

Д.А. Леонтьев
Е.И. Рассказова

Тест ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ



Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова

Тест ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ



УДК 159.923.072 ББК
88.3 Л 478

Психодиагностическая серия

Редактор-составитель доктор психол.
наук Д.А. Леонтьев

Охраняется законодательством РФ об авторском праве. Запрещается перепечатка, копирование или воспроизведение в печатном, электронном или другом виде как всей брошюры, так и ее фрагментов, включая текст методики, без письменного согласия авторов, за исключением цитирования в научных и научно-прикладных публикациях в пределах общепринятых объемов (до 800 печатных знаков). Любые попытки нарушения будут преследоваться в судебном порядке.

Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект 06-06-00449а
«Структура и диагностика личностного потенциала»

Л478 Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков.

УДК 159.923.072 ББК
88.3 Л 478

ISBN 5-89357-228-9

ВВЕДЕНИЕ

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника *Hardiness Survey*, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди, теория и исследования которого, за отдельными исключениями {Александрова, 2004; Maddi, 2005}, до сегодняшнего дня практически не находили отражения в русскоязычных публикациях. Личностная переменная *hardiness* (первый из авторов данного руководства в 2000 году предложил обозначать эту характеристику на русском языке как *жизнестойкость*) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Этот конструкт был выделен в ходе исследований, в которых искался ответ на следующий вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди {Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa, 1984}, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. Поданным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в систему понятий экзистенциальной теории личности (Kobasa, Maddi, 1977; Maddi, 2005), выступая операционализацией введенного экзистенциальным философом П. Тиллихом (1995) понятия «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» — вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы (Maddi, 2005; Kobasa, Maddi, 1977).

Концепция жизнестойкости, таким образом, позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней, предлагая практически эффективный, основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века (Maddi, 1998 b, 2002, 2004 a).

1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЕЕ СТРУКТУРА

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструктов будет обосновано ниже).

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998 b). Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» (Maddi, 1987, p. 103).

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее (см. ниже о тренинге жизнестойкости). Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди (Maddi, 1998 b) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

2. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В МОДЕЛИ СТРЕССА

Одним из первых и наиболее убедительных исследований, основанных на конструкте жизнестойкости, явилось лонгитюдное исследование менеджеров крупной телекоммуникационной компании штата Иллинойс (Illinois Bell Telephone Company — ИВТ). Стрессогенная ситуация в компании возникла вследствие изменений в законодательстве, регулирующем телекоммуникационный бизнес в США. В результате этих изменений всем предприятиям отрасли предстояли значительные сокращения персонала в течение нескольких месяцев, о чем было заранее известно. Эта ситуация провоцировала реакции дистресса, соматические заболевания и психические нарушения у многих работников, ожидающих решения своей судьбы. Исследование, проведенное Мадди, обнаружило четкую обратную зависимость между выраженностью компонентов жизнестойкости и вероятностью серьезного заболевания в течение года после возникновения стрессовой ситуации у менеджеров компании (Maddi, 1987). При низкой выраженности всех трех компонентов жизнестойкости вероятность заболевания оказалась равна 92,5 %, при высоком уровне одного из компонентов — 71,8 %, при высоком уровне двух компонентов — 57,7 %, и при высоком уровне всех трех компонентов — 1,1%. Эти цифры говорят не только о значимости компонентов жизнестойкости в предотвращении стрессогенных расстройств, но и о системном, синергическом характере их взаимодействия между собой, при котором суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого компонента в отдельности.

Как работает жизнестойкость? За счет чего она позволяет преодолевать стресс? Согласно психологии стресса, все психологические факторы влияют на стресс одним из двух способов (см. рис. 1): они могут влиять на оценку ситуации («Несет ли она угрозу для меня?», «Могу ли я с ней справиться?»), а могут влиять на реакцию человека, его поведение, преодоление трудностей.

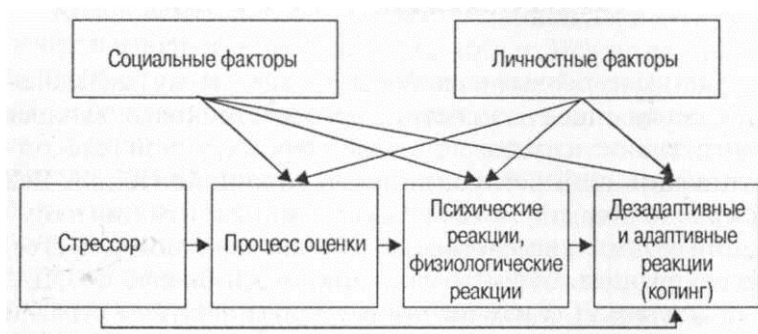


Рис. 1. Структура стрессового события и переработки стресса (Абабков, Перре, 2004, с. 16)

На возникновение стресса влияют различные факторы: врожденная уязвимость организма (например, склонность к различным заболеваниям), внешние события, убеждения человека, его умение совладать со стрессовой ситуацией (Maddi, Kobasa, 1984). Влияние первых двух факторов не всегда подвластно контролю, однако развитие трансформационных копинг-стратегий и жизнестойкости способствует смягчению их последствий — собственно стресса.

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации — благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс,

испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

С. Мадди различает регрессивное и трансформационное совладание со стрессом. Трансформационное совладание, в отличие от регрессивного, подразумевает открытость новому, готовность действовать и активность в стрессовой ситуации. Он описывает пять основных механизмов, благодаря которым проявляется буферное влияние жизнестойкости на развитие заболеваний и снижение эффективности деятельности (Maddi, 1998 b; Maddi, Kahn, Maddi, 1998; см. рис. 2):

- оценка жизненных изменений как менее стрессовых;
- создание мотивации к трансформационному совладанию;
- усиление иммунной реакции;
- усиление ответственности по отношению к практикам здоровья;
- поиск активной социальной поддержки, способствующей трансформационному совладанию.



Рис. 2. Модель жизнестойкости С. Мадди (Maddi, 1998 b, p. 325)

3. ОПРОСНИК ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С. МАДДИ

При создании опросника жизнестойкости авторы отобрали 6 шкал разных тестов (Теста отчуждения С. Мадди, Калифорнийского теста оценки целей в жизни М. Хана, Теста личностных особенностей Д. Джексона, Теста на ло-кус контроля Дж. Роттера), содержательно соответствующих компонентам вовлеченности, контроля и принятия риска. В ходе апробации были отобраны наиболее валидные и надежные пункты.

Исходный англоязычный вариант опросника жизнестойкости (The Personal Views Survey III-R) состоит из 18 пунктов, включающих прямые и обратные вопросы и охватывающих все три шкалы опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска). Выборка апробации включала в себя 430 менеджеров ИТ, испытывающих стресс в связи с изменениями в компании. У менеджеров было зарегистрировано повышение субъективного стресса и частоты заболеваний в течение 10 лет (*Maddi, Kobasa, 1984*). Исследование велось в течение 12 лет. К настоящему времени число испытуемых, ответивших на тест жизнестойкости, превышает 6 000 человек разного пола, возраста, семейного и социального статуса, образования и вероисповедания. Как для измерения жизнестойкости, так и для изучения связанных со стрессом симптомов болезни использовались в основном данные самоотчетов; в отдельных случаях рассматривались также объективные данные, отчеты экспертов и данные медицинских карт. Показатели жизнестойкости оказались независимыми от образования, возраста, пола, семейного положения, статуса в обществе, а также от религии и этнической принадлежности.

В третью, окончательную на сегодняшний день версию опросника вошли наиболее валидные и надежные пункты, причем пункты считались внутренне валидными, если они предсказывали развитие соматических заболеваний в стрессовой ситуации в течение года после измерения жизнестойкости (*Maddi, 1998 b*). Исследования С. Мадди и его коллег (*Maddi, Khoshaba, 2001*) подтвердили надежность—согласованность опросника (альфа Кронбаха составила по разным данным от 0,70 до 0,75 для компонента вовлеченности, от 0,61 до 0,84 для контроля, от 0,60 до 0,71 для принятия риска и от 0,80 до 0,88 по суммарной шкале жизнестойкости) и его надежность—устойчивость (в целом по шкале жизнестойкости 0,58 через 3 месяца, 0,57 через 6 месяцев). Факторный анализ подтвердил наличие трехфакторной структуры, соответствующей предложенной С. Мадди модели.

Исследования жизнестойкости не выявили связи жизнестойкости с расой испытуемых, обучающихся в США. Согласно кросскультурным исследованиям иммигрантов из Азии в США, из Турции в Канаду и из Латинской Америки в Австралию (*Maddi, Harvey, 2005*), чем выше жизнестойкость, тем быстрее происходит адаптация к новым условиям, меньше выражены культурный шок и субъективный уровень стресса. Точно так же, жизнестойкость у жителей США, уехавших на 2 года работать в Китай, положительно коррелировала со стабилизацией эмоционального состояния и качества работы после культурного шока.

Проверка валидности опросника жизнестойкости представляла собой наиболее важную задачу. В ряде исследований ставилась цель выявить связь между результатами измерения жизнестойкости и ее отдельных компонентов, с одной стороны, и

другими переменными (показатели здоровья/болезни, эффективности и т.п.) — с другой.

Исследования жизнестойкости в русле концепции С. Мадди, одновременно служащие проверкой валидности методики измерения жизнестойкости, можно разделить на три основных направления:

- исследования связи жизнестойкости с психологическими переменными, отражающими разного рода проблемы и нарушения (конструктивная валидность);
- исследования связи жизнестойкости с другими позитивными характеристиками личности и обоснование их различия (дискриминантная валидность);
- исследования связи жизнестойкости с клиническими и поведенческими переменными — здоровьем, эффективностью исполнения и др. (экологическая валидность).

Имеются также исследования, посвященные развитию жизнестойкости (*Khoshaba, Maddi, 1999*) и эффектам тренинга жизнестойкости (*Maddi, 1987, 1994, 1998* \ *Maddi, Kahn, Maddi, 1998*).

