

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ИЗМЕРЕНИЕ СОВЛАДАНИЯ

А. В. Махнач

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: a.makhnach@psychol.ras.ru

Целью исследования является создание инструментария для исследования жизнеспособности человека. Приводятся данные об изучении жизнеспособности человека, базирующиеся на экологическом подходе. Обосновывается оценка жизнеспособности человека с помощью теста по шести шкалам, измеряющим: самооффективность, настойчивость, совладание и адаптацию, внутренний локус контроля, семейные/социальные взаимоотношения, духовность. Обсуждается одна из шкал теста: «Совладание и адаптация».

Известно, что предтечей изучения жизнеспособности человека являются два направления исследований: механизмы и стили *совладания человека* и физиологические аспекты *стресса* (Tusaie K., Dyer J., 2004), в рамках которых проходила ранее концептуализация этого понятия. При этом важно помнить, что концептуализация понятия «жизнеспособность» является сложным процессом, и он определяется тем, что исследование этого феномена происходило и происходит сейчас в различных теоретических подходах и теориях. Трансформация содержания концепта от неузвимости и совладания с неблагоприятием к описанию посредством системных характеристик, таких как ресурсы, потенциал отражает закономерную динамику в концептуализации понятия, а также изменение в акцентах научного интереса к этому феномену. В операционализации понятия «жизнеспособность» человека для наших исследований очень важно понимание истоков современных исследований жизнеспособности, одним из которых явилась теория салютогенеза А. Антоновского (Antonovsky A., 1974, 1979). В рамках этой теории – действия факторов здоровья человека осуществляются в противовес патогенезу – факторам, вызывающим нарушения. Согласно этой теории предлагается в меньшей степени обращаться к факторам нарушений, нездоровья и разного рода проблемам человека, а делать акцент на ресурсы, сильные стороны его личности, потенциал, умение выживать в любых жизненных ситуациях. По нашему мнению, изучение жизнеспособности на протяжении ряда лет проходило в рамках медицинской модели, и только в настоящее время с начала 21 века исследования проводятся в рамках экологической модели У. Бронфенбреннера. Жизнеспособность стали рассматривать как артефакт, как индивидуальную способность человека идти по своему пути к ресурсам здоровья и социума культурально приемлемым способом (Boyden J., Mann G, 2005; Wong P.T.P. et al., 2006). В современных исследованиях жизнеспособности человека разрабатывается четырехаспектная экологическая ее модель (Ungar M., Liebenberg L., 2005), включающая в себя следующие области: индивидуальные характеристики, отношения с близкими, влияние общества и государства, включенность в культурную традицию. В каждой из этих областей исследуется соотношение ресурсов человека, сильных сторон его личности, потенциала и воздействия «социально токсичного окружения» (Garbarino J., 1995). В число индивидуальных характеристик жизнеспособности

человека включают регуляцию, саморегуляцию, а также психологический уровень регуляции поведения – контроль поведения, определяющий не только типы стратегий совладания, но и виды предпочитаемых психологических защит. Жизнеспособность оказывает позитивное влияние на процессы регуляции, саморегуляции, на контроль поведения, копинг, защиты и жизнестойкость, которые являются механизмами адаптации (и, в частности, социальной адаптации) индивида (Лактионова А. И., 2010). R. H. Moos обнаружил, что люди, которые используют активные стратегии совладания, обладают лучшим здоровьем и ощущением благополучия, чем те, у которых отмечается обученная беспомощность (Seligman M., 1990). Активное совладание, которое приносит результат и/или награды, рассматривается как стимулирующий оптимизм или всеобъемлющее совладание (Moos R. H., 1997). Данные ряда исследований показывают, что среди индивидуальных переменных жизнеспособности человека механизмы, стили, стратегии совладания во многом определяют уровень жизнеспособности. Например, стили совладания позволяют предсказывать различия в уровне жизнеспособности человека; ориентированные на решение стили и механизмы совладания позитивно связаны с жизнеспособностью и опосредуют взаимоотношения между сознательностью и жизнеспособностью. Эмоционально ориентированные стили совладания связаны с низкой жизнеспособностью (Campbell-Sills L. 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 (Caltabiano M., Caltabiano N., 2006; Masten A.S., Reed M., 2005; Rutter M., 1987). Показано, что использование эмоционально ориентированных стратегий совладания и неправильное распределение ресурсов (денег, времени, энергии) вызывает высокое напряжение между системами семьи и бизнеса в семейном бизнесе, а семейная система перестает быть жизнеспособной. Наличие тех или иных ранее «работавших» ресурсов, умение ими пользоваться и навык совладания со сложными жизненными ситуациями, не помогают семье оставаться жизнеспособной (Danes S. M., Morgan E. A., 2004). Стратегии совладания с кризисом включают в себя эмоциональную регуляцию и саморегуляцию, которые включают в себя мысли, аффективные реакции, поведение или контроль внимания (Karoly P., 1993). Саморегуляция позволяет людям регулировать их целенаправленную деятельность в течение времени, в ходе изменения условий и контекстов, что имеет решающее значение для их жизнеспособности (Masten A., 2001; Buckner J.C. et al., 2003.). Эмоциональная регуляция также является важным элементом *адаптивного поведения и совладания*, а, следовательно – жизнеспособности (Cicchetti D., Curtis W.J., 2006). Поэтому мы согласны с тем, что в большинстве сложных жизненных ситуаций функцией жизнеспособности являются не борьба с обстоятельствами, не экзистенция «вопреки», не «совладание» (что характерно для жизнестойкости и родственных ей феноменов), а установление позитивных, «транскоммуникабельных» отношений со средой и самим собой, т.е. становление собственного гармоничного жизненного мира. (Галажинский Э. В., Рыльская Е. А., 2010).

