

В психологии труда выделены и описаны стратегии профессионального становления конкурентоспособной личности на рынке труда, которым соответствуют разнородные метрики психологического пространства профессионального выбора [7]. На практике целесообразно использовать различные метрики данного пространства, ориентируясь на определение долгосрочных индивидуальных стратегий профессионального становления. В качестве перспективной предлагается использовать индивидуально-субъективную метрику профессионального развития.

Подводя итоги, отметим, что в настоящее время система профессионального образования работает в интересах подготовки компетентных специалистов по ИС для отечественной цифровой экономики и способствует укреплению их конкурентоспособности.

Библиографический список

1. Климов Е.А. О нелинейности процесса профессионального становления // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2007. № 3. С. 102-108.
2. Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Личностные свойства профессионала в структуре психологических типов деятельности // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2016. № 1. С. 21-40.
3. Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Основания и принципы интегративно-типологического подхода к сопровождению профессионального самоопределения // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2015. № 1. С. 140-155.
4. Михайлова Е.Е. Трансформация личностных компетенций в условиях сетевого общества / В сб. «Саморазвивающаяся среда технического вуза: научные исследования и экспериментальные разработки»: материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 3 частях. Тверской государственный технический университет. 2016. С. 101-107.
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2014 г. № 896н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по информационным системам" (с изменениями и дополнениями от 12 декабря 2016 г.)» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://base.garant.ru/70836292/#ixzz57vWnbx4T>
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 июля 2017 г. № 1632-р «Программа «Цифровая экономика Российской Федерации» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/9gFM4FHj4PsB79I5v7yLVuPgu4bvR7M0.pdf>
7. Рубцова Н.Е. Стратегии профессионального становления конкурентоспособного профессионала // Вестник Тверского государственного технического университета. 2016. № 2. С. 56-61.

УДК 159.92

СУБЪЕКТИВНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА⁸

В.Б. Рябов

Институт психологии РАН

Традиционно качество жизни в исследованиях жизнеспособности человека рассматривается как один из её факторов. Это справедливо, если модель качества жизни основывается на использовании условий жизни человека. Нами разрабатывается модель субъективного качества жизни, в которой, наряду с условиями жизни, человек использует и оценивает процесс собственной жизни. Такая модель может выступать в качестве концепта модели психологической жизнеспособности и использоваться для исследований психологической жизнеспособности с учётом процессов его жизненного развития.

Ключевые слова: психологическая жизнеспособность, модель психологической жизнеспособности, субъективное качество жизни, модель субъективного качества жизни, стратегия жизни, процесс жизни, гигиенические условия жизни, мотивирующие условия жизни, ресурсы.

⁸ Работа выполнена по Гос. заданию ФАНО РФ № 0159-2018-0001

SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

V.B. Ryabov

Institute of Psychology RAS

Traditionally, the quality of life in human viability studies is considered as one of its factors. This is true if the model of quality of life is based on the use of human living conditions. We develop a model of subjective quality of life, in which, along with living conditions, a person uses and evaluates the process of his own life.

Such a model can serve as a concept of a model of psychological viability and be used for research of psychological viability taking into account the processes of its life development.

Keywords: psychological viability, model of psychological viability, subjective quality of life, model of subjective quality of life, strategy of life, process of life, hygienic conditions of life, motivating living conditions, resources.

В настоящее время понятие жизнеспособности используется во многих науках таких, как кибернетика, экономика, медицина и других, в том числе в психологии. Многообразие подходов и пониманий жизнеспособности проанализировано в фундаментальной монографии А.В. Махнача «Жизнеспособность человека и семьи» [3]. Разные авторы, когда говорят о психологической жизнеспособности человека, обычно имеют в виду его психологическое здоровье человека и вопросы, связанные с адаптацией и преодолением человеком сложных жизненных кризисов. По нашему мнению, здоровье человека, в том числе психологическое, хотя и является важной компонентой, определяющей психологическую жизнеспособность, тем не менее, представляет только одну из компонент жизнеспособности, связанную, в основном, с ресурсными возможностями человека и его самочувствием. Наряду с этими компонентами существует другая, не менее важная компонента жизнеспособности, связанная с его развитием, в том числе и в нормальных условиях, не сопровождающихся кризисными состояниями. Это соответствует пониманию жизнеспособности человека как его способности к самостоятельному существованию или выживанию, а также и его развитию, вопреки влиянию внешних факторов [3, с.11]. При этом внешние факторы не обязательно должны препятствовать этим процессам, но могут и способствовать им и использоваться человеком для осуществления своей нормальной жизнедеятельности. Здесь ключевое место занимает активность человека и её направленность, которые обеспечивают процесс жизнедеятельности.