Жизнестойкость и совладание с проблемами и нарушениями

В согласии с теоретической моделью жизнестойкости была выявлена положительная корреляция жизнестойкости с трансформационным совладанием и отрицательная — с уровнем напряжения (*Maddi, 1999*). Способы совладания с проблемной ситуацией измерялись при помощи анкеты способов совладания (Ways of Coping Checklist), а показатели напряжения — через измерение кровяного давления и при помощи перечня симптомов Хопкинса (Hopkins Symptom Checklist). Интересно, что жизнестойкость оказалась не связана с врожденной конституциональной уязвимостью к заболеваниям (*Maddi, Kobasa, 1984*). Тем не менее, у испытуемых с высоким уровнем субъективного стресса низкая жизнестойкость являлась предиктором развития соматических заболеваний в течение последующего года (вероятность их заболевания в ближайшее время составляла 92 %, в течение года — 81 %, тогда как при высокой жизнестойкости — менее 10 % и менее 24 % соответственно). Согласно результатам более поздних исследований, положительное влияние жизнестойкости проявляется не только в стрессовой ситуации: высокий уровень жизнестойкости связан с воображением и креативностью в привычных условиях. Способствуя осознанности и адекватной оценке ситуации (*Maddi et al, 2006*), жизнестойкость отрицательно коррелирует с вытеснением и авторитаризмом (негибким доминирующим способом взаимодействия) и положительно — с креативностью и склонностью к новаторству, которые измерялись экспериментально (испытуемые предлагали способы действия с различными предметами).

Экспериментальное исследование реакции на стрессовую ситуацию (*Solcova, Sykora, 1995; Александрова, 2004*) показало, что физиологические реакции на стресс значимо меньше выражены у испытуемых с низкой тревожностью и высокой жизнестойкостью.

Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий «как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов

личностного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска)» (*Maddi, Kobasa, 1984; Maddi, 1999, p. 85*). С целью проверки данной гипотезы использовался «метод выборки переживаний» (*Experience Sampling Method*) М. Чиксентмихайи: каждый испытуемый в течение недели носил пейджер, при сигнале которого (10 раз в день) он заполнял короткий опросник, касавшийся его деятельности и состояния в данный момент. В группе испытуемых с высокими показателями жизнестойкости интерес и увлеченность деятельностью, ее важность, настроение, ощущение поддержки от других оказались значимо выше, чем в группе испытуемых с низкими показателями жизнестойкости ($p < 0,006 - 0,04$ для разных показателей), тогда как выполнение работы просто потому, что ее «надо» выполнить, встречается значимо реже ($p < 0,001$). Испытуемые с высокими показателями жизнестойкости чаще говорили, что сами выбирают, чем заниматься (компонент контроля), и чувствуют, что получают важный опыт во всем, что с ними происходит (компонент вовлеченности).

В других исследованиях (*Maddi, 1998 b*) была выявлена умеренная негативная корреляция жизнестойкости с «поведением типа А» — поведенческим синдромом, выражающим психологическую предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям. (*S. Booth-Kewley, H. Friedman*). Высокий уровень жизнестойкости у некоторых людей, проявляющих поведение типа А, резко снижает вероятность их заболевания. Хотя и поведение типа А, и жизнестойкость имеют один общий компонент — контроль, — однако в других отношениях они скорее противоположны. Люди типа А нетерпимы к иным взглядам вплоть до враждебности и испытывают постоянную нехватку времени. Вовлеченность и принятие риска как компоненты жизнестойкости отражают в корне противоположные установки.

В одной из недавних работ (*Maddi et al, 2002*) был проведен корреляционный анализ результатов измерений жизнестойкости с результатами МСМІ-ІІІ (*Millon Clinical Multiaxial Inventory*) и ММРІ-ІІ (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*).

Была выявлена негативная связь жизнестойкости с выраженностью большинства личностных черт по ММРІ-ІІ и МСМІ-І-ІІІ, отражающих клинически значимую симптоматику, с проблемами на работе, со шкалой аггравации F. Положительно связана жизнестойкость со шкалами опросников ММРІ-ІІ и МСМІ-ІІІ, отражающими силу эго, доминантность, со шкалой социальной желательности К и социальной ответственностью. Неожиданной оказалась позитивная корреляция жизнестойкости с истерическими (*histrionic*) и нарциссическими личностными чертами по МСМІ-ІІІ. Мадди замечает, что эти черты также могут скорее выражать силу эго, чем наличие невротической симптоматики.

В другом исследовании С. Мадди и Д. Хошабы (*Maddi, Khoshaba, 1994*) оценивалась связь показателей ММРІ с жизнестойкостью и во многом противоположной ей переменной негативной аффективности™ — склонностью к негативным эмоциям и пессимизму в ответ на происходящие события (*Watson, Pennebaker, 1989; Брайт, Джонс, 2003*). Сложность в сопоставлении жизнестойкости с негативной аффективностью состояла в трудности дифференциации напряжения и негативной аффективности™. Проведенный с этой целью множественный регрессионный анализ дал следующие результаты:

- Была выявлена значимая корреляция негативной аффективности и склонности к использованию защитных механизмов (*defensiveness*), тогда как жизнестойкость с этим показателем не коррелировала.

- Была выявлена значимая негативная корреляция жизнестойкости с показателями депрессии, паранойи, психастении, шизофрении, социального интереса, тревожности, зависимости, а также позитивная корреляция с силой эго.
- Ни жизнестойкость, ни негативная аффективность не выявили статистически значимой корреляции с другими показателями ММРІ.

Еще одним интересным исследованием, касающимся корреляции жизнестойкости и других показателей, связанных со здоровьем человека, является исследование отношений жизнестойкости и употребления алкоголя и наркотиков подростками (*Maddi, Wadhwa, Haier, 1996*). К сожалению, несмотря на довольно большую выборку (уровень участия составил 88,5 % из согласившихся 226 студентов), токсикологический анализ дал единичные результаты, на основе которых трудно делать выводы. Однако по данным опросников и показателей жизнестойкости, с учетом фактора семейного риска (измерялся на основе самоотчетов о насилии в семье, частоте смены работы, юридических, финансовых проблемах, психиатрических заболеваниях родителей) была выявлена значимая отрицательная корреляция между уровнем жизнестойкости и употреблением алкоголя в течение года, с употреблением наркотиков в настоящее время и его частотой (скорее, чем с разнообразием).

Проведенные исследования (в которых, в частности, участвовали водители автобусов, юристы, медицинские сестры, военные в стрессовых обстоятельствах, американцы, работающие за границей и иммигранты в США) позволили зафиксировать значимые обратные корреляции вероятности заболеваний, культурного шока, посттравматических расстройств, депрессии и т.д. с уровнем жизнестойкости (*Maddi, Khoshaba, 1994*). В исследовании Х. Ли (*Zee, 1991; Александрова, 2004*) показано, что испытуемые с высокой жизнестойкостью ощущают себя более здоровыми социально и психически, но не физически. Отрицательная связь жизнестойкости с развитием соматических заболеваний выявлена С. Мадди в его раннем исследовании менеджеров компании I BT (*Maddi, 1998 b*). Была показана отрицательная связь жизнестойкости с депрессией и гневом (*Maddi, 2004 b*).

Особое значение жизнестойкость приобретает при тяжелых и терминальных заболеваниях (*Maddi, 2003*). Достижения реаниматологии и хирургии нередко позволяют значительно продлить жизнь, однако ценой инвалидности или серьезных ограничений. В этом случае жизнестойкость становится ресурсом, позволяющим справиться с отчаянием, ощущением беспомощности и потери смысла. Помимо этого, у жизнестойкого пациента болезнь реже вызывает обострение застарелых психологических переживаний и конфликтов и чувства вины в семье. В свою очередь, более жизнестойкие медицинские и социальные работники более открыты и готовы принять болезнь, старение и смерть других людей, чем их коллеги с низким уровнем жизнестойкости.

Соотношение жизнестойкости с другими позитивными характеристиками личности

В своих работах С. Мадди рассматривает ряд психологических переменных, которые сходны с жизнестойкостью в некоторых отношениях, но которые необходимо от нее отличать:

1. *Чувство связности*. Это понятие, разрабатываемое А. Антоновским, характеризует потенциал здорового развития и психологической устойчивости (см.: *Осин*, в печати). Если, однако, в основе чувства связности лежит понимание и принятие, то жизнестойкость больше сопряжена с обращением трудностей в преимущества через более инициативное и активное вмешательство в события.

2. *Оптимизм*. В современной психологии доминируют два подхода к пониманию оптимизма. Один из них рассматривает оптимизм—пессимизм как обобщенную диспозицию (Ч. Карвер, М. Шейер), а другой — как стиль атрибуции, способ объяснения происходящих событий (М. Селигман). Как и жизнестойкость, оптимизм придает личности уверенность в себе, обеспечивает чувство опоры. С другой стороны, эффективное совладание со стрессовыми обстоятельствами предполагает их адекватную оценку, с чем выраженный оптимизм может рассогласовываться.

В исследовании связи оптимизма и жизнестойкости с различными видами копинг-стратегий (*Maddi, 1994*) было показано, что предсказательная способность жизнестойкости выше, чем предсказательная способность оптимизма. Из 15 типов копинг-стратегий уровень жизнестойкости позволял предсказать 8, пять из которых (эмоциональная социальная поддержка, отрицание, употребление алкоголя и наркотиков, психологический и поведенческий уход) не могли быть предсказаны на основе оптимизма. Корреляция оптимизма с показателем «позитивная переоценка» была более высока, чем у жизнестойкости, что связано с уже упомянутыми теоретическими различиями конструкторов: позитивная переоценка любого события возможна только при неадекватно положительной его оценке.

В более позднем исследовании (*Maddi, Hightower, 1999*) в первых двух сериях показатели оптимизма и жизнестойкости у студентов сопоставлялись с их привычными способами совладания с ситуацией и поведения в текущих стрессовых обстоятельствах. Испытуемыми в третьей серии были женщины, ожидающие результаты медицинского обследования по подозрению в наличии опухоли. Тестировались жизнестойкость, оптимизм (использовался опросник Life Orientation Test Ч. Карвера и М. Шейера) и стратегии совладания (использовались два различных опросника).

В первой и второй сериях жизнестойкость оказалась сильнее связана со стратегиями совладания, чем оптимизм, причем только она обнаружила значимую отрицательную корреляцию с регрессивным типом совладания. В третьей серии оптимизм обнаружил более высокую корреляцию с типом совладания, чем жизнестойкость. Мадди объясняет этот результат тем, что высокий уровень риска заставляет оптимистичных испытуемых проявлять большее упорство в стремлении справиться с ситуацией по сравнению с обычными обстоятельствами (хотя в данном случае может играть роль более зрелый возраст испытуемых). Однако и в этой серии жизнестойкость, в отличие от оптимизма, оказалась отрицательным предиктором трех типов регрессивного совладания, что согласуется с гипотезой Мадди.

