

Ценностное отношение к традиционной культуре бурят России, Монголии и Китая находит выражение в рефлексии относительно таких структурных звеньев, как имя, притязание на признание, половая идентификация, психологическое время, социальное пространство личности. Возрастные и гендерные различия проявляются в ценностных ориентациях на телесный образ и имя, мифологическое время; в представлениях о мужчине и женщине; в притязаниях на признание. При этом возникающие типы самосознания личности бурят могут быть многовариантны, что объясняется выраженной разнонаправленностью ценностных ориентаций. Конфликт идентичности более выражен у современных бурят старшего поколения. Конфликтность в ценностных ориентациях на телесный образ и имя и в представлениях о мужчине и женщине характерна для девушек и женщин.

Пространство традиционной культуры бурятского этноса выступает условием развития и бытия личности, задавая систему сопровождения человека на этапах его онтогенеза как социальной единицы и уникальной личности.

УДК 151.8

ББК 88.5

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ, УСЛОВИЯ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Е.А. Рыльская, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии Челябинского государственного педагогического университета, (9048)044-129

Обоснована концептуальная недостаточность представленных в литературе критериев, условий и средств развития жизнеспособности человека. С позиции постнеклассической рациональности представлены перспективные методологические основания исследования критериев, условий и средств развития жизнеспособности. Обозначены возможности множественного регрессионного анализа как метода разработки статистических критериев жизнеспособности.

Ключевые слова: жизнеспособность, критерии, условия и средства развития жизнеспособности, жизнестойкость, становление, коммуникативный подход, коммуникабельность.

PSYCHOLOGICAL CRITERIONS, CONDITIONS AND MEANS OF HUMAN'S RESILIENCE DEVELOPING: THEORETICAL ANALYSIS AND PERSPECTIVES OF INVESTIGATIONS

Rylskaya E.A.

It is argued that criterions, conditions and means of human's resilience developing presented in literature are conceptually insufficient. Perspective methodological foundations of human's resilience developing are designated from post-non-classical point of view. The opportunities of regressive analysis in statistical criterions determining are shown.

Keywords: resilience, criterions, conditions and means of human's resilience developing, hardiness, growth, communicative approach, communicableness.

Ситуация, сложившаяся в современной России, образно говоря, такова, что «человечеству пора подавать сигнал «SOS»». В этих условиях речь идет не просто о совершенствовании процессов обучения и воспитания, а о самом позитивном развитии личности, которое из социально значимой задачи превращается в глобальную проблему судьбы человечества, его выживания.

Способность человека к выживанию, самостоятельному существованию, адаптации и развитию называют жизнеспособностью. Начало зарубежных исследований жизнеспособности приходится на последние три десятилетия, когда был отмечен интенсивный рост числа экспериментальных работ по изучению факторов риска и защитных механизмов личности. Особенно перспективным оказался кросскультурный подход к исследованию жизнеспособности, в рамках которого были разработаны концептуально-методологические основы исследования феномена жизнеспособности, выделены факторы жизнеспособности детей и подростков [20]. Анализ литературных источников позволяет заметить, что наименее исследованной областью проблемы жизнеспособности являются вопросы, касающиеся критериев, условий и средств ее развития. Освещению этих вопросов посвящается данная статья.

В общем виде жизнеспособность определяется фундаментальными свойствами, присущими живым системам: способность к самопроизводству, обмену с окружающей средой, сохранению целостности (устойчивости), адаптации [6]. Однако это довольно грубый критерий, не отражающий всей биосоциальной сложности интегративного феномена жизнеспособности человека. Научная «драматичность» решения проблемы связана еще и с тем, что сама категория «жизнеспособность» в психологии пока не имеет убедительных теоретиче-

Литература

1. Бернстайл П.Л. Против богов: Укрощение риска. – М.: Мысль, 2000.
2. Васильева М.С., Дугарова Т.Ц. Буряты в новом столетии: социально-экологический аспект. – Улан-Удэ, 2007.
3. Гумилев Л.Н. Этносфера: История людей и история природы. – М., 1993.
4. Махмузова А.В. Особенности самосознания личности разделенных этносов в условиях полиэтнической среды: на материале исследования дагестанских карангайцев. – М., 2008.
5. Мухина В.С. Личность в условиях этнического возрождения и столкновения цивилизации: XXI век // Развитие личности. – 2002. – №1.
6. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). – Екатеринбург, 2007.
7. Поршнев Б.Ф. Социальная психология и история. – М., 1979.
8. Тавадов Г.Т. Этнология: Современный словарь-справочник. – М.: АНО «Диалог культур», 2007.

