

## КОММУНИКАЦИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Рыльская Е.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Челябинский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Челябинск, Россия (454077, ул. Комарова, 26), e-mail: [elena\\_rylskaya@mail.ru](mailto:elena_rylskaya@mail.ru)

В статье представлены результаты исследования роли коммуникации в реализации жизнеспособности человека. Показано, что коммуникация и транскоммуникация обеспечивают двусторонний процесс смыслоогласования и смыслообразования, что проявляется в опосредствованных связях жизнеспособности, креативных способностей человека и в способах переживания стресса. Отмечается, что высокая жизнеспособность человека имеет защитно-компенсаторный характер и содержит в себе фактор здорового коммуникативного стресса (нормативной коммуникабельности), который выполняет охранительную функцию в отношении коммуникативного транса как основы самореализации, саморазвития человека. Следовательно, жизнеспособность проявляется не столько в возможности преодолевать стресс и защищаться от него, сколько в возможности находить в стрессе глубокий позитивный смысл и преобразовывать его в специфический эффект, имеющий конструктивные онтологические последствия.

Ключевые слова: жизнеспособность, коммуникация, транскоммуникация, творческие способности, транскоммуникативный потенциал, стресс, к-транс, к-стресс, стресс-транс-формация, транс-стресс-формация.

## COMMUNICATION AS A MEAN OF PERSON'S VITAL ABILITY REALIZING

Rylskaya E.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Chelyabinsk branch, Chelyabinsk, Russia (454077, Komarova Street, 26) e-mail: [elena\\_rylskaya@mail.ru](mailto:elena_rylskaya@mail.ru)

The article presents the results of scientific investigation of communicative means which are used by a person for realizing his own vital ability. It is shown that communication and trans-communication provides the bilateral process of mean-coordination and mean-formation that reflects on specific links between vital and creative abilities of a person and his ways of coping with the stress. It is noted that high vital ability makes a protective-compensatory role and contains a factor of healthy communicative stress (normal communication), which fulfills a guardian function according communicative trans as a foundation of self-realization, self-developing of a person. Consequently, the vital ability of a person shows itself not only in opportunity to cope with the stress and to defend himself from it, but opportunity to find in the stress the deep positive sense and to transform it in specific effect, having constructive anthropological consequence.

Keywords: vital ability, communication, trans-communication, creative abilities, trans-communicative potential, stress, k-stress, k-trans, stress-trans-formation, trans-stress-formation.

**Введение.** Современное общество, будучи перманентно неустойчивым в силу непредсказуемости происходящих в нем изменений, тем не менее, предъявляет жесткие требования к устойчивости самого человека, существующего в условиях этих изменений. Жизнеспособность как один из потенциалов человека, обеспечивающий эту устойчивость, начинает вызывать все больший интерес психологов в России и за рубежом [2; 3; 5; 8; 9]. Она становится предметом обсуждения на масштабных международных конференциях [4]. Представители столь популярной сегодня позитивной психологии относят жизнеспособность к основным добродетелям человека [10]. Можно полагать, что научное сообщество позитивно реагирует на призыв ЮНЕСКО, прозвучавший во всемирной декларации «Образование XXI века» о том, что главной ценностью новой культуры должна стать

ценность стабильного развития человека и общества, а главной целью образования – формирование жизнеспособной личности [1].

**Задачи и гипотеза исследования.** В рамках данной статьи представлены результаты исследования одного из наименее изученных аспектов проблемы жизнеспособности – средств ее реализации. Решение этой задачи предполагало проверку следующей эмпирической гипотезы: реализация жизнеспособности человека как открытой, самоорганизующейся системы (системы, которой присущ постоянный информационный обмен с окружающей средой) осуществляется посредством коммуникации и транскомуникации. Последние обеспечивают процессы постоянного «смыслосогласования» (транслирования смыслов) и «смыслообразования» (смыслотворчества), что проявляется в опосредствованных связях жизнеспособности и креативных способностей человека, а также в способах переживания стресса и установления контактов с окружающей средой.

**Методика исследования.** Исследование проводилось в два этапа. На первом рассматривались корреляционные связи жизнеспособности, креативных способностей и различных коммуникативных свойств человека. Были использованы следующие психодиагностические методики: апробированный авторский опросник «Жизнеспособность человека» [6], тест «Творческие способности», методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла, опросник на выявление доминирующей стратегии психологической защиты в общении и коммуникативных установок В.В. Бойко.

