены и те, и другие
Образ человека	Человек как «социальная единица» (субъект социального функционирования)	Человек как уникальная личность (индивидуальность)	Человек как духовная личность (образ и подобие Божие)
Нормативный вектор развития и саморазвития человека	Адаптация – продуктивное приспособление и взаимодействие с наличными условиями социальной действительности	Самоактуализация – максимально полное воплощение человеком своих способностей и возможностей	Универсализация – выход за пределы сколь угодно развитой индивидуальности и одновременно вхождение в пространство универсального события – пространство Богочеловечества
Антропологический эталон	Всесторонне развитая гармоничная личность	«Self-made-man» – человек, создавший себя сам	Человек, преображенный в деятельном стремлении к Добру и Истине

лением к здоровью и росту, раскрыл образ полноценно функционирующей личности (Роджерс, 1994); А. Маслоу на основе теории мотивации личности вывел образ самоактуализированного, психологически здорового человека (Маслоу, 1999). Резюмируя доводы упомянутых авторов, можно утверждать, что с точки зрения гуманистической психологии, питающей безусловное доверие к человеческой природе, общим принципом психологического здоровья является стремление человека стать и оставаться самим собой в процессе самоактуализации.

Гуманистический подход стал вехой в развитии психологии, способствовал преодолению редуцированного восприятия человека в науке, скорректировал профессиональные принципы в гуманитарных сферах (прежде всего в образовании и здравоохранении), придал мощный импульс становлению практики психологической помощи людям. В период освоения профессии он воодушевлял и автора этих строк. Критически осмыслив и соотнеся гуманистическую доктрину с опытом практической работы, должен признать, что далеко не все ее идеи и идеалы воспринимаются сегодня с прежней убедительностью.

Гуманистическая психология реализовала установку персонцентрического сознания, для которого «самость» есть основополагающая и конечная ценность. Такая позиция оказалась чревата регрессом к нравам языческого мира. Только объектом поклонения (идолом, кумиром) людей становятся не природные стихии как живые сущности, а их собственная природа (натура), нормой жизни – самоутверждение и самовыражение во всех доступных формах, целью жизни – земные блага. Суть такого рода «природной духовности» проявляется в стремлении к человекобожеству, когда индивид старается приравнять себя к Богу, так и не потрудившись быть человеком. В наше время эта тенденция оформилась в культ вожаемой успешности и приобрела характер социальной догмы. В действительности замыкание индивида в своем самосовершенствовании ради самосовершенствования чаще приводит к обесмысливанию бытия и общему снижению жизнеспособности.

Справедливости ради заметим, что установка на самоактуализацию получила неоднозначную оценку и среди гуманистически ориентированных психологов. Хорошо известна точка зрения В. Франкла, утверждавшего, что самоактуализация – это не конечное предназначение человека: «Лишь в той мере, в какой человеку удастся осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя <...>. Подобно тому, как бумеранг возвращается к бросившему его охотнику, лишь если он не попал в цель, так и человек возвращается к самому себе и обращает свои помыслы к самоактуализации, только если он промахнулся мимо своего призвания» (Франкл, 1990, с. 58–59).

Надо признать, что сам термин «психологическое здоровье» вряд ли можно считать удачным. Тем не менее он прочно вошел в профессиональный лексикон как эквивалент личностного (можно сказать – духовного, нравственно-психологического) здоровья. Когда были сняты идеологические барьеры и появилась возможность осваивать и осмысливать мировой опыт, тема психологического здоровья была воспринята отечественной психологией. Психологическое здоровье детей начинает рассматриваться как смыслообразующая и системообразующая категория профессионализма практических психологов образования. Так, II Всероссийский съезд психологов образования (Пермь, 1995) постановил, что одной из главных целей деятельности педагогов-психологов является профессиональная забота о психологическом здоровье детей дошкольного и школьного возраста. Отечественная наука предложила иные основания и принципы рассмотрения проблемы психологического здоровья, сообразные нашей культурной традиции и ментальнос-

ти. Они последовательно реализованы в русле антропологического подхода (Слободчиков, Шувалов, 2001; Шувалов, 2011а, б, 2012).

Центральной для антропологического подхода в психологии является идея возможности и необходимости восхождения человека к полноте собственной реальности. Человек здесь предстает в различных обликах, раскрывающих существенные стороны и уровни субъективной реальности: бытие в качестве субъекта (функциональное и обыденное), индивидуальности (единичное и уникальное) и личности (целостное и надобыденное). В соответствии с этим определены поуровневые условия и критерии психологического здоровья, которые (в норме!) образуют структуру иерархического соподчинения: от формирования субъектности, самообладания («*быть в себе*») и жизнеспособности через индивидуализацию, самобытность («*быть самим собой*») и созидательность к самоодолению («*быть выше себя*»), духовному возрастанию и нравственному совершенствованию личности.

Парадигмальное отличие и эвристическая ценность антропологического подхода состоит в том, что он постулирует антиномию человеческой субъективности (самости): она есть средство («орган») саморазвития человека, и она же должна быть преодолена (преобразена) в его духовном возрастании. Вспомним в этой связи слова св. апостола Павла: «И уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2: 20).

В сравнении с мировоззренческим контекстом гуманистической психологии, сосредоточенной на индивидуальной сущности человека, антропологический подход представляет собой соотнесение рациональной психологической мысли с православной традицией в стремлении к синергии научной методологии и духа учения Христа для решения проблем здоровья, развития и существования человека (таблица 1). Здесь общим принципом психологического здоровья является стремление человека быть выше себя в процессе универсализации индивидуального бытия, поскольку «человеческое бытие становится самим собой лишь превращаясь в со-бытие, когда *свобода как любовь к Себе развивается до свободы как любви к Другому*. Во всеполноте развившихся свободы и любви в нас пробуждается Личность Бога. И всякий раз, когда мы относимся к Другому как к своему Ты, в таком отношении проглядывает божественное» (Хамитов, 2002, с. 140).

### **Сравнение моделей психологического здоровья**

В современном мире в духовно-мировоззренческой, социальной и культурной сферах ясно обозначилась поляризация и противостояние двух сил: традиционализма и постмодернизма. Сравнение двух моделей психологического здоровья человека с точки зрения этого противостояния позволяет лучше понять суть их различий.

Антропологическая модель психологического здоровья ориентирована на традиционную концепцию человека, призванного к духовному возрастанию и преобразению. Традиционная концепция человека системно представлена в богословской антропологии и творчески воспринята в рамках антропологического подхода к решению проблемы психологического здоровья.



Здесь норма – это самоодоление человека: преодоление эгоцентризма, подчиненность душевных и физических сил, мотивов и поступков нравственному началу личности; это децентрация: приобщение к ценностям и обретение смыслов, которые воодушевляют к самоотдаче, терпимости и любви к ближнему; это синергия: переживание человеком сопричастности Единому Первоначалу и доброделание.

Гуманистическая модель психологического здоровья тяготеет к постмодернистскому идеалу самодостаточного человека, освобожденного от бремени нравственной проблематики ради соблюдения чувства самотождественности и самоактуализации. Здесь норма – это стремление человека преуспеть, оставаясь всегда и во всем верным себе. Но как показывает жизнь, самоутверждение возможно и на основе негативных образцов и ценностей, побуждающих к анархии, хаосу, допингу, кощунству и вандализму.

Ошибочность гуманистической модели, на наш взгляд, заключается в абсолютизации «индивидуального Я», возведении «самости» человека в ранг верховной ценности. Такая линия с неизбежностью ведет человека к индивидуализму и – в конечном итоге – к одиночеству, замыканию на своем самосовершенствовании ради самосовершенствования. На этом пути уходят сакральность и тайна, теряется метафизический, духовный компонент развития (Братусь, 2000, с. 48). Безрелигиозный гуманизм «обожествляет» человека в его природном естестве и своеволии, что неизбежно приводит к аморальности. Видимо, поэтому «посевы» гуманизма, не подкрепленные духовно-нравственным воспитанием личности, на деле дают сомнительные «всходы» эгоцентризма, а вместе с ними и множества человеческих недостатков и пороков. Гипертрофия «индивидуального Я», для которого «другие» – только фон, очень напоминает манеру поведения раковых клеток, каждая из которых полагает себя главной и противопоставляет всему организму со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вспомним в этой связи очень точное замечание К. Н. Леонтьева о том, что индивидуализм, ставший доминантой развития, губит индивидуальность людей и своеобразие наций (Леонтьев, 1992, с. 59). Нечто подобное мы можем наблюдать теперь в нашей стране.

Отчуждение от духовной традиции и переориентация на постмодернистский идеал самодостаточности разжигают в человеке эгоцентризм, пробуждают своенравие и самонадеянность, влекут, с одной стороны, ценностную дезориентированность, страстность, с другой – внутреннее опустошение, переживание бессмысленности жизни, а в конечном итоге приводят к общему снижению жизнеспособности. Святитель Николай Сербский замечал по этому поводу, что существует пять основных импульсов, движущих людьми: личная прибыль и собственные удовольствия; семейные и кровные узы; общественные законы; совесть; чувство присутствия Живого Бога. Пятый импульс – первая линия обороны; если человек не удержит ее, отступает на вторую (четвертый импульс); не удержав вторую, отступает на третью (третий импульс) и т. д., до первого. Именно в такой последовательности происходит деградация человека, деградация и гибель. Гибель, ибо и последнюю линию обороны может потерять человек. И тогда ему уже не остается ничего, кро-

ме тупого безразличия ко всему, отчаяния и – самоубийства (Николай Сербский, свт., 2010).

Эгоцентризм – «ахиллесева пята» человека – замыкает его на собственных интересах, целях и пристрастиях, побуждает гордыню, толкает к деструктивным и/или аутодеструктивным действиям. Возобладание постмодернистских тенденций в обществе ведет к кардинальной смене (по сути, перекодировке) приоритетов человеческого бытия. Ориентация на нравственное достоинство, крепкую семью, служение Отчизне и обществу подменяется произволом отдельной личности, поощрением ее самовыражения и самоутверждения любыми средствами и любой ценой. При таком целеполагании обостряются проблемы, обусловленные всплеском эгоцентризма и распространением антисоциального поведения. В обществе нарастают девиантные и аномические тенденции: люди привыкают действовать за счет других, в ущерб другим, против других.

Чтобы не создалось впечатления огульной критики и посягательства на приватную жизнь, отдадим должное гуманистическому подходу. Он, безусловно, несет в себе рациональное зерно: человеку важно научиться формировать собственное видение и понимание действительности, обрести свой почерк и свой стиль в деятельности, уметь планировать личное будущее, ставить перед собой цели и творчески подходить к решению жизненных задач, иметь смелость принимать решения и совершать поступки от первого лица. Именно в процессе индивидуализации по мере взросления и вступления в самостоятельную жизнь человек сталкивается с необходимостью нравственного самоопределения. Но индивидуализация – не самоцель, а одно из важных условий нравственного совершенствования личности, ступень на тернистом пути духовного возрастания человека. При этом ошибочно полагать, что перед лицом извечной проблемы добра и зла человек в состоянии блюсти верность самому себе. В ситуациях нравственного выбора мы вынуждены снова и снова решать пожизненно неразрешимую дилемму: либо «быть выше себя» и вопреки усталости, лености, скупости, страху вступаться за правду и справедливость, протягивать руку помощи нуждающимся или делать шаги навстречу оступившимся; либо «быть ниже себя», лукавая, пасуя или самоустраиваясь. Вариант «быть самим собой» здесь, увы, нереализуем, ибо человек в духовно-нравственном плане не тождествен самому себе, потому что в своих личностных устремлениях сопряжен с силами добра или силами зла в их явных или латентных проявлениях. Здесь (в норме!) действуют другие, более высокие мотивы: вера и верность, любовь и терпение, чувство долга и служение. А противостоят им обезличенность (в просторечии – «малодушие», упадок духа), дезинтеграция личности (в просторечии – «равнодушие» и «осуетление», погружение в пустые заботы), деформация личности (в просторечии – «криводушие», «окаянство», богопротивный образ мысли), выделенные и описанные как формы дизонтогенеза человеческой субъективности в рамках антропологической модели психологического здоровья (Шувалов, 2011а, 2011б).

Проницательный ум заметит весьма существенное обстоятельство: гуманистическая и антропологическая модели разномасштабны. Это позволяет

конструктивно преодолевать противоречия, если воспринимать первую в качестве частичного и подчиненного аспекта второй. Теоцентрический подход отнюдь не умаляет зорко подмеченные и изложенные в рамках гуманистической модели нюансы развития человека, органично вживляя их в общую структуру человеческой субъективности на новой мировоззренческой и методологической основе, но теперь уже в качестве теогуманизма (Шувалов, 2014).

## Заключение

На теоретическом уровне исследования проблемы здоровья в психологии выделяются три методологические платформы: социоцентрическая, персоноцентрическая и теоцентрическая. С позиций социоцентрической методологии психологическое здоровье в качестве самостоятельной научной темы не выделяется. Проблема психологического здоровья человека рассматривается в русле персоноцентрического и теоцентрического подходов и результируется в виде гуманистической и антропологической моделей здоровья.

Сравнительный анализ выявляет преимущества теоцентрического подхода к решению проблемы психологического здоровья и показывает, что положения гуманистической модели могут быть восприняты в качестве частичного и подчиненного аспекта более емкой и полной антропологической модели.

Нарушения психологического здоровья связаны с поражением личностного способа бытия и межличностных отношений, оскудением (дефицитом, деградацией или деформацией) человеческого в человеке. Это негативно сказывается на жизнеспособности и качестве жизни людей. Для нормализации психологического здоровья отдельных людей и жизни общества в целом недостаточно приведения в действие политических, экономических, правовых или культурных регуляторов. Необходима деятельная забота о духовно-личностном развитии и нравственном совершенствовании человека. Такие возможности открываются в условиях семейного воспитания, в сферах педагогической деятельности и психологической помощи. Это основные области приложения антропологической модели психологического здоровья.

Теоцентрический подход к проблеме здоровья позволяет восполнить научную базу гуманитарных практик положениями, отвечающими современным вызовам. Правда, чтобы психология могла полноценно включиться в процесс исцеления человека и гармонизации общественной жизни, требуется реабилитация духовного внутри самой психологии. Сегодня это существенное обстоятельство в развитии психологической науки и практики.

## Литература

Анализ положения детей в Российской Федерации: Доклад ЮНИСЕФ. 2013. URL: [http://www.rfdeti.ru/files/1270207063\\_analiz\\_rf.pdf](http://www.rfdeti.ru/files/1270207063_analiz_rf.pdf) (дата обращения: 05.04.2013).

Библия. Синодальное издание.

Братусь Б. С. Образ человека в психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 67–91.

- Братусь Б. С. Русская, советская, российская психология. М.: Флинта, 2000.
- Введение в практическую психологию образования // Практическая психология образования / Под ред. И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. С. 15–178.
- К 70-летию В. И. Слободчикова // Вопросы психологии. 2014. № 4. С. 143–149.
- Леонтьев К. Н. Византизм и славянство // Записки отшельника. М., 1992.
- Маслоу А. Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
- Николай Сербский, свт. Мысли о добре и зле / Пер. с серб. И. Чароты. Минск: Изд-во Д. Харченко, 2010.
- Олпорт Г. Становление личности. М.: Смысл, 2002.
- Павел Астахов считает суициды государственной трагедией. 2013. URL: <http://www.rfdeti.ru/display.php?id=4735> (дата обращения: 05.04.2013).
- Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
- Психология здоровья. Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003.
- Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
- Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995.
- Слободчиков В. И. Категориальный строй постнеклассической психологии человека // Современная личность: Психологические исследования / Отв. ред. М. И. Воловикова, Н. Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Слободчиков В. И., Шувалов А. В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 91–105.
- Соловьев В. С. Оправдание добра. Нравственная философия. Т. 1 // Соловьев В. С. Соч. В 2 т. М., 1988.
- Степин В. С. Классика, неклассика, постнеклассика: критерии различения // Постнеклассика: философия, наука, культура. СПб.: Мирь, 2009. С. 249–295.
- Флоренская Т. А. Мир дома твоего. Человек в решении жизненных проблем. М.: Русский Хронограф, 2009.
- Франк С. Л. Человек и Бог. Минск: Белорусская Православная Церковь, 2010.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Хамитов Н. В. Философия человека: от метафизики к метаантропологии. Киев: Ника-Центр, 2002.
- Шмеман А., протоиерей. Дневники. 1973–1983. М.: Русский путь, 2005.
- Шувалов А. В. Антропологический подход к проблеме психологического здоровья // Вопросы психологии. 2011а. № 5. С. 3–16.
- Шувалов А. В. Проблема психологического здоровья в свете православной духовной традиции // Человек. 2011б. № 6. С. 134–151.

*А. В. Шувалов*

*Шувалов А. В.* Психологическое здоровье и гуманитарные практики // Вопросы психологии. 2012. № 1. С. 1–10.

*Шувалов А. В.* Инварианты психологического человекознания // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Сер. 4. Педагогика. Психология. 2013. № 1 (28). С. 109–128.

*Шувалов А. В.* Методологические аспекты психологического человекознания // Национальный психологический журнал. 2014. № 3 (15). С. 17–27.

## ГЛАВА 2

# КОНСТРУКТ «ЗДОРОВЬЕ–БОЛЕЗНЬ» КАК ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

*А. А. Кriuлина, В. Б. Челпанов*

Согласно социологическим опросам молодежи в возрасте от 14 до 20 лет, проведенным в разных регионах России, здоровье в ряду жизненных ценностей занимает первое место. Базовыми определены ценности, составляющие основание ценностного сознания человека и влияющие на его поступки в различных областях жизни. Они формируются в период так называемой первичной социализации индивида к 18–20 годам, а затем остаются достаточно стабильными, претерпевая изменения лишь в кризисные периоды жизни человека и его социальной среды (Современная молодежь..., 2001).

В «Концепции развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 года» содержится тезис о том, что сохранение и укрепление здоровья населения страны возможно лишь при условии формирования приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей российского общества путем создания у населения экономической и социокультурной мотивации быть здоровым и обеспечения государством правовых, экономических, организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни. По данным Министерства здравоохранения РФ, в настоящее время только 5% выпускников школ здоровы. Общая заболеваемость населения Российской Федерации в 2014 г. по сравнению с 2013 г. практически не изменилась и составила 160863,2 на 100 тыс. населения (в 2013 г. – 161241,5; снижение – на 0,2%) (Доклад итоговой коллегии МЗ РФ, 2015).

Здоровье представляет определенную научную ценность, так как в качестве понятия входит в определение важных для нашего исследования категорий – «психологическая безопасность» и «жизнеспособность человека».

Т. В. Эксакусто, Ю. К. Дуганова отмечают, что «попытки внешней регуляции» психологической безопасности посредством введения специальных законодательных актов (Стратегия национальной безопасности РФ, Доктрина информационной безопасности РФ) остаются малоэффективными. Соответственно можно говорить о возможности и необходимости обеспечения безопасности с точки зрения внутренней, личностной регуляции. Такая регуляция возможна лишь при наличии у человека определенных личностных качеств, способствующих готовности участвовать в ситуациях повышен-

ной сложности, управлять ими; умению воспринимать негативные события как опыт и успешно справляться с ними.

Под представлением о психологической безопасности понимается субъективный образ жизненных условий, возникающий на основе оценки их опасности/безопасности, отношения к этим условиям, готовности к их преодолению» (Эксакусто, Дуганова, 2014, с. 102). Выделенные авторами личностные качества и внутренние (психические) регуляторы (представления, образы), находятся в прямой зависимости от состояния здоровья человека и влияют на его жизнеспособность.

М. Унгар отмечает, что жизнеспособность – это способность человека управлять ресурсами собственного здоровья и социально приемлемым способом использовать для этого семью, общество и культуру (см.: Лактионова, Махнач, 2009). А. В. Махнач считает важным отличием содержания термина «жизнеспособность» от близких понятий (ресурсность, совладание) то, что в нем смещен фокус с психопатологии и нездоровья, возникающих вследствие влияния неблагоприятных факторов, на защитные процессы и индивидуальные черты личности, факторы общества и культуры, которые предсказывают то или иное развитие жизнеспособности человека. Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий (Махнач, 2007). Определение жизнеспособности В. С. Безруковой позволяет рассматривать это качество как «степень приспособления человека к жизни, к резким колебаниям условий жизнедеятельности. Жизнеспособность проявляется как стойкость, оптимизм, мобильность, адаптация к новым условиям, как способность сохранять здоровье и хорошее настроение, продолжать свой род, согласно национальной культуре, сохранение на протяжении всей жизни интереса к ней» (Безрукова, 2000, с. 22).

Таким образом, здоровье как персональная, государственная и научная ценность является общим понятием для двух категорий – «жизнеспособность» и «психологическая безопасность».

### **Постановка проблемы исследования**

Так сложилось в теории и практике, что одни ученые исследуют здоровье, а другие изучают болезнь. На наш взгляд, рациональную идею содержит высказывание А. А. Пузырея, согласно которому «определение человеческих состояний в терминах одномерной оппозиции «здоровья» и «болезни» сплошь и рядом может оказаться совершенно недостаточным» (Пузырей, 1990, с. 13). О. В. Васильева, Ф. Р. Филатов сделали первые шаги в направлении преодоления этой оппозиции. Мы разделяем их точку зрения в том, что «в психике каждого человека наряду с патогенно функционирующими бессознательными комплексами имеются ресурсы для оздоровления личности, каждый человек наделен собственным потенциалом здоровья, который часто оказывается до конца не востребуемым и нереализованным. На высшем уровне иерархии личности оздоровление понимается как полное

исцеление – восстановление утраченной целостности» (Васильева, Филатов, 2001, с. 7).

*Цель исследования:* обосновать возможность применения конструкта «целостная картина здоровья – целостная картина болезни» в качестве методологического вектора обеспечения психологической безопасности субъектов образовательного процесса.

*Гипотеза исследования:* конструкт «целостная картина здоровья – целостная картина болезни» и его структурные компоненты (ВКЗ–ВКБ, ВнКЗ–ВнКБ) могут выполнять следующие функции, важные для решения проблем психологической безопасности субъектов образовательного процесса: методологический вектор для исследователей, психический регулятор профессиональной деятельности практического психолога образования, психический регулятор решения жизненных задач обучающимися в условиях нормы (здоровья) и девиации (отклонения от нормы).

*Задачи исследования:*

1. Провести теоретический междисциплинарный анализ компонентного состава и функций конструкта целостной картины здоровья (ЦКЗ) – целостной картины болезни (ЦКБ).
2. Применить компоненты конструкта в профессиональной деятельности практического психолога образования для решения проблем детей с нарушениями речи (логопатов) и детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

*Основная часть исследования* структурирована в соответствии с двумя задачами и последовательным описанием их решения.

*Решение задачи №1.* Поскольку данная задача является сугубо теоретической, целесообразно решать ее с опорой на «научно-познавательный ресурс, который является, безусловно, необходимым для построения картины исследуемой реальности, но недостаточным для успешной практической работы» (Носкова, 2012, с. 207).

В научных источниках содержатся разные варианты описания структуры внутренней картины здоровья (ВКЗ) и внутренней картины болезни (ВКБ).

В. А. Ананьев, исследуя проблему отношения человека к своему здоровью, показал, что обязательным фактором является формирование внутренней картины здоровья (ВКЗ) – особого отношения к здоровью, выражающегося в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к совершенствованию. По его мнению, ВКЗ – это самопознание и самосознание человеком себя в условиях здоровья. Автор выделяет три стороны ВКЗ.

1. Когнитивная. Рациональная сторона ВКЗ представляет собой совокупность субъективных или мифологических умозаключений, мнений о причинах, содержании, возможных прогнозах, а также оптимальных способах сохранения, укрепления и развития здоровья (в целом, все то, что формирует систему верований человека).
2. Эмоциональная. Чувственная сторона ВКЗ включает в себя переживание здорового самочувствия, связанное с комплексом ощущений, форми-



рующих эмоциональный фон (спокойствие, радость, свобода, легкость, симпатия и др.).

3. Поведенческая. Моторно-волевая сторона ВКЗ представляет собой совокупность усилий, стремлений, конкретных действий здорового человека, обусловленных его системой верований и направленных на достижение субъективно значимых целей (Ананьев, 2000).

В. Е. Каган, указывая на соподчиненность ВКБ–ВКЗ, отмечает: «ВКБ – это ВКЗ в условиях болезни... ВКБ предстает как частный случай ВКЗ и в содержательном плане, ибо болезнь никогда не воспринимается и не переживается сама по себе, но всегда – в контексте жизненного пути личности... Предлагаемая концепция ВКЗ позволяет подойти к постановке проблемы индивидуальных ВКЗ и культуры здоровья...» (Каган, 1993, с. 86–88).

Немецкий невропатолог А. Гольдшейдер предложил в 1929 г. первую модель внутренней картины болезни (ВКБ). Советский терапевт Р. А. Лурия в 1935 г. разработал модель внутренней картины болезни (ВКБ), отражающую определенные психологические перестройки в структуре личности школьника, способствующие формированию невротических реакций (неврозов) в результате субъективных переживаний симптомов болезни. Таким образом, в исследованиях преимущественно рассматривалось негативное значение ВКБ для человека (см.: Кабанов и др., 1983).

Дальнейшие исследования Б. В. Зейгарник и В. В. Николаевой конкретизировали существование следующих уровней осознания больным собственной болезни: уровень непосредственно чувственного отражения (болезненные ощущения); уровень эмоциональный (переживание болезни); уровень рациональной переработки фактов, связанных с болезнью; уровень мотивационный (Зейгарник, Николаева, 1977). Авторы отмечают, что «удельный вес каждого уровня различен как на разных стадиях одного и того же заболевания, так и при разных болезнях.

Данные представления о ВКБ были развиты и расширены М. М. Кабановым с соавт. (Кабанов и др., 1983), заметившими, что ВКБ может быть мощным оптимизатором, регулирующим поведение человека, направленное на преодоление болезни. По их мнению, в структуре ВКБ имеется психофизиологический аппарат – детектор, который улавливает и выявляет новые проявления заболевания, сопоставляет их с уже имеющимися симптомами, сличает с информацией, заложенной в матрице долгосрочной памяти, образцами внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья. Анализируя информацию о динамике проявления болезни, детектор включает эмоциональные звенья ВКБ и психологические элементы модели ожидаемых и полученных результатов психологической и медицинской помощи. Детектор работает постоянно и активно выделяет проявления болезни.

Одновременно с ВКБ создается противоположная ей модель – ВКЗ как своеобразный эталон здорового человека, органа или части тела и т. д. Этот эталон может быть достаточно сложным и включает различные элементы в виде образных представлений и логических обобщений. Взаимодействие этих структур может характеризоваться яркой эмоциональной реакцией. Актуа-

лизация и инактуализация этих двух компонентов личности характеризуют динамику ВКБ и влияют на поведение человека. Идеал здоровья также является регулятором поведения, который может формироваться до ВКБ. Следовательно, могут существовать образы психического и физического здоровья. Однако эталон, который человек считает нормой, в определенный период жизни может заменяться другим. Например, с возрастом неизбежно происходит смена эталона здоровья. При неврозах нередко возникает сознательное или бессознательное вытеснение идеала здоровья. «Уход в болезнь» – это подавление идеала здоровья, что в определенной жизненной ситуации является адаптивной реакцией. При изменении ситуации идеал здоровья может возрождаться. Происходит доминирование «образа здоровья» над «образом болезни». ВКБ следует рассматривать как единую действующую систему, все звенья которой взаимосвязаны и постоянно взаимодействуют между собой. Отличиями ВКБ являются множественность и подвижность элементов, а также сосуществование конкурирующих моделей. ВКБ тесно связана с механизмами принятия решения и системой ценности личности. Часть таких решений может быть подсказана психологом или врачом. Эти решения представляют собой сложный, напряженный процесс борьбы мотивов, конфликта в системе ценностей, они могут приниматься логически и эмоционально. Возникают столкновения реальных жизненных решений и тех, которые принимаются в связи с болезнью («я должен и хочу..., но не могу, так как болен»). При исследовании ВКБ необходимо изучать систему ценностей школьника, в основе которой находится оценка состояния здоровья. Иногда система ценностей, имеющая отношение к ВКБ, выступает как конкурирующая в общей системе ценностей личности, где занимает определенное место (Кабанов и др., 1983).

Для решения задачи №1 определенный интерес представляет психологический анализ проблемы здоровья и болезни, выполненный А. А. Пузырем (1990).

Результаты анализа научных источников разных авторов целесообразно дополнить двумя новыми понятиями: *внешняя картина здоровья (ВнКЗ)* и *внешняя картина болезни (ВнКБ)*. Данные понятия отражают дополнительные структурные компоненты исследуемого конструкта. Их содержательная характеристика была получена на примере исследования школьников, испытывающих разные проблемы, связанные с нарушениями речи (логопатии), и синдромом дефицита внимания с гипо- и гиперактивностью (СДВГ).

Проблемы школьников решаются совместными усилиями профессионалов-смежников, которые представляют собой групповой субъект профессиональной деятельности по решению проблем психологической безопасности в образовании (Криулина и др., 2012).

В связи с этим под ВнКЗ и ВнКБ подразумеваются все объективные данные о школьниках-логопатах, которые специалисты получают из разных источников с помощью: 1) наблюдения динамики состояния здоровья – болезни школьников (регулярные осмотры), 2) наблюдения за внешним рисунком поведения школьника в разных ситуациях, 3) инструментальных и лабораторных исследований средствами труда, 4) сбора медицинского анамне-

за врачом, 5) сбора психологического анамнеза практическим психологом, б) сбора логопедического анамнеза логопедом.

Результаты врачебных осмотров отражены в медицинских картах школьников, результаты психологической диагностики – в индивидуальных психолого-педагогических картах учащихся, данные логопедического обследования – в речевых картах детей. Затем сведения обобщаются и заимствуются специалистами друг у друга для выполнения профессиональных обязанностей, направленных на оказание квалифицированной помощи школьникам, страдающим дефектами речи на фоне СДВ.

Реконструкцию ЦКЗ–ЦКБ целесообразно периодически осуществлять путем группового обсуждения со специалистами-смежниками. У каждого из них имеются индивидуальные представления о проблемах конкретного школьника. Таким образом, по нашему мнению, происходит постоянная реконструкция (аутоконструкция, аутодеструкция) ВКЗ–ВКБ.

Для выявления функций конструкта ЦКЗ–ЦКБ обратимся к таким понятиям психологической науки, как «когнитивные карты» и «мыслительные схемы». «Когнитивная карта – субъективное представление о пространственной организации внешнего мира, пространственных отношениях между объектами, об их положении в среде. Отмечается также, что когнитивные карты играют важную роль в практической деятельности человека и служат основой ориентации в пространстве, позволяя двигаться в нем и достигать цели» (Большой психологический словарь, 2009).

Логично предположить, что могут существовать когнитивные карты, отражающие субъективное представление человека о внутреннем пространстве. Мыслительные схемы используются в когнитивно-поведенческой терапии для улучшения адаптации клиентов. Данную задачу психотерапевты решают путем обнаружения искаженных схем, их осознания и коррекции. По сути, мыслительные схемы отражают субъективные представления клиентов.

Предлагаемый конструкт ЦКЗ–ЦКБ содержит компоненты, которые по своей сути также являются субъективными представлениями тех, кто нуждается в психологической помощи, а также тех, кто ее оказывает.

Полагаем, что понятия «когнитивная карта», «мыслительные схемы», конструкт «ЦКЗ–ЦКБ» и его компоненты как психические образы входят в одно семантическое поле. При этом предлагаемый конструкт является частным случаем когнитивных карт и мыслительных схем.

Все вышесказанное дает основание выделить две важные функции конструкта: во-первых, конструкт и его компоненты являются регуляторами профессиональной деятельности практического психолога образования и профессионалов-смежников. Во-вторых, он является внутренним регулятором усилий субъектов образовательного процесса, направленных на выздоровление («болезнь-к-жизни» – по терминологии А. А. Пузыря).

*Решение задачи № 2.* Данная задача является не экспериментальной, а эмпирической. Согласно О. Г. Носковой, данный тип научного исследования требует обращения к идиографическому подходу, ориентированному «на особенное, своеобразное, конкретно-специфическое, уникальное явление» (Носкова, 2012, с. 207). Таким явлением в профессиональной дея-

тельности практического психолога образования является каждый школьник.

Сведения об индивидуальных особенностях ВКЗ–ВКБ школьников и ВнКЗ–ВнКБ позволяют врачу, психологу и логопеду провести реконструкцию целостной картины здоровья (ЦКЗ) – целостной картины болезни (ЦКБ) в соответствии с имеющимися у них знаниями, опытом работы, компетенцией и информационной адекватностью (релевантность информации состоянию здоровья–болезни человека). В качестве примера представим структуру ЦКБ школьников-логопатов с диагнозом «заикание» (см. рисунок 1).



Рис. 1. Структура целостной картины речевого расстройства «заикание»

Что касается ЦКЗ, то в нее входят такие компоненты, как представления школьников о здоровье (что такое здоровье), здоровом человеке (как выглядит здоровый человек), здоровом образе жизни (как ведет себя и чем занимается здоровый человек, как он разговаривает, общается и т. д.), уверенности, силе, воле, спокойствию, умении держаться, признаться самому себе в чем-либо, прощении окружающих, вере в себя и в эффективность оказания помощи, а также все компенсаторные возможности детей с дефектами речи (врожденный потенциал здоровья).

*Методика исследования:* использованы неструктурированные проективные и интерпретативные методы исследования, позволяющие определить нарушения схемы тела, психомоторики, психосоматические заболевания и особенности внутренней картины болезни – здоровья у детей.

В частности, для достижения целей и решения задач исследования использованы две проективные методики: 1) «Гомункулус», 2) «Я и моя болезнь». Выбор методик исследования обусловлен практическими рекомендациями ведущих отечественных специалистов (Зейгарник, 2000; Кабанов и др., 1983).

