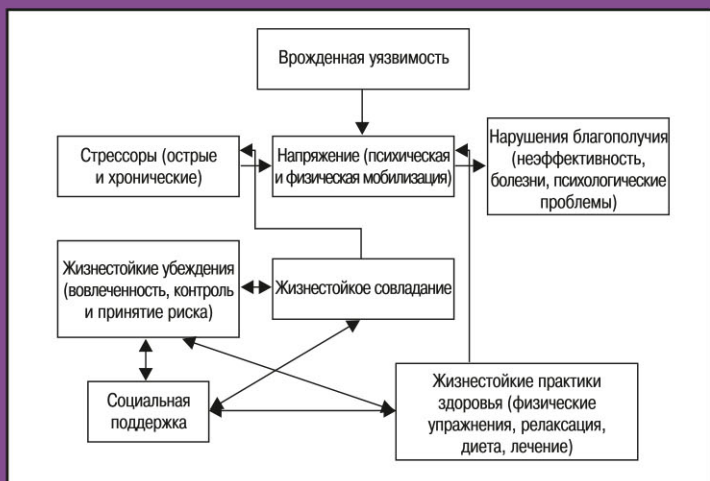


Е.И. Рассказова  
Д.А. Леонтьев

# ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЕЕ ДИАГНОСТИКА



ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МОНОГРАФИИ



Е.И. Рассказова  
Д.А. Леонтьев

# ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЕЕ ДИАГНОСТИКА

МОСКВА  
  
СМЫСЛ  
2016

УДК 159.9.072

ББК 88.1-739

P-244

*Серия «Психодиагностические монографии»*

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.

*Подготовлено при поддержке РНФ, проект № 14-18-03401  
«Экзистенциальные проблемы в современной психологии личности: сближение парадигм»*

**Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А.**

P-244 **Жизнестойкость и ее диагностика.** — М.: Смысл, 2016. — 159 с.

ISBN 978-5-89357-364-0

Монография посвящена жизнестойкости как личностной характеристике, объясняющей способность противостоять негативным последствиям стрессовых обстоятельств. Представлена теория жизнестойкости, обзор ее исследований, история разработки диагностического инструмента в США и в России, обзор отечественных исследований и обсуждение перспектив дальнейшего применения этого конструкта.

Адресуется профессиональным психологам — исследователям и практикам.

**УДК 159.9.072**

**ББК 88.1-739**

**ISBN 978-5-89357-364-0**

© Издательство «Смысл», 2016

© Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев, 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>Теоретические контексты и теория жизнестойкости</b> .....	7
С. Мадди: от нейропсихологии до экзистенциализма ..	7
Жизнестойкость как личностная основа экзистенциального мужества .....	13
Жизнестойкость в психологии стресса .....	20
Жизнестойкость в позитивной психологии .....	29
Дифференциация жизнестойкости и других личностных переменных .....	32
<b>Психодиагностика жизнестойкости</b> .....	37
Психодиагностика жизнестойкости в модели С. Мадди. .	37
Разработка и психометрические характеристики русскоязычной версии теста жизнестойкости ....	40
Краткая версия жизнестойкости: результаты апробации. ....	46
Внешняя валидность теста жизнестойкости .....	51
Проверка социальной желательности ответов на тест жизнестойкости .....	63
Социодемографические и региональные факторы жизнестойкости .....	66
<b>Практическое применение</b> .....	72
Жизнестойкость в организационной психологии. ....	72
Жизнестойкость и экономический кризис .....	87
Жизнестойкость в психологии здоровья и клинической психологии .....	90
Жизнестойкость в военной и спортивной психологии. .	99
Жизнестойкость и пользование информационными технологиями. ....	101
Тренинг жизнестойкости .....	104
Развитие жизнестойкости в онтогенезе .....	111

<b>Возможности и перспективы</b> .....	114
Жизнестойкость в структуре личностного потенциала .....	115
«Возвращение» экзистенциального измерения жизнестойкости .....	116
Роль жизнестойкости при совершении смыслового выбора .....	126
Жизнестойкость и деятельность .....	132
<b>Заключение</b>	
Жизнестойкость в структуре личностных ресурсов...	137
<b>Список литературы</b> .....	141
<b>Приложения</b>	
<b>Приложение 1</b>	
Бланк опросника жизнестойкости (полная версия) .....	153
<b>Приложение 2</b>	
Ключи шкал теста жизнестойкости .....	156
<b>Приложение 3</b>	
Бланк опросника жизнестойкости (краткая версия) .....	157
<b>Приложение 4</b>	
Ключи шкал теста жизнестойкости (краткой версии) .....	159

## ВВЕДЕНИЕ

Прошло более 10 лет с тех пор, как были опубликованы результаты апробации русскоязычной версии *теста жизнестойкости* (Леонтьев, Рассказова, 2006). Мишенью этого теста является система убеждений человека, предотвращающая ухудшение психического и соматического здоровья в трудных стрессогенных жизненных ситуациях. Методика быстро завоевала популярность в психологическом сообществе — далеко не только в исследованиях стресса. К настоящему времени накоплена широкая эмпирическая база, включающая исследования в самых разных областях психологии; успешно защищаются диссертации, в которых жизнестойкость является центральным конструктом (Наливайко, 2006; Стеццишин, 2008; Логинова, 2010). С одной стороны, это ставит задачу осмысления места конструкта жизнестойкости в современной психологии, его возможностей и ограничений, приводит к необходимости рассмотрения пройденного пути. С другой стороны, накопленные эмпирические данные позволяют пересмотреть психометрические свойства и эмпирические особенности методики. Несмотря на достаточно широкую выборку, использованную при подготовке первого методического руководства (более 700 человек), данные о надежности шкал в нем были приведены для небольшой выборки апробации в 83 человека, а возрастной состав выборки не позволял полноценно исследовать изменения жизнестойкости с возрастом. Ссылаясь на это обстоятельство, авторы одной из работ, посвященной применению различных методик

в дипломных исследованиях студентов, приводят собственные данные о надежности–согласованности шкал на большой выборке работающих респондентов, оспаривают приведенные нами данные (Капцов, Колесникова, 2011; подробнее см. об этом ниже).

Цель данной работы — обобщение и интеграция новых данных о жизнестойкости как личностной переменной (системе переменных). В настоящее время в мире публикуется в год около двадцати исследований, посвященных жизнестойкости. Следует ли рассматривать этот конструкт как частный, связанный с психологией стресса, или же он имеет больший потенциал применения? В чем этот потенциал заключается? Каковы уточненные психометрические свойства теста жизнестойкости? Каковы результаты его применения в разных областях психологии? Каковы пути развития конструкта и теоретической модели? Поиску ответов на эти вопросы посвящена эта книга.

\*\*\*

Публикуя в этом, адресованном профессионалам, издании полный и краткий варианты теста жизнестойкости вместе с ключами и нормами, авторы тем самым по умолчанию дают разрешение на их **свободное использование** для решения профессиональных задач, при условии наличия у исследователей необходимой профессиональной квалификации. **Публикация** результатов в любой форме **требует ссылки** в установленном порядке на данное издание как на источник методики. Вместе с тем авторы **не разрешают** несогласованную **перепечатку** методики и ее обнародование в любой форме (в том числе онлайн или в приложении к публикациям и квалификационным работам).

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНТЕКСТЫ И ТЕОРИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

## С. Мадди: от нейропсихологии до экзистенциализма

Сальваторе Мадди родился в 1933 г. в Нью-Йорке в семье иммигрантов из Италии. Он с отличием окончил Бруклинский колледж, после чего поступил в аспирантуру Гарвардского университета и в 1960 г. защитил докторскую диссертацию под руководством Д. Мак-Клелланда. Дальнейшая его карьера была связана с Чикагским университетом, где он работал до 1986 г., а с 1986 г. и до настоящего времени он преподает в Калифорнийском университете в Ирвайне.

Работы Мадди 1960–1970-х гг. укладываются в три основных направления.

Первое, продолжающее его диссертацию, касается проблем активации, эмоций и новизны, что быстро выдвинуло его в первые ряды исследователей творчества.

Второе направление связано с историей и методологией теории личности; в частности, в 1968 году он выпустил один из первых учебников по теориям личности (см. Мадди, 2002), который продолжает дорабатываться и переиздаваться до сих пор.

Третье направление, стартовавшее с конца 1960-х гг., связано с осмыслением экзистенциальных проблем в контексте психологии личности, и его разработка сделала Мадди автором одной из наиболее ярких и оригинальных концепций в экзистенциальной психологии. Своеобразным развитием этого направления стала теория и исследова-

дования жизнестойкости, появившиеся в конце 1970-х гг. и ставшие с того времени основным содержанием всей дальнейшей работы ученого до настоящего времени.

В самой ранней версии своей теории С. Мадди различает ядро и периферию личности (Мадди, 2002). Его подход к ядру личности, разработанный совместно с Д. Фиске, базируется на понятии активации. Тенденция ядра личности в том, чтобы сохранить характерный, привычный для нее уровень активации. *Активация* в понимании С. Мадди — «нейропсихологическое понятие», описывающее, с одной стороны, субъективный уровень возбуждения, с другой стороны — объективное возбуждение определенных участков мозга. Активация детерминируется *воздействием* трех измерений стимуляции со стороны трех ее источников — экстероцептивные, интероцептивные и корковые (подкорковые области мозга, то есть зона активации, получают сигналы от коры). Выделяются такие измерения стимуляции, как интенсивность, разнообразие и значимость. Разнообразие при этом включает в себя такие аспекты, как изменение, новизна и неожиданность.

С. Мадди и Д. Фиске считают, что индивидуальная привычная кривая активации формируется в развитии ребенка и мало изменяется впоследствии. Воздействия, превышающие (или меньшие) привычный уровень активации, приводят к поведению, изменяющему само это воздействие (к коррекционному поведению, которое соответствует понятию психологических защит). Возможно также антиципационное поведение (интеграция и дифференциация), предотвращающее рассогласование уровней активации в будущем.

На периферии личности сохранение одного и того же уровня активности проявляется в изменении деятельности человека. Личность привыкает к определенной стимуляции и, следовательно, должна для поддержания

своего уровня активности расширять сферу своей деятельности или искать более интенсивные стимулы. Процессы интеграции и дифференциации, позволяющие сопоставлять характеристики стимулов, объединять их и различать, также ведут к изменению трех измерений стимуляции.

Важным для этой теории является то, что качественные особенности стимуляции не рассматриваются, и она не противоречит тем фактам, что человек может стремиться к повышению активности. Такое отсутствие содержательной наполненности стимулов и потребностей ведет, с одной стороны, к снятию противоречия самодетерминации и детерминации, но, с другой стороны, ограничивает возможность конкретизации теории в определенных конструктах. Уже в более ранней работе о теориях личности С. Мадди вводит в типологию личности, наряду с уровнем активации, потребностью в одном из параметров стимула и направленностью на внешний или внутренний источник стимуляции, четвертое основание — пассивность/активность личности, то есть возможность влияния личности на стимуляцию. Активная личность, таким образом, обладает субъективным чувством контроля и хорошо антиципирует и предотвращает расхождение привычного и актуального уровня активации. Однако этот параметр уже не вытекает напрямую из того, как С. Мадди понимает ядро личности.

С конца 1960-х гг. Мадди обращается к идеям экзистенциальной философии и психологии, начав с объяснения феномена экзистенциального невроза (Maddi, 1967). Он выделяет в нем когнитивный, аффективный и активностный компоненты. Когнитивный компонент — состояние смыслоутраты, то есть стойкая неспособность найти в мире что-то, что вызывало бы интерес, было бы значимым. Аффективный компонент — преобладание скуки, приближающейся к депрессии. Основной характе-

ристикой активностного компонента является не столько сам уровень активности, сколько сниженная его избирательность, люди делают все, что подвернется под руку.

Мадди уделяет большое внимание описанию преморбидной личности, то есть человеку, которого еще нельзя назвать больным экзистенциальным неврозом, но который являет собой пограничный тип человека, склонного к такому неврозу. Во многом ключевым является вопрос идентичности. Такой человек воспринимает себя как носителя определенных социальных ролей и биологических характеристик, то есть тех характеристик, по которым он мало отличается от остальных. Он такой же как все, потому что по этим параметрам все мы сравнительно мало различаемся. Кроме того, восприятие себя через призму социальных ролей и биологических потребностей означает, что мы воспринимаем их как могущественную силу, к которой должны адаптироваться. Соответственно, человек, которого Мадди описывает как «преморбидную личность», — человек конформный.

В теоретической статье «Поиск смысла» (Maddi, 1971), стартовой точкой выступила теория смысла и теория потребностей. Человек работает, заводит семью, вступает в клубы, устраивает вечеринки, влюбляется потому, что это формы активности, которые имеют для него смысл. И как только мы признаем, что любая активность имеет для нас смысл, мы уже не можем избежать вопроса, почему мы встаем с кровати по утрам и почему мы вообще продолжаем жить. Возвращаясь к анализу синдрома экзистенциального недуга, Мадди описывает несколько его вариантов разной степени тяжести. Самая тяжелая — вегетативная форма: человек убежден, что ничто не имеет смысла, ничто не вызывает у него эмоций. Мадди в качестве иллюстрации приводит Мерсо, героя повести А. Камю «Посторонний». Это человек, которому все равно. Он не испытывает никаких эмоций, идя за

гробом матери, занимаясь любовью, убив человека при случайных обстоятельствах. Вторая форма — нигилизм, попытка дискредитировать все, что может претендовать на смысл. Если вегетативный человек проживает свою жизнь в апатии и бесцельности, нигилист обнаруживает определенную направленность, но его энергия направлена на дискредитацию смысла. Она основана на отчаянии и на злобном удовольствии от разрушения. Третий тип экзистенциального недуга, который описывает Мадди — авантюризм, или активизм (Мадди использует термин *crusadism* от *crusade* — крестоносец). Это фанатическая активность с блеском в глазах и пеной на губах, потребность совершить что-то так, чтобы не оставалось времени задуматься. Позднее Мадди стал рассматривать эти три формы экзистенциального недуга как качественно различающиеся степени отчуждения, добавив к ним еще одну — бессилие. Эти четыре формы выделяются по двум основаниям: ощущение контроля и осмысленности собственных действий. В случае бессилия обстоятельства воспринимаются как осмысленные, но неподконтрольные, в случае нигилизма — как бессмысленные. Вегетативность рассматривается как наиболее тяжелое нарушение, когда выражены оба компонента отчуждения. В случае авантюризма осмысленными представляются только неординарные события.

Основа личности — это потребности, которые делятся на биологические, социальные и психологические. К последним относятся потребности в воображении, суждении и символизации. С помощью психологических потребностей человек перестраивает и интерпретирует свой опыт; именно они обеспечивают возможность выбора прошлого либо будущего.

У «преморбидной личности» доминируют исключительно биологические и социальные потребности, а психологические не выражены. Человек сам себя редуцирует

к биологическим и социальным аспектам своего существования и воспринимает себя как всего лишь воплощение биологических нужд и социальных ролей, он следует в своей жизни этим двум типам побуждений и движется по пути, который Мадди называет «конформистский путь развития личности».

Напротив, люди, у которых доминирующее положение занимают психологические потребности, оказываются способны опосредовать свои биологические нужды и социальные роли, в частности, строить образ будущего и представления о возможном, осуществлять выбор, принимать решения, давать оценки и дистанцироваться в этих оценках от того, что есть, проводить различения... Попросту говоря, такой человек может в своем сознании строить альтернативные миры, не будучи привязан только к тому, что есть. У него появляется система психологических инструментов, которая делает его отчасти независимым от внешнего мира. Психологические потребности делают поведение опосредованным и произвольным, то есть субъектным. Это другой, индивидуалистский путь развития. Индивидуалист, по Мадди, — это человек, обладающий внутренней жизнью, посредством которой он может воздействовать на свои биологические переживания и побуждения. Такой человек рассматривает общество не как неумолимую силу, а как то, что люди создали для своего удобства. Он считает, что человек уникален, поскольку он в силах овладеть своей собственной судьбой.

Символизация, воображение и суждение — это не только потребности, но и пути поиска смысла. Индивидуалистский и конформистский пути развития, хоть и были описаны Мадди как полярные противоположности, в реальности образуют континуум: мы все в какой-то степени обладаем чертами и того и другого типа. В своих индивидуалистских проявлениях человек создает свой собственный смысл, а в конформистском состоянии он принимает

те смыслы, которые нам внушаются или нами наследуются, и воспринимает их как абсолюты, которые требуют служить им без права выбора и уклонения. Именно конформная часть нас довольно сильно подвержена стрессу, угрожающему нашим конформно усвоенным смыслам и толкающему нас в экзистенциальный недуг.

