

Психологическая модель развития жизнеспособности человека в интересующем взаимодействии

О. Ю. Осадько

Институт социальной и политической психологии, г. Киев, Украина
Corresponding author. E-mail: oolesya2005@gmail.com

Paper received 11.04.2016; Accepted for publication 25.04.2016.

Аннотация. В статье представлены результаты системного теоретического анализа научных знаний о развитии личностных основ жизнеспособности человека. Предложенная автором интегральная модель становления саногенного потенциала личности раскрывает природу и психологические закономерности развития способности человека осуществлять жизненные выборы, развивающие его жизнеспособность. Результаты проведенного исследования позволяют сделать обоснованные выводы о том, какое интересующее взаимодействие способствует, а какое – препятствует развитию жизнеспособности личности.

Ключевые слова: жизнеспособность, саногенный потенциал личности, психологические механизмы саморазвития личности, фасилитация.

Проблема развития личностных основ жизнеспособности человека является определяющей для становления всей психологической науки и практики. Актуальность разработки этой проблемы обусловлена сегодня как социальным запросом на построение личностно-центрированного общества, так и растущим количеством тех рисков и вызовов, которые несёт человеку жизнь в эпоху глобальных перемен. Для того, чтобы в этих нестабильных условиях человек мог не просто выживать, а жить полноценной, удовлетворяющей его жизнью, ему, как никогда, необходимо задействовать личностные ресурсы своей жизнеспособности. Условиям эффективности оказания психологической помощи людям в развитии их жизнеспособности посвящено данное исследование.

Личностная составляющая жизнеспособности («resilience») человека определяется в психологии как его умение управлять ресурсами своего био-психо-социального здоровья социально-приемлемыми способами [4;5;7]. Влияние личностных выборов человека на его здоровье наиболее глубоко изучено в контексте проблематики стрессоустойчивости: выявлены саногенные личностные стратегии совладания, позитивной адаптации, поисковой активности, разработаны методы диагностики жизненных ориентаций личности, доказано их влияние на динамику здоровья человека (Т. Costa, R. R. McCrae, D. L. Hawley, R.S. Lazarus). В концепции «личностной жизнестойкости» («hardiness»), это свойство личности определяется авторами как «особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности личности» [6]. Однако как стрессоустойчивость так и жизнестойкость являются лишь частными проявлениями оптимального функционирования личности, которые очевидны для наблюдения (и изучения) в стрессогенных жизненных обстоятельствах. В этих сложных для человека ситуациях могут реализоваться только те возможности управлять ресурсами своего здоровья, которыми он уже обладает.

Для того, чтобы решить задачу психологической помощи человеку в развитии личностных основ его жизнеспособности, недостаточно определить степень конструктивности осуществляемых ним выборов своего способа быть в трудной жизненной ситуации. Необходимо раскрыть те психологические законо-

мерности, которыми конституируется полноценное функционирование личности и рост её саногенного потенциала – способности осуществлять саногенные жизненные выборы. Представленные в современной науке теоретические модели саногенеза личности раскрывают, преимущественно, не столько процесс, сколько результаты развития саногенного потенциала личности. Авторы выделяют критерии, по которым можно определить уровень «личностного здоровья» (Б. С. Братусь), «личностной зрелости» (Г. Олпорт), «психологического благополучия» (R. Ryan, E. Deci, C. Ryff), «жизнестойкости» (С. Р. Мадди, Д. А. Леонтьев) «жизнеспособности» [4;5;7] и т.п.

Проблема развития саногенного потенциала личности, который «отождествляется с ресурсами сопротивляемости, стрессоустойчивости, эмоциональной устойчивости, с копинг-стратегиями, механизмами психологических защит, позитивным мышлением, ощущением связанности, резилентностью, потенциалом позитивных изменений после переживания травматических событий» [1; с.18), как правило, сводится к выводам о необходимости развития так называемых «здоровых черт личности» – саногенного мышления (И. Ф. Аршава, С. Н. Морозюк, Е. В. Мирошник, Ю. М. Орлов), саногенной рефлексии (В. В. Лысенко, С. Ф. Марчукова, А. Л. Рудаков), саногенного восприятия и, даже, поведения (И. М. Спивак, Т. Н. Творогова). Однако это не решает вопрос о психологических механизмах развития способности личности выбирать здоровье-развивающие способы смыслообразования, так как все эти «здоровые черты» личности являются, по сути, не предпосылками, а проявлениями её саногенного потенциала.

Целью нашего исследования является систематизация научных знаний о становлении личностных основ жизнеспособности человека и выявление психологических закономерностей развития саногенного потенциала личности в интересующем взаимодействии.