1. Тест «Гомункулус» – один из проективных методов нейропсихологической диагностики, разработанный А. В. Семеновичем, представляет собой рисунок контура тела человека с растопыренными пальцами рук и ног. Для диагностики рисунок увеличивают до формата листа А4 и предлагают ребенку его раскрасить. Тест выполняется ведущей рукой. Все, что актуально для ребенка в данный момент, отмечается им на рисунке. Важно обращать внимание на то, с чего начинается раскраска. По окон-

чании раскрашивания школьнику задаются следующие вопросы по рисунку: «Что или кого ты раскрасил?», «Как его зовут?», «Сколько ему лет?», «Что он сейчас делает?», «Чем он вообще занимается?», «Любимое и нелюбимое его занятие?», «Боится ли он чего-нибудь или кого-нибудь?», «Где и с кем он живет?», «Кого он больше всех любит?», «С кем он дружит, играет, гуляет?», «Какое у него настроение?» «Назови его самое заветное желание», «Как и чем он защищается от врагов?», «Какое у него здоровье?», «Что у него болит и как часто?», «Что в нем хорошего и плохого?», «Кого он тебе напоминает?» (Семенович, 2002).

2. Тест «Я и моя болезнь» является авторским и представляет собой изображение школьником ассоциаций, связанных с болезнью. Ребенку дается инструкция: «Нарисуй, пожалуйста, себя и свою болезнь». Затем задаются такие вопросы: «Покажи мне на рисунке себя и свою болезнь. Скажи, пожалуйста, на что она похожа, с чем ты можешь ее сравнить?», «Как называется то, что ты нарисовал?», «Откуда оно взялось?», «Где оно находится?», «Какие доставляет тебе неудобства?», «Сколько ему дней, недель, месяцев, лет?», «Как оно ведет себя по отношению к тебе?», «Какие у тебя с ним отношения?», «Что бы ты хотел изменить в нем?», «Что бы ты хотел изменить в себе?».

*Процедура исследования.* М. М. Кабанов, А. Е. Личко, В. М. Смирнов (1983) считают, что для углубленного понимания и выявления бессознательных элементов ВКБ, недоступных самому больному, требуется понять структуру и динамику ВКБ в онтогенетическом аспекте.

Поскольку элементы ВКБ зарождаются в детском возрасте, оставляя опыт заболевания на всю жизнь и оказывая влияние на все последующие новые модели болезни, специалисту (психологу, врачу, психотерапевту) необходимо получить данные о прошлых заболеваниях человека.

Во время беседы важно выяснить, каковы ценностные ориентации школьника и как они изменились в связи с развитием заболевания. В иерархии ценностей личности каждый симптом занимает свое место. Изучая ведущие симптомы болезни, необходимо объективно выяснить, какие из них являются главными, а какие – второстепенными. Однако ценность симптома зачастую определяется не клинической, а личностной его значимостью. При расспросе следует отметить, как школьник описывает и интерпретирует имеющиеся симптомы, может ли он определить «цену» и ранговое место каждого симптома. Разница между субъективной и клинической «ценой» симптома дает представление о степени субъективного преувеличения или преуменьшения проявлений заболевания. Выявление диссоциаций между этими оценками является важной задачей исследователя, особенно в плане психотерапевтической коррекции и создания адекватной модели ведущих симптомов уже на ранних стадиях заболевания. В построении больным этой модели большое значение имеет система «схемы тела», с помощью которой разнообразные ощущения приобретают пространственно-временную отнесенность и эмоциональный тон. Исследование «схемы тела» можно проводить с помощью опроса и психологического исследования. Прежде всего необходимо выяс-

нить отношение школьника к своему телу и попытаться определить, нет ли у него скрытых дефектов «схемы тела». Кроме того, в процессе опроса важно узнать: 1) испытывает ли школьник чувство телесного дискомфорта, и, если испытывает, то в каких частях тела и какова при этом окраска эмоциональных переживаний, особенно при наличии косметического и анатомического дефектов; 2) каковы пространственное расположение неприятных ощущений или болей относительно координат тела, степень локальности, глубины, четкости границ и т. п.; 3) какие изменения или нарушения в собственном теле представляют для школьника особое значение, с чем это связано: с эмоциональным фактором, затруднением самообслуживания и др.; 4) как воспринимается телесный дискомфорт во временном аспекте: настоящем, прошедшем и будущем, его соотношение с ощущениями в данное время.

При исследовании типа эмоциональных отношений опрос должен быть направлен на определение эмоционального восприятия и осознанности симптомов, степени и характера информированности школьника о заболевании, выявлении особенностей воспитания, структуры формирования личности, уровня интеллектуального развития и т. п. Помимо опроса, применяются личностные, патопсихологические и нейропсихологические методики. Среди них большое значение имеют тесты на определение функциональной асимметрии мозга.

При психофизиологических исследованиях схемы тела можно использовать любые нейропсихологические методики, применяющиеся для диагностики поражений теменных, теменно-височных или лобных отделов мозга (скрещивание рук, графические пробы, тест складывания человечка и др.), описанные во многих руководствах. Полученные данные полезно сопоставлять с результатами электроэнцефалографии, а также КГР на эмоционально значимые раздражители и др. Школьник может, например, прогнозировать и выздоровление, и смерть – два полярных параметра исхода заболевания, между которыми находится целый ряд переходных состояний, на которые он может рассчитывать. Вероятность прогноза смерти встречается у немногих: как правило, надежда на выздоровление имеется у каждого школьника. Способность каждой личности проецировать болезнь в будущее и определять ее прогноз может быть различной. Эта способность зависит от многих факторов, в том числе и от других моделей ВКБ, например, типа эмоциональных отношений, интеллектуальных свойств человека, особенностей принятия решения и др. Перечисленные факторы тесно взаимодействуют друг с другом. Чрезмерная тревожность препятствует созданию нужных моделей ВКБ.

В процессе беседы необходимо узнать, в каком масштабе производит школьник внутренний психологический отсчет времени (годами, месяцами, днями, мгновениями и т. д.), проецирует ли во времени болезнь в целом или отдельные симптомы и с каким прогнозом; как взаимодействует модель прогноза с источниками информации, насколько может школьник самостоятельно прогнозировать и каковы пороги чувствительности к различной нозогностической информации. Изучение этих вопросов позволит составить график векторов по развитию и проекции симптомов болезни. В зависимости от модели прогноза и других факторов личность строит модель ожидае-

мых результатов лечения. При исследовании модели ожидаемых результатов лечения важно рассмотреть следующие направления: 1) на какой лечебный эффект рассчитывает школьник в отношении каждого симптома заболевания: полное или частичное восстановление либо игнорирование лечебного эффекта; 2) почему хочет избавиться от проявлений болезни, т. е. какова личностная эмоциональная ценность симптомов (например, устранение симптома может давать возможность продолжать работу, передвигаться, заниматься любимым делом или просто ослабить болевые ощущения); 3) каким путем и где хочет получить лечение, каковы цели и программы относительно лечения.

Нужно подходить к ВКБ как динамической системе, все звенья которой являются гибкими и обладают определенным эмоциональным зарядом. Вот почему беседа и опрос – основные методы исследования ВКБ – не должны быть стандартными. Информация, получаемая от школьника, зачастую характеризует в разной степени сразу несколько элементов ВКБ. Но далеко не каждый школьник способен к четкой логической формулировке того, что его беспокоит. Это связано с целым рядом внутренних и внешних факторов социального, психологического и нейрофизиологического плана. Представления школьника о своем заболевании постоянно перестраиваются под влиянием различных источников информации, поэтому необходимо постоянно корректировать и контролировать этот процесс (Кабанов и др., 1983).

Б. В. Зейгарник сформулировала принцип о том, что психологическая коррекция выявленного дефекта должна начинаться с уровня, предшествующего нарушенному. Коррекционная работа касается как восстановления отдельных нарушенных функций, так и коррекции нарушенного развития в целом. Успех любой психокоррекции зависит от знания состояния образа жизни того конкретного человека, с которым практический психолог вступает в контакт (Зейгарник, 2000).

## Результаты исследования и их обсуждение

Проведенные нами исследования школьников с нарушениями (дефектами) речи и синдромом дефицита внимания с гипо- и гиперактивностью (СДВГ) показали, что их симптоматика проявляется в рамках многих взаимосвязанных между собой (коморбидных) нарушений органического происхождения и социализированных расстройств поведения (в частности, психопатий). К сожалению, нет четко дифференцированных психодиагностических критериев оценки вклада ВКБ–ВКЗ в интеллектуальные (познавательные) трудности, возникающие у психосоматически ослабленных школьников. Постараемся дать общие представления о влиянии «развертки» ВКБ–ВКЗ на повседневную активность учащихся. Наблюдения за поведением детей во время уроков и во внеурочное время позволяют выделить два типа ВКЗ: «пассивный» и «активный».

«Пассивный тип» ВКЗ представляет собой такое отношение школьника к собственному сохранному потенциалу здоровья (или обращение с ним), при котором внешняя физическая активность и познавательная деятельность

на уроках отступают на второй план, поскольку ребенок стремится к реализации своего творческого потенциала в виде рисования картин, написания стихотворений, занятий музыкой, создания собственных арт-объектов. Такие дети могут не успевать по многим предметам, требующим больших умственных нагрузок (математика, физика, химия), но принимают активное участие в выставках художественного и прикладного творчества, участвуют в концертных программах. Все творческие способности транслируются, как правило, вне школы в системе дополнительного образования (секции, кружки, студии) или дома.

«Пассивный тип» ВКЗ превалирует у детей с хроническими заболеваниями на стадии компенсации (стабильного состояния человека), в период реабилитации (реконвалесценции – восстановления).

«Активный тип» ВКЗ, напротив, преобладает в латентной стадии или в стадии стойкой ремиссии заболевания. Это позволяет ребенку непосредственно участвовать в жизнедеятельности класса, школьного коллектива, когда он пытается быть наравне со своими относительно здоровыми сверстниками. Чтобы доказать им свои возможности, школьники, имеющие «активный» тип ВКЗ, усугубляют свое болезненное состояние попытками побить рекорды сверстников (несмотря на освобождение от физкультуры), поскольку возможности их психической активности (например, показатели успеваемости) могут значительно превосходить физические данные. Встречаются и прямо противоположные случаи, когда школьник проявляет большую физическую (двигательную) активность (коэффициент полезного действия которой близок к нулю) при отсутствии умственных усилий на уроках или во внеурочное время (на продленке, при выполнении домашних заданий), нуждается в постоянном внешнем контроле поведения и посторонней помощи. Нередко ученики, обладающие «активным» типом ВКЗ, из-за своего стремления подражать более развитым сверстникам, одноклассникам или старшим товарищам представляют собой группу потенциальных рисков по несчастным случаям на уроках (по неосторожности, нерасторопности и невнимательности). В частности, известны случаи травматизации учеников 8–9 классов на уроках физкультуры при выполнении ими прыжков в высоту с мостиком и без мостика при установленной крайней отметке планки, когда они падали мимо мата; падения со шведской стенки в результате неудачного толчка ногами из висячего положения; срывы детей с каната при его вращении другими учениками: всегда находятся желающие «помочь» таким детям, посадить на турник, на канат, но не спуститься с него, подзадорить «на подвиги», сыграв на самолюбии. Причины такого поведения кроются не только в издержках воспитания по принципу «у семи нянек дитя без глазу», но и в недостатках психофизиологического развития мозга современного школьника (несвоевременное созревание альфа-ритма, очаги судорожной готовности, незрелость лобных долей головного мозга, нарушения нейродинамики).

Соответственно зависимость влияния «активного» или «пассивного» типов ВКЗ и компонентного состава ВКБ на познавательную активность психосоматически ослабленных учащихся определяется не только их возрастными индивидуально-психологическими особенностями развития, но и конкрет-



ным вкладом каждого педагогического работника в создание благоприятной социально-психологической обстановки образовательного учреждения.

ВКЗ–ВКБ участвуют в поддержании саморегуляции за счет выработки стабильной резистентности (устойчивости) и адекватной реактивности (реагирования) в ответ на раздражители внешней и внутренней среды различной интенсивности. Кроме того, можно утверждать, что ВКЗ – ВКБ относятся к внутреннему (эндогенному) регулятору поведения участников образовательного процесса и поддерживают постоянство внутренней среды (гомеостаз) организма и регулируют различные психические состояния и познавательные процессы; напротив, внешняя картина здоровья (ВнКЗ) – внешняя картина болезни (ВнКБ) принадлежат к внешнему (экзогенному) регулятору поведения, поддерживают благоприятный социально-психологический климат образовательной среды и оптимизируют возможности участников.

Таким образом, ВКЗ–ВКБ понимаются нами как совокупности представлений человека о состоянии своего здоровья и болезни, полученные в результате применения психодиагностических средств практического психолога.

Поскольку каждый человек по-своему уникален, практический психолог должен использовать такую теорию и такие методы, которые одновременно сохраняют и выявляют индивидуальные различия между людьми. Испытуемые должны говорить на своем языке, сохраняя смыслы, которые поддерживают жизнь каждого. Исследование желательно проводить в повседневных ситуациях с опорой на перечисленные ранее личные документы и биографии. Таким образом, в профессиональной деятельности практического психолога образования реализуется идиографический подход.

Можно утверждать, что нестабильность успеваемости школьников с СДВ определяется периодическим «погружением в болезнь» (актуализацией «активной» или «пассивной» стадий ВКБ). Положительная динамика (хорошая успеваемость) школьников обусловлена исключительно актуализацией ВКЗ, которая играет роль внутренней позитивной мотивации и способствует эмоционально-волевой регуляции не только познавательной деятельности, но и физической (психомоторной) активности. Однако в ряде случаев ВКЗ–ВнКЗ маскируют истинную картину ВКБ–ВнКБ.

Переход часто и длительно болеющего ученика от «осознания болезни (ВКБ)» к «осознанию собственного потенциала здоровья (ВКЗ)» и наоборот – результат причинно-следственной и пространственно-временной перестройки функциональных систем организма с целью оптимизации энергозатрат на адаптацию к социальным условиям, учебным нагрузкам и обеспечение познавательной деятельности в условиях соблюдения активной или пассивной жизненной позиции.

Индивидуальный стиль профессиональной деятельности практического психолога во многом определяется не только пониманием (выявлением, наблюдением) «опыта перехода» (ОП) из «жизненного коридора нормы (ВКЗ–ВнКЗ)», представляющего собой валеологический опыт субъектов учебной деятельности, – в «жизненный коридор девиации (ВКБ–ВнКБ)», называемый нозологическим опытом школьников, но и собственным опытом профессионала в области воспитания собственных детей и восстановления их здоровья.

Классический вариант ОП также можно объяснить известной концепцией Н. П. Бехтеревой о смене устойчивого патологического состояния человека на его устойчивое нормальное состояние или изменением устойчивого патологического стереотипа поведения (деятельности), или условно-рефлекторной теорией И. П. Павлова. Согласно этой теории, выработка адекватного реагирования возможна только в результате замещения болезненных условно-рефлекторных связей здоровыми условными рефлексами путем саморегуляции и привития навыков здорового образа жизни.

Однако так происходит не всегда, поскольку девиации поведения могут существовать (проявляться) как на болезненном фоне, так и в условиях абсолютного или относительного здоровья. Поэтому издревле на Руси люди желали друг другу именно доброго здоровья или доброго здравия, чтобы человек использовал свое здоровье исключительно на благо себе и окружающим, для защиты Отечества, слабых, малых и старых, укрепляя, таким образом, и свое собственное здоровье благими делами.

Скорость и частота перемещения психосоматически ослабленных учащихся по жизненному коридору возможностей и ограничений (реверсивность) в пространственно-временном аспекте (индивидуальное психологическое ощущение и представление о времени (своевременности) такого перехода) зависят от экзогенных и эндогенных факторов (эгогений и экогений). Трансляция «опыта перехода» происходит из прошлого времени в настоящее и из настоящего времени в будущее. Одна из основных задач психологической коррекции и врачебной тактики – безболезненность трансформации переживаний ребенка здесь и сейчас – успешно решается с помощью проективных методик.

Феномены ВКЗ–ВКБ и ВнКЗ–ВнКБ являются эффективным средством рефлексии и саморефлексии профессиональных затруднений и неудач в практической деятельности. Поэтому понимание ЦКЗ–ЦКБ (ВКЗ–ВКБ) накладывает серьезный отпечаток на восприятие практиком психологом индивидуальных возрастных особенностей школьника, прогнозирование результатов психолого-педагогических воздействий и видение его жизненного коридора (см. рисунок 2).



Рис. 2. Взаимовлияния ВКЗ–ВКБ в образовательной среде.

КД – коридор девиации (на основе ВКБ) участников образовательного процесса, КН – коридор нормы (на основе ВКЗ) участников образовательного процесса

Поскольку в исследовании основное внимание было уделено школьникам, перспективным направлением продолжения исследования представляется обращение к другой категории – взрослым субъектам образовательного процесса. Необходимость продолжения такой работы обусловлена неблагоприятными факторами, из-за которых учитель может нуждаться в психологической помощи. А. В. Курпатов выделил следующие факторы:

- 1) внутренний конфликт между подсознательным «хочу» и осознанием «надо», что делает учителей группой риска по пограничным психическим расстройствам;
- 2) профессиональная деформация личности в виде стремления всех «почувствовать»;
- 3) необходимость постоянно сдерживать внешнее проявление негативных эмоций, приводящее к риску возникновения психосоматических заболеваний;
- 4) чувство неудовлетворенности профессией, которое сопрягается с чувством неудовлетворенности жизнью и чувством тревоги (Курпатов, 2003).

## Выводы

1. Процесс решения такой сложной практической проблемы, как обеспечение психологической безопасности субъектов образовательного процесса, осуществляется в диалектическом сочетании номотетического и идиографического подходов. Следует учитывать, что при решении теоретических задач необходимо использовать номотетический подход, опирающийся на выделение общих закономерностей и типичного в изучаемом явлении. Решение эмпирических (практико-ориентированных) задач требует использования идиографического подхода для решения проблем школьников как уникального явления.
2. В качестве основных компонентов конструкта ЦКЗ–ЦКБ предложены следующие его компоненты: ВКЗ–ВКБ, ВнКЗ–ВнКБ.
3. Определены основные функции конструкта ЦКЗ–ЦКБ: методологический вектор для исследователей, психический регулятор профессиональной деятельности практического психолога образования, психический регулятор решения жизненных задач учащимися в условиях нормы (здоровья) и девиации (отклонения от нормы).
4. Установленные взаимосвязи между ВКЗ и ВКБ как конфликтующими (конкурирующими) психическими реальностями школьников-логопатов позволяют практическим психологам образования реализовать сформулированный Б. В. Зейгарник принцип о том, что коррекция выявленного дефекта должна начинаться с уровня, предшествующего нарушенному. Данный принцип должен быть положен в основу при выборе методов психодиагностики и психокоррекции школьников-логопатов с СДВ.
5. В эмпирической части исследования получен незапланированный результат, который представляет собой новое средство профессиональной

деятельности практического психолога образования. Данное средство позволяет визуализировать опыт наблюдения за переходами школьников по жизненному коридору «норма–девиация».

### Литература

- Ананьев В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания // Психология здоровья. СПб.: СПбГУ, 2000.
- Безрукова В. С. Основы духовной культуры (Энциклопедический словарь педагога). М.: Педагогика, 2000.
- Большой психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М.: АСТ; Прайм-Еврознак, 2009.
- Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М.: Академия, 2001.
- Доклад итоговой коллегии Министерства здравоохранения РФ «Об итогах работы Министерства здравоохранения Российской Федерации в 2014 году и задачах на 2015 год». М.: МЗ РФ, 2015.
- Зейгарник Б. В. Патопсихология: учебник. М.: Эксмо, 2000.
- Зейгарник Б. В., Николаева В. В. Психологические проблемы в медицине // Вестник Моск. ун-та. Психология. 1977. № 3. С. 31–38.
- Кабанов М. М., Личко А. Е., Смирнов В. М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. Л.: Медицина, 1983.
- Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 86–88.
- Криулина А. А., Высоцкий Г. Я., Челпанов В. Б. Профессиональная деятельность практического психолога образования как междисциплинарная проблема // Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 146–162.
- Курпатов А. В. Педагоги – это наше все! (или психологический портрет учителя) // Психологическая газета. 2003. № 5. С. 12–14.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Жизнеспособность подростков-сирот // Проектная деятельность детей как ресурс развития жизнестойкости / Авт.-сост. Е. Г. Коблик. М.: Благотворительный фонд «Женщины и дети прежде всего», 2009. С. 6–32.
- Махнач А. В. К определению понятия жизнеспособности // Тенденции развития современной психологической науки. Тезисы юбилейной научной конференции. Ч. 1. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 66–69.
- Носкова О. Г. Доказательность в прикладных психологических исследованиях уникальных объектов: историко-научный анализ // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 1 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 206–210.
- Пузырей А. А. Драма неисцеленного разума // М. М. Зощенко. Повесть о разуме. М.: Педагогика, 1990.
- Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2002.

*А. А. Кriuлина, В. Б. Челпанов*

Современная молодежь: ценность, устремления: Портрет поколения конца тысячелетия / Сост. Н. И. Шпади. Челябинск: Областная юношеская библиотека, 2001.

*Эксакусто Т. В., Дуганова Ю. К.* Смыслжизненные ориентации субъектов с разным представлением о психологической // Категория смысла в философии, психологии, психотерапии и в общественной жизни. Материалы всероссийской психологической конференции с международным участием. Ростов-на-Дону, 23–26 апреля 2014 г. М.: Кредо, 2014.

## ГЛАВА 3

# ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ В СИТУАЦИИ ГЛОБАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ И ВЫНУЖДЕННОЙ МИГРАЦИИ\*

*Ч. Сиривардхана*

### Глобальные конфликты и вынужденная миграция

В результате разного рода политических и военных конфликтов миллионы людей вынуждены переезжать в другую часть своей родины или даже мигрировать за границу. Большинство из них – представители гражданского населения. По последним подсчетам около 30 миллионов человек в настоящий момент живут вне дома, переехав в другую часть страны из-за того или иного конфликта (IDMC, 2015). Эти цифры – только верхушка айсберга, которым является глобальная проблема вынужденных переселений людей в современном мире. Мы подразумеваем те случаи, когда люди покидают свои дома в поисках безопасности (Urquía, Gagnon, 2011). Переселение – еще один термин для описания вынужденной миграции. Обычно различают внутреннее (внутри одного государства) и внешнее (за границу) переселение.

Особый статус имеют «внутренние переселенцы», поскольку на них не распространяются международные правовые нормы, принятые в отношении беженцев и иммигрантов. По этой причине внутренние переселенцы зачастую не получают необходимой помощи и поддержки, хотя они находятся в такой же ситуации, что и беженцы (Mooney, 2005).

Вынужденное пребывание вне дома может длиться десятки лет, особенно если речь идет о затянувшихся конфликтах, когда государства находятся на грани распада. Длительное пребывание вне дома может крайне негативно сказаться на здоровье людей, иметь культурные и социальные последствия. Причиной ухудшения ситуации может быть неспособность государства разрешить конфликт политическим путем, остановить военные действия и обеспечить необходимую помощь внутренним переселенцам.

Обратная миграция возможна, если событие, ставшее причиной переселения, завершилось, т. е. военный конфликт исчерпал себя или природная катастрофа окончилась. Обратная миграция – это возвращение домой, буд-то из-за границы или из другой части страны (Davies et al., 2011). Возвращение и заселение могут быть как добровольными, так и продиктованными сверху (Bozzoli et al., 2012).

\* © С. Siriwardhana.

Возвращение домой (обратная миграция) может само по себе стать травмой, особенно после долгого пребывания в другом месте. Социальные и культурные связи с новой родиной рушатся, при этом чрезмерно оптимистичные ожидания от возвращения домой зачастую приводят к разочарованию. Целые поколения, выросшие вне родины, могут воспринимать «дом» своих родителей как чуждое и незнакомое место.

К тому же травма, которая была получена в процессе бегства, может быть снова пережита по возвращении в родные края. Это может привести к повторной травматизации (Mels et al., 2010). Те же условия, в которых мигранты проживали вне дома, могут отрицательно сказаться на их здоровье, и, даже вернувшись на родину, они могут страдать от хронических заболеваний (Davies et al., 2011). Поскольку в большинстве регионов, переживших военный конфликт или стихийное бедствие, отсутствует адекватная система здравоохранения, инфраструктура и материальная база, то любой поток «возвращенцев» способен ощутимо повлиять на внутреннюю политику их страны и внешнюю политику других государств (Davies et al., 2011).

### **Вынужденная миграция и психическое здоровье: сложная комбинация**

Традиционные подходы к состоянию здоровья мигрантов всегда были сконцентрированы на инфекционных заболеваниях и профилактико-карантинных мерах (Gushulak, MacPherson, 2006). Однако, постоянно изменяющаяся динамика глобальных миграционных процессов ставит перед здравоохранением более сложные задачи: врачам приходится иметь дело и с неинфекционными заболеваниями, расстройствами, связанными с неправильным образом жизни, и психическими расстройствами. Все эти вызовы привели к разработке подхода, основанного на методах анализа заболеваний среди населения и прогноза миграционных процессов (Gushulak, MacPherson, 2006).

Люди, пережившие вынужденную миграцию (как внутреннюю, так и внешнюю), часто страдают от психических расстройств (Porter, Haslam, 2005). Причем психопатология в этих случаях принимает самые разные формы – имеют место многообразие заболеваний, симптомов и моментов первичного возникновения болезни после переселения (Thomas, Thomas, 2004). Негативное влияние вынужденной миграции на психическое здоровье уже давно сомнению не подлежит и может усиливаться как из-за травмирующего переживания событий, ставших причиной переселения, так и за счет неблагоприятных условий жизни после переселения (Bhugra, Jones, 2004).

Безусловно, справедливо говорить о комплексе причин, включающем состояние здоровья и уровень жизни до миграции, а также различную природу факторов стресса, связанных с самим событием (например, военным конфликтом), с процессом переселения и условиями жизни после переселения (Bhugra, Jones, 2004; Porter, Haslam, 2005). К тому же роль могут играть и различия в индивидуальных способностях к адаптации, имеющихся ресурсах и личных качествах (Tseng, 2001).

В трех важнейших систематических обзорах был назван ряд общих факторов, влияющих на психическое здоровье пострадавших от конфликта людей, а также были выделены схожие методологические недостатки существующих баз данных (Porter, Haslam, 2005, Roberts, Browne, 2011; Steel et al., 2009). Выводы всех трех исследователей заключаются в следующем: все предшествующие работы концентрировались на самом событии и контексте, приведших к миграции, в то время как необходимо в равной степени изучать все, что имело место до и после переселения.

Также отмечается необходимость в более массовых и методологически выверенных эпистемологических исследованиях в данной области. И хотя у среди «внутренних переселенцев» встречаются очень разные психических заболевания (Porter, Haslam, 2005), большинство исследователей до сих пор занимаются лишь ограниченным числом расстройств, а именно посттравматическим стрессом и депрессией (Porter, Haslam, 2005, Steel et al., 2009).

Частотность распространения тех или иных психических расстройств во многом зависит от географического положения и культурного контекста (Siriwardhana, 2015). Эпистемологическое изучение каких-либо расстройств, помимо депрессии и посттравматического стресса, крайне ограничены (de Jong et al., 2003; Mels et al., 2010). Однако можно назвать ряд социально-демографических факторов, которые влияют на распространение типичных психических болезней среди вынужденных мигрантов. К таким фактором относятся: женский пол, пожилой возраст, статус вдовы/вдовца или разведенного, низкий уровень образования, низкий социально-экономический статус, недостаток еды и воды.

Было выявлено, что пережитая травма, ее тип, огромное количество переселяющихся людей и срок пребывания вне дома напрямую влияют на психическое состояние переселенца, в то время как политические, экологические и социокультурные факторы влияли на дальнейшее развитие того или иного психического заболевания. Ну и отметим также, что большинство исследований психических болезней среди внутренних переселенцев проводились в ситуациях резкого вынужденного переселения, а данных о состоянии людей, длительное время находящихся вне дома или вернувшихся на родину, крайне мало (Siriwardhana, 2015; Siriwardhana et al., 2015a).

### **Жизнеспособность и психическое здоровье в ситуации конфликта и вынужденной миграции**

Западная тенденция рассмотрения негативных переживаний в качестве исключительно медицинской проблемы породила так называемую «модель травмы», в рамках которой упор делается на уязвимость, а не на стрессоустойчивость и жизнеспособность (Almedom, Summerfield, 2009). Однако поразительная черта людей, вынужденных покинуть свои дома и переживших травму переселения, – это повышенная устойчивость к психическим заболеваниям на фоне, который, казалось бы, способствует их возникновению (Bhugra, 2004, Siriwardhana, Stewart, 2013).



Такая устойчивость связана с понятием «жизнеспособность», которое включает в себя индивидуальную стрессоустойчивость (которая может быть сопряжена как с предыдущими подобными переживаниями, так и с формированием положительных отношений в раннем возрасте) и уровень социальной поддержки в трудный момент (Bhugra, 2004; Netuveli et al., 2008). Индивидуальная жизнеспособность и своевременная помощь общества и внешней среды существенно снижают риск развития психического расстройства (Netuveli et al., 2008).

Жизнеспособность описывают и определяют по-разному. Наиболее общее и полное определение свидетельствует о том, что это – способность преодолевать беды и несчастья (Crawford, 2005). Современное научное толкование вкладывает в этот термин и индивидуальные качества, и внешнюю поддержку со стороны общества (Connor, 2003). Жизнеспособность определяется как активный процесс, обусловленный изменениями в культурном и историческом развитии индивида. Жизнеспособность приобретает разные формы в разных культурных контекстах, у людей разных возрастов и полов – все эти факторы обуславливают многоуровневую сложность этого явления (Connor, 2003; Ungar, 2013).

Способность групп людей восстанавливаться после трудных испытаний называется коллективной жизнеспособностью (Adger, 2000; Panter-Brick, Eggerman, 2012; Rolfe, 2006). Сами понятия индивидуальной и коллективной жизнеспособности постоянно эволюционируют.

Низкий уровень жизнеспособности позволяет предсказывать неблагоприятное психологическое состояние среди вынужденных мигрантов (Siriwardhana, Stewart, 2013). Преклонный возраст, длительное пребывание вне дома и продолжающиеся трудности и тяготы способны повысить индивидуальный уровень жизнеспособности. Хорошие условия жизни/работы, юный возраст и поддержка извне положительно сказываются как на развитии жизнеспособности, так и на психическом здоровье (Mels, 2010; Siriwardhana, Stewart, 2013).

Понятие жизнеспособности сегодня играет важную роль в исследованиях, цель которых – улучшить психологическое состояние вынужденных мигрантов в странах, страдающих от военных и политических конфликтов (IASC, 2007). Эпидемиологических и интервенционных исследований, сфокусированных на психических заболеваниях и жизнеспособности, сейчас становится все больше и больше. Понимание ключевой роли жизнеспособности как фактора, влияющего на динамику травматических переживаний и последующего развития психического расстройства, представляется крайне важным для немедикалистского подхода. Такой подход задействует больше общественных и меньше финансовых ресурсов (Siriwardhana, Stewart, 2013).

Тем не менее попытки понять такой сложный феномен, как жизнеспособность, во многом были неудачны из-за трудностей, связанных с «измерением» этого качества. Методологический обзор шкал измерения жизнеспособности не позволил утверждать наличие некоего «золотого стандарта», к тому же большинство шкал использовались только на начальном этапе и требовали большего количества данных (Windle et al., 2011). Отмечалась необходимость

обеспечения единообразия и четкости при измерении концептуально сложного показателя жизнеспособности.

## Последние мировые данные по жизнеспособности и психическому здоровью среди людей, проживающих в зонах конфликта

### Жизнеспособность взрослых и психическое здоровье

Был сделан систематический обзор литературы, так или иначе посвященной жизнеспособности и психическим состояниям взрослых людей, вынужденных мигрировать из зоны конфликта (Siriwardhana et al., 2014). И такой обзор на сегодняшний момент является единственной в мире подобной работой. Были проанализированы двадцать три исследования. Качественным (качественным) методом были выделены: единство семьи/жителей соседних районов, поддержка со стороны семьи/соседей, личные качества индивида, коллективная идентичность, изначально сформированное ожидание поддержки и религия.

Только два количественных (количественных) исследования обнаружили связь между жизнеспособностью и психическими расстройствами, в трех был использован специальный метод измерения уровня жизнеспособности. Считаем важным отметить тенденцию среди исследователей чрезмерно полагаться на перекрестные данные. Нехватка лонгитюдных исследований не позволила понять ни динамику развития жизнеспособности, ни взаимодействие между жизнеспособностью и психическим здоровьем. В результате переселенцам не было оказано адекватной психологической помощи, в которой они нуждались.

Жизнеспособность чаще всего связывали с хорошим психологическим состоянием, однако причины этой корреляции выяснены не были. Основные результаты нашего систематического обзора представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Жизнеспособность и психическое здоровье

Если говорить кратко, то очевидна необходимость большего количества эпидемиологических и качественных данных по уровню жизнеспособности среди вынужденных мигрантов (Siriwardhana et al., 2014).

#### *Детская жизнеспособность и психическое здоровье*

Хотя главной темой нашей работы является жизнеспособность взрослых, важно, пусть вкратце, представить обзор зависимости жизнеспособности и психического здоровья среди детей и подростков, живущих в зонах военных конфликтов или в странах с низкими показателями средней заработной платы. На данный момент этот обзор – также единственный в своем роде (Tol et al., 2013). Он включает 53 исследования (в 15 был использован качественный/смешанный метод, в 38 – количественный метод).