Понятие психологической жизнеспособности, по нашему мнению, должно быть связано со способностью жить, с его жизнью в самом широком смысле этого слова. Такой подход требует построения модели жизнедеятельности человека и использования её для анализа его жизнеспособности. Мы считаем, что сущность психологической жизнеспособности человека определяется его способностью поддерживать и повышать своё субъективное качество жизни. В статье предлагается подход к рассмотрению и анализу психологической жизнеспособности человека, в основе которого используется наша авторская модель субъективного качества жизни. Используемая нами для этой цели модель субъективного качества жизни принципиально отличается от моделей качества жизни, которые в большинстве своём разрабатываются и используются другими исследователями.

Основное принципиальное отличие нашей модели – её субъектность. Большинство исследователей при изучении качества жизни используют социологические методы и модели. Психологи, которые занимаются исследованием качества жизни, как правило, используют, по сути, социологический подход с тем лишь отличием, что выбирают для анкетирования психологические показатели качества жизни, характеризующие условия жизни, добавляя, в зависимости от специфики исследования, отдельные показатели (например, показатели отношения к экологической опасности). Если же мы будем рассматривать конкретного человека, то он при оценивании собственного качества жизни может учитывать эти условия, счи-

тать их значимыми для себя, а некоторые может и не учитывать. Больше того, для этого конкретного человека могут быть субъективно значимы условия жизни, которые исследователь и не использует в своём опросе качества жизни. Таким образом, для анализа жизнеспособности конкретного человека необходимо использовать качество жизни, субъективно воспринимаемое им и основанное на использовании показателей качества жизни, характерных именно для этого человека [5, 10]. Здесь следует отметить, что для определения этих показателей в психологии существуют хорошо проработанные методы, такие как метод персональных конструкторов Дж. Келли [11, 12].