В более поздних работах Мадди вводит в свою теорию еще один важный элемент. Мы создаем смысл в процессе принятия решения, находясь перед экзистенциальной дилеммой выбора между прошлым и будущим. Истолковывая свой опыт как сходный с прошлым или отличный от него, человек может действовать так же, как действовал ранее, или иначе. Выбор прошлого — это выбор неизменности, сохранения статус кво. Выбор будущего — это выбор изменения, неизвестности. Выбор будущего неминуемо рождает тревогу, страх перед неизвестностью. Экзистенциальная тревога неизбежна, поскольку будущее непредсказуемо. Отсутствие тревоги перед будущим неадекватно. Выбор прошлого влечет за собой чувство вины за упущенные возможности. Однако эти две альтернативы не равноценны. Выбор будущего желателен, потому что это путь развития, создания смысла, а выбор прошлого ведет к стагнации и риску смыслоутраты. К выбору будущего склонны именно те люди, которые движутся по индивидуалистскому пути, а к выбору прошлого — люди, которые идут по конформистскому пути.

### **Жизнестойкость как личностная основа экзистенциального мужества**

Понятие жизнестойкости (*hardiness*), введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди (*Maddi, Kobasa, 1984*), находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Авторы рассматривают его как операционализацию экзистенциального конструкта «мужество быть» (Тиллих, 1995). Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» — вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). П. Тиллих рассматривает его как основу бытия в целом, потому что только на основе мужества жизнь оказывается возможной. «Мужество быть — это этический акт, в котором человек утверждает свое бытие вопреки тем элементам своего существования, которые противостоят его сущностному самоутверждению» (Там же, с. 8). Мужеством обычно называют, замечает П. Тиллих, «способность души преодолевать страх» (Там же, с. 29). Поэтому исходным для анализа проблемы мужества выступает анализ проблемы страха и тревоги.

П. Тиллих различает три типа экзистенциальной, то есть неустранимой тревоги в соответствии с тремя областями самоутверждения, в которых небытие угрожает бытию. Это тревога судьбы и смерти (или просто — тревога смерти), тревога пустоты и утраты смысла (или просто — тревога отсутствия смысла), и тревога вины и осуждения (или просто — тревога осуждения) (см. также Леонтьев, 2003). Первая угрожает онтическому самоутверждению, то есть самоутверждению в области существования как такового, вторая самоутверждению нравственному, третья самоутверждению духовному (Тиллих, 1995, с. 33). Мужество — это самоутверждение вопреки этим трем угрозам, или трем разновидностям небытия. Мужество является альтернативной отчаянию реакцией на осознание небытия и угрозу, которую оно несет. Оно в том чтобы осознать угрозы самоутверждению, видеть и тем не менее не впадать в отчаяние и не вытеснять их, а принять их в свою жизнь (Там же, с. 50). То есть мужество альтернативно, с одной стороны, отчаянию, и с другой — защитному отрицанию и самоограничению, уходу в не-

вроз. Говоря о конкретных формах мужества, П. Тиллих различает диалектически взаимосвязанные мужество индивидуализации, или мужество быть собой, и мужество соучастия, или мужество быть частью, а также мужество трансцендирования в условиях отсутствия смысла.

Однако мужество предстает как нечто большее, чем естественная твердость характера, «сила воли». Оно представляет собой смысловой, мировоззренческий феномен. На это обратил внимание, в частности, С. Мадди, анализируя страх смерти и воздействие, которое он оказывает на личностное развитие. Его исходные представления пересекаются с идеями П. Тиллиха, Р. Мэя и Дж. Бьюджентала: столкновение с угрозой смерти может негативно сказываться на личности, но может оказывать и благотворное воздействие. Мадди, однако, идет дальше: отвага или трусость как паттерны особенностей личности проявляются прежде всего в формировании позитивной или негативной жизненной философии. Человек с позитивной философией жизни «...будет воспринимать жизнь как вызов и пытаться представить адекватный ответ, а не утешаться горьким осознанием того, что легких путей не бывает. Он будет постоянно пытаться определить границы своих возможностей контроля и выработать четкое и ясное ощущение того, что является для него важным. Он обретет индивидуальную и дифференцированную этическую систему, вместо того чтобы пассивно сетовать на неадекватность ценностей в принципе лишь потому, что традиционные ценности наивны. Он будет испытывать чувство подъема от полного использования своих возможностей для достижения лично значимых целей, а не сидеть в трясине страха, тревоги за свою безопасность и постоянных предосторожностей <...> Человек с негативной философией, напротив, с возрастом будет становиться все более ригидным и защищающим себя, будет испытывать нарастающий страх и отчаяние» (Maddi, 1980, с. 87–88).

Далее Мадди рассматривает предпосылки мужества: «Чтобы быть отважным, человеку необходима *вера в себя*, или уверенность в собственной ценности и способности жить. Кроме того, у человека должны быть хорошо развиты когнитивные функции, создающие смысл, а именно, *символизация, воображение и суждение* <...> Я хочу сказать, что, сталкиваясь со смертью, человек, склонный активно использовать символизацию, воображение и суждение и обладающий запасом веры в себя, не будет паниковать и сможет творчески преобразовать тяжелые события в позитивную жизненную философию, основанную на принципах активного ответа на жизненный вызов и опоры на им самим выстроенный личностный смысл» (*Ibid*, р. 88). Наоборот, человеку трусливому недостает веры в себя, и он не склонен к активному использованию названных когнитивных функций: «В результате, когда такой человек сталкивается со смертью, он испытывает ужас, он не способен творчески подходить к угнетающим его обстоятельствам, и либо вообще избегает формирования философии жизни, либо вырабатывает негативную философию, основанную на отчаянии и разочаровании от того, как бессмысленна жизнь» (*Ibid*). В последующем Мадди операционализировал конструкт экзистенциального мужества в переменной жизнестойкости, сохранив его мировоззренческую природу. Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы (*Мадди, 2005*).

В контексте академической психологии жизнестойкость соотносится прежде всего с популярным с 1980-х гг. понятием резилентности (*resiliency, resilience*). Этим понятием, заимствованным из физики упругих деформаций, стали метафорически обозначать психологическую способность сопротивляться давлению, восстанавливаясь

после прекращения деформирующего воздействия. Резилентность понимается как динамический процесс поддержания позитивной адаптации вопреки неблагоприятным условиям, стрессогенной ситуации (*Luthar, Cicchetti, Becker, 2000*). Понятие резилентности описывает феномен и находит объяснение в целом ряде разных теорий. В качестве одной из них правомерно рассматривать и теорию жизнестойкости, что и делает ее автор. Одна из книг С. Мадди и Д. Хошабы называется «Резилентность в действии»; авторы характеризуют устойчивость как проблему, точнее, проблемную область, а жизнестойкость — как конкретный вариант подхода к решению проблемы, ответа на вопрос о механизмах устойчивости (*Maddi, Khoshaba, 2005*). Мадди отмечает, что резилентность имеет отношение к поведенческим реакциям, являясь скорее возможным следствием жизнестойкости как личностной диспозиции. При этом, если большинство подходов к резилентности были сосредоточены на том, как не утратить здоровье и эффективное функционирование на фоне стрессов, сравнительно немногие из них, и в том числе теория жизнестойкости, объясняет не только сохранение себя, но и успешное развитие в условиях стресса (*Maddi, 2013, p. 1*).

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, 1998b, 2004a*).

**Жизнестойкость** (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним, позволяющую не только предотвратить ущерб здоровью и эффективности деятельности, но и позволить нарастить их, «паттерн установок и стратегий, порождающих экзистенциальное мужество и мотивацию для тяжелой

работы преобразования источников стресса из угрозы катастрофы в возможности для развития» (Maddi, 2013, р. 6). Жизнестойкость является устойчивой диспозицией, однако это не черта личности в классическом понимании, а мировоззренческая установка, которая при всей своей устойчивости может осознаваться и изменяться; ее можно отнести к такому особому классу неклассических мишеней диагностики, как личностные стратегии. Представление о стратегиях возникает, когда мы рассматриваем человека не просто как механическое устройство, в которое заложены определенные механизмы реагирования, а как более сложное устройство, обладающее сознанием и возможностью выбора, возможностью относиться к самому себе, к своим действиям, к своему поведению, к своим реакциям и по-разному строить свои действия. Стратегии, подобно чертам личности, являются устойчивыми и, строго говоря, подпадают под эту категорию. Однако в отличие от подавляющего большинства черт, попавших в фокус внимания психологов, стратегии являются устойчивыми способами поведения, более или менее осознанно выбранными при наличии альтернативы, и подвержены целенаправленным изменениям; это не самопроизвольно функционирующие на автопилоте «пленки», а стабильные ориентиры для «ручного» управления собственной произвольной активностью (см. Леонтьев, 2010б [Эл. ресурс]).

Точнее будет говорить не об одной установке, а об интегрированной системе из трех взаимосвязанных установок: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих трех компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет жизнестойкого совладания (hardy coping) со стрессами и снижения их значимости (отличие от сходных конструктов будет обосновано ниже).

**Вовлеченность** (commitment) определяется как «убежденность в том, что активное участие в происхо-

дядцем дает максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998b). Это неравнодушие, убеждение человека в том, что, только будучи активным, он сможет найти в мире то, что ему важно. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. «Если Вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, Вы обладаете вовлеченностью» (Maddi, 1987, р. 103). В противоположность этому отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

**Контроль** (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, убеждение, что личность находит важное для нее через активное преодоление. Даже если возможности влиять на происходящее сильно ограничены, какие-то возможности все равно остаются, и человек с развитой установкой контроля не опустит руки, а будет пытаться влиять на то, что поддается. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности.

**Принятие риска** (challenge) — это убежденность в том, что все то, что случается, способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного; это готовность идти на риск, принять вызов, основанная на убеждении, что любые последствия — как позитивные, так и негативные — помогут получить новый опыт и будут способствовать развитию. «Если ты потерпел неудачу, не упусти урок», — говорил Далай-Лама. 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. Низкие значения принятия риска означают, что человек не готов действовать без полной гарантии, что результат будет благоприятен; в противном случае он воздержится от действия.

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, 1998b*) 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.

### **Жизнестойкость в психологии стресса**

Первое исследование, знаменующее становление жизнестойкости как психологического конструкта, — лонгитюдное исследование реакции на стрессогенную ситуацию у менеджеров крупной телекоммуникационной компании штата Иллинойс (Illinois Bell Telephone Company — IBT).

Вследствие изменений в законодательстве, регулирующем телекоммуникационный бизнес в США (принятых

в 1981 г.), всем предприятиям отрасли предстояли значительные сокращения персонала в течение нескольких месяцев, о чем было заранее известно. Так, штат ИВТ за год сократился почти вдвое. Эта ситуация провоцировала реакции дистресса, соматические заболевания и психические нарушения у многих работников, ожидающих решения своей судьбы. Исследование, проведенное С. 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%, при высоком уровне всех трех компонентов — 7,7%. Эти цифры, помимо значимости компонентов жизнестойкости в предотвращении стрессогенных расстройств, свидетельствовали также в пользу гипотезы С. Мадди о системном характере их взаимодействия между собой, при котором суммарный эффект превышает сложение эффектов каждого компонента в отдельности.

Эти и более поздние исследования подтвердили также положительную связь жизнестойкости с трансформационным совладанием и отрицательную — с уровнем напряжения (*Maddi, 1999, 2006*). При этом если способы совладания с проблемной ситуацией измерялись при помощи опросника Р. Лазаруса и С. Фолкман (*Ways of Coping Checklist*), то показатели напряжения — через измерение артериального давления и при помощи чеклиста симптомов (*Hopkins Symptom Checklist*). Интересно, что по ряду данных жизнестойкость не связана с врожденной конституциональной уязвимостью к заболеваниям (*Maddi, Kobasa, 1984*). Тем не менее у испытуемых с высоким уровнем субъективного стресса в 1981 г. низкая

жизнестойкость являлась предиктором развития соматических заболеваний в течение последующего года (вероятность их заболевания в течение года составляла 81%, тогда как при высокой жизнестойкости — менее 24%).

Начиная с середины 1980-х гг. было опубликовано множество эмпирических данных, подтверждающих буферную функцию жизнестойкости в стрессогенных ситуациях: высокий уровень жизнестойкости препятствует развитию психических и соматических симптомов, способствует лучшему здоровью, субъективному благополучию и эффективной деятельности, а тренинг жизнестойкости способствует лучшему совладанию со стрессом (например, *Maddi, 1998a; Maddi, Khoshaba, 2004*) в организационном, образовательном контексте, в психологии спорта, психологии здоровья и медицинской психологии.

В России отдельные упоминания концепции С. Кобейса как концепции «устойчивости» были ранее (*Китаев-Смык, 1983*), но активные исследования начались только с появлением соответствующего апробированного инструментария (*Леонтьев, Рассказова, 2006*). При этом, если ранние работы были направлены на апробацию теста жизнестойкости, а круг эмпирических задач касался повторения и уточнения результатов международных исследований (выявление связи ее компонентов с депрессивностью, тревожностью, совладающим поведением, осмысленностью жизни и психологическим благополучием), то в более поздних работах жизнестойкость стала рассматриваться как один из личностных ресурсов, играющих важную роль в процессах психологической саморегуляции (*Рассказова, Леонтьев, 2011*).

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.

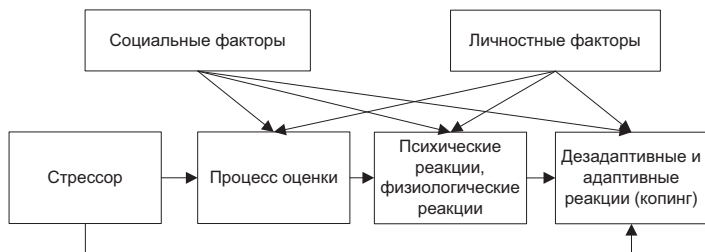


Рис. 1. Структура стрессового события и переработки стресса (Абабков, Перре, 2004, с. 16)

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 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 на нее влиять она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, делать зарядку каждый день, соблюдать диету и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

С. Мадди различает регрессионное и трансформационное совладание со стрессом. Трансформационное совладание, в отличие от регрессионного, подразумевает открытость новому, готовность действовать и актив-

ность в стрессовой ситуации. Он описывает пять основных *механизмов*, благодаря которым проявляется буферное влияние жизнестойкости на развитие заболеваний и снижение эффективности деятельности (*Maddi, 1998b; Maddi, Kahn, Maddi, 1998*):

- 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).

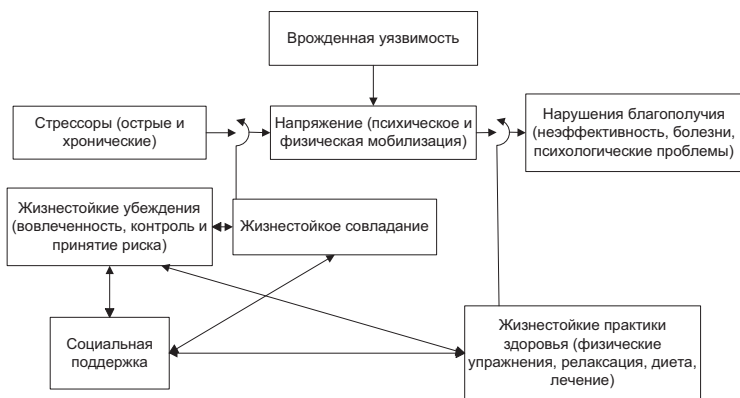


Рис. 2. Модель жизнестойкости С. Мадди (*Maddi, 1998 b, p. 325*)

Итак, «переход» от экзистенциальной философии к психологическому содержанию на многие годы закрепил за жизнестойкостью место в психологии стресса (*Maddi, 1987; Китаев-Смык, 1983*). Это отражено в самом ее определении как системы убеждений, способствующих успешному совладанию со стрессом и препятствующих

снижению продуктивности деятельности и заболеванию в стрессогенных ситуациях.

Подтверждают гипотезу о «буферной» функции жизнестойкости и экспериментальные исследования реакции на стрессогенную ситуацию: так, в одном из исследований было показано (*Solcana, Sykora, 1995*; см. также *Александрова, 2004*), что физиологические реакции на стресс значимо меньше выражены у испытуемых с низкой тревожностью и высокой жизнестойкостью. В последующих разделах описаны результаты других исследований, связывающих жизнестойкость с продуктивностью на рабочем месте, в спортивной карьере, военной службе, а также со здоровьем и заболеваемостью в стрессогенных ситуациях. Здесь же рассмотрим вопрос о месте модели жизнестойкости среди других моделей совладания со стрессом.