3. *Самозффективность*. Самозффективность, или уверенность в своей способности выполнить определенную деятельность (*Bandura, 1977*), нередко соотносилась с компонентом контроля жизнестойкости. Однако жизнестойкость является общей диспозицией, тогда как самозффективность специфична для конкретной деятельности. Общая самозффективность как сумма самозффективностей,

переживаемых человеком в различных видах деятельности, действительно близка компоненту контроля, однако ее связь с вовлеченностью и принятием риска остается неясной (*Maddi, Harvey, 2005*).

4. *Устойчивость* (resilience). Разводя это понятие с жизнестойкостью, Мадди отмечает, что устойчивость имеет отношение к бихевиоральным реакциям, являясь скорее возможным следствием жизнестойкости как личностной диспозиции. Недавняя книга С. Мадди и Д. Хошабы называется «Устойчивость в действии»; авторы характеризуют устойчивость как проблему, точнее, проблемную область, а жизнестойкость — как конкретный вариант подхода к решению этой проблемы, ответ на вопрос о механизмах устойчивости (*Maddi, Khoshaba, 2005*).

5. *Религиозность*. И религиозности, и жизнестойкости присущи ощущение опоры и духовность. Однако источник духовности в религиозности — вера в сверхъестественное, которому приписывается ответственность за происходящее, тогда как источник духовности в жизнестойкости — личностные усилия по интерпретации, упорядочению и обобщению картины окружающего мира.

Поданным эмпирических исследований (*Maddi, 2004 b*), религиозность значимо коррелирует с вовлеченностью и контролем, но не связана с компонентом принятия риска. Как религиозность, так и жизнестойкость негативно связаны с депрессией и гневом, однако только жизнестойкость предсказывает уровень депрессии независимо от религиозности. Наконец, хотя оба показателя защищают человека от стресса и напряжения, а также от регрессивного совладания, только жизнестойкость позволяет предсказать трансформационное совладание, активные действия человека по преодолению и переоценке ситуации. Иными словами, жизнестойкость и религиозность, хотя и связаны между собой, независимо друг от друга усиливают совладание со стрессом.

6. *Шкалы «большой пятерки»*. При сопоставлении с данными по опроснику шкал «большой пятерки» NEO-FFI зафиксирована не только негативная связь жизнестойкости с нейротизмом, но и позитивные связи с другими чертами «большой пятерки» (сильные — с экстраверсией и открытостью, более слабые — с дружелюбием и добросовестностью). Однако регрессионный анализ подтвердил несовпадение этих переменных. Ч. Сэнсан с соавторами (*Sansone et al, 1999*), изучавшие влияние жизнестойкости на саморегуляцию монотонной деятельности, пришли к тому же выводу о несовпадении жизнестойкости и шкал «большой пятерки».

Связь жизнестойкости с экологическими переменными

Жизнестойкость оказалась существенным образом связана не только с переменными клинического порядка, но и с успешностью деятельности в разных сферах. Так, в проспективном исследовании деятельности консультантов (*Maddi et al., 2006*) была выявлена положительная связь всех компонентов жизнестойкости и эффективности работы в течение последующего года ($r=0,32-0,46$).

Связь между успешностью деятельности (исполнения) в стрессовых условиях и жизнестойкостью была показана в исследовании баскетболистов университетских команд Южной Калифорнии (*Maddi, Hess, 1992*). Тестирование проводилось перед началом сезона, а после его окончания тренеры предоставляли

экспериментаторам отчеты игровой статистики о каждом из испытуемых по 9 параметрам. Единственным показателем, не связанным с жизнестойкостью, оказалась успешность штрафных бросков, которые производятся при остановке игры и отсутствии помех; все остальные показатели, отражающие успешность действий в условиях борьбы на площадке, обнаружили значимую корреляцию с жизнестойкостью (0,269—0,522). Исследование жизнестойкости у игроков в регби в Великобритании также выявило связь всех компонентов жизнестойкости с профессиональным уровнем игроков: вовлеченность, контроль и принятие риска были максимально выражены в команде международного уровня, средне — в команде суперлиги, и в наименьшей степени — в команде второго дивизиона (*Golby, Sheard, 2004*). Таким образом, уровень стресса влияет если не на саму жизнестойкость, то на ее проявление в деятельности.

Жизнестойкость способствует саморегуляции деятельности не только в условиях стресса, но и в условиях монотонной деятельности (*Sansone et al, 1999*): в заданиях на утомляемость испытуемые с высокой жизнестойкостью были склонны самостоятельно варьировать способы выполнения задания и за счет этого дольше выполняли его, но только в том случае, если выполнение задания было для них осмысленным (им говорили, что их комментарии позволят оптимизировать работу людей, занятых такой монотонной деятельностью). Для сравнения: испытуемые с высокой добросовестностью по опроснику NEO-FFI варьировали способы выполнения и дольше выполняли задание независимо от его осмысленности. Иными словами, в отличие от добросовестности, жизнестойкость обеспечивает «гибкую» саморегуляцию и возможность выбора между продолжением деятельности вопреки утомлению и ее прекращением.

Интересно, что жизнестойкость способствует эффективной деятельности также и в тех условиях, при которых стрессовые события сменяются длительным ожиданием и периодами монотонной деятельности. Так, исследования пожарных показали, что чем выше у них жизнестойкость, тем более они удовлетворены работой и испытывают меньший уровень стресса, тем больший балл они получают при балльной системе оценки эффективности их работы за 4 месяца после окончания обучения (*Maddi et al, 2007*). Связь жизнестойкости и эффективности деятельности выявлялась у пожарных и до прохождения тренинга, что свидетельствует о причинном влиянии жизнестойкости на осуществление деятельности в стрессовых условиях. Помимо этого, эффективность деятельности была положительно связана с уровнем поддержки в семье.

В исследовании С. Кобейсы и Р. Хинклера было выявлено, что жизнестойкость демонстрирует стабильную положительную корреляцию не только с эффективностью деятельности, но и с удовлетворенностью всеми аспектами работы, уверенностью в том, что организация предоставляет достаточную автономию и свободу принятия решений (*Maddi, Kobasa, 1984*).

4. ТРЕНИНГ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЕГО ЭФФЕКТЫ

Тренинг жизнестойкости основан на предположении, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а

формируется в течение жизни (*Khoshaba, Maddi, 1999*). Это система убеждений, которая может быть развита.

С другой стороны, жизнестойкость представляет собой гипотетический конструкт, следовательно, не может быть речи о прямом воздействии на нее. При разрешении этой проблемы Мадди использует модель жизнестойкости (см. рис. 2): взаимосвязи между социальной поддержкой, трансформационным совладанием, практиками здоровья и самой жизнестойкостью допускают косвенное воздействие на последнюю.

Можно выделить две основные цели, преследуемые данным тренингом:

1. Достижение более глубокого понимания стрессовых обстоятельств, путей совладания с ними; нахождение путей активного разрешения проблем.

2. Постоянное использование обратной связи, за счет чего углубляется самовосприятие включенности, контроля и принятия риска.

При работе со стрессом в организации С. Мадди отдает предпочтение групповой работе. Тренинг проводится в небольших группах по 6—8 человек (*Maddi, Kobasa, 1984*).

В первых исследованиях, испытуемыми в которых являлись менеджеры ИТ, акцент делался на способах жизнестойкого преодоления и жизнестойкого отношения к конкретным проблемам как наиболее непосредственно связанным с жизнестойкостью. В первоначальном варианте тренинг жизнестойкости занимал 15 часов и включал в себя три основных техники (*Maddi, Khoshaba, 2002; Maddi, Khoshaba, 1994; Maddi, 1999*):

1. *Реконструкция ситуаций* (situational reconstruction).

При использовании этой техники акцент ставится на воображение и разрешение проблемы. Определяются ситуации, воспринимаемые как стрессовые; стрессовые обстоятельства рассматриваются в расширенной перспективе. Реконструируя ситуации, обучающийся узнает о формируемых им самим латентных допущениях, которые определяют, насколько обстоятельства воспринимаются как стрессовые и какие шаги могут облегчить ситуацию. В рамках реконструкции ситуаций использовалось представление лучших и худших альтернатив ситуации (*Maddi, 1998 b*).

2. *Фокусирование* (focusing).

Применяется в случае невозможности прямой трансформации стрессовых обстоятельств. Техника разработана Ю. Джендлином (см.: *Джендлин, 2000*) и представляет собой поиск плохо осознаваемых эмоциональных реакций (в особенности препятствующих принятию решения) путем обращения к «внутреннему смыслу». Целью является эмоциональный инсайт, способствующий обращению стрессовых ситуаций в возможности.

3. *Компенсаторное самосовершенствование* (compensatory self-improvement).

Если трансформации ситуации произойти не может, делается акцент на другой проблеме, которая как-то связана с данной. Ее решение побудит человека уделять внимание тому, что можно изменить (ибо невозможно контролировать все).

Дополнительной техникой тренинга на начальных этапах его использования был метод парадоксальной интенции, предложенный В. Франклом (*Maddi, Kobasa, 1984*).

Тренинг включал следующие основные этапы:

- 1) определение стрессовых обстоятельств, которые необходимо разрешить (первая сессия);

2) применение одной, двух или всех трех техник, разработанных для стимуляции воображения (вторая, третья и четвертая сессии);

3) использование формирующейся перспективы и понимания для выработки плана действий, направленных на трансформацию стрессовых обстоятельств в благоприятные (*Maddi, 1998 b*); выполнение домашнего задания с целью применения полученных навыков и обсуждение результатов (сессии с пятой по седьмую).

Впоследствии тренинг жизнестойкости был расширен и включил в себя упражнения, направленные на поиск и получение социальной поддержки в стрессовой ситуации как в семье, так и на рабочем месте, а также обучение навыкам саморегуляции своего состояния и поддержания здорового образа жизни (*Maddi, Khoshaba, 2004*). К навыкам саморегуляции относятся: умение применять техники релаксации, мониторинг своего физического состояния, умение регулировать дыхание, владение отдельными техниками медитации и визуализации. Обучение поддержанию здорового образа жизни включает в себя формирование навыков правильного питания и поддержания уровня сахара в крови, тренировку сердечно-сосудистой системы, соблюдение режима физической активности, в том числе с целью контроля веса.