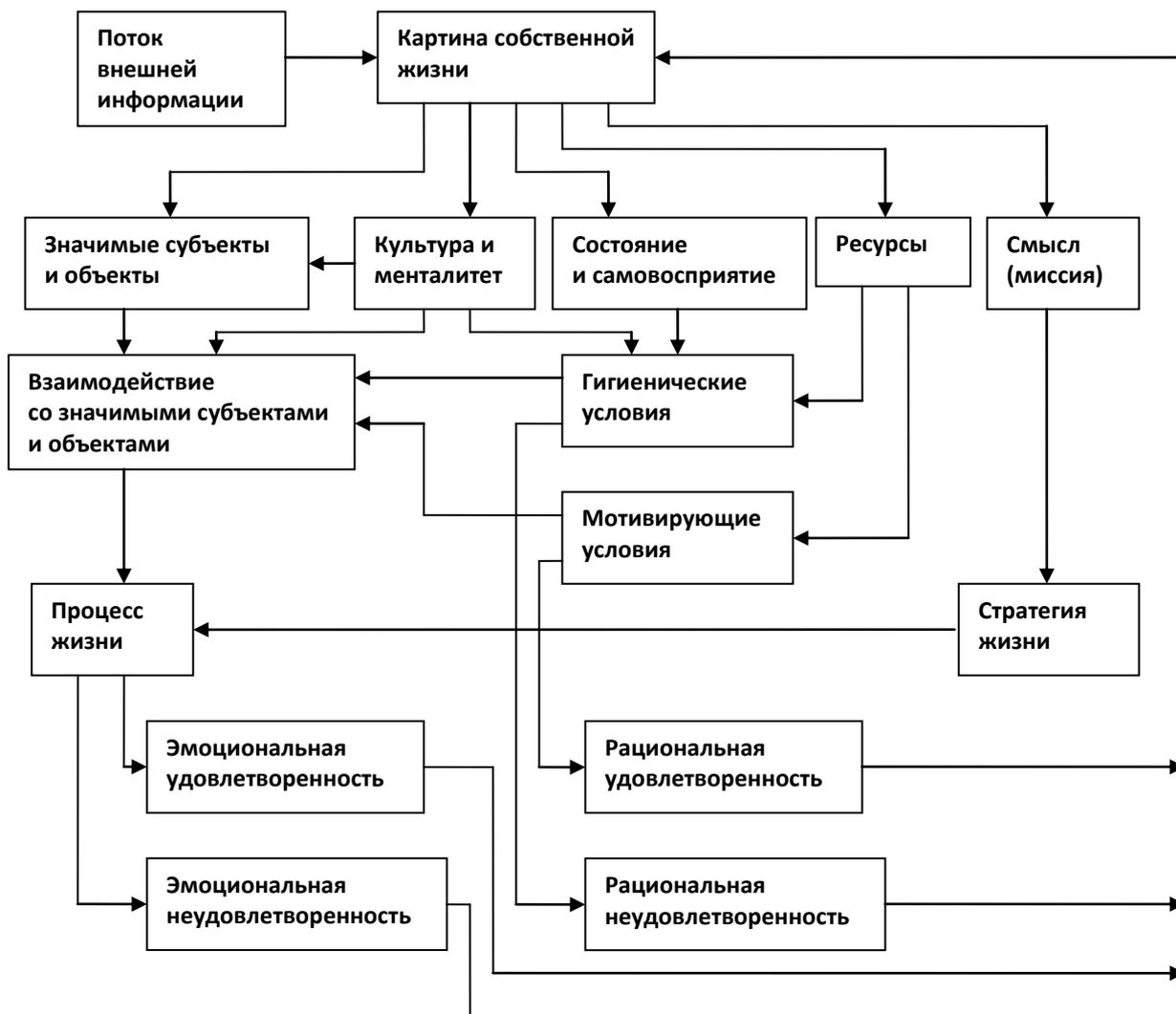
Другая принципиальная особенность модели заключается в том, что, помимо условий жизни, которые лежат в основе большинства моделей качества жизни, базовой компонентой модели выступает сам процесс жизни и его качество. Это соответствует подходу к психологическому качеству жизни, предлагаемому Г.В. Зараковским [2] и является его развитием. Г.В. Зараковский подчеркивал, что, как это считает М.Н. Алферова с соавторами, не следует концентрироваться на доводке понятия «качество жизни», а нужно принять в качестве руководства к действию систему следующих требований, позволяющих перейти к собственно разработке проблемы качества жизни [1, с. 5]:

- качество жизни должно содержать отдельно две категории: «качество жизни» и «качество условий жизни»;
- в качестве исходных категорий должны быть приняты «потребности» и «ценности», поскольку человеческую жизнь можно рассматривать как процесс реализации потребностей и ценностей, что, в сущности означает самореализацию человека;
- качество жизни должно учитывать деятельностную составляющую, так как качество жизни обретается самими людьми в процессе преобразования среды и самих себя;
- следует рассматривать качество жизни как некоторую меру, в пределах которой человек самореализуется;
- качество жизни должно объединять объективные и субъективные показатели жизнедеятельности людей.

Использование качества процесса жизни, наряду с качеством условий жизни, в исследованиях жизнеспособности человека непосредственно соответствует подходу к рассмотрению понятия жизнеспособности, который предлагает современный кибернетик Э. Холлнагел, и который полагает, что «жизнеспособность системы может быть описана как качество функционирования этой системы» [14, pp. 347-348].

На рисунке показана наша модель субъективного качества жизни. Вследствие ограничений на объем статьи, мы здесь не приводим подробное обоснование и описание модели, а даём только краткое описание её структуры. С более подробной информацией можно ознакомиться в наших публикациях [6, 8, 9, 10].