Моделей совладания со стрессом в психологии множество: модель жизнестойкости среди них занимает отнюдь не лидирующее положение. Каково же место жизнестойкости среди других теорий психологии стресса?

С нашей точки зрения ответ зависит от глубины анализа связи между стрессором как трудной жизненной ситуацией (в том числе, повседневными трудностями) и стрессом как переживанием и реакцией человека, который — если переходит в хроническую форму дистресса — может приводить к нарушению психического и соматического здоровья. Каждый из уровней анализа характеризуется спецификой акцента на жизненные события или повседневные неприятности, а также принятием определенной модели воздействия факторов (табл. 1). При этом мы будем следовать логике выделения трех механизмов воздействия факторов на симптомообразование в психологии стресса (*Брайт, Джонс, 2003*; рис. 3): прямое воздействие, опосредствованное (медиация) и регуляторное (модерация). В случае модели прямого воздействия личностный фактор вызывает у человека

определенное состояние (высокий уровень тревоги и негативных эмоций или, наоборот, его активность, уверенность в себе) и травмирующее событие попадает уже на благотворную или неблаготворную почву. В модели регуляторного воздействия психологический фактор заставляет человека более или менее интенсивно реагировать на происходящее. В модели опосредствования стресс мобилизует личные ресурсы (или, напротив, вызывает убеждение в собственном бессилии), что приводит к стрессу и дезадаптации.



Рис. 3. Модели воздействия психологических факторов на состояние человека (Брайт, Джонс, 2003)

Можно выделить следующие уровни «глубины» ответа на вопрос о том, какие психологические механизмы опосредствуют связь стрессор—состояние.

Гибкие когнитивные процессы (оценка угрозы и возможностей). Сюда, в частности, относится транзактный подход Р. Лазаруса и С. Фолкман (*Folkman, Schaefer, Lazarus, 1979*), согласно которому фактором, опосредствующим связь стрессор—состояние человека выступает процесс когнитивной оценки (первичной, вторичной и переоценки в результате действия), следствием которого является, в частности, выбор копинг-стратегий. В центре внимания исследователей при этом находится процесс возникновения стресса, его сложная динамика.

Следует отметить, что Р. Лазарус не отрицал роли личностных факторов в возникновении и течении стресса, но считал их изучение недостаточным: «Мы утверждаем, что системы убеждений — важные факторы для оценки и копинга, но мы не должны делать ошибку, полагая, что усилия по совладанию и сопротивление могут быть объяснены только этой когнитивной активностью» (*Ibid*, p. 289). При широте возможностей, задаваемых транзактной моделью (по сути, она стала основой понимания стресса и копинг-стратегий в современной психологии), она не выделила какую-либо одну модель воздействия оценки на состояние человека (в терминах Д. Брайта и Ф. Джонса). Во многих исследованиях было показано, что оценка может определяться спецификой ситуации (модель опосредствования); может полностью изменить направление и силу связи (например, ошибочная оценка угрожающего события может привести к тому, что стресса не будет — модель регуляторного воздействия). Наконец, существуют индивидуальные особенности оценки (например, человек склонен оценивать широкий спектр ситуаций как угрожающие). С нашей точки зрения, задачей моделей следующих уровней является поиск более устойчивых переменных, объясняющих особенности оценки и стресса.

«Относительно устойчивые» системы когнитивных образований (убеждений, узлов и т.п.). Основным критерием отнесения модели к данной группе является использование понятия «активации» факторов, влияющих на состояние человека. Иными словами, предлагаемые в этих моделях когнитивные образования являются лишь относительно устойчивыми и могут быть актуализированными и латентными. К этой группе можно отнести теорию когнитивных убеждений А. Бека (*Бек, Фримен, 2002*), теорию ассоциативной сети Т. Бауэра (по: *Брайт, Джонс, 2003*). Например, в рамках когнитивной терапии

А. Бека предлагается выделять относительно устойчивые когнитивные схемы, актуализация которых может существенно изменить когнитивную оценку ситуации: например, почти любое событие будет расцениваться как угрожающее. В теории ассоциативной сети Т. Бауэра основным фактором являются «узлы», образующие связи между родственными единицами информации. Эмоции также хранятся в ассоциативной сети в виде узлов. Тревога активизирует «узел» тревоги, который распространяет активность к соседним «узлам». Повышенный уровень тревоги у человека подразумевает повышенный базовый уровень активности «узла» тревоги.

Уровень личностных черт и смысловых образований (диспозиции, ценности). Сюда относятся разнообразные конструкты личностного уровня, рассматриваемые как протективные в отношении стресса и его негативных последствий. Например, В.А. Абабков и М. Перре (2004) выделяют: эмоциональную стабильность, враждебность, жизнестойкость, чувство связности, оптимизм, самооффективность, психологические защиты и т.п. Ф. Брайт и Д. Джонс (2003) добавляют к этому списку негативную аффективность, локус контроля, тревожность как личностную черту, а Л.А. Китаев-Смык (1983) рассматривает роль нейротизма и интроверсии/экстраверсии, предложенных Г. Айзенком. В отличие от предыдущей группы подходов, здесь в центре внимания выступают устойчивые особенности, тогда как активизированного и инактивного состояния системы не предполагается. Модель жизнестойкости С. Мадди как психологическая модель также относится к этому уровню, хотя исходно проистекает из концепций следующего уровня и тесно с ними связана.

Уровень личности. Сюда относятся теории экзистенциальной психологии (например, Франкл, 2001; Бьюдженталь, 1998), делающие акцент на экзистенциальной тревоге и внутреннем переживании, на изменении со-

стояния человека. В этих концепциях стрессор не обладает собственным содержанием — «стрессором» может выступать при определенных условиях любое событие. М.К. Мамардашвили (1995) пишет в этом контексте о «впечатлении» — особом переживании любого события, которое указывает, где и в чем можно искать смысл. Переживание впечатления содержит в себе столкновение с экзистенциальной тревогой, с которой необходимо справиться, не отрицая ее. Тревога связана с неопределенностью и неконтролируемостью собственных переживаний и мыслей. Р. Мэй (2001) выделяет негативные и конструктивные способы противостоять тревоге. Негативные способы совладания с тревогой подразумевают сужение области смысла, следование простым поведенческим образцам, неврозы, психосоматозы и т.п. При конструктивном совладании с тревогой человек «расширяет» сферу смысла, находит новый смысл, начинает видеть ситуацию под другим углом. Иными словами, состояние человека, принимающего тревогу, характеризуется максимальной гибкостью, способностью находить новые аспекты и смыслы.

Итак, хотя жизнестойкость была предложена как экзистенциальное понятие, на психологическом уровне эту концепцию следует отнести к моделям стресса уровня личностных черт. Это предопределило еще один важный фокус эмпирических исследований С. Мадди — дифференциацию роли жизнестойкости и других конструктов личностного уровня. При этом особое внимание он уделял конструктам позитивной психологии, близость которых к жизнестойкости особенно очевидна.

### **Жизнестойкость в позитивной психологии**

Модель жизнестойкости, несмотря на содержательную близость позитивной психологии, не вошла в «мэйн-

стрим» последней. Тем не менее связь жизнестойкости и других конструкторов, предложенных в позитивной психологии, очевидна: например, ее корреляция с оптимизмом варьирует по данным наших исследований на уровне около 0,60. Несмотря на усилия С. Мадди по дифференциации своего конструктора с оптимизмом (описано в следующем разделе), это удается на достаточно экстремальных выборках, тогда как в остальных случаях жизнестойкость и оптимизм идут «рука об руку».

Понятно, что родственность «позитивным» переживаниям присуща жизнестойкости исходно: С. Мадди предлагает этот конструктор для операционализации мужества, наполняя психологическим содержанием более формальные категории активности и выбора будущего. Более того, хотя основные исследования жизнестойкости проводились в психологии стресса, С. Мадди признает более широкую сферу ее применения: в ряде исследований он показывает, что высокий уровень жизнестойкости связан с воображением и креативностью в привычных условиях. Способствуя осознанности и адекватной оценке ситуации (*Maddi, Harvey, Khoshaba 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).

Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий «как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска)» (*Maddi, Kobasa, 1984; Maddi, 1999, p. 85*). Эта гипотеза получила эмпирическое подтверждение в исследовании с использованием метода выборки переживаний

Таблица 1

**Психологические подходы  
к исследованию совладания со стрессом**

Психологические структуры	Примеры подходов	Особенности событий	Модели воздействия факторов
Гибкие когнитивные и поведенческие процессы (оценка, копинги).	Транзактная теория Р. Лазаруса и С. Фолкман.	Основная роль — повседневные неприятности.	Все модели возможны.
Системы когнитивных образований.	Когнитивная терапия А. Бека, теория ассоциативной сети Т. Бауэра.	В активизации когнитивных образований участвуют события, оцененные как угроза (оценка может быть как реалистичной, так и ошибочной), затем — любые повседневные события.	Опосредствование, после актуализации системы когнитивных образований — прямое воздействие.
Личностные черты, смысловые образования.	Модель оптимизма М. Селигмана, теория салютогенеза А. Антоновски.	Основная роль — повседневные неприятности.	В зависимости от подхода рассматриваются преимущественно регулирующие или прямое воздействие.
Личность, ее жизненные смыслы, мужество, аутентичность.	Теории экзистенциальной психологии (В. Франкл, М.К. Мамардашвили, Д. Бьюджентал).	Любое событие, воспринимаемое как «впечатление», «задача на смысл».	Регуляторное воздействие или опосредствование.

(Experience Sampling Method) М. Чиксентмихайи: каждый испытуемый в течение недели носил пейджер, при сигнале которого (10 раз в день) он заполнял короткий опрос-

ник, 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 были 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 рамках того же направления получены данные, что высокий уровень жизнестойкости связан со специфическими стилями мышления — ориентацией на креативные ответы и взаимодействие с другими людьми, тогда как низкий уровень жизнестойкости — с ориентацией на следование нормам или анархическим стилем, связанным с дефицитом планирования и целедостижения (Zhang, Wong, 2011).

Таким образом, не вписавшись в «букву» позитивной психологии, жизнестойкость явно претендует на ее «дух». На наш взгляд, относительное «забвение» или «игнорирование» жизнестойкости в позитивной психологии — вопрос скорее социальный, нежели содержательный. Тем не менее такая близость требует анализа не только сходства и различий жизнестойкости с другими конструктами позитивной психологии.

### **Дифференциация жизнестойкости и других личностных переменных**

В свете сказанного понятно, почему линия дифференциации жизнестойкости и других личностных конструктов является одной из центральных для С. Мадди (Maddi,

2013). К сожалению, как правило, это стремление выражается в доказывании превосходства жизнестойкости над другими личностными конструктами в предсказании некоторых зависимых переменных (успешности, благополучия и т.п.) или в специфических ситуациях — например, при угрозе жизни. С нашей точки зрения, такая логика обладает двумя ограничениями. Во-первых, она не позволяет установить специфику и функциональное значение жизнестойкости в структуре саморегуляции *по сравнению* с другими конструктами. Иными словами, логика сравнения возможностей и ограничений различных конструктов, выявления их функциональной специфики представляется нам более эвристичной в психологических исследованиях. Во-вторых, логика предсказания в целом ущербна, поскольку подменяет объяснительные механизмы индикаторами: например, субъективная оценка здоровья является хорошим прогностическим признаком заболеваемости и смертности, но это не причина, а индикатор неблагополучия (*Leventhal, Mora, 2008*).

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

Чувство связности — конструкт, предложенный А. Антоновски (*Antonovsky, 1984, 1985*) для описания потенциала здорового развития и психологической устойчивости (см. *Осин, 2007б*). Как пишет С. Мадди, если 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.

Оптимизм, который понимается в современной психологии двумя способами (см. *Гордеева, 2011*): Ч. Карвер и М. Шейер (*Scheier, Carver, 1985*) рассматривают оптимизм—пессимизм как обобщенную диспозицию, тогда

как М. Селигман (*Seligman, 1990*) — как стиль атрибуции, способ объяснения происходящих событий. Рассматривая эти модели, С. Мадди указывает, что, как и жизнестойкость, оптимизм придает личности уверенность в себе, обеспечивает чувство опоры. Однако оптимистическая оценка не обязательно является реалистической, что, с точки зрения С. Мадди, может препятствовать эффективному совладанию в некоторых случаях.

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 восемь, 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 со шкалой позитивной переоценки более высока, чем у жизнестойкости, что согласуется с идеей С. Мадди: позитивная переоценка любых событий возможна, только если человек склонен к неадекватно положительной их 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 448 женщин, ожидающих результаты медицинского обследования по подозрению в наличии опухоли. Оптимизм оценивался в соответствии с концепцией Ч. Карвера и М. Шейера с помощью методики LOT (см. *Гордеева, Сычев, Осин, 2010*). В первой и второй сериях жизнестойкость оказалась сильнее связана со стратегиями совладания, чем оптимизм, причем только она обнаружила значимую отрицательную корреляцию с регрессив-

ным типом совладания. В третьей серии оптимизм обнаружил более высокую корреляцию с типами совладания, чем жизнестойкость. С. 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 С. Мадди.

Самоэффективность, или уверенность в своей способности выполнить определенную деятельность, осуществить задуманное (*Bandura, 1977*), нередко соотносилась с компонентом контроля жизнестойкости. Однако жизнестойкость является общей диспозицией, тогда как самоэффективность специфична, она относится к конкретной деятельности<sup>1</sup>. Общая самоэффективность как сумма самоэффективностей, переживаемых человеком в различной деятельности, действительно близка компоненту контроля, однако ее связь с вовлеченностью и принятием риска остается неясной (*Maddi, Harvey, 2005*).

Религиозности, как и жизнестойкости, с точки зрения С. Мадди, присущи ощущение опоры и духовность. Однако источник духовности в религиозности — вера в сверхъестественное, несущее ответственность за происходящее, тогда как источник духовности в жизнестойкости — личностные усилия по интерпретации, упорядочиванию и обобщению окружающего мира.

По данным эмпирических исследований (*Maddi, 2004b*), религиозность значимо коррелирует с вовлеченностью и контролем, но не связана с компонентом при-

---

<sup>1</sup> Хотя в исследованиях часто измеряется общая самоэффективность, А. Бандура неоднократно указывал, что важно оценивать самоэффективность в конкретной деятельности.

нения риска. Как религиозность, так и жизнестойкость негативно связаны с депрессией и гневом, однако только жизнестойкость предсказывает уровень депрессии независимо от религиозности. Высокая жизнестойкость лучше предсказывает совладание с негативными эмоциями, чем религиозность, однако при низкой жизнестойкости роль религиозности становится ощутимой (Maddi, 2013, р. 24–25). 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.

5. 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. Недавние данные говорят о том, что все пять базовых черт в совокупности объясняют не более 25% дисперсии показателей жизнестойкости (Maddi, 2013, р. 21). Ч. Сэнсан с соавторами (Sansone, Wiebe, Morgan, 1999), изучавшие вклад жизнестойкости в саморегуляцию монотонной деятельности, пришли к тому же выводу о несовпадении жизнестойкости и шкал «большой пятерки».

Итак, в работах С. Мадди уделяется немалое внимание теоретическому и эмпирическому обоснованию «самостоятельности» конструкта жизнестойкости, его дискриминантной валидности.

## 2. ПСИХОДИАГНОСТИКА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

### Психодиагностика жизнестойкости в модели С. Мадди

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

Оригинальный англоязычный вариант теста жизнестойкости (the Personal Views Survey III-R) перетерпел более трех пересмотров и состоит из 18 пунктов, включающих прямые и обратные вопросы на все три шкалы опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска). Выборка апробации включала в себя 430 менеджеров ИВТ, 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 6000 человек различного пола, возраста, семейного и социального статуса, образования и вероисповедания. В основном как для измерения жизнестойкости, так и для изучения связанных со стрессом симптомов болезни, использовались

данные самоотчетов; в отдельных случаях рассматривались также объективные данные, отчеты экспертов и данные медицинских карт. Величина жизнестойкости оказалась независимой от образования, возраста, пола, семейного положения, статуса в обществе, а также 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, 1998b*). Исследования С. Мадди и его коллег (*Maddi, Khoshaba, 2001 [Online]*) 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.