Таким образом, во включенных в обзор качественных исследованиях были представлены разные, культурно и контекстуально обусловленные, типы жизнеспособности. В количественных исследованиях, в большей мере сфокусированных на движущих и защитных факторах жизнеспособности, было выявлено, что на психическое здоровье влияют пол, а также та стадия, на которой разворачивается конфликт. При этом исследования были ограничены чрезмерной опорой на перекрестные данные.

Также было установлено, что жизнеспособность у детей из стран со средним и низким уровнем доходов представляет собой сложный динамический процесс, опосредованный различными ситуативными факторами. Даются рекомендации адаптировать то или иное социальное или медицинское вмешательство к уникальному контексту, а не придерживаться универсальных моделей. Систематический обзор показывает, что академическое сообщество уделяет большее внимание вопросам жизнеспособности и психического здоровья находящихся в зонах конфликтов детей, а не взрослых (Siriwardhana et al., 2014).

Однако, по данным нашего обзора и другой работы (Tol et al., 2013), очевидно, что все существующие исследования вопроса жизнеспособности и психического здоровья отличаются следующие особенности: чрезмерная опора на перекрестные данные, нехватка лонгитюдных исследований, отсутствие адекватной качественной/смешанной методологии (Siriwardhana et al., 2014; Tol et al., 2013).

### **Разбор случая взаимозависимости жизнеспособности и психического здоровья в зонах военных конфликтов на примере жителей Шри-Ланки**

#### *Конфликт на Шри-Ланке и вынужденная миграция населения*

Вынужденные внутренние переселения на Шри-Ланке носят очень нерегулярный характер: новая волна миграции начинается каждый раз, когда конфликт вновь обостряется (Siriwardhana, Wickramage, 2014; Somasundaram, 2013). Внутренним переселенцам пришлось пережить много травматических моментов, некоторые жили вне дома не один десяток лет. Открытый

военный конфликт между Севером и Югом начался в 1983 г. и закончился в мае 2009 г. В итоге партизанская организация «Тигры освобождения Тамил-Илама» была разбита государственными войсками (Husain et al., 2011; Siriwardhana, Wickramage, 2014; Somasundaram, 2013).

За 26 лет войны погибло приблизительно 100000 человек разных национальностей и еще сотни тысяч были ранены (Husain et al., 2011; Somasundaram, 2013). Почти тридцать лет войны сопровождалось постоянными внутренними переселениями (в основном из северных и восточных провинций) и бегством за границу. В 2001 г. в самый разгар конфликта около 800000 человек были вынуждены покинуть дом и уехать в другую часть страны.

С тех пор как в 2009 г. военные действия закончились, около 480000 внутренних переселенцев вернулись в родные края. В числе вернувшихся вынужденных переселенцев были мусульмане, бежавшие с севера страны более 20 лет назад, сингалцы и тамилы, бежавшие из зон конфликтов на завершающих этапах гражданской войны в 2009 г.

Проблемы с психическим здоровьем наблюдались у всех вне зависимости от возраста, национальности, религии и социального положения. Эпидемиологических исследований психических расстройств, связанных с гражданской войной на Шри-Ланке, почти не проводилось (Siriwardhana, Wickramage, 2014). Были получены данные о большом количестве случаев стресса, вызванного участием в военных действиях, соматизации и депрессии (от 4% до 41% – см. таблицу 2) (Husain et al., 2011; Senarath et al., 2014; Somasundaram, Sivayokan, 1994).

#### *Исследования жизнеспособности и психического здоровья на Шри-Ланке*

На Шри-Ланке проводится не так много исследований жизнеспособности и психического здоровья. В одной работе (Somasundaram, Sivayokan, 2010) изучалась жизнеспособность на фоне коллективной травмы группы пострадавших от военного конфликта жителей северной части государства, известной как Ванни. Ученые использовали качественную методологию. Было обнаружено, что жизнеспособность и улучшение состояния после травмы имеют место даже в тяжелейших ситуациях, когда люди лишены социальной и какой-либо другой помощи и поддержки извне.

В следующем качественном исследовании те же авторы проанализировали уровень коллективной жизнеспособности на севере Шри-Ланки в послевоенный период (Somasundaram, Sivayokan, 2013). Был сделан вывод, что даже после войны различные культурные, политические, экономические и медицинские факторы продолжали препятствовать развитию индивидуальной и коллективной жизнеспособности. Была подчеркнута необходимость повышения уровня коллективной жизнеспособности с помощью различных образовательных и психологических программ (Somasundaram, Sivayokan, 2013).

В рамках другого исследования (Fernando, 2012) понятие жизнеспособности было рассмотрено на примере 43 граждан Шри-Ланки, оказавшихся из-за военного конфликта в крайне неблагоприятной ситуации. В работе были отмечены специфичные незападные элементы жизнеспособности (пси-

хосоциальная благодарность, твердая воля, связанная с верой в карму). Это привело к выводу о том, что содержание понятия жизнеспособности может сильно различаться в зависимости от этнического и культурного контекстов (Fernando, 2012).

Все эти исследования жизнеспособности и психического здоровья жителей, переживших гражданскую войну Шри-Ланки, являются качественными. Ни в одном из них не было предпринято попыток собрать значительное количество данных или провести лонгитюдное исследование развития уровня жизнеспособности и психического состояния. Следующий пример является единственной попыткой избежать всех названных нами методологических недостатков.

### **Типичные психические расстройства и жизнеспособность у вынужденных переселенцев (COMRAID и COMRAID-R)**

Было проведено двухфазное исследование, в рамках которого анализировалась связь между психическим здоровьем и жизнеспособностью среди внутренних переселенцев, вынужденных жить вне дома более 20 лет из-за гражданской войны на Шри-Ланке (Siriwardhana, 2015; Siriwardhana et al., 2013a). Два исследования, озаглавленные COMRAID (COmmon Mental Disorders and Resilience Among Internally Displaced) и COMRAID-R (COmmon Mental Disorders and Resilience Among Internally Displaced – Return Migration), стали первой попыткой изучения длительного пребывания в вынужденной миграции в пределах страны и его влияния на психическое здоровье.

#### *Общий контекст*

Внутренними переселенцами стали жители северной провинции Шри-Ланки, откуда в ходе конфликта в 1990 г. мигрировало 75000 человек. Все они принадлежали к этническим группам, традиционно проповедовавшим ислам. За 20 лет отсутствия этих людей их диаспора сильно разрослась. Когда в 2009 г. гражданская война окончилась, большинство этих людей вернулись в родные края (Siriwardhana, 2015; Siriwardhana et al., 2013a).

Когда исследование COMRAID только задумывалось, военные действия еще велись и конца им не предвиделось. Однако мы сразу же запланировали вторую фазу, которую можно будет провести, когда война закончится, а люди начнут возвращаться. Так, в 2011 г. мы приступили к исследованию психического состояния людей по возвращении домой, ведь именно таких данных давно не хватало.

Данные были собраны в 2012 г., через год после окончания основной фазы исследования (через три года после окончания гражданской войны). К этому моменту как раз по инициативе правительства был начат процесс возвращения внутренних переселенцев на родину в северную провинцию. Однако многие из тех, кто участвовал в первой фазе исследования, предпочли не возвращаться, поскольку не были уверены в безопасности и поддержке со стороны государства. Поэтому пришлось набрать дополнительную группу из вернувшихся внутренних переселенцев (Siriwardhana et al., 2015a).

### *Методы*

Итак, выборка исследования на первом этапе составляла 450 внутренних переселенцев, из которых 338 (72%) вернулись домой и приняли участие во второй фазе. К ним пришлось прибавить 228 новых «возвращенцев». Наличие/отсутствие типичных психических расстройств было определено с помощью специального опросника, а посттравматический стресс диагностировался с помощью Международного диагностического интервью (секция К). Уровень жизнеспособности был измерен специальной Шкалой жизнеспособности – 14. Уровень поддержки со стороны общественных организаций был определен при помощи шкалы *Multi-Dimensional Social Support and Lubben Social Network* (Siriwardhana et al., 2013b, 2015a, b).

### *Полученные результаты по психическому здоровью*

В рамках первой фазы исследования типичные психические расстройства были обнаружены у 18,8% респондентов, в рамках второй фазы – у 2,4%. Доля типичных психических расстройств сократилась на 8,6% у тех, кто не стал возвращаться домой, а среди тех, кто вернулся, – на 10,3%. Доля страдающих от посттравматического стресса – 0,3% и 1,6% соответственно. Сохранение и распространение типичных психических расстройств составило 28,2% и 2,2% соответственно. Среди независимых факторов наличия психических расстройств были: безработица, развод или потеря супруга/супруги, женский пол и нехватка продовольствия.

### *Полученные результаты по жизнеспособности*

Средний показатель жизнеспособности составлял 80,2 в рамках первой фазы и 84,9 в рамках второй фазы исследования. В обоих случаях более низкие показатели жизнеспособности были связаны с такими независимыми факторами, как нехватка продовольствия, отсутствия доступа к общественной помощи и социальная изоляция. Корреляция между низким уровнем жизнеспособности, мужским полом и отсутствием работы, обнаруженная в рамках первой фазы исследования, не подтвердилась во второй фазе, в рамках которой, однако, низкая жизнеспособность была связана с наличием долгов. Корреляция между статусами «вдова/вдовец» и «разведенный» и низким уровнем жизнеспособности была очевидной только во второй фазе исследования.

Связь с типичными психическими расстройствами наблюдалась только при анализе нескорректированных данных, но это касалось только влияния независимых факторов и только первой части исследования (Siriwardhana et al., 2015b). При анализе в первой фазе исследования средних показателей жизнеспособности по сравнению с поддержанием типичных психических расстройств нескорректированный коэффициент регрессии составил –3,33 (–11,64; 4,97), а с поправками на возраст, пол, семейный статус, образование, трудоустройство, наличие долгов и нехватку продовольствия коэффициент регрессии составил –1,33 (–9,36; 6,69). Соответствующие коэффициенты для показателей частотности типичных психических расстройств составили –0,74 (–12,43; 10,95) и –1,46 (–12,07; 9,14) соответственно.

В рамках первой фазы исследования было показано, что социальная помощь и поддержка проявляются как отрицательные факторы даже после внесения поправок. В рамках второй фазы исследования связь с этими факторами стала слабой, а после внесения индивидуальных поправок совсем незначительной.

#### *Обсуждение результатов и выводы*

Среди внутренних переселенцев, оказавшихся в ситуации улучшения условий, показатели жизнеспособности напрямую коррелировали с экономическими и социальными факторами, а не с психическим состоянием. Взаимосвязь между психическим здоровьем и жизнеспособностью была менее устойчивой и систематической, чем между психическими расстройствами и нехваткой продовольствия или отсутствием социальной помощи. Только контекстуально обусловленные демографические и экономические факторы, особенно безработица, долги или продовольственная безопасность, периодически влияли на появление некоей корреляции между уровнем жизнеспособности и психическим здоровьем (Roberts, Browne, 2011; Stewart, 2010).

Связь между уровнем жизнеспособности в момент конфликта и развитием психических расстройств по возвращении домой практически не подтвердилась, показатели были слишком незначительны. Уровень поддержания типичных психических расстройств после возвращения мигрантов домой важен для интерпретации значений жизнеспособности, поскольку участники исследования, насколько нам известно, не получали никакой специальной психиатрической помощи.

Лонгитюдной динамике уровня жизнеспособности и его взаимосвязи с психическими расстройствами должного внимания уделено не было, и исследования COMRAID и COMRAID-R стали первыми в этой области, которая представляется крайне важной для оказания адекватной психологической помощи возвращающимся домой внутренним переселенцам (Siriwardhana et al., 2015b). Результаты исследований указывают на необходимость внедрения новой государственной политики в отношении оказания психологической помощи пострадавшим от военного конфликта внутренним переселенцам на Шри-Ланке, адекватное вмешательство сможет снизить риск возникновения психических расстройств и повысить уровень жизнеспособности (Siriwardhana et al., 2013b, 2015a, b).

#### **Выводы**

В рамках нашего исследования было показано, что неблагоприятные явления, напрямую не связанные с вынужденной миграцией, способны влиять на индивидуальный уровень жизнеспособности. Возможно, воздействие этих независимых факторов усугубляет травматический опыт вынужденной миграции, однако отсутствие лонгитюдных исследований не позволяет утверждать это точно. Подобные неблагоприятные явления могут быть типичными каждодневными источниками стресса (трудности с работой, нехватка еды, отсутствие безопасности), которые влияют на жизнь внутренних переселен-

цев. Взаимодействие этих независимых факторов способно довести уровень жизнеспособности до минимального порогового значения (Miller, Rasmussen, 2010; Siriwardhana et al., 2014). Все это является подтверждением тезиса о том, что жизнеспособность связана не только с травматическими психологическими переживаниями, но и с негативным влиянием среды, экономического и культурного контекста (Stewart, 2010; Ungar, 2013).

В работах о жизнеспособности обсуждается вопрос о том, является ли она непосредственным фактором риска или же неким параметром, показывающим величину уязвимости, но всегда требующим наличия другого фактора риска. Таким образом, внутренние переселенцы, не подвергавшиеся воздействию независимых факторов риска, не могут адекватно представлять динамику взаимосвязи между жизнеспособностью и психическим здоровьем.

В общем и целом очевидна необходимость лонгитюдных исследований жизнеспособности как особого явления, взаимодействующего с психическим здоровьем людей с травмой, особенно взрослых. Такие исследования могли бы способствовать более целостному пониманию временно обусловленных взаимодействий между психическим здоровьем и жизнеспособностью и защитной роли последней в профилактике психопатологий. Стало бы проще измерять жизнеспособность как конкретный показатель.

Исследование жителей Шри-Ланки стало еще одним подтверждением необходимости интегрировать изучение жизнеспособности с подкрепленными опытом методами помощи населению, а также продвижению подхода, учитывающего жизнеспособность, в области психического здоровья и первичной помощи при психических расстройствах (Ager et al., 2013). Я считаю, что необходимо осуществление дополнительных детальных исследований динамики жизнеспособности. Вынужденная миграция в зонах военных конфликтов, а точнее, долговременное пребывание внутренних переселенцев вне дома представляются нам материалом для такого рода исследований.

### **Литература**

- Adger W. N.* Social and ecological resilience: are they related? // *Progress in Human Geography*. 2000. V. 24 (3). P. 347–364.
- Ager A., Annan J., Panter-Brick C.* Resilience: From conceptualization to effective intervention. Policy Brief for Humanitarian and Development Agencies, 2013. URL: [http://jackson.yale.edu/sites/default/files/documents/Resilience\\_Policy%20Brief\\_Ager%20Annan%20%20Panter-Brick\\_Final.pdf](http://jackson.yale.edu/sites/default/files/documents/Resilience_Policy%20Brief_Ager%20Annan%20%20Panter-Brick_Final.pdf) (дата обращения: 15.05.2015).
- Almedom A., Summerfield D.* Mental well-being in settings of “complex emergency”: an overview // *Journal of Biosocial Science*. 2004. V. 36. P. 381–388.
- Bhugra D., Jones P.* Migration and mental illness // *Advances in Psychiatric Treatment*. 2001. V. 7. P. 216–223.
- Bhugra D.* Migration and mental health // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2004. V. 109. P. 234–258.
- Bozzoli C., Brück T., Muhumuza T.* Movers or stayers? Understanding the drivers of IDP camp decongestion during post-conflict recovery in Uganda. Berlin: German Institute for Economic Research, 2012.



- Connor K., Davidson J. Development of a new Resilience scale: the Connor–Davidson Resilience scale (CD-RISC) // *Depress Anxiety*. 2003. V. 18. P. 76–82.
- Crawford E., Dougherty Wright M. O., Masten A. Resilience and spirituality in youth // *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* / E. C. Roehlkepartain, L. Wagener, P. L. Benson (Eds). Thousand Oaks, CA: Sage, 2005. P. 355–371.
- Davies A. A., Borland R. M., Blake C., West H. E. The dynamics of health and return migration // *PloS Medicine*. 2011. V. 8 (6). P. 1–4.
- de Jong J. T., Komproe I. H., Van Ommeren M. Common mental disorders in postconflict settings // *Lancet*. 2003. V. 361 (9375). P. 2128–2130.
- Fernando G. A. Bloodied but unbowed: Resilience examined in a South Asian community // *American Journal of Orthopsychiatry*. 2012. V. 82 (3). P. 367–375.
- Gushulak B. D., MacPherson D. W. The basic principles of migration health: population mobility and gaps in disease prevalence // *Emerging Themes in Epidemiology*. 2006. V. 3. 3. URL: <http://ete-online.biomedcentral.com/articles/10.1186/1742-7622-3-3> (дата обращения: 20.04.2015).
- Husain F., Anderson M., Cardozo B. L., Becknell K., Blanton C., Araki D., Vithana E. K. Prevalence of war-related mental health conditions and association with displacement status in postwar Jaffna District, Sri Lanka // *JAMA*. 2011. V. 306 (5). P. 522–531.
- IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings, 2007. URL: [http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/guidelines\\_iasc\\_mental\\_health\\_psychosocial\\_june\\_2007.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf) (дата обращения: 20.04.2015).
- Internal Displacement Monitoring Centre: Global Overview 2014: people internally displaced by conflict and violence. IDMC 2015. URL: <http://www.internal-displacement.org/publications/2014/global-overview-2014-people-internally-displaced-by-conflict-and-violence> (дата обращения: 20.04.2015).
- Mels C., Derulyn I., Broekaert E., Rossel Y. The psychological impact of forced displacement and related risk factors on Eastern Congolese adolescents affected by war // *Journal of Child Psychology*. 2010. V. 51. P. 1096–1104.
- Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks // *Social Science and Medicine*. 2010. V. 70 (1). P. 7–16.
- Mooney E. Bringing the end into sight for internally displaced persons // *Forced Migration Review*. 2003. V. 17. P. 4–7.
- Mooney E. The concept of internal displacement and the case for internally displaced persons as a category of concern // *Refugee Survey Quarterly*. 2005. V. 24 (3). P. 9–26.
- Murray K. E., Davidson G. R., Schweitzer R. D. Review of refugee mental health interventions following resettlement: best practices and recommendations // *American Journal of Orthopsychiatry*. 2010. V. 80 (4). P. 576–585.
- Netuveli G., Wiggins R. D., Montgomery S. M., Hildon Z., Blane D. Mental health and resilience at older ages: bouncing back after adversity in the British Household Panel Survey // *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2008. V. 62. P. 987–991.

- Panter-Brick C., Eggerman M.* Understanding culture, resilience and mental health: The production of hope // *The Social Ecology of Resilience*. New York: Springer, 2012. P. 369–386.
- Porter M., Haslam N.* Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis // *JAMA*. 2005. V. 294. P. 602–612.
- Roberts B., Browne J.* A systematic review of factors influencing the psychological health of conflict-affected populations in low and middle-income countries // *Global Public Health*. 2011. V. 6 (8). P. 814–829.
- Rolfe R. E.* Social cohesion and community resilience: A multidisciplinary review of literature for rural health research. Halifax: Department of International Development Studies Faculty of Graduate Studies and Research Saint Mary's University, 2006.
- Senarath U., Wickramage K., Peiris S. L.* Prevalence of depression and its associated factors among patients attending primary care settings in the post-conflict Northern Province in Sri Lanka: a cross-sectional study // *BMC Psychiatry*. 2014. V. 14 (1). 85.
- Silove D.* The challenges facing mental health programs for post-conflict and refugee communities // *Prehospital and Disaster Medicine*. 2004. V. 19 (1). P. 90–96.
- Siriwardhana C., Adikari A., Pannala G., Roberts B., Siribaddana S., Abas M., Sumathipala A., Stewart R.* Changes in mental health prevalence among long-term displaced and returnee forced migrants in Sri Lanka (COMRAID-R) // *BMC Psychiatry*. 2015a. V. 15. URL: <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/15/41> (дата обращения: 20.04.2015).
- Siriwardhana C., Abas M., Siribaddana S., Sumathipala A., Stewart R.* Dynamics of resilience in forced migration: Longitudinal associations with mental health in a conflict-affected population // *BMJ Open*. 2015b. V. 5. URL: <http://bmjopen.bmj.com/content/5/2/e006000.full.pdf+html?sid=430b4e3d-0cd9-4f3c-b770-17aa10721782> (дата обращения: 20.04.2015).
- Siriwardhana C., Shirwa S. A., Roberts B., Stewart R.* A systematic review of resilience and mental health outcomes of conflict-driven adult forced migrants // *Conflict & Health*. 2014. V. 8:13. URL: <http://www.conflictandhealth.com/content/8/1/13> (дата обращения: 20.04.2015).
- Siriwardhana C., Stewart R.* Forced migration and mental health: role of resilience in prolonged internal displacement and return migration // *International Health*. 2013. V. 5. P. 19–23.
- Siriwardhana C., Wickramage K.* Conflict, forced displacement and health in Sri Lanka: A review of the research landscape // *Conflict & Health*. 2014. V. 8:22. URL: <http://www.conflictandhealth.com/content/8/1/22> (дата обращения: 20.04.2015).
- Siriwardhana C., Adikari A., Pannala G., Siribaddana S., Abas M. et al.* Prolonged Internal Displacement and Common Mental Disorders in Sri Lanka: The COMRAID Study // *PLoS One*. 2013. V. 8 (5). e64742.
- Siriwardhana C.* Common mental disorders and resilience among internally displaced in Sri Lanka. King's College London, UK. Doctoral Thesis. London, 2015.

- Somasundaram D. J., Sivayokan S.* War trauma in a civilian population // *British Journal of Psychiatry*. 1994. V. 165 (4). P. 524–527.
- Somasundaram D. J.* Recent disasters in Sri Lanka: lessons learned // *Psychiatric Clinics of North America*. 2013. V. 36 (3). P. 321–338.
- Somasundaram D., Sivayokan S.* Rebuilding community resilience in a post-war context: developing insight and recommendations—a qualitative study in Northern Sri Lanka // *International Journal of Mental Health Systems*. 2013. V. 7 (1). P. 1–25.
- Somasundaram D., Sivayokan S.* Collective trauma in the Vanni—a qualitative inquiry into the mental health of the internally displaced due to the civil war in Sri Lanka // *International Journal of Mental Health System*. 2010. V. 4 (1). P. 1–31.
- Steele Z., Chey T., Silvoe D., Bryant R. A., van Ommeren M.* Association of Torture and Other Potentially Traumatic Events With Mental Health Outcomes Among Populations Exposed to Mass Conflict and Displacement: A Systematic Review and Meta-analysis // *JAMA*. 2009. V. 302. P. 537–549.
- Stewart D.* Research Brief: Resilience and Mental Health Outcomes. PreVAiL: Preventing Violence Across the Lifespan Research Network. London, ON: 2010. URL: <http://www.who.int/violenceprevention/participants/prevail/en> (дата обращения: 20.04.2015).
- Thomas S. L., Thomas S. D. M.* Displacement and health // *British Medical Bulletin*. 2004. V. 69. P. 115–127.
- Tol W., Song S., Jordans M.* Annual research review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict – a systematic review of findings in low and middle-income countries // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. V. 54. P. 445–460.
- Tseng W. T.* Handbook of cultural psychiatry. San Diego: Academic Press, 2001.
- Ungar M.* Resilience, trauma, context and culture // *Trauma Violence Abuse*. 2013. V. 14 (3). P. 255–266.
- United Nations General Assembly: United Nations General Assembly Resolution on migration and development. Sixty-fifth session. Resolution item 22(c) adopted in 17<sup>th</sup> March 2011. New York. U. N. General Assembly Meeting 2012.
- Urquia M. L., Gagnon A. J.* Glossary: migration and health // *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2011. V. 65 (5). P. 467–472.
- Windle G., Bennett K. M., Noyes J.* A methodological review of resilience measurement scales // *Health and Quality of Life Outcomes*. 2011. V. 9 (8). P. 1–18.

## ГЛАВА 4

### ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ КАК ИСТОЧНИК ПОЗИТИВНОГО РАЗВИТИЯ\*

*Л. А. Александрова, Д. А. Леонтьев*

**В** самое последнее время стал оформляться отчетливый социальный запрос на психологические исследования людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), хотя потребность в этом существовала давно, поскольку число людей, которым поставлен диагноз той или иной степени инвалидности, в нашей стране исчисляется миллионами. Если раньше работа с ними осуществлялась преимущественно в контексте специальной или клинической психологии и была в основном сосредоточена на базовом соматическом или неврологическом нарушении и проблеме его коррекции, то теперь на передний план все больше выдвигаются общепсихологические и социально-психологические проблемы, а само нарушение выступает не столько в качестве мишени работы психолога, сколько в качестве ее условия или системы условий; сама же работа, направленная на развитие ресурсов адаптации и самореализации, во многом перестает быть нозоспецифичной.

Это отражается и в терминологии, которая использовалась в этой связи. Долгое время как в русском языке, так и в европейских языках было в ходу слово «инвалид» – калька с латинского термина, означающего «негодный», «непригодный» (прежде всего, имелась в виду непригодность к воинской службе, но не только). Обозначаемые этим термином люди, в отличие от «условно здорового» большинства, действительно не пригодны или плохо пригодны для выполнения ряда социальных функций. Этот термин устоялся на протяжении многих столетий. В XX в. в гуманитарных науках появилось понимание, что от того, как мы называем то или иное явление, во многом зависит, как мы к нему подходим, как анализируем, и, соответственно, из этого вытекает способ работы с соответствующей категорией людей. Одно дело, когда мы рассматриваем то или иное явление в рамках патологии или отклонений от нормы, и совсем другое, когда мы подходим к нему, скажем, с позиций психологии индивидуальных различий, вариаций нормы, особенностей развития. Осознание этого привело к изменению терминологии, к постепенному выходу из употребления самого слова «инвалид». Полного отказа от него еще не произошло, но тенденция налицо. В англоязычной терминологии

---

\* Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект № 13-36-01049.

оно было заменено более мягким понятием «disabled», что означает буквально «лишенный способности к чему-то». Сейчас в англоязычной терминологии все больше в ходу понятие «challenged» (от challenge – вызов) – эти люди определяются как сталкивающиеся с вызовом.

Вызов – это то, что нам предъявляет какая-то внешняя (по отношению к нашему Я) ситуация, порой наш собственный организм. Это то, на что можно по-разному реагировать. Различное отношение к этим вызовам может приводить к совершенно разным не только психологическим, но и медицинским последствиям.

Априори неблагоприятная для индивида ситуация инвалидности, даже врожденной, с точки зрения современных взглядов на психологию личности и на психологию здоровья не может рассматриваться как однозначно детерминирующая проблемы адаптации. А. Н. Леонтьев (2001) отмечал, что одни и те же физические и телесные особенности могут стоять в разном отношении к личности человека, по-разному встраиваться в структуру жизнедеятельности.

Сегодня вполне определенно можно утверждать, что к факту установленного медицинского диагноза, на основании которого общество диагностирует инвалидность, сам человек, которому в этом отношении не повезло, может относиться по-разному. Те, кто оказывается перед некоторой проблемой или задачей еще на старте жизни, как правило, сильнее мотивированы, у них сильнее и раньше активизируются движущие силы их психологического развития. Можно вспомнить людей, которые оставили значительный след в истории человечества, говоря о которых с уважением и восхищением, мы редко вспоминаем, что они относились к категории лиц с ОВЗ: Гомер, адмирал Нельсон, Ф. Д. Рузвельт, М. М. Бахтин, такие психологи, как М. Эриксон и Е. Ю. Артемьева. Построенная одним из авторов теоретическая модель развития личности в затрудненных условиях (Леонтьев, 2014) позволяет понять, за счет чего затруднения и неблагоприятные условия могут трансформироваться в позитивные процессы развития.

Как показывают ранее полученные нами данные (см. например: Александрова, Лебедева, Божжей, 2014; Александрова, Лебедева, Леонтьев, 2009; 2011; Лебедева, 2012; Александрова, Лебедева, Леонтьев, Рассказова, 2011; Леонтьев и др., 2015), у условно здоровых студентов («норма») и у студентов с ОВЗ разная структура саморегуляции, разное представление о качестве жизни, разное устройство отношений с миром. Инвалидность может выступать и реально выступает (не у всех и не всегда, но у ряда людей, которые стоят перед этим вызовом) как конструктивный ресурс построения особой системы саморегуляции, которая не обнаружена у условно здоровых студентов: сама травма выступает не просто как негативное событие, а как опора, центр, вокруг которого строится жизнь, главный ресурс в построении системы саморегуляции. Парадоксальным образом оказывается, что чем сильнее травма и ограничения, тем больше положительные сдвиги, более выражен рост. Иными словами, ограничения возможностей здоровья и травма трансформируются в ресурс личности. С экзистенциальных позиций как здоровье, так и болезнь представляют собой способы функционирования индивида, которые он вы-

страивает, отталкиваясь от имеющихся предпосылок, но которые однозначно этими предпосылками не определяются и могут принимать различные формы в зависимости от интерпретации человеком стоящих перед ним вызовов и сознательно либо бессознательно выбираемой им стратегии ответа.

В рамках цикла эмпирических исследований, проводившихся в 2009–2012 гг. на базе факультета информационных технологий (ИТ) и социально-педагогического колледжа (СПК) МГППУ нами была поставлена задача выявить, в какой мере хронические ограничения возможностей здоровья стимулируют позитивные процессы развития и как их связь опосредована психологическими ресурсами личности\*.

В исследовании, проводившемся в 2010–2012 гг., принимали участие студенты факультета информационных технологий (ИТ) и социально-педагогического колледжа (СПК) МГППУ: студенты с ОВЗ – 90 человек, из них 61 юноша, 29 девушек, средний возраст – 20,2 года; условно-здоровые (УЗ) – 230 человек, из них 88 юношей, 142 девушки, средний возраст – 18,5 лет. Из них с ОВЗ – 45 студентов факультета ИТ и 45 – студентов СПК, УЗ – 92 – студенты факультета ИТ, 138 – студенты СПК. Полные данные по всем рассматриваемым в исследовании показателям получены для 182 УЗ студентов и для 75 студентов с ОВЗ в связи с тем, что в более поздних срезах (2012) методика, направленная на оценку целей, была видоизменена.

Диахронические данные (повторный срез с интервалом в 1 год) получены для 21 студента с ОВЗ (11 девушек, 10 юношей, из них 14 человек – студенты СПК, 8 человек – студенты факультета ИТ МГППУ) и 64 УЗ студентов (16 юношей, 48 девушек, из них 16 человек – студенты СПК, 48 – студенты факультета ИТ МГППУ). Полные данные получены для 20 студентов с ОВЗ и 62 УЗ студентов. Эти данные рассматриваются нами только для студентов, участвовавших в обследовании в 2010–2011 гг.

Для оценки уровня травматизации была использована анкета, оценивающая подверженность респондентов в прошлом воздействию психотравмирующих событий. Им задавались следующие вопросы: попадали ли в прошлом в серьезную аварию, ставился ли диагноз тяжелой и неизлечимой болезни, переживали ли внезапную утрату, сталкивались ли с угрозой серьезного ранения или смерти, были ли свидетелем того, как подобные события переживал кто-то еще, было ли в жизни что-то еще, что переживалось очень сильно, но о чем не хотелось бы говорить? Полученные баллы суммировались.

Для оценки выраженности процессов позитивного развития сразу после предъявления анкеты студентам предлагался Опросник посттравматического роста (Calhoun, Tedeschi, 2006) в адаптации М. Ш. Магомед-Эминова (2007). Мы использовали только общую шкалу посттравматического роста, так как и по данным зарубежных исследований (см.: Леонтьев, 2016 – см. главу во втором разделе книги), и при факторном анализе результатов, по-

\* Авторы выражают благодарность за помощь в проведении данного исследования А. А. Лебедевой, В. В. Божожей, Т. А. Силантьевой, а также К. Шелдону, научному руководителю Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, за продуктивные идеи, касающиеся анализа внутренних и внешних целей.

лученных нами, структура субшкал, описанная авторами методики, не воспроизводилась удовлетворительным образом. В то же время, по нашим данным, общая шкала методики обнаружила высокую консистентность, альфа Кронбаха  $\alpha=0,92$ .

В исследовании также были использованы: 1) Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (Diener et al., 1985) в адаптации Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева (2008); 2) Шкалы субъективной витальности как диспозиции (Ryan, Frederick, 1997) в адаптации Л. А. Александровой (2014); 3) Тест смысложизненных ориентаций СЖО (Леонтьев, 1992); 4) Тест жизнестойкости (Maddi, 2001; Леонтьев, Рассказова, 2006); 5) Опросник толерантности к неопределенности (McLain, 1993; Луковицкая, 1998); 6) Опросник копинг-стратегий COPE (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина (2013); 7) Опросник общей самооффективности (Шварцер и др., 1996). Кроме того, респондентам предлагалась анкета, направленная на выявление *значимых целей* (Иванченко, 2008). В анкете задавался вопрос «Чего бы вы хотели добиться в жизни?». Инструкция допускала выбор нескольких вариантов ответов. Предлагался следующий перечень целей: экономическая самостоятельность, высокий общественный статус, интересные знакомства, возможность посмотреть мир, свобода, высокий профессионализм, самосовершенствование, творческая самореализация, счастливая семья, душевная гармония, общественное признание, материальное благополучие. Полученные баллы суммировались. Раздельно высчитывались индексы внешних и внутренних целей, выведенные на основе факторного анализа, а также индекс RIEVO (СВВЦ – отражающий соотношение внутренних и внешних целей) (Kasser, Ryan, 1993).

