

ПОЗИТИВНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ: ЭМПИРИЧЕСКИЙ ПОДХОД*

Стрижицкая О.Ю. ©

Кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация

Позитивное функционирование является важным параметром, как общего, так и психологического благополучия человека. В данной статье представлены результаты исследования основных параметров позитивного функционирования методом поперечных срезов. Целью нашего исследования было эмпирически изучить позитивное функционирование и сравнить его различия в разные периоды взрослости. Выборку составили человека от 24 до 77 лет, проживающих в г. Санкт-Петербурге. С помощью факторного анализа были выделены четыре механизма позитивного функционирования: «Профессиональное развитие», «Личностное благополучие», «Негативные эмоции», «Позитивные эмоции», «Устойчивость к негативным воздействиям», «Позитивные отношения».

Результаты исследования показали, что в разные периоды взрослости удовлетворенность жизнью, как интегральный показатель благополучия человека, подкрепляется различными механизмами позитивного функционирования. Для младшей возрастной группы необходимым условием для достижения даже низкого уровня удовлетворенности жизнью было наличие некоторого уровня профессионального развития, а также определенная степень устойчивости к негативным воздействиям. В средней группе средний уровень удовлетворенности жизнью предполагает определенный уровень личностного благополучия, однако, более высокий уровень благополучия требует и профессионального развития. В старшей группе важными составляющими удовлетворенности жизнью являются устойчивость к негативным воздействиям и негативные эмоции.

Ключевые слова: позитивное функционирование, взрослость, удовлетворенность жизнью, психологические ресурсы, позитивное развитие.

Keywords: positive functioning, adulthood, life satisfaction, psychological resources, positive development.

В последние десятилетия все больше ученых обращается к проблемам позитивного функционирования и позитивного развития человека. При этом четкого определения и операционализации этого понятия до сих пор нет. П. Балтес и коллеги выделяли «успешное развитие» и определяли его как максимизацию приобретений и минимизацию потерь [1]; Р. Шульц и Ю. Хекхаузен использовали как показатель «позитивности» соотношение и баланс различных первичных и вторичных характеристик, например, контроля [2], а Брендштетер и коллеги связывали с позитивным функционированием процессы ассимиляции и аккомодации [3]. Успешное развитие также связывается с продолжающимся развитием в пожилом возрасте [4], хорошим здоровьем и функционированием [5] и эффективным функционированием в обществе [6].

Успешное развитие, как правило, подразумевает как внешние, так и внутренние факторы, в то время как позитивное функционирование больше связано с внутренним функционированием, критическими параметрами для которого рассматриваются

психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью. Таким образом, говоря о позитивном развитии человека, мы также можем сконцентрироваться в первую очередь на внутренних переменных.

В некоторых исследованиях [7] авторы показывают, что успешное развитие человека исключительно зависит от макро-факторов и от развития страны в целом. Такой подход наталкивает нас на мысль о том, что человек в малоразвитых странах, странах с уязвимой экономикой не может быть ни успешен, ни удовлетворен своей жизнью в принципе. С другой стороны, в традиционных западных концепциях, например, в эпигенетической теории Э.Эриксона, позитивное развитие рассматривается как разрешение человеком его внутренних задач. Успешное развитие человека, в противоположность позитивному, в значительной мере ориентировано на результат и во многом определено социальными нормами и установками, в то же время позитивное развитие может быть описано как в большей мере внутреннее отражение прогресса человека в соответствии с его целями, задачами, ценностями и ориентациями. С этой точки зрения, два человека могут позитивно развиваться, имея при этом абсолютно разные тренды развития. Однако, мы не можем и полностью отрицать влияние общества и макро-факторов, которые в той или иной степени определяют выбор траекторий развития, а также механизмы и факторы воплощения желаемых траекторий.

Дизайн исследования

Целью нашего исследования было эмпирически изучить позитивное функционирование и сравнить его различия в разные периоды взрослости.

Методы исследования позитивного функционирования включали:

- Методику исследования психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной [8]. Методика включает шкалы: «Автономность», «Компетентность», «Личностный рост», «Позитивные отношения», «Жизненные цели», «Самопринятие».

- Тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [9] Тест включает в себя шкалы: «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска».

- Методика «эмоциональное отношение к будущему» В.Р. Гинзбурга в модификации О.Ю. Стрижицкой [10]

- Опросник «Факторы профессионального развития» М.Д. Петраш [11]

- Индекс удовлетворенности жизнью [12]

Выборку исследования составили 484 человека в возрасте 24-77 лет (71.1% - женщины, 28.7% - мужчины). Выборка была разделена на три возрастные группы: (1) 24-34 (N=227); (2) 35-49 (N=174); (3) 50-77 (N=83). Внутри каждой возрастной группы были выделены подгруппы с разным уровнем удовлетворенности жизнью. Под низкой удовлетворенностью жизнью мы понимали оценки от 1 до3, под средней -4-5, под высокой – 6-7.

Итоговое распределение участников исследования по подгруппам представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение участников исследования по подгруппам

| | Возрастная группа 1 | Возрастная группа 2 | Возрастная группа 3 | Итого: |
|------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------|
| Удовлетворенность жизнью 1-3 | 45 | 40 | 26 | 111 |
| Удовлетворенность жизнью 4-5 | 79 | 88 | 36 | 203 |
| Удовлетворенность жизнью 6-7 | 103 | 46 | 21 | 170 |
| Итого: | 227 | 174 | 83 | 484 |

Результаты

Первым этапом эмпирического изучения позитивного функционирования в разные периоды взрослости стал эксплораторный факторный анализ выделенных переменных на общей выборке с использованием варимакс вращения. В результате проведенного анализа было выделено шесть различных факторов, которые, на наш взгляд, отражают различные аспекты позитивного функционирования взрослого человека. Результаты факторного анализа приведены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты факторизации переменных позитивного функционирования

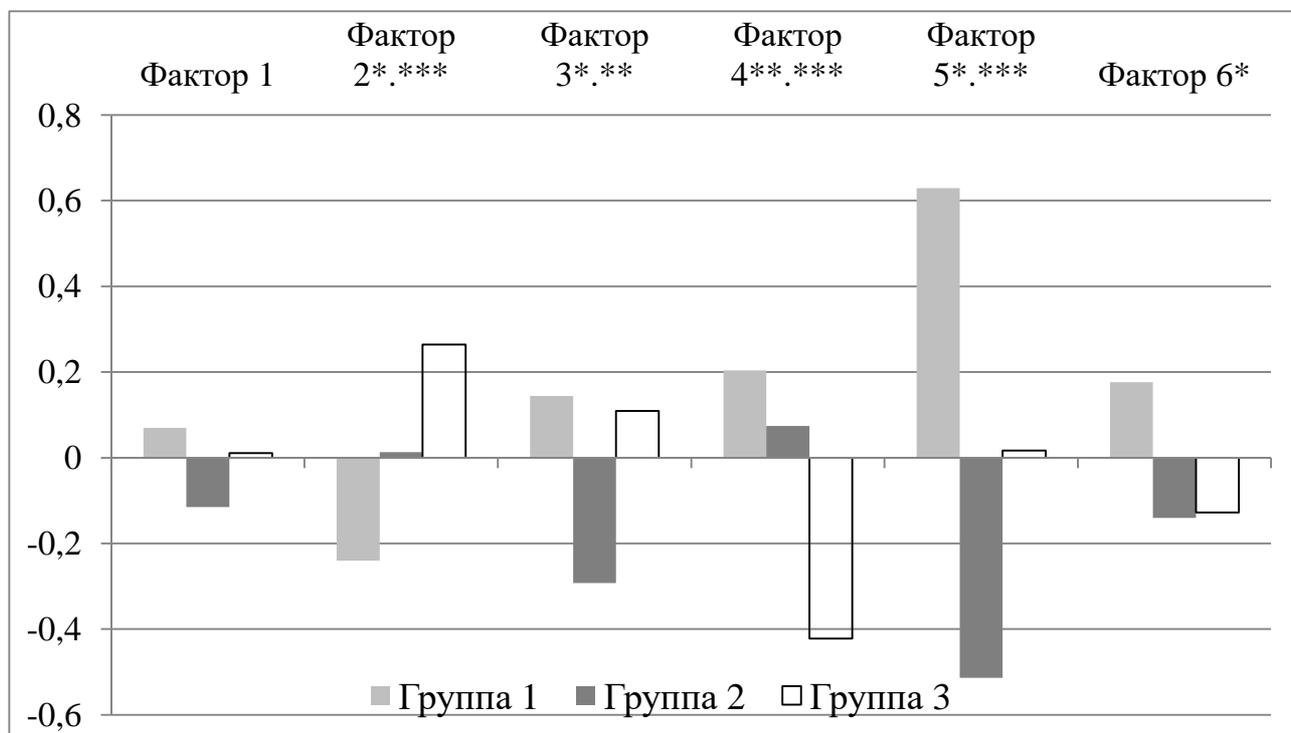
| Название компонента | Значение* | Вес фактора** |
|--|-----------|---------------|
| Фактор 1. Профессиональное развитие | | |
| Целеустремленность | 0.66 | 16.21 |
| Самосохранительное поведение | 0.84 | |
| Удовлетворенность профессией | 0.74 | |
| Самореализация в профессии | 0.84 | |
| Фактор 2. Личностное благополучие | | |
| Автономия | 0.82 | 15.19 |
| Личностный рост | 0.90 | |
| Жизненные цели | 0.89 | |
| Самопринятие | 0.85 | |
| Фактор 3. Негативные эмоции | | |
| Страх | 0.83 | 11.53 |
| Тревога | 0.81 | |
| Безразличие | 0.75 | |
| Вовлеченность | -0.44 | |
| Фактор 4. Положительные эмоции | | |
| Интерес | 0.76 | 10.88 |
| Уверенность | 0.80 | |
| Оптимизм | 0.86 | |
| Фактор 5. Устойчивость к негативным воздействиям. | | |
| Контроль | 0.90 | 10.88 |
| Принятие риска | 0.84 | |
| Фактор 6. Социальные отношения | | |
| Компетентность | 0.55 | 8.22 |
| Позитивные отношения | 0.74 | |
| Межличностное взаимодействие | 0.48 | |
| Поведенческий самоконтроль | 0.58 | |
| Общая объясненная дисперсия | | 72.91 |