Процесс обучения трансформационному совладанию осуществляется при планировании трудных шагов и происходит при активной социальной поддержке. Используется также метод обратной связи, получаемой при наблюдении за собой, при наблюдении со стороны других и в результате взаимодействия со стрессовыми обстоятельствами (*Maddi, 1999*).

Тренинг жизнестойкости впервые был проведен в рамках исследования на ИВТ. Основным результатом тренинга стало значимое повышение всех показателей жизнестойкости у прошедших тренинг по сравнению с менеджерами, записанными в «лист ожидания» и проходившими тренинг позже (*Maddi, Khoshaba, 2002; Maddi, Khoshaba, 1994; Maddi, 1999*). В группе прошедших тренинг снизилось психическое напряжение (тревожность, депрессия, навязчивости, межличностная тревожность, соматизация) и физическое напряжение (артериальное давление). Отсроченные изме-

Таблица 1. Средние значения переменных у менеджеров ИРТ до и после тренинга (N(1)–27; N(2)–10)

Показатели	Тренинговая группа (1)		«Лист ожидания» (2)		
	До тренинга	После тренинга	До тренинга	После окончания тренинга в группе 1	После тренинга
Жизнестойкость	7,00	17,00**	8,52	9,41	18,23*
Удовлетворенность работой	135,54	147,04**	136,61	135,38	144,05**
<i>Психическое напряжение</i>					
Тревожность	4,54	2,19	4,00	4,30	2,02
Депрессия	8,31	3,62	7,46	6,92	3,15
Обсессивность	7,27	3,38	7,61	5,85	1,75
Межличностная тревожность	8,38	2,42	5,38	5,50	2,33
Соматизация	7,15	4,15	7,00	6,85	4,06
<i>Общая оценка психического напряжения</i>	<i>41,15</i>	<i>19,58*</i>	<i>40,65</i>	<i>35,00</i>	<i>18,62**</i>
<i>Физическое напряжение</i>					
Артериальное давление	130/82	120/77*	128/84	129/83	119/74*
* p<0,05; ** p<0,01	До тренинга	Сразу после тренинга	Два месяца спустя	Шесть месяцев спустя	

* p<0,05; ** p<0,01

рения, проведенные через 2 и 6 месяцев, показали относительную стабильность результатов. Причем через 2 месяца наблюдался дополнительный отсроченный эффект, заключавшийся в дальнейшем развитии позитивных изменений, что Мадди объясняет изменением самой диспозиции жизнестойкости и относящихся к ней убеждений, возникшим как следствие обучения трансформационному совладанию и новому взгляду на конкретные проблемы (табл. 1, 2).

Эффективность курса подтверждается позитивными оценками его участников (на уровне 90—100 %). В рамках данного подхода было также проведено несколько экспериментов по сравнению эффективности различных методик. Сравнительный анализ тренинга жизнестойкости, релаксации и социальной поддержки показал, что эффективность тренинга жизнестойкости вдвое превышает эффективность двух других методик.

В исследовании *относительной эффективности* тренинга жизнестойкости по сравнению с тренингом релаксации/ медитации и тренингом пассивного слушания¹, 54 менеджера были распределены по 9 сбалансированным по полу и занимаемым должностям экспериментальным группам — по 3 группы для каждого вида тренинга. Из-за неполноты ответов на некоторые тесты окончательное число испытуемых в трех экспериментальных условиях составило 18, 12 и 16 человек. Были получены следующие результаты (Maddi, Kahn, Maddi, 1998).

1. Тренинговые группы значительно различались по динамике жизнестойкости: тренинг жизнестойкости и тренинг релаксации более эффективно повышали жизнестойкость, чем тренинг пассивного слушания; в свою очередь тренинг жизнестойкости был значительно эффективнее тренинга релаксации (p<0,0001).

Этот тренинг состоял в обсуждении участниками группы между собой испытываемых ими стрессов, в их индивидуальном выявлении и в совместном прослушивании записей; он использовался с целью учета эффекта плацебо и эффекта социальной поддержки.

Таблица 2. Динамика показателей через 2 и 6 месяцев после тренинга жизнестойкости (N=27)

* p<0,05; ** p<0,01	До тренинга	Сразу после тренинга	Два месяца спустя	Шесть месяцев спустя
Таблица 1. Средние значения переменных				
Показатель				
Жизнестойкость	7,00	17,00	20,53	19,68
Удовлетворенность работой	135,54	147,04	144,89	149,03
<i>Психическое напряжение</i>				
Тревожность	4,54	2,19	2,05	2,17
Депрессия	8,31	3,62	2,99	3,21
Обсессивность	7,27	3,38	3,26	3,27
Межличностная тревожность	6,38	2,42	2,64	2,50
Соматизация	7,15	4,15	4,13	4,03
<i>Общая оценка психического напряжения</i>	<i>41,15</i>	<i>19,58</i>	<i>21,22</i>	<i>20,96</i>
<i>Физическое напряжение</i>				
Артериальное давление	130/82	120/77	122/80	123/78
Таблица 2. Динамика показателей	R Спирмена	t(N-2)		
года). Пункты третьей проверки				
p<0,05.				
Для проверки надежды				

2. Тренинг жизнестойкости также приводил к большему снижению напряжения и заболеваемости (по субъективным отчетам) по сравнению с тренингами релаксации ($p<0,04$ и $p<0,004$ соответственно) и пассивного слушания ($p<0,007$ и $p<0,003$), а тренинг релаксации был более эффективен в снижении напряжения, чем тренинг пассивного слушания ($p<0,0001$).

3. Рост удовлетворенности работой и воспринимаемой социальной поддержки был максимальным в группах тренинга жизнестойкости, значимо превышая эти эффекты в двух других группах ($p<0,001$). При этом тренинг пассивного слушания оказался эффективнее тренинга релаксации ($p<0,001$).

Впоследствии Мадди совместил практики здорового образа жизни, социальную поддержку (за счет работы в группе) и собственно тренинг жизнестойкости. Результатом явилась программа повышения жизнестойкости (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP — см. Maddi, 1994), включающая:

- обучение расслаблению (контролю дыхания, согреванию рук, расслаблению мышц, тренинг ЭЭГ);
- обучение правильному питанию;
- обучение совладанию (используются техники решения проблем и эмоционального инсайта);
- использование социальной поддержки (в основном обучение навыкам общения);
- физические упражнения (сведения об использовании упражнений в целях улучшения здоровья и эффективности деятельности);
- контроль вредных привычек (курение, переизбыток и т.п.);
- предупреждение рецидива (контроль в течение года).

По мнению С. Мадди, HELP можно использовать на трех уровнях:

- третичная помощь — помощь пациентам, уже страдающим от каких-либо недугов;
- вторичная помощь — в тех случаях, когда велик риск заболевания;
- первичная — представляет собой профилактику и может иметь вид программы, адаптированной для общеобразовательных учебных заведений.

Таким образом, более чем достаточный массив данных, собранных автором теста жизнестойкости и другими исследователями, позволяет говорить о том, что тест жизнестойкости в его исходной англоязычной версии представляет собой надежный, валидный и высоко информативный инструмент измерения жизнестойкости — комплексной личностной характеристики, отвечающей за способность личности противостоять давлению стрессовых обстоятельств и предотвращать развитие симптомов физической или психологической дезадаптации. Жизнестойкость представляет собой систему установок; будучи личностно устойчивой характеристикой, она, тем не менее, может целенаправленно развиваться с закреплением достигнутых позитивных изменений.

5. АПРОБАЦИЯ ТЕСТА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ НА РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЫБОРКЕ И ЕГО ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

С 2002 года авторами данного руководства с разрешения С. Мадди ведется работа по разработке и апробации русскоязычной версии теста жизнестойкости; на сегодняшний день ее можно считать завершенной.

Поскольку англоязычный вариант теста жизнестойкости состоит всего из 18 пунктов, и при прямом переводе опросника у нас не было уверенности, что число пунктов не сократится, то при русификации мы, исходя из теоретической структуры конструкта жизнестойкости, предложили дополнительные пункты. Первая русская версия представляла собой опросник, по структуре аналогичный оригиналу, но содержащий 119 утверждений. Третья, окончательная версия, полученная в результате апробации, включает 45 пунктов, содержащих прямые и обратные вопросы всех трех шкал опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска).

Представленные ниже результаты основаны на исследованиях, в которых к настоящему времени приняло участие 727 мужчин и женщин разного возраста, имеющих различное образование, профессии и проживающих в разных регионах РФ (Москва, Кемерово, Петропавловск-Камчатский); как здоровых, так и страдающих психическим заболеванием (шизофрения).

Распределения показателей жизнестойкости и субшкал вовлеченности, контроля и принятия риска по тесту Колмогорова—Смирнова не отличаются от нормального.

Выраженность жизнестойкости и ее компонентов в среднем различается у мужчин и женщин², не зависит от образования, но зависит от возраста: у молодых людей (<35 лет) принятие риска в среднем значимо выше, чем в более старшей группе (табл. 3). Близки к значимым и различия по шкале контроля и общему показателю жизнестойкости; можно предположить, что при более поляризованном разделении возрастных групп эти различия были бы значимы. Это может быть связано с большей готовностью молодых людей к получению нового опыта — часто ввиду недостатка уже имеющегося.

Таблица 3. Показатели жизнестойкости по критерию возраста (средние по возрастным группам)

Показатели	<35 лет (N=78),	>35 лет (N=72),	t	[∞]
Жизнестойкость	85,22	79,86	1,87	0,062
Вовлеченность	38,03	36,62	1,14	0,254
Контроль	29,86	27,65	1,82	0,069
Принятие риска	17,32	15,57	2,21	0,028

Надежность теста жизнестойкости

Выборка апробации включала в себя 81 человека (39 мужчин и 42 женщины, средний возраст составлял $32,0 \pm 8,82$)

Показатели мужчин и женщин могут значительно различаться в зависимости от профессии. Так, у женщин-менеджеров жизнестойкость значительно ниже, чем у мужчин-менеджеров, тогда как женщины-психологи демонстрируют значительно более высокую жизнестойкость, чем мужчины-психологи.

