

УДК 159.922.7+316.624+613.81/.84

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СТРУКТУРНЫХ
КОМПОНЕНТОВ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК ОСНОВЫ
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ**

© Е. Г. Шубникова

*Чувашский государственный педагогический университет
Россия, Чувашская Республика, 428000 г. Чебоксары, ул. К. Маркса, 38.
Тел./факс: +7 (8352) 62 03 12
E-mail: ivsuf@rambler.ru*

В статье представлен анализ различных теоретических подходов к структуре понятия «жизнеспособность». На основе проведенного анализа автором предпринята попытка выявления взаимосвязи категории жизнеспособности с понятиями жизнестойкости, адаптации, социальной компетенции, стратегий совладающего поведения. Показано, что жизнеспособность является интегративной системой свойств, включающей в себя вышеназванные понятия в качестве ресурсов (возможностей) личности. Сделан вывод о том, что жизнеспособность представляет собой модель адаптивного поведения личности. Утверждается, что жизнеспособность лежит в основе копинг-профилактики зависимого поведения личности и приобретает статус базовой категории превентивной педагогики.

Ключевые слова: *жизнеспособность, жизнестойкость, адаптация, социальная компетентность, стратегии совладающего поведения, копинг-поведение, ресурсы личности, копинг-профилактика зависимого поведения*

Уровень употребления психоактивных веществ среди молодежи, в том числе посредством курения, продолжает в России расти. В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса молодые люди все чаще стали прибегать к стратегиям зависимого поведения. Для преодоления повседневных трудных жизненных ситуаций человеку требуются представления о способах, условиях и возможностях реализации своих усилий, а также умение их применять. Однако до сих пор проблема формирования жизнеспособности детей и подростков и эффективных стратегий преодоления ими трудных жизненных ситуаций в целях эффективной профилактики зависимого поведения остается малоизученной. Это во многом определяет неэффективность превенции употребления психоактивных веществ в детской и молодежной среде.

Термин «жизнеспособность» начал использоваться в 2003 году, закрепившись в англоязычном варианте «resilience» (гибкость, упругость, устойчивость), благодаря международному проекту «Методологические и контекстуальные проблемы исследования жизнеспособности детей и подростков». Руководитель проекта М. Унгар предложил трактовать жизнеспособность как способность человека управлять ресурсами собственного здоровья и социально приемлемым способом использовать для этого семью, общество, культуру [1, с. 130].

Однако еще в 1998 г. С. Ваништендаль рассматривал этот термин в своем исследовании «Резильентность» или оправданные надежды. Раненый, но не побежденный», используя английскую кальку термина «жизнеспособность». Под этим термином автор понимает способность человека или социальной системы преодолевать жизненные трудности и строить полноценную жизнь в трудных условиях [2, с. 13]. Резильентность подразумевает не просто

достижение успеха в жизни, а его достижение социально одобряемым путем успеха, который согласуется с общепризнанными моральными нормами.

А. В. Махнач, А. И. Лактионова предлагают под жизнеспособностью понимать 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 [3, с. 14].

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» [4, с. 74]. Общесистемность жизнеспособности подразумевает ее вхождение в число свойств, обеспечивающих саму возможность существования человека как социальной системы, то есть жизнеспособность определяется автором как интегральная возможность становления человека в социуме, которая реализуется в форме универсальной смыслотворческой коммуникабельности.

Важным научным достижением психологических 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 [5, с. 19].

А. А. Нестерова в созданной социально-психологической концепции определяет жизнеспособность личности как системное качество личности, характеризующее единство индивидуальных и социально-психологических способностей человека к реализации ресурсного потенциала, использованию конструктивных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях, который обеспечивает возвращение личности на докризисный уровень функционирования или определяет посткризисный личностный рост.

Жизнеспособность рассматривается А. А. Нестеровой 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 саморегуляция; 4) позитивные когнитивные установки и гибкость мышления; 5) самоуважение; 6) социальная компетентность; 7) адаптивные защитно-совладающие стратегии поведения; 8) способность организовывать свое время и планировать будущее [6, с. 15].

В педагогических исследованиях жизнеспособность личности также соотносят с социальной адаптацией, которая предполагает как процесс, так и результат приспособления. Так, по мнению И. М. Ильинского и М. П. Гурьяновой, «жизнеспособность – это 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» [7].

Достаточно продуктивным на современном этапе развития науки является выявление взаимосвязи понятия жизнеспособности с другими категориями и определения его места среди них.

