

АДАПТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЖИЗНЕСТОЙКОЙ ЛИЧНОСТИ

Интенсивность трансформационных процессов в современном обществе, неизменно отражающихся в жизни отдельной личности, обуславливает необходимость исследования проблемы психотравматизации повседневной жизни человека. Поиск ответов на вопрос о том, как человек преодолевает жизненные трудности, справляется со стрессами, создавая при этом психологические предпосылки для саморазвития, самосовершенствования, усиливая ощущение полноты жизни, лежит в пространстве изучения такой характеристики, как жизнестойкость.

Понятие жизнестойкости или "hardiness", введенное С.Кобейса и С.Мадди (1979, 1984), характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [3]. Оно отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека. Согласно Большому англо-русскому словарю, "hardiness" можно перевести как выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, отвага, неустрашимость, дерзость, наглость [1].

Феноменология жизнестойкости содержательно раскрывается в обоснованной авторами (Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa & Kahn, 1982) структуре, включающей три компонента:

1. Контроль – вера в то, что любой человек может оказать влияние на ход жизненных событий.
2. Преданность (вовлеченность) – вера в то, что у жизни есть свой смысл и своя цель.
3. Вызов (принятие риска) – установка на то, что тягостные или обременительные события есть нечто нормальное и дающее возможность для развития и совершенствования [3], [7].

Подчеркивается важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья, оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Анализ сущности данных компонентов показывает, что в качестве основы жизнестойкости как черты личности рассматриваются преимущественно когнитивно-оценочные параметры, которые обозначаются как жизнестойкие убеждения, система установок на выживаемость. Именно они влияют на оценку возникающей стрессовой ситуации, интерпретацию ее как менее травматичную, что вызывает готовность к борьбе и активному преодолению.

Однако остается открытым вопрос о предпосылках формирования таких установок и, в конечном счете, об источниках жизнестойкости. В литературе отсутствуют систематизированные данные как о природной основе психологической неуязвимости, так и о психологическом базисе жизнестойкости [1], что затрудняет раскрытие механизмов развития данной психологической характеристики. Анализ последнего аспекта предполагает изучение соотношения жизнестойкости прежде всего с теми свойствами, которые представляют формально-динамический уровень личности (темперамент). Такое направление исследования опирается на принятое в науке положение о взаимной обусловленности и сопряжении свойств, представляющих разные иерархические уровни интегральной индивидуальности, где формально-динамические свойства выступают условиями или предпосылками формирования содержательных характеристик личности [4].

По нашему мнению, в качестве одного из свойств, создающих "почву" для формирования жизнестойкости, можно рассматривать адаптивность личности. Данное предположение опирается на ряд теоретических положений, отражающих сущность адаптивности, особенности ее структуры и функции.

Как устойчивое свойство личности адаптивность представляет собой способность к внутренним (внутриличностным) и внешним (поведенческим) преобразованиям, перестройкам, направленным на сохранение или восстановление равновесных взаимоотношений личности с микро- и макросоциальной средой при изменениях в ее характеристиках.

Рассматривая адаптивность как сложное интегральное свойство личности, мы представили ее как многоуровневое, целостное образование, включающее уровни, соответствующие континуально-иерархической структуре свойств личности, среди которых базисным является формально-динамический [5]. На данном уровне личности адаптивность проявляет себя в динамических характеристиках, которые отражают особенности возникновения и форму реализации ее проявлений в адаптационной ситуации. На качественном уровне (пограничная зона между формально-динамическим и содержательно-личностным уровнями) адаптивность содержит характеристики, отражающие психологическую сущность изучаемого феномена: способность к изменчивости и установлению равновесия в системе отношений "личность – социальная среда".

К их числу относится ряд параметров, представляющих когнитивный компонент (широта охвата сигналов социума в актуальной адаптационной ситуации; легкость их распознавания и иерархизации; точность ориентации в социальных ожиданиях), эмоционально-мотивационный компонент (устойчивость эмоционального переживания; готовность изменяться), поведенческий компонент (готовность к осуществлению конструктивных действий, направленных на преодоление неудач; готовность к осуществлению действий, направленных на реализацию цели) [6].