Объектом данного исследования выступает способность человека выбирать здоровье-развивающие способы решения своих жизненных задач.

Предметом – условия интересующего взаимодействия, влияющие на становление саногенного потенциала личности.

На основе системного анализа научных знаний о природе, принципах развития и закономерностях функционирования личности, автором разработана теоретическая модель развития саногенного потенциала личности в процессе интересубъектного взаимодействия. Опорными точками авторской концепции развития личностных основ жизнеспособности являются следующие базовые положения фундаментальной и прикладной психологии:

- личность, как динамическая система субъективных отношений человека к действительности, рождается из опыта взаимодействия человека с очеловеченным миром и опосредует это взаимодействие путём смыслообразования (В.Н. Мясищев, Л.С. Выготский);

- функционирование личности представляет собой процесс самоорганизации системы отношений человека к действительности при осуществлении выборов своего способа быть в коммуникативной ситуации (воспринимать, понимать и преобразовывать происходящее).

Процесс самоорганизации личности изучается наукой в трёх измерениях (планах) её функционирования:

а) самосозидание; б) саморегуляция; в) саморазвитие.

Результирующими проявлениями каждого из этих подпроцессов являются:

а) структурированность системы личностных репрезентаций действительности (дифференцированность/интегрированность, когерентность/противоречивость и пр.);

б) особенности личностных стратегий регуляции активности (зрелость отдельных звеньев регуляторного процесса, проницаемость и гибкость личных конструкций, когнитивные стили целеполагания и целедостижения);

в) динамика саморазвития личности как субъекта (автора) создания смысловой основы жизненных выборов (устойчивость вертикальной динамики смыслообразования) [3,5,6].

Саногенность осуществляемых личностью выборов, безусловно, зависит от уровня зрелости её ментальных и регуляторных структур: чем лучше организована система репрезентации опыта и система управления взаимодействием, – тем меньше смысловых противоречий возникает при принятии решения о своём способе воспринимать, понимать и действовать в сложившихся обстоятельствах. Однако, актуализация противоречий между различными субъективными вариантами конструирования действительности, или между прогнозируемым и наблюдаемым происходящим, возникает неизбежно, поскольку это связано не только с несовершенством субъективных репрезентаций и антиципаций действительности, но и с постоянной изменчивостью человека и мира. Именно в процессе освоения этих рассогласований и происходит развитие смыслотворческих способностей личности.

Саморазвитие сложноорганизованных живых систем происходит по принципу гомеореза – «направленности на достижение равновесия в движении» [2;3:4]. В отличие от принципа гомеостаза, – «стремления к снятию напряжения и достижению состояния равновесия в покое»; а также от гетеростаза – «стремления к нарушению равновесия, погони за напряже-

нием», принцип гомеореза предполагает, что личностный рост поддерживается как стабилизирующими, так и движущими «психологическими механизмами развития», которые не противодействуют, а содействуют динамической стабильности становления личности.

Так созданная личностью концептуальная модель себя-в-мире и принятые способы самореализации стабилизируют процесс личностного роста (не дают потеряться в многозначности и неопределённости происходящего), тогда как освоение противоречий, возникающих при конструировании личностных смыслов, обеспечивает необходимую динамику её изменчивости. Те смысловые противоречия, которые выявлены субъектом при осуществлении жизненных выборов, являются ресурсом для совершенствования (модернизации) и сложившихся представлений о мире, и наработанных моделей управления взаимодействием. Освоение этих противоречий путём создания «смыслов более высокого порядка» [5, с.15] обеспечивает саморазвитие личности, оптимизирует её функционирование.

Если становление личности как системы смыслового опосредования взаимодействия человека и мира происходит по принципу гомеореза, то её оптимальное функционирование зависит от содействия психологических механизмов как поддерживающих её стабильность, так и ведущих к изменчивости. Выделение этих двух групп психологических механизмов становления личности позволяет по-новому рассматривать возможности интересубъектного взаимодействия, как способа оказания психологической помощи человеку в развитии его жизнеспособности.

Индивидуальный и общественный жизненный опыт, трансформированный в систему знаний, умений и отношений человека к действительности, является психологическим механизмом стабилизации функционирования личности. Любые попытки коммуникативных партнёров изменить представления человека о себе и мире, «научить» его иначе относиться к происходящему, наталкиваются на действие этих стабилизационных механизмов. Та информация, которая не вписывается в сформированные структуры личности, либо не воспринимается, либо искажается до неузнаваемости, либо просто не используется ею при осуществлении выборов.