Прежде всего, важно отграничить понятия «жизнеспособность» (resilience) и «жизнестойкость» (hardiness). Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Разводя эти понятия, С. Мадди и Д. Хошаба характеризуют первое как проблему, проблемную область, а второе – как конкретный вариант подхода к решению этой проблемы, то есть ее механизм [8]. Жизнестойкость есть установка на выживаемость, черта личности, которая априори мотивирует на поиск путей выхода из трудных жизненных ситуаций, позволяет справляться с дистрессом эффективно и двигаться всегда в направлении личностного роста. Жизнестойкость является внутренним ресурсом человека, который он сам может изменить, придавая жизни ценность и смысл. С практической точки зрения очень важно отметить, что «жизнеспособность» следует понимать значительно шире, чем просто «жизнестойкость». Можно сказать, что жизнестойкость – это набор установок и навыков, позволяющих превратить изменения, происходящие с личностью в ее возможности. Она включает способность человека защищать свою целостность от воздействия сильных неблагоприятных внешних воздействий, а также способность строить полноценную жизнь в трудных условиях. Таким образом, «жизнестойкость» является необходимой составляющей в структуре жизнеспособности.

Особо необходимо рассмотреть взаимосвязь понятий жизнеспособности и адаптации.

Адаптация рассматривается А. Г. Маклаковым не только как процесс, но и как свойство саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям [9]. Способность к социальной адаптации, полноценному развитию предполагает умение планировать свою жизнь, наличие необходимых волевых качеств.

Адаптационные способности определяют возможности адекватного регулирования физиологических состояний. Чем выше адаптационные способности, тем выше вероятность того, что человек сохранит нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при влиянии негативных факторов среды. Личностный адаптационный потенциал по А. Г. Маклакову включает в себя следующие характеристики: 1) нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу; 2) самооценку личности, являющуюся ядром саморегуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей; 3) ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих; 4) уровень конфликтности личности; 5) опыт социального общения [9]. Д. А. Леонтьев расширяет понятие личностного потенциала, который является интегральной характеристикой уровня социальной зрелости. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самое себя, а также меру прилагаемых ею усилий при работе над собой и над жизненными трудностями [10].

Анализируя взаимосвязь адаптации и жизнеспособности, А. И. Лактионова делает 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» [3, с. 14].

Мы считаем, что жизнеспособность не просто некий потенциал личности, ресурс развития индивида, который оказывает свое позитивное (или негативное) влияние на адаптацию человека, она есть интегративная система свойств, которая является необходимым условием

для продуктивной адаптации и саморегуляции личности. Именно поэтому так важно выявить структуру жизнеспособности и проанализировать ее компоненты.

Очень важным представляется анализ взаимосвязи жизнеспособности и социальной компетентности личности.

Н. В. Калинина определяет социальную компетентность как особый компонент личностного потенциала, позволяющего активно и конструктивно вести себя в трудной жизненной ситуации, используя внешние и внутренние резервы для ее преодоления. Для разрешения трудной жизненной ситуации личности важнее всего способность и умение мобилизовать свои собственные ресурсы, в том числе и мотивационно-смысловые, а также внешние, социальные и средовые для решения поставленных задач.

В связи с этим, важно понимание Н. В. Калининой социальной компетентности как интегративного личностного образования, которое представляет собой систему знаний о социуме, умений и навыков поведения, принятых в нем, а также систему отношений, проявляемых через качества личности человека, его мотивации, ценностные ориентации, которые позволяют интегрировать внешние и внутренние ресурсы для достижения социально-значимых целей общества и решения трудных жизненных ситуаций.

В структуре социальной компетентности автор выделяет две составляющие: 1) когнитивно-поведенческую, которая включает знания человека об обществе и самом себе в нем, социальные умения и навыки, обеспечивающие успешность в социально-значимой деятельности и взаимодействию; 2) мотивационно-личностную, которая представлена мотивами и ценностями самореализации в обществе (мотивы достижения, самореализация в социально-значимой деятельности, осмысленность жизни), а также личностными свойствами, обеспечивающими самореализацию личности. Последней отводится ведущее место в разрешении трудностей – она обеспечивает жизнестойкость личности к трудностям и составляет основу для усвоения конструктивных способов поведения в стрессовых ситуациях [11, с. 101].

То есть социальная компетентность личности рассматривается сегодня как интегральная характеристика человека, выступающая средством социальной адаптации и самореализации личности в современных социальных условиях. Она представляет собой интегративное личностное образование, которое включает знания, умения, навыки и способности, формирующееся в процессе социализации и позволяющее человеку адекватно адаптироваться в социуме и эффективно взаимодействовать в нем [12].