Своеобразное качественно-количественное сочетание выделенных параметров характеризует личность с точки зрения уровня развития, степени присутствия адаптивного потенциала, обеспечивающего эффективную социально-психологическую адаптацию.

Такая общая функциональная заданность адаптивности конкретизируется в терапевтической (связанной с формированием самоуважения, субъективной оценкой своей успешности и благополучия), энергосберегающей (обеспечивающей противостояние эмоциональным перегрузкам, дистрессу, адаптационному истощению), поведенческо-моделирующей (связанной с формированием адекватного социального поведения) функциях [2]. Такое многогранное проявление адаптивности в адаптационных, в том числе и стрессовых ситуациях создает основу для трансформационного совладания, выступающего основным механизмом жизнестойкости [3].

Таким образом, мы полагаем, что лица с развитой жизнестойкостью отличаются определенными особенностями адаптивности, выступающей одной из основных предпосылок успешного преодоления жизненных трудностей.

Эмпирическое исследование специфики адаптивности у лиц с выраженной жизнестойкостью проводилось в несколько этапов. Выборку (50 человек) составили студенты Южноукраинского национального педагогического университета

имени К.Д. Ушинского.

На первом этапе эмпирического исследования мы произвели диагностику интересующих нас параметров: показателей жизнестойкости и адаптивности. Для диагностики жизнестойкости был использован опросник С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева и Е.И. Рассказовой [3]. С его помощью диагностированы показатели "вовлеченность", "контроль", "принятие риска", "жизнестойкость". Диагностика параметров адаптивности, отражающих теоретические представления о ее структуре, осуществлялась с помощью тест-опросника адаптивности (О.П.Санникова, О.В. Кузнецова) [6].

Этап обработки полученных данных включал применение следующих методов: корреляционный анализ, метод асов и метод профилей.

Проведение диагностических процедур и статистической обработки данных осуществляла слушательница факультета последиplomного образования "Психология" Кошелева Е.В. в рамках выполнения заданий выпускной работы под нашим руководством.

Результаты проведенного корреляционного анализа показали наличие закономерных взаимосвязей на высоком 1% уровне значимости как между общими показателями жизнестойкости и адаптивности, так и между отдельными показателями данных свойств (таблица 1).

Таблица 1

Значимые коэффициенты корреляционных связей показателей жизнестойкости и адаптивности личности

Показатели свойств		Показатели жизнестойкости			
		Вовлеченность	Контроль над событиями	Принятие риска	Жизнестойкость
Формально-динамические и качественные показатели адаптивности	ШОСС		361*		293*
	ЛИСС	482**	537**	339*	514**
	ТОСС	391**	493**		423**
	УЭП	439**	496**	414**	498**
	ГПН	492**	545**	404**	538**
	ГДЦ	513**	593**	398**	565**
	ОПА	550**	645**	427**	609**

Примечание: знак * указывает на 5 % уровень статистической значимости полученных корреляционных связей, ** - на 1 % уровень.

Представленные данные свидетельствуют о значительной близости и взаимозависимости изучаемых феноменов.

Полученные результаты позволили нам перейти к изучению качественной специфики адаптивности у жизнестойких личностей.

С этой целью на основе количественной оценки по общему показателю жизнестойкости мы выделили подвыборку лиц с высоким уровнем жизнестойкости (Ж+). Для выявления особенностей адаптивности, присущих данной группе лиц, мы провели сравнительный анализ, сопоставив данные с полученными в группе лиц с низким уровнем жизнестойкости (Ж-).

На рис. 1. представлены профили, отражающие специфику адаптивности в данных группах. Предварительно данные, полученные по тест-опроснику адаптивности, были переведены в процентилях.