* Факторный вес компонента

** Объясненная дисперсия по факторам

Анализ соотношения факторных оценок в возрастных группах выявил, что различия присутствуют по всем факторам, кроме фактора профессиональное развитие. Также интересен ранговый анализ факторов, так, для младшей возрастной группы на первом месте стоят «Устойчивость к негативным воздействиям» и «Положительные эмоции»; в средней группе – «Положительные эмоции» и «Личностное благополучие», а в старшей – «Личностное благополучие» и «Негативные эмоции». Если мы обратимся к наиболее низким факторным оценкам, то для младшей группы это будут «Профессиональное развитие» и

«Личностное благополучие», для средней – «Негативные эмоции» и «Устойчивость к негативным воздействиям», а для старшей – «Социальные отношения» и «Положительные эмоции». Такое распределение факторов может свидетельствовать о степени актуализированности тех или иных механизмов позитивного функционирования в разные возрастные периоды.



* Различия между группами 1 и 2 на уровне ,05

** Различия между группами 2 и 3 на уровне ,05

*** Различия между группами 1 и 3 на уровне ,05

Рис. 1. Соотношения факторных оценок в возрастных группах

Следующим этапом анализа был регрессионный анализ вклада различных факторов позитивного функционирования взрослого в общую удовлетворенность жизнью. Наша гипотеза заключалась в том, что показатель общей удовлетворенности жизнью является достаточно генерализованным и не оперирует конкретными механизмами или сферами удовлетворенности. В то же время выделенные нами факторы позволят увидеть, что именно является наиболее существенным для поддержания общей удовлетворенности собой в разные периоды взрослости.

Мы исходили из того, что удовлетворенность жизнью является достаточно устойчивой характеристикой и может даже рассматриваться как стилевая характеристика человека. Поэтому при анализе мы решили сравнить вклад факторов позитивного функционирования в удовлетворенность жизнью в подгруппах с разной удовлетворенностью жизнью. В первой, младшей возрастной группе были обнаружены регрессионные связи между удовлетворенностью жизнью и факторами позитивного функционирования только в группе с низкой удовлетворенностью жизнью.