Согласно полученным нами данным, общая сумма травм у студентов с ОВЗ и УЗ значимо не различается ( $t=-1,11$ ;  $p=0,27$ ), хотя структура травматического опыта у них разная: у студентов с ОВЗ среди указываемых травм чаще фигурирует травма, связанная с болезнью ( $t=6,27$ ;  $p<0,000$ ). Аналогичный результат получен в отношении общего показателя посттравматического роста в обеих группах студентов ( $t=0,07$ ;  $p=0,94$ ). Это свидетельствует о том, что, хотя общее количество травм, в обеих группах не различается, содержание травматического опыта у студентов рассматриваемых групп различно. В то же время, посттравматический рост оказался не связан с числом пережитых травм ни в одной из рассматриваемых групп.

При детальном рассмотрении взаимосвязей между суммой травм и посттравматическим ростом, с одной стороны, и личностными ресурсами, жизненными ценностями и стратегиями совладания с жизненными трудностями, с другой, обнаружилось серьезные различия между условно здоровыми студентами и студентами с ОВЗ.

Одно из наиболее существенных различий между студентами с ОВЗ и их условно здоровыми сверстниками проявилось в отношении связи жизненных целей/ценностей, психологической травматизации и результата переработки травмы. Так, объем психологической травматизации и психологическая переработка травмы у условно здоровых студентов никак не связаны с жизненными целями: ни с их количеством, ни с качеством (внешние, вну-

тренние), ни с относительными преобладанием внутренних целей над внешними. Совершенно иная картина взаимосвязей складывается у студентов с ОВЗ. В частности, сумма пережитых травм тесно связана у них с суммой жизненных целей, числом и внутренних, и внешних целей ( $r$  в диапазоне от 0,30 до 0,36,  $p < 0,01$ ), однако не связано с их соотношением между собой. Кроме того, с теми же показателями целей значимо коррелируют и показатели посттравматического роста ( $r$  в диапазоне от 0,28 до 0,30,  $p < 0,02$ ). Вопрос о направленности причинно-следственных связей будет рассмотрен ниже.

Дальнейший анализ показывает, что взаимосвязи между числом пережитых травм, посттравматическим ростом и удовлетворенностью жизнью у обеих групп студентов незначимы, хотя, как минимум, можно было ожидать, что число пережитых травм негативно скажется на удовлетворенности жизнью студентов. Однако ни студенты с ОВЗ, ни их условно здоровые сокурсники этого не продемонстрировали. Жизнестойкость личности тоже показала отсутствие значимых взаимосвязей с пережитыми травмами и посттравматическим ростом и у первых, и у вторых.

Различия в выявленных взаимосвязях касаются толерантности к неопределенности (см. таблицу 1), которая не имеет значимых взаимосвязей с числом пережитых травм и посттравматическим ростом у условно здоровых студентов, а у студентов с ОВЗ имеет значимые положительные взаимосвязи с общим числом пережитых травм.

Субъективная витальность и осмысленность жизни у студентов с ОВЗ имеют значимые положительные взаимосвязи с посттравматическим ростом, у условно здоровых студентов такие связи отсутствуют.

Очень тесные связи с числом пережитых травм и посттравматическим ростом в обеих группах демонстрирует такой личностный ресурс, как самооффективность. У условно здоровых студентов она тесно связана с посттравматическим ростом, а у студентов с ОВЗ – еще и с общим числом пережитых травм.

При анализе взаимосвязей числа пережитых травм с личностными ресурсами мы видим, что сами по себе пережитые психологические травмы ока-

**Таблица 1**

Взаимосвязи количества пережитых травм, показателей ПТроста и личностных ресурсов студентов с ОВЗ и УЗ студентов (указаны только значимые корреляции)

Показатели	Сумма травм	ПТрост	Сумма травм	ПТрост
	ОВЗ	ОВЗ	УЗ	УЗ
Субъективная витальность		0,264*		
Осмысленность жизни		0,222*		
Толерантность к неопределенности	0,256*			
Общая самооффективность	0,228*	0,412***		0,148*

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,01$ .



зывают позитивное влияние на развитие личностных ресурсов, однако речь идет об активизации разных ресурсов личности у студентов с ОВЗ и у УЗ студентов. У последних это касается только самооффективности.

Посттравматический рост также тесно связан с личностными ресурсами у студентов обеих групп, однако, здесь есть как универсальные для обеих групп ресурсы, развивающиеся во взаимосвязи с психологической переработкой травмы (самооффективность), так и специфические, сопряженные с посттравматическим ростом только у студентов с ОВЗ (субъективная витальность, осмысленность жизни).

В целом мы видим, что личностные ресурсы связаны с числом травм и особенно с посттравматическим ростом у студентов с ОВЗ сильнее, чем у условно здоровых; направленность этих связей раскрывается при анализе диахронических данных (см. ниже).

Взаимосвязи числа пережитых травм, посттравматического роста и копинг-механизмов у условно здоровых студентов и студентов с ОВЗ также имеют как сходные, так и специфические черты (см. таблицу 2). Число пережитых травм в минимальной степени связано с отдельными копинг-механизмами у обеих групп, причем значимость этих корреляций минимальна. У студентов с ОВЗ число травм положительно связано с активным совладанием и отрицательно с поведенческим уходом от решения проблем ( $p < 0,05$ ), а у УЗ студентов с приемом успокоительных и/или алкоголя ( $p < 0,01$ ).

Посттравматический рост обнаруживает существенно более богатые и сильные корреляции с копинг-механизмами. У студентов с ОВЗ с ним связаны мысленный уход от решения проблем, поиск эмоциональной и инструментальной социальной поддержки, подавление конкурирующей активности, отрицание и в меньшей степени – планирование и обращение к религии (см. таблицу 2). Все эти стратегии активизируются у студентов с ОВЗ в процессе психологической переработки травмы.

У условно здоровых студентов наиболее тесные взаимосвязи обнаружены между посттравматическим ростом и такими копингами, как мысленный уход, обращение к религии, подавление конкурирующей активности и в меньшей степени – активное совладание и прием успокоительных.

При сравнительном анализе взаимосвязей посттравматического роста и копингов выясняется, что имеют место как универсальные для обеих групп взаимосвязи, так и специфические только для УЗ студентов или студентов с ОВЗ.

Общими в обеих группах оказались взаимосвязи посттравматического роста с активным совладанием, подавлением конкурирующей активности, мысленным уходом, обращением к религии. Общим для обеих групп студентов также оказалось отсутствие взаимосвязей посттравматического роста с принятием, сдерживанием, эмоциональным отреагированием и юмором.

Различия касаются, прежде всего, стратегий поиска инструментальной и эмоциональной социальной поддержки и планового решения проблем, тесно связанных у студентов с ОВЗ с результатами переработки травмы и не имеющих значимых корреляций с посттравматическим ростом у УЗ студентов.

**Таблица 2**  
Взаимосвязи количества пережитых травм, показателей ПТроста и копинг-механизмов у студентов с ОВЗ и УЗ студентов (указаны только значимые корреляции)

Показатели	Сумма травм	ПТрост	Сумма травм	ПТрост
	ОВЗ	ОВЗ	УЗ	УЗ
Позитивное переосмысление				
Мысленный уход		0,418***		0,267***
Эмоциональное отреагирование				
Поиск инструментальной социальной поддержки		0,377***		
Активное совладание	0,223*			0,155*
Отрицание		0,316**		
Обращение к религии		0,243*		0,349***
Юмор				
Поведенческий уход	-0,210*			
Сдерживание				
Поиск эмоциональной социальной поддержки		0,334**		
Прием успокоительных			0,174**	0,149*
Принятие				
Подавление конкурирующей активности		0,357***		0,182**
Планирование		0,270*		

Рассмотрим далее динамику посттравматического роста в процессе обучения студентов. Для этой цели взяты диахронические данные повторных срезов, полученные для части студентов из той выборки, результаты которой анализировались ранее.

На основе данных, представленных в таблице 3, в которой отражена достоверность различий внутри групп, можно сделать вывод, что показатели посттравматического роста от первого ко второму срезу у студентов УЗ и с ОВЗ меняются разнонаправленно. У студентов с ОВЗ показатель посттравматического роста имеет тенденцию к повышению, а у УЗ – к снижению (различия незначимы). В итоге межгрупповые различия по этому показателю, отсутствовавшие при первом срезе, при повторном срезе достигают уровня значимости  $p < 0,05$  (см. таблицу 4). Показатели суммы травм, напротив, с самого начала обнаруживают существенные межгрупповые различия, мало подверженные временной динамике.

Такая динамика в течение года, прошедшего между срезами, может свидетельствовать о том, что УЗ студентами травма либо вытеснена, либо пере-

Таблица 3

Внутригрупповые различия показателей числа пережитых травм и посттравматического роста студентов при повторных измерениях

Группа	Показатели	Среднее 1 срез	Среднее 2 срез	n	p уровень	n 1 срез	n 2 срез	Ст. откл. 1 срез	Ст. откл. 2 срез
ОВЗ	Сумма травм	3,29	3,33	40	0,928	21	21	1,85	1,53
ОВЗ	Посттравматический рост	52,52	59,09	40	0,329	21	21	22,18	20,95
УЗ	Сумма травм	2,40	2,43	124	0,883	62	64	1,35	1,26
УЗ	Посттравматический рост	53,12	47,45	126	0,173	64	64	22,81	23,97

Таблица 4

Межгрупповые различия показателей числа пережитых травм и посттравматического роста студентов при повторных измерениях

Срез	Показатели	Среднее ОВЗ	Среднее УЗ	N	p уровень	N ОВЗ	N УЗ	Ст. откл. ОВЗ	Ст. откл. УЗ
1	Сумма травм	<b>3,29</b>	<b>2,40</b>	<b>81</b>	<b>0,02</b>	<b>21</b>	<b>62</b>	<b>1,85</b>	<b>1,35</b>
1	Посттравматический рост (ПТрост)	52,52	53,13	83	0,92	21	64	22,18	22,81
2	Сумма травм	<b>3,33</b>	<b>2,44</b>	<b>83</b>	<b>0,01</b>	<b>21</b>	<b>64</b>	<b>1,53</b>	<b>1,26</b>
2	Посттравматический рост (ПТрост)	<b>59,09</b>	47,45	83	0,05	21	64	20,95	23,97

Примечание. Полу жирным шрифтом выделены показатели при  $p < 0,05$ .

работана, и ее личностная значимость снижается, она перестает «работать» в личности. У студентов с ОВЗ, напротив, травма продолжает «работать» в личности, парадоксальным образом расширяя горизонты возможностей.

Кросс-секционный анализ диахронических данных позволяет нам отчасти прояснить картину причинно-следственных взаимосвязей между посттравматическим ростом и состоянием личностных ресурсов и стратегий совладания с жизненными трудностями (см. таблицы 5 и 6).

В таблице 5 представлены результаты анализа кросс-секционных взаимосвязей между показателями посттравматического роста при первом срезе (как независимой переменной) и личностными ресурсами при втором срезе (как зависимых переменных). Данные свидетельствуют о том, что посттравматический рост у студентов с ОВЗ работает на развитие личностных ресурсов в будущем, психологическая переработка травмы усиливает личность, а также влияет на систему целей, стимулируя выбор внутренних в противовес внешним целям. Исключение составляет толерантность к неопределенности, которая, напротив, снижается в результате психологической перера-

**Таблица 5**  
 Причинно-следственные взаимосвязи числа травм  
 и посттравматического роста как НП с личностными ресурсами  
 и копингами (указаны только значимые корреляции)

Переменные 2-го среза	Переменные 1-го среза			
	Сумма травм	ПТрост	Сумма травм	ПТрост общий
	ОВЗ	ОВЗ	УЗ	УЗ
Сумма целей				
Внешние цели				
Внутренние цели		0,519*		
Соотношение ВВЦ				
Удовлетворенность жизнью		0,486*		
Субъективная витальность		0,481*		
Осмысленность жизни		0,632**		
Общая жизнестойкость				
Вовлеченность		0,445*		
Контроль				
Риск				
Толерантность к неопределенности		-0,479*		
Общая самоэффективность				
Позитивное переосмысление				
Мысленный уход				
Эмоциональное отреагирование				
Поиск инструментальной социальной поддержки	-0,526*			
Активное совладание				
Отрицание				
Обращение к религии	-0,466*			0,294*
Юмор				
Поведенческий уход				
Сдерживание				
Поиск эмоциональной социальной поддержки	-0,527*			
Прием успокоительных			0,272*	
Принятие				
Подавление конкурирующей активности		0,448*		
Планирование				

Таблица 6

Причинно-следственные взаимосвязи числа травм и посттравматического роста как ЗП с личностными ресурсами и копингами (указаны только значимые корреляции)

Переменные 1-го среза	Переменные 2-го среза			
	Сумма травм	ПТрост общий	Сумма травм	ПТрост общий
Студенты	ОВЗ	ОВЗ	УЗ	УЗ
Сумма целей				
Внешние цели				
Внутренние цели				
Соотношение ВВЦ				
Удовлетворенность жизнью				
Субъективная витальность				
Осмысленность жизни		0,660**		
Осмысленность будущего				
Осмысленность настоящего		0,803***		
Осмысленность прошлого				
Локус контроля: Я				0,257*
Локус контроля: Жизнь				
Общая жизнестойкость				
Вовлеченность	-0,461*			
Контроль				
Риск				
Толерантность к неопределенности				
Общая самооффективность				0,298*
Позитивное переосмысление		0,544*		
Мысленный уход				
Эмоциональное отреагирование				
Поиск инструментальной социальной поддержки		0,592**		
Активное совладание		0,538*		0,263*
Отрицание				
Обращение к религии				0,380**
Юмор	-0,459*			
Поведенческий уход				
Сдерживание				
Поиск эмоциональной социальной поддержки		0,497*		
Прием успокоительных			0,307*	
Принятие				
Подавление конкурирующей активности		0,577**		
Планирование		0,560**		

ботки травмы у студентов с ОВЗ. С одной стороны, посттравматический рост опирается на личностные ресурсы, с другой – он их развивает, выступая своего рода катализатором этого развития.

Характерно, что для копингов значимые взаимосвязи этого рода фактически отсутствуют, за исключением механизма подавления конкурирующей активности, имеющего особое значение для лиц с ОВЗ.

Кроме того, здесь появляются ранее отсутствующие взаимосвязи между результатами переработки психологической травмы и удовлетворенностью жизнью, которая растет у студентов с ОВЗ при наличии выраженных показателей ПТроста.

Поскольку с личностными ресурсами число пережитых в прошлом травм не связано, мы обнаруживаем значимые отрицательные взаимосвязи с такими стратегиями совладания, как поиск инструментальной и эмоциональной социальной поддержки, а также обращение к религии. Чем выше число пережитых травм у студентов с ОВЗ в прошлом, тем менее они склонны обращаться к другим (в том числе и к богу) за помощью. Этот эффект согласуется с клинической парадигмой.

У условно здоровых студентов мы наблюдаем совершенно иную картину. Число пережитых в прошлом психологических травм никак не сказывается у них на уровне развития ресурсов и копинг-механизмов в будущем, за исключением повышения склонности к использованию успокоительных средств в стрессовых ситуациях. Эффективность преодоления психологической травмы не имеет значимых связей с последующей выраженностью личностных ресурсов условно здоровых студентов, однако демонстрирует значимую положительную взаимосвязь с копингом обращения к религии.

При рассмотрении обратных кросс-секционных связей, позволяющих сделать выводы о роли личностных ресурсов в качестве предикторов посттравматического роста как зависимой переменной у студентов с ОВЗ (см. таблицу 6) были получены следующие результаты.

Прежде всего у обеих групп число травм не предсказывается почти никакими особенностями личности, что неудивительно. Исключения: у студентов с ОВЗ вовлеченность и юмор как копинговый механизм, выраженность которых отрицательно коррелирует с последующей оценкой травматизации, а у УЗ студентов – прием успокоительных, коррелирующий с ней положительно.

К предикторам посттравматического роста, особенно у студентов с ОВЗ, относятся, прежде всего, такие копинги, как позитивное переосмысление, поиск инструментальной и эмоциональной социальной поддержки, активное совладание, подавление конкурирующей активности и плановое решение проблем, т. е. те, которые рассматриваются как конструктивные (Александрова и др., 2010). Напротив, другие личностные ресурсы почти не влияют на последующий посттравматический рост. Здесь мы отчетливо видим разную роль разных групп личностных ресурсов по классификации одного из авторов (Леонтьев, 2010). Копинги, относящиеся к категории инструментальных ресурсов – устойчивых стереотипных форм реагирования на трудности – предсказывают вызванные травмой позитивные процессы роста, особенно у лиц с ОВЗ (таблица 6), но сами практически не меняются в ходе проработки трав-

мы (таблица 5). Более гибкие ресурсы устойчивости и саморегуляции, к которым относятся остальные анализировавшиеся нами переменные, напротив, развиваются в ходе процессов преодоления травм, причем только у студентов с ОВЗ (таблица 5), однако их предшествующий уровень практически никак не сказывается на посттравматическом росте как зависимой переменной. Это относится к удовлетворенности жизнью, жизнестойкости, жизненным целям, самоэффективности и др. Практически единственной переменной этого ряда, выступившей значимым предиктором посттравматического роста, оказалась осмысленность жизни, в особенности осмысленность настоящего, что совпадает с неоднократно полученными и описанными ранее закономерностями: способность найти смысл в посттравматической реальности является единственным устойчивым предиктором последующих процессов роста (Эммонс, 2004; Леонтьев, 2016 – см. главу в первом разделе книги).

Таким предиктором у условно здоровых студентов проявил себя показатель, отражающий переживание подконтрольности значимых событий своей жизни. На наш взгляд, это важная характеристика, которую необходимо учитывать в работе с этими категориями студентов.

С учетом данных, приведенных в таблице 6, можно с уверенностью говорить о том, что конструктивные механизмы совладания являются предикторами эффективного преодоления психологической травмы, т. е. не только работают на преодоление повседневных трудностей, но и способствуют эффективному совладанию с воздействием экстремальных стрессоров.

Мысленный уход, отрицание, обращение к религии, прием успокоительных никак не связаны с посттравматическим ростом у студентов с ОВЗ. В то же время обращение к религии и к искусственным способам совладания с трудностями (алкоголь, лекарственные средства) гораздо более характерны для условно здоровых студентов.

При анализе причинно-следственных взаимосвязей между числом травм, посттравматическим ростом в будущем и предшествующим уровнем выраженности личностных ресурсов, а также стратегий совладания у УЗ студентов мы видим, что число обнаруженных значимых взаимосвязей у них оказалось незначительным в отличие от студентов с ОВЗ.

Общее число пережитых травм у УЗ студентов оказывается тем выше, чем более они склонны были ранее использовать в ситуации стресса успокоительные или алкоголь. Возможно, предпочтение этого вида совладания приводит к накоплению трудных жизненных ситуаций. У них также обнаружены значимые взаимосвязи между переживанием способности контролировать события своей жизни (локус контроля – Я), общей самоэффективностью, активным совладанием, обращением к религии и последующим посттравматическим ростом. Эти переменные можно рассматривать как возможные предикторы посттравматического роста у условно здоровых студентов. Остальные переменные значимых взаимосвязей с эффективностью переработки травмы в будущем у условно здоровых студентов не обнаружили.

Подводя итоги, мы можем достаточно определенно утверждать, что у подростков и юношей с ОВЗ, обучающихся в системе инклюзивного образования, обнаруживается выраженная специфика позитивных последствий травми-

зации (посттравматического роста) по сравнению с их условно здоровыми сверстниками. Несмотря на отсутствие значимых различий ПТР между этими группами и их значимых связей с субъективной мерой травматизации, у респондентов с ОВЗ обнаружены существенные связи ПТР с ресурсами личности, которые у условно здоровых респондентов минимальны. Наиболее интересные данные получены при диахроническом анализе с сопоставлением двух переменных срезов с годичным интервалом между ними. В частности, обнаружилась противонаправленная, хоть и нерезко выраженная, динамика процессов ПТР: у условно здоровых респондентов с тенденцией к затуханию, а у респондентов с ОВЗ, напротив, с тенденцией у усилению.

Наиболее важными представляются данные о связи личностных ресурсов с ПРТ в диахроническом разрезе. Они отчетливо показывают, что конструктивные копинги выступают предикторами роста (гораздо больше у ОВЗ, чем у УЗ), но не его последствиями, такие ресурсы устойчивости, как удовлетворенность жизнью, субъективная витальность, вовлеченность, а также внутренние цели – последствиями (только у ОВЗ), но не предикторами, а осмысленность выполняет двойную роль, выступая как предиктором (в особенности осмысленность настоящего), так и последствием посттравматического роста у респондентов с ОВЗ. Последнее согласуется с данными других авторов.

В целом полученные результаты свидетельствуют о том, что психологическая переработка травмы является намного более мощным двигателем личностного развития для учащихся с ОВЗ, чем для их условно здоровых сверстников. Она становится таковой в затрудненных условиях развития, бросающих вызов личности.

### **Литература**

- Александрова Л. А.* Субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 1. С. 133–163.
- Александрова Л. А., Лебедева А. А., Бобожей В. В.* Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования // Психологическая наука и образование. 2014. Т. 19. № 1. С. 50–62.
- Александрова Л. А., Лебедева А. А., Леонтьев Д. А.* Ресурсы саморегуляции студентов с ограниченными возможностями здоровья как фактор эффективности инклюзивного образования // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. Материалы II Международной научно-практической конференции. Часть 2. Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». Кисловодск; СевКавГТУ, 2009. С. 11–16.
- Александрова Л. А., Лебедева А. А., Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2011. С. 579–610.
- Иванченко Г. В.* Представления студентов выпускных курсов о возможном: региональные и гендерные различия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5. № 1. С. 32–63.



- Лебедева А. А. Субъективное благополучие лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2012.
- Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл-ИЦ «Академия», 2001.
- Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.
- Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Международ. науч.-практ. конф. Кострома, 23–25 сентября 2010 г. В 2 т. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 40–42.
- Леонтьев Д. А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях // Культурно-историческая психология. 2014. Т. 10. № 3. С. 97–106.
- Леонтьев Д. А., Александрова Л. А. Вызов инвалидности: от проблемы к задаче // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2010. С. 114–120.
- Леонтьев Д. А., Александрова Л. А., Лебедева А. А. Стратегии совладания: попытка системной характеристики // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. В 2 т. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома, 23–25 сентября 2010. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 176–177.
- Леонтьев Д. А., Александрова Л. А., Лебедева А. А. Специфика ресурсов и механизмов психологической устойчивости студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования // Психологическая наука и образование. 2011. № 3. С. 80–94.
- Леонтьев Д. А., Лебедева А. А., Силантьева Т. А. Место и функции социальной поддержки в структуре личностных ресурсов лиц с ограниченными возможностями здоровья // Культурно-историческая психология. 2015. Т. 11. № 3. С. 120–134.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.
- Магомед-Эминов М. Ш. Феномен экстремальности. М.: ПАРФ, 2008.
- Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
- Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–76.
- Calhoun L., Tedeshi R. (Eds). Handbook of Posttraumatic Growth. Research and Practice. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006.
- Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56. P. 267–283.

- Crumbaugh J. S., Maholick L. T.* Manual of instructions for the Purpose in Life Test. Munster, IN: Psychometric Affiliates, 1981.
- Diener E.* Assessing subjective well-being: Progress and opportunities // *Social Indicators Research*. 1994. V. 31 (2). P. 103–157.
- Kasser T., Ryan R. M.* A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. V. 65. P. 410–422.
- McLain D. L.* The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // *Educational and Psychological Measurement*. 1993. V. 53 (1). P. 183–189.
- Ryan R. M., Frederick C.* On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // *Journal of Personality*. 1997. V. 65. P. 529–565.
- Sarason I. G., Levine H. M., Basham R. B., Sarason B. R.* Assessing social support: The Social Support Questionnaire // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. V. 44. № 1. P. 127–139.
- Sarason I. G., Shearin E. N., Sarason B. R., Pierce G. R.* A brief measure of social support: Practical and Theoretical implications // *Journal of Social and Personal Relationships*. 1987. V. 4. P. 497–510.

## ГЛАВА 5

### ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

*Ю. С. Моздокова*

**Н**а современном этапе развития российского общества, отличающегося сложностью политической, экономической, социальной ситуации, которая характеризуется как кризисная, для всего общества и каждого его представителя все более обостряется совокупность проблем, которая ставит под угрозу выживание каждого субъекта социума.

В стратегии перспективного развития государство выдвигает идею о постепенном сужении мер социальной защиты, опеки граждан (в виде пособий, выплат, компенсаций) и развитии таких направлений, которые будут способствовать усилению мотивации каждого гражданина к самовыживанию, самообеспечению, стимулируя его к проявлению социальной активности, ответственности, выявлению потенциала жизнеспособности. Не составляют исключения и представители социальной группы граждан, имеющих физические или психические отклонения, – инвалиды, в отношении которых общество реализует программы, направленные на увеличение комплекса условий, способствующих повышению качества их жизнедеятельности. В процессе реализации государственных программ можно отметить достаточно пассивное освоение самими инвалидами предоставляемых благ, их пассивную позицию и психологию потребителя.

Проблему повышения жизнеспособности лиц с инвалидностью, прежде всего, следует рассматривать в контексте новых концептуальных подходов к пониманию феномена инвалидности. В международном законодательстве инвалидность представляет собой «эволюционирующее понятие и является результатом взаимодействия, которое происходит между имеющими нарушения здоровья людьми и отношенческими и средовыми барьерами и которое мешает их полному и эффективному участию в жизни общества наравне с другими» (Конвенция о правах инвалидов, 2006, с. 2).

Таким образом, его суть определяется в том, что не дефект определяет состояние и проблематику инвалидности и жизнедеятельности инвалида, а несовершенство окружающей среды обитания, отношений со стороны здорового сообщества. Данная позиция подразумевает, что лица с инвалидностью могут реализовывать гражданские права наравне со здоровыми людьми, преодолевая проблемы жизнедеятельности при минимальной и необходи-

мой, а главное – адресной помощи. Вместе с тем, находясь в одном с инвалидами социуме, граждане не всегда в состоянии эффективно взаимодействовать с ними по причине межкультурных и социальных противоречий. А это означает, что инвалид становится субъектом выживания и вынужден развивать свою жизнеспособность.

В настоящее время, несмотря на социально ориентированный характер политики, государство, его многочисленные усилия, сами инвалиды часто воспринимаются социумом как маргиналы, малополезные граждане, проблемные и немобильные работники, не способными создать семью. Таким образом, общество изначально не видит в инвалидах полезного социального потенциала, обрекая их на неуспешность и размещая их на низших ступенях общественной лестницы. Поэтому сложившаяся ситуация заставляет каждого человека с инвалидностью отстаивать свои права и свободы, определенные Конституцией и международными правовыми актами, активизировать жизненный потенциал, заниматься здоровьесбережением, формировать психологическую устойчивость к жизненным ситуациям, развивать социально-культурный иммунитет. Другой путь для инвалида – смириться, принять правила жизни общества, делая себя объектом социальных услуг, т. е. потребителем общественных благ, исключая собственные ресурсы жизнеспособности, что приводит их к социальному неблагополучию.

Становится все более очевидным, что необходимо создание новых моделей, механизмов социального и межкультурного взаимодействия, которые позволят инвалидам получать в полной мере предоставляемые государством реабилитационные услуги. Цель данного исследования состоит в определении факторов, влияющих на развитие жизнеспособности инвалидов с различными физическими дефектами, представляющих разновозрастные группы. Задачами эмпирического исследования является выявление условий, при которых варьирует развитие жизнеспособности лиц с инвалидностью, определение возможных и приемлемых способов повышения у них мотивации к развитию личных ресурсов жизнеспособности с учетом влияния внешних и внутренних факторов.

Отметим, что отечественных исследований инвалидности как социального явления достаточно много (Бураева, Цгоева, 2013; Веденева, 2004; Евсеев, 2000; Рыльская, 2009; Щедрина, 1989; и др.), но специальных работ, посвященных жизнеспособности лиц с инвалидностью во взаимосвязи с реабилитационным процессом пока не проводилось. В этом плане данное исследование является одним из первых, так же как и в отношении жизнеспособности в поликультурной среде социума.

Основываясь на уверенности, что жизнеспособность напрямую зависит от уровня развития социокультурной активности личности инвалида, мы считаем, что для реализации мер комплексной реабилитации инвалида, возможно усиление жизнеспособности каждого представителя данной социальной группы посредством его включения в систему социокультурных взаимодействий. В этом мы солидарны с мнением А. В. Махнача, который утверждает, что взаимоотношения являются наиболее значимым ресурсом жизнеспособности подростков-сирот (Махнач, 2016). Вместе с тем это спра-

ведливо и для инвалидов, составляющих значительную часть социума. Это будет возможно только на основе формирования самим инвалидом с участием семьи, специалистов социальной службы перспективной жизненной программы личности, в которой будет реализован комплекс технологий антропологического менеджмента (Моздокова, 2009, 2010).

### **Анализ содержания понятия «жизнеспособность инвалида»**

В российской науке жизнеспособность рассматривается как междисциплинарное, поливариантное понятие, как ресурс (Б. Г. Ананьев), общесистемное психическое свойство (Галажинский, 2001; Рыльская, 2014), интегральная характеристика личности (Лактионова, Махнач, 2010; Махнач, 2012а, б, 2013а, б), жизненный принцип (Гурьянова, 2004), как характеристика, отражающая качество некоторых функций, отвечающих за успешное адаптивное поведение (Шадриков, 1996), активность субъекта, действующая в условиях объективной социальной детерминации, в заданных обстоятельствах (Абульханова, 2014).

Жизнеспособность проявляется как стойкость, оптимизм, мобильность, адаптация к новым условиям, как способность сохранять здоровье и хорошее настроение (Конвенция о правах инвалидов, 2006), а также стремление к успеху, высокая степень ответственности за личное поведение, деятельность, образ мыслей. Таким образом, жизнеспособность личности – не врожденное свойство, а социальное, воспитанное самим человеком и внешним, воздействующим на его мировоззрение субъектом.

Жизнеспособность инвалида, по сути, характеризуется теми же переменными, но особенностью ее становится тот предел, который определяется состоянием физического или психического здоровья. Так, например, человек, имеющий заболевания или дефекты психического развития, не может достичь желаемого (нормального для здорового) уровня адаптации к среде, способности ответственно контролировать свои поступки, поведение, виды деятельности. Однако это не означает, что повышение уровня жизнеспособности ему не доступно. Он может качественно повысить те социальные и психологические компетентности, которые обеспечат ему большую психологическую устойчивость, основанную на способности адаптироваться и противостоять условиям социальной среды. Следовательно, в отношении каждого инвалида необходимо определение доступного ему объема и уровня достижения «потолка» в развитии жизнеспособности при постепенном поднятии установленной планки.

Перечислим качества, составляющие основу развития жизнеспособности применительно к лицам с инвалидностью (Грейсон мл., О'Делл, 1991):

- способность к достаточно быстрому приспособлению к изменяющимся условиям жизни (экономической, социально-политической, межкультурной среде);
- способность сохранять личный мировоззренческий иммунитет, основанный на идеях независимости;

- способность к социальной активности, нахождению оптимальных решений жизненных проблем;
- способность к достижению успехов;
- способность к саморазвитию;
- способность к конкуренции с другими;
- способность к проектированию (целей, событий, путей решения);
- способность к предпринимательской деятельности;
- креативность;
- стрессоустойчивость;
- способность выявлять личностную социальную полезность и значимость;
- способность оптимистично оценивать ситуации жизни, других людей и другие.

Согласимся со взглядами И. М. Ильинского и П. И. Бабочкина о том, что «идеального» молодого россиянина наших дней должно характеризовать: а) стремление к успеху; б) воля к победе; в) принятие всей меры ответственности за результаты своей деятельности только на себя; г) преданность национальной идее (мечте). Главный, системообразующий элемент всех ценностных ориентации здесь – «успех». Изменяться могут представления о средствах достижения успеха, но сам успех остается центром жизненных устремлений. Россия нуждается в людях, верящих в победу над обстоятельствами, мечтающих о великой и могучей стране, в которой они – хозяева жизни (Ильинский, Бабочкин, 1995).

Таким образом, жизнеспособность инвалида – это совокупность компетенций, формируемых на способностях личности, позволяющих противостоять внешним и внутренним факторам социально-экономического, социокультурного, коммуникативного и другого характера, учитывая его психофизические возможности.

### **Поликультурное пространство – среда развития жизнеспособности инвалида**

Одной из наиболее благоприятных сред, создающих комфортные условия для реализации данных задач, выступает сфера социально-культурной деятельности. Обладая потенциалом поликультурности, она, с одной стороны, создает условия для самоопределения личности в этой среде, с другой стороны, предоставляет всевозможный спектр разнообразных видов деятельности, продукты которой носят ценностный характер для самой личности, ее окружения, социума, всего общества. Социокультурная среда позволяет осуществлять свободный выбор творческой деятельности, круга общения, интересов, времени, места производства культурных ценностей, создает широкое поле для межкультурных взаимодействий. Кроме того, ситуация поликультурности несет социальную нагрузку, располагая педагогическим ресурсом работы с каждым представителем социума, позволяя организовывать интегрированную среду взаимодействия субъектов – здоровых граждан и инвалидов, межкультурного взаимодействия в социуме.

Россия как многонациональное государство имеет поликультурное пространство, что создает ряд противоречий, полярных точек зрения, ценностных расхождений культурного, этнического и социального характера, и это часто ложится в основу дестабилизации социально-политической ситуации в том или ином регионе. Прослеживается совокупность межкультурных и межэтнических взаимодействий и в сфере социальной работы. Клиенты социальных учреждений – инвалиды – обладают широким спектром социально-демографических характеристик, которые диагностируются работниками социальных служб и учитываются при разработке программ оказания помощи гражданам с инвалидностью в организации их досуга. Особенно ярко такие данные учитываются в регионах проживания различных этнических, разновозрастных групп, местах активной миграции.