Опросник во всех версиях измеряет как общий показатель жизнестойкости, так и показатели всех трех компонентов по отдельности (включенность, контроль, принятие риска). Еще в 1989 г. такой крупный психолог, как Ч. Карвер, подверг методологической критике ряд опросников с качественно разнородными субшкалами, к которым он отнес наряду с опросником самомониторинга М. Снайдера и теста атрибутивного стиля М. Селигмана, также опросник жизнестойкости (*Carver, 1989*). Принятие единого многокомпонентного конструкта с его точки зрения оправданно в двух случаях: либо если этот конструкт представляет собой латентную перемен-

ную, измеряемую через разнообразные внешние проявления, либо если этот конструкт представляет собой нечто большее, чем просто сумму субшкал, взаимодействие которых носит характер синергии. Полученные позднее данные (см. ниже) позволяют утверждать, что тест жизнестойкости соответствует второму условию Ч. Карвера. Вместе с тем следует ввести некоторые предостережения при его использовании. В частности, в зависимости от задач исследования, можно использовать как суммарный показатель жизнестойкости, так и показатели отдельных субшкал, но нецелесообразно использовать их вместе. Безусловным методологическим ограничением является запрет использования одновременно и суммарного показателя жизнестойкости, и показателей субшкал при факторном анализе, поскольку в этом случае дисперсия пунктов опросника в общей структуре данных удваивается.

Исследования жизнестойкости не выявили связи жизнестойкости и расы у респондентов, обучающихся в США (белые, азиаты). Согласно кросскультурным исследованиям иммигрантов из Азии в США, Турции в Канаду, 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 два года работать в Китай, положительно коррелировала со стабилизацией эмоционального состояния и качества работы после культурного шока. Лишь в одной работе, посвященной сравнению студентов разных рас, были выявлены различия, однако используемые методы и результаты данной работы неоднозначны и требуют дальнейших исследований.

Проверка валидности опросника жизнестойкости представляла собой наиболее важную задачу. В це-

лом 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.).

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 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).

Результаты исследований по дифференциации жизнестойкости и других конструктов были приведены выше. Результаты других исследований рассматриваются далее в разделе «Практическое применение» наряду с результатами российских исследований.

Помимо трех указанных направлений, некоторое внимание уделялось развитию жизнестойкости (*Khoshaba, Maddi, 1999*), и эффективности тренинга жизнестойкости (*Maddi, 1987, 1994, 1998b; Maddi, Kahn, Maddi, 1998*).

## **Разработка и психометрические характеристики русскоязычной версии теста жизнестойкости**

Апробация теста жизнестойкости, которая легла в основу методического руководства (*Леонтьев, Расска-*

зова, 2006) была начата в 2002 г. с разрешения С. Мадди. Поскольку англоязычный вариант опросника жизнестойкости состоит всего из 18 пунктов, мы опасались, что при прямом переводе опросника часть пунктов, по причине несоответствия культурно-специфическим убеждениям будет отброшена, что приведет к существенной потере надежности. Поэтому было принято решение повторить полную процедуру разработки и апробации теста — точно так же, как это когда-то делал С. Мадди и его коллеги. Первая русская версия представляла собой опросник, по структуре аналогичный оригиналу, но содержащий 119 утверждений. По результатам апробации на выборке из 81 человека (работающие взрослые — 39 мужчин и 42 женщины, средний возраст  $32,0 \pm 8,82$  года) из нее были исключены пункты (1) с существенными искажениями в частоте ответов (например, эффектом «потолка», когда большинство респондентов дает крайний ответ на вопрос), (2) снижающие надежность–согласованность шкалы; (3) снижающие четкость факторной структуры по причине интерференции с другими шкалами.

Третья, окончательная версия, полученная в результате апробации, включает 45 пунктов, содержащих прямые и обратные вопросы на все три шкалы опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска).

Недавно для задач скрининговой диагностики жизнестойкости в организационной психологии была предложена также краткая версия теста жизнестойкости (подробнее см. *Осин, Рассказова, 2013*), включающая 24 пункта, равномерно представляющих исходную трехфакторную структуру. Мы рекомендуем использовать эту версию в случаях, если нет возможности применения полной версии. Особенности ее разработки и результаты апробации описаны далее в отдельном разделе.

Ниже описаны результаты проверки надежности–согласованности, ретестовой надежности и факторной валидности третьей версии теста жизнестойкости, особенности разработки краткой версии, а также свидетельства внешней валидности обеих версий и проверка методики на социальную желательность. При обработке ранних данных использовались преимущественно непараметрические методы, поскольку выборки были невелики; более поздние наборы данных обрабатывались параметрически и непараметрически и результаты обработки сопоставлялись (см. *Кричевец, Корнеев, Рассказова, 2012*). Во всех случаях результаты были согласованы, поэтому далее представлены параметрические результаты.

### ***Надежность–согласованность и ретестовая надежность теста жизнестойкости***

В методическом руководстве 2006 г. были представлены результаты исследований более 700 человек разного возраста, имеющих различное образование, профессии и проживающих в разных регионах РФ (Москва, Кемерово, Петропавловск-Камчатский); как здоровых, так и страдающих психическим заболеванием (шизофрения). Однако надежность–согласованность мы указали лишь в отношении исходной выборки апробации. Как уже говорилось, это стало основанием для критики, поскольку другие авторы на бóльшей выборке получили данные в пользу меньшей надежности субшкал вовлеченности и контроля (*Капцов, Колесникова, 2011*).

Справедлива ли высказанная критика? Для ответа на этот вопрос мы дополнительно рассчитали надежность–согласованность по выборке студентов разных вузов и специализаций (1285 человек). Результаты прак-

тически повторяли полученные при апробации (табл. 2). При этом удаление любого пункта из шкалы приводило к снижению надежности–согласованности. Далее, на большой выборке сотрудников производственной организации мы рассчитали надежность–согласованность по шкалам. Заметим, что поскольку в данном исследовании использовалась только краткая версия (то есть только 24 пункта из исходных 45 пунктов), эти показатели должны быть ниже, чем при апробации. Однако даже при небольшом числе пунктов на шкалу результаты повторяли данные методического руководства и противоречили тем, на которые опиралась критика А.В. Капцова и Е.И. Колесниковой.

Как могли получиться настолько расходящиеся результаты? Нам не хотелось бы апеллировать к случайным вариациям в показателях (хотя они действительно могут быть значительными, но, как правило, при небольших объемах выборок, см. *Cohen*, 1994). Здесь речь идет о большой выборке. Выборку в 905 работников, о которой говорится в статье А.В. Капцова и Е.И. Колесниковой (точного описания выборки в статье нет), в России трудно набрать в рамках одной организации. Возможно, в исследовании *обобщены результаты серии разных исследований на разных профессионалах разных лет?* Мы предполагаем, что в статье были объединены внутренне относительно гомогенные, но отличающиеся друг от друга по средним показателям (а возможно и по дисперсии) жизнестойкости выборки. Например, как мы показали выше, есть связь жизнестойкости и профессии, а также слабая связь жизнестойкости и возраста. Продолжая пример: если объединить в одну выборку военных и учителей, это может серьезно исказить оценку надежности–согласованности (хотя в обеих подвыборках результаты останутся неплохими). В этом смысле в последнее время в мире предпочтение отдается вос-

произведению исследований и их метаанализу, а не механическому объединению/сливанию данных (Hoekstra, Finch, Kiers, Johnson, 2006).

Если же речь идет о специфической однородной выборке, тогда этот результат требует дальнейшего исследования и уточнения.

Таблица 2

## Надежность–согласованность теста жизнестойкости

Шкалы	PVS III-R	Полная русскоязычная версия			Краткая версия		Капцов, Колесникова, 2011 (N=905)
		Кол-во пунктов	Исходная выборка апробации (N=81)	Студенты (N=1285)	Кол-во пунктов	Работающие взрослые (N=4708)	
Общая жизне- стойкость	0,80— 0,88	45	0,92	0,92	24	0,91	0,83
Вовлечен- ность	0,70— 0,75	18	0,85	0,85	11	0,82	0,57
Контроль	0,61— 0,84	17	0,87	0,82	8	0,77	0,61
Принятие риска	0,60— 0,71	10	0,69	0,70	5	0,64	0,61

Для проверки ретестовой надежности через три 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. 3). Все значения значимы.

Таблица 3

**Показатели ретестовой надежности по жизнестойкости и субшкалам теста жизнестойкости (N=51)**

	R Спирмена
Жизнестойкость	0,90****
Вовлеченность	0,80****
Контроль	0,88****
Принятие риска	0,80****

Примечание: \*\*\*\* —  $p < 0,00001$ .

**Факторная валидность теста жизнестойкости**

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 распределение 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 предусматри-

вается минимизация ошибки, то есть учет всех возможных влияний на переменные). Поэтому мы использовали процедуру конфирматорного 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 отношение значения  $\chi^2$  к числу 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  $\chi^2$ , 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 шкале, к которой он был отнесен при разработке опросника. Приведенные показатели позволяют утверждать, что модель объясняет более 90% дисперсии данных.

### **Краткая версия жизнестойкости: результаты апробации**

В данном разделе приведены результаты апробации краткой версии теста жизнестойкости (подробнее см. Осин, Рассказова, 2013), предложенного для организационной психологии ввиду чрезмерной длины базовой методики, неприемлемой для крупных организаций. Сокращенная версия состоит из 24 пунктов. При ее разработке мы ориентировались на два момента. Во-

первых, для нас было важным сохранение структуры и надежности–согласованности шкал методики. Во-вторых, представленность пунктов для разных шкал должна быть относительно равномерной, то есть не должно было получиться так, что весь тест свелся бы к его наиболее надежной субшкале, а других пунктов не осталось бы.

Для сокращения методики использовались обобщенные данные ряда выборок студентов различных специальностей вузов г. Москвы и Томска, собранные на протяжении 2005–2010 гг. сотрудниками Лаборатории позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ, а также Томского государственного университета<sup>2</sup>. Количество респондентов составляло 1285 человек в возрасте от 16 до 56 лет<sup>3</sup>, средний возраст 21,6 (станд. откл. 7,49; медиана 18) лет; доля мужчин — 39,6%. Студентам предъявлялась полная версия теста жизнестойкости (45 пунктов) в составе различных психодиагностических батарей. Исследование проводилось анонимно в рамках различных курсов по психологии.

Выборкой кросс-валидации стали сотрудники уже упоминавшегося производственного предприятия с филиалами в шести регионах страны.

Как было сказано, надежность полученной краткой версии из 24 пунктов была достаточна на обеих выборках даже с учетом субшкал (которые не планировалось применять в краткой версии). В ходе конфирматорного факторного анализа проверялись три модели. В рамках модели 1 все 24 пункта методики были нагружены на единый фактор жизнестойкости (корреляции ошибок измерения для отдельных пунктов методики в эту и другие

---

<sup>2</sup> Авторы благодарят проф. С.А. Богомаза за разрешение использовать собранные под его руководством данные.

<sup>3</sup> В части исследований участвовали студенты, получающие второе высшее образование.

модели не включались). Модель 2 включала два коррелирующих фактора (один с нагрузками прямых и другой — обратных пунктов). Наконец, модель 3 включала единый фактор жизнестойкости и два фактора, моделирующих систематическую ошибку (особенности реакции респондентов на прямые и обратные пункты). Эти два фактора не коррелировали друг с другом и с фактором жизнестойкости. Таким образом, в рамках модели 3 каждый пункт имел две нагрузки: на общий фактор и на один из двух факторов систематической ошибки (в зависимости от того, прямой пункт или обратный). Для исключения проблем с идентификацией параметров при оценке модели 3 дисперсии латентных факторов были фиксированы, а все нагрузки факторов на наблюдаемые переменные оценивались свободно.

Для проверки моделей использовалась программа Mplus 6.12. Поскольку шкале ответа из четырех альтернатив могут быть более адекватны неметрические методы, модели оценивались с использованием двух подходов, рекомендуемых для интервальных переменных (MLM: метод максимального правдоподобия со статистикой  $\chi^2$  Саторра–Бентлера, устойчивой к отклонениям от нормального распределения) и порядковых переменных (WLSMV: метод взвешенных наименьших квадратов). Показатели соответствия моделей данным представлены в таблице 4.

Результаты конфирматорного факторного анализа (Brown, 2006; Byrne, 2012) свидетельствуют о том, что на студенческой выборке показатели однофакторной модели 1 нельзя назвать удовлетворительными, показатели модели 2 с двумя коррелирующими факторами близки к приемлемым, а показатели модели 3 можно считать удовлетворительными (RMSEA < 0,06; CFI > 0,90). На выборке кросс-валидации наблюдается в целом сходная картина, с тем различием, что разница в показателях соответ-

Таблица 4

**Показатели конфирматорных моделей**

	Студенты (N=1285)		Сотрудники (N=4647)	
	MLM	WLSMV	MLM	WLSMV
<b>Модель 1 (df=252)</b>				
Chi-sq.(df)	1260,15	2196,47	4918,32	12452,97
RMSEA	0,056	0,077	0,063	0,102
(90% CI)	0,053...0,059	0,074...0,080	0,062...0,065	0,101...0,104
SRMR	0,051	–	0,056	–
CFI	0,855	0,895	0,832	0,882
TLI (NNFI)	0,842	0,885	0,815	0,871
<b>Модель 2 (df=251)</b>				
Chi-sq.(df)	940,33	1424,04	3466,27	7387,48
RMSEA	0,046	0,060	0,053	0,078
(90% CI)	0,043...0,049	0,057...0,063	0,051...0,054	0,077...0,080
SRMR	0,042	–	0,045	–
CFI	0,901	0,937	0,884	0,931
TLI (NNFI)	0,891	0,930	0,872	0,924
<b>Модель 3 (df=228)</b>				
Chi-sq.(df)	715,23	1107,00	3027,83	5969,75
RMSEA	0,041	0,055	0,051	0,074
(90% CI)	0,037...0,044	0,051...0,058	0,050...0,053	0,072...0,075
SRMR	0,035	–	0,043	–
CFI	0,930	0,952	0,899	0,945
TLI (NNFI)	0,915	0,942	0,878	0,933

*Примечание:* Chi-sq. — значение статистики  $\chi^2$ ; df — число степеней свободы; RMSEA — корень среднеквадратической ошибки подгонки; 90% CI — границы доверительного интервала для RMSEA; SRMR — стандартизованный корень среднего остатка (не рассчитывается для метода WLSMV); CFI — сравнительный индекс соответствия Бентлера; TLI (NNFI) — ненормированный индекс соответствия Такера–Льюиса; MLM — метод максимального правдоподобия; WLSMV — метод взвешенных наименьших квадратов.

ствия данным между моделью 3 и моделью 2 оказывается менее выраженной, и показатели соответствия данным всех моделей в целом — несколько более низкими. Это может быть вызвано более высоким уровнем «шума» в данной выборке, обусловленного наличием респонден-

тов с низкой мотивацией. По данным табл. 4, значения показателей соответствия определяются используемым методом оценки: метод MLM дает более низкие значения RMSEA, но и более низкие значения CFI, по сравнению с методом WLSMV, так что результаты применения обоих методов можно считать примерно сопоставимыми и свидетельствующими в пользу однофакторной структуры краткой версии теста.

В организационном контексте существенным ограничивающим фактором зачастую является объем стимульного материала. Разработанная сокращенная версия теста жизнестойкости позволяет сделать процесс исследования более эффективным благодаря экономии времени на предъявление методики при сохранении надежности и валидности получаемого показателя. Результаты кросс-валидации на независимой выборке подтверждают данные о высокой надежности, а также структурной и конвергентной валидности опросника.

Конфирматорный факторный анализ позволил обосновать гипотезу об одномерном характере шкалы и наличии двух факторов, соответствующих прямым и обратным пунктам, но не имеющих отношения к содержанию последних. Можно предположить, что если бы два фактора, соответствующие прямым и обратным пунктам, были не артефактными, а содержательными измерениями конструкта, то различия между показателями соответствия моделей 2 и 3 не были бы столь существенными.

Полноценная валидизация краткой версии опросника требует накопления данных о связи этого показателя жизнестойкости со стрессом и особенностями совладания, соматическими и психическими проблемами. Однако значительная эквивалентность стимульного материала и существенный массив данных о валидности полной версии теста дают основания использо-

вать краткую версию теста, по крайней мере, как исследовательское средство. Мы надеемся, что появление краткого инструмента приведет к росту количества исследований жизнестойкости в различных контекстах, в частности, в образовательном, организационном и клиническом.