Результаты анализа по возрастной группе 1 представлены в таблице 3.

Таблица 3

Регрессионный анализ факторов позитивного функционирования взрослого и общей удовлетворенности жизнью в младшей группе

| Модель | Beta | t | Значим. | R ² |
|--------|------|---|---------|----------------|
|--------|------|---|---------|----------------|

| | | | | | |
|---|------------|------|--------|------|------|
| 1 | Const | | 18.845 | .000 | .130 |
| | Фактор 5* | .361 | 2.538 | .015 | |
| 2 | Const | | 19.521 | .000 | .217 |
| | Фактор 5* | .381 | 2.782 | .008 | |
| | Фактор 1** | .295 | 2.157 | .037 | |

* В таблице представлены результаты регрессионного анализа с использованием факторных оценок по фактору 5 «Устойчивость к негативным воздействиям»

** В таблице представлены результаты регрессионного анализа с использованием факторных оценок по фактору 1 «Профессиональное развитие»

Из таблицы видно, что вторая модель, включающая факторы «Профессиональное развитие» и «Устойчивость к негативным воздействиям» имеет большую объяснительную силу, при этом видно, что наибольший вклад дает именно «Устойчивость к негативным воздействиям». Мы можем предположить, что невозможность сформировать подобные модели для групп со средним и высоким уровнем удовлетворенности жизнью связана с тем, что в период ранней, начале средней зрелости развитие идет одновременно по многим направлениям, по сути, это период, когда завершаются процессы самоопределения. Вероятно, существуют дополнительные факторы, не вошедшие в наше исследование, объясняющие механизмы позитивного функционирования в этот период. Однако, полученные нами данные позволяют говорить о том, что профессиональное развитие и противодействие негативным воздействиям внешней среды являются своего рода «минимальными входящими требованиями» для удовлетворенности своей жизнью в молодом возрасте.

В средней возрастной группе мы обнаружили отличную картину. Так, были сформированы модели для групп со средним и высоким уровнем удовлетворенности жизнью, но не сформирована модель для группы с низким уровнем удовлетворенности. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Регрессионный анализ факторов позитивного функционирования взрослого и общей удовлетворенности жизнью в средней группе

| Группа со средним уровнем удовлетворенности жизнью | | | | | |
|---|------------|------|--------|---------|----------------|
| Модель | | Beta | t | Значим. | R ² |
| 1 | Const | | 93.433 | .000 | .224 |
| | Фактор 2* | .474 | 4.988 | .000 | |
| Группа с высоким уровнем удовлетворенности жизнью | | | | | |
| 1 | Const | | 93.050 | .000 | .148 |
| | Фактор 1** | .385 | 2.767 | .008 | |

* В таблице представлены результаты регрессионного анализа с использованием факторных оценок по фактору 2 «Личностное благополучие»

** В таблице представлены результаты регрессионного анализа с использованием факторных оценок по фактору 1 «Профессиональное развитие»

Результаты показали, что у участников исследования из средней возрастной группы можно выделить два вида соотношения удовлетворенности жизнью и позитивного функционирования. Так, для поддержания среднего уровня ключевым является личностное благополучие, в то время как для достижения высокого уровня более значимым является профессиональное развитие. При этом мы можем гипотетически предположить, что наши результаты могут рассматриваться и как этапы роста удовлетворенности жизнью. Также, наши результаты согласуются с концепциями А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, Э. Эриксона, А. Маслоу и др., говоривших о том, что профессиональное самовоплощение, самореализация и

саморазвитие являются неотъемлемой и одной из определяющих сфер в функционировании взрослого.