года). Пункты третьей версии опросника коррелируют (по Спирмену) между собой на уровне значимости $p < 0,05$.

Для проверки *надежности—устойчивости* через 3 недели после исследования был проведен ретест 51 человека из выборки апробации (28 мужчин и 23 женщины, средний возраст 33 года). Показатели ретестовой надежности по шкале жизнестойкости в целом и по отдельным субшкалам составили от 0,79 до 0,90 (табл. 4). Все значения высоко значимы.

Таблица 4. Ретестовая надежность по жизнестойкости и шкалам второй версии опросника (N=51)

Таблица 2. Динамика показателей (по Спирмену) между собой на уровне значимости $p < 0,05$. Для проверки <i>надежности—устойчивости</i> через 3 недели после исследования был проведен ретест 51 человека из выборки апробации (28 мужчин и 23 женщины, средний возраст 33 года). Показатели ретестовой надежности по шкале жизнестойкости в целом и по отдельным субшкалам составили от 0,79 до 0,90 (табл. 4). Все значения высоко значимы.	R Спирмена	t(N-2)
--	------------	--------

**** $p < 0,00001$

Показатели *надежности—согласованности* третьей версии опросника по критерию Кронбаха для общего показателя жизнестойкости и компонентов вовлеченности и контроля превышают соответствующие показатели в англоязычной версии, а по компоненту принятия риска — соответствуют им (табл. 5).

Таблица 5. Коэффициенты альфа Кронбаха по шкале жизнестойкости и субшкалам (N=81 в русской версии)

**** $p < 0,00001$ Таблица 4. Ретестовая надежность по жизнестойкости и шкалам второй версии опросника (N=51). Показатели <i>надежности—устойчивости</i> через 3 недели после исследования были высокими (от 0,79 до 0,90). Показатели <i>надежности—согласованности</i> третьей версии опросника по критерию Кронбаха для общего показателя жизнестойкости и компонентов вовлеченности и контроля превышают соответствующие показатели в англоязычной версии, а по компоненту принятия риска — соответствуют им (табл. 5).	PVS III-R	Русская версия
---	-----------	----------------

Внешняя (конструктивная) валидность теста

Все шкалы опросника жизнестойкости и общий показатель значимо ($p < 0,001$) коррелируют с чувством связности (Antonovsky, 1984, 1985; Осин, в печати) (табл. 6), общим показателем и пятью субшкалами Теста смысловых ориентации Д.А. Леонтьева (2000) (табл. 7).

Таблица 6. Корреляция жизнестойкости и связности по Спирмену (N=81)

Таблица 5. жизнестойкость Внешняя	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
---	----------------	---------------	----------	----------------

*** $p < 0,001$

Аналогичные результаты были получены в исследовании С.А. Богомаза и Т. Е. Левицкой (в печати) в г. Томске. По их данным, коэффициент корреляции жизнестойкости с разными шкалами СЖО составляет $r = 0,40 - 0,55$. Помимо этого, жизнестойкость положительно коррелировала с индексом целеустремленности, вычисляемым с помощью методики Р. Эммонса ($r = 0,451$; $p = 0,003$). Слабая положительная корреляционная связь была выявлена также между жизнестойкостью респондентов и индексом связности их устремлений ($r = 0,317$; $p = 0,046$).

Как осмысленность жизни, так и чувство связности являются наиболее близкими жизнестойкости понятиями: они оба предполагают наличие у человека системы диспозиций (убеждений), дающих ему внутреннюю опору и позволяющих противостоять стрессорам и напряжению.

От осмысленности жизни и чувства связности жизнестойкость отличается непосредственной направленностью на действие. Поэтому другим понятием, близким концепции жизнестойкости, является ориентация на действие/состояние в концепции контроля за действием Ю. Куля (см.: Хек-хаузен, 2003; Шапкин, 1997). Контроль за действием, также

Таблица 7. Корреляция показателей жизнестойкости и Теста смысложизненных ориентации по Спирмену (N=81)

*** p<0,001 Таблица 6. Корреляция ж	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля -Я	Локус контроля — жизнь	Общий балл СЖО
Аналогичные результаты Богомаза и Т. Е. Левицкого коэффициент корреляции СЖО составляет $r=0,40$ положительно коррелирует вычисляемым с помощью						

*** p<0,001

как и жизнестойкость, отражает готовность человека действовать тем или иным образом (переживая происходящее или активно решая задачу). Сравнение результатов теста жизнестойкости с данными опросника контроля за действием, адаптированного С.А. Шапкиным (1997) и включающего три шкалы (ориентация на действие/состояние при планировании, реализации и неудаче), показало, что все шкалы опросника жизнестойкости значимо положительно коррелируют с ориентацией на действие при принятии решения по Ю. Кулю (табл. 8). С ориентацией на действие в ситуации неудачи положительно коррелируют все субшкалы, кроме вовлеченности.

Таблица 8. Корреляция жизнестойкости и контроля за действием по Спирмену (N=81)

*** $p < 0,001$ Таблица 7. Корреляция	Ориентация на действие в ситуации, неудачи	Ориентация на действие при принятии решения	Ориентация на действие при реализации
как и жизнестойкость тем или иным образом решая задачу). Сравнение с данными опросника Шапкиным (1997) и показало, что все			

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Структура теста жизнестойкости³

При проведении факторного анализа использовалась выборка из 166 испытуемых (70 мужчин и 96 женщин, средний

возраст $34,86 \pm 10,31$ лет), что позволило приблизить распределения по отдельным пунктам опросника к нормальному.

По результатам обычно применяющегося в таких случаях эксплораторного факторного анализа (ЭФА) было выделено 12 факторов с собственными значениями $> 1,0$, объясняющих 62,48 % дисперсии. Визуальный анализ кривой собственных значений факторов свидетельствует об оптимальности пятифакторного решения, объясняющего 43,37 % дисперсии. Качественный анализ полученного факторного решения после вращения Varimax normalized и после косоугольного вращения свидетельствует о наличии сходства между выделенными факторами и теоретически обоснованными шкалами, однако процент объясняемой дисперсии довольно мал.

Поскольку в случае исследования личностных переменных данные самоотчетов и поведения неминуемо искажаются многочисленными другими ситуационными и личностными переменными, мы предположили, что неудовлетворительные результаты ЭФА связаны именно с такими искажениями (в процедуре ЭФА предусматривается минимизация ошибки, то есть учет всех возможных влияний на переменные). Поэтому мы использовали процедуру кон-фирматорного факторного анализа

(КФА), который позволяет оценить применимость имеющейся модели по отношению к имеющимся данным. В процедуре КФА заложена некоторая величина ошибки, которую необходимо оценить, что позволяет учесть влияние «побочных» переменных на модель.

Основными показателями в структурном моделировании (Митина, 2005) являются частное %-квадрат и число степеней свободы, которое не должно превышать 3, относительный индекс соответствия данных модели (Comparative Fit index, CFI), который должен быть больше 0,90, и ошибка аппроксимации (Root Mean-Square Error of Approximation, RMSEA), не превышающая в оптимальном случае 0,05. В нашем случае показатель %-квадрат, деленный на число степеней свободы, составил 2,81, тогда как CFI=0,904, а RMSEA=0,036. Иными словами, КФА подтвердил адекватность трехфакторной модели полученным данным и соответствие каждого из 45 пунктов той шкалы, к которой он был отнесен при разработке опросника. Приведенные показатели позволяют утверждать, что модель объясняет более 90 % дисперсии данных.

Проверка социальной желательности теста

Для проверки социальной желательности 64 испытуемым (30 женщин и 34 мужчины, средний возраст 29 ± 12 лет) было предложено сначала ответить на опросник искренне, а затем попытаться «обмануть» его и получить максимальные баллы. Для этого в начале и конце батареи, состоящей из 5 тестов, предлагался тест жизнестойкости со следующими инструкциями.

1. При первом заполнении испытуемым предъявлялась «глухая» инструкция:

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

2. При втором предъявлении инструкция изменялась следующим образом:

Представьте, что Вы хотите произвести самое благоприятное впечатление о себе (например, устраиваетесь на очень важную для Вас работу). Ответьте, пожалуйста, еще раз на вопросы первой методики, отмечая галочкой свой ответ.

Затем сопоставлялись искренние и «социально желательные» ответы испытуемых. Хотя по критерию Уилкоксона эти два ряда данных значительно различались, большая часть пунктов значительно попарно коррелировала по Спирмену. Это позволило нам предположить согласованность изменений социально желательных ответов по сравнению с искренними. Мы отобрали те пункты, у которых попарная корреляция социально желательных и искренних ответов была значимой ($p < 0,05$), и получили опросник, состоящий из 38

пунктов. Попарная корреляция шкал этой версии, посчитанная по социально желательным и искренним ответам, приведена в таблице (табл. 9).

Таблица 9. Попарная корреляция шкал Теста жизнестойкости при социально желательных и искренних ответах (версия, включающая 38 пунктов, N=62)

<p>* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$</p> <p>Таблица 8. Корреляция между шкалами</p> <p>Структура теста</p> <p>При проведении факторного анализа выявлено 16 факторов из 166 испытуемых (70 мужчин и 96 женщин). Авторы благодарят канд.</p>	<p>R</p> <p>Спирмена</p>	<p>t(N-2)</p>
--	--------------------------	---------------

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$

Полученные данные свидетельствуют о том, что общие значения жизнестойкости и двух ее шкал — контроля и принятия риска — изменяются согласованно у разных испытуемых при переходе от искренних к социально желательным ответам. Соответственно, данные опросника жизнестойкости (по всем шкалам, кроме вовлеченности), можно использовать в ситуации высокой социальной желательности (например, при приеме на работу), но сопоставлять их следует не с нормативными по выборке данными, а с социально желательными ответами (например, средними по выборке поступающих на работу). Вместе с тем, как вытекает из выполненного Е.Н. Осиним анализа взаимоотношения позитивных черт личности и социальной желательности, высокая корреляция ответов на тест жизнестойкости при «нейтральной» и социально желательной инструкции может не столько отражать сознательное стремление производить благоприятное впечатление, сколько, наоборот, — выступать фактором, противодействующим дистрессу, то есть действительно ковариировать с жизнестойкостью.