Согласно полученным данным, краткая версия теста может быть использована в производственных компаниях, не теряя своей надежности и валидности. Задачей дальнейших исследований является выявление направления и содержания этих связей, а также их рассмотрение в более широком контексте организационного процесса, о чем говорилось выше.

### **Внешняя валидность теста жизнестойкости**

В методическом пособии 2006 г. с целью оценки внутренней валидности теста были приведены результаты небольшого корреляционного исследования на выборке 64 здоровых испытуемых (30 женщин и 34 мужчины, средний возраст  $29 \pm 12$  лет), посвященного связи жизнестойкости с депрессивностью, признаками посттравматического стресса и копинг-стратегиями как показателями физического и психического здоровья.

Более поздние данные расширили эти сведения, дополнив их в смысле связи жизнестойкости с другими личностными ресурсами и удовлетворенностью жизнью в разных сферах. Они представлены ниже.

### ***Жизнестойкость и депрессивность, посттравматический стресс и копинг-стратегии***

Исследование показало, что жизнестойкость отрицательно коррелирует с депрессивностью (переживанием собственной несостоятельности, часто сопровождающейся соматическими симптомами и нарушением рабо-

тоспособности), 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 шкалам жизнестойкости (табл. 5).

Таблица 5

**Результаты корреляционного анализа данных по тесту жизнестойкости и по шкале депрессивности по Спирмену (N=64)**

Корреляции шкал		R Спирмена
Жизнестойкость	Депрессивность	- 0,58***
Жизнестойкость	Когнитивно-аффективная шкала	- 0,54***
Жизнестойкость	Шкала соматизации	- 0,52***
Вовлеченность	Депрессивность	- 0,57***
Вовлеченность	Когнитивно-аффективная шкала	- 0,54***
Вовлеченность	Шкала соматизации	- 0,51***
Контроль	Депрессивность	- 0,42***
Контроль	Когнитивно-аффективная шкала	- 0,37**
Контроль	Шкала соматизации	- 0,41***
Принятие риска	Депрессивность	- 0,54***
Принятие риска	Когнитивно-аффективная шкала	- 0,51***
Принятие риска	Шкала соматизации	- 0,45***

Примечание: \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* —  $p < 0,001$ .

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 фактор снижения депрессивности, то низкую жизнестойкость нельзя считать причиной ее повышения. Точнее всего было бы говорить о «буферной функции» жизнестойкости по отношению к депрессивности как негативного модератора влияния других факторов, а не о причинной связи. В таблице 6 представлены значения вероятностей умеренной и выраженной депрессивности при снижении одной, двух, трех шкал жизнестойкости.

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

Таблица 6

**Вероятность высоких показателей по шкале  
депрессивности при снижении одного, двух, трех  
компонентов жизнестойкости**

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

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 (или нежелании вспоминать) в последнее время соответствующих ситуаций, исключаем из массива данных всех испытуемых с низкими показателями (более одного стандартного отклонения от нормы). При корреляционном анализе этой новой матрицы (45 человек) не обнаруживается связи стресса с компонентом контроля при сохранении и улучшении связей с вовлеченностью. Сравнительные данные приведены в таблице 7.

Сопоставление данных по опроснику жизнестойкости и показателей использования копингов (способов совладания со стрессом) проводилось на основе опросника

Таблица 7

**Сравнительный анализ корреляций показателей  
жизнестойкости и посттравматического стресса в целом по  
выборке и при сужении выборки**

		По всей вы- борке	Без низких результатов
		R Спирмена	R Спирмена
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

*Примечание:* \* —  $p < 0,05$ ; \*\* —  $p < 0,01$ ; \*\*\* —  $p < 0,001$ .

Р. Лазаруса и С. Фолкман в апробации И.А. Джидарьян (2001), включающем 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, а его структура — следующие шкалы: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, социальная поддержка,

принятие ответственности, бегство, 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 8 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 бегством 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 вызвана 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. Нако-

Таблица 8

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

		Показатели Р. Лазаруса	Относительная частота ко- пинг-стратегий
		R Спирмена	R Спирмена
Жизнестой- кость	Социальная поддержка	– 0,24	– 0,27*
Жизнестой- кость	Бегство	– 0,34**	– 0,46***
Жизнестой- кость	Планирование	0,25*	0,32**
Жизнестой- кость	Позит. переоценка	0,21	0,30*
Вовлеченность	Бегство	– 0,27*	– 0,35**
Вовлеченность	Планирование	0,17	0,21
Контроль	Социальная поддержка	– 0,28*	– 0,35**
Контроль	Бегство	– 0,36**	– 0,52***
Контроль	Планирование	0,28*	0,32**
Контроль	Позит. переоценка	0,18	0,24
Принятие риска	Планирование	0,16	0,31**

*Примечание:* \* —  $p < 0,05$ ; \*\* —  $p < 0,01$ ; \*\*\* —  $p < 0,001$ .

нец, 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 компонентов.

В более позднем исследовании с использованием опросника диагностики копинг-стратегий COPE (Рас-сказова, Гордеева, Осин, 2013) участвовали 102 студента

химического факультета. Как и ожидалось, жизнестойкость оказалась значимо позитивно связана с позитивным переформулированием, активным совладанием, подавлением конкурирующей деятельности, планированием и негативно — с мысленным и поведенческим уходом от проблемы, концентрацией на эмоциях, отрицанием (табл. 9). Иными словами, жизнестойкость позитивно связана с продуктивными копинг-стратегиями и негативно — с деструктивными или эмоционально-направленными.

### *Жизнестойкость, качество жизни и когнитивный инсайт в норме*

Для дальнейшей проверки внешней валидности проводился корреляционный анализ жизнестойкости со шкалой когнитивного инсайта А. Бека (*Рассказова, Плужников, 2013* [Эл. ресурс]) и краткой версией опросника качества жизни и удовлетворенности (*Рассказова, 2012*). Предполагалось, что жизнестойкость связана со всеми сферами качества жизни, в частности, со сферой здоровья — поскольку именно этот механизм описывал С. Мадди. Кроме того, учитывая, что в норме когнитивный инсайт как критичное отношение к своему опыту и чувствительность к обратной связи со стороны других нередко отражает неуверенность, мы ожидали, что корреляция с ним жизнестойкости будет отрицательной. В исследовании принимали участие 252 респондента (63 мужчины, выборка, которая не была включена в анализ ранее) в возрасте от 18 до 77 лет (средний возраст  $28,13 \pm 13,68$  лет). Как показано в таблице 10, обе гипотезы подтвердились: наиболее тесно жизнестойкость связана с качеством жизни в эмоциональной сфере. Вовлеченность особенно тесно связана с удовлетворенностью здоровьем и общением.

Таблица 9

**Линейные корреляции (Пирсона) жизнестойкости со  
шкалами опросника COPE**

Шкалы	Жизнестойкость — общий балл	Жизнестойкость — вовлеченность	Жизнестойкость — контроль	Жизнестойкость — принятие риска
1. Позитивное переформулирование и личностный рост	0,33	0,31	0,23	0,36
2. Мысленный уход от проблемы	-0,24	-0,21	-0,27	-0,17
3. Концентрация на эмоциях и их активное выражение	-0,32	-0,28	-0,33	-0,25
4. Использование инструментальной социальной поддержки	-0,10	0,01	-0,19	-0,11
5. Активное совладание	0,44	0,37	0,45	0,34
6. Отрицание	-0,35	-0,28	-0,27	-0,42
7. Обращение к религии	0,03	0,07	0,03	-0,03
8. Юмор	0,18	0,14	0,18	0,16
9. Поведенческий уход от проблемы	-0,51	-0,41	-0,47	-0,52
10. Сдерживание	0,07	0,08	-0,01	0,12
11. Использование эмоциональной социальной поддержки	-0,15	-0,06	-0,23	-0,12
12. Использование «успокоительных»	-0,16	-0,16	-0,10	-0,17
13. Принятие	-0,12	-0,13	-0,12	-0,06
14. Подавление конкурирующей деятельности	0,30	0,27	0,36	0,14
15. Планирование	0,33	0,27	0,41	0,20

*Примечание:* корреляции, превышающие по модулю 0,20, значимы  $p < 0,05$ .

Таблица 10

**Линейные корреляции (Пирсона) теста жизнестойкости с качеством жизни и когнитивным инсайтом**

Шкалы	Жизнестойкость — общий балл	Жизнестойкость — вовлеченность	Жизнестойкость — контроль	Жизнестойкость — принятие риска
Качество жизни — здоровье	0,44**	0,50**	0,31**	0,37**
Качество жизни — эмоции	0,58**	0,61**	0,43**	0,49**
Качество жизни — активность в свободное время	0,31**	0,31**	0,22**	0,30**
Качество жизни — социальная сфера	0,38**	0,43**	0,24**	0,35**
Когнитивный инсайт — саморефлексивность	-0,33**	-0,29**	-0,34**	-0,23**
Когнитивный инсайт — самоуверенность	0,27**	0,24**	0,31**	0,17**
Когнитивный инсайт — общий балл	-0,36**	-0,33**	-0,39**	-0,25**

Примечание: \*\* —  $p < 0,01$ .

**Жизнестойкость, благополучие и личностные ресурсы в норме**

В исследовании Т.Ю. Ивановой (Иванова, Леонтьев, Рассказова, 2016) на выборке 127 взрослых здоровых респондентов были установлены следующие связи (табл. 11) жизнестойкости с удовлетворенностью жизнью, витальностью, диспозиционным оптимизмом, толерантностью к неопределенности, отчуждением, самоэффективностью и копинг-стратегиями по опроснику Р. Лазаруса. Жизнестойкость связана с витальностью и удовлетворенностью жизнью, оптимизмом, толерантностью к неопределенности и отрицательно — с отчуждением. Заметим, что в данном случае корреляции с оп-

Таблица 11

**Линейные корреляции (Пирсона) теста жизнестойкости с благополучием и личностными ресурсами**

Тесты	Жизнестой- кость — общий балл	Жизнестой- кость — вовле- ченность	Жизнестой- кость — кон- троль	Жизнестой- кость — при- нятие риска
Диспозиционная витальность	0,43	0,44	0,38	0,27
Удовлетворенность жизнью	0,55	0,51	0,35	0,57
Диспозиционный оптимизм	0,49	0,45	0,40	0,40
Осмысленность жизни	0,66	0,62	0,51	0,56
Толерантность к неопределенности	0,52	0,35	0,58	0,42
Отчуждение — общий балл	-0,43	-0,37	-0,31	-0,46
Отчуждение на работе	-0,41	-0,32	-0,31	-0,45
Отчуждение в отношении социальных институтов	-0,41	-0,25	-0,38	-0,47
Отчуждение в отношениях	-0,29	-0,31	-0,13	-0,31
Отчуждение в семье	-0,16	-0,18	-0,06	-0,18
Отчуждение самости	-0,49	-0,45	-0,35	-0,46
Отчуждение — Бессилие	-0,47	-0,41	-0,35	-0,49
Отчуждение — Вегетативность	-0,50	-0,37	-0,44	-0,53
Отчуждение — Нигилизм	-0,38	-0,33	-0,29	-0,40
Отчуждение — Авантюризм	-0,16	-0,20	0,00	-0,22
Общая самооэффективность	0,17	0,12	0,19	0,13
Копинг-стратегии — Дистанцирование	-0,32	-0,23	-0,31	-0,29
Копинг-стратегии — Принятие ответственности	-0,20	-0,09	-0,29	-0,14
Копинг-стратегии — Избегание	-0,30	-0,20	-0,31	-0,27
Копинг-стратегии — Планирование	0,22	0,17	0,23	0,17
Копинг-стратегии — Позитивная переоценка	0,17	0,15	0,19	0,11

*Примечание:* Корреляции, по модулю превышающие 0,18, значимы при  $p < 0,05$ . Корреляции, по модулю превышающие 0,23, значимы при  $p < 0,01$ .

тимизмом выше, а с толерантностью к неопределенности — ниже, чем в исследовании на выборке сотрудников (организации). Однако общий знак и выраженности корреляций практически повторяются от исследования к исследованию.

Дальнейшее подтверждение дискриминантной валидности жизнестойкости получено в эмпирическом исследовании (Будакова, Сметанова, Богомаз, 2010), указывающем на то, что связь жизнестойких убеждений с базисными низка (корреляции не превышают  $r=0,17-0,20$ ), то есть они не могут рассматриваться как синонимичные конструкты.

### ***Краткая версия теста жизнестойкости, благополучие и личностные ресурсы***

Дальнейшие доказательства внешней валидности теста жизнестойкости основаны на использовании краткой версии теста у более 4000 рабочих производственной организации. Мы рекомендуем при использовании краткой версии опираться только на общий показатель из-за небольшого количества пунктов (Осин, Рассказова, 2013). Более подробно эти результаты описаны далее в разделе «Жизнестойкость в организационной психологии». В целом жизнестойкость тесно связана не только с общим благополучием (удовлетворенность жизнью, позитивные и негативные эмоции), но и с оптимизмом, с самоэффективностью, общей толерантностью к неопределенности, а также мотивацией на работе (абсолютные значения корреляций варьируют от 0,36 до 0,61).

Объясняется ли вклад жизнестойкости в благополучие действием других личностных ресурсов или у нее есть собственное значение? Для проверки этого мы провели иерархический регрессионный анализ для трех зависимых переменных (удовлетворенность жизнью, по-

зитивные и негативные эмоции), учитывая на первом шаге другие личностные ресурсы (оптимизм, самоэффективность, толерантность к неопределенности, внутренняя, идентифицированная, внешняя мотивация и амотивация). В отношении удовлетворенности жизнью эффект жизнестойкости, после контроля других личностных ресурсов, максимален ( $R^2=23,9\%$ , изменение  $R^2=2,7\%$ ,  $\beta=0,24$ ). Позитивные эмоции в меньшей степени зависят от жизнестойкости, а негативные — в большей, однако их вклад, тем не менее, уникален (позитивные эмоции:  $R^2=24,4\%$ , изменение  $R^2=0,2\%$ ,  $\beta=0,07$ ; негативные эмоции:  $R^2=14,4\%$ , изменение  $R^2=8,1\%$ ,  $\beta=-0,42$ ). Таким образом, вклад жизнестойкости в благополучие уникален, даже после контроля других личностных ресурсов — особенно это характерно для удовлетворенности жизнью и негативных эмоций.

### **Проверка социальной желательности ответов на тест жизнестойкости**

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

При первом заполнении испытуемым предъявлялась «глухая» инструкция:

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

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 значимо различались, большая часть пунктов значимо 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. 12).

Таблица 12

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

		<b>R Спирмена</b>
Жизнестойкость	Социально желательная жизнестойкость	0,26*
Вовлеченность	Социально желательная вовлеченность	0,20
Контроль	Социально желательный контроль	0,29*
Принятие риска	Социально желательное принятие риска	0,50***

Примечание: \* —  $p < 0,05$ ; \*\*\* —  $p < 0,001$ .

Эти 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) если и можно использовать в ситуации высокой социальной желательности (например, при приеме на работу), то с большой осторожностью, сопоставляя их 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 (Osin, 2008), высокая корреляция ответов на тест жизнестойкости при «нейтральной» и социально желательной инструкции может отражать не столько сознательное стремление производить благожелательное впечатление, сколько действительно выступать фактором, противодействующим дистрессу, то есть ковариировать с жизнестойкостью.

Дополнительные данные получены на небольшой выборке начинающих фотомodelей (N=33): жизнестойкость оказалась не связана ни с одной из шкал многомерного опросника социальной желательности BIDR (Paulhus, 1984; Osin, 2008). Однако важно отметить, что если связи жизнестойкости с непреднамеренным самоприукрашиванием близки к нулю, корреляции с намеренным созданием позитивного впечатления более заметны ( $r=0,16-0,25$ ) и при большей выборке, видимо, могут достигнуть удовлетворительного уровня значимости. Не исключено, правда, что эта связь объясняется именно особенностями выборки — суть профессии фотомodelи состоит как раз в создании максимально возможного позитивного впечатления.

## Социодемографические и региональные факторы жизнестойкости

С. Мадди указывал, что жизнестойкость не зависит от расы, образования, возраста, пола, семейного положения, статуса в обществе, а также религии и этнической принадлежности (Maddi, 1998b). Ниже приведены результаты соответствующей проверки социодемографических и региональных факторов жизнестойкости для русскоязычной версии теста. Поскольку мы располагали большими выборками, многие из этих факторов значимы — однако, как мы покажем ниже, величины статистического эффекта во всех случаях малы.

