

- С. 63-72.
12. Широкова О.С. Переживание пространства у лиц с агорафобической и клаустрофобической симптоматикой: Автореф. диссерт. канд. психол. наук. М., 2009. 29 с.
13. Ямпольская А.В. Ранний Левинас: проблемы времени и субъективности// Вопросы философии. 2002. №1. С. 165-176.
14. Янцен В. А.Н. Леонтьев и проблема пространства-времени в психических процессах. Методологическая реконструкция// Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра/ под ред. А.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2006. 389 с. С.92-99.

УДК 159, 922

Лактионова А.И.

«ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ» В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ*

Аннотация. В статье дано определение понятию «жизнеспособность», рассматриваются близкие к «жизнеспособности» понятия: «адаптация», «социальная адаптация», «регуляция», «саморегуляция», «контроль поведения», «защитные и совладающие механизмы», «жизнестойкость». Описаны различия и взаимосвязи между этими понятиями. Сделаны выводы о том, что жизнеспособность является потенциалом развития и адаптации индивида. Регуляция, саморегуляция, контроль поведения, защитные механизмы, механизмы совладания и жизнестойкость являются механизмами адаптации.

Ключевые слова: жизнеспособность, адаптация, социальная адаптация, регуляция, саморегуляция, контроль поведения, защитные механизмы, механизмы совладания, жизнестойкость, способность, потенциал, механизмы адаптации.

A. Laktionova
RESILIENCE IN THE DOMAIN OF
PSYCHOLOGICAL CONCEPTS

Abstract. The concept of resilience is considered toward to other concepts: adaptation, social adaptation, regulation, self-regulation, behaviour control, protective and coping mechanisms, hardness. Distinctions and interrelations between these concepts are described. Resilience is considered as an individual potential of development and adaptation, but regulation, self-regulation, behaviour control, protective and coping mechanisms and hardness are adaptation mechanisms.

Key words: resilience, adaptation, social adaptation, regulation, self-regulation, be-

haviour control, protective and coping mechanisms, hardness, adaptation mechanisms.

Жизнеспособность стала объектом научного исследования сравнительно недавно: в семидесятых годах XX в. впервые прозвучал термин «неуязвимый» ребёнок [Garmezy 1976]. Этот термин являлся ключевым для характеристики детей и подростков, выживающих в неблагоприятных условиях жизни. От *неуязвимости* перешли к термину «жизнеспособность» («resilience»), так как он предполагает невосприимчивость к вредным воздействиям, которая не является точной характеристикой таких детей и подростков.

Сегодня исследование жизнеспособности человека является приоритетным в западной гуманистической и позитивной психологии (Werner, Rutter, Luthar, Millstein, Petersen, Nightingale, Ungar, Vaillant, Kazdin, Holland, Crowley, Zimmerman, Arunkumar, Hamill, Kitano, Lewis, Wang, Haertel, Walberg и другие исследователи).

Введение в научный оборот в отечественной психологии этого термина представляет особый интерес, так как многие современные исследования в психологии, педагогике, психотерапии, философии, социологии и медицине стремятся базироваться на этом подходе (Сироткина, Разумовский, Хазов, Назаретян, Мухина, Ильинский, Муздыбаев и другие исследователи).

Существует целый ряд определений понятия «жизнеспособность». Это понятие определяют как способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию. Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем,

* © Лактионова А.И.

эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий [Махнач А.В., Лактионова А.И. 2007, 294]. Это понятие включает в себя способность рационально планировать и эффективно, успешно совершать действия в определённых условиях. «Жизнеспособность – это способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях» [Ваништендаль С. 1998, 13]. Жизнеспособность может меняться со временем и в разных условиях [Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. 2000, 545]. Так, например, 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 идёт о «разбуженном» потенциале. Следовательно, сам процесс перехода из пассивного состояния в активное может усилить жизнеспособность. Результатом такого процесса является позитивное развитие в тяжёлой жизненной ситуации [Ваништендаль С. 1998, 15]. 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 можно определить как факторы риска и защитные факторы, оказывающие значительное влияние на развитие адаптационных способностей индивида.