Региональные различия жизнестойкости

Для проверки надежности методики в отношении региональных различий мы измеряли жизнестойкость у 183 студентов-юристов в городе Кемерово (64 мужчины и 119 женщин, средний возраст $21 \pm 4,4$ года)⁴ и у 60 слушателей курса по позитивной психологии города Петропавловск-Камчатский (5 мужчин и 55 женщин, средний возраст $27 \pm 7,1$ года).

Распределения жизнестойкости и ее компонентов по критерию Колмогорова—Смирнова в обеих выборках неотличимы от нормальных ($p > 0,20$). По критерию Манна—Уитни (табл. 10) ни студенты из Кемерово, ни психологи и студенты из Петропавловска-Камчатского не отличались от московской выборки (соответствующей по возрасту). Вовлеченность в Москве на уровне тенденции ниже, чем в других выборках, что может объясняться социально-психологическими эффектами жизни в столице-мегаполисе: анонимностью и отстраненностью (см.: Милграм, 2000). Показатель контроля в Петропавловске-Камчатском ниже ($p < 0,05$), чем у испытуемых из Кемерово, а показатель принятия риска немного выше ($p < 0,1$). Мы затрудняемся объяснить эти различия; они выражены неотчетливо и требуют дальнейших исследований.

В целом региональные различия, поданным наших исследований, практически не влияют на результаты теста жизнестойкости.

⁴ Авторы выражают благодарность канд. психол. наук Л.А. Александровой за помощь в сборе данных.

Таблица 10. Сопоставление показателей жизнестойкости выборок Кемерово (N=183), Петропавловска-Камчатского (N=60) и Москвы (N=64)

* p<0,05; ** Таблица 9. I при соц Получен значения жи риска — и переходе о Соответстве шкалам, кр высокой со работу), но выборке па	Москва (М)	Кемерово (К)	Петропавловск - Камчатский (П)	U при попарных сравнениях групп

* p<0,1; ** p<0,05

6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ ТЕСТА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ИССЛЕДОВАНИЯХ

Связь жизнестойкости и особенностей переживания стресса, депрессивности

Для оценки внутренней валидности теста важно было показать, что жизнестойкость действительно влияет на переживание стресса и совладание с ним и связана с сохранением физического и психического здоровья.

Наше исследование 64 здоровых испытуемых (30 женщин и 34 мужчины, средний возраст 29+12 лет) показало (Рассказова, 2006), что жизнестойкость отрицательно коррелирует с депрессивностью (переживанием собственной несостоятельности, часто сопровождающейся соматическими симптомами и нарушением работоспособности), отдельными симптомами посттравматического стрессового расстройства (навязчивыми воспоминаниями о травматическом событии, избеганием этих воспоминаний, физиологическим возбуждением) и использованием неадаптивных копинг-стратегий, не разрешающих проблемы (употребление алкоголя, уход в собственные фантазии).

Корреляционный анализ данных жизнестойкости и шкалы депрессивности А. Бека в адаптации Н.В. Тарабриной (2001), включающей когнитивно-аффективную шкалу и шкалу соматизации, выявил значимые отрицательные корреляции всех показателей по шкалам депрессивности и по шкалам жизнестойкости (табл. 11).

Таблица 11. Результаты корреляционного анализа данных по тесту жизнестойкости и по шкалам депрессивности по Спирмену (N=64)

* p<0,1; ** p<0,05 Таблица 10. Сопоставление показателей жизни Петропав		R	t(N-2)
Корреляции шкал		Спирмена	
Жизнестойкость	Депрессивность	-0,58***	-5,6
Жизнестойкость	Когнитивно-аффективная шкала	-0,54***	-5,09
Жизнестойкость	Шкала соматизации	-0,52***	-4,78
Вовлеченность	Депрессивность	-0,54***	-5,46
Вовлеченность	Когнитивно-аффективная шкала	-0,54***	-5,02
Вовлеченность	Шкала соматизации	-0,51***	-4,71
Контроль	Депрессивность	-0,42***	-3,67
Контроль	Когнитивно-аффективная шкала	-0,37**	-3,17
Контроль	Шкала соматизации		-3,56
Принятие риска	Депрессивность	-0,54***	-4,99
Принятие риска	Когнитивно-аффективная шкала	-0,51***	-4,61
Принятие риска	Шкала соматизации	-0,45***	-4,00
p<0,01; *** p<0,001 Таблица 11. Результаты теста жизнестойкости	Показатели опросника ПТСР	По всей выборке R Спирмена	Без низких результатов R Спирмена

p<0,01; *** p<0,001

Однако остается открытым вопрос о характере влияния: мы предполагали, что высокие показатели жизнестойкости обладают превентивным действием по отношению к депрессивности, тогда как при низких и средних значениях вероятность симптоматики варьирует в зависимости от ситуации. При высоком общем показателе жизнестойкости не было выявлено ни одного случая, в котором показатели достигали бы уровня «умеренной депрессии». В половине зафиксированных случаев депрессивности (52,6 %) имела место низкая жизнестойкость. Вероятность наличия умеренной или выраженной депрессивности при низком общем показателе жизнестойкости в норме составила 62,5 %. Это означает, что, хотя низкая жизнестойкость является хорошим предиктором депрессивности, ее влияние не абсолютно, тогда как высокая жизнестойкость, по нашим данным, является 100 % предиктором их отсутствия. Это вполне логично: если высокий уровень жизнестойкости правомерно рассматривать как причинный фактор снижения депрессивности, то низкую жизнестойкость нельзя считать причиной ее повышения. В таблице 12 представлены значения вероятностей умеренной и выраженной депрессивности при снижении показателей по одной, двум, трем шкалам жизнестойкости.

Таблица 12. Вероятность высоких показателей по шкале депрессивности при снижении одного, двух, трех компонентов жизнестойкости

Условия	Вероятность депрессивности	
	Балл >=9	Балл >=14
Хотя бы 1 компонент низкий	0,5	0,29
Хотя бы 2 компонента снижены	0,6	0,39
3 компонента снижены	1	0,57

Корреляционный анализ симптомов вторжения и избегания травматических воспоминаний, а также физиологического возбуждения по шкале влияния травматического опыта М. Горовитца в адаптации Н.В. Тарабриной (2001) с показателями жизнестойкости выявляет значимые связи общего показателя жизнестойкости и шкалы вовлеченности с общим показателем посттравматического стресса, шкалами избегания и физиологического возбуждения. М. Горовитц (*Horowitz, 1979*) выделяет различные этапы переживания травматического события: шок, протест, отказ, вторжение, переживание, новый опыт (принятие себя как другого человека). Шкала контроля опросника жизнестойкости оказывается значимо отрицательно связана со всеми шкалами опросника посттравматического стресса. Однако можно заметить, что в достаточно большом числе ответов показатели посттравматического стресса низки, порой приближаются к нулю (поскольку наша выборка состояла из здоровых испытуемых). Учитывая, что такие данные свидетельствуют скорее не о переживании стресса, а об отсутствии в последнее время соответствующих ситуаций (или нежелании их вспоминать), мы исключили из массива данных всех испытуемых с низкими показателями (более одного стандартного отклонения от нормы).

При корреляционном анализе этой новой матрицы (45 человек) корреляция стресса и контроля исчезает, тогда как корреляция стресса с вовлеченностью становится выше. Сравнительные данные приведены в таблице 13. То, что корреляции вовлеченности с избеганием и физиологическим возбуждением остаются значимыми у испытуемых, действительно переживавших стресс (при исключении из выборки испытуемых, не имевших посттравматического стресса), свидетельствует о том, что вовлеченность способствует более эффективной переработке травматического опыта (снижению физиологического возбуждения и меньшей выраженности избегания) и более эффективному переживанию фазы отрицания в переживании горя (для которой избегание характерно в наибольшей степени).

Таблица 13. Сравнительный анализ корреляций показателей жизнестойкости и посттравматического стресса в целом по выборке и при сужении выборки

$p < 0,01$; *** $p < 0,001$ Таблица 11. Результаты теста жизнестойкости	Показатели опросника ПТСР	По всей выборке R Спирмена	Без низких результатов R Спирмена
Показатели Теста жизнестойкости			
Жизнестойкость	ПТСР	-0,32**	-0,24
Жизнестойкость	Вторжение	-0,24	-0,12
Жизнестойкость	Избегание	-0,35**	-0,31*
Жизнестойкость	Возбуждение	-0,35**	-0,32*
Вовлеченность	ПТСР	-0,28*	-0,33*
Вовлеченность	Вторжение	-0,18	-0,15
Вовлеченность	Избегание	-0,25*	-0,33*
Вовлеченность	Возбуждение	-0,38**	-0,43***
Контроль	ПТСР	-0,33**	-0,18
Контроль	Вторжение	-0,26*	-0,10
Контроль	Избегание	-0,36**	-0,20
Контроль	Возбуждение	-0,29*	-0,22
Принятие риска	ПТСР	-0,16	-0,17
Принятие риска	Вторжение	-0,12	-0,12
Принятие риска	Избегание	-0,19	-0,25
Принятие риска	Возбуждение	-0,20	-0,18
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ Таблица 13. Сравнительный анализ корреляций показателей жизнестойкости	Копинг-стратегии	Показатели Р. Лазаруса	Относит, частота копинг-стратегий
Показатели			

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Сопоставление данных по опроснику жизнестойкости и показателей использования копинг-стратегий (способов совладания со стрессом) осложнилось отсутствием русскоязычной методики измерения копинг-стратегий, дающей согласованные и стабильные результаты. Мы использовали опросник Р. Лазаруса и С. Фолкман в апробации И.А. Джидарьян (2001), включающий в авторском варианте 8 шкал. Поскольку предложенное И.А. Джидарьян 10-факторное решение объясняет малый процент дисперсии данных, характеризуется малой устойчивостью (не получило подтверждения на нашей выборке) и включает далеко не все предлагаемые пункты, мы воспользовались авторским факторным решением Р. Лазаруса и С. Фолкман. В этом варианте опросник включал в себя 50 пунктов, в том числе следующие шкалы: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, социальная поддержка, принятие ответственности, избегание, планирование, позитивная переоценка и личностный рост.