На втором этапе исследования с целью выявления доминирующих способов установления контактов с внешней средой был проведен контент-анализ вербальных проявлений коммуникативных состояний К-стресса и К-транса, полученных при помощи метода моделирования коммуникативных миров (ММКМ). Данная психосемантическая техника, предложенная и валидизированная В.И. Кабриным, разработана на основе единства коммуникативного подхода, теории транскомуникации и концепции коммуникативного мира как модели жизненного мира человека [7]. Она соответствует достаточно универсальным постнеклассическим принципам, согласно которым межличностная и внутриличностная коммуникация рассматриваются как формы самореализации и саморазвития человека в смыслотворческом процессе. Посредством ММКМ можно выявить две невербальные обобщенные переменные, обозначаемые как фактор коммуникативного стресса (К-стресс) и фактор коммуникативного транса (К-транс). Для решения задач нашего исследования наиболее важным оказался фактор коммуникативного транса (К-транс), который обозначается как общий транскомуникативный потенциал. Кроме этого невербального показателя рассмотрению подвергались составляющие семантических полей

К-транса и К-стресса, стресс-транс-формации (СТФ) и транс-стресс-формации (ТСФ). В первом случае единицами счета являлись односложные слова, отвечающие соответствующей семантике, во втором – связные словосочетания, содержащие биполярную пару различной направленности. Статистическая обработка результатов осуществлялась при помощи пакета прикладных программ SPSS 11,5 for Windows.

**Выборка исследования.** На первом этапе в исследовании приняли участие 252 человека (N=252) в возрасте от 33 до 55 лет. На втором этапе после диагностики по опроснику жизнеспособности было сформировано две крайних группы: жизнеспособность выше средней (43 человека) и жизнеспособность ниже средней (34 человека).

**Анализ результатов.** Корреляционный анализ показал отсутствие прямых значимых взаимосвязей между жизнеспособностью человека и его творческими способностями. Однако положительные взаимосвязи существуют между жизнеспособностью и транскомуникативным потенциалом – фактор коммуникативного транса по методике ММКМ ( $r= 0,440$ ;  $p<0,01$ ), который в свою очередь положительно связан с творческими способностями ( $r= 0,665$ ;  $p=0,01$ ). Последние отрицательно связаны с защитной стратегией миролюбия в общении ( $r= -0,240$ ;  $p=0,05$ ) и общительностью ( $r= -0,443$ ;  $p=0,01$ ), имеющими, в свою очередь, положительные взаимосвязи с жизнеспособностью (защитная стратегия миролюбия в общении,  $r=0,272$  при  $p<0,05$ ; общительность,  $r=0,239$ ;  $p<0,05$ ) (рис. 1).

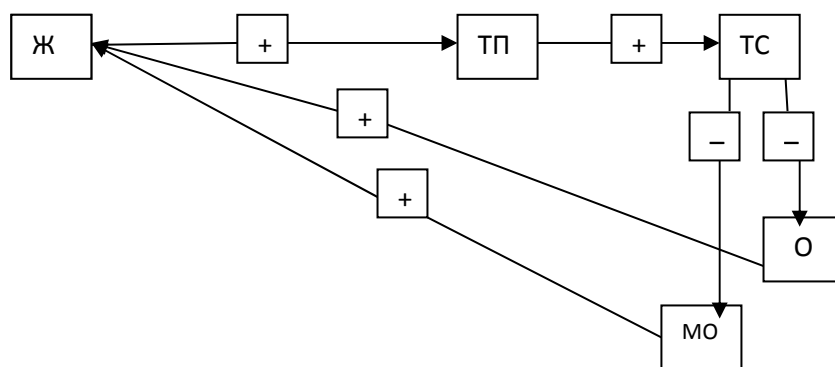


Рис. 1. Опосредствованные связи жизнеспособности человека и его творческих способностей

Примечания: Ж – жизнеспособность, ТП – транскомуникативный потенциал, О – общительность, МО – защитная стратегия миролюбия в общении, + положительная связь, – отрицательная связь

Полученные результаты могут быть интерпретированы следующим образом. С одной стороны, жизнь как таковая – есть творчество. С другой стороны, творчество – это источник и причина мучительных метаний, напряженных поисков, дезадаптивных контактов, нередко приводящих к болезням тела и духа. Стремление человека к самоопределению,

самовыражению, расширению собственных границ всегда вступает в противоречие с извечным стремлением к сохранению своей собственной целостности, идентичности, устойчивости. Это противоречие может разрешиться особым способом – способом сообщаемости разнопорядковых коммуникативных (жизненных) миров человека, т.е. посредством транскомуникации. В.И. Кабрин, предложивший данное понятие, определяет его как процесс общения между одинаковыми и разнопорядковыми субъектами в интра- и интерперсональных планах; как сверхдинамичный, смыслообразующий процесс гармонизации разноуровневых миров человека, открывающий в нем смысловое единство микро- и макрокосмоса [2, с. 54]. В нашем понимании, транскомуникация – это смыслотворческое, эмпатийное, конгруэнтное общение, лежащее в основе способности к динамичному и согласованному взаимодействию, к продуктивному общению с социальной средой и самим собой. Это вектор, определяющий направленность творчества, – жизнеутверждающую или жизнеразрушающую. Способность к транскомуникации лежит в основе способности к творчеству, включающему взаимопонимание с другим и самим собой, к «транскомуникабельному» творчеству не для себя или не только для себя, но и для других.