Психологами впервые это интегративное качество личности было выделено в лонгитюдном исследовании жителей о. Кауи (Гавайские острова). Е. Вернер и её сотрудники [Werner E.E. 1993] на протяжении сорока лет проводили наблюдение за 697 испытуемыми. В результате они определили жизнеспособность как баланс между факторами риска и защитными факторами.

Факторы риска и защитные факторы

Хотя эти факторы часто описывают как возможные “причины”, в действительности они являются, главным образом, факторами риска и коррелятами, которые связаны с определёнными расстройствами адаптации – их причинная роль не всегда ясна [Венар Ч., Кериг П. 2004, 81]. Нарушения адаптации возникают не у всех детей, подвергшихся риску; поэтому должны быть выявлены как факторы риска, делающие их более уязвимыми, так и защитные факторы. В тех случаях,

когда факторы риска и уязвимости перевешивают защитные факторы, встаёт вопрос: каким образом первые два фактора наносят вред, вызывая данное нарушение. Защитные факторы и факторы риска рассматриваются как процессы, а не как абсолютные величины: 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 S.G., Petersen A.C., Nightingale E.O. 1993].

Факторы риска

Риск – это любое условие или обстоятельство, которое повышает вероятность нарушения адаптации человека [Kazdin A.E., Holland L., Crowley M. 1997]. Не существует исчерпывающего перечня факторов риска для человека, и они охватывают все аспекты развития. Биологический аспект включает в себя генетические и нейробиологические влияния, родовые травмы, неврологические нарушения, неправильное питание и т. д. К психологическому аспекту можно отнести поведенческие, когнитивные влияния, а также влияния, связанные со сферой эмоций и взаимоотношений. Помимо биологического и психологического аспектов, развитие ребёнка во многом зависит от социального аспекта. Несмотря на то, что одиночные факторы риска имеют ограниченное обуславливающее влияние, множественные риски вызывают эффект накопления.

Защитные факторы

Стабильные или ситуативные личностные качества, уменьшающие опасность развития у ребёнка расстройства адаптации, относят к защитным факторам (факторам жизнеспособности). А детей и подростков, которые хорошо адаптируются, несмотря на большую подверженность риску, называют жизнеспособными. Защитные факторы человека могут включать высокий интеллект, покладистый характер и наличие способностей, ценимых самим индивидом и обществом. Защитные факторы семьи включают: наличие любящего, надёжного родителя или заменяющего родителей взрослого; стиль воспитания, характеризуемый сочетанием теплоты и структурированности; социально-экономические преимущества и социальную поддержку со стороны расширенной семьи. К защитным факторам в социальном контексте относят участие в деятельности социальных институтов таких как школа, кружки, спортивные секции, церковь и т. д. [Masten A.S., Coatsworth J.D. 1998]. Защитные факторы

значительно варьируются по интенсивности и охвату; наличие всех трёх источников не обязательно для достижения хорошего результата.

Изучение жизнеспособности ребёнка или подростка, выявление личностных и поведенческих характеристик, помогающих ему жить, делающих его сильным и стойким духом, позволит целенаправленно формировать эти качества, что очень важно не только для детей и подростков, живущих в сложных и даже экстремальных условиях. Согласно идеям Выготского, следует обращать внимание не на то, чего у ребёнка нет, а на то, что у него есть и на что можно опереться, воспитывая из него полноценного человека. Вместо того чтобы изучать слабости и недостатки, а также способы их преодоления, психологи, изучающие жизнеспособность, сосредотачивают усилия на поиске сильных сторон ребёнка. В рамках этого направления исследуются также средовые условия с целью изменения неблагоприятной для детей и подростков социальной действительности с помощью различных социальных программ. Анализ полученных изменений позволяет максимизировать потенциал таких социальных вмешательств. Таким образом, развитие теории жизнеспособности может внести серьёзный практический вклад в развитие общества.