ских и операциональных оснований. Она полимодальная и в значительной мере метафорична, поэтому, рассуждая о критериях, условиях и средствах ее развития, мы пока вынуждены опираться на научные предпосылки исследования этих характеристик, накопленные в сфере исследования родственных собственно жизнеспособности понятий. К их числу относится, прежде всего, жизнестойкость.

С. Мадди и С.К. Келетт-Кобаза отмечают следующие показатели жизнестойкости человека: контроль (выносимые люди всегда контролируют стрессовую ситуацию); вовлеченность в деятельность и отношения (отношения составляют смысловую основу существования); расценивание изменений скорее как вызова, чем как угрозы (жизнестойкая личность испытывает на прочность свою гибкость в когнитивном плане) [18]. Следует заметить при этом, что данные показатели рассматриваются и как структурные компоненты жизнестойкости, включенные в шкалу ее диагностики.

Еще одним источником предположений о критериях жизнеспособности как интегрального психологического качества могут служить критерии совладающего поведения, которые характеризуют нормальное функционирование человека и группы в трудной ситуации. Т.Л. Крюкова считает, что главные отличия совладающего поведения от реактивного и защитного заключаются в его осознанности, целенаправленности и адаптивности [5].

Анализ других работ, в которых встречаются эпизодические упоминания о различных показателях человеческой жизнеспособности, позволяет составить предпологаемые портреты жизнеспособного и нежизнеспособного человека. К сожалению, ни параметры, ни критерии жизнеспособности, указываемые в данных работах, пока не получили должного

обоснования, поэтому гипотетические «портреты» выглядят скорее как перечень случайных характеристик. Ограничимся их простым перечислением. Так, например, жизнеспособный человек характеризуется следующим набором качеств: отношение к другому как к самоценности; способность к децентрации, самоотдаче и любви; творческий характер жизнедеятельности; способность к свободному волепроявлению; возможность самопроектирования будущего; наличие внутренней ответственности; стремление к обретению сквозного смысла своей жизни. К показателям нежизнеспособности относятся: отношение к человеку как средству; эгоцентризм; неспособность к самоотдаче и любви; причинно-обусловленный характер жизнедеятельности; отсутствие или слабая выраженность потребности в позитивной свободе; неспособность к свободному волепроявлению, самопроектированию; неверие в свои возможности; отсутствие или слабая внутренняя ответственность перед собой и другими; отсутствие стремления к обретению общего смысла своей жизни.

Нетрудно заметить, что наряду с недостаточной теоретической и эмпирической обоснованностью, представленные критериальные характеристики иногда пересекаются со структурными характеристиками жизнеспособности, что требует «разведения» данных категорий. Для этого необходимо обратиться к семантическим значениям понятий «критерий» и «компонент».

В справочных изданиях критерий (от греч. «criterion») определяется как отличительный признак, мерило, на основе которого дается оценка какого-то явления, действия, идеи [1]. С позиции диалектического познания критерием истины является практика. В общем виде под критерием можно понимать решающее правило, обуславливающее поведение в ситуации выбора. Критерием могут называться несколько показателей, объединенных по какому-либо признаку. Компонент (от лат. «componentis» – составляющий) означает составную часть чего-либо. В отличие от критериального признака компонентный характеризуется меньшим постоянством, он более ситуативен. Исходя из этого, считаем, что качества, являющиеся критериями жизнеспособности, будут присущи представителям различных совокупностей. В то время как структурные компоненты будут допускать большую вариабельность.