Следующее принципиальное отличие модели субъективного качества жизни заключается в используемых в ней критериях, по которым человек оценивает собственное качество жизни. Как правило, исследователи считают, что для оценки качества жизни человек использует критерий общей удовлетворенности жизнью, а также критерий оценки им уровня своего состояния счастья. Эти оценки в исследованиях используются, как правило, независимо и самостоятельно. При этом по умолчанию считается, что критерий общей удовлетворенности жизнью включает в себя и эмоциональную удовлетворенность, т.е., по сути, критерий счастья. В нашей модели мы в критерии общей удовлетворенности дифференцируем критерии рациональной удовлетворенности жизнью и эмоциональной удовлетворенности жизнью. При этом критерии эмоциональной удовлетворенности качества жизни связаны, прежде всего, с оценкой процесса жизни, а критерии рациональной удовлетворенности – с условиями жизни.



Структурная модель субъективного качества жизни

Далее, по аналогии с двухфакторной моделью Ф. Герцберга [13, 4], мы предположили, что шкала удовлетворенности жизнью состоит из двух независимых шкал – шкалы удовлетворенности и шкалы неудовлетворенности. Ф. Герцберг со своими коллегами провели исследование, на основании которого был сделан следующий вывод: процесс обретения удовлетворенности и процесс нарастания неудовлетворенности обусловлены разными условиями. Условия, вызывающие неудовлетворенность, при их устранении не обязательно приводили к увеличению удовлетворенности. Одновременно, было замечено, что если какое-то условие способствовало росту удовлетворенности, то при ослаблении влияния этого условия не обязательно растёт неудовлетворенность.

Таким образом, по Герцбергу существует две независимые шкалы: шкала удовлетворенности и шкала неудовлетворенности. Соответственно, все условия труда распадаются на две большие группы. Первую группу составляют те условия труда, улучшение которых напрямую связано с ростом удовлетворенности. Эти условия труда называются мотивирующими. Другую группу условий труда составляют так называемые гигиенические условия труда. Они вызывают чувство неудовлетворенности в случае их плохого обеспечения. Если их улучшить до уровня, который снимает неудовлетворенность, дальнейшее их улучшение не приводит к увеличению удовлетворенности. Термин «гигиенические условия труда», или «условия здоровья» связан с тем, что эти условия оказывают такое же действие, какое оказывает на человека наличие воздуха, пищи, воды и т.п. Человек обращает внимание на них только тогда, когда возникает их дефицит.

Мотивирующие и гигиенические условия труда по-разному определяют удовлетворённость человека работой, и поэтому способы повышения качества трудовой жизни с помощью изменения этих факторов будут разные. Поэтому для управления процессом повышения качества трудовой жизни очень важно знать, какие именно условия труда являются гигиеническими, а какие мотивирующими.

Мотивирующие условия жизни связаны с реализацией его жизненных стратегий и характеризуют процесс жизненного развития человека и связаны, в основном с его эмоциональной удовлетворенностью жизнью, в то время как гигиенические условия характеризуют уровень его психологического благополучия и оцениваются, главным образом, уровнем рациональной и эмоциональной неудовлетворенности жизнью.

Важную роль в оценке качества жизни играет наличие осмысленности жизни, которое проявляется в форме, аналогичной понятию миссии, разработанного в теории менеджмента. Это понятие также может быть аналогичным осознанию человеком своего предназначения, понимания того, для чего он живет, что он должен делать, чтобы его жизнь имела смысл, была небесполезна ни ему самому, ни окружающим его значимым для него людям. Наличие этого смысла определяет направленность активности человека, содержание его самореализации, формирует жизненную стратегию человека. Мы выделяем стратегию жизни как важный элемент модели формирования оценки человеком своего качества жизни [7].

Критерии субъективного качества жизни и динамика изменения выступают индикаторами жизненного состояния, развития, наступления жизненных психологических кризисов. Компоненты модели качества жизни, их структура позволяют решать задачу правильного, гармоничного развития, а в случае неблагоприятных жизненных ситуаций и кризисов – искать пути из разрешения. Таким образом, субъективное качество жизни фактически может выступать концептом модели жизнестойкости и жизнеспособности.