Исходя из всего вышесказанного, нам представляется очень важным введение в научный оборот отечественной психологии понятия «жизнеспособность». Эта задача требует, прежде всего, определения его места в структуре близких к нему понятий: «адаптация», «социальная адаптация», «регуляция», «саморегуляция», «контроль поведения», «защитные и совладающие механизмы», «жизнестойкость».

В российскую психологию понятие *жизнеспособность* было введено Б.Г. Ананьевым [Ананьев Б.Г. 1968], который рассматривал его в числе основных потенциалов развития. Соответственно, жизнеспособность, являясь ресурсом развития индивида, оказывает своё позитивное влияние на адаптацию индивида, направленную на обеспечение его жизни и деятельности. Это влияние распространяется и на различные формы социальной адаптации, под которой обычно понимают процесс включения личности во взаимодействие с социальной средой, предполагающий ориентировку в ней, осознание проблем, возникающих в ходе этого взаимодействия, и нахождение путей их разрешения, выбор наиболее адекватной для себя деятельности в данных условиях с

целью достижения соответствия между собой и социальной средой [Миллер Л.В. 2007, 159]. В.И. Медведев рассматривал адаптацию в качестве системного ответа организма на длительное или многократное воздействие внешней среды, направленного на такое изменение структуры гомеостатического регулирования, которое обеспечивает ему жизнь и деятельность [Медведев В.И. 2003, 63]. Определяющим в теории постоянства внутренней среды, по мнению Д.А. Леонтьева, является понятие регуляции, то есть приспособительное изменение параметров функционирования системы в зависимости от изменения значимых параметров окружающей среды [Леонтьев Д.А. 2006, 86]. По мнению Л.Г. Дикой, ядром адаптации как системы и процесса является психическая саморегуляция [Дикая Л.Г. 2003, 242], которая является функциональным средством субъекта, позволяющим ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности для реализации собственной активности. Процессы саморегуляции – это внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется системным участием самых разных процессов, явлений и уровней психики» [Моросанова В.И. 2005, 137]. 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 Е.А. 2007, 259]. Он является базовой интегративной характеристикой субъекта деятельности и рассматривается как единая система, включающая три подсистемы регуляции (когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию, волевой контроль). 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 Е.А. 2007, 259-261].

Психологические защиты – неосознаваемые механизмы адаптивного поведения. В отличие от них, совладающее поведение понимается как осознанная организация по преодолению трудностей [Сергиенко Е.А. 2008, 72]. Основная цель психологической защиты состоит не в решении непосредственно проблемы, а в «предотвращении дестабилизации личности путём редукции

напряжения и мобилизации на этой основе всех имеющихся у неё возможностей для борьбы с наступающей проблемой» [Соловьева А.В. 2005]. Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией: изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю) [Крюкова Т.Л. 2001]. Термин «жизнеспособность» отличается от понятий «защитные механизмы» и «совладание с трудными жизненными ситуациями», так как подразумевает не просто преодоление человеком трудностей и возврат к прежнему состоянию, а прогресс, движение через трудности к новому этапу жизни. Таким образом, оно включает в себя два понятия: сопротивление разрушению, то есть способность индивида защищать свою целостность, когда он испытывает сильное давление, и способность строить полноценную жизнь в трудных условиях, что предполагает умение планировать свою жизнь, двигаясь в определенном направлении в течение какого-то времени [Ваништендаль С. 1998, 13-14].

Следует также различать термины «жизнеспособность» (resilience) и «жизнестойкость» (hardiness) [Анциферова Л.И. 1993; Леонтьев Д.А. 2002]. Понятие «жизнестойкость» определяется как особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения, происходящие с личностью, в её возможности [Maddi S.R., Khoshaba D.M. 1994]. Термин «жизнестойкость» [Леонтьев Д.А. 2002] используется в контексте проблематики совладания со стрессом и подчёркивает наличие аттитюдов, мотивирующих человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Понятие «жизнестойкость» не тождественно понятию «стратегия совладания». *Стратегия совладания* – это приём, алгоритм действия, привычное и традиционное для личности действие, в то время как *жизнестойкость* представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлечённость, контроль, принятие риска. Первой характеристикой жизнестойкости, согласно С. Мадди, является *вовлечённость (commitment)*, позволяющая индивиду