Транскомуникативный потенциал (как невербальный показатель личностного роста в методике ММКМ) в данном случае рассматривается как потенциал смыслотворческой коммуникации, а защитные стратегии и общительность – как проявления нормативной коммуникации. Транскомуникация и коммуникация выступают как средства реализации жизнеспособности, поскольку выполняют равнозначные роли в смыслообразующем процессе. Первая отвечает за смыслотворчество или смыслообразование, при котором противоречие между стремлением человека к расширению собственных границ и стремлением к сохранению своей собственной целостности, разрешается за счет синхронизаций, протекающих одновременно на внешнем (макро -) и внутреннем (микро-) уровнях человеческого бытия. Вторая призвана транслировать готовые смыслы, которые в зависимости от конкретного жизненного контекста либо обеспечивают необходимую поддержку нормативного человеческого существования, либо вступают в диссонанс с ним, и тогда необходим выход на другой транскомуникативный уровень.

На втором этапе исследования выявлялись различия в вербальных показателях коммуникативных состояний испытуемых с высоким и низким показателями жизнеспособности. Изучались особенности вербальных проявлений коммуникативных состояний испытуемых как отражений способов установления контактов с внешней средой. Были выявлены следующие закономерности. В первой группе (высокая жизнеспособность) отмечается более равномерная представленность вербальных показателей стресс- и транс-

состояний с общей тенденцией к К-трансу: «я спокоен и уверен в себе», «у меня все нормально в жизни»; «дочка – самое светлое, как прозрачная речка»; «внуки – лучики счастья»; «счастье – это, когда тебя понимают». Значительно выражены также проявления стресс-транс-формации: «жизнь как смех сквозь слезы»; «испытания не убивают, а делают нас сильнее»; «мне плохо с тобой, но во много раз хуже без тебя»; «пока непонятный, но уже нужный».

Во второй группе (низкая жизнеспособность) преобладающими являются состояния коммуникативного стресса: «жизнь превратилась в кошмар»; «подруга увела моего мужа, ненавижу обоих»; «все время одно и то же – давай денег»; «жена как «мегера»»; «терзает неопределенность»; «самый насущный вопрос – зачем жить»? Признаки как стресс-транс-формации, так и транс-стресс-формации выражены незначительно и в проблемах, и в партнерах.

Примечательно, что биполярные, более «статичные» состояния К-транса и К-стресса имеют фронтальную представленность (100 %), но не альтернативную выраженность. Менее статичные, «трансформационные» состояния (стресс-транс-формация; транс-стресс-формация) представлены в ответах лишь части испытуемых, не составляя в сумме необходимые 100 процентов. Особенно ярко (в значимых границах) эти различия видны на примере стресс-транс-формации. Следовательно, показатели коммуникативного транса, ответственного за личностный рост и трансформацию (личностная интеграция и индивидуация, по К. Юнгу), и коммуникативного стресса, играющего адаптивную, защитную функцию в общении и развитии, способны к сосуществованию в относительно гармонизированном варианте.

В связи с этим, можно полагать, что высокая жизнеспособность человека имеет защитно-компенсаторный характер, который содержит в себе фактор здорового коммуникативного стресса (нормативной коммуникабельности), который выполняет охранительную функцию в отношении коммуникативного транса как основы самореализации, саморазвития, самотрансценденции человека. Соответственно, низкая жизнеспособность характеризуется не синхроничностью факторов К-стресса и К-транса с проявлениями значительно сдвига в сторону коммуникативного стресса. Вероятно, последний утрачивает свои позитивные, охранительные функции относительно фактора коммуникативного транса, нарушает их взаимообразную динамику, блокирует транскоммуникативный потенциал. Тем самым человек оказывается обреченным на существование в условиях устойчивого, хронического К-стресса, приводящего в дистрессу в его традиционном понимании.

Различия в вербальных показателях коммуникативных состояний испытуемых с высоким и низким показателями жизнеспособности представлены в таблице 1.