Эта система фильтрации информации не является «отказом от развития», а защищает личность от нарушающих её рост внешних воздействий, от «проглатывания» чужих убеждений («интроектов»), которые не имеют корней в личном опыте, от утраты ощущения собственной компетентности в понимании мира и в управлении своей жизнью. Эти фильтры (стабилизационные психологические механизмы) защищают личность не от развития, а от потери уравновешивающих движение опор, без которых невозможен её рост. При этом, чем слабее эти опоры (чем более неустойчива и противоречива субъективная модель себя, мира и управления взаимодействием), тем больше «угрожающей» информации приходится отвергать личности, чтобы не нарушить своё шаткое равновесие (Р. Мэй, А. Бандура, А. Адлер).

Тот факт, что созданная человеком концептуальная модель действительности и принятые ним способы

взаимодействия с миром являются «психологическими механизмами стабилизации» личностного роста не означает, что ментальные и регуляторные структуры личности не изменяются. Возможность этих изменений, как уже отмечалось, обеспечивается действием психологических механизмов самодвижения (саморазвития) личности, к которым относится освоение противоречий, возникающих при создании смысловой основы выбора своего способа быть в коммуникативной ситуации.

Коммуникативная ситуация (КС) – это условно выделенное событие в непрекращающемся процессе коммуникации человека с миром [5]. В каждой КС субъект решает задачу выбора своего способа обходиться со смысловыми противоречиями, возникающими в процессе коммуникации. Внутренние и внешние коммуникативные партнёры, выступающие обстоятельствами КС, привносят неизбежную рассогласованность интенций и ожиданий, неопределённость используемых знаков и несовпадение значений. Любая КС актуализирует целый комплекс личностных отношений человека к различным аспектам происходящего. Эти разнообразные отношения, актуализированные в данной КС, также являются её обстоятельствами; они подталкивают человека к несовместимым решениям по поводу того «что происходит», «что это значит для меня» и «как мне быть с этим». Для того, чтобы осуществить выбор своего способа быть в КС, субъект выбора, так или иначе, обходится с многозначностью вариантов конструирования личностных смыслов происходящего.

Саногенным способом обхождения со смысловыми противоречиями является их освоение. При освоении противоречий новые смыслы создаются без отвержения какого-то из «несогласных» мнений, а путём их взаимообогащения. Создаваемые смыслы более высокого порядка позволяют субъекту увидеть ситуацию в новой перспективе, в единстве её многообразия. Это расширение перспективы видения происходящего через вертикальную динамику смыслообразования и служит движущим механизмом саморазвития личности; создаёт возможность изменчивости без потери стабильности.

Все другие способы обхождения с возникающими противоречиями, в отличие от их освоения, являются «способами защиты от роста», поскольку они блокируют реализацию и развитие личностного потенциала. Эти способы представляют собой разные варианты перцептивных, когнитивных или конативных самоограничений личности, которыми она пытается избежать освоения выявленных смысловых противоречий. Ограничение контакта с несогласующимися аспектами своего опыта «облегчает» осуществление выбора, но в таких выборах не происходит полноценной реализации личностных способностей смыслообразования. Эта частичная самореализация личности в осуществлении выборов блокирует развитие личностных основ жизнеспособности человека. Кроме того, решения, принятые путём игнорирования или отвержения каких-то аспектов своего опыта, вызывают несогласие самого субъекта выбора и не могут быть полноценно реализованы ним.

Психологическая помощь человеку, направленная на развитие личностных основ его жизнеспособности, осуществляется в контексте интересубъектного взаимодействия. Если помогающий субъект пытается «развивать» созданную личностью модель действительности и принятые ею «способы жить в мире», то он активизирует стабилизационные механизмы функционирования личности. Реципиент такой «помощи» может, в лучшем случае, лишь пополнить свои знания о чужом жизненном опыте, но он не сможет реализовать эти знания, если они не выращены ним из своего жизненного опыта. В худшем, он может «проглотить» навязываемые ему догмы, что блокирует и реализацию и развитие его жизнеспособности, в силу формирования самоограничений и зависимостей (на что направлена вся потребительская реклама).

Развитие жизнеспособности человека в интересубъектном взаимодействии возможно, если помогающий субъект активизирует психологические механизмы саморазвития личности: освоение ею актуализированных в КС смысловых противоречий. Объектом коммуникативных влияний при таком взаимодействии являются не созданные личностью концептуальные модели действительности, а объективированный в КС процесс обхождения личности с выявленными ею противоречиями. Если помогающий субъект реализует свою фасилитационную позицию через принятие, эмпатию и конгруэнтность, то любые расхождения мнений (внутренние или внешние) превращаются из «угрозы» – в ресурс развития личности и взаимоотношений. Этот непосредственный коммуникативный опыт осуществления выборов на основе нахождения консенсуса (а не компромисса) между несовместимыми вариантами решений интериоризируется личностью как способ обхождения с несовпадением мнений во внутренней и внешней коммуникации. Способность осваивать смысловые противоречия является основой саморазвития личности и роста её саногенного потенциала.