С тех пор как жизнеспособность человека стала концептуальной основой для изучения воздействия на него тех или иных неблагоприятных условий, с нашей точки зрения она стала приобретать признаки надтеоретического конструкта, что в итоге приведет к определению структуры жизнеспособности человека, пониманию ее как системной характеристики человека. Принятое в настоящее время определение жизнеспособности через три обобщающие категории высокого порядка: а) индивидуальные характеристики, б) поддержку семьи и ее сплоченность, в) внешнюю систему поддержки свидетельствуют о системном взгляде на эту характеристику человека. С нашей точки зрения, операционализация понятия «жизнеспособность» для отечественной психологии – это не только поиск содержания понятия и последовательное наполнение его теоретическим смыслом, но и приведение эмпирических доказательств его существования.

Проведенный анализ литературы позволил сделать заключение о том, что существует шесть компонентов жизнеспособности (пять – внутренних и один – внешний): самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптация, семейные / социальные взаимосвязи, духовность (Kumpfer K., 1999; Luthans F., et al., 2006; Masten A., Reed M., 2005; Rotter J.B., 1989; Ryan R. M., Deci E.L., 2000, и др.). Говоря о роли механизмов совладания в формировании жизнеспособности человека, прежде всего, совладание рассматривается как результат, связанный преимущественно с хорошим совладанием, который сообщество определяет как здоровое и социально приемлемое функционирование (Minkler M., Wallerstein N., 2003). Совладание представляет собой особый вид социального поведения человека, обеспечивающий ему адаптацию в социуме. Именно это «умение справляться с трудностями образует фундамент стойкости субъекта, понимание себя самого» (Брушлинский А. В., 2002), т.е. жизнестойкости человека. Поэтому мы понимаем *совладание* как когнитивные и поведенческие стратегии, используемые человеком для управления потребностями в неблагоприятных условиях, тогда как *адаптация* – это процесс его приспособления к изменяющимся или неблагоприятным обстоятельствам.

Такое наше понимание совладания и адаптации человека определило создание шкалы «Совладание и адаптация» в разработанном нами опроснике «Жизнеспособность человека». Оценка жизнеспособности человека в нем происходит по шести шкалам, измеряющим следующие компоненты: самоэффективность, настойчивость, совладание и адаптацию, внутренний локус контроля, семейные/социальные взаимоотношения, духовность. В контексте темы конференции в статье обсуждается только одна из шкал – шкала «Совладание и адаптация». Данные, получаемые по этой шкале, отражают уровень адаптации и совладания с неблагоприятными жизненными ситуациями человека в целом, то, как он оценивает ситуацию и насколько позитивно к ней относится, насколько полезными оказываются для него воздействия стрессовых ситуаций в прошлом и как он обучается, насколько успешно приспосабливается к ним.

Таким образом, жизнеспособность человека следует представлять и как теоретический конструкт, и как совокупность ряда переменных, предложенных нами для измерения этого конструкта. Измерение характеристик жизнеспособности, в том числе уровня адаптации и совладания, а также соотнесение их с другими связанными с жизнеспособностью понятиями, как индикаторами внешней валидности измеряемого конструкта – задача ближайших экспериментальных исследований. Понимание конструкта жизнеспособности человека как многофакторной структуры определило наш подход к разработке многошкального опросника, измеряющего этот феномен, как в целом, так и его составляющих. Многофакторность конструкта жизнеспособности человека требует длительных исследований, в которых подтверждается критериальная и прогностическая валидность опросника «Жизнеспособность человека» в том числе путем коррелирования выделенных показателей по тесту и внешних параметров, выбранных в качестве валидных критериев. Концептуализация и операционализация сравнительно нового для отечественной науки понятия, определение концептуального поля этого термина является важной частью дальнейших исследований, в том числе и для разработки инструментария экспериментального исследования жизнеспособности человека.

Литература

1. Брушлинский А.В. Психология субъекта / ред. В.В. Знаков. М.: ИП РАН; СПб.: Алетейя. 2002.
2. Галажинский Э.В., Рылская Е.А. Системно-динамический подход к исследованию жизнеспособности человека // Вест. Томского гос. ун-та. 2010. №338. С. 169–173.
3. Лактионова А.И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: дис...канд. психол. н. М., 2010.
4. 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. Vol. 44. № 4. p. 585–599.
5. 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. 2005. p. 211–226.

RESILIENCE AND COPING MEASUREMENT

Makhnach, Alexander V.

The aim of the study is to provide a tool for resilience research. The data of resilience study based on the ecological approach is presented. The resilience research measure consists of six scales: self-efficacy, persistence, coping and adaptation, internal locus of control, family / social relationships, spirituality. One of the test scales: «Coping and adaptation» is discussed.