чувствовать свою значимость и ценность для того, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений [Maddi S.R. 1987, 103]. «Контроль» – диспозиция, во многом сходная с понятием «локус контроля» Роттера, и, как установка, мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в отличие от состояния беспомощности и пассивности. Разводя понятия «resilience» и «hardiness», С. Мадди и Д. Хошаба характеризуют первое как проблему, точнее, проблемную область, а второе – как конкретный вариант подхода к решению этой проблемы, то есть её механизм [Maddi S., Khoshaba D. 2005; цит. по: Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. 2006, 18-19].

Подводя итоги всего вышесказанного, мы делаем следующие выводы.

1. Жизнеспособность – это 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.

2. Жизнеспособность оказывает 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. Стратегии совладания связаны с наличием у субъекта такой характеристики, как жизнестойкость. Жизнеспособность, как потенциал индивида, оказывает позитивное влияние на процессы регуляции, саморегуляции, на контроль поведения, копинг, защиты и жизнестойкость, которые являются механизмами адаптации (и, в частности, социальной адаптации) индивида.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.
2. Анциферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психол. журн. 1993. № 2. С. 3-16.
3. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Женева: Vice, 1998.
4. Венар Ч., Кериг П. Психопатология развития детского и подросткового возраста. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.
5. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
6. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и

- адаптации опросников диагностики совладающего поведения // Психология и практика / Сост. В.А. Соловьева. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. С. 66-72.
7. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Уч. зап. каф. общ. психол. МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1. М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
 8. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Уч. зап. каф. общ. психол. МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 2 / ред. Б.С. Братусь, Е.Е. Соколова. М.: Смысл, 2006. С. 85-105.
 9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
 10. Махнач А.В., Лактионова А.И. Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». С. 290-312.
 11. Медведев В.И. Адаптация человека. – СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003.
 12. Миллер Л.В. Социально-психологическая адаптация мигрантов в новой социальной среде: проблемы исследования // Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 159-168.
 13. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция и субъектный подход к исследованию психики // Личность и бытие: субъектный подход. Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания анализа: Мат-лы III Всерос. науч.-практ. конф. / ред. З.И. Рябикина, В.В. Знаков. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2005. С. 137-145.
 14. 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.
 15. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 67-83.
 16. Соловьева А.В. Психологическая защита и различия в ее понимании // Психологические исследования личности / ред. Е.А. Чудица. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. С. 7-15.
 17. Garmezy N. The experimental study of children vulnerable to psychopathology / A. Davids, ed. // Child Personality and Psychopathology: Current Topics. Vol. 2. New York: Wiley, 1976. P. 171-216.
 18. Kazdin A.E., Holland L., Crowley M. Family experience of barriers to treatment and premature termination from child therapy // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1997. Т. 65. P. 453-463.
 19. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // Child Development. 2000. Т. 71. P. 543-562.
 20. Maddi S.R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation / J.P. Opatz. Stevens Point: National Wellness Institute, 1987. P. 103.
 21. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // J. of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
 22. Masten A.S. Coatsworth J.D. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children // American Psychologist. 1998. Т. 53. P. 205-220.
 23. 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. N.Y.: Oxford University Press, 1993. P. 3-10.
 24. Werner E.E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. // Development and psychopathology. 1993. Т. 5. P. 503-515.

УДК 371.01

Коптева Н. В.

ОНТОЛОГИЧЕСКАЯ УВЕРЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУВЕРЕННОСТЬ*

Аннотация. Авторский теоретический и эмпирический конструкт онтологической уверенности, основанный на подходе английского экзистенциального психолога Р.

* © Коптева Н.В.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, грант 10-06-82-607а/У.

Лэйнга, в целях уточнения его содержательного (смыслового) плана сопоставляется с близким к нему по смыслу конструктом психологической суверенности (суверенности психологического пространства личности) С.К. Нартовой-Бочавер.