На рисунке на оси абсцисс отмечены формально-динамические и качественные показатели адаптивности, на оси ординат – их величины в процентилях. Средняя линия ряда проходит через точку 50 процентилей. Значения показателей, расположенных в плоскости выше средней линии ряда, свидетельствуют о достаточной (50-75 процентилей) или сильной (75-100 процентилей) их выраженности. Если они расположены в плоскости ниже 50 процентилей – это свидетельствует о слабой выраженности (25-50 процентилей) или невыраженности, даже отсутствии данного показателя (0-25 процентилей).

Графическое изображение профилей жизнестойкости представляет собой почти "зеркальное" расположение показателей.

Показатели профиля группы Ж+ расположены в диапазоне положительных значений. При этом большинство из них – в зоне ярко выраженных значений. Показатели группы Ж-, напротив, в основном расположены в диапазоне невыраженных значений (кроме УЭП – устойчивости эмоционального переживания в адаптационной ситуации и ГИ – готовности изменяться). Таким образом, на основе визуального анализа можно констатировать наличие ярких отличий между профилями групп жизнестойких и нежизнестойких личностей по всем показателям адаптивности.

Визуальные различия в сравниваемых выборках подтверждаются также статистически по t-критерию Стьюдента. Статистически значимые различия между подвыборками установлены по показателям: легкость распознавания и иерархизации сигналов социума (ЛИСС), устойчивость эмоционального переживания (УЭП), готовность изменяться (ГИ), ГПН (готовность к осуществлению конструктивных действий, направленных на преодоление неудач), готовность к осуществлению действий, направленных на реализацию цели (ГДЦ), общий показатель адаптивности (ОПА) ($p \leq 0,01$), широта охвата сигналов социума (ШОСС), точность ориентации в социальных ожиданиях (ТОСО) ($p \leq 0,05$).

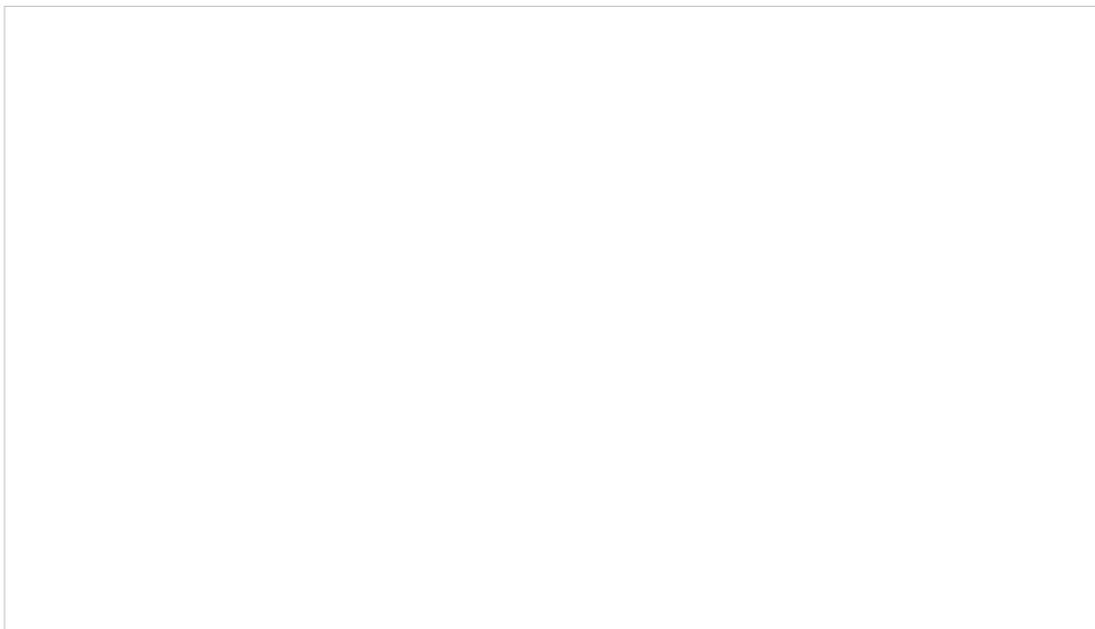


Рис. 1. Специфика адаптивности у лиц с высоким ($Ж^+$) и низким уровнем жизнестойкости ($Ж^-$)

Для того, чтобы обнаружить наиболее характерные для жизнестойких личностей особенности адаптивности была осуществлена процедура ранжирования (табл.2).