Надежные критерии требуют статистического обоснования и не могут формулироваться умозрительно. Статистическим критерием (в отличие от других научных критериев) называется правило, обеспечивающее надежное поведение, т.е. принятие истинной или ложной гипотезы с высокой степенью вероятности [14]. Статистический подход к выделению критериев был использован Е.Ф. Яценко, которая при разработке ценностно-смысловой концепции самоактуализации исходила из следующего положения: «Если факторы, полученные посредством факторного анализа, присущи разным выборкам испытуемых, они являются критериями изучаемого свойства» [15, с. 235]. На наш взгляд, в качестве средства статистического решения проблемы определения критериев того или иного явления может быть использован не только факторный, но и множественный регрессионный анализ – статистический метод, предназначенный для изучения взаимосвязи одной переменной (зависимой, результирующей) и нескольких других переменных (независимых, исходных). Обычно МРА (множественный регрессионный анализ) используется для изучения возможностей предсказания некоторого результата по ряду предварительно измеренных характеристик [11]. Соответственно, при помощи регрессионного анализа мы можем определить, какие свойства человека в наибольшей степени влияют на его жизнеспособность, являющиеся решающими качествами, которые определяют те или иные стратегии его образа жизни, т.е. выступают как критерии. В дальнейшем предстоит проверка данного предположения.

Что касается условий развития, способствующих сопротивляемости человека негативным воздействиям окружающей среды, то чаще всего в этом плане упоминают социальную поддержку. В эмпирических разработках зарубежных авторов отмечается, что социальная поддержка со стороны семьи, друзей, сослуживцев может содействовать успешному преодолению трудностей и стрессов. В исследовании группы

американских психологов показано, что пожилые люди, страдающие алкоголизмом, чаще полагаются на положительную переоценку ситуации, если у них сложились хорошие взаимоотношения с родными и друзьями [16]. В другом исследовании установлено, что семейная поддержка способствует повышению значимости конструктивных стратегий разрешения сложной ситуации [17].

Роль социальной поддержки особо подчеркивает А. Мантин. Автором специально исследовались стратегии, использованные для противостояния трудностям во время тоталитарного коммунистического режима в Румынии. Наиболее эффективной оказалась стратегия насыщенной социальной жизни: «Все имели друзей повсюду. Это было как сеть «черного рынка», который помогал выживать. «Стадная» жизнь облегчала не только приобретение необходимых вещей, она давала возможность общаться, жаловаться друг другу. В такой жизни среди друзей присутствовало развитое чувство «неодиночества» перед лицом трудностей, возможности обратиться к кому-то в случае необходимости» [9, с. 41].

Существуют мнения о связи жизнеспособности человека и качества его жизни. Ф. Коттке подчеркивает, что каждый человек заботится не только о продолжительности жизни, но и о наполненности ее смыслом: это последнее обстоятельство он ассоциирует с качеством жизни. Автор рассматривает физическое и моральное благополучие как некий базис, на котором мы строим разумные отношения, социальные контакты, личные инициативы, которые обеспечивают ощущение завершения бытия, что и есть квинтэссенция качества жизни [18]. Е.Ю. Рубанова утверждает, что качество личности и качество жизни человека – понятия взаимосвязанные. Категория качества жизни является центральной качественной характеристикой жизни людей, раскрывает не только жизнедеятельность, жизнеобеспечение, но и жизнеспособность общества как социального организма [12].

Тот факт, что одни из нас стремятся к экстремальности и хорошо адаптируются в таких условиях, а другие – нет, С. Мадди объясняет в собственной концепции привычного уровня активности. Если человек живет в условиях постоянно действующих стрессоров, вызываемых природными эксцессами, то воздействие очередного эксцесса не будет восприниматься столь драматично. Более того, такая «тренировка» повышает стойкость человека в плане преодоления трудностей [8].