Выводы:

- Способность человека выбирать здоровье – развивающие способы решения своих жизненных задач определяется полноценным функционированием личности в процессе конструирования смысловой основы осуществляемых выборов.
- Личность представляет собой динамическую систему отношений человека к действительности, которая формируется, реализуется и развивается в процессе его взаимодействия с очеловеченным миром. Полноценное функционирование личности в процессе конструирования личностных выборов не только сохраняет здоровье, но и развивает жизнеспособность субъекта выбора.
- Динамическая самоорганизация личности происходит в каждой ситуации выбора субъектом взаимодействия своего способа быть в создавшихся обстоятельствах (воспринимать, понимать и действовать).
- Осуществляемые субъектом выборы зависят как от уровня зрелости личности, так и от текущих условий взаимодействия – от специфики коммуникативной ситуации.

- Коммуникативные партнёры всегда влияют на процесс выбора субъектом своего способа быть в коммуникативной ситуации. Это влияние может, как способствовать, так и препятствовать становлению личностных основ жизнеспособности человека.
- Блокирование процесса самореализации и саморазвития личности осуществляется теми партнёрами, которые хотят «помочь» человеку изменить сложившиеся у него представления о себе и мире. Поскольку эти ментальные модели стабилизируют функционирование личности, то они могут изменяться (не нарушая равновесия в движении) только на

основе личного опыта, а не информации о чужом.

- Активизировать динамику саморазвития личности в интересующем взаимодействии можно путём фасилитации процесса освоения личностью выявленных ею при конструировании выбора смысловых противоречий. Принятие, эмпатия и конгруэнтность партнёра создают условия взаимодействия, в которых субъект полноценно реализует свой личностный потенциал и научается осуществлять выборы, укрепляющие био-психо-социальное здоровье и развивающие его жизнеспособность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршава І.Ф. Саногенічна парадигма у дослідженні особистості / Аршава І.Ф., Репіна О.Г. // Медична психологія, 2010 №2. – с. 16-21
2. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск, 2005. 172 с
3. Осадко О.Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психо-соціального здоров'я людини / О.Ю.Осадко // «Особистість у сучасному світі» - К. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014 с.64-68
4. Рылская Е. А. Психология жизнеспособности человека / Е. А. Рылская. - Челябинск: ЧГПУ, 2009.- 361 с.
5. Транскомуникация: преобразование жизненных миров человека / Под ред. В.И. Кабрина. – Томск: ТГУ, 2011. - 400 с
6. Maddi, S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi, D. Khosha / Journal of Personality Assessment. 1994. - Oct. - №2. - Vol. 63. - P. 265-274.
7. Ungar M. (ed.) Handbook for working with children and youth. Pathways to resilience across cultures and contexts. - Thousands Oaks-L. – New Delhi: Sade Publications, Inc. 2005

REFERENCES

1. Arshava I. F., Repina O. G. Sanogenic paradigm of personality investigation // Medicinskaya psihologiya, [Medical psychology], 2010. Is.2. P. 16 - 21 (ukr)
2. Klochko V.E. Self-organization in psychological systems: the problems of formation of the mental space of personality . Tomsk, 2005.- 172 p. (rus)
3. Osadko O.Yu. Sanogenic personality's potential as a psychological basis for human's bio-psycho-social health // A person in the modern world. Kiyv: DP «Informaciyno-analitichne agentstvo», 2014. - P. 64-68 (ukr)
4. Ryl'skaya E. A. Psychology of Human's Viability. Chelyabinsk: ChGPU, 2009. -. 361 p. (rus)
5. Transcommunication: Transforming of human life-worlds (V.I. Kabrin Ed.). Tomsk: TGU., 2011. - 400 p. (rus.)

Psychological model of development of human viability in an inter-subject communication

Osadko O.

Abstract. The article presents the results of theoretical system analysis of scientific knowledge about the development of personality's foundations of human viability. Proposed by the author the integral model of formation of personality's sanogenic potential discloses the nature and psychological regularities of development of a person's ability to make decisions in favour of developing his/her resilience. The results of this study allow to make reasonable conclusions about which interaction contributes and which one prevents the development of the personality's viability

Keywords: *person's resilience, personality's sanogenic potential, psychological regularities of person's self-development, facilitations.*