Опираясь на данные таблицы 2 представим специфику адаптивности у лиц с разным уровнем жизнестойкости.

Таблица 2

Ранги показателей адаптивности у лиц с высоким и низким уровнем жизнестойкости

Ранги	Группа лиц с высоким уровнем жизнестойкости	Группа лиц с низким уровнем жизнестойкости
1	ОПА+	ГДЦ-
2	УЭП ⁺	ОПА-, ЛИСС-
3	ГДЦ ⁺	ГПН-
4	ГИ+, ГПН+	ТОСО-
5	ЛИСС ⁺	ШОСС-

Жизнестойкие личности отличаются развитой адаптивностью (ОПА+), что указывает на их способность гибко реагировать в новых условиях и адекватно перестраивать систему взаимоотношений с окружающими в соответствии с изменяющимися обстоятельствами при сохранении психоэмоционального статуса личности.

Анализ отдельных формально-динамических и качественных показателей адаптивности у жизнестойких лиц показывает выраженность устойчивости эмоционального переживания в адаптационной ситуации (УЭП⁺). Такие лица склонны сохранять эмоциональное переживание, возникающее как реакция на новую или неожиданную ситуацию, отличаются относительно стабильным переживанием доминирующих эмоций и не подвержены частым изменениям настроения. Для них также характерна эмоциональная устойчивость как способность сохранять целесообразность поведения в напряженных условиях, что, безусловно, повышает возможности такой личности в преодолении стресса.

Также этим лицам свойственна выраженная готовность к достижению цели (ГДЦ+). Такие личности склонны к эффективному продуктивному поведению, способны активно действовать и достигать цели в адаптационных условиях, когда в жизни возникают новые, неопределенные обстоятельства и происходят изменения в развитии событий. У жизнестойких лиц развита готовность изменяться (ГИ+), которая характеризует их как открытых новому опыту. Они чувствуют потребность в получении новых знаний, умений, переживаний, способны их усваивать. Ради нового опыта даже при столкновении с неудачами жизнестойкие лица настроены на их преодоление (ГПН+), на конструктивную деятельность с целью влияния на развитие событий своей жизни в новых жизненных условиях, связанных с неопределенностью и отсутствием и гарантии на успех. Жизнестойкие лица направлены на гармонизацию взаимоотношений со средой.

Таким образом, адаптивный потенциал жизнестойкой личности характеризуется значительной выраженностью эмоционально-мотивационного и поведенческого компонентов.

Отметим также, что у них ярко выраженными являются и показатели когнитивного компонента адаптивности, особенно легкость распознавания и иерархизации сигналов социума (ЛИСС+). Это позволяет им без особых трудностей адекватно оценивать адаптационные ситуации, выделять их главные аспекты и на этой основе успешно осуществлять свою деятельность и гармонизировать внутреннее состояние.

Полученные данные позволяют утверждать, что в психологическом портрете жизнестойкой личности развитая адаптивность составляет существенную часть.

Лица с низким уровнем развития жизнестойкости характеризуются противоположными тенденциями в адаптивности. В первую очередь, они отличаются отсутствием готовности достигать цели в адаптационной ситуации (ГДЦ-). Они склонны к пассивному поведению, к потере цели, угасанию действия, направленного на ее достижение в условиях

непредсказуемых изменений и неопределенных обстоятельств. Потому у них может возникнуть отсутствие согласованности между желаемым и тем, что они способны достичь в данных условиях.