Московский регион представляет собой мегаполис, где динамично протекают межкультурные взаимодействия в социуме как по вертикали (властные структуры, научные контакты и т. д.), так и по горизонтали – на уровне групп населения и их отдельных представителей. Межкультурное и межэтническое взаимодействие как феномен представляет собой сложное социальное явление, требующее разработки научных подходов, технологий, их практической реализации в профессиональной и общественной деятельности. Для толерантного восприятия иной культуры (например, субкультуры инвалидной среды), нацеленного на достижение социального и культурного согласия, необходима работа, предполагающая подготовку разных социальных групп к взаимодействиям друг с другом. Это задача специалистов учреждений образования, культуры, спорта, социальной защиты населения, других структур, от которых зависит социальный климат нашего общества. Только в этом случае будет возможно противостоять «стрессогенному воздействию новой культуры, с которой сталкиваются граждане всех возрастов в результате географического передвижения» (Садохин, 2006). В нашем случае это воздействие субкультуры инвалидов, вливание ее в общую культуру российского народа.

### **Концептуальные подходы к идеологии жизнеспособности инвалидов**

Идея своеобразия и самостоятельности инвалидов в правовом и социальном отношениях не нова. Еще в середине XX в. по всему миру распространились идеи так называемой философии независимой жизни, адресованной инвалидам. Основными принципами ее стали – отстаивание прав и свобод, достижение равенства в сферах жизнедеятельности, достижение самостоятельности на основе социальной активности.

Понятие «независимая жизнь» в концептуальном значении подразумевает два взаимосвязанных момента. «В социально-политическом значении независимая жизнь – это право человека быть неотъемлемой частью жизни общества и принимать активное участие в социальных, политических и экономических процессах... возможность самому определять и выбирать, принимать решение и управлять жизненными ситуациями. В философском понимании независимая жизнь означает способ мышления, психологическую

ориентацию личности, которая зависит от ее взаимоотношений с другими личностями, от физических возможностей, окружающей среды и степени развития систем служб поддержки. Философия независимой жизни ориентирует человека, имеющего инвалидность, но то, что он ставит перед собой такие же задачи, как и любой другой член общества» (Кюнк, 1980). Таким образом, идея независимости лежит в основе формирования жизнеспособности каждого представителя инвалидной среды.

Рассмотрим, что же следует понимать под термином «жизнеспособность». С одной стороны, это способность к жизни (характерна для перспективы существования живых существ): способность особи сохранять свое существование в меняющихся условиях окружающей среды (Экологический словарь, 2000). С другой стороны – умение осуществлять жизнедеятельность во всех ее проявлениях (способность существовать и развиваться, приспособленность к жизни). Вторая трактовка имеет направленный социальный характер, относящийся к субъектам общества. Не составляет исключение и каждый инвалид, инвалидная группа, семья, организация.

Требования к научению основам жизнеспособности определены в концепции воспитания жизнеспособной молодежи (Ильинский, Бабочкин, 1995): «Острейшее противоречие между новой системой требований и возможностями и способностями реально существующей ныне личности порождает необходимость формирования у молодого человека и молодого поколения в целом такого качества, как жизнеспособность» (Ильинский, Бабочкин, 1995, с. 56). В социокультурном плане жизнеспособность проявляется и в том, насколько личность и поколение отвечает насущным запросам общества на данном историческом этапе и насколько они могут взять на себя ответственность за его будущее. Создание своего будущего, отвечающего потребностям общества – одна из совокупности целей, мотивирующих жизнеспособность инвалида.

В создании условий по развитию жизнеспособности лиц с инвалидностью специалистам необходимо руководствоваться комплексом принципов, отражающих междисциплинарный характер этой деятельности: целеустремленность, раннее вмешательство, доступность (психофизическая), достижимость для реализации, конкретность, технологичность, массовость, приоритетность, согласованность целей и действий, социальная активность и мобильность, наполняемость деятельности смыслами, управляемость, позитивность, тиражируемость для других субъектов.

### **Исследование развития жизнеспособности инвалидов в условиях межкультурных взаимодействий**

Теоретический анализ понятий и подходов к феномену жизнеспособности позволил обоснованно приступить к эмпирической части исследования. Исследования были проведены на базе городского социокультурного центра (ГСКЦ) «Надежда», с которым мы сотрудничаем более 25 лет. Это единственное в Москве учреждение культуры, которое оказывает содействие в реабилитации и интеграции инвалидов в поликультурной среде, создавая условия для повышения их жизнеспособности. В ходе включенного наблюдения



за динамикой уровня жизнеспособности в условиях межкультурных взаимодействий разновозрастных представителей инвалидной среды были проведены исследования с применением методов беседы, анкетирования, обобщены и систематизированы эмпирические материалы.

В исследовании приняла участие разновозрастная группа инвалидов (30 чел.) с различными дефектами здоровья, которая наблюдалась на протяжении 3 лет с момента прихода в учреждение культуры. В выборке были молодые люди в возрасте от 16 до 28 лет (9 чел.), лица с инвалидностью пожилого возраста от 55 до 79 лет (21 чел.). С помощью методов, применяемых для диагностики ресурсов их жизнеспособности, были получены результаты, собранные по группам вскоре после их появления в центре «Надежда» (см. таблицу 1).

Обе группы проходили диагностику в конце каждого года их участия в деятельности учреждения в качестве членов творческих коллективов. В процессе их погружения в творческие виды деятельности фиксировались результаты, свидетельствующие о динамике развития их жизнеспособности.

Основное развитие жизнеспособности инвалидов групп происходило в специально организованной поликультурной среде и творческой деятельности, включающей: художественную деятельность (прикладное творчество, исполнительство, сочинение), коллекционирование и собирательство, информационно-образовательную деятельность (освоение компьютерных технологий, библиотерапия, социокультурная анимация, средства массовой информации), физкультурно-оздоровительная деятельность (легкие формы туризма, экскурсионные мероприятия).

Поскольку существующие методы и формы работы малоэффективны, стали востребованы инновационные социокультурные и культурно-досуговые технологии, новые формы сетевого и межкультурного взаимодейст-

**Таблица 1**  
Показатели ресурсов жизнеспособности инвалидов  
в начале работы в центре «Надежда» (в %)

Показатели жизнеспособности на начальном этапе	Молодые инвалиды	Инвалиды пожилого возраста
Адаптированность к новым условиям творческой деятельности	28	74
Коммуникативные навыки	33	79
Двигательная активность	32	53
Социальная активность и мобильность	25	32
Целеустремленность	13	31
Владение способами достижения цели	18	26
Уровень отсутствия конфликтности	69	59
Оптимистический настрой	26	47
Способность сохранять здоровье	37	61
Стремление к успеху	19	33

вия с субъектами социума. Разработанные нами технологии стали основой работы с группами, участвующими в исследовании.

Известно, что система поликультурной среды, межкультурных взаимодействий соотносится с основным источником поддержания жизнеспособности – процессом реабилитации, содержание которого детализируется в индивидуальной программе, составленной специалистами медико-социальной экспертизы. Программа представляет собой комплекс рекомендаций, направленных на повышение всех компонентов жизнеспособности инвалида. Необходимость освоения навыков ориентации в социуме, общения, развития творческих, интеллектуальных способностей, физических возможностей каждого инвалида повышает шанс погружения человека в социокультурное пространство с целью самореализации, поисков способов удовлетворения событиями жизни и получаемыми достижениями, непримиримости к состоянию беспомощности, инертности, потребительству.

Существенная роль в успешности данного процесса отводилась участию семьи как активному помощнику в работе учреждения, его многочисленных творческих интеграционных коллективов. Среди них: народный коллектив концертно-театральная шоу-студия «Игра», спортивно-реабилитационная группа «Светлячок» (для детей с синдромом Дауна), студии «Дизайн-театр „Лотос“», «Танец на листе» (для молодых инвалидов), клуб общения культурно-творческой интеллигенции инвалидов «София» (для молодых инвалидов с сохранным интеллектом), группа, занимающихся бальными танцами, вокально-музыкальный коллектив «Экспромт», клуб знакомств для молодых инвалидов, клуб общения глухих и слабослышащих «Вместе» (в коллективах «Жестовая песня», «Миниатюры», «Мини-спектакли») и мн.др. В содержание реабилитационной деятельности были включены различные методы решения личностных и межличностных проблем:

- тренинг с агрессивными, гиперактивными, тревожными инвалидами;
- социально-психологический тренинг нахождения в коллективе;
- тренинг личностного роста (развитие сензитивности);
- обучение преодолению трудностей в обучении, в кризисных ситуациях;
- профориентация подростков и молодых инвалидов;
- адаптация к представителям других культурных групп.

Результат работы проявился в повышении показателей творческой активности, расширении круга и видов общения, профессиональном самоопределении, поступлении в вузы, устройстве на работу, создании семьи, использовании компьютерных знаний, достижениях основной цели реабилитации с последующей интеграцией в систему общественных и поликультурных отношений. Эти результаты являются прямым свидетельством повышения жизнеспособности человека, в первую очередь, у молодых инвалидов.

Комплексная реабилитационная деятельность, осуществляемая в рамках занятий в кружках, объединениях, клубах учреждения предоставляет возможность каждому человеку, имеющему физические или психологические особенности, заниматься любым видом творчества индивидуально, в малых группах, в больших коллективах и с привлечением членов их семей. Это

во многом облегчает работу специалистов, оптимизирует жизнедеятельность инвалидов, часто предпочитающих замкнутый образ жизни.

Вместе с тем заметным акцентом в работе стала установка на успех (творческий, социальный, коммуникативный, поведенческий и др.) у участников исследования как первичную мировоззренческую ориентацию, духовную ценность, повышающую мотивацию инвалида, открывающую ему собственный потенциал и корректирующую искаженное мировосприятие, в частности, по отношению к самому себе. Получаемые результаты повышают статус личности инвалида, помогают ему найти возможную социальную нишу, стимулируют интерес к инвалиду со стороны членов общества, социальных групп.

Пожилые люди с инвалидностью имели возможность наблюдать успехи молодых людей, что становилось условием для изменения у них отношения к собственным жизненным установкам, личным ресурсам, жизненным целям. Они проявили интерес к освоению компьютерных технологий, создали коллектив танцев народов мира, мастерскую по пошиву костюмов для танцевальных номеров, принимают участие в ежегодном проекте международного социокультурного Движения инвалидов «Творчество. Доступность. Достойная жизнь». В учреждении работают специалисты различных этнических групп России, например, Республики Калмыкия. Ежегодно творческие коллективы, родители с детьми-инвалидами, партнеры учреждения выезжают в творческое турне по городам России, осуществляя высокую миссию – приобщения инвалидов других регионов страны к активному участию в социокультурной жизни социума, повышению их жизнеспособности средствами культуры и искусства, выступая с концертными программами, общаясь с коллективами других подобных учреждений, зрительской аудиторией. Встречи сопровождаются дискуссиями, обменом опытом, культурными программами, спортивными и творческими состязаниями, подписанием перспективных документов о партнерстве и сотрудничестве.

В нашем исследовании также было использовано включенное наблюдение в ходе межличностных и групповых контактов при проведении цикла мероприятий в рамках Движения инвалидов «Творчество. Доступность. Достойная жизнь» (например, турне участников творческих коллективов по маршруту Москва–Лагань–Москва). В поездке были созданы непривычные условия для проверки уровня развития качества жизнеспособности в экспериментальной группе инвалидов.

В период длительных автопереездов по территории городов, областей республики Калмыкии в группе участников движения (30 чел., москвичи) фиксировались такие показатели развития качеств жизнеспособности, которые отличались от первоначальных после двух лет работы в поликультурных условиях учреждения (см. таблица 2).

Двухнедельное общение участников внутри группы, с коллегами из регионов, творческими коллективами, погружение в культурную среду других городов, населенных пунктов России в непривычных условиях положительно воздействовали на каждого инвалида. 97% участников позитивно и с интересом воспринимали отличные от привычных условия жизни, выступления этнических коллективов принимающих сторон, дискуссии, посещение досто-

Таблица 2

Показатели динамики уровня жизнеспособности инвалидов (в %)

Показатели жизнеспособности на начальном этапе	Молодые инвалиды	Инвалиды пожилого возраста
Адаптированность к новым условиям в творческой деятельности	78	92
Коммуникативные навыки	61	83
Двигательная активность	54	59
Социальная активность и мобильность	34	41
Целеустремленность	28	35
Владение способами достижения цели	23	28
Уровень отсутствия конфликтности	74	63
Оптимистический настрой	48	65
Способность сохранять здоровье	49	68
Стремление к успеху	36	43

примечательностей (буддийских храмов, Центров народных традиций и др.). В ходе исследования отмечались: повышенный уровень эмоционального состояния инвалидов (93%), переориентация с негативных на позитивные установки, повышение сплоченности внутри коллектива (61%), готовность оказывать помощь при передвижении (86%), взаимопомощь в бытовых условиях проживания (72%), проявление живого интереса к культуре других народов (99%), желание изучать эти культуры (89%), повышение мотивации к участию в совместных мероприятиях (89%), активному сотрудничеству (68%). В концертных выступлениях фиксировался высокий творческий подъем в индивидуальном и групповом исполнении (танцах и песнях народов мира, этециких выступлениях, сюжетах патриотической тематики и др.).

Официальные массовые мероприятия сменялись неформальным общением со зрителями, жителями городов и населенных пунктов Калмыкии (встречи на природе, лодочные прогулки на лотосные поля, совместные празднования дней рождения).

Опрос местных жителей и зрительской аудитории (здоровых людей и инвалидов 476 чел.) позволил получить следующие результаты: желание стать участниками движения инвалидов «Творчество. Доступность. Достойная жизнь» проявили 74% респондентов; изменение отношения к инвалидам и их возможностям отметили 98%, мотивацию к творческой деятельности – 64%; к изысканию возможности оказания помощи и поддержки инвалидам города – 47%; к изучению культуры других народов – 85%. В целом была создана эмоциональная атмосфера единения, понимания, творческого подъема в поликультурных взаимодействиях, определены перспективы дальнейшего сотрудничества, установлены личные контакты представителей иной культуры, объединенных одной проблемой – инвалидностью и ее последствиями, проявляющимися в жизнедеятельности.

Другие, не менее значимые результаты межкультурных взаимодействий проявились в повышении самооценки у инвалидов обеих групп (54%), усилении мотивации к занятиям творческой деятельностью (38%), коммуникативном раскрепощении (67%), проявлении ранее не замеченных качеств и способностей (37%), удовлетворении результатами межкультурных коммуникаций (98%), получении впечатлений от познания объектов иной культуры и информации о них (100%) и др.

По возвращении участников движения было отмечено: динамичное повышение сплоченности группы (97%), снижение проблем общения в коллективе (2%), живой интерес к каждому члену группы (89%), адаптация к условиям транспортного перемещения и преодоление технических барьеров (93%), желание участия в последующих аналогичных мероприятиях (100%), уверенность в результатах собственных физических и творческих успехов (63%), отказ от посторонней помощи (сопровождения) (41%), способность к самостоятельному перемещению в различных условиях (23%), развитие дружеских отношений (31%), профессиональное самоопределение в сфере культуры и исполнительства (4%). Данные параметры отражали не только повышение уровня жизнеспособности, но и активное принятие и транслирование идей независимой жизни.

### **Методы развития жизнеспособности инвалидов в условиях межкультурных взаимодействий**

Основным результатом, полученным в ходе исследования, стала фиксация развития совокупности качеств, необходимых для повышения уровня жизнеспособности – оптимизма, коммуникативности, установки на достижение личных целей, творческой активности, мотивации к познанию, погружению в иную культурную среду, расширению кругозора, приобретению качеств самообслуживания, отказу от постоянной посторонней помощи и др.

Мы акцентируем внимание на потенциале оптимизма как основы фундамента жизнеспособности человека. Именно оптимизм (Мечников, 1964; Шепель, 1996) придает силы, способствует физическому и психическому оздоровлению, позволяет строить планы и успешно их реализовывать, а значит, моделировать рациональный образ жизни инвалида, что и определяет возможный для него уровень жизнеспособности.

Возвращаясь к анализу деятельности учреждений, работающих с инвалидами по их реабилитации, и формированию у них философии независимости, необходимо обратиться к образовательно-просветительской работе с инвалидами, что позволяет им не только осваивать новые знания, но и расширять возможности освоения поликультурной среды. Речь идет о программах обучения инвалидов компьютерным навыкам.

Как известно, на базе культурно-досуговых учреждений (клубов, домов культуры, библиотек, музеев и др.) созданы кружки, классы, курсы по овладению компьютерными технологиями. Это открывает огромные возможности для инвалидов, особенно детей, подростков, для их профессионального самоопределения, межкультурного общения со сверстниками своей

страны, с зарубежными интернет-пользователями. Значимость такого вида досуга бесспорна с точки зрения реабилитации, социализации, интеграции и преодоления комплексов, связанных с инвалидностью. С помощью интернет-ресурсов увеличивается шанс найти работу, состояться профессионально, несмотря на дефекты здоровья или тяжелые заболевания. Этот потенциал предоставляет способ выживания, а его освоение ведет к развитию качеств жизнеспособности.

Отдельным направлением повышения жизнеспособности в социально-культурной реабилитации является спортивно-оздоровительная работа, которая организуется работниками культуры, специалистами – тренерами, организаторами спортивной и туристической деятельности. Первостепенное значение здесь уделяется эффективности двигательной активности, которая не только компенсирует проявления гиподинамии, повсеместно распространенной в среде инвалидов, с одной стороны, но и нормализует психологический фон занимающегося спортом, доставляя удовлетворение от движения. Среди услуг оздоровительных комплексов – консультации и занятия на тренажерах под наблюдением опытных специалистов, медицинских работников, дефектологов. Особенно ценными являются занятия, нацеленные на развитие физических возможностей инвалида, тех частей тела, которые формируют культуру телесности (Быховская, 1998), отдельных его зон, способных компенсировать утраченные или ослабленные функции мышц, органов, систем. Подбор специальных упражнений, игр, восстановительных комплексов увеличивает физическую выносливость, повышает уверенность в собственных возможностях, которые с успехом применяются инвалидом в повседневной жизни. Это позволяет не прибегать к услугам помощников, мобилизовать собственный потенциал на преодоление препятствий, в частности, психологических. Вместе с тем физкультура и спорт – поликультурная среда взаимодействия, а полученные результаты приносят вклад в развитие феномена жизнеспособности.

Обязательным направлением реабилитации инвалидов и развития у них жизнеспособности является работа с членами семьи. Только близкое окружение способно поддержать инвалида в его начинаниях, сформировать уверенность в себе, построить планы дальнейшей жизнедеятельности, определить перспективу будущего. Нередки случаи, когда семья становится оппонентом специалистов учреждения, добиваясь обратного эффекта в реабилитации инвалида. Задача специалистов учреждения или общественников – сделать семью помощником, переориентировав на достижение позитивных результатов. И социальные центры, и культурно-досуговые учреждения создают всевозможные условия для совместной деятельности детей и родителей, способствуя углублению взаимопонимания, созданию благоприятной и комфортной психологической атмосферы в семье, помогая открывать все новые резервные возможности обеих сторон. С нашей точки зрения, без семейной поддержки развитие жизнеспособности инвалида невозможно.

Уникальность культурно-досуговой деятельности семьи как первично-социокультурного института и помощника в развитии жизнеспособности инвалида состоит в предоставлении возможностей ее члену приобрести

коммуникативные навыки, находить разнообразные контакты, опробовать свои способности и силы в профессиональной сфере, определить свое место в социуме. Но не только вышеуказанные действия могут быть целью семейного участия. В процессе социальной и культурной адаптации происходит сложный процесс интеграции инвалида. Это достигается путем участия его и всей семьи в организации или подготовке досугового мероприятия на базе социального учреждения, семейного праздника, поддержании национальных семейных традиций, в совместной разработке и воплощении сценария, рекламной и ПР-деятельности, участии в социальных проектах и т. д. В реабилитационные мероприятия включены инвалиды и их семьи как непосредственные участники работы кружков, студий, творческих объединений в качестве активистов и организаторов мероприятий. Социокультурная и культурно-досуговая деятельность предоставляет каждому инвалиду-клиенту учреждения культуры, социальной защиты, образования, физкультуры заниматься посильным видом творчества индивидуально, в малых группах и в больших коллективах с привлечением членов семей. Такая деятельность во многом облегчает работу самих специалистов, оптимизирует жизнедеятельность инвалидов, часто предпочитающих замкнутый образ жизни. В целом это способствует эффективному освоению социокультурных технологий формированию позитивного образа жизни, соответствующему выполнению задач развития жизнеспособности и психофизической, социальной устойчивости.

## **Заключение**

В основе нашего понимания жизнеспособности инвалида лежит осознание и определение им личностной и социальной уникальности, что выведет его на уровень востребованности в семье, социуме, профессиональной деятельности. Задача человека, имеющего инвалидность, – стать социально востребованным, готовым продемонстрировать силу духа, транслировать окружающим свой позитивный имидж и привлекательность в системе коммуникаций и поликультурных отношений.

Нами перечислены лишь некоторые виды социокультурной деятельности, обладающие поликультурным потенциалом. В эту деятельность включаются инвалиды и их семьи с целью реабилитации, адаптации, социализации, интеграции и развития компонентов жизнеспособности. Возможности различных учреждений в расширении спектра сервисных услуг увеличиваются за счет внедрения инновационных технологий, проектов, программ по созданию условий для реабилитации лиц с ограниченными возможностями, в том числе повышения межкультурных компетенций, способствующих повышению их жизнеспособности.

Особо следует выделить потребность граждан с инвалидностью в изучении компьютерных технологий, позволяющих расширять межкультурные связи, изыскивать пути достижения жизненных результатов. Удовлетворить эту потребность можно путем интеграции усилий культурно-досуговых учреждений (клубов, домов культуры, библиотек, музеев и др.), на базе которых

интенсивно работают кружки, классы, курсы по овладению компьютерными технологиями. Это открывает огромные возможности для молодых людей-инвалидов в профессиональном самоопределении, общении не только со сверстниками своего города, страны, но и с зарубежными интернет-пользователями. Формирование и развитие качеств жизнеспособности возможно различными методами: воспитательными, психологической адаптации, коррекции, творческими методами социально-культурной деятельности, коммуникативными, творческого развития, профориентации и др.

В контексте реализации мер по созданию равных прав инвалида, какими располагает здоровое население, эти ожидания и требования относятся и к инвалидам. Их жизнеспособность напрямую соотносится с пониманием данного феномена, со стремлением к достижению поставленных целей и соответствует им, тем самым формируя ценность личности инвалида в жизни общества. В то же время эти цели должны соотноситься с реальными возможностями и барьерами, создаваемыми состоянием инвалидности.

### **Литература**

- Абульханова К. А.* Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 2. С. 5–18.
- Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1969.
- Бураева В. Г., Цгоева Н. А.* Необходимость изучения жизнеспособности личности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. № 33 (1). С. 108–111.
- Быховская И. М., Столяров В. И. Лубышева Л. И.* Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 1998. № 5. С. 11–15.
- Веденева Н. В.* Социальные аспекты реабилитации инвалидов в Российской Федерации: Дис... канд. социол. наук. М., 2004.
- Галажинский Э. В.* Ригидность как общесистемное свойство человека и самореализация личности // Человек в психологии: ориентиры исследований в новом столетии. Материалы конф. Караганда: Изд-во КарГУ, 2001. С. 38–48.
- Грейсон Д.-мл., О'Делл К.* Американский менеджмент на пороге XXI века. М.: Экономика, 1991.
- Гурьянова М. П.* Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика. 2004. № 1. С. 12–18.
- Евсеев С. П., Шапкова Л. В.* Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2000.
- Ильинский И. М., Бабочкин П. И.* Основы концепции воспитания жизнеспособных поколений // Молодежь России: воспитание жизнеспособных поколений: Доклад Комитета РФ по делам молодежи. М., 1995.
- Конвенция о правах инвалидов. Резолюция 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года. URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability) (дата обращения: 15.04.2016).



- Кюнк Н. Философия независимой жизни: Декларация независимости инвалида (краткие тезисы) // К независимой жизни: пособие для инвалидов». М.: РООИ «Перспектива», 2001.
- Лактионова А. И. Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник МГОУ. 2010. №3. С. 11–15.
- Лактионова А. И., Махнач А. В. Жизнеспособность как фактор адекватного профессионального самоопределения и социализации // Социальная психология труда: Теория и практика. Т. 1 / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 459–477.
- Махнач А. В. Проблема измерения жизнеспособности человека // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 2 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012а. С. 449–452.
- Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012б. Т. 33. №6. С. 84–98.
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного российского общества / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013а. С. 54–83.
- Махнач А. В. Социальная модель как парадигма исследований жизнеспособности человека // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013б. №2 (38). С. 46–53.
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Мечников И. И. Этюды оптимизма / Отв. ред. И. Е. Амлинский. М.: Изд-во АН СССР, 1964.
- Моздокова Ю. С. Формирование жизненной программы личности на основе технологий антропологического менеджмента. Научные чтения // Материалы докладов ученых РГСУ. М.: РГСУ, 2009. С. 24–29.
- Моздокова Ю. С. Технологии антропологического менеджмента как основа выживания современного человека // Материалы III Евроазиатского форума социального обеспечения, 22–23 октября 2009 г. М.: Изд-во РГСУ, 2010. С. 246–249.
- Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека. Челябинск, 2009.
- Рыльская Е. А. Научные подходы к исследованию жизнеспособности человека в зарубежной психологии // Теория и практика общественного развития. 2014. №8. С. 57–58.
- Садохин А. П. Межкультурная коммуникация: Учебное пособие. М.: Альфа-М-Инфра-М, 2006.
- Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2-е изд., перераб. и доп. М.: Логос, 1996.
- Шепель В. М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма. М.: Авиценна-Юнити, 1996.

## О БУДУЩЕМ ФЕНОМЕНА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ\*

*А. В. Махнач, Л. Г. Дикая*

**XXI** в. поставил перед психологами новые гуманистические задачи: как помочь человеку построить новые жизненные перспективы, оценить достигнутое и открыть новые личностные смыслы своей деятельности в качестве основы всей своей жизни. В настоящее время психология жизнеспособности не только изучает процесс формирования личности и картину ее мира, но и вмешивается в построение этого пространства в интересах человека.

Перед научным сообществом остро стоит задача по определению дальнейших направлений в исследовании жизнеспособности человека, семьи, коллектива и общества в целом, разработке методологических оснований и методического инструментария для измерения этого качества.

С этой точки зрения представляют важность исследования социума, где черпаются ресурсы жизнеспособности человека и каждый его член обучается умению ими пользоваться. Такие усилия ученых должны быть обеспечены глубокими исследованиями, нацеленными на понимание того, в какой степени различные механизмы могут определять влияние социума как защитного фактора (Дикая, 2010, 2013; Махнач, 2016).

Особенно ценными должны стать исследования жизнеспособности на различных этапах человеческого развития – от рождения и до глубокой старости. В ряде исследований было показано, что жизнеспособность может формироваться на любом этапе жизненного цикла (Cicchetti, Tucker, 1994; Luthar, 1999) и способствовать получению положительных результатов для дальнейшей жизни человека (Masten, 2011; Rutter, 1993). Лундский эксперимент (Швеция) является лучшим тому подтверждением.

Представленные в данной монографии работы показали, что объем теоретических исследований оснований жизнеспособности человека и семьи увеличивается как по количеству, так и по качеству, но ускорение этого процесса должно проходить не только с акцентом на психологии развития, как это чаще всего происходит сейчас. Современные данные о жизнеспособности семьи представляют собой отчасти уточнение существующих знаний с не-

---

\* Глава подготовлена по государственному заданию ФАНО РФ №0159-2016-0007.

большим дополнением действительно новых примеров, свойственных семье как объекту изучения (Махнач, 2015; Махнач, Постылякова, 2012, 2013; Махнач, Прихожан, Толстых, 2013; Проблема сиротства..., 2015; Hawley, DeNaan, 1996; McCubbin, McCubbin, 2013). Если хотя бы один концепт в исследованиях жизнеспособности семьи может быть идентифицирован как новый, то это следует считать развитием конструкта жизнеспособности семьи (например, взгляд на мир одного из членов семьи или чувство согласованности в семье), в который включены общие взгляды и ценности семьи. Такое понимание жизнеспособности семьи совпадает с изучением феноменов согласованности и связности как критических компонентах жизнеспособности семьи (Walsh, 1996).

Отдельно следует сказать о *перспективах и важности, междисциплинарных научных исследований жизнеспособности человека.*

Изучение жизнеспособности, соизмеримые со сложностью конструкта, в психологии и психопатологии развития, социальной психологии, психологии семьи, организационной психологии и психологии труда, и попытки понять его основные процессы будут способствовать увеличению числа проводимых междисциплинарных исследований. Научные работы такого рода, несомненно, приведут к накоплению объема данных по психологическим, социальным, биологическим объектам изучения, у которых существуют различные способы формирования и развития жизнеспособности, а также к исследованиям, нацеленным на изучение последствий у людей (семей, сообществ, государств) воздействия факторов риска. В связи с этим большое значение имеет идея интеграции междисциплинарных исследований жизнеспособности в психологии с историей, антропологией, социологией.

С нашей точки зрения, большой объем данных может появиться в изучении жизнеспособности профессионала и организации. Вопросы профессионального мастерства, профессионально важных качеств, адаптации к новым рабочим условиям, особенности выполнения профессиональных функций в профессиях, связанных с риском, обращены к жизнеспособности профессионала и они уже представлены в этой книге.

Наши наблюдения привели к мысли, что, если сотрудники смогут развивать свою жизнеспособность, то организация повысит свою эффективность в целом. Мы считаем, что жизнеспособность организации построена во многом на жизнеспособных стратегиях руководства или только лидера организации, что часто называют «жизнеспособным лидерством». В этом мы видим также перспективность и актуальность исследования жизнеспособности для психологии труда и организационной психологии.

Отдельно следует сделать акцент на следующей проблеме – концептуализации и операционализации термина «жизнеспособность» в отечественной психологии. Путаница в дефинициях, предлагаемых отечественными авторами, связана с тем, что исследование жизнеспособности проходит те же этапы, что были пройдены в зарубежной психологии: от жизнестойкости к жизнеспособности, от адаптации к совладанию, от личностных аспектов к социально-психологическим исследованиям, от системных к метасистемным исследованиям. В итоге расширение экологических и междисциплинар-

ных исследований: от жизнеспособности детей к взрослому человеку, от семьи к профессиональной деятельности, от организации к социуму.

Кроме того, это может быть связано с разработкой российскими учеными теоретического конструкта жизнеспособности как многофакторной структуры, включающей психологические и социально-психологические переменные, постоянно или временно присутствующие в жизни человека. Важно также отметить, что в настоящее время методики измерения жизнеспособности созданы А. А. Нестеровой, А. В. Махначем, Е. А. Рыльской, которые разработали многошкальные опросники, измеряющие этот феномен. Концептуализация и операционализация сравнительно нового для отечественной науки понятия, определение концептуального поля этого термина является важной частью дальнейших исследований, в том числе предполагает работу над инструментарием для эмпирического исследования жизнеспособности человека. Многофакторность конструкта жизнеспособности человека, по мнению А. В. Махнача, требует длительных исследований, в которых и должна подтвердиться критериальная и прогностическая валидность разработанных тестов. Оценка частных характеристик жизнеспособности, а также соотношение их с другими понятиями, связанными с жизнеспособностью как индикаторами внешней валидности измеряемого конструкта – задача ближайших экспериментальных исследований.

И еще одно наблюдение, связанное с тем, что теоретические и лонгитюдные эмпирические исследования жизнеспособности человека, семьи или общества в целом были проведены преимущественно в США и Европе. С этим фактом связано базирование изучения жизнеспособности на европоцентристской эпистемологии (Shaikh, Kauppi, 2010). В связи с этим назрела необходимость в реальном расширении исследований жизнеспособности человека в культурах и странах за пределами Европы и США. Исследования ученых из других стран и, прежде всего – отечественных, несомненно обогатят общую теорию жизнеспособности: человека, семьи, организации, народа или государства.

### **Литература**

- Дикая Л. Г.* Феномен эмоционального выгорания профессионала в контексте метасистемного подхода // Социальная психология труда: теория и практика. 2010. Т. 1. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 328–351.
- Дикая Л. Г.* Личностный потенциал как вероятностная детерминанта стрессоустойчивости // Психология стресса и совладающего поведения. Материалы III Междунар. научно-практич. конф. Т. 1. Кострома, 2013. С. 175–176.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А. В.* Психопатологическая симптоматика и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители // Семья, брак и родительство в современной России. Вып. 2. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 249–264.

- Махнач А. В., Лактионова А. И. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 67–82.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Жизнеспособность семьи: психологические ресурсы как защитный фактор семьи // Психологические проблемы современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 529–550.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. В. Модель жизнеспособности семьи // Психологические исследования проблем современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 438–460.
- Махнач А. В., Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители: Практическое руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
- Проблема сиротства в современной России: психологический аспект. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
- Cicchetti D., Tucker D. Development and self-regulatory structures of the mind // Development and Psychopathology. 1994. V. 6. P. 533–549.
- Hawley D. R., DeHaan L. G. Toward a definition of family resilience: Integrating lifespan and family perspectives // Family Process. 1996. V. 35 (3). P. 283–298.
- Luthar S. S. Poverty and children's adjustment. Newbury Park, CA: Sage, 1999.
- Masten A. S. Resilience in children threatened by extreme adversity: Framework for research, practice, and translational synergy // Development and Psychopathology. 2011. V. 23. P. 493–506.
- McCubbin L., McCubbin H. Resilience in ethnic family systems: A relational theory for research and practice // Handbook on family resilience / D. Becvar (Ed.). New York: Springer, 2013. P. 175–195.
- Rutter M. Resilience: Some conceptual considerations // Journal of Adolescent Health. 1993. V. 14. P. 626–631.
- Shaikh A., Kauppi C. Deconstructing resilience: myriad conceptualizations and interpretations // International Journal of Arts and Sciences. 2010. V. 3 (15). P. 155–176.
- Walsh F. The concept of family resilience: Crisis and challenge // Family Process. 1996. V. 35. № 3. P. 261–281.