В зарубежных психологических источниках существуют многочисленные подтверждения продуктивности работы с автобиографической памятью в критических ситуациях в различных психотерапевтических практиках. Эти практики базируются на том, что направленная трансформация автобиографических содержаний ведет за собой устойчивые и ситуативные изменения личности. Формирование позитивно-ориентированной автобиографической памяти зарекомендовало себя как эффективный инструмент для улучшения психологического статуса пациентов с различной нозологией: хронических больных шизофренией, больных с депрессией, подростков – носителей СПИДа [21].

Учитывая позитивную роль юмора в формировании устойчивости к стрессогенным воздействиям, зарубежные исследователи пытаются разрабатывать программы для развития чувства юмора и преодоления на этой основе страха перед опасной ситуацией. Так, например, О. Нево и др. разработали специальный тренинг, включающий четыре блока: мотивационный, познавательный, эмоциональный и социальный. Тренинг позволяет осознать роль юмора в жизни и научиться использовать его в сложных ситуациях [22]. Еще в одной технике иллюстрации юмористических ситуаций используются для преодоления страха и негативных эмоций. Например, если человек боится пауков, ситуация предлагает ему воспринимать насекомое с чувством юмора. Известно также, что в зарубежной медицинской практике специально используют клоунов, которые два раза в неделю организуют шоу в педиатрических отделениях стационаров [23].

Исследователь из Румынии А. Мантин разработала специальную программу поддержки подростков, выросших в специальных заведениях по защите детей. Местом проведения эксперимента была выбрана маленькая деревня среди холмов

и лесов. Деятельность подростков организовывали два воспитателя (мужчина и женщина). Жизнь в лагере была достаточно непритязательной: испытуемые сами грели воду, готовили еду, покупали продукты у жителей деревни, сотрудничали с ремесленниками. Каждый день после завтрака организовывались различные занятия для выявления способностей и склонностей ребят. Экспериментальное обучение преследовало цель заставить подростков задуматься о будущем, не покидая стен заведения [10]. К сожалению, в изученной нами работе не приводится никаких данных о дальнейшей судьбе подростков, что не позволяет оценить эффективность предложенной программы.

Весьма многообещающим средством позитивного воздействия на внутренние ресурсы человека является тренинг жизнестойкости, разработанный С. Мадди. Тренинг основан на предположении о том, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни, что это система убеждений, которая может быть развита. С другой стороны, жизнестойкость представляет собой гипотетический конструкт, следовательно, не может быть подвергнута прямому воздействию. Для разрешения этой проблемы С. Мадди использует модель жизнестойкости, предполагающую, что взаимосвязи между социальной поддержкой, практиками здоровья и самой жизнестойкостью допускают косвенное воздействие на последнюю [8]. Большой массив данных, собранный автором теста жизнестойкости и другими исследователями, свидетельствует о надежности и высокой информативности этого метода. Однако данный тест ориентирован на развитие не собственно жизнеспособности, а на развитие жизнестойкости – феномена родственного, но не идентичного.

В отечественной психолого-педагогической науке также предпринимались попытки разработки экспериментальных программ развития жизнеспособности. Например, А.В. Смирнова и А.И. Лошкина, рассматривая физическую инвалидность как особую форму существования, показали, что она характеризуется экзистенциальным страхом перед жизнью, консерватизмом, изоляцией и одиночеством, пассивностью и нежеланием менять свой образ жизни, враждебно-агрессивным отношением к обществу. Однако системообразующим является фактор страха. Исходя из этого, была предложена стратегия преодоления страха как условие формирования жизненных смыслов [2].

Как видно из вышеизложенного, исследования специальных средств развития жизнеспособности человека крайне малочисленны, что связано главным образом с недостаточной теоретической проработанностью проблемы и, прежде всего, ее феноменологических аспектов. Перспективными в теоретико-методологическом аспекте считаем современные идеи антропологизации психологического познания, провозгласившие предметом эпистемологии открытые саморазвивающиеся системы «человекоразмерного уровня»; теорию психологических систем В.Е. Ключко, представляющую современный взгляд на человека и его становление [4]; творческие идеи В.И. Кабрина о коммуникативной природе жизнеспособности человека [3].