Регрессионный анализ старшей возрастной группы позволил сформировать модель только для группы со средним уровнем удовлетворенности жизнью. Возможно, это связано с тем, что старшая возрастная группа в нашей выборки самая малочисленная, что могло сказаться на процедурах анализа. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5

Регрессионный анализ факторов позитивного функционирования взрослого и общей удовлетворенности жизнью в младшей группе

| Модель | Beta | t | Значим. | R ² | |
|--------|------------|--------|---------|----------------|------|
| 1 | Const | 54.593 | .000 | .145 | |
| | Фактор 5* | .361 | 2.404 | | .024 |
| 2 | Const | 56.720 | .000 | .248 | |
| | Фактор 5* | .560 | 3.240 | | .003 |
| | Фактор 3** | .367 | 2.124 | | .041 |

* В таблице представлены результаты регрессионного анализа с использованием факторных оценок по фактору 5 «Устойчивость к негативным воздействиям»

** В таблице представлены результаты регрессионного анализа с использованием факторных оценок по фактору 3 «Негативные эмоции»

Полученные результаты свидетельствуют о том, что для сохранения среднего уровня удовлетворенности жизнью в старшей возрастной группе критичным показателем является «Устойчивость к негативным воздействиям», он вошел в обе сформированные в ходе регрессионного анализа модели. При этом, из рассмотренных нами возможных механизмов позитивного функционирования, также важную роль играют негативные эмоции. Этот, на первый взгляд парадоксальный результат, может свидетельствовать о том, что негативные эмоции выступают своего рода стимулятором, возможно, запускающим процессы адаптации, возможно, отчасти энергетически подпитывающие человека. Любой дискомфорт, а именно об этом нам говорят негативные эмоции, вызывает желание или потребность его минимизировать, или свести на нет, что в свою очередь может стимулировать активность человека в целом, давая генерализованный позитивный эффект. Схожие результаты были нами получены при анализе особенностей межпоколенного конфликта [13].

Обсуждение

Анализ младшей возрастной группы показал, что исходя из выделенных нами факторов позитивного функционирования сложно увидеть достаточно полную картину механизмов и факторов, определяющих позитивное функционирование в период ранней и начале средней зрелости. Это период, когда завершается самоопределение, начинается профессиональное развитие, создаются семьи, формируются базовые взрослые социальные сети. Исследования личностной зрелости [14] показали, что это период, когда человек находится во многом во власти социальных стереотипов, т.е. молодой человек видит существующие в обществе модели развития, и, зачастую, выбирает одну из них, однако, они достаточно декларативные и не всегда соответствуют внутренним потребностям и желаниям самого человека. Мы предполагаем, что дальнейшим направлением изучения позитивного функционирования в период ранней зрелости могли бы стать исследования, посвященные различным внешним и социальным факторам.

Результаты анализа позитивного функционирования в период средней зрелости позволяет предположить, что некоторый уровень профессионального развития и достижений, полученный на предыдущей стадии становится базой уже не только профессионального развития, но и личностной особенностью, к примеру, мы можем ожидать, что позитивное профессиональное развитие в период ранней зрелости становится основой для автономии и отчасти предиктором самопринятия в период средней зрелости.

При этом, дальнейшее развитие удовлетворенности жизнью может требовать уже не просто наличия профессиональной реализации, но достижений или перспектив в ней уже более высокого уровня. В нашем исследовании мы практически не затрагивали вопросы, связанные с временной перспективой, но можно предположить, что не только реальные достижения, но и наличие реалистичной позитивной траектории профессионального развития может способствовать росту удовлетворенности жизнью и позитивному функционированию взрослого.

Наконец, результаты по старшей группе наводят нас на размышление о том, насколько соответствуют существующие в обществе представления о благополучии людей старшего поколения реальности. В исследованиях последних лет все чаще всплывают свидетельства того, что пожилой человек, живущий в «идеально-благоприятных» условиях, созданных ему обществом или родными (насколько это возможно), зачастую становится более уязвим в психологическом плане, поскольку инволюционные процессы наиболее активно развиваются именно в тех сферах, которые наименее задействованы – будь то физическая, когнитивная или личностная сфера.

Выводы

Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что позитивное функционирование является сложным, многокомпонентным конструктом, гетерохронно и гетерогенно развивающимся в период взрослости.

Для младшей возрастной группы необходимым условием для достижения даже низкого уровня удовлетворенности жизнью было наличие некоторого уровня профессионального развития, а также определенная степень устойчивости к негативным воздействиям. В то же время, открытым остался вопрос о ресурсах и механизмах достижения более высоких уровней удовлетворенности жизнью, которые, как мы полагаем, соответствуют более высокому уровню позитивного функционирования в целом.