Другой сложностью явилась сильная корреляция показателей всех копинг-стратегий между собой (иными словами, испытуемые склонны сообщать о частом или редком использовании копинг-стратегий в целом). Поэтому мы использовали специальный показатель частоты использования копингов, представляющий собой сумму всех баллов. Убедившись, что этот показатель не связан с жизнестойкостью (возможно, он связан с тревожностью испытуемых), мы разделили относительные показатели копинг-стратегий (согласно авторскому варианту опросника сырые данные по каждой шкале делятся на количество вопросов в ней и выражаются в процентах) на частоту использования копингов. За

счет этого мы элиминировали влияние частоты ответов испытуемых на показатели их копингов. В таблице 14 приведен сопоставительный анализ корреляций копингов с жизнестойкостью в случае использования авторских и оригинальных показателей (представлены только значимые различия и различия на уровне тенденции $p < 0,1$).

Представленные данные свидетельствуют об отрицательной связи жизнестойкости с избеганием и поиском социальной поддержки, а также о позитивной связи с планированием и положительной переоценкой. Связь жизнестойкости с избеганием обусловлена вкладом вовлеченности и контроля, которые призваны способствовать сохранению активности перед лицом трудностей. Негативная связь с социальной оценкой обусловлена компонентом контроля — закономерно, что при высоком контроле человек стремится сам справляться с трудностями. На связь с планированием повлияли такие шкалы жизнестойкости как контроль и принятие риска, которые способствуют активному совладанию с трудностями. Наконец, жизнестойкость в целом способствует позитивной переоценке значения всего случившегося для личности, для ее дальнейшего роста. По всей видимости, этот вид копинг-стратегий (наиболее тесно связанный с поиском смысла) — результат взаимодействия всех трех

Таблица 14. Сравнительный анализ корреляций показателей жизнестойкости и копинг-стратегий при использовании показателей Р. Лазаруса и элиминировании фактора частоты использования копингов в целом (N=64)

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ Таблица 13. Сравн жизнестойкости Показатели Теста жизнестойкости	Копинг- стратегии	Показатели Р. Лазаруса	
		Относит, частота копинг- стратегий	Относит, частота копинг- стратегий
		R Спирмена	R Спирмена
Жизнестойкость	Социальная поддержка	-0,24	-0,27*
Жизнестойкость	Избегание	-0,34**	-0,46***
Жизнестойкость	Планирование	0,25*	0,32**
Жизнестойкость	Позит. переоценка	0,21	0,30*
Вовлеченность	Избегание	-0,27*	-0,35**
Вовлеченность	Планирование	0,17	0,21
Контроль	Социальная поддержка	-0,28*	-0,35**
Контроль	Избегание	-0,36**	-0,52***
Контроль	Планирование	0,28*	0,32**
Контроль	Позит. переоценка	0,18	0,24
Принятие риска	Планирование	0,16	0,31**
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ Таблица 14. Сгруппа (N=81)	Контрольная группа (N=81)	Экзистенциальные психологи (N=39)	и

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

компонентов.

Отрицательная связь жизнестойкости с депрессивностью, переживанием стресса и непродуктивными копинга-ми в норме позволяет предположить, что жизнестойкость будет снижена при психических заболеваниях, обусловленных мотивационными

нарушениями. В исследовании, проведенном одним из авторов данного руководства совместно с Е.Я. Кучеровой под руководством А.Ш. Тхостова (*Тхостов и др., 2005*), было показано снижение жизнестойкости у больных шизофренией с реакцией отказа (отказом от деятельности и поведением избегания при возникновении трудностей). Снижение жизнестойкости неразрывно связано с более частой оценкой такими больными ситуации как несущей угрозу, опасной, а себя — как неспособного ее контролировать, что и приводит в стрессогенной ситуации к пассивности и избеганию.

Жизнестойкость и переживание ситуации неопределенности и тревоги

Помимо функции профилактики стресса, нарушения работоспособности и возникновения соматических и психических заболеваний, жизнестойкость может играть и другую роль: позволять успешно справляться как с собственными тревогой и стрессом, так и с тревогой и стрессами у других людей (возможно, в том числе и в экстремальных ситуациях, однако эта гипотеза требует дальнейшей проверки). С целью показать позитивную связь жизнестойкости и способности справляться с тяжелыми переживаниями мы исследовали жизнестойкость у экзистенциальных психологов. По роду своей профессиональной деятельности большинство экзистенциальных психологов постоянно сталкивается с переживанием (личным и со стороны клиентов) стресса и, можно предположить, онтологической тревоги. В связи с этим, отличительную особенность участников этого исследования можно охарактеризовать как частое столкновение с объективно и/или субъективно стрессовыми ситуациями и переживаниями (онтологической тревоги) при сохранении способности к «продуктивному» (возможно, сверхуспешному) совладанию (по крайней мере, в виде сбора информации).

Исследование 39-ти участников Второй Всероссийской конференции по экзистенциальной психологии (27 женщин и 12 мужчин, средний возраст 37 ± 17 лет; см. *Леонтьев, Осин*, в печати) показало, что результаты распределены ненормально. Распределение общих баллов по жизнестойкости уплощено и несколько сдвинуто вправо. Распределения шкал вовлеченности, контроля и принятия риска характеризуются правой асимметрией (наиболее выраженной в случае вовлеченности и контроля), а шкалы принятие риска — еще и выраженным положительным эксцессом.

Характерным для этой группы является исчезновение влияния возраста на принятие риска, хотя на жизнестойкость начинает влиять пол (у женщин вовлеченность и принятие риска выше, чем у мужчин). Учитывая, что в нашей выборке женщин в 2 раза больше, чем мужчин, этот результат можно считать случайным. При этом можно вспомнить, что в некоторых профессиях (у менеджеров, в частности) обнаруживается обратная закономерность. Тем не менее, при использовании достаточно больших массивов данных ее не наблюдается. Исчезновение влияния возраста на принятие риска интересно для нас тем, что готовность к действию в условиях неопределенности обусловлена, по-видимому, не недостатком опыта, а убеждениями и интересами личности.

Жизнестойкость в группе экзистенциальных психологов в целом оказывается несколько выше, чем в группе менеджеров, однако это различие не достигает уровня значимости ($p < 0,1$), и мы

можем говорить только о тенденции к повышению жизнестойкости у психологов, проявляющих интерес к экзистенциальной тематике. Однако мы можем говорить о значимом ($p < 0,0002$) повышении принятия риска у экзистенциальных психологов по сравнению с контрольной

Таблица 15. Сравнение показателей жизнестойкости у экзистенциальных психологов и контрольной

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ Таблица 14. Сравнение показателей жизнестойкости	Контрольная группа (N=81)		Экзистенциальные психологи (N=39)		и
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	
Жизнестойкость	82,75	18,89	87,60	14,24	1283,5*
Вовлеченность	37,64	8,08	38,42	6,21	1465,0
Контроль	29,17	8,43	29,87	5,24	1435,5

* $p < 0,1$; *** $p < 0,001$

группой (табл. 15).

Итак, у психологов, проявляющих интерес к экзистенциальным вопросам, значимо выше, чем в контрольной группе, принятие риска и — на уровне тенденции — выше общий показатель жизнестойкости. Иными словами, у людей, часто имеющих дело с экзистенциальными проблемами и сохраняющих интерес к ним (то есть, вероятно, справляющихся тем или иным способом со своей тревогой и тревогой клиентов), выше готовность действовать в условиях неопределенности исхода, в условиях тревоги и трудностей. У них больше уверенность в том, что все происходящее полезно, так как приносит опыт. Эти данные можно рассматривать также как косвенное подтверждение того, что жизнестойкость развивается в течение жизни человека, и это развитие может быть связано со сферой его профессиональных интересов.

Немаловажный факт, полученный в данном исследовании, — независимость у экзистенциальных психологов принятия риска от возраста. Открытость новому и активность в трудных ситуациях, таким образом, не всегда определяются возрастом и недостатком опыта. Они могут быть связаны с тем, чем занимается человек, чем он интересуется.

Жизнестойкость и личностный выбор

Недавние исследования С. Мадди (*Maddi et al.*, 2006) показали, что жизнестойкость оказывает положительное влияние не только в стрессовых ситуациях, но и в ситуациях, привычных для человека — например, способствуя его креативности и воображению. Исследование механизмов выбора, в числе ключевых переменных которого рассматривалась и жизнестойкость, было проведено под руководством одного из авторов (*Леонтьев, Мандрикова*, 2005).

В исследовании 48 студентов первого курса вечернего отделения психологического факультета МГУ, преимущественно женского пола (средний возраст 19 лет), проверялась гипотеза С.

Мадди (*Maddi*, 1998) о том, что в любом выборе альтернативами являются либо неизменность (воспроизведение прошлого, статус-кво, чреватое чувством вины за упущенные возможности), либо неизвестность (новое будущее, несущее в себе риск и чреватое чувством тревоги непредсказуемого). Согласно теории Мадди, от жизнестойкости зависит то, насколько люди склонны выбирать неизменность либо неизвестность.

Экспериментальная ситуация состояла в следующем. Во время занятия в общей аудитории студентам было предложено перейти в одну из двух других аудиторий, причем, чем предстоит заниматься в одной из них, сообщалось сразу (заполнение опросников — знакомое испытуемым занятие), а о том, что будет в другой аудитории, обещали рассказать уже там. Таким образом, создавалась ситуация выбора между знакомым и неизвестным, которая явно не обладала для испытуемых большой личностной значимостью. На самом деле, в обеих аудиториях испытуемые делали одно и то же: формулировали аргументы «за» и «против» сделанного выбора и заполняли ряд личностных опросников, в том числе опросник жизнестойкости С. Мадди.

Затем протоколы всех испытуемых были разделены на 3 группы. В группу «П» вошли те, кто сделал сознательный, осмысленно аргументированный выбор прошлого, неизменности (10 человек); в группу «С» вошли те, кто сделал случайный, «безличный» выбор (28 человек); в группу «Б» вошли те, кто сделал сознательный, осмысленно аргументированный выбор будущего, неизвестности (10 чело-

Таблица 16. Данные по опроснику жизнестойкости для разных типов выбора и значимость различий при попарном сравнении групп

* p<0,1; *** p<0 Таблица 15. С экзистенциальн Показатели	Средние и стандартные отклонения				Попарные сравнения групп			
	показа- тели	П N=10	С N=28	Б N=10	показа- тели	П-С	С-Б	П-Б
Жизне- стойкость	М	87,20	89,82	105,20	И эмп		72,00**	23,00**
	S	19,87	19,11	15,12	Z		-2,24	-2,04
Вовлеченность	М	37,80	37,32	44,40	И эмп		77,00**	26,00*
	S	8,20	9,45	5,87	Z		-2,09	-1,78
Контроль	М	27,70	31,04	36,20	И эмп	104,0*	74,00**	17,00**
	S	7,56	6,78	5,94	Z	-1,19	-2,19	-2,52
Принятие	М	21,70	21,46	24,60	И		91,00*	33,00*

* p<0,05; ** p<0,01

век). В таблице 16 представлены значимые различия по критерию Манна—Уитни между группами и данные по средним и стандартным отклонениям.