В соответствии с этими методологическими посылками мы понимаем жизнеспособность человека как интегральную возможность его качественно своеобразного становления в сфере социального бытия, реализуемую в форме универсальной смыслотворческой коммуникабельности. Предложенная трактовка ориентирует на новый уровень осознания этого феномена как системы не просто существующей, развивающейся, а «становящейся». Ее становление осуществляется не только за счет достижения гомеостаза и гетеростаза, представленных психологическими их аналогами – адаптацией и саморегуляцией, но и за счет принципиальной неадаптивности, личностного роста, трансценденции, транскомуникации, реализуемых с помощью компонентов саморазвития и смысложизненного поиска. Теоретически и методологически обоснованное определение жизнеспособности человека стало базисом для разработки методики диагностики жизнеспособности человека [13], что, в свою очередь, открывает дополни-

тельные перспективы для экспериментального изучения критериев, условий и средств развития жизненного потенциала человека.

Литература

1. Большой толковый словарь: в 2 т. – М.: Изд-во «Вече», 2001. – Т. 1.
2. *Вайзер Г.А.* VII Симпозиум «Психологические аспекты смысла жизни, акме и счастья» // Психол. журн. – 2001. – Т. 22. – № 6.
3. *Кабрин В.И.* Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы исследования. – Томск: Изд-во ТГУ, 2005.
4. *Ключко В.Е.* От саморегуляции личности к самоорганизации человека: системные основания парадигмального сдвига в научной психологии. – М. – Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.
5. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: Автореф. дис. ... д-ра наук. – М., 2006.
6. *Лексин В., Швецов А.* Социальная разгрузка депрессивных территорий: северный вариант / Вопр. экономики. – 2001. – № 11.
7. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006.
8. *Мадди С.* Теории личности. Сравнительный анализ. – СПб.: Речь, 2002.
9. *Мантин А.* Возможности сопротивляемости при коммунистическом режиме в Румынии / Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: материалы международной конференции // под ред. В.В. Латюшина. – Челябинск, 2007. – Ч. 1.
10. *Мантин А.* Социальные изменения – изменения жизни и адаптации после интернатов и учреждений по защите детей / Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: материалы международной конференции // под ред. В.В. Латюшина. – Челябинск, 2007. – Ч. 1.
11. *Наследов А.Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. – СПб.: Речь, 2004.
12. *Рубанова Е.Ю.* Взаимосвязь психического здоровья личности и субъективной оценки качества жизни: Автореф. дис. ... канд. наук. – М., 2004.
13. *Рыльская Е.А.* Методика исследования жизнеспособности / Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – №1.
14. *Суходольский Г.В.* Основы математической статистики для психологов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1972.
15. *Яценко Е.Ф.* Ценностно-смысловая концепция самоактуализации. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005.
16. *Abromson Q., Quam J. K.* The use of the time lines and lifeline in work with chronically mentally ill people // Health and Soc. Work. – 1991. – V. 16 (1).
17. *Holahan C., Moos R.* Life stress and health: Personality coping and family support in stress resistance // J. of Pers. and Soc. Psychology. – 1985. – V. 45.
18. *Kobasa S.* Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – № 37.
19. *Kottke F.G.* Philosophic considerations of quality of life for disabled // Arch. Phys. Med. Rehabil. – 1982. – Vol. 63.
20. *Makhnach A., Laktionova A.* Handbook for working with children and youth. Pathways to resilience across cultures and contexts / Ed. M. Ungar. Thousands Oaks-L.-New Delhi: Sage Publications, Inc. 2005.
21. *Moos R.H., Brennan P.L., Fondacaro M.R., Moos B.S.* Approach and avoidance coping responses among older problem and non-problem drinkers // Psychology and Aging. – 1990. – V. 5. – № 3.
22. *Nevo O., Aharonson H., et Kligman A.* The development and evaluation of a systematic program for improving sense of humor. – Berlin, 1998.
23. *Prerost F.J.* Humor as an intervention strategy. The use of humor in psychotherapy. – Northvale, 1994.