### *Социодемографические факторы жизнестойкости*

На момент публикации теста жизнестойкости мы не располагали достаточно разнообразными данными для исследования связи возраста, семейного статуса, наличия детей и жизнестойкости. Теперь мы восполняем этот «пробел» — хотя наиболее полное возможное его восполнение касается краткой версии теста.

Как говорилось выше, она была апробирована (Осин, Рассказова, 2013) в крупной российской организации, занимающейся электроснабжением — выборка включает 4708 сотрудников, из них 3106 мужчин и 1602 женщины в возрасте от 18 до 75 лет (средний возраст  $42,57 \pm 11,21$  лет) из шести регионов России (Архангельск, Ярославль, Новгород, Тверь, Вологда, Кострома). У 16% испытуемых было неполное или полное среднее образование, в 38% случаев — среднее профессиональное образование, в 4% случаев — неоконченное высшее образование, в 42% случаев — одно или несколько высших образований. Что касается должностного состава: 55% были рабочими 1–8 разряда, 22% — специалистами, 4% — служащими, 19% — линейными руководителями или руководителями среднего и высшего звена.

Для анализа связи пола и возраста с жизнестойкостью использовался анализ модераций: обе переменные были центрированы, а модератор (характеризующий влияние их взаимодействия) рассчитывался как произведение этих (центрированных) переменных и добавлялся на втором шаге регрессионного анализа. Значимое увеличение процента объясняемой дисперсии при переходе ко второму шагу анализа модерации означает, что возраст по-разному связан с жизнестойкостью у мужчин и женщин. Согласно полученным результатам, жизнестойкость не зависит от пола респондентов, но слабо зависит от возраста ( $\beta = -0,06$ ,  $p < 0,01$ ,  $R^2 = 0,4\%$ ). При этом, хотя жизнестойкость снижается с возрастом, величина эффекта настолько слаба (0,4% дисперсии жизнестойкости объясняется возрастом испытуемых), что, по-видимому, во многих случаях ею можно пренебречь. Не выявлено влияния взаимодействия пола и возраста: иными словами, жизнестойкость немного снижается с возрастом как у мужчин, так и у женщин, примерно в равной степени.

В среднем, жизнестойкость немного выше у работников, у которых двое и более детей ( $F = 3,49$ ,  $p < 0,05$ ), но эффект настолько мал ( $\eta = 0,04$ ), что при статистической значимости не должен рассматриваться как значимый содержательно. То же касается роли семейного положения ( $F = 3,27$ ,  $p < 0,05$ ): в целом жизнестойкость максимальна у женатых людей, следующий по выраженности показатель — у неженатых, затем следуют люди в разводе и овдовевшие. Однако величина статистического эффекта минимальна ( $\eta = 0,05$ ).

Несколько сильнее жизнестойкость связана с образованием, хотя величина статистического эффекта и здесь небольшая ( $F = 17,79$ ,  $p < 0,01$ ,  $\eta = 0,14$ ): по мере повышения уровня образования возрастает жизнестойкость, достигая максимальных средних значений в

группе людей с учеными степенями или имеющими два и более высших образования. Хотя эти данные трудно интерпретировать однозначно без лонгитюдных исследований, мы считаем, что образование само по себе не может улучшать жизнестойкость; скорее выбор образования и его продолжения (важный для развития и требующий усилий) сопряжен с определенной мерой жизнестойкости. В пользу этой гипотезы свидетельствуют результаты попарного сравнения групп *post hoc* по критерию Шеффе: респонденты с неполным, полным средним и средним специальным образованием не отличаются по уровню жизнестойкости друг от друга; точно так же близки группы с неоконченным высшим, высшим и двумя и более высшими образованиями (ученой степенью) — но между ними есть значимые различия ( $p < 0,05$  во всех случаях).

Итак, жизнестойкость слабо связана или не связана с социодемографическими и организационными факторами: не завися от пола, она несколько снижается с возрастом и повышается с уровнем образования. Однако мы предостерегаем от буквальной интерпретации этих данных: например, высокий уровень жизнестойкости при высшем образовании, похоже, связан не с самим образованием, а с тем, чего стоит и что принесит его достижение (как процесс, так и результат). Различия возрастных групп, возможно, связаны не столько с собственно возрастным, сколько с когортным фактором: в постсоветский период взросление и карьерное продвижение молодежи было сопряжено с гораздо большим уровнем стресса и неопределенности и, соответственно, в большей мере зависело от степени жизнестойкости и способствовало ее формированию, чем в позднесоветский период.

Таблица 13  
Сопоставление показателей жизнестойкости выборки Кемерово (N=183), Петропавловска-Камчатского (N=60) и Москвы (N=64)

	U при попарных сравнениях групп		
	М-К	М-Р	Р-К
Петропавловск-Камчатский (Р)	Ст. откл.	15,25	4944,5
	Среднее	86,71	4902,5
Кемерово (К)	Ст. откл.	17,92	5180,5
	Среднее	86,77	5038,5*
Москва (М)	Ст. откл.	18,00	5505,0
	Среднее	83,30	5790,0
Жизнестойкость	83,30	18,00	5790,0
Вовлеченность	35,78	7,43	4215,0**
Контроль	29,33	9,24	4308,5*
Принятие риска	18,19	5,04	

Примечание: \* —  $p < 0,1$ , \*\* —  $p < 0,05$ .

### Региональные различия жизнестойкости

В методическом пособии 2006 г. роль региональных различий исследовалась при сравнении жизнестойкости у 183 студентов-юристов в городе Кемерово (64 мужчины и 119 женщин, средний возраст  $21 \pm 4,4$  года)<sup>4</sup> и у 60 слушателей курса по позитивной психологии города Пе-

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

тропавловск-Камчатский (5 мужчин и 55 женщин, средний возраст  $27 \pm 7,1$  года). Эти данные сопоставлялись с результатами московских студентов (табл. 13).

Распределения жизнестойкости и ее компонентов по критерию Колмогорова–Смирнова в обеих выборках неотличимы от нормальных ( $p > 0,20$ ). По критерию Манна–Уитни ни студенты из г. 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 различия в контроле региональными или иными различиями, это требует дальнейших исследований.

В целом региональные различия, по данным наших исследований, практически не влияют на результаты теста жизнестойкости, хотя можно ожидать минимальные различия, обусловленные размером городов — социально-психологическими эффектами проживания в мегаполисе с повышенным уровнем стрессоров.

Применение краткой версии теста жизнестойкости в организации помогло уточнить эти результаты в отношении других регионов и взрослых респондентов. В исследование были включены данные из шести областей — Ярославской, Владимирской, Архангельской, Костромской, Новгородской, Тверской. Дисперсионный анализ указывает на малые различия между регионами ( $F = 16,13$ ,  $p < 0,01$ ,  $\eta^2 = 0,13$ ). Наиболее высокие показатели жизнестойкости — в Архангельской области, минимальные — в Новгородской. Однако, как уже было сказано,

величина статистического эффекта настолько мала, что данные свидетельствуют скорее в пользу региональной стабильности жизнестойкости (рис. 4).

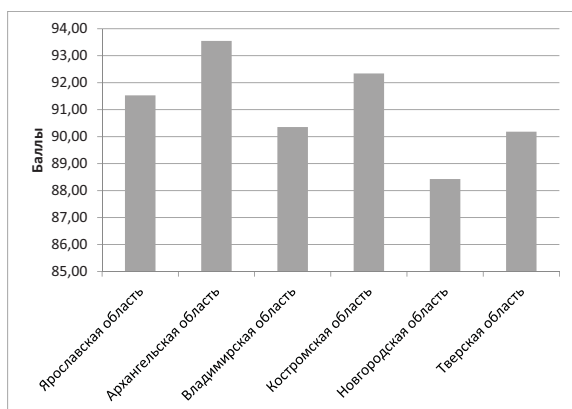


Рис. 4. Жизнестойкость в разных регионах<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Средние отличаются от таблицы 10 не только из-за разного количества пунктов, но и потому, что в краткой версии ответам по шкале Лайкерта присваиваются баллы от 1 до 4, а в полной — от 0 до 3.

### 3. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

#### **Жизнестойкость в организационной психологии**

Интерес исследователей к роли личностных ресурсов в организационном контексте связан с признанием недостаточности рассмотрения организации и организационных решений как действующих исключительно рационально субъектов (*Scott, 2003*). В противовес представлениям о «рациональных» системах были предложены понятия «натуральных» и «открытых» систем, позволяющие учесть как динамику внутри организации, так и ее взаимодействие с внешним миром.

Еще классические работы Э. Мэйо продемонстрировали важность для продуктивности работников активности и ощущения контроля. Более поздние исследования (*Sirgy, Michalos, Ferris et al., 2006*), показали, что удовлетворенность «рабочей жизнью» сказывается не только на продуктивности, но и на лояльности к организации, мотивации к работе и качестве жизни в целом. А сама удовлетворенность «рабочей жизнью» определяется как организацией процесса работы, так и особенностями личностных ресурсов.

Представления о необходимости учета личности работника «подпитывались» и клиническими данными о ее ключевой роли в совладании со стрессом и улучшении психического и соматического здоровья (например, *Maddi, 1998b*). В центре внимания исследователей и практиков оказывались задачи диагностики и развития

личностных ресурсов, способствующих совладанию со стрессом, снижению заболеваемости, улучшению продуктивности и качества «рабочей жизни» (Henry, 2004; Мандрикова, 2011), что привело к развитию целой серии теоретических конструкторов и моделей.

Модель жизнестойкости особенно привлекательна для решения этих задач, во-первых, потому что напрямую адресована вопросам стресса, совладания и здоровья и, во-вторых, поскольку изначально разрабатывалась в рамках и для нужд организации (крупной телекоммуникационной компании — Maddi, 1987).

Дальнейшие исследования подтверждают эти результаты. В исследовании С. Кобейсы и Р. Хинклера было выявлено, что помимо эффективности деятельности жизнестойкость демонстрирует стабильную положительную корреляцию с удовлетворенностью всеми аспектами работы, уверенностью в том, что организация предоставляет достаточную автономию и свободу принятия решений (Maddi, Kobasa, 1984). Например, на выборке более 7000 работников (Hystad, Eid, Brevik, 2011) было показано, что жизнестойкость предсказывает как наличие пропусков работы по болезни, так и их количество. Был отмечен и опосредствующий эффект жизнестойкости: у испытуемых с низким ее уровнем строгие требования на работе сказывались на количестве пропусков, тогда как у испытуемых с высоким уровнем — нет. Этот эффект, воспроизводимый в самых разных исследованиях, хорошо согласуется с «буферной» функцией жизнестойкости, о которой пишет С. Мадди (Maddi, 1998b), — в отличие от наличия жизнестойкости, ее дефицит не означает автоматически стресса, но делает человека уязвимым в трудных ситуациях.

Полученные закономерности устойчиво повторялись на материале самых разных профессий: исследования шоферов, юристов, медицинских сестер, военных в

стрессовых обстоятельствах, американцев, работающих за границей, а также иммигрантов в США позволили зафиксировать значимые обратные корреляции вероятности заболеваний, культурного шока, посттравматических расстройств, депрессии с уровнем жизнестойкости (Maddi, Khoshaba, 1994). У работников производственной компании она позволяет предсказать уровень психического здоровья (Ebrahim, Hasan, 2011). Низкая выраженность жизнестойкости связана с риском эмоционального выгорания на работе (Otero López, Santiago, Godás et al., 2008).

Дальнейшие исследования продемонстрировали связь жизнестойкости не только со здоровьем, но и с успешностью деятельности, особенно в стрессовых условиях. Так, в проспективном исследовании деятельности консультантов (Maddi, Harvey, Khoshaba et al., 2006) была выявлена положительная связь всех компонентов жизнестойкости и эффективности их работы в течение последующего года ( $r=0,32-0,46$ ). В исследовании молодых людей — победителей российских научно-технических конкурсов было показано, что им свойственен высокий уровень жизнестойкости (Богомаз, Каракулова, 2010), по-видимому, способствующий как более активному участию, так и более высоким достижениям по результатам. Ряд данных указывает на возможность использования жизнестойкости в определении типа ориентации на профессиональную деятельность у молодежи (Богомаз, Мацута, 2010).

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 испы-

туемых 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, Wiebe, Morgan, 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, возможность выбора между продолжением деятельности вопреки утомлению и ее прекращением.

Интересно, что жизнестойкость способствует эффективной деятельности также и в тех условиях, в

которых стрессовые события сменяются длительным ожиданием и периодами монотонной деятельности. Так, исследование пожарных показали, что чем выше у них жизнестойкость, тем более они удовлетворены работой и испытывают меньший уровень стресса, тем больший балл они получают по балльной системе оценки эффективности их работы за четыре месяца после окончания обучения (*Maddi, Harvey, Resurreccion et al.*, 2007). При измерении жизнестойкости у пожарных до прохождения тренинга связь жизнестойкости и эффективности деятельности сохранялась, что свидетельствует о причинном влиянии жизнестойкости на исполнение в стрессовых условиях. Помимо этого эффективность деятельности была положительно связана с уровнем поддержки в семье.

Выраженность компонентов жизнестойкости у консультантов позволяла предсказать эффективность их работы в течение последующего года (*Maddi, Harvey, Khoshaba et al.*, 2006). Успешность игры баскетболистов университетских команд (*Maddi, Hess*, 1992) и игроков в регби (*Golby, Sheard*, 2004) также зависела от жизнестойкости. Помимо этого, жизнестойкие испытуемые лучше справлялись с утомлением при монотонной деятельности (*Sansone, Wiebe, Morgan*, 1999), были более удовлетворены работой и в меньшей степени испытывали стресс в условиях, когда стрессовые события сменяются длительным ожиданием и периодами монотонной деятельности (например, в работе пожарных, *Maddi, Harvey, Resurreccion et al.*, 2007).

Наконец, жизнестойкость положительно коррелирует с удовлетворенностью разными аспектами работы и уверенностью в том, что организация предоставляет достаточную автономию и свободу принятия решений (*Maddi, Kobasa*, 1984; у учителей — *Otero López, Bolaño, Mariño, Pol*, 2010).

## Организационные факторы жизнестойкости

На выборке 4708 рабочих организации было показано, что жизнестойкость слабо связана с должностью ( $F=15,34$ ,  $p<0,01$ ,  $\eta^2=0,15$ ) и почти не связана с длительностью стажа работы в организации, общего стажа и стажа работы в данной должности ( $r=-0,10$  —  $-0,07$ ). В целом жизнестойкость выше у руководителей (рис. 5), что согласуется с другими нашими данными (Курганская, Леонтьев, Расказова, 2011), причем наибольший «перелом» отмечается между голубыми и белыми «воротничками».

Итак, жизнестойкость несколько повышается с должностью, но, как уже говорилось выше, это не означает причинно-следственной связи. Как мы покажем далее, связь жизнестойкости и должности может объясняться, например, не собственно должностью, а активностью и причастностью к предпринимательской деятельности — у управляющих бизнесом жизнестойкость оказывается ниже по сравнению не только с учредителями и владельцами бизнес-структур того же масштаба, но и по сравнению с общей контрольной группой.

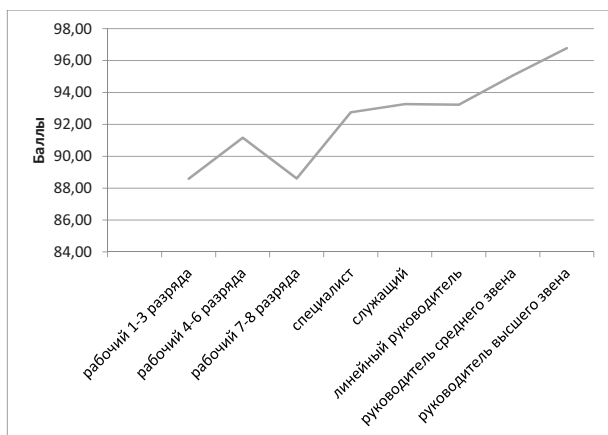


Рис. 5. Зависимость жизнестойкости от должности

### *Исследование жизнестойкости и благополучия на рабочем месте*

Разработка краткой версии теста жизнестойкости, упоминавшаяся выше, включала проверку внешней валидности теста на обеих выборках сравнения (студентов и сотрудников крупной производственной организации). В частности, использовались следующие методики.

Тест диспозиционального оптимизма (*Scheier, Carver*, 1985; *Гордеева, Сычев, Осин*, 2010), измеряющий обобщенные позитивные ожидания относительно будущих событий.