Как мы видим из таблицы 16, в группе «Б» (выбор неизвестности) значимо (p<0,01) выше уровень общей жизнестойкости, чем в группах «С» и «П» (с безличным выбором и выбором неизменности). Это же на разных уровнях значимости верно и для отдельных компонентов жизнестойкости — вовлеченности, контроля и принятия риска. Кроме того, значения контроля при выборе неизменности значимо ниже, чем при ситуативном безличном выборе. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что люди, осуществляющие выбор неизвестности, выбор будущего, более активно участвуют в том, что происходит в жизни, считают, что они могут контролировать события и их последствия и готовы учиться на собственных ошибках и извлекать из этого позитивный опыт. В отличие от них люди, делающие выбор в пользу неизменности, то есть выбор прошлого, или безличный выбор (по сути, отказываясь от осуществления осознанного выбора), менее вовлечены в процесс своей жизни, считая ее неподконтрольной их усилиям, и стремятся к простому комфорту и безопасности, тяжелее воспринимая неудачи.

Таким образом, в ситуации личностного выбора жизнестойкость выступает фактором, определяющим готовность выбирать новую, непривычную ситуацию, ситуацию неопределенности в противовес равнодушному, безличному выбору или выбору привычной и знакомой ситуации. Иными словами, роль жизнестойкости не сводится к роли буфера в ситуации стресса; по-видимому, она представляет собой один из ключевых параметров индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из опорных переменных личностного потенциала (см.: Леонтьев, Мандрикова, Осин, Плотникова, Рассказова, в печати).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты апробации теста жизнестойкости и приведенных исследований позволяют утверждать, что тест жизнестойкости является надежным и валидным инструментом психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола, образования и, по всей вероятности, региона проживания человека. Результаты

теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессивноTM. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий). Эта особенность позволяет нам предположить, что тест жизнестойкости можно использовать и в случае психической травмы — когда ситуация действительно является угрожающей и тяжело преодолимой, хотя эта гипотеза требует дополнительных исследований.

Тест жизнестойкости показал свою эвристичность и в психодиагностике. Однако при применении опросника в условиях высокой социальной желательности (при приеме на работу и т.п.) следует учитывать указанные выше ограничения (то есть учитывать более высокие нормативные показатели и не использовать показатель субшкалы вовлеченности).

ЛИТЕРАТУРА

- Аббков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. М.: Речь, 2004.
- Александрова Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82—90.
- Богомаз С.А., Левицкая Т.Е.* К проблеме взаимосвязи смыслов жизни с целеустремленностью и жизнестойкостью человека // Третья Всероссийская конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений (в печати)
- Брайт Д., Джонс Ф.* Стресс: теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-Еврознак; Олма-Пресс, 2003.
- Джендлин Ю.* Фокусирование. М.: Класс, 2000.
- Джидарьян И.А.* Представление о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 2001.
- Леонтьев Д.А.* Тест смысло-жизненных ориентации. М.: Смысл, 2000.
- Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю.* Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 2005. № 4. С. 37-42.
- Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Осин Е.Н., Плотникова А.В., Рассказова Е.И.* Опыт структурной диагностики личностного потенциала // Психологическая диагностика. 2007. № 1 (в печати).
- Леонтьев Д.А., Осин Е.И.* Печать экзистенциализма: эмпирические корреляты экзистенциального мировоззрения // Экзистенциальная традиция в философии, психологии, психотерапии. 2007. № 1 (10) (в печати).
- Мадди С.* Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87-101.
- Милграм С.* Эксперимент в социальной психологии. 3-е международное издание. СПб.: Питер, 2000.
- Митина О.В.* Структурное моделирование: состояние и перспективы // Вестник Пермск. гос. пед. ун-та. Серия 1, Психология. 2005. № 2. С. 3-15.
- Осин Е.И.* Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 3 (в печати).
- Рассказова Е.И.* Психологические концепции стресса и его последствий // Психология психических состояний. Вып. 6 / Под ред.

- А.О. Прохорова. Казань: Казанский гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина, 2006. С. 371-384.
- Тарабрина И.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
- Тиллих П.* Мужество быть // Тиллих П. Избранное. Теология культуры. М.: Юрист, 1995. С. 7-132.
- Тхостов А.Ш., Ильина Н.А., Кучерова Е.Я., Рассказова Е.И., Иконников Д.В.* Психологические механизмы реакции отказа у больных шизофренией // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2005. Т. 105, № 4. С. 9-16.
- Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. М.; СПб.: Смысл; Питер, 2003.
- Шапкин С. А.* Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл; ИП РАН, 1997.
- Antonovsky A.* The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // *Isr. J. Psychiatry.* 1985. Vol. 22, № 4. P. 273-280.
- Antonovsky A.* The Sense of Coherence as a Determinant of Health // Behavioral Health: a Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention / J.D. Matarazzo, N. Miller (Eds.). New York: Wiley, 1984. P. 194-202.
- Bandura A.* Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change // *Psychological Review.* 1977. Vol. 84. P. 191-215.
- Golby J., Sheard M.* Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League // *Personality and Individual Differences.* 2004. 37. P. 933-942.
- Horowitz M.J.* Psychological Response to Serious Life Events // *Human Stress and Cognition / V. Hamilton, D.M. Warberton (Eds.).* New York: Wiley, 1979. P. 233-263.
- Khoshaba D., Maddi S.* Early Experiences in Hardiness Development // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research.* 1999. Vol. 51, № 2. P. 106-116.
- Kobasa S.C.* Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1979. 37. P. 1-11.
- Kobasa S.C., Maddi S.R.* Existential Personality Theory // R. Corsini (Ed). *Current Personality Theory.* Itasca, 111.: F.E. Peacock Publisher, 1977.
- Lee H.J.* Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults // *Research in Nursing and Health.* 1991. Vol. 14, № 5 (Oct.). P. 351-359.
- Maddi S. R.* Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // *Health promotion evaluation / J.P. Opatz (Ed.).* Stevens Point (WI): National Wellness Institute, 1987. P. 101-115.
- Maddi S.* The Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) for Improving Physical, Mental and Social Wellness. (Wellness Lecture Series). Oakland (CA): University of California/Health Net., 1994.
- Maddi S.* Creating Meaning Through Making Decisions // P.T.P. Wong, P.S. Fry. *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications.* Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum Associates, 1998 a. P. 1—26.
- Maddi S.* Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.).* San Diego (CA): Academic Press, 1998 b. P. 323-335.
- Maddi S.* The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research.* Vol. 51, № 2. 1999. P. 83—94.
- Maddi S.* The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice // *Consulting Psychology Journal.* 2002. Vol. 54, P. 173—185.
- Maddi S.* Prolonging Life by Heroic Measures: a Humanistic Existential Perspective // *Psychological Aspects of Serious Illness: Chronic Conditions, Fatal Diseases, and Clinical Care / P.T. Costa, G.R. VandenBos (Eds.).* Washington (DC): APA, 2003. P. 153-184.
- Maddi S.* Hardiness: an Operationalization of Existential Courage // *Journal of Humanistic Psychology.* 2004 a. Vol. 44, № 3. P. 279—298.
- Maddi S.* The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger // *International Journal of Existential Psychology &*

2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению».				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
24	Мне всегда есть чем заняться.				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33	Мои мечты редко сбываются.				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40	Окружающие меня недооценивают.				
41	Как правило, я работаю с удовольствием.				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
43	Бывает, на меня наваливается столько				

	проблем, что просто руки опускаются.				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Вместо имени в поле ФИО можно использовать любой псевдоним (пожалуйста, используйте *один и тот же* псевдоним для всех опросников).

Конфиденциальность личной информации гарантируется.

ФИО:

Пол: муж/жен Возраст: _____ Образование: _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Ключи шкал Теста жизнестойкости

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» — 0 баллов, «скорее нет, чем да» — 1 балл, «скорее да, чем нет» — 2 балла, «да» — 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» — 3 балла, «да» — 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключи к Тесту жизнестойкости

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Средние и стандартные отклонения общего показателя и шкал Теста жизнестойкости

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Общее понятие жизнестойкости и ее структура	5
2. Жизнестойкость в модели стресса	7
3. Опросник жизнестойкости С. Мадди	10
Жизнестойкость и совладание с проблемами и нарушениями	12
Соотношение жизнестойкости с другими	

позитивными характеристиками личности	16
Связь жизнестойкости с экологическими переменными	20
4. Тренинг жизнестойкости и его эффекты	22
5. Апробация теста жизнестойкости на русскоязычной выборке и его психометрические характеристики.....	30
Надежность теста жизнестойкости	31
Внешняя (конструктивная) валидность теста	33
Структура теста жизнестойкости	35
Проверка социальной желательности теста	37
Региональные различия жизнестойкости	39
6. Использование русскоязычного теста жизнестойкости в исследованиях.....	41
Связь жизнестойкости и особенностей переживания стресса, депрессивности.....	41
Жизнестойкость и переживание ситуации неопределенности и тревоги	48
Жизнестойкость и личностный выбор	50
Заключение.....	54
Литература	55
Приложение 1. Бланк Теста жизнестойкости.....	59
Приложение 2. Ключи шкал Теста жизнестойкости	62

Научное издание Д.А.Леонтьев, Е.И.

Рассказова **Тест жизнестойкости**

·
·
·
·

Редактор О.В. Квасова Корректор Т.П.
Толстова Компьютерная верстка Е.Г. Егоровой
Директор издательства Д. А. Леонтьев

Издательство «Смысл» (ООО НПФ «Смысл») 125009,
Москва, а/я 158 тел./факс (495) 189-95-88 e-mail:
smysl@smysl.ru <http://www.smysl.ru>

Подписано в печать 24.11.2006. Формат 84x108/32. Бумага офсетная. Гарнитура
NewtonС. Печать офсетная. Тираж 500. Усл.печ.л. 3,36.