## АННОТАЦИИ

### **Наука о жизнеспособности и ее применение для позитивного развития детей**

*Э. С. Мастен, Р. Дистефано*

Изучение жизнеспособности началось полвека назад, когда ученые пытались понять те факторы, которые отвечают за позитивное развитие детей, растущих в неблагоприятных условиях. По мере того как эта область знаний развивалась, понятие жизнеспособности стало все больше укореняться в теории систем развития. Жизнеспособность определяется как способность системы успешно адаптироваться к серьезным угрозам функционированию, выживанию и нормальному существованию системы. Многочисленные данные позволяют утверждать, что адаптивные системы, взаимодействующие на разных уровнях, начиная с нейробиологического и заканчивая социоэкологическим, способствуют развитию человеческой жизнеспособности. Новые направления в науке о жизнеспособности подразумевают междисциплинарный подход. Осуществляются попытки использовать понятие жизнеспособности для выработки стратегий «вмешательства». Исследования жизнеспособности вступают в интересную фазу интегративного подхода на уровне индивидов и общества в целом.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, неблагополучие, системы развития, защитные факторы, адаптация, задачи развития.

### **Исследования жизнеспособности человека: основные подходы и модели**

*А. В. Махнач*

В главе обсуждаются методологические подходы к созданию функциональных, концептуальных и теоретических моделей жизнеспособности человека. В историческом контексте представлены пять волн ее исследования. Анализируемые подходы в изучении жизнеспособности человека соотнесены с медицинской и психосоциальной моделями. В рамках экологического подхода

(социальная модель) обсуждается четырехаспектная экологическая модель жизнеспособности человека. Представлен компонентный подход к исследованию жизнеспособности, базирующийся на идее выделения наиболее важных свойств и характеристик человека, социального окружения, широкого культурного контекста, его экологии, формирующих его жизнеспособность. Описаны шесть взаимосвязанных компонентов (пять внутренних и один внешний) – самооффективность, настойчивость, совладание и адаптация, внутренний локус контроля, семейные/социальные, духовность/культура.

*Ключевые слова:* концепции жизнеспособности, жизнеспособность человека, экологический подход, социальная модель, компоненты жизнеспособности, самооффективность, настойчивость, совладание, адаптация, внутренний локус контроля, семейные/социальные связи, духовность/культура.

### **Социально-психологический подход к пониманию конструкта «жизнеспособность личности»**

*А. А. Нестерова*

В главе в рамках социальной психологии освещается теоретико-методологические основы конструкта «жизнеспособность личности». Методологическим фундаментом изучения жизнеспособности личности может стать интегративный подход в социальной психологии и персонологии, который позволяет объединить продуктивные идеи и знания в разных научных парадигмах об изучаемом феномене, использовать наиболее адекватные инструменты, углубленно изучить предмет исследования. С позиции социально-психологического подхода жизнеспособность личности детерминирована рядом факторов на макро-, микро- и личностных уровнях. Социально-психологический подход позволяет разработать технологии для оптимизации жизнеспособного поведения человека в трудной жизненной ситуации.

*Ключевые слова:* жизнеспособность личности, социальная психология, интегративный подход, социально-психологическая детерминация, социальная аспекты жизнеспособности человека, социетальный уровень, микро-социальный уровень, социальная поддержка.

### **Жизнеспособность человека: метакогнитивный подход**

*А. И. Лактионова*

Анализируется взаимосвязь жизнеспособности человека с психической адаптацией, саморегуляцией, активностью, сознанием и рефлексией. Обосновывается, что жизнеспособность относится к динамическим процессам позитивной адаптации к неблагоприятным обстоятельствам, предполагающим позитивное развитие, которое превосходит состояние, в котором индивид мог бы находиться, если бы не подвергся влиянию стресса. Предлагается определение феномена жизнеспособности как метасистемного понятия,

компонентами которого выступают индивидуальные способности человека к сознанию и рефлексии в качестве метапроцессуального регулятора активности человека (деятельностной, поведенческой, коммуникативной), определяющей способ индивидуальной интеграции регулирующих факторов социальной среды.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, психическая адаптация, саморегуляция, активность, сознание, рефлексия.

### **Жизнеспособность как потенциал целостности человека и его бытия: интегративный подход**

*Е. А. Рыльская*

В главе формулируются обобщающие положения концепции жизнеспособности человека. Концепция разработана на основе коммуникативной методологии и включает эмпирически верифицированные представления о следующих характеристиках жизнеспособности: феноменологической сущности, структуре, предикторах, факторах и критериях, генезисе, закономерностях и механизмах, функциях, индивидуально-психологическом своеобразии проявлений и средствах. Определены перспективы дальнейших исследований жизнеспособности человека.

*Ключевые слова:* жизнеспособность человека, структура, факторы, критерии, генезис, механизмы, функции, типы жизнеспособности человека.

### **Историческая травма и жизнеспособность: адаптация, благополучие, здоровье**

*Лори Д. (Лали) Маккуббин*

Международная обстановка двух последних десятилетий весьма нестабильна – вооруженные конфликты, войны, акты геноцида и терроризма сопровождалась массовыми переселениями людей на новые территории. Область исследований семейного стресса изменилась – больше внимания стало уделяться воздействию травматических событий, требующему адаптации. Этот процесс вызывает изменение функционирования как индивида, так и всей семьи, а также изменения в социальном и материальном контекстах, внутри которых адаптация происходит. Учитывая постоянное углубление исследований травмы, мы прогнозируем дальнейшее развитие научных моделей, призванных соединить имеющиеся данные и теории в единое целое. Данная работа описывает десять аспектов, которых существующие теории пока не касались. Четыре из них обсуждаются подробнее, в результате чего выявляется отчетливая необходимость углубления исследований в этих направлениях. Речь идет об исторической травме, адаптации как процессе, а также психическом и физическом здоровье. Для будущих исследований мы предлагаем комплексную модель, включающая травму, адаптацию и жизнеспособность (ТАЖ).

*Ключевые слова:* травма, адаптация, жизнеспособность.



**Удары судьбы как стимулы личностного развития:  
феномен посттравматического роста**

*Д. А. Леонтьев*

Глава содержит аналитический обзор феномена позитивных изменений после психологической травмы и других интенсивных неблагоприятных событий, описываемых понятием посттравматического роста и рядом родственных ему менее распространенных конструктов. Рассмотрена феноменология посттравматического роста, инструменты его диагностики, внутренняя структура позитивных изменений и основные теоретические модели. Особое внимание уделено также роли смыслообразования и трансформации картины мира в феноменах роста, вызванного негативными событиями. Современные объяснительные подходы на базе теории организмического оценивания и парадигмы саморегуляции позволяют понять эти процессы не как явления особого рода, а как частный случай личностных изменений в специфических условиях, дающих толчок к этим изменениям.

*Ключевые слова:* психологическая травма, посттравматический рост, стресс, изменения личности, смысл, картина мира, саморегуляция.

**Психологическое состояние современного российского общества  
как отражение его жизнеспособности**

*А. В. Юревич*

По мнению автора, внешнеполитические события последнего времени не умаляют значимости внутренних проблем современной России, в том числе ее психологического состояния. Приводятся результаты различных исследований, а также собственного исследования автора, демонстрирующие негативный характер этого состояния. Отмечается также «кентаврообразный» характер – внутренняя противоречивость – современной российской психологии, находящая выражение в сосуществовании противоборствующих видов менталитета. Делается вывод о том, что развитие нашего общества требует не только социально-экономического, но и социально-психологического обеспечения.

*Ключевые слова:* современное российское общество, психологическое состояние, агрессивность, безопасность, доверие, помогающее поведение, менталитет.

**Жизнеспособность социальной группы: основные подходы к изучению**

*Т. А. Нестик*

В главе анализируется жизнеспособность группы как социально-психологический феномен. Под жизнеспособностью группы понимается способность членов группы к совместной деятельности, направленной на преодоление внутригрупповых конфликтов и неблагоприятных для группы внешних обстоятельств, воспринимаемых как угроза развитию и существованию группы.

Предлагается ее структура, выделяются ценностно-мотивационные, когнитивные, аффективные, поведенческие компоненты. Анализируются психологические факторы жизнеспособности группы (семьи, локального сообщества, организации, больших социальных групп). Намечены перспективные направления дальнейших социально-психологических исследований жизнеспособности группы.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, жизнестойкость, устойчивое развитие, риски, общество риска, совладание, просоциальные установки, доверие, групповые представления, коллективные эмоции, временная перспектива, коллективная память, коллективный образ будущего.

### **Сельская школа как базовый институт формирования жизнеспособности развивающейся личности**

*М. П. Гурьянова*

В главе изложены данные исследования по формированию жизнеспособности развивающейся личности в условиях сельского социума, цель которого – разработка концептуальных идей формирования жизнеспособности растущей личности, экспериментальная апробация их на практике. Гипотеза исследования строилась на предположении о том, что процесс формирования жизнеспособности у детей будет эффективен, если сельская школа как образовательный и социокультурный центр сообщества выступит инициатором деятельности институтов сельского социума по обучению детей искусству жизнетворчества. В главе представлены критерии жизнеспособности человека, результаты и основные выводы исследования.

*Ключевые слова:* сельский социум, сельская школа, жизнеспособность развивающегося человека, жизнетворчество, практическое жизневедение, методика формирования жизнеспособности у растущего человека, критерии и показатели жизнеспособности человека.

### **Психологическая адаптация молодежи к экологически неблагоприятной среде**

*Н. М. Сараева, А. А. Суханов*

В главе представлено теоретическое и эмпирическое обоснование изменения психологической адаптации, а значит, жизнеспособности, молодежи, родившейся и постоянно проживающей в регионе экологического неблагополучия (РЭН). Системный анализ психологической адаптации позволяет предположить возможность снижения ее показателей у респондентов, реализующих стратегию минимизирующей адаптации. Гипотеза находит свое подтверждение в показателях психофизиологического и психического уровней психологической адаптации. Показатели социально-психологического уровня психологической адаптации большинства испытуемых вошли в границы средней нормы. Выявлена тенденция к общему снижению психологической адаптации человека в РЭН.

*Ключевые слова:* экологическое неблагополучие, жизнеспособность, психологическая адаптация, психофизиологический, психический, социально-психологический уровни адаптации, жизнестойкость, молодежное население, снижение показателей.

### **Влияние образовательных онлайн-ресурсов и телевидения на жизнеспособность детей из различных социальных групп**

*О. И. Маховская, Ф. О. Марченко*

Ставится проблема влияния образовательных СМИ на жизнеспособность детей из семей с разными образовательными и культурными установками. Глава посвящена немедленным и отсроченным эффектам образовательных онлайн-ресурсов и телевидения на жизнь детей из разных социальных групп. Утверждается, что образовательные СМИ усиливают жизнеспособность детей из семей с низким образовательным и культурным статусом. Они практически не влияют на судьбу детей из семей с богатым культурным и образовательным наследием. Приводятся данные из отечественных и зарубежных исследований о влиянии СМИ на жизнеспособность детей.

*Ключевые слова:* дети, образование, статус семьи, телевидение, онлайн-ресурсы, жизнеспособность, компенсация, экзистенциально-ориентированные исследования.

### **Контроль поведения как индивидуальный ресурс жизнеспособности человека**

*Е. А. Сергиенко*

В работе раскрываются соотношения понятий контроля поведения: индивидуального ресурса субъекта и жизнеспособности человека, которая определяется как индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, способность человека строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях (Махнач, Лактионова, 2007).

Контроль поведения как интеграция когнитивных, эмоциональных и произвольных/волевых ресурсов человека обеспечивает регуляцию жизнедеятельности и позволяет оценить индивидуальные возможности адаптации. Обоснование и эффективность подхода аргументируется экспериментальными исследованиями на разных этапах онтогенеза человека. Сравнение категорий жизнеспособности и контроля поведения показали ряд сходных характеристик: интегративность, целостность в изучении регуляции, обращение к внутренним ресурсам человека. Описываются различия в понимании иерархической организации жизнеспособности и места контроля поведения в ней. Аргументируется представление, что контроль поведения может выступать внутренней психологической основой жизнеспособности.

*Ключевые слова:* контроль поведения, жизнеспособность, развитие контроля поведения, трудные жизненные ситуации, совладание, адаптация, развитие контроля поведения, соотношение контроля поведения и жизнестойкости.

## **Роль контроля поведения в развитии жизнеспособности детей раннего возраста**

*Г. А. Виленская*

Работа посвящена изучению роли контроля поведения в развитии жизнеспособности у детей раннего возраста. Предполагается, что контроль поведения является защитным фактором, способствующим развитию жизнеспособности. Изучались близнецы как группа биологического и психологического риска. Были лонгитюдно прослежены 9 пар МЗ и 10 пар ДЗ близнецов в 4, 8 и 36 мес. Обнаружено, что действие факторов риска (вес при рождении, пол, темперамент) у близнецов проявляется неоднозначно, и даже парадоксально. Защитные факторы также не всегда положительно предсказывают развитие жизнеспособности, в частности, это касается особенностей семейного воспитания. Доказывается, что контроль поведения является защитным фактором для развития жизнеспособности, причем у МЗ и ДЗ близнецов положительно предсказывает различные компоненты жизнеспособности.

*Ключевые слова:* саморегуляция, жизнеспособность, контроль поведения, младенцы, близнецы, автономность, родительское воспитание, темперамент.

## **Особенности диспозиций индивидуальности на разных уровнях жизнестойкости**

*Е. Н. Митрофанова*

В главе описаны взаимосвязи диспозиций индивидуальности (слияние/обособление) и жизнестойкости. Диспозиции индивидуальности определяют качество взаимодействия человека с Миром, а жизнестойкость (и шире жизнеспособность) является способностью человека «противостоять» трудностям. С помощью метода моделирования структурными уравнениями на выборке студентов (n=188) было показано, что на низкую жизнестойкость отказывает влияние диспозиция «слияние», тогда как на высокую жизнестойкость диспозиция «обособление». Доказывается, что студенты с низкой и высокой жизнестойкостью качественно отличаются друг от друга по способу взаимодействия с Миром.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, жизнеспособность, индивидуальность, Другой, Мир, диспозиция, субъект, активность, самость, обособление.

## **Посттравматический стресс и совладающее поведение в период средней и поздней взрослости**

*Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова*

Целью исследования стало выявление возрастных особенностей в соотношении уровня посттравматического стресса (ПТС) и стратегий совладающего поведения при оценке уровня психопатологической симптоматики. Проверка основной гипотезы исследования о том, что существуют возрастные различия в характере связи между ПТС, психопатологической симптомати-

кой и стратегиями совладающего поведения, проводилась на выборке людей среднего и пожилого возраста (n=150). Методики: опросник травматических ситуаций (LEQ), опросник выраженности психопатологической симптоматики (SCL-90-R), Миссисипская шкала (гражданский вариант), методика Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Данные показали, что эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК) положительно коррелирует с ПТС и психопатологической симптоматикой, а проблемно-ориентированный копинг (ПОК) – отрицательно. Связь показателей копинга избегание с ПТС отсутствует. С возрастом связь между ПОК как показателем жизнеспособности личности, ПТС и психопатологической симптоматикой меняется, при этом при высоких значениях ПТС и ПОК в пожилом возрасте уровень психопатологической симптоматики также остается высоким.

*Ключевые слова:* посттравматический стресс, проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, жизнеспособность, психопатологическая симптоматика, копинг избегания, средний возраст, пожилой возраст.

### **Ментальные ресурсы и жизнеспособность субъекта**

*С. А. Хазова*

В главе подчеркивается актуальность исследования ментальных ресурсов субъекта как основы его жизнеспособности. Указывается, что они связаны с эффективностью совладания с трудными жизненными ситуациями. Анализируются результаты трех серий эмпирических исследований, метод – полуструктурированное интервью. В 1-й серии изучение ментальных ресурсов субъекта в подростничестве, юности, взрослости (n=116) позволяет зафиксировать усиление ментальных ресурсов, связанное с приобретением опыта совладания. Во 2-й серии анализ ресурсов двух групп пожилых людей (n=50): удовлетворенных/неудовлетворенных жизнью акцентирует роль восприятия себя как жизнеспособного в адаптации к «отстранению от дел». В 3-й серии истощение ресурсов в ситуации воспитания ребенка с ОВЗ (n=38) подчеркивает роль ресурсов в снижении жизнеспособности. Делается вывод об определяющем вкладе ментальных ресурсов при сохранении жизнеспособности личности.

*Ключевые слова:* ментальные ресурсы, жизнеспособность личности, накопление ресурсов, потеря/истощение ресурсов, совладающее поведение, концептуализация опыта, трудные жизненные ситуации.

### **Способности и готовность личности к адаптации как ресурсы жизнеспособности**

*М. В. Григорьева*

В главе раскрывается роль психологической адаптации личности в обеспечении ее жизнеспособности в современных условиях жизни и значимой деятельности. Предлагается концептуальная модель системы адаптации

онных взаимодействий личности и среды. Определяются методологические основы, позволяющие изучать комплексные адаптационные феномены и прогнозировать их динамику. Описывается содержание понятий «адаптационные способности» и «адаптационная готовность». Обосновывается методологический подход к изучению адаптационной готовности личности как уровня развития определенных качеств личности и как установки на приспособление к новым условиям значимой деятельности. Раскрываются содержательные и процессуальные характеристики психологической адаптации личности.

*Ключевые слова:* личность, динамичные условия жизни и деятельности, психологическая адаптация, жизнеспособность, адаптационные способности, адаптационная готовность, концепция адаптационного взаимодействия личности и среды, диахронический подход.

### **Самооценка – стержневая характеристика личности и детерминанта жизнеспособности**

*Е. И. Кузьмина*

Адекватно высокая, константная самооценка как стержневая характеристика личности рассматривается в качестве детерминанты жизнеспособности. Раскрываются методолого-теоретические основания и эмпирические варианты решения проблемы соотношения самооценки и жизнеспособности человека. Рассматривается вопрос о развитии жизнеспособности в процессе проблемного обучения. Приводятся примеры проблемных ситуаций, которые используются на занятиях по психологии и в период прохождения педагогической практики. Обосновываются положения о том, что в процессе разрешения противоречия в творчестве развивается и формируется свободный ум; при постоянном успехе в самостоятельном решении задач растет самооценка; адекватно высокая самооценка становится константной и влияет на структуру сознания.

*Ключевые слова:* самооценка, константность и динамика самооценки, свобода творчества, интеллект, адекватно высокая постоянная самооценка, жизнеспособность.

### **Прогностические и адаптационные способности как детерминанты жизнеспособности человека**

*С. В. Забегалина*

В главе сделана попытка рассмотреть феномен жизнеспособности с позиций процессов адаптации и прогнозирования. Предполагается, что эти процессы взаимосвязаны, несут сходную функциональную нагрузку, имеют общие влияющие факторы: субъективный локус контроля, адекватную самооценку, особенности когнитивных и перцептивных процессов. Отражены результаты исследования взаимосвязи прогностических способностей с адаптивными, самооценкой, интернальностью, стилем саморегуляции, с пластичностью

мышления, полезависимостью–полenezависимостью восприятия, поведенческими тенденциями.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, прогнозирование, адаптация, антиципация, стресс, прогноз, уровень субъективного контроля, самооценка, неосознаваемые процессы, способность адаптироваться, прогностические способности, мышление, интернальность, личностные детерминанты.

### **Ситуационные и культурные аспекты жизнеспособности брошенных и подвергавшихся жестокому обращению детей**

*М. Унгар*

В главе рассматриваются некоторые закономерности развития жизнеспособности, обнаруженные у детей, которые испытали физическое и сексуальное насилие, пренебрежение их интересами. Показано, что модели совладания и процессы, предсказывающие благополучие детей в условиях стресса (жизнеспособность), культурально обусловлены и должны демонстрировать соответствие между тем, в чем ребенок нуждается, и типом формальной (неформальной) поддержки от служб охраны психического здоровья, которую ребенок получает. Используя понятие скрытой жизнеспособности, представлено три параметра, помогающих специалистам рассмотреть жизнеспособность у детей, несмотря на то, что они имеют ограниченные ресурсы. В главе также представлены рекомендации для практиков.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, пренебрежение детьми, жестокое обращение с детьми, делинквентность, культура.

### **Психофизиологические основы жизнеспособности человека в онтогенезе**

*Е. И. Николаева, О. Е. Ельникова, В. С. Меренкова, С. А. Буркова*

Проводился психофизиологический анализ жизнеспособности человека на разных этапах онтогенеза: дети от рождения до двух лет (100 человек), их матери (100 человек), дети 6–8 лет (119 человек), взрослые испытуемые (68 человек). Было показано, что жизнеспособность детей, выражающаяся в снятии диагноза, полученного при рождении, к концу второго года жизни предопределяется высоким уровнем принятия ребенка матерью и высоким уровнем ее эмоционального интеллекта. Жизнеспособность старших дошкольников, описанная с помощью вариабельности кардиоритма при припоминании ребенком ситуаций поощрения и наказания в семье, предопределяется качеством поощрения ребенка в семье. Жизнеспособность взрослых, имеющих хроническое заболевание, связана со способностью прогнозировать структуру потока сигналов в сложной сенсомоторной реакции.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, привязанность, наказание и поощрение, простая и сложная сенсомоторная реакция.

### **Межпоколенный копинг и жизнеспособность членов семьи**

*М. В. Сапоровская*

В главе представлены результаты цикла исследований, целью которых являлось изучение межпоколенного копинга и особенностей социально-психологической поддержки в семье как фактора интеграции, устойчивости, адаптивных потенциалов и жизнеспособности членов семьи и семейной группы. Выборку исследования составили взрослые, подростки и дети (возрастной диапазон испытуемых – от 6,8 до 52 лет) – представители поколений прауродителей, родителей и детей в семье. Особую эмпирическую группу составили младшие школьники и подростки – вторичные сироты. Полученные результаты показывают, что поддержка в структуре межпоколенных отношений в семье имеет двойную направленность – в вертикали от предка к потомку и от потомка к предку, обеспечивая межпоколенную интеграцию семьи. Конструктивные отношения и межпоколенный копинг являются социальным капиталом членов семьи, способствуя формированию и развитию их адаптивного потенциала, обогащают систему индивидуальных и групповых ресурсов.

*Ключевые слова:* семейный стресс, межпоколенный копинг, постстрессовое развитие индивидуального и группового субъекта, жизнеспособность личности, жизнеспособность семьи, трансгенерация копинга, поддержка в семье.

### **Семейные ресурсы и индивидуальная жизнеспособность кандидатов в замещающие родители**

*Ю. В. Постылякова*

Глава посвящена изучению индивидуальной жизнеспособности кандидатов в замещающие родители и ресурсности семей потенциальных усыновителей. Использовались Тест семейных ресурсов – II (А. В. Махнач, Ю. В. Постылякова) и Тест индивидуальной жизнеспособности (RRC-ARM, M. Ungar, L. Liebenberg). Сравниваются выборки кандидатов в замещающие родители с высокими и низкими показателями индивидуальной жизнеспособности. Показано, что кандидаты с высокими показателями жизнеспособности воспринимают свои семьи более ресурсными, их индивидуальные навыки решения проблем дополняют навыки управления семейными ресурсами, что повышает семейную жизнеспособность, также у них существует несколько источников ресурсов (семья и личные духовные ценности). У кандидатов с низким показателем жизнеспособности семья является единственным источником, поддерживающим их индивидуальную жизнеспособность, они больше ориентированы на поддержание существующего уклада семейной жизни, устоявшихся ролей, традиций, отношений, что может указывать на ригидность семейной системы, затруднять адаптационные процессы и снижать жизнеспособность семьи в целом. Деятельность службы сопровождения замещающей семьи является дополнительным внешним семейным ресурсом, способствующим усилению жизнеспособности семьи.

*Ключевые слова:* индивидуальная жизнеспособность, семейные ресурсы, замещающие семьи, замещающие родители.



### **Жизнеспособность и жизнестойкость в совместной регуляции поведения семьи**

*Ю. В. Ковалева*

Целью работы был дифференциальный анализ понятий «жизнестойкость» и «жизнеспособность» как семейных характеристик. Сущностью жизнестойкости является готовность принять вызов, выстоять и стать сильнее. «Жизнеспособность» – интегративный показатель, свидетельствующий о способности к развитию, самореализации, достижению актуальных целей. Предложены рабочие определения жизнестойкости и жизнеспособности семьи на основе гипотезы о существовании наиндивидуальной психологической структуры семьи, фиксирующей все взаимодействия семьи с ее предметной областью. На выборке из 68 семей со взрослыми детьми на этапе сепарации показано, что жизнестойкость детей связана с переменными саморегуляции, ценностей, психологических защит и воспитательными стилями родителей, что косвенно подтверждает эту гипотезу.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, жизнеспособность, семья, совместная регуляция поведения, коллективный субъект, взаимодействие, предметная область, институционализированное сообщество, согласование, координация.

### **Жизнеспособность и жизнестойкость детей и подростков из неблагополучных семей**

*Т. О. Арчакова*

Работа представляет собой теоретический анализ зарубежных исследований жизнеспособности детей и подростков, растущих в семьях, которые имеют несколько серьезных проблем в разных сферах жизни (бедность, семейное насилие, социальная изоляция). Представлен обзор моделей исследования жизнеспособности; понятия жизнеспособности, факторов риска и успешных результатов конкретизируются применительно к социальной ситуации этой группы детей и подростков. Контент-анализ документов, представленных на государственных информационных порталах по социальной защите детей в Великобритании и США, выявил специфику конструирования понятия жизнеспособности в источниках, значимых для социально-психологической практики. Конструкт жизнеспособности в этих документах можно назвать ориентированным на поведенческие результаты, но механизмы его развития основаны на когнитивной и социоэмоциональной сферах детей и подростков.

*Ключевые слова:* жизнеспособность детей и подростков, жизнестойкость, факторы риска, показатели успешного развития, неблагополучные семьи, система социальной защиты, социальное конструирование научных понятий.

### **Особенности жизнеспособности подростков, склонных к девиантному поведению**

*А. А. Ощепков*

Представлены результаты исследования жизнеспособности и системы ценностей у подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению. В результате сравнительного анализа выявлены статистически значимые различия в структуре жизнеспособности и ценностных ориентаций у старших и младших подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению. Эти различия, характеризующие особенности выборки подростков, позволяют говорить о двух важных моментах в характеристике подростков, склонных к отклоняющемуся поведению, – это негативное отношение к себе и окружающим и эмоциональная неустойчивость, связанная с поиском удовольствий. Все это позволяет говорить о взаимосвязи компонентов жизнеспособности и ценностных ориентаций подростков, склонных и не склонных к девиантному поведению как системе диспозиций, выражающих потенциал социально-психологической адаптации либо дезадаптации.

*Ключевые слова:* подростки, девиантное поведение, жизнеспособность, ценностные ориентации, диспозиционная система личности, жизнестойкость, социальные установки.

### **Социально-личностная жизнеспособность девиантных подростков как результат педагогического воздействия**

*М. Э. Паатова*

В главе рассматривается процесс формирования социально-личностной жизнеспособности девиантных подростков в условиях специальных учебно-воспитательных учреждений закрытого типа. В главе уточняется сущность понятий «жизнеспособность», «социально-личностная жизнеспособность», «реабилитационно-воспитательные ситуации», обосновывается авторский взгляд на данную проблему. Реабилитационно-воспитательная деятельность в условиях учреждений закрытого типа проектируется на основе личностного подхода. Автором представлена классификация реабилитационно-воспитательных ситуаций по отношению к подросткам-девиантам в соответствии с их возрастными характеристиками. Реабилитационно-воспитательные ситуации – специально спланированные событийные жизненные ситуации, затрагивающие жизненные интересы подростка и принуждающие его к гармонизации (модификации) своей жизнеспособности, – составляют основу реабилитационной системы специальных учебно-воспитательных учреждений, востребуют усилия личности подростка-девианта по преодолению негативных стереотипов собственного поведения.

*Ключевые слова:* девиантные подростки, социально-личностная жизнеспособность, реабилитационно-воспитательные ситуации, специальные учебно-воспитательные учреждения.

## **Педагогическая профилактика зависимого поведения детей и молодежи: формирование жизнеспособности**

*Е. Г. Шубникова*

В главе обсуждается эффективность профилактики зависимого поведения детей и молодежи в образовательной среде и критерии оценки превентивной деятельности педагогов. Доказывается, что основной задачей превенции зависимого поведения в образовательной среде должно стать формирование жизнеспособности личности. В результате теоретического анализа психологических и педагогических исследований было выявлено, что модель адаптивного совладающего поведения, разработанная Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским, в полном объеме отражает структуру жизнеспособности. Была выдвинута гипотеза о том, что формирование жизнеспособности является главной задачей первичной профилактики употребления психоактивных веществ среди детей и молодежи. Проведен анализ сформированности структурных компонентов жизнеспособности, который поможет обозначить критерии эффективности превентивной педагогической деятельности, повысить ее результативность.

*Ключевые слова:* употребление психоактивных веществ, зависимое поведение, педагогическая профилактика, превентивная педагогическая деятельность, копинг-профилактика, жизнеспособность, личностные ресурсы, стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций.

## **Жизнеспособность как предиктор конструктивного профессионального развития**

*Э. Э. Сыманюк, А. А. Печеркина*

В главе рассмотрена роль жизнеспособности в конструктивном профессиональном развитии личности. Основной акцент сделан на стратегиях преодоления профессиональных кризисов, которые могут кардинальным образом менять траекторию профессионального развития личности. Выделены три стратегии: первая – активная, базирующаяся на высокой жизнеспособности личности, она определяет конструктивность профессионального развития; вторая – пассивная, обуславливающая профессиональную стагнацию, она характерна для людей с низкой жизнеспособностью; третья стратегия приводит к развитию профессиональных деструкций и обусловлена низкой жизнеспособностью личности. Спрогнозировать варианты профессионального развития можно на основе анализа жизнеспособности как психологического предиктора. На основе критериев жизнеспособности определены показатели конструктивного профессионального развития личности.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, профессиональное развитие, психологические предикторы, профессиональные кризисы, стратегии преодоления профессиональных кризисов, критерии жизнеспособности, показатели конструктивного профессионального развития.

## **Жизнеспособность и профессиональное благополучие личности**

*Р. А. Березовская*

Исследование проблематики здоровья в настоящее время является одним из приоритетных направлений зарубежной и отечественной психологии. В данной главе будут рассмотрены теоретические и прикладные вопросы изучения профессионального благополучия с позиций ресурсного подхода, особое внимание уделяется такому личностному ресурсу, как жизнеспособность.

*Ключевые слова:* психология профессионального здоровья, профессиональное благополучие, жизнеспособность, организационная жизнеспособность, профессиональная жизнеспособность, ресурсный подход

## **Синергетическая биопсихосоциальная модель жизнеспособности представителей трудных профессий**

*С. В. Котовская*

Эмпирическое исследование направлено на определение жизнеспособности как способности, позволяющей сохранять здоровье психики, управлять эмоциональной, когнитивной, мотивационно-волевой сферами в контексте конкретных культурно-средовых условий, отражающейся на качестве жизни индивида, эффективно реализовывать потенциал у представителей различных трудных профессий в рамках континуума «психическое здоровье–отсутствие психического здоровья». Модель жизнеспособности рассматривается как динамически самоорганизующаяся эволюционирующая способность, которую нелинейно и качественно объясняют синергетический и биопсихосоциальный подходы, позволяя создавать различные траектории развития индивида, образовывать модели субъективного выбора разрешения трудной ситуации.

*Ключевые слова:* синергетическая модель, биопсихосоциальная модель, психическое здоровье, представители трудных профессий, континуум «психическое здоровье – отсутствие психического здоровья», жизнестойкость, жизнеспособность.

## **Влияние социальной поддержки на формирование жизнеспособности профессионалов социальной сферы**

*Т. Ю. Лотарева*

В рамках экологического подхода анализируются условия труда профессионалов социальной сферы, работающих с детьми-сиротами. Согласно представлениям о структуре жизнеспособности, описаны результаты исследования, которые показывают, что в структуре жизнеспособности профессионалов особое значение имеет компонент социальной поддержки.

*Ключевые слова:* жизнеспособность человека, профессионалы социальной сферы, социальная поддержка, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей.

### **Влияние совладающих стратегий поведения на жизнеспособность представителей разных профессиональных групп**

*И. А. Курапова*

В главе представлены результаты эмпирического исследования, посвященного выявлению особенностей совладающего поведения у представителей социномических профессий в рамках концепции жизнеспособности. В исследовании приняли участие 120 человек, из них 42 человека – представители социномического типа профессий – учителя средних общеобразовательных школ г. Йошкар-Олы в возрасте от 23 до 49 лет и стажем работы от 1 года до 26 лет. Была подтверждена гипотеза исследования: совладающее поведение, являясь составляющей жизнеспособности личности, имеет характерные особенности в зависимости от типа профессии, что выражается в выборе характерных копинг-стратегий, а также в ресурсном потенциале субъекта труда. Одновременное использование как адаптивных, так и дезадаптивных копинг-стратегий определяет высокий риск снижения жизнеспособности личности педагогов.

*Ключевые слова:* совладающее поведение, копинг-стратегии, жизнеспособность, индекс ресурсности личности, социномические профессии, профессиональная деятельность, субъект деятельности.