Краткая версия (36 пунктов) опросника «Стиль объяснения успехов и неудач» (СТОУН — *Гордеева, Осин, Шевяхова*, 2009), измеряющего оптимистический атрибутивный стиль применительно к ситуациям различных типов.

Шкала надежды как черты (*Snyder, Harris, Anderson et al.*, 1991, русская версия апробирована Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным), измеряющая мотивацию человека к достижению субъективно значимых целей и его уверенность в наличии путей к их достижению.

Опросник общей самооффективности (*Schwarzer*, 1993, *Шварцер, Ерусалем, Ромек*, 1996) применяется для диагностики самооффективности как уверенности в своих силах и возможностях достичь успеха и справиться с трудностями.

Опросник толерантности к неопределенности (*McLain*, 1993; *Леонтьев, Осин, Луковицкая*, 2016) позволяет оценить отношение человека к новизне, неопределенным ситуациям и сложным задачам.

Шкала удовлетворенности жизнью (*Diener, Emmons, Larsen, Griffin*, 1985; *Осин, Леонтьев*, 2008) — методика экспресс-оценки общей удовлетворенности жизнью.

Шкала ситуативной витальности (*Ryan, Frederick*, 1997; *Александрова*, 2011) — методика экспресс-оценки уровня жизненной энергии, бодрости и активности.

Опросник компонентов удовлетворенности трудом (Иванова, Рассказова, Осин, 2012 [Эл. ресурс]) — методика, позволяющая диагностировать пять компонентов удовлетворенности на рабочем месте: удовлетворенность заработной платой, условиями и организацией труда, руководством, коллективом, содержанием работы и своими достижениями.

Для диагностики мотивации специфической деятельности использовались методики, разработанные в русле теории самодетерминации на основе модели Р. Райана и Дж. Коннелла (Ryan, Connell, 1989) для учебной деятельности (Гордеева, Сычев, Осин, 2013) и профессиональной деятельности (Осин, Иванова, Гордеева, 2013).

Методики 2, 3 и 7 применялись только в студенческой выборке, 4 и 8 — только в выборке сотрудников организации. Анализ данных проводился в программах SPSS 19 и Mplus 6.12.

Для анализа связей показателей жизнестойкости с другими переменными использовалась часть студенческой выборки (студенты химического факультета МГУ, N=155) и выборка кросс-валидизации. Результаты подтверждают имеющиеся данные о том, что жизнестойким людям более свойственны оптимистическое мышление, конструктивный характер мотивации, более высокий уровень субъективного благополучия (табл. 14). Сопоставление связей общего показателя жизнестойкости по данным краткой и полной версии, а также полученных на двух выборках, свидетельствует в пользу эквивалентности двух версий опросника.

Несмотря на многообещающие прогностические возможности моделей личностных ресурсов (и в том числе жизнестойкости) в организационной психологии, следует указать на несколько ограничений, связанных с диагностикой самих ресурсов. Во-первых, до настоящего времени неизвестно, следует ли рассматривать их как

Таблица 14

**Корреляции показателей жизнестойкости с другими переменными ( $p < 0,001$  во всех случаях)**

Методики	Студенты N=155		Сотрудники, N=4627
	45 пунктов	24 пункта	24 пункта
Диспозициональный оптимизм	0,47	0,46	0,61
Оптимистический атрибутивный стиль	0,53	0,53	Не применялось
Надежда	0,69	0,68	Не применялось
Общая самооффективность	Не применялось	Не применялось	0,53
Толерантность к неопределенности	0,67	0,64	0,36
Удовлетворенность жизнью	0,56	0,57	0,42
Ситуативная витальность	0,57	0,56	Не применялось
Удовлетворенность трудом	Не применялось	Не применялось	0,54
Внутренняя мотивация	0,36	0,38	0,40
Внешняя (интроецированная) мотивация	-0,34	-0,36	-0,45
Амотивация	-0,33	-0,37	-0,40

общие или специфические для деятельности (скажем, для рабочей деятельности). Например, в модели самооффективности А. Бандура напрямую указывает, что говорить об общей самооффективности можно лишь в узком контексте — эта характеристика существенно варьирует в зависимости от того, в какой деятельности она оценивается (см., например, *Schwarzer, 1993*). С. Мадди (1998b) пишет об общих жизнестойких убеждениях, влияющих на жизнь человека; однако принципиально возможно, что ситуативные факторы накладывают отпечаток на особенности их проявления в рабочей ситуации. Напри-

мер, можно считать, что нужно бороться и преодолевать на работе, но не в семейной жизни. Во-вторых, при диагностике личностных ресурсов встает вопрос о соответствии оценок реальной ситуации, а также линейности/нелинейности их связей со здоровьем, качеством жизни и продуктивностью. Например, чрезмерный контроль может быть связан с отсутствием гибкости, неумением признавать существующие ограничения и в конечном счете хотя бы у некоторых людей — с ухудшением, а не улучшением здоровья (см. *Beck et al.*, 2004), тогда как умеренный контроль оптимален в ситуации неудачи. В-третьих, как и в случае большинства методик, оценивающих личностные конструкты, тест жизнестойкости подвержен эффекту социальной желательности (*Леонтьев, Рассказова*, 2006). Вопреки сложившимся традициям, мы считаем, что анонимность исследования не обедняет полученные результаты и является некоторой гарантией искренности ответов — детальная проверка этих предположений является задачей дальнейших исследований.

Ключевая роль жизнестойкости как личностного ресурса (см., например, *Мандрикова*, 2011) в организационном контексте обусловлена предиктивной способностью в отношении здоровья, благополучия, продуктивности работников. Очевидно, что в большинстве случаев улучшение продуктивности и здоровья экономически выгодно компании. Не столь понятно, но не менее важно, что представления, удовлетворенность и благополучие человека сказываются на *процессе* его работы и взаимодействия с другими людьми, то есть определяют уникальный рисунок функционирования организации как натуральной системы (*Scott*, 2003). Управление, принятие решений, выявление трудностей, организация работы — это процессы, для понимания которых нередко недостаточно проанализировать «видимый» результат. Метафорически выражаясь, личностные факторы определяют

те «силы», которые находятся под верхушкой айсберга и определяют его структуру и движение. На наш взгляд, переход от организационных и социальных к психологическим (личностным) переменным потенциально позволяет дополнить видение проблем, задач и особенностей функционирования компании. Кроме того, многие личностные ресурсы, и в частности жизнестойкость, могут развиваться прижизненно (*Maddi, 1998b*), что открывает пространство для воздействия на организационный процесс через индивида и/или группу.

К сожалению, относительно мало работ рассматривают личностные факторы с точки зрения их прямого и косвенного (через эмоциональное состояние, удовлетворенность и т.п.) влияния на организационный процесс. Отчасти это связано с изначальным акцентом психологов на здоровье и совладание со стрессом и лишь сравнительно недавно возникшим и развившимся в русле позитивной психологии интересом к проблемам удовлетворенности и самореализации (*Henry, 2004*). Другая проблема связана с методическими ограничениями: подобные исследования требуют скрининговых методик, апробированных на больших выборках работников предприятий (с учетом специфики культуры и страны), а также (если они проводятся не анонимно) не подверженных эффекту социальной желательности.

В целом конструкт жизнестойкости обладает хорошими прогностическими возможностями в организационном контексте, в частности в отношении здоровья, продуктивности и удовлетворенности жизнью.

### ***Жизнестойкость у предпринимателей и менеджеров высшего управленческого звена***

Роль жизнестойкости в предпринимательской деятельности интересна не только с практической точки зрения — хотя вопрос о личностных ресурсах, обеспечивающих возможность решения инновационных задач в при-

кладной организационной психологии стоит достаточно остро (Дынин, Литовченко, Черныш, 2004; Шумпетер, 1982; Дейнека, 1999). Предпринимательская деятельность характеризуется как высоким уровнем стресса, так и высоким уровнем риска и неопределенности — и последний аспект особенно важен для учета «экзистенциальных» истоков жизнестойкости, предложенной именно как операционализация мужества быть, «выдерживать», не отворачиваясь и не отрицая, постоянное напряжение этого мира, обращая напряжение в преимущество.

М. Мелия (2009) пишет о том, что деловая жизнь предпринимателей связана с переменами, риском, неопределенностью, что вызывает у них эмоциональный позитивный настрой, позволяет направлять энергию на достижение тех целей, которые они перед собой ставят. Постоянный стресс их вдохновляет: предприниматель «расцветает» в агрессивном окружении, подпитываясь энергией борьбы. Еще одним важным качеством предпринимателя является способность генерировать новые идеи, заражать ими окружающих. Предприниматель создает дело, а менеджер согласовывает, структурирует, организовывает и контролирует все внутренние процессы. Менеджер стремится уменьшить риск, его восприятие эволюционно, оно ориентировано на длительную перспективу. Он должен знать и понимать процессы построения и ведения бизнеса. Согласно этим представлениям, для хорошего менеджера нестерпима работа в условиях конфликта: ему важно, чтобы организация работала ровно, без сбоев. Они выстраивают хорошие, спокойные отношения с внешним миром. Базовый навык менеджера — делегирование полномочий и ответственности, в отличие от предпринимателей, которые берут всю ответственность на себя и держат всю власть в своих руках, не делегируя ее практически никому. Предприниматель действует и добивается успеха в ситуации

неопределенности — это самые благоприятные для него обстоятельства. Для менеджера эффективность связана с абсолютным порядком, в котором четко прослеживаются система, надежность, структура. Предприниматель достигает своих целей, мотивируя и увлекая людей, для менеджера главным является организация процесса и подбор квалифицированных кадров.

Все эти характеристики позволяют предполагать, что жизнестойкость выступает в качестве одного из ключевых ресурсов, важных для успешной предпринимательской деятельности. Как следствие, уровень жизнестойкости, особенно показатель принятия риска, должен быть выше у предпринимателей как по сравнению с контрольной группой, так и по сравнению с менеджерами, управляющими бизнесом, но не создавшими его.

В пилотажном исследовании владельцев крупного бизнеса в России, оцениваемого в 1–100 млн долларов США на базе Научного центра МГУ имени М.В. Ломоносова (*Леонтьев, Рассказова, 2008*) жизнестойкость оказалась той диспозицией, по которой отличие бизнесменов от контрольной группы (в том числе включавшей менеджеров среднего звена) было одним из максимальных и достигало принятого в психологии уровня значимости ( $p < 0,005$ ). Как и ожидалось, особенно существенные различия были выявлены по компоненту принятия риска.

Дальнейшее развитие тема жизнестойкости в предпринимательской деятельности получила в исследовании личностных ресурсов предпринимателей и менеджеров высшего звена. Более подробно результаты этого исследования описаны в другой работе (*Курганская, Леонтьев, Рассказова, 2011*) — здесь мы кратко представим только данные, касающиеся жизнестойкости и ее компонентов.

**Первая группа** включала 14 предпринимателей (средний возраст  $42,8 \pm 4,87$  лет) со среднегодовым оборотом бизнеса от 5 млн до 2 млрд долларов США. Все испытуе-

мые были женатыми мужчинами, имели детей. Средний стаж работы составил  $17,2 \pm 4,76$  лет. Сферы бизнеса — финансы, коммерция, производство, информационные технологии. Все испытуемые имели от одного до четырех высших образований, четверо были кандидатами наук (технических и экономических), еще двое закончили аспирантуру, один имел степень MBA.

**Вторая группа** состояла из 8 «управленцев» (мужчины, средний возраст  $38,6 \pm 9,58$  лет), двое из которых не были женаты (25%) и трое (35,7%) не имели детей. Среднегодовой оборот контролируемого бизнеса составлял от 5 млн до 40 млн долларов США. Все испытуемые имели высшее образование, двое закончили аспирантуру. Шесть испытуемых работали в коммерческой сфере, один — в транспортной логистике и один — в сфере девелопмента. Средний стаж работы составил  $13 \pm 3,04$  лет.

Полученные результаты также сопоставлялись с обширной контрольной группой более 200 работающих испытуемых и данными уже упомянутого пилотажного исследования (малый размер выборки которого не позволил нам разделить менеджеров высшего звена и предпринимателей).

Как показано в табл. 15, различия не были столь велики, как в пилотажном исследовании, — однако они были в том же направлении и достигали уровня значимости в  $p < 0,05$  для вовлеченности и уровня тенденции  $p < 0,10$  для принятия риска и общего уровня жизнестойкости. Во всех случаях предприниматели, сами развивающие успешный бизнес, демонстрировали более высокий уровень жизнестойкости, нежели менеджеры высшего звена, руководящие аналогичным бизнесом, но не создавшие его сами. Контрольная группа занимала промежуточное положение.

Интересно, что субъективное благополучие также было максимальным у предпринимателей и минималь-

Таблица 15  
Сравнение жизнестойкости у предпринимателей, «управленцев»  
и контрольной группы по критерию Манна-Уитни

Методики	К		П		У		Критерий Манна-Уитни U			
	Среднее /ст. откл.						Сравне- ние групп К - П	Сравне- ние групп К - У	Сравне- ние групп П - У	
Жизнестойкость	82,75 / 18,89	89,46 / 15,86	75,00 / 16,71				393	231	26 <sup>Г</sup>	
Вовлеченность	37,64 / 8,08	41,15 / 5,94	35,38 / 7,19				376 <sup>Г</sup>	251	24*	
Контроль	29,17 / 8,43	30,31 / 6,45	25,75 / 6,23				486	239	32	
Принятие риска	15,94 / 4,72	18,00 / 4,88	13,88 / 4,88				367 <sup>Г</sup>	236	27 <sup>Г</sup>	

Примечания: К — контрольная группа, У — «управленцы», П — предприниматели. <sup>Г</sup> —  $p < 0,1$ ; \* —  $p < 0,05$ .

ным — у менеджеров высшего звена, позволяя предполагать, что жизнестойкость — один из ресурсов, способствующий благополучию у предпринимателей. К сожалению, малые размеры выборок не позволяют проводить анализ медиаций для проверки этого предположения.

Таким образом, жизнестойкость является одним из ключевых личностных ресурсов, позволяющих предсказать продуктивность работы, здоровье и качество жизни работников. При этом она оказывается более актуальной в ситуации стресса и неопределенности, а также при профессиях, связанных с неопределенностью — например, у предпринимателей. В связи с этим некоторые исследователи предлагают рассматривать жизнестойкость как один из важных компонентов в структуре инновационного потенциала человека (Богомаз, Баланев, 2009).

### **Жизнестойкость и экономический кризис<sup>6</sup>**

После обсуждения места жизнестойкости в исследованиях организационной психологии уместно упомянуть еще одну сферу ее применения: роль жизнестойкости в отношении к финансам и переживании экономического кризиса. Уже экономические исследования кризиса 2008–2009 гг. в России свидетельствуют о важной роли субъективной оценки кризиса и ожиданий от будущего в финансовом поведении (Ибрагимова, Кузина, 2009). Если считать, что экономический кризис — ситуация, требующая личностной реакции (можно считать его угрожающим, ухудшившим состояние, а можно — нейтральным событием или даже улучшившим жизнь), то жизнестойкость должна быть важным фактором если не оценки, то реакции на экономический кризис. В недавней работе, посвященной кризису 2008–2009 гг., мы проверили эти гипотезы (Иванова, Леонтьев, Рассказова, 2016).

Первый этап исследования проводился в мае—июне 2009 г. Выборку составили 127 жителей Москвы, 60 мужчин и 67 женщин (средний возраст —  $33 \pm 8$  лет). На втором этапе через 14–16 месяцев после первого тестирования, осенью 2010 г. участникам было предложено

<sup>6</sup> Данные собраны в рамках работы Т.Ю. Ивановой.

повторно заполнить несколько меньшую по объему батарею тестов. Из первоначальной выборки 15 человек отказались от участия в повторном опросе, 26 человек не удалось разыскать. Таким образом, во втором срезе выборка составила 86 человек (уровень ответов — 67%).

С собственно оценкой влияния кризиса на свою жизнь был связан лишь компонент вовлеченности и лишь на уровне тенденции ( $t=1,9$ ,  $p<0,06$ ). Те, кто считали, что кризис повлиял на их жизнь, характеризовались несколько меньшей жизнестойкостью, чем те, кто считал, что влияния не было. Нужно отметить, что в исследовании 4708 сотрудников производственной организации ( $F=28,62$ ,  $p<0,01$ ,  $\eta^2=0,15$ ) эти данные были уточнены. Как показано на рисунке 6, жизнестойким людям не свойственны крайние оценки улучшения и ухудшения состояния. Они чаще считают, что кризис не сказался на их жизни или изменил ее в худшую сторону, и реже — что во многом что-то изменил. Post hoc сравнение по критерию Шеффе показывает, что две крайние группы значимо ( $p<0,05$ ) отличаются от трех средних, а группа с ответами «отчасти к лучшему» отличается ото всех групп, кроме группы с ответами «во многом к худшему».