В средней группе средний уровень удовлетворенности жизнью предполагает определенный уровень личностного благополучия, однако, более высокий уровень благополучия требует и профессионального развития. Эти результаты во многом согласуются с существующими концепциями развития взрослого человека.

Наконец, в старшей группе важными составляющими удовлетворенности жизнью являются устойчивость к негативным воздействиям и негативные эмоции. Интересно отметить, что именно такое сочетание позволяет поддерживать средний уровень удовлетворенности жизнью. Мы не предполагаем, что для удовлетворенности участникам старшей группы необходимы негативные эмоции, но способность противостоять негативному воздействию вместе с активизацией данной способности в ситуациях, когда человек испытывает негативные эмоции может создавать ощущение собственной компетентности, некоторой степени контроля над ситуацией, что, в конечном счете, ведет к сохранению среднего уровня удовлетворенности жизнью. Этот результат созвучен идеям западных психологов об использовании функций в старшем возрасте «Use it or lose it» - используй или потеряешь.

Таким образом, результаты нашего исследования показали, что несмотря на общие механизмы позитивного функционирования, в разные периоды взрослости мы видим, что одни механизмы выходят на первый план, другие же остаются в тени. Также мы видим, что требуются дальнейшие поисковые исследования механизмов и ресурсов позитивного функционирования. В нашем исследовании мы исходили из достаточно классических парадигм успешного/позитивного функционирования, но наши результаты показывают, что все еще остается широкий спектр факторов, не охваченных исследованиями и эти факторы требуют скорее качественного, нежели количественного анализа.

**Статья подготовлена в рамках проекта, поддержанного РГНФ 14-26-18006 «Позитивное развитие в период взрослости - психосоциальные особенности в Финляндии и России»*

Литература

1. Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. Life-span theory in developmental psychology. In W. Damon (Series Ed.), & R. M. Lerner (Vol. Ed.), Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development 5th ed. - New York: Wiley. – 1998 – P. 1030.
2. Schulz R., Heckhausen J. A lifespan model of successful aging // American Psychologist. – 1996. – Vol. 51, № 7. – P. 702-714.
3. Brandtstädter J. Action perspectives on human development. In: Damon, W. (Series Ed.), Lerner, R. M. (Vol. Ed.), Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development (5th ed.). - New York, Wiley. – 1998. - P. 807-863.
4. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69, № 4. – P. 719-727.
5. Rowe J. W., Kahn R. L. Successful aging // The Gerontologist. – 1997. – Vol. 37, № 4. – P. 433-440.
6. Helson R., Wink P. (1987): Two conceptions of maturity examined in the findings of a longitudinal study // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 53. - P. 531-541.
7. Millova K., Blatny M., Jelinek M. (2015). Factors of Positive Social Functioning in the Context of Transforming Societies: Results of the BRNO Longitudinal Study on Life-span Human Development // Ceskoslovenska Psychologie. – 2015. – P. 5947-55.
8. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. – 2011. - Т.32, №2. - с. 82-93
9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
10. Стрижицкая О.Ю. Самоотношение и временная трансспектива личности в период поздней взрослости. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург. – 2006. – с. 89-90.
11. Петраш М.Д. Профессиональное самоопределение и развитие на этапе начала профессиональной деятельности (в Л.А. Головей, М.В. Данилова, Л.В. Рыкман, М.Д. Петраш, В.Р. Манукян, М.Ю. Леонтьева, Н.А. Александрова Профессиональное развитие личности: начало пути (эмпирическое исследование)). - СПб.: Нестор-История. - 2015. - С.232-267, 306-311.
12. Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. с англ. - М.: Издательство "София", 2006. - С.92-93
13. Стрижицкая О.Ю. Наставничество и самоактуализация взрослых // Проблемы современной науки и образования, 2015. — Т. 42, — № 12. — С. 247-251
14. Головей Л.А., Дерманова И.Б., Манукян В.Р. Психологическая зрелость личности в периоды ранней и средней взрослости (п. 2.2)// Психологическая зрелость личности/ под ред. Л. А. Головей. — СПб.: Скифия-принт, 2014. — С. 30-61.