### **Коммуникативная толерантность и жизнеспособность государственных и муниципальных служащих**

*С. А. Гапонова, Н. С. Корнилова*

В рамках метасистемного подхода рассматриваются базовые характеристики профессиональной деятельности в развитии жизнеспособности будущего государственного и муниципального служащего. Под жизнеспособностью понимается процесс позитивной адаптации к сложным условиям профессиональной деятельности. Обосновывается значимость коммуникативной толерантности как необходимой профессионально-личностной составляющей деятельности государственных служащих, коммуникативная интолерантность рассматривается как недостаточное развитие адаптационных навыков. Представлены результаты эмпирического исследования, свидетельствующие об отсутствии однозначного понимания студентами понятия коммуникативной толерантности и ее роли в обеспечении успешной адаптации к будущей профессии. Показано, что в процессе обучения в вузе студенты не достигают должного развития коммуникативной толерантности. Предлагаются пути решения этой проблемы в рамках учебного процесса вуза.

*Ключевые слова:* профессиональная деятельность государственных служащих, жизнеспособность, адаптация, коммуникативная толерантность, программа формирования коммуникативной толерантности у студентов, будущих госслужащих.

### **Типы конфликтов и стили поведения персонала как проявления жизнеспособности организации**

*Л. Н. Захарова, И. С. Леонова*

В главе дан анализ психологической жизнеспособности персонала в условиях действия стрессора в виде изменения парадигмы управления, порождающего организационные конфликты ценностной природы, снижающие жизнеспособность предприятия. Представлены результаты эмпирического исследования стилевых особенностей ценностных и инструментальных конфликтов на инновационных и ординарных предприятиях с использованием методов экспертной оценки и самооценки поведения в конфликтной ситуации К. Томаса, метода диагностики типа организационной культуры К. Камерона и Р. Куинна. Показаны характеристики конфликтов, а также их связь с типом организационной культуры предприятия. Разработана модель системной детерминации организационного конфликта, позволяющая прогнозировать развитие конфликтов разного типа, сопряженного с ними стресса, оценивать их силу применительно к конкретным типам организационной культуры.

*Ключевые слова:* организационная жизнеспособность, психологическая жизнеспособность персонала, организационная культура, парадигма управления, экспертная оценка, ценности, ценностный конфликт, инструментальный конфликт, стресс, стили поведения.

### **Сопряжение рационального и трансрационального аспектов проблемы здоровья человека**

*А. В. Шувалов*

В главе обобщены результаты теоретического исследования, проведенного в рамках научного проекта «Детерминанты психологического здоровья современной личности». Рассматривается проблема психологического здоровья в ее научном и мировоззренческом восприятии. Обобщены представления о сути здоровья с позиций современного гуманитарного познания и традиционной духовной культуры. Сформулированы общие положения теории психологического здоровья. Представлены основные подходы к проблеме психологического здоровья. Приведен сравнительный анализ гуманистической и антропологической моделей психологического здоровья.

*Ключевые слова:* антропологический кризис, норма, психическое здоровье, психологическое здоровье, богословская антропология, гуманистическая психология, психологическая антропология, субъективная реальность, со-бытие.

### **Конструкт «здоровье–болезнь» как полифункциональное средство обеспечения психологической безопасности школьников**

*А. А. Криулина, В. Б. Челпанов*

В главе осуществлен структурный и функциональный анализ конструкта «целостная картина здоровья – целостная картина болезни» с опорой на междис-

циплинарный подход. Рассматривается значение конкурирующих и взаимодополняющих психических реальностей: внутренней картины здоровья (ВКЗ) и внутренней картины болезни (ВКБ) школьников для решения проблемы их психологической безопасности. Приводятся эмпирические примеры речевых нарушений современных школьников. Для исследования феноменов ВКЗ–ВКБ школьников с указанными нарушениями использован идиографический подход, позволяющий целостно рассматривать состояния здоровья – болезни учащихся. Анализируется возможность решения ими жизненных задач в условиях «нормы» (здоровья) и «девиации» (отклонения от нормы). Представлена модель нового средства профессиональной деятельности практического психолога образования, позволяющая визуализировать процесс оказания психологической помощи школьникам.

*Ключевые слова:* картина здоровья – картина болезни, психологическая безопасность, субъекты образовательного процесса, практический психолог образования, дети с нарушениями речи (логопаты), синдром дефицита внимания, профессионалы-смежники, групповой субъект профессиональной деятельности.

### **Жизнеспособность и психическое здоровье взрослых людей в ситуации глобальных конфликтов и вынужденной миграции**

*Ч. Сиривардхана*

В главе анализируется связь между жизнеспособностью и психическим здоровьем у людей, вынужденных покинуть дом из-за военных действий. В первой части работы описывается явление вынужденной миграции в целом и случаи психических расстройств среди переселенцев. Приводятся данные по мировым показателям жизнеспособности и их связи с психическим здоровьем среди вынужденных мигрантов, особенно в контексте защитной роли жизнеспособности на фоне развития психического расстройства. Во второй части работы представлено исследование жизнеспособности и психического здоровья жителей Шри-Ланки. Это исследование может служить примером того, что локальные выводы бывают полезны для изучения жизнеспособности в целом.

*Ключевые слова:* конфликт, вынужденная миграция, внутренние переселенцы, длительное пребывание вне дома, душевное здоровье, жизнеспособность, лонгитюдное исследование, динамика жизнеспособности, Шри-Ланка, послеконфликтное состояние.

### **Ограниченные возможности здоровья как источник позитивного развития**

*Л. А. Александрова, Д. А. Леонтьев*

Глава посвящена проблематике психологической травмы как источника позитивного развития личности. Выявлена специфика травматического опыта у студентов с ОВЗ, а также специфика взаимосвязей между травмой и пост-

травматическим ростом, с одной стороны, и целями, личностными ресурсами и копинг-механизмами, с другой, у студентов с ОВЗ и у условно здоровых студентов. Показано, что пережитые психологические травмы оказывают позитивное влияние на развитие личностных ресурсов, особенности динамики посттравматического роста в процессе обучения у студентов обеих групп. Обнаружено, что посттравматический рост у студентов с ОВЗ, с одной стороны, опирается на личностные ресурсы с другой – развивает их, выступая своего рода катализатором этого развития, однако у условно здоровых студентов подобных взаимосвязей не выявлено. Показано что конструктивные копинги и некоторые личностные ресурсы являются предикторами посттравматического роста, однако эти предикторы различаются у условно здоровых студентов и студентов с ОВЗ. Данные свидетельствуют о том, что психологическая переработка травмы является двигателем личностного развития, гораздо более мощно работающим у учащихся с ОВЗ, чем у их условно здоровых сверстников. Она становится таковой в затрудненных условиях развития, бросающих вызов личности.

*Ключевые слова:* психологическая травма, посттравматический рост, личностные ресурсы, ограниченные возможности здоровья, копинг-механизмы, предикторы, затрудненные условия развития, студенты с ОВЗ.

### **Повышение жизнеспособности лиц с инвалидностью в поликультурной среде**

*Ю. С. Моздокова*

В главе представлена авторская точка зрения на феномен жизнеспособности лиц, имеющих инвалидность, рассмотрен социокультурный потенциал инвалидов, возможности его реализации в современных условиях жизни; определен спектр наиболее эффективных социокультурных технологий, направленных на повышение их жизнеспособности. Теоретические выводы сопровождаются практическими примерами и материалами проведенных автором исследований по данной проблеме в регионах России.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, инвалид, поликультурность, среда социума, социокультурный потенциал, технологическая обеспеченность, эффективность жизнеспособности.



## **АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ** (в алфавитном порядке)

**Лада Анатольевна Александрова**, кандидат психологических наук, и. о. заведующей кафедрой психологического и социально-педагогического сопровождения общего и специального (коррекционного) образования, ГОУ ДПО ПКС «Кузбасский региональный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Кемерово, Россия  
Электронная почта: ladaleksandrova@mail.ru

**Татьяна Олеговна Арчакова**, психолог благотворительного детского фонда «Виктория»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: tatyana.archakova@gmail.com

**Регина Анатольевна Березовская**, кандидат психологических наук, консультант проректора по научной работе ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»; г. Санкт-Петербург, Россия  
Электронная почта: r.berezovskaya@spbu.ru

**Светлана Алексеевна Буркова**, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии и педагогики семьи ФГБОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»; г. Санкт-Петербург, Россия  
Электронная почта: burkovod@mail.ru

**Галина Альфредовна Виленская**, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: vga2001@mail.ru

**София Александровна Гапонова**, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и организационной психологии ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет, им. Козьмы Минина», г. Нижний Новгород, Россия  
Электронная почта: sagap@mail.ru

**Марина Владимировна Григорьева**, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогической психологии и психодиа-

гностики ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»; г. Саратов, Россия

Электронная почта: grigoryevamv@mail.ru

**Марина Петровна Гурьянова**, доктор педагогических наук, профессор, зав. лабораторией содержания и технологий социально-педагогической деятельности с детьми и семьями ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования»; г. Москва, Россия

Электронная почта: guryanowamp@yandex.ru

**Лариса Григорьевна Дикая**, доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник ФГБНУ «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия

Электронная почта: larchick38@mail.ru

**Ребекка Дистефано**, бакалавр естественных наук, Института детского развития, Университет Миннесоты; г. Миннеаполис, США

Электронная почта: diste020@umn.edu

**Оксана Евгеньевна Ельникова**, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психофизиологии и педагогической психологии Елецкого государственного университета; г. Елец, Россия

Электронная почта: eln-oksana@yandex.ru

**Светлана Викторовна Забегалина**, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»; г. Ульяновск, Россия

Электронная почта: svetlanviktorovna@mail.ru

**Людмила Николаевна Захарова**, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии управления, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», г. Нижний Новгород, Россия

Электронная почта: zlnnnov@mail.ru

**Юлия Валерьевна Ковалева**, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник ФГБНУ «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия

Электронная почта: julkov@inbox.ru

**Наталья Сергеевна Корнилова**, старший преподаватель кафедры социологии и психологии ФГБОУ ВО «Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ», г. Нижний Новгород, Россия

Электронная почта: nskorn@mail.ru

**Светлана Владимировна Котовская**, кандидат биологических наук, руководитель социально-психологической службы, ГАПОУ АО «Няндомский железнодорожный колледж», г. Няндомы, Архангельская область, Россия

Электронная почта: s.marunyak74@mail.ru

**Александра Александровна Криулина**, доктор психологических наук, профессор кафедры методики, педагогики и психологии профессионального образования ФГБОУ ВПО «Курский государственный университет»; г. Курск, Россия  
Электронная почта: medikor@list.ru

**Елена Ивановна Кузьмина**, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии ФГКВООУ ВПО «Военный университет» Министерства Обороны Российской Федерации; г. Москва, Россия  
Электронная почта: kuzminaell@yandex.ru

**Ирина Александровна Курапова**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»; г. Йошкар-Ола, Россия  
Электронная почта: kurapova.psy@mail.ru

**Анна Игоревна Лактионова**, кандидат психологических наук, научный сотрудник ФГБун «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: aran@inbox.ru

**Ирина Сергеевна Леонова**, кандидат социологических наук, помощник проректора по международной деятельности, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского», г. Нижний Новгород, Россия  
Электронная почта: irina\_leonova@list.ru

**Дмитрий Алексеевич Леонтьев**, доктор психологических наук, заведующий международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики; г. Москва, Россия  
Электронная почта: dmleont@gmail.com

**Таисия Юрьевна Лотарева**, аспирантка, ФГБун «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: lotaya@mail.ru

**Лори Д. (Лали) МакКуббин**, Доктор философии, доцент факультета образования и развития человека, Луисвиллский университет; г. Луисвилл, США  
Электронная почта: Laurie.mccubbin@louisville.edu

**Федор Олегович Марченко**, кандидат психологических наук, научный сотрудник Института образования, Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики, г. Москва, Россия  
Электронная почта: fmarchenko@hse.ru

**Энн С. Мастен**, доктор философии, регент-профессор и профессор Института детского развития им. Ирвина Б. Харриса, Университет Миннесоты; г. Миннеаполис, США  
Электронная почта: amasten@umn.edu

- Александр Валентинович Махнач**, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: amak@inbox.ru
- Ольга Ивановна Маховская**, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: olyam@inbox.ru
- Вера Сергеевна Меренкова**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психофизиологии и педагогической психологии Елецкого государственного университета; г. Елец, Россия  
Электронная почта: krakovv@mail.ru
- Елена Николаевна Митрофанова**, аспирантка, ассистент кафедры практической психологии ФГБОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»; г. Пермь, Россия  
Электронная почта: alenafox27@mail.ru
- Юлия Степановна Моздокова**, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО «Российский государственный социальный университет»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: jsmozdokova@list.ru
- Альбина Александровна Нестерова**, доктор психологических наук, главный научный сотрудник лаборатории саморегуляции личности Института фундаментальных и прикладных исследований ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский Федеральный университет»; профессор кафедры социальной психологии ГОУ ВПО «Московский государственный областной университет»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: anesterova77@rambler.ru
- Тимофей Александрович Нестик**, доктор психологических наук, профессор РАН, и. о. заведующего лабораторией социальной и экономической психологии ФГБУН «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: nestik@gmail.com
- Елена Ивановна Николаева**, доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной психологии и педагогики семьи ФГБОУ ВПО Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена; профессор кафедры прикладной психологии ФГБОУ ВПО Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I; г. Санкт-Петербург, Россия  
Электронная почта: klemtina@yandex.ru
- Алексей Александрович Ощепков**, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры философии, права и социально-гуманитарных наук ФГАОУ ВПО «Дмитровградский инженерно-технологический институт, филиал Национального исследовательского ядерного университета Московский инженерно-физический институт»; г. Дмитровград, Ульяновская область, Россия  
Электронная почта: sladkod@yandex.ru

**Мария Эдуардовна Паатова**, кандидат педагогических наук, доцент, докторант ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»; г. Майкоп, Россия  
Электронная почта: mpaatova@mail.ru

**Анна Александровна Печеркина**, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психофизиологии ФГАОУ ВПО Уральский федеральный университет им. Первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия  
Электронная почта: 79apa@mail.ru

**Юлия Валерьевна Постылякова**, кандидат психологических наук, научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: postylyakova@mail.ru

**Елена Александровна Рыльская**, доктор психологических наук, профессор кафедры экономики и менеджмента ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Челябинский филиал; г. Челябинск, Россия  
Электронная почта: elena\_rylskaya@mail.ru

**Мария Вячеславовна Сапоровская**, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова»; г. Кострома, Россия  
Электронная почта: saporov35@mail.ru

**Надежда Михайловна Сараева**, доктор психологических наук, профессор кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»; г. Чита, Россия  
Электронная почта: saraiewa@mail.ru

**Елена Алексеевна Сергиенко**, доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: elenas13@mail.ru

**Чесмал Сиривардхана**, доктор философии, старший преподаватель факультета медицинских наук, Университет Англии Рескина, Кэмбридж; Великобритания; Приглашенный преподаватель Центра глобального психического здоровья, Институт психиатрии, психологии и неврологии, Королевский колледж Лондона; г. Лондон, Великобритания  
Электронная почта: chesmal.siriwardhana@anglia.ac.uk

**Алексей Анатольевич Суханов**, кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»; г. Чита, Россия  
Электронная почта: asuhanov71@mail.ru

**Эльвира Эвальдовна Сыманюк**, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и социальной психологии ФГАОУ ВПО

«Уральский федеральный университет им. Первого президента России Б. Н. Ельцина»; г. Екатеринбург, Россия  
Электронная почта: [ary.fmpk@rambler.ru](mailto:ary.fmpk@rambler.ru)

**Надежда Владимировна Тарабрина**, доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: [nvtarab@gmail.com](mailto:nvtarab@gmail.com)

**Майкл Унгар**, доктор философии, профессор социальной работы, заведующий кафедрой жизнеспособности детей, семей и общин Канады, Университет Далхаузи; директор Исследовательского центра жизнеспособности; г. Галифакс, Канада  
Электронная почта: [michael.ungar@dal.ca](mailto:michael.ungar@dal.ca)

**Светлана Абдурахмановна Хазова**, доктор психологических наук, профессор кафедры специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Костромской государственной университет им. Н. А. Некрасова»; г. Кострома, Россия  
Электронная почта: [svetlana-hazova@yandex.ru](mailto:svetlana-hazova@yandex.ru)

**Наталья Евгеньевна Харламенкова**, доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, ФГБУН «Институт психологии РАН»; г. Москва, Россия  
Электронная почта: [nataly.kharlamenkova@gmail.com](mailto:nataly.kharlamenkova@gmail.com)

**Вадим Борисович Челпанов**, кандидат психологических наук, научный руководитель ООО «Группа компаний „Симеон“»; г. Курск, Россия  
Электронная почта: [medikor@list.ru](mailto:medikor@list.ru)

**Екатерина Геннадьевна Шубникова**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и социальной педагогики ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»; г. Чебоксары, Россия  
Электронная почта: [ivstuf@rambler.ru](mailto:ivstuf@rambler.ru)

**Александр Владимирович Шувалов**, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии Православного института святого Иоанна Богослова, психолог ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям», главный редактор научного альманаха «Живая вода», г. Москва, Россия  
Электронная почта: [virtus@front.ru](mailto:virtus@front.ru)

**Андрей Владиславович Юревич**, член-корреспондент РАН, заместитель директора ФГБУН «Институт психологии РАН», доктор психологических наук; г. Москва, Россия  
Электронная почта: [yurev@orc.ru](mailto:yurev@orc.ru)

## **Resilience: Individual, Professional and Social Aspects**

Alexander V. Makhnach, Larisa G. Dikaya (Eds).

Moscow: Publishing House “Institute of Psychology  
of the Russian Academy of Sciences”, 2016

### **ABSTRACTS**

#### **Resilience science and applications to promoting positive development (p. 31)**

*Ann S. Masten, Rebecca Distefano*

The study of resilience began half a century ago when scientists sought to understand the factors that contributed to positive developmental outcomes in children experiencing adversity. As the field evolved, resilience research became more grounded in developmental systems theory. Resilience is defined as the capacity of a system to adapt successfully to significant challenges that threaten the function, survival, or well-being of the system. A large body of evidence suggests that a number of adaptive systems, interacting across levels from neurobiological to social-ecological systems, contribute to the capacity for human resilience. New directions for resilience science include the integration of efforts across multiple disciplines and systems. There are increasing efforts to translate resilience science for better prevention and intervention. The field is entering an exciting phase that promises to guide more integrated efforts to build resilience in individuals and communities.

*Keywords:* resilience; adversity; developmental systems; protective factors; risk; adaptation; developmental tasks

#### **Resilience studies: Major approaches and models (p. 46)**

*Alexander V. Makhnach*

The methodological approaches to the developing of functional, conceptual and theoretical models of resilience are discussed. The five-wave studies of resilience are presented in the historical context. Approaches in the studies of resilience in the context of medical and psychosocial models of research are analyzed. In the frame of the ecological approach (social model), four-aspects of resilience ecological model is presented. Six component resilience model, based on the idea of selection of the most important human features and characteristics of the social environment, and broad cultural context is presented. Six interrelated resilience components (five internal and one external): self-efficacy, persistence, coping and adaptation, internal locus of control, family/social features, spirituality/culture are described.

*Keywords:* concept of resilience; ecological approach; the social model; the components of resilience; self-efficacy; persistence; coping; adaptation; internal locus of control; family/social relationships; spirituality/culture.

**The socio-psychological approach to the understanding of the construct “personal resilience” (p. 71)**

*Albina A. Nesterova*

This chapter highlights the theoretical and methodological foundations of the construct “personal resilience” in social psychology. The methodological basis of studying resilience can become an integrative approach to social psychology and personology, which allows you to integrate productive ideas and knowledge in different scientific paradigms regarding the phenomenon under study, to use the most appropriate tools and technologies in the study of resilience, as well as in-depth and comprehensive study of the subject. In terms of socio-psychological approach, the resilience of the individual are determined by a number of factors operating at the macro-, micro- and personal levels. The socio-psychological approach allows the development of specific technologies to optimize sustainable human behavior in difficult situations.

*Keywords:* personal resilience; social psychology; integrative approach; socially-psychological determination; social resilience; macrosocial level; microsocial level; social support.

**Resilience: Metacognitive approach (p. 88)**

*Anna I. Laktionova*

The relationship of resilience to adaptation, self-regulation, activity, consciousness and reflection is analyzed. It is proved that the resilience refers to the dynamic processes of positive adaptation to adverse circumstances, implying a positive development that exceeds the state in which the individual would be if he/was not influenced by the stress. Proposes a definition of the phenomenon of resilience as a metasystem concept whose components are the individual human capacity for consciousness and reflection, acting as a metaprocess regulator of human activity – activity-based, behavioral, communicative. That regulator identifies the ways to integrate their individual regulatory components of regulation and regulatory factors of the social environment.

*Keywords:* resilience; adaptation; self-regulation; activity; consciousness; reflection.

**Resilience as a potential of human, holistic and integrative approach (p. 111)**

*Elena A. Rylskaya*

The chapter deals with the final positions of psychological conception of person's vital ability. This conception is based on the communicative methodology and includes empirically verified ideas about the following characteristics of the vital ability of a person: about the phenomenological essence; the structure, factors, cri-



terions, genesis conformities with law, mechanisms, functions, types and means. The perspectives of the following investigations of person's vital ability are also designated.

*Keywords:* person's resilience; the structure; factors; criterions; genesis conformities with law; mechanisms; functions; types of person's vital ability.

**Historic trauma and resilience framework:  
Adaptation, well-being and health (p. 129)**

Laurie D. "Lali" McCubbin

In the last two decades, turbulence in the world has been dramatic with armed conflict, wars, acts of genocide, and terrorism, accompanied by massive migrations out of homelands to new countries to find safety, hope and a future. The landscape for family stress research and theory development has changed. The field has been pressed to focus upon the vicissitudes of traumatic life events that demand adaptation. This process is characterized by changes in individual and family functioning as well as changes in social and physical contexts in which individuals, families and communities are called upon to adapt. Given the continued growth in trauma-related research, we anticipate further developments in conceptual frameworks designed to guide research and to place findings into a coherent whole. This manuscript addresses ten areas of research not addressed fully in extant theories. Four of the ten bodies of research are discussed to reveal the salience of undeveloped theory and those areas in greatest need: historical trauma, the process of adaptation, and the outcomes of well-being and health. A trauma, adaptation and resilience framework (TAR) is introduced to guide future research and evidence-based practices.

*Keywords:* trauma; adaptation; resilience.

**Adversities as an impetus to personality development:  
The phenomenon of posttraumatic growth (p. 144)**

Dmitry A. Leontiev

The chapter provides an analytical review of the phenomenon of positive changes after psychological trauma and other intensive adversary events described by the concept of posttraumatic growth and a number of other less widespread related concepts. Phenomenology of posttraumatic growth, scales for its assessment, inner structure of the positive changes and main theoretical models are analyzed. Special attention is given to the role of meaning-making and worldview transformations in the adversarial growth phenomena. Present-day explanatory theories based on the organismic valuing theory and the self-regulation paradigm allow to understand these processes as a special case of personality changes in special conditions that give an impetus to these changes, rather than as *a sui generis* phenomena.

*Keywords:* psychological trauma; posttraumatic growth; stress; personality change; meaning; worldview; self-regulation.

**The psychological state of modern Russian society as a reflection of its resilience (p. 159)**

*Andrey V. Yurevich*

In author's view the recent external political events do not diminish the importance of internal problems of modern Russia including ones of its psychological state. The results of different investigations as well as the results of the author's own investigation demonstrating the negative character of this state are presented. The centaur-type character – internal inconsistency – of modern Russian psychology explicated in coexistence of rivalry types of mentality is also underlined. The author arrives at conclusion that the development of our society has to be provided not only in social-economical, but also in social-psychological way.

*Keywords:* modern Russian society; psychological state; aggressiveness; security; trust; helping behavior; mentality.

**Resilience of social group: The major approaches to the study (p. 176)**

*Timofei A. Nestik*

The chapter examines socio-psychological aspects of group resilience. A group resilience is considered as a group-level ability to resolve internal conflicts and to overcome external stressful circumstances that are perceived as a threat to group existence. The psychological structure and antecedents of individual and group attitudes toward global risks are proposed. The structure of group resilience is proposed, its motivational, cognitive, affective and conative components are clarified. The psychological antecedents of resilience are analyzed for different types of social groups (family, local community, team, organization, large social groups). The directions for further research are proposed.

*Keywords:* resilience; sustainable development; team resilience; risk society; collective coping; prosocial attitudes; social trust; group representations; collective emotions; group time perspective.

**Rural school as the basic institute for resilience formation in a developing individual (p. 193)**

*Marina P. Gur'yanova*

This chapter describes an investigation concerning the resilience formation in a developing individual in a rural environment. Some conceptual ideas of the resilience formation and their experimental usage in practice are presented. The investigation hypothesis was based on the supposition that the resilience formation process to be effective if the rural school as an educational and socio-cultural center acts as an initiator of the rural environment institutes activity in training of the rural children in the vital creation field. Some criteria of a personal resilience as well as the basic investigation results and conclusions are presented.

*Keywords:* rural society; rural school; resilience of developing individual; creativity in the life; practical life management; formation method of resilience of a developing individual; criteria and indicators of resilience.

**Psychological adaptation of youth to ecologically adverse environment (p. 211)**

*Nadezhda M. Sarayeva, Alexey A. Sukhanov*

The purpose of the chapter is to provide theoretical and empirical grounds for psychological adaptation variation and resilience, performed by youth, who were born and are living in the region of ecological adversity. The systemic analysis of psychological adaptation allows assuming there is a possibility to reduce psychological adaptation rates of the given people, who has minimalize adaptation strategy. The hypothesis confirms itself with the rates of psycho-physiological and psychological adaptation levels. The rates of the social-psychological level of adaptation among the majority of the respondents are average. The authors revealed a tendency of general decrease in psychological adaptation rates.

*Keywords:* ecological adversity; resilience; psychological adaptation; psycho-physiological, psychic and social-psychic levels of adaptation; hardiness, youth population.

**Impact of online resources and television in education and resilience in children from different social groups (p. 228)**

*Olga I. Makhovskaya, Fedor O. Marchenko*

There exists a problem on how online educational resources and television improve resilience of children from families with different educational and cultural backgrounds. The chapter is devoted to the rapid and long-life effects of educational media on children from different social groups. It is argued that educational media increase the resilience of children from low-status families, by playing a compensatory role. They do not significantly increase chances of children from families with strong educative status. Data from domestic and international studies are presented.

*Key words:* children; education; the status of the family; TV; online resources; resilience; compensation; existential-oriented researches.

**Control behavior as an individual human resource of resilience (p. 247)**

*Elena A. Sergienko*

The paper reveals the relation of concepts of behavior control: the individual resources of the subject and the resilience of humans, which is defined as an individual person's ability to manage their own resources: health, emotional, motivational and volitional, cognitive, a person's ability to build a normal, full life in difficult conditions. Control of behavior as the integration of cognitive, emotional and voluntary/volitional human resources provides the regulation of life and to evaluate the possibility of individual adaptation. Justification and effectiveness of the approach argued experimental studies at the different stages of human ontogenesis. Comparison of categories resilience and control of behavior showed a number of similarities: integrative, holistic study of regulation, access to internal resources in a person. But there are differences in the understanding of hierarchical organiza-

tion of resilience and control of behavior. It is argued the ideas that behavior control can be a basis for internal psychological resilience.

*Keywords:* control of behavior; resilience; development of control of behavior; difficult life situations; coping; adaptation; development of behavior control; relationship control of behavior and resilience.

### **The role of behavior control in the development of the resilience of young children (p. 265)**

*Galina A. Vilenskaya*

The chapter is devoted to studying the role of behavior control in the development of resilience in young children. It is assumed that control of behavior is a protective factor for the development of resilience. We studied twins as a group of biological and psychological risk. 9 pairs MZ and 10 DZ twin pairs were longitudinally traced at 4, 8 and 36 months. It was found that the effect of risk factors (birth weight, gender, temperament) in twins appear ambiguous, even paradoxical. Protective factors do not always positively predict the development of resilience, in particular the features of family education. Control behavior is a protective factor for the development of resilience, and in MZ and DZ twins positive indicators predict hardiness of its various components.

*Keywords:* resilience; attachment; reward and punishment; simple and complex sensorimotor reaction.

### **Particular dispositions of personality at different levels of hardiness (p. 281)**

*Elena N. Mitrofanova*

The chapter describes the study of the relationship of personality dispositions (“selfness”/“otherness”) and hardiness. Dispositions of personality determine the quality of human interaction with the world, and hardiness (wider resilience) a person’s ability to “resist” the difficulties. Using the method of structural equation modeling on a sample of students (n=188) showed that the low hardiness denies influence of the disposition of “otherness”, while high hardiness influences disposition of “selfness”. It has been proven that students with low and high hardiness qualitatively different in ways of interaction with the world.

*Keywords:* hardiness; resilience; individuality; “the Other one”; “Peace”; disposition; subject; activity; selfness; otherness; out-being.

### **Posttraumatic stress and coping during middle and late adulthood (p. 291)**

*Nadezhda V. Tarabrina, Natalia E. Kharlamenkova*

The aim of the study was to identify features in the ratio of age-level in post-traumatic stress disorder (PTSD) and coping strategies in assessing the level of psychopathology. For the verification of the main hypothesis of the study, that there are age-related differences in the nature of the relationship between PTSD, psychopathology and coping strategies, the investigation was conducted on a sample of middle-aged and older adults (n=150). Methods: Life Experience Questionnaire-LEQ,

Symptom Check List-90-r-Revised, Mississippi Scale (civilian version), Coping Inventory for Stressful Situations. The data showed that emotionally-oriented coping (EOC) is positively correlated with PTSD and psychopathology, but problem-oriented coping (POC) – negatively. There was no connection between avoidance coping and PTSD. With age, the link between the POC as a measure of the resilience of the individual, PTSD and psychopathology are changed, wherein in elderly at high levels of PTSD and POC, the level psychopathology also remains high.

*Keywords:* post-traumatic stress; problem-oriented coping; emotionally-focused coping; resilience; psychopathology; avoidance coping; middle age; late adulthood.

### **Mental resources and resilience of the subject (p. 306)**

*Svetlana A. Khazova*

The chapter describes the relevance of the study of personal mental resources and resilience in the period of acute social and economic problems in Russian society. The study operating concept: resilience, mental resources; and emphasize that they are associated with effectiveness of coping with difficult life (stressful) situations. The results of the three series of empirical researches are analyzed here (priority research method – Semi-structured phenomenological interview). The research of personal mental resources in adolescence, youth, adulthood (n=116); 1) allows us to fix the accumulation and increase of mental resources associated with acquisition of coping experience and its conceptualization; 2) emphasizes the role of the perception of itself as a resilient and active in adapting to the “removal from affairs”; mental resources of two groups elderly people (n=50, satisfied/dissatisfied with life) are compared; 3) describes the state of resources depletion in a chronic stress situation (children with HIA, n=38). The conclusion about the decisive contribution of personal mental resources to preservation and development of the individual resilience is there.

*Keywords:* mental resources; the resilience of the individual; accumulating resources; loss/depletion of resources; coping behavior; the conceptualization of the experience; a difficult situation.

### **Abilities and willingness of the personality to adaptation as a resilience resource (p. 321)**

*Marina V. Grigoryeva*

The chapter reveals the role of psychological adaptation of the person in ensuring its resilience in the modern conditions of life and activity. Proposed conceptual system model is adaptive interaction of personality and environment. Determined by methodological foundations that allow to study complex adaptive phenomena and predict their dynamics and by the maintenance concept of “adaptive abilities” and “adaptation readiness”. Substantiates the methodological approach that provides adaptive learning readiness of the person, on the one side as the level of development of certain personal qualities and on the other side as the installation on the adaptation to the new conditions of work. Disclosed are meaningful and process characteristics of the psychological adaptation of the person.

*Keywords:* personality; dynamic conditions of life and work; psychological adaptation; resilience; adaptive capacity; adaptation readiness; adaptive interaction of a personality and the environment; diachronic approach.

**Self-esteem as a core personality characteristic and determinant of resilience (p. 339)**

*Elena I. Kuzmina*

Adequately-high, constant self-esteem as a core characteristics of personality is considered as a determinant of resilience. Reveals the methodological-theoretical foundations and empirical solutions to the problem of correlation of self-esteem and resilience. Examines the issue of resilience development in the process of problem-based learning. Examples of problematic situations, which are used in the practice of psychology and in the period of teaching practice. The author substantiates the position that in the process of resolving contradictions develops and forms free mind; with constant success through independent solution of tasks increases self-esteem; adequately-high self-esteem becomes constant and affects the structure of consciousness.

*Keywords:* self-esteem; the constancy and dynamics of self-esteem; freedom of creativity; intelligence; adequately-high, constant self-evaluation; resilience.

**Forecasting processes and abilities to adaptation as determinants of resilience (p. 356)**

*Svetlana V. Zabegalina*

In this chapter we have tried to consider the phenomenon of resilience in adaptation processes and forecasting. We assume that these processes are interrelated, as are similar payload, have common factors: subjective locus of control, adequate self-esteem, particularly cognitive and perceptual processes. Reflects the results of studies of the relationship of prognostic abilities with adaptive, self, internality, style of self-regulation, the plasticity of thinking, field dependency/independency perception, behavioral patterns and other personal characteristics. Special attention is paid to forecasting in the special conditions, the bulk of the sample are students of specialties related to such activities, as well as military men.

*Keywords:* resilience; adaptation; anticipation; stress; forecast; the level of subjective control; self-esteem; extramental processes; the ability to adapt; forecasting ability; thinking; internality; personality determinants.

**Contextual and cultural aspects of resilience among neglected and abused children (p. 377)**

*Michael Ungar*

This chapter discusses the many patterns of resilience found among children who have experienced physical abuse, sexual abuse, and neglect. It shows that children's

patterns of coping and the processes that predict well-being under stress (resilience) are culturally embedded and must show a fit between what the child needs and the type of formal or informal mental health service the child receives. Using the concept of hidden resilience, three broad arguments are made to help clinicians see the resilience of child populations who have access to few resources. Implications for clinical practice are also presented.