Различия в вербальных показателях коммуникативных состояний испытуемых с высоким и низким показателями жизнеспособности

Таблица 1

Коммуникативные состояния в %	Показатели жизнеспособности		Всего	Эмпирическое значение согласия $\chi^2$	Уровень значимости
	высокий	низкий			
К-стресс	40	60	100	2,922	,087
К-транс	70	30	100	12,481	,000
Стресс-транс-формация	55	10	65	21,353	,000
Транс-стресс-формация	10	35	45	10,314	,001

Полученные результаты свидетельствуют о том, что высокая жизнеспособность человека соотносится с жизнеутверждающей, оптимистической энергетикой, преобладающих позитивных переживаний, с состояниями коммуникативного транс, проявляющегося как «экзистенциальная решимость и личностный рост» (по В.И. Кабрину). Невысокая жизнеспособность предполагает приоритет негативных, напряженных, пессимистически направленных или обыденно устоявшихся переживаний, представленных состояниями коммуникативного стресса, который выступает как сигнал экзистенциальной тревоги или актуализация тенденции к собственной устойчивой определенности.

Что еще более важно, на наш взгляд, высокая жизнеспособность человека соотносится с целостным, холистическим пониманием специфики и своеобразия обычного, «тривиального» стресса. Человек как индивид, как субъект, как личность, наконец, как организм един не только в реализации защитных функций, в потребностях сохранения собственной устойчивости и собственного равновесия, но и в стремлении к дальнейшему саморазвитию, «перерастанию» самого себя, самореализации. Другими словами, единство человека обеспечивается как борьбой с патогенным стрессом (с дистрессом, в традиционной терминологии), так и использованием энергии эустресса (в этой же терминологии).

**Выводы.** Проведенное исследование позволило полностью подтвердить выдвинутую гипотезу. Коммуникация и транскомуникация выступают как средства осуществления жизнеспособности, обеспечивая процессы постоянного смыслоогласования (транслирования смыслов) и смыслообразования (творчества смыслов), что проявляется в опосредствованных связях жизнеспособности, креативных способностей человека, в способах переживания стресса и установления контактов с окружающей средой. Транскомуникативный потенциал выступает как средство поддержания и роста общего творческого потенциала, актуализируемого в ситуациях неожиданной, ненормированной, не стандартной коммуникации с другим человеком, «открываемым» как «иной» во всем

разнообразии его безграничной индивидуальности. В связи с этим, можно полагать, что высокая жизнеспособность человека имеет защитно-компенсаторный характер, который содержит в себе фактор благоприятного коммуникативного стресса (нормативной коммуникабельности), который выполняет охранную функцию в отношении коммуникативного транса как основы самореализации, саморазвития, самотрансценденции человека. Жизнеспособность соотносится с целостным, холистическим пониманием специфики и своеобразия обычного, «тривиального» стресса. Она проявляется не столько в готовности бороться с невротическим стрессом (дистрессом, в традиционной терминологии), сколько в возможности жить в стрессе «полезном», «стимулирующем» (в эустрессе); в умении находить в нем до времени скрытый, не всегда явный, глубинный позитивный смысл и преобразовывать этот смысл в качественно новый эффект, имеющий конструктивные онтологические последствия.

### Список литературы

1. Зотова Н.К. Личностные достижения учащихся в образовательном процессе / Н.К. Зотова, Н.М. Мухаметжанова. URL: [http://bank.orenipk.ru/text/t13\\_122.htm](http://bank.orenipk.ru/text/t13_122.htm) (дата обращения 10.12. 2006).
2. Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы, исследования / В.И. Кабрин. – М.: Смысл, 2005. – 148 с.
3. Лактионова А.И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.А.Лактионова. – М., 2010. – 22 с.
4. Махнач А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция / А.В. Махнач, А.И. Лактионова // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: ИП РАН, 2007. – 624 с.
5. Махнач А.В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков / А.В. Махнач // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 131–132.
6. Нестерова А.А. Социально-психологический подход к изучению жизнеспособности личности, находящейся в трудной жизненной ситуации / А.А. Нестерова. – М.: изд-во РГСУ, 2011. – 243 с.
7. Рыльская Е.А. Психологическая концепция жизнеспособности человека: монография. – Челябинск: изд-во «Полиграф-Мастер», 2013. – 336 с.
8. Транскомуникация: преобразование жизненных миров человека / под ред. В.И. Кабрина. – Томск: ТГУ, 2011. – С. 4371.
9. Handbook for working with children and youth: pathways to resilience across cultures and contexts / ed. by M. Ungar. – Thousand Oaks-L-New Delhi, Inc. 2005. – 520 p.

10. Hellerstein D. How can I become resilient / D. Hellerstein // Heal your brain. URL: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-resilient> (accessed September 19, 2012).
11. Seligman M.E. The optimistic child / M.E. Seligman. – New York, 1996. – 336 с.

**Рецензенты:**

Шумакова О.А., д.псих.н., доцент, заведующий кафедрой психологии Южно-Уральского государственного университета, г. Челябинск.

Ященко Е.Ф., д.псих.н., доцент, профессор кафедры общей психологии Южно-Уральского государственного университета, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), г. Челябинск.