Жизненные кризисы и неблагоприятные внешние воздействия разрушают компоненты субъективного качества жизни и снижают значения критериев его оценки человеком. Анализ рисков их возникновения и формирования соответствующих средств их защиты и восстановления может быть обеспечено с использованием предложенной модели субъективного качества жизни. В русле этой модели могут быть рассмотрены и модели жизнестойкости, самоменеджмента и психологической помощи.

В заключение ещё раз подчеркнем особенность нашей модели качества жизни, которая имеет принципиальное значение при её рассмотрении в контексте жизнеспособности человека. Если рассматривать качество жизни как совокупность условий жизни человека, как это делается большинством исследователей, то такое качество жизни может выступать только как фактор или условие жизнеспособности. Если же рассматривать качество жизни как отражение и оценку своей жизни, которая, помимо условий жизни и поддержания состояния собственного благополучия включает сам процесс жизни, её позитивное развитие, то такое качество жизни может выступать как концепт изучения жизнеспособности человека и построения модели жизнеспособности человека.

Сказанное можно продемонстрировать на примере эмпирического исследования, проведенного Э. Вернером с соавторами и описанного А.В. Махначем [3, с. 82]. Результатом этого исследования явилось то, что обследуемые люди с более низким уровнем «качества жизни» демонстрировали более высокий уровень жизнеспособности, чем люди с более высоким уровнем «качества жизни». Этот «парадоксальный» факт, по нашему мнению, может быть вполне естественным и иметь логичное объяснение, если применять не модель «жизненных условий», применяемую в упомянутом исследовании, а нашу модель субъективного качества жизни.

По нашему убеждению, использование подхода к анализу жизнеспособности на основе концепта субъективного качества жизни позволяет разрабатывать методы самоменеджмента и оказания внешней психологической помощи как в условиях организации нормальной жизнедеятельности, так и при преодолении критических ситуаций и жизненных кризисов.

Библиографический список

1. Алфёрова М.Н. О возможном подходе к разработке региональной концепции и программы улучшения качества жизни населения // М.Н. Алфёрова, В.П. Бобинцев, А.А. Белов, А.А. Гармашев, С.В. Занчковская. Качество жизни: критерии, оценки, отечественный и зарубежный опыт: Тезисы Международного научного семинара, г. Москва, 24-25 октября 2002 г.: М.: ВНИИТЭ, 2002. С. 5-6.
2. Зараковский Г.М. Качество жизни населения современной России: Психологические составляющие. М.: Смысл, 2009. 319 с.
3. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 459 с.
4. Рябов В.Б. Корпоративная культура как гигиеническое условие качества трудовой жизни // Культура и поведение в организации: российский опыт: сборник научных трудов / Под ред. С.П. Дырина, А.Л. Журавлева, Т.О. Соломанидовой. М.: Набережные Челны: ИП РАН: Изд-во Института управления: РЭА им. Г.В. Плеханова, 2008. С. 141-148.
5. Рябов В.Б. Объективное и субъективное качество трудовой жизни // 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. С. 489-493.
6. Рябов В.Б. Модели качества трудовой жизни // Психологические исследования проблем современного российского общества / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 382-398.
7. Рябов В.Б. Стратегия трудовой жизни как характеристика самореализации человека в труде. Прикладная юридическая психология. № 4, 2013. С. 113-118.
8. Рябов В.Б. Структура нормативной модели субъективного качества жизни. Наука. Культура. Общество. 2015. № 2. С. 38-49.
9. Рябов В.Б. Подход к построению нормативной модели субъективного качества жизни. // 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. С. 268-287.
10. Рябов В.Б. Психологический подход к исследованиям качества жизни. Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2017. С. 131-137.
11. Рябов В.Б. Психологический контракт как субъективное качество управленческого взаимодействия. // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2017. Т.2. №3 (7). С. 165 – 191 (электронный журнал <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document376.pdf>)
12. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности: Руководство по репертуарным личностным методикам / Общ. ред. Ю.М. Забродина и В.И. Похилько. М.: Прогресс. 1987. 236 с.
13. Herzberg F. Work and The Nature of Men. New York: Cromwell. 1966.
14. Hollnagel E., Woods D.D., Leveson N. (Eds). Resilience engineering: Concepts and Precepts. Aldershot: Ashgate, 2006.