*Keywords:* resilience; neglected youth; child abuse; delinquency; culture.

### **Psychophysiological foundation of resilience of humans in ontogenesis (p. 394)**

*Elena I. Nikolaeva, Oksana E. Elnikova, Vera S. Merenkova, Svetlana A. Burkova*

The psychophysiological analysis of a human resilience on the different stages of ontogenesis was carried out: children under two years (100), their mothers (100), children of 6-8 years old (119), adults (68). It was shown that child's resilience manifesting in the removal of a diagnosis receiving after the child's birth till the second year of child's life is predicted by high level of mother's attachment of her child and her high level of emotional intelligence. Resilience of the 6–8 years old preschoolers manifesting in variability of heart rate variation during recalling of reward and punishment in families is predicted by quality of rewards of child in family. Resilience of adults with chronic diseases is connected with capability to predict a structure of a signals flow in a complex sensorimotor reaction.

*Keywords:* resilience; attachment; punishment and encouragement; simple and complex sensorimotor reaction.

### **Intergenerational coping and family members' resilience (p. 408)**

*Maria V. Saporovskaya*

The chapter presents the results of a series of studies aiming was to research the intergenerational coping and features of socio-psychological support in the family as a factor of integration, sustainability, adaptive potential and the resilience of family members and family group. The study sample included adults, teenagers and children (the respondents' age range is from 6.8 to 52 years) who were representatives of grandparents, parents and child generations in the family. Special empirical group consisted of primary school pupils and adolescents who were secondary orphans. The results show that the support in the structure of intergenerational relations in the family has a dual focus – vertically from ancestor to descendant and from the descendant to the ancestor and providing the family intergenerational integration. Constructive relationships and intergenerational coping are the social capital of family members, contributing to the formation and development of their adaptive potential, and enrich the system of individual and group resources.

*Keywords:* family stress; intergenerational family coping; post-stress development; individual and group subject; resilience; family resilience; trans-generational coping; support in family.

**Family resources and individual resilience of adoptive parents' applicants (p. 425)**

*Yulia V. Postlyakova*

The individual resilience and family resources of the candidates for foster parents are examined. Family resources were assessed with the aid of Family Resources Test designed to assess eight family resources, and individual resilience was assessed with the aid of The Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM. A comparative study of the sample of applicants with high level of individual resilience (high R) and applicants with low level of individual resilience (low R) showed the applicants (high R) have several sources of resilience (family and individual spirituality). Family is the only source of support for applicants (low R). Family skills of resource management are enhanced by applicants' (high R) individual skills of decision-making. Applicants (with low R) are more focused on maintaining routine and the usual family roles, traditions that could be the cause of difficulties in adaptation and to reduce family resilience.

*Keywords:* individual resilience; family resources; adoptive families; adoptive parent applicants.

**Resilience and hardiness in mutual family behavior regulation (p. 441)**

*Yulia V. Kovaleva*

The purpose of this work was the differential analysis of the concepts – resilience and hardiness as family characteristics. The preliminary definitions of hardiness and resilience as family characteristics were offered on the basis of a hypothesis of existence of over-individual psychological structure of the family fixing all family interactions with its subject domain. The sample of 68 families with adult children at a stage of separation shows that resilience of children is connected with parents' variables of self-control, values, psychological protection and educational styles and indirectly confirms this hypothesis.

*Keywords:* resilience; hardiness; family; mutual behavior regulation; collective subject; interaction; institutional community; adjustment; coordination.

**Resilience and hardiness in children and adolescents from at-risk families (p. 462)**

*Tatiana O. Archakova*

The work provides theoretical analysis of foreign research of resilience in children and adolescents growing up in families that have several serious problems in different aspects of life, including poverty, family violence and social exclusion. It presents the outline of research models in child resilience studies is provided; the concepts of resilience, risk factors and successful outcomes are discussed in relation with the social situation of children and adolescents from at-risk families. Content analysis of documents retrieved from the UK and USA state child welfare web-portals revealed the peculiarities in constructing of the concept of resilience



in the sources, significant for socio-psychological practice. The construct of resilience in these documents may be called “behavior-oriented” in outcomes while its mechanisms are grounded on the cognitive and socio-emotional spheres of children’s and adolescents’ personalities.

*Keywords:* resilience in children and adolescents; hardiness; risk factors; successful outcomes; families at-risk; child welfare system; social constructing of scientific concepts.

### **Features of resilience structure of adolescents prone to deviant behavior (p. 483)**

*Alexey A. Oshchepkov*

The results studying resilience and value systems of adolescents prone and non-prone to deviant behavior are presented. As a result of comparative analysis, statistically significant differences in the structure of resilience and value orientations of elder and younger adolescents prone and non-prone to deviant behavior are revealed. The revealed differences, characterizing the features of different adolescent samples, allow us to describe two important points in describing adolescents prone and non-prone to deviant behavior – a negative relation to self and to associates, and an emotional instability combined with enjoyment searching. This reveals interrelations of components of resilience and values orientations of adolescents prone and non-prone to deviant behavior, as a dispositional system expressing a potential of social-psychological adjustment, or maladjustment.

*Keywords:* adolescents; deviant behavior; resilience; values orientations; dispositional system of personality; attitudes.

### **Social and personal resilience of deviant adolescents as a result of pedagogic formation (p. 496)**

*Maria E. Paatova*

This chapter examines the formation of system of positive resilient skills in deviant teenagers in the conditions of special closed type educational institutions. The essence of the concepts of “resilience”, “social and personal resilience” and “rehabilitation and educational situations” is disclosed, proving the author’s view. In the chapter, the rehabilitation and educational activity of the closed type institutions are developed on the basis of personal approach. The author of the chapter presents a classification of rehabilitation and educational situations related to deviant teenagers in accordance with their age characteristics. The rehabilitation and educational situations as a specially planned life situation infringing on vital interests of teenagers and forcing a harmonization of resilience are the basis of rehabilitation system of special educational institutions, which give the deviant teenagers to overcome negative stereotypes of their own behavior.

*Keywords:* deviant teenagers; social and personal resilience; rehabilitation and educational situations; special educational institutions.

**The pedagogical prevention of addictive behavior among children and youth: Formation of resilience (p. 508)**

*Ekaterina G. Shubnikova*

In this chapter, the effectiveness of preventing of addictive behavior among children and youth in the educational environment is discussed. It was proved that the main task of prevention of addictive behavior in the educational environment should be the formation of resilience. As a result, of theoretical analysis of psychological and pedagogical research by us, it was revealed that the model of adaptive coping behavior developed by N.A. Sirota and V.M. Yaltonsky in full reflects the structure of concept of resilience. We hypothesized that the formation of resilience is the main task of primary prevention of substance abuse among children and youth. Accordingly, the analysis of the formation of structural components of resilience will help to designate accurate criteria for the effective, preventive pedagogical activities.

*Keywords:* use of psychoactive agents; of addictive behavior; pedagogical prevention; preventive pedagogical activity; resilience; personal resources; coping strategies; difficult life situations.

**Resilience as a predictor of constructive professional development (p. 525)**

*Elvira E. Symanyuk, Anna A. Pecherkina*

The chapter discusses the role of resilience in constructive professional development of the individual. The main emphasis is on strategies for overcoming the professional crisis that can radically change the trajectory of the professional development of the individual. We have identified three strategies: the first – active, based on individual resilience and determined by the design of professional development; the second – passive to warrant professional stagnation and typical for people with low resilience; the third strategy leads to the development of professional destruction, and also due to low resilience of the individual. Predicting the options of professional development can be based on analysis of resilience.

*Keywords:* resilience; professional development; psychological predictors; professional crisis; coping strategies; resilience criteria.

**Resilience and psychological support of occupational well-being (p. 538)**

*Regina A. Berezovskaya*

The study of health problems at the present time is one of the priorities in psychology. This chapter addressed theoretical and practical issues in the study of professional well-being from the standpoint of resource approach, in the context of a special focus on personal resources such as resilience.

*Keywords:* occupational health; occupational well-being; resilience; organizational resilience; professional/employee resilience; resource approach; organizational health interventions.

**Synergistic biopsychosocial resilience model of representatives of difficult professions (p. 556)**

*Svetlana V. Kotovskaya*

An empirical study aimed at determining resilience as the ability to allow an individual to save the health of the mind, control emotions, cognitions, motivations and volitions in the context of specific cultural and environmental conditions that affect the quality of life and to effectively realize the potential of the representatives of various professions in the hardest part of the continuum of “mental health–lack of mental health”. Model of resilience is seen as evolving dynamically self-organizing ability that is not linear and qualitatively explains the synergy and biopsychosocial approach.

**Keywords:** synergetic model; the biopsychosocial model of health; mental health; hardest professions; continuum “mental health–lack of mental health”; hardiness; resilience.

**The influence of social support to resilience forming of social sphere professionals (p. 570)**

*Taisiya Yu. Lotareva*

In the framework of the ecological approach, the environmental conditions of professional groups working with orphans are examined. Experimental data are described within the six components structure of resilience. Results show the special role of social support in the structure of resilience among social sphere professionals.

**Keywords:** resilience; professionals of social sphere; social support; orphans.

**Influence of coping behavior strategies on resilience among representatives of different professional groups (p. 582)**

*Irina A. Kurapova*

The chapter presents results of empirical research, the purpose of which was to identify the characteristics of coping behavior among representatives of socio-economic professions within the concept of resilience. The study involved 120 people, including 42 people – representatives socio-economic professions – teachers of secondary schools of Yoshkar-Ola (age from 23 to 49 years and work experience from 1 year to 26 years). The hypothesis of the study is coping behavior, being part of resilience, has characteristics depending on the type of profession, which involves selecting coping strategies, and resource index of the subject of activity. Simultaneous use of both adaptive and nonadaptive coping strategies suggests a high risk of reducing the resilience in teachers.

**Keywords:** coping behavior; coping mechanisms; resilience; personality resources; socio-economic professions; professional activity; subject of activity.

**Communicative tolerance in personal resilience of state and municipal employees (p. 596)**

*Sofia A. Gaponova, Natalia S. Kornilova*

Within the framework of the metasystem approach, characteristics of civil and municipal servants' professional activity are covered in development of resilience. Resilience is the process of positive adaptation to difficult conditions of professional activity. The authors substantiate the importance of communicative tolerance as a necessary component of professional and personal activities of civil servants. Communicative intolerance is considered as insufficient development of adaptive skills. The chapter presents the results of empirical studies indicating a lack of clear understanding among students about the concept of communicative tolerance, as well as its role in ensuring the successful adaptation to future profession. The results show that in the learning process at the university, students do not reach the proper development of communicative tolerance. The authors offer solutions to this problem within the framework of the educational process of the university.

*Keywords:* professional activity of civil servants; resilience; adaptation; communicative tolerance; the program of formation of communicative tolerance among students; the future of civil servants.

**Types of conflicts and characteristics of personnel behavior as indicators of organizational resilience (p. 612)**

*Ludmila N. Zakharova, I. S. Leonova*

The analysis of personnel psychological resilience under the stress factor of paradigm change management that cause organizational conflicts reducing organizational resilience is given. The results of empirical study of stylistic features and tools of value and instrumental conflicts in ordinary and innovative companies using the methods of Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI), Organizational Culture Assessment Instrument (OCAI) (peer review and self-assessment) are presented. The characteristics of conflicts, as well as their relation to the type of organizational culture of the company are evidenced. The model of systematic determination of organizational conflict, allowing to predict the development of various types of conflicts (coupled with the stress) and to evaluate their effect in relation to specific types of organizational culture is developed.

*Keywords:* organizational resilience; personnel resilience; organizational culture; managerial paradigm; value; value conflict; instrumental conflict; expert evaluation; stress, behavior styles.

**Pairing rational and transrational aspects of human health problems (p. 629)**

*Alexander V. Shuvalov*

The chapter presents the results of a theoretical study of the determinants of modern psychological health of the person. The leitmotif of this chapter is the problem of psychological health in its scientific and philosophical perception. Generalized representation of the essence of health is explained from the perspective of mod-

ern humanitarian knowledge and traditional spiritual culture. We formulated the theory of general psychological health, presented the main approaches to the problem of psychological health, and are giving a comparative analysis of humanistic and anthropological models of psychological health.

*Keywords:* anthropological crisis; norm; mental health; psychological health; theological anthropology; humanistic psychology; psychological anthropology; subjective reality; co-existence.

### **The construct of “health-disease” as the poly-functional agent for provision of psychological safety of students (p. 646)**

*Alexandra A. Kriulina, Vadim B. Chelpanov*

Structural and functional analysis of the construct “a holistic picture of health – a holistic picture of disease” was realized on the basis of interdisciplinary approach. In this study it is considered the meaning of competitive and mutually supportive mental realities of school children’s holistic picture of health (HPH) and holistic picture of disease (HPD) to solve the psychological safety problem. The empiric examples of speech disorders of modern school children are proponed. For the research of HPH-HPD phenomenon of school children with mentioned disorders, the idiographic approach is used; it allows to consider integrally of health-disease state of school children. Their possibility to solve life’s problems in “norm” (health) and “deviation” (divergence of norm) conditions is analyzed. The model of a new tool of an experimental psychologist by education professional activity is represented; it allows to visualize the process of psychological rendering of school children.

*Key words:* a holistic picture of health – a holistic picture of disease; psychological safety; subject of educational process; children with speech disorders; attention deficit disorder; a group subject of professional activity.

### **Resilience and mental health of adults in global conflict and forced migration (p. 662)**

*Chesmal Siriwardhana*

This chapter explores resilience and mental health outcomes among conflict-affected forced migrants. The first part of the chapter will look at global forced migration and impact on mental health of displaced populations. It will also explore global evidence base on resilience and its associations with mental health outcomes of forced migrants, mainly in the context of the protective role of resilience against the development of mental disorders among people affected by adversity. In the second part of the chapter, a study on resilience and mental health of a Sri Lankan conflict-affected forced migrant population is presented as an example of current research and how local insight gained from such studies can contribute to the growing global evidence base on resilience research.

*Keywords:* conflict; forced migration; internally displaced persons; long-term stay away from home; mental health; resilience; longitudinal study; the dynamics of resilience; Sri Lanka; post-conflict state.

**Physical challenge as a source for positive development (p. 676)**

*Lada A. Alexandrova, Dmitry A. Leontiev*

The chapter is aimed to study trauma as a source for positive personality development. The peculiarities of traumatic experience in physically challenged students and the specifics of interconnections between trauma, posttraumatic growth and personal goals, personality resources, coping mechanisms in healthy and physically challenged students were found. The data showed that traumas participants had experienced positively influenced the development of their personality resources; however, traumas facilitated the development of different resources in healthy and physically challenged students. We found that posttraumatic growth in physically challenged students (unlike conditionally healthy ones) was not only predicted by personality resources but also stimulated them, playing a role of catalyst for development. Positive coping mechanisms and some personality resources (which differed in healthy and physically challenged students) predicted posttraumatic growth. The results supports the idea that psychological trauma processing can become the engine for personality development and to function better in challenged developmental conditions than in regular ones.

*Keywords:* trauma; posttraumatic growth; personality resources; restricted health resources; coping mechanisms; predictors; complicated developmental conditions; physically challenged students.

**Increasing of resilience of persons with disabilities in the multicultural environment (p. 691)**

*Yulia S. Mozdokova*

The chapter presents the author's point of view on the phenomenon of the resilience of individuals with disabilities; considers the socio-cultural potential of disabled groups in the context of its implementation in the modern conditions of life; identified the most effective range of socio-cultural technologies aimed at improving their resilience. The theoretical conclusions are accompanied by practical examples and materials of the author's research in the regions of Russia.

*Keywords:* resilience; disability; multiculturalism; the environment; society; socio-cultural potential; technological security; resilience efficiency.

## CONTRIBUTORS

(In alphabetical order)

- Lada A. Alexandrova**, Ph.D., Department of Psychological and Social Pedagogical Support of General and Special (remedial) Education, the Head of Department, Acting Manager, Kuzbass Regional Institute of Advanced Training and Retraining of Education Specialists, Kemerovo, Russia; e-mail: ladaleksandrova@mail.ru
- Tatiana O. Archakova**, Psychologist, Charity child foundation “Victoria”, Moscow, Russia; e-mail: tatyana.archakova@gmail.com
- Regina A. Berezovskaya**, Ph. D., Consultant to Vice Rector for Research, Saint Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russia; e-mail: r.berezovskaya@spbu.ru
- Svetlana A. Burkova**, Ph. D., Associate Professor of the Aged Psychology and Family Pedagogic Department, Herzen State Pedagogical University, Saint-Petersburg; e-mail: burkovod@mail.ru
- Vadim B. Chelpanov**, Ph. D., Scientific Director of LLC The group of companies “Simeon”, Kursk, Russia; e-mail: medikor@list.ru
- Larisa G. Dikaya**, Doctor of Psychology, Professor, Chief Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: larchick38@mail.ru
- Rebecca Distefano**, B. S., Institute of Child Development, University of Minnesota, Minneapolis, MN, USA; e-mail: diste020@umn.edu
- Oksana E. Elnikova**, Ph. D., Chair of the Psychophysiology and Pedagogical Psychology Department, Elets State University, Elets; e-mail: eln-oksana@yandex.ru
- Sofia A. Gaponova**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Social and Organizational Psychology Department, Nizhni Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin, Nizhni Novgorod, Russia; e-mail: sagap@mail.ru
- Marina V. Grigoryeva**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Chair of Educational Psychology and Psychodiagnostics Department, National Research Saratov State University named after N. G. Chernyshevsky, Saratov, Russia; e-mail: grigoryevamv@mail.ru
- Marina P. Guriyanova**, Ph. D., Doctor of Pedagogy, Professor, Head of the Laboratory of content and technologies in socio-pedagogical work with children and families, Institute of Childhood, Family and Education Studies, Russian Academy of Education, Moscow, Russia; e-mail: guryanowamp@yandex.ru

## Contributors

- Natalia E. Kharlamenkova**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory of Psychology of Post-traumatic Stress, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia; e-mail: nataly.kharlamenkova@gmail.com
- Svetlana A. Khazova**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Special Pedagogy and Psychology Department, Kostroma State University named after N. A. Nekrasov, Kostroma, Russia; e-mail: svetlana-hazova@yandex.ru
- Natalia S. Kornilova**, Senior Lecturer, Sociology and Psychology Department of Nizhny Novgorod Institute of Management – branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation; Nizhni Novgorod, Russia; e-mail: nskorn@mail.ru
- Svetlana V. Kotovskaya**, Ph. D. (Biology), Head of Social and Psychological Service, Nyandoma Railway College, Nyandoma, Arkhangelsk region, Russia; e-mail: s.marunyak74@mail.ru
- Yulia V. Kovaleva**, Ph. D., Senior Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: julkov@inbox.ru
- Alexandra A. Kriulina**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Department of Methodology of Professional Education Pedagogy and Psychology, Kursk State University, Kursk, Russia; e-mail: medikor@list.ru
- Irina A. Kurapova**, Ph. D., Assistant Professor, Developmental Psychology and Education Department, Mari State University, Yoshkar-Ola, Russia; e-mail: kurapova.psy@mail.ru
- Elena I. Kuzmina**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Department of psychology of the Federal Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Moscow, Russia; e-mail: kuzminaell1@yandex.ru
- Anna I. Laktionova**, Ph. D., Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: apan@inbox.ru
- Irina S. Leonova**, Ph. D., Executive Assistant to Vice Rector for International Affairs, National Research Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia; e-mail: irina\_leonova@list.ru
- Dmitry A. Leontiev**, Ph. D., Dr. Sc., Head of International laboratory of Positive psychology of personality and motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia; e-mail: dmleont@gmail.com
- Taisiya Yu. Lotareva**, Postgraduate student, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: lotaya@mail.ru
- Alexander V. Makhnach**, Ph. D., Senior Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: amak@inbox.ru
- Olga I. Makhovskaya**, Ph. D., Senior Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: olyam@inbox.ru
- Fedor O. Marchenko**, Ph. D., Research fellow at the Institute of Education, National Research University “Higher School of Economics”, Moscow, Russia; e-mail: fmarchenko@hse.ru
- Ann S. Masten**, Ph. D., Regents Professor and Irving B. Harris Professor, Institute of Child Development, University of Minnesota, Minneapolis, MN, USA; e-mail: amasten@umn.edu



- Vera S. Merenkova**, Ph. D., Associate Professor of the Psychophysiology and Pedagogical Psychology, Psychology department of Eletz State University, Eletz; e-mail: krakovv@mail.ru
- Elena N. Mitrofanova**, Postgraduate student, Assistant to the Chair of Practical Psychology of the Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia; e-mail: alenafox27@mail.ru
- Yulia S. Mozdokova**, Ph. D., Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University, Moscow, Russia; e-mail: jsmozdokova@list.ru
- Laurie D. „Lali“ McCubbin**, Ph. D., Associate Professor, University of Louisville, Department of Counseling and Human Development, College of Education and Human Development, Louisville, KY, USA; e-mail: Laurie.mccubbin@louisville.edu
- Albina A. Nesterova**, Ph. D., Doctor of Psychology, Principal Researcher of the Laboratory of self-identity of the Institute of Fundamental and Applied Research, North-Caucasus Federal University; Professor of the Department of Social Psychology, Moscow Region State University; Moscow, Russia; e-mail: anesterova77@rambler.ru
- Timofei A. Nestik**, Doctor of Psychology, Professor of the Russian Academy of Sciences, Laboratory, an Acting head of the Laboratory of Social and Economic Psychology, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia; e-mail: nestik@gmail.com
- Elena I. Nikolaeva** Ph. D., Doctor of Biology, Professor of the Department of Psychology of the Aged and Family Pedagogics, Herzen State Pedagogical University, Professor of the Department of Applied Psychology, Petersburg State Transport University; St Petersburg, Russia; e-mail: klemtina@yandex.ru
- Alexey A. Oshchepkov**, Ph. D., Senior Lecturer, Department of Philosophy, Law and Social-Humanitarian Sciences, Dimitrovgrad Engineering-Technological Institute – branch of National Research Nuclear University “Moscow engineering-physical institute”, Dimitrovgrad, Ulyanovsk region, Russia; e-mail: sladkod@yandex.ru
- Maria E. Paatova**, Ph. D. (Pedagogy), Associate Professor, Adyghe State University, Maikop, Russia; e-mail: mpaatova@mail.ru
- Anna A. Pecherkina**, Ph. D., Associate Professor, Clinical Psychology and Psychophysiology Department, Ural Federal University named after the first President of the Russian Federation B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia; e-mail: 79apa@mail.ru
- Yulia V. Postylyakova**, Ph. D., Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: postylyakova@mail.ru
- Elena A. Rylskaya**, Doctor of Psychology, Professor, Economics and Management Department, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Chelyabinsk branch, Chelyabinsk, Russia; e-mail: elena\_rylskaya@mail.ru
- Maria V. Saporovskaja**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Kostroma State University; Kostroma, Russia; e-mail: saporov35@mail.ru
- Nadezhda M. Saraeva**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor of Transbaikalian State University, Chita, Russia; e-mail: saraiewa@mail.ru

## *Contributors*

- Elena A. Sergienko**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Chief Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: elenas13@mail.ru
- Ekaterina G. Shubnikova**, Ph. D. (Pedagogy), Associate Professor, Department of Psychology and Social Pedagogics, Chuvash State Pedagogical University named after I. Yakovlev, Cheboksary, Russia; e-mail: ivsuf@rambler.ru
- Alexander V. Shuvalov**, Ph. D., Associate Professor, Department of Psychology, St John the Evangelist Orthodox Institute; Psychologist in Crisis centre for women and children, Editor in chief scientific almanac “Living Water”, Moscow, Russia; e-mail: virtus@front.ru
- Chesmal Siriwardhana**, Ph. D., Senior Lecturer, Faculty of Medical Science, Anglia Ruskin University, Cambridge; Visiting Lecturer, Centre for Global Mental Health, Institute of Psychiatry, Psychology & Neuroscience, King’s College London, United Kingdom; e-mail: chesmal.siriwardhana@anglia.ac.uk
- Alexey A. Sukhanov**, Ph. D., Associate Professor of Transbaikal State University, Chita, Russia; e-mail: asuhanov71@mail.ru
- Elvira E. Symanyuk**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Chair of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the first President of the Russian Federation B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia; e-mail: apy.fmpk@rambler.ru
- Nadezhda V. Tarabrina**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Chief Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: nvtarab@gmail.com
- Michael Ungar**, Ph. D., Professor of Social Work, Dalhousie University, Director of the Resilience Research Centre, the Canada Research Chair in Child, Family and Community Resilience, Halifax, Canada; e-mail: michael.ungar@dal.ca
- Galina A. Vilenskaya**, Ph. D., Senior Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Moscow, Russia; e-mail: vga2001@mail.ru
- Andrey V. Yurevich**, Associated Member of Russian Academy of Sciences, Deputy Director of the Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Doctor of Psychology, Moscow, Russia; e-mail: yurev@orc.ru
- Svetlana V. Zabegalina**, Ph. D., Senior Lecturer of the Department of Psychology of the Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia; e-mail: svetlanvictorovn@mail.ru
- Ludmila N. Zakharova**, Ph. D., Doctor of Psychology, Professor, Head of the chair of Psychology of Management, National Research Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia; e-mail: zlennov@mail.ru

**Научное издание**

**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты

Редактор – *О. В. Шапошникова*

Оригинал-макет, обложка и верстка – *С. С. Фёдоров*

Лицензия ЛР № 03726 от 12.01.01

Издательство «Институт психологии РАН»

129366, Москва, ул. Ярославская, д. 13

Тел.: +7 (495) 682-61-02

[www.ipras.ru](http://www.ipras.ru); e-mail: [vbelop@ipras.ru](mailto:vbelop@ipras.ru)

Сдано в набор 29.07.16. Подписано в печать 31.08.16. Формат 70×100/16

Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура ГТС СНАРТЕР

Уч.-изд. л. 51; усл.-печ. л. 47. Тираж 300 экз. Заказ

**КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА  
«ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ РАН»**

2016 г.

- Принцип развития в современной психологии / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 479 с. (Методология, теория и история психологии)
- Психология дискурса: проблемы детерминации, воздействия, безопасности / Под ред. А. Л. Журавлева, Н. Д. Павловой, И. А. Зачесовой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 315 с. (Труды Института психологии РАН)
- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семья: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 459 с.
- Социально-психологические исследования города / Отв. ред. Т. В. Дробышева, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 267 с. (Психология социальных явлений)
- Соснин В. А. Психология терроризма и противодействие ему в современном мире. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 344 с. (Психология социальных явлений)
- Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 7 / Под ред. А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 520 с. (Труды Института психологии РАН)
- Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, Н. Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 448 с. (Труды Института психологии РАН)

2015 г.

- Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 7 / Под ред. А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 509 с. (Труды Института психологии РАН)
- Семья, брак и родительство в современной России. Выпуск 2 / Под ред. А. В. Махнача, К. Б. Зуева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 408 с.
- Взаимоотношения исследовательской и практической психологии / Под ред. А. Л. Журавлева, А. В. Юревича. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 574 с. (Методология, теория и история психологии)
- Воронин А. Н. Дискурсивные способности: Теория, методы изучения, психодиагностика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 176 с. (Методы психологии)
- Шендяпин В. М., Скотникова И. Г. Моделирование принятия решения и уверенности в сенсорных задачах. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 201 с.
- Взаимоотношения исследовательской и практической психологии / Под ред. А. Л. Журавлева, А. В. Юревича. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 574 с. (Методология, теория и история психологии)

- Психология – наука будущего: Материалы VI Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 592 с.
- Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии: Материалы международной научно-практической конференции / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 483 с.
- Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 60-летию со дня рождения В.Н. Дружинина, ИП РАН, 25–26 сентября 2015 г. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 243 с.
- Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 712 с.
- Творчество: наука, искусство, жизнь: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 95-летию со дня рождения Я.А. Пономарева, ИП РАН, 24–25 сентября 2015 г. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 388 с.
- Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 60-летию со дня рождения В.Н. Дружинина, ИП РАН, 25–26 сентября 2015 г. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 243 с.
- Лебедев А.Н., Гордякова О.В.* Личность в системе маркетинговых коммуникаций. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 303 с.
- Артемова О.А.* Социально-психологическая детерминация развития российской психологии в первой половине XX столетия. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 534 с. (Методология, теория и история психологии)
- Толочек В.А.* Стили деятельности: ресурсный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 366 с.
- Ребеко Т.А.* Телесный опыт в структуре индивидуального знания. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 271 с.
- Современные исследования интеллекта и творчества / Под ред. А.Л. Журавлева, Д.В. Ушакова, М.А. Холодной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 608 с. (Экспериментальные исследования)
- Критская В.П., Мелешко Т.К.* Патопсихология шизофрении. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 389 с.
- Славская А.Н.* Основы психологии С.Л. Рубинштейна: Философское обоснование развития / Отв. ред. В.А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 344 с. (Методология, теория и история психологии)
- Харламенкова Н.Е., Кумыкова Е.В., Рубченко А.К.* Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 367 с.
- Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А.В. Махнач, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 670 с. (Фундаментальная психология – практике)

Историогенез и современное состояние российского менталитета / Отв. ред. В. А. Кольцова, Е. В. Харитоновна. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 479 с. (Методология, теория и история психологии)

2014 г.

Психология человека и общества: Научно-практические исследования / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабриной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 332 с. (Фундаментальная психология – практике)

Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 6 / Под ред. А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 528 с. (Труды Института психологии РАН)

*Татарко А. Н.* Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 384 с.

Психологические исследования. Выпуск 7 / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 215 с. (Труды молодых ученых ИП РАН)

Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 318 с. (Труды Института психологии РАН)

Психологическое воздействие в межличностной и массовой коммуникации / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Н. Д. Павлова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 400 с. (Труды Института психологии РАН)

Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, М. А. Холодная. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 352 с. (Фундаментальная психология – практике)

Естественно-научный подход в современной психологии / Отв. ред. В. А. Барabanщиков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 882 с. (Интеграция академической и университетской психологии)

Психология социальных явлений. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 349 с. (Психология социальных явлений)

*Костин А. Н., Голиков Ю. Я.* Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 448 с.

*Резников Е. Н.* Психологический облик русских (на материале исследования жителей Костромской области). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 510 с.

*Тарабрина Н. В., Быховец Ю. В.* Террористическая угроза: теоретико-эмпирическое исследование. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 156 с. (Фундаментальная психология – практике)

*Гребенищикова Т. А., Зачесова И. А.* Психология повседневного дискурса: Интенциональный аспект. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 208 с.

- Нестик Т. А.* Социальная психология времени. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 496 с.
- Купрейченко А. Б.* Нравственная детерминация экономического самоопределения. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 463 с.
- Харитонова Е. В.* Психология социально-профессиональной востребованности личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 411 с.
- Корнилов Ю. К.* На пути к психологии практического мышления / Под ред. А. В. Карпова, Е. В. Коневой, Е. А. Сергиенко. Сост. С. Ю. Коровкин. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 407 с. (Достижения в психологии)

2013 г.

- Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 944 с. (Труды Института психологии РАН)
- Дробышева Т. В.* Экономическая социализация личности: ценностный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 312 с. (Перспективы психологии)
- Психологические исследования нравственности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 416 с. (Психология социальных явлений)
- Барабанчиков В. А., Жегалло А. В.* Регистрация и анализ направленности взора человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 316 с. (Методы психологии)
- Психология – наука будущего. Материалы V международной конференции молодых ученых / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. Е. Харламенкова, К. Б. Зуев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 746 с. (Материалы конференции)
- Эволюционная и сравнительная психология в России: традиции и перспективы / Под ред. А. Н. Харитонова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 432 с. (Труды Института психологии РАН)
- Психологические исследования проблем современного российского общества / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 502 с. (Труды Института психологии РАН)
- Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 5 / Под ред. А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 426 с. (Труды Института психологии РАН)
- Сергиенко Е. А., Таланова Н. Н., Лебедева Е. И.* Телевизионная реклама и дети. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 184 с. (Фундаментальная психология – практике)
- Махнач А. В., Прихожан А. М., Толстых Н. Н.* Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители: Практическое руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 219 с. (Фундаментальная психология – практике)
- Прохоров А. О., Юсупов М. Г.* Повседневное трансовое состояние. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 176 с. (Экспериментальные исследования)

- Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского. Том 1 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 584 с. (Материалы конференции)
- Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского. Том 2 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 502 с. (Материалы конференции)
- Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского. Том 3 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 600 с. (Материалы конференции)
- Шадриков В. Д.* Психология деятельности человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 464 с. (Достижения в психологии)
- Кольцова В. А., Холондович Е. Н.* Воплощение духовности в личности и творчестве Ф. М. Достоевского. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 304 с.
- Журавлева Н. А.* Психология социальных изменений: ценностный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 524 с.
- Толочек В. А.* Проблема стилей в психологии: историко-теоретический анализ. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 320 с. (Методология, теория и история психологии)
- Купрейченко А. Б., Воробьева А. Е.* Нравственное самоопределение молодежи. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 480 с.
- Социально-психологические и духовно-нравственные аспекты семьи и семейного воспитания в современном мире / Отв. ред. В. А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 956 с. (Материалы конференции)
- Джидарьян И. А.* Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с. (Достижения в психологии)
- Сухарев А. В., Чулисова А. П.* Этнофункциональная коррекция образной сферы личности осужденных за насильственные преступления. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 144 с. (Фундаментальная психология – практике)
- Латынов В. В.* Психология коммуникативного воздействия. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 368 с.
- Юревич А. В.* Социальная психология научной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 447 с. (Методология, теория и история психологии)
- Дифференционно-интеграционная теория развития: Философское осмысление и применение в психологии, языкознании и педагогике. Тезисы докладов Второй научно-практической конференции. 4 марта 2013 г., Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 45 с.