Привлекает внимание то, что у лиц группы Ж- не развиты все когнитивные компоненты адаптивности – легкость распознавания и иерархизации сигналов социума (ЛИСС-), точность ориентации в социальных ожиданиях (ТОСО-), широта охвата сигналов социума (ШОСС-). Это свидетельствует о том, что у них слабо представлена функция адекватного и глубокого отражения разных аспектов адаптационной ситуации. Такие лица имеют трудности в оценке сигналов окружающей среды и прогнозировании последствий собственных действий в ситуациях, которые отличаются быстрым изменением контекста и неопределенностью. Чрезмерная концентрация на отдельных, частных аспектах переживаемых событий приводит к формированию фрагментарного представления о них, непониманию их смысла и значения. Эти когнитивные особенности сопровождаются также отсутствием социальной интуиции, недостатком чувствительности к социальным ожиданиям, что становится основой затруднений во взаимоотношениях с окружающими. Таким образом, один из важнейших механизмов функционирования жизнестойкости в стрессовой ситуации – поиск активной социальной поддержки (Maddi, 1998), у лиц данной группы не срабатывает.

С этим связано и то, что нежизнестойким личностям присуще проявлять пассивность в организации собственной деятельности, которая была бы направлена на преодоление неудач и конструктивное решение проблем, возникающих в адаптационных ситуациях (ГПН-).

Как результат, нежизнестойким личностям свойственен низкий уровень адаптивности (ОПА-), что предполагает выраженную склонность к переживанию трудностей приспособления, вхождения в новые, изменяющиеся условия жизни, что осложняет, в том числе, и преодоление стрессовых ситуаций.

Выявленная поляризация формально-динамических и качественных признаков адаптивности в изучаемых группах четко указывает на основные характеристики адаптивного потенциала жизнестойких личностей: высокий уровень его развития и однородность, т.е. равномерная выраженность всех показателей.

Таким образом, качественный анализ показал, что развитая адаптивность, представленная на формально-динамическом уровне, выполняя функцию обеспечения адаптации к изменениям, которые могут возникать в разных аспектах бытия человека, в частности, в социальном взаимодействии, составляет существенную характеристику в психологическом портрете жизнестойкой личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кризисная психология. Справочник практического психолога [сост. С.Л.Соловьева]. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 286 с.
2. Кузнецова О. В. Эмпирическое исследование функции социальной адаптивности / О. В. Кузнецова : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих науковців ["Психологія сучасності: наука і практика"], (Одеса, 27 грудня 2003 р.) / М-во освіти і науки України, Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського. – Одеса, 2004. – С. 30-33.
3. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин [под ред Е.А. Климова]. – Москва – Воронеж. Б.и., 1996. – 448 с.
5. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности / О.П. Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 334 с.
6. Санникова О. П. Адаптивность личности: Монография / О. П. Санникова, О. В. Кузнецова. – Одесса: Издатель Н. П. Черкасов, 2009. – 258 с.
7. Фрэнкин Р. Мотивация поведения / Р.Фрэнкин. – СПб. : Питер, 2003. – 651 с.

Подано до редакції 09.09.09

РЕЗЮМЕ

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования соотношения адаптивности и жизнестойкости. Установлено, что развитая адаптивность в единстве своих формально-динамических и качественных признаков – важная составная психологического портрета жизнестойкой личности.

Ключевые слова: адаптивность, жизнестойкость, психологический портрет личности.

О.В. Кузнецова

АДАПТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЖИТТЄСТІЙКОЇ ОСОБИСТОСТІ

РЕЗЮМЕ

У статті представлені результати теоретико-емпіричного дослідження співвідношення адаптивності та життєстійкості. Встановлено, що розвинена адаптивність у єдності своїх формально-динамічних та якісних ознак є важливою складовою психологічного портрету життєстійкої особистості.

Ключові слова: адаптивність, життєстійкість, психологічний портрет особистості.

О. V. Kuznetsova

ADAPTIVE POTENTIAL OF PERSONAL VITAL CAPACITY

SUMMARY

The article presents some results of theoretical and empiric research on correlation of adaptability and vital capacity. It is established that developed adaptability in unity of its formal-dynamic and qualitative signs is an important constituent of vital capacity of personal psychological portrait.

Keywords: adaptability, vital capacity, personal psychological portrait.