Более интересные результаты касаются роли жизнестойкости через год после кризиса, хотя они и достигают лишь уровня тенденции. Анализ модерации проводился для проверки роли жизнестойкости при разных оценках кризиса в изменении удовлетворенности жизнью и витальности через год. Для контроля исходного уровня удовлетворенности жизнью, эта переменная добавлялась на первом шаге регрессии. На втором добавлялись центрированные переменные восприятия кризиса и разных компонентов жизнестойкости, на третьем — их произведение. Результаты показывают, что вовлеченность и принятие риска (но не контроль) на уровне тенденции опосредствуют влияние восприятия кризиса на изменение

удовлетворенности жизнью через год ( $\Delta R^2=2,0\%$ ,  $p<0,07$  для вовлеченности и  $\Delta R^2=1,8\%$ ,  $p<0,07$  для принятия риска). То же касается изменения в уровне витальности, но только для принятия риска ( $\Delta R^2=2,6\%$ ,  $p<0,10$ ). Простые регрессии показывают, что вовлеченность и принятие риска связаны с ухудшением удовлетворенности жизнью у тех, кто считает, что кризис на их жизнь не повлиял ( $\beta=-0,39$ ,  $p<0,06$  и  $\beta=-0,40$ ,  $p<0,05$  соответственно). Принятие риска поддерживает витальность только у тех, кто считает, что кризис повлиял на их жизнь ( $\beta=0,30$ ,  $p<0,01$ ).

Иными словами, хотя и на уровне тенденции, вовлеченность и принятие риска препятствуют снижению удовлетворенности жизнью у тех, кто заметил негативное влияние кризиса на свою жизнь (см. *Иванова, Леонтьев, Рассказова, 2016*, где показано, что общий фактор личностных ресурсов значимо связан с изменением удовлетворенности жизнью).

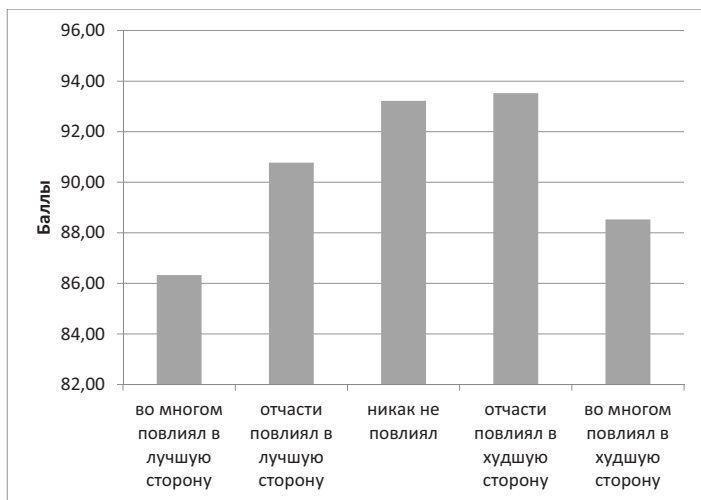


Рис. 6. Жизнестойкость и субъективные оценки влияния экономического кризиса на жизнь

## Жизнестойкость в психологии здоровья и клинической психологии

### *Жизнестойкость и симптомы психического неблагополучия*

Как по российским, так и по зарубежным данным, жизнестойкость негативно связана с депрессивностью и тревожностью (Леонтьев, Рассказова, 2006; Maddi, Harvey, Khoshaba et al., 2006). Причем эти связи у жизнестойкости более специфические и выраженные по сравнению с религиозностью (Maddi, Harvey, Khoshaba et al., 2006).

В одной из работ С. Мадди (Maddi, Khoshaba, Persico et al., 2002) был проведен корреляционный анализ результатов измерений жизнестойкости с результатами двух популярных клинико-психологических методов исследования личности — МСМІ-III (Millon Clinical Multiaxial Inventory), направленного на психологическую диагностику личностных расстройств, и ММРІ-2 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), направленного на клинико-психологическую диагностику в целом. Была выявлена негативная связь жизнестойкости с выраженностью большинства личностных черт по ММРІ-2 и МСМІ-III, отражающих клинически значимую симптоматику, с проблемами на работе, шкалами редких ответов F. Напротив, жизнестойкость положительно связана со шкалами опросников ММРІ-II и МСМІ-III, отражающими силу Эго: с силой Эго, доминантностью, шкалой коррекции К и социальной ответственностью. Неожиданной оказалась позитивная корреляция жизнестойкости с истерическими (histrionic) и нарциссическим (narcissistic) личностными чертами по МСМІ-III. С. Мадди замечает, что такие значения также могут скорее выражать силу Эго, чем наличие невротической симптоматики.

В другом исследовании С. Мадди и Д. Хошабы (*Maddi, Khoshaba, 1994*) оценивалась связь с показателями ММРІ жизнестойкости и во многом противоположной ей переменной негативной аффективности — склонности к негативным эмоциям и пессимизму в ответ на происходящие события (*Брайт, Джонс, 2003; Watson, Pennebaker, 1989*). 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.

Проведенные исследования (в которых, в частности, участвовали шоферы 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 (*Александрова, 2004; Lee, 1991*) показано, что испытуемые с высокой жизнестойкостью ощущают себя более здоровыми социально и психически, но не физически. Отрицательная связь жизнестойкости с развитием

соматических заболеваний была показана С. Мадди в его раннем исследовании менеджеров компании ИВТ (*Maddi, 1998b*). Была показана отрицательная связь жизнестойкости с депрессией и гневом (*Maddi, 2004b*).

### *Жизнестойкость и симптомы соматического неблагополучия*

В других исследованиях (*Maddi, 1998b*) была выявлена умеренная негативная корреляция жизнестойкости с «поведением типа А» — поведенческим синдромом, сопряженным с предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям. 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.

Особое значение жизнестойкость приобретает при тяжелых и терминальных заболеваниях в связи с успехами современной медицины (*Maddi, 2003*). Достижения реаниматологии и хирургии нередко позволяют значительно продлить жизнь, однако сопряжены с инвалидностью или серьезными ограничениями. В этом случае жизнестойкость становится буфером против отчаяния, ощущения беспомощности и потери смысла. Помимо этого у жизнестойкого пациента болезнь реже вызывает обострение застарелых психологических переживаний и конфликтов и чувства вины в семье. Аналогично: жизнестойкие медицинские и социальные работники более открыты и готовы принять болезнь, старение и смерть у других, чем их коллеги с низким уровнем жизнестойкости.

### ***Жизнестойкость и поведение, связанное со здоровьем***

В психологии здоровья и клинической психологии получены данные о связи жизнестойких убеждений с негативными установками по отношению к курению у подростков (*Abdollahi, Talib, 2014*), а в отношении интернет-аддикций жизнестойкость показала себя как лучший негативный предиктор, по сравнению с настойчивостью (*grit*) и уровнем эмоционального интеллекта (*Maddi, Erwin, Carmody et al., 2013*).

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, а также фактора семейного риска (измерялся на основе самоотчетов о насилии в семье, частоты смены работы, юридических, финансовых проблемах, психиатрических заболеваниях родителей), выявилась значимая отрицательная корреляция между уровнем жизнестойкости и употреблением алкоголя в течение года, с текущим использованием наркотиков и частотой (скорее, чем с разнообразием) их использования.

### ***Жизнестойкость при шизофрении***

Раннее исследование жизнестойкости у пациентов с психическими заболеваниями было посвящено реакции отказа при шизофрении (*Тхостов, Ильина, Кучерова и др., 2005*). Реакция отказа понимается как внутренне однородная «неадаптивная форма защитно-приспособи-

тельного» избегающего поведения с уклонением от деятельности в условиях патогенной, фрустрирующей ситуации (Ильина, Иконников, 2002, 2004). Следует отметить, что исследование надо считать пилотажным, поскольку вопрос о том, как воспринимают пункты теста пациенты с шизофренией, и насколько жизнестойкие убеждения адаптивны для них — открыт. Например, уверенность в своем контроле за происходящим может иметь бредовую природу и в этом случае вряд ли продуктивна. Эти особенности — цель дальнейших исследований.

Поскольку реакция отказа — симптом мотивационно-волевых нарушений, тесно связанный с нарушениями смыслообразования, исследование жизнестойкости может дать информацию о качественной и количественной стороне мотивационно-волевых нарушений. Исследование проводилось в Отделе по изучению пограничной психической патологии и психосоматических расстройств НЦПЗ РАМН (руководитель — академик РАМН А.Б. Смулевич). Выборку составили 70 больных — 25 женщин и 45 мужчин (средний возраст — 27 лет). Средний возраст манифестации реакции отказа — 24,5 лет. Выборка была разбита на три группы в зависимости от клинической картины: реакции капитуляции (первая группа — 26 пациентов), реакции избегания (вторая группа — 25 пациентов) или реакции абсентеизма (третья группа — 19 пациентов).

Реакция капитуляции возникает в ситуации угрозы рутинному укладу жизни пациента (повышение ответственности, расширение круга профессиональных обязательств, неразрешенные конфликты в семье) и выражается в развитии тревожно-апатической депрессии на фоне предшествующих психастеноподобных изменений личности и заострения преморбидных тревожных черт. Снижение психической активности сопровождается «чувством неполноты» психических актов, неуверенно-

стью в себе, навязчивой рефлексией и присущим таким пациентам перфекционизмом. В поведении обращает на себя внимание нарастание демонстративной беспомощности, регрессия поведения (псевдодеменция, пуэрилизм), возникновение идей отношения, рудиментарных тревожно-паранойяльных симптомокомплексов.

Реакция избегания возникает в ответ на необходимость активного взаимодействия с окружающими и увеличение нагрузки (поступление в вуз или начало работы). В клинической картине реакции избегания доминирует апато-адинамическая депрессия, сопровождающаяся негативными симптомами по типу простого дефицита (сужение круга интересов, нарастание аутистических черт личности), личностными изменениями по типу *Verschrobene* (неряшливость, недостаточное развитие навыков самообслуживания, диспластичная мимика). Изменения в эмоциональной сфере выражаются в парадоксальности аффективных реакций, эмоциональной хрупкости. В ряде случаев наблюдаются нарушения мышления по псевдоолигофреническому типу (конкретность, нарушения памяти, трудности обобщения).

Реакция абсентеизма заключается в стремлении пренебречь своими обязанностями, переложить решение проблем на окружающих. Клинически реакция абсентеизма проявляется в форме истеро-дисфорической депрессии (с изменениями аффекта в виде раздражительности, претензий к окружающим, демонстративности, суицидального шантажа), сопровождающейся диссоциативными расстройствами, эмоциональной лабильностью, усилением истеро-шизоидных и нарциссических черт.

У пациентов всех групп, и в особенности у пациентов второй группы, значительно ( $p < 0,05$ ) снижены все показатели теста жизнестойкости С. Мадди по сравнению с контрольной группой (рис. 7).

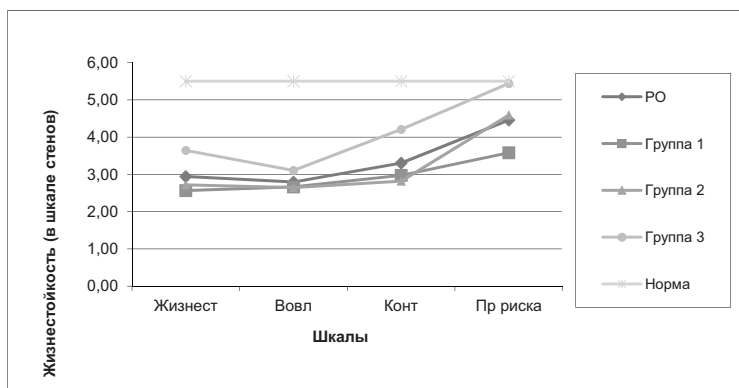


Рис. 7. График показателей жизнестойкости в контрольной и клинических группах (данные нормированы относительно контрольной группы в шкале (шкала стенов: среднее 5,5; ст. откл. 2))

Наибольшую жизнестойкость демонстрируют пациенты третьей группы, наименьшую — второй. При этом пациенты третьей группы демонстрируют максимальную сохранность во всех сферах: вовлеченности, контроля, принятия риска.

При сопоставлении групп больных между собой значимые различия ( $p < 0,05$ ) обнаруживаются только по показателю принятия риска: у пациентов первой группы этот показатель значимо снижен по сравнению с пациентами третьей группы.

Таким образом, снижение жизнестойкости отмечается при любых реакциях отказа при шизофрении. При этом компоненты вовлеченности и контроля снижены у всех пациентов, тогда как снижение принятия риска отмечается только при реакции капитуляции и совсем отсутствует при реакции абсентеизма.

### *Жизнестойкость у лиц с ограниченными возможностями здоровья<sup>7</sup>*

В исследовании (Александрова, Лебедева, Леонтьев, Рассказова, 2011) приняли участие ученики колледжа и студенты — как условно здоровые (УЗ), так и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Всего 151 человек (82 мужчины,  $18,79 \pm 1,76$  лет), из них 83 человека студенты университета (36 — студенты с ОВЗ, 47 УЗ студентов) и 68 школьников колледжа (22 с ОВЗ и 46 УЗ студентов). Различия в жизнестойкости между группами оказались минимальными и ни в одном случае не достигли уровня значимости. Иными словами, у лиц с ограниченными возможностями здоровья не отмечается ни снижения, ни повышения жизнестойкости. Регрессионный анализ показывает, что связь жизнестойкости (всех ее компонентов), удовлетворенности жизнью и витальности во всех случаях значима и не зависит от ограничения возможностей здоровья.

Иными словами, жизнестойкость одинаково способствует благополучию и у условно здоровых респондентов, и у респондентов с ограниченными возможностями здоровья.

### *Жизнестойкость и суицидальное поведение<sup>8</sup>*

Суицидальные действия как наиболее экстремальное поведение традиционно находятся в центре внимания психологов. Ожидается, что жизнестойкость служит протективным фактором в отношении суицидальных намерений и действий. Так, например, в недавнем исследовании 500 малазийских студентов низкая жизнестойкость в сочетании с высоким воспринимаемым стрессом

---

<sup>7</sup> Данные собраны в рамках работы Л.А. Александровой и А.А. Лебедевой.

<sup>8</sup> Данные собраны в рамках работы О.Э. Калашниковой.

Таблица 13

## Сравнение пациентов кризисного стационара с и без суицидальных действий и намерений

Шкалы теста жизнестойкости	Антивитальные или суицидальные мысли (n=81)		Самоповреждающие действия (n=40)		Суицидальные попытки (n=50)	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.
Общий балл	59,83**	22,11	60,43**	18,55	57,35**	16,00
Вовлеченность	27,01**	9,91	25,16**	8,92	24,41**	7,78
Контроль	20,30**	8,84	20,15**	7,87	19,64**	7,03
Принятие риска	12,52*	5,65	15,11	5,16	13,30	4,98

Примечание: \* -  $p < 0,05$ , \*\* — различия с нормативными данными значимы на уровне  $p < 0,01$ .

оказалась убедительным предиктором суицидальной идеации (мыслей о лишении себя жизни) (Abdollahi, Talib, Yaacob, Ismail, 2015).

С целью изучения роли жизнестойкости в прогнозе суицидального поведения исследовались 171 пациент

кризисного стационара (47 мужчин, 124 женщины, средний возраст  $33,19 \pm 13,08$  лет — *Калашникова, Леонтьев, Рассказова, Тараненко*, готовится к печати). Из выборки были исключены пациенты с органическими поражениями мозга и шизофренией.

У всех пациентов кризисного стационара уровень жизнестойкости по компонентам вовлеченности и контроля экстремально низок — в особенности у тех, кто предпринимает суицидальные попытки. При этом у лиц с самоповреждающим поведением показатели по шкале принятия риска оказываются выше, чем в двух других группах ( $F=3,14$ ,  $p<0,05$ ,  $\eta^2=0,04$ ) и в целом выше, чем в норме, хотя последние различия не достигают принятого в психологии уровня значимости  $p<0,05$  ( $p<0,15$ ). Иными словами, экстремально сниженный уровень вовлеченности и контроля при нормативном или высоком уровне принятия риска может свидетельствовать об угрозе самоповреждающих действий.

### **Жизнестойкость