Основным механизмом реализации социальной компетентности человека в трудной жизненной ситуации является механизм преодоления трудностей на основе когнитивной и эмоциональной оценки собственных возможностей, которая, отражая мотивационную структуру и силу Я-концепции личности, предопределяет адаптивное или дезадаптивное поведение личности.

Однако Н. В. Калинина справедливо отмечает, что социальная компетентность является лишь личностным ресурсом преодоления трудностей. Автор обращает внимание на то, что «проявление жизнестойкости личности определяется формированием ее социальной компетентности как особого компонента личностного потенциала ...» [11, с. 100].

Таким образом, социальная компетентность относится к личностным ресурсам преодоления трудных жизненных ситуаций и является неотъемлемой частью, важным компонентом жизнеспособности личности. С одной стороны, чем выше социальная компетентность личности, тем выше ее жизнеспособность. С другой стороны, достижение

определенного уровня жизнеспособности позволит компенсировать низкий уровень социальной компетентности в некоторых областях жизни.

Мы считаем, что именно этим можно объяснить тот факт, что дезадаптация возникает не у каждого человека, подвергшегося различным факторам риска. Жизнеспособность как совокупность некоторых факторов защиты помогает ему справиться с трудной жизненной ситуацией, адаптироваться в социуме и развиваться дальше. В основе формирования жизнеспособности личности лежит становление ее социальной компетентности.

Важным этапом исследования является выявление взаимосвязи понятий жизнеспособности и стратегии совладающего поведения. Согласимся с мнением А. И. Лактионовой о том, что «жизнеспособность» отличается от способности «преодолеть 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.

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 – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). При таком понимании 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 [13].

Таким образом, совладающее поведение может в общем виде быть как адаптивным, так и неадаптивным.

Более того, 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 [14, с. 67–75].

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 (уровень интеллекта, Я-концепция, локус контроля, социальная компетентность, эмпатия, ценностно-мотивационная структура личности, социальная поддержка и др.).

Модель адаптивного функционального копинг-поведения создана по результатам обследования здоровых, хорошо социально адаптированных подростков и взрослых. Оно включает в себя следующие компоненты:

1. эффективное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий разрешения проблем и поиска 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 [14, с. 67].

Перечисленные выше характеристики адаптивного копинг-поведения фактически и обеспечивают жизнеспособность личности. Модель адаптивного копинг-поведения включает в себя не только стратегии поведения, но и когнитивную оценку ситуации, которая и 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.

На основе изучения современных превентивных подходов и моделей копинг-поведения Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским была разработана концептуальная модель копинг-психопрофилактики психосоциальных расстройств в подростковом возрасте [14]. В основе профилактических программ, по мнению авторов, должно находиться изменение стратегий поведения личности, выработка здорового жизненного стиля, повышение личностных и средовых ресурсов личности, т. е. формирование жизнеспособности человека.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что формирование жизнеспособности является главной задачей первичной профилактики употребления психоактивных веществ среди детей и молодежи. В связи с этим, необходима дальнейшая разработка теории формирования жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения в рамках превентивной педагогики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Махнач А. В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков // *Психологический журнал*. 2006. Т.27. №2. С.129–131.
2. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Женева: Бисе, 1998. 80 с.
3. Лактионова А. И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // *Вестник Московского государственного областного университета*. 2010. №3. С. 11–15.

4. Рыльская Е. А. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический контекст // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*. **2011**. №142. С. 72–83.
5. 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.
6. Нестерова А. А. *Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы*: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Москва, **2011**. 50 с.
7. Гурьянова, М. П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен // *Педагогика*. **2006**. №10. С. 43–50.
8. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл, **2006**. 63 с.
9. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // *Психологический журнал*. **2001**. Т. 22. №1. С. 28–34.
10. Леонтьев Д. А. *Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации* // Ученые записки каф. общ. психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1. / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. Москва: Изд-во МГУ, **2002**. С.37–42.
11. Калинина Н. В. Социальные и личностные ресурсы преодоления трудных жизненных ситуаций // *Симбирский научный вестник*. **2011**. №1(3). С.96–101.
12. Самсонова Т. И. *Социальная компетентность подростков: технологии ее формирования*. СПб.: СПбГУСЭ, **2007**. 183 с.
13. 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.: Институт психологии РАН, **2008**. С.55–66.
14. Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Хажилина И. И., Видерман Н. С. *Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике*. Москва: Генезис, **2001**. 216 с.

Поступила в редакцию 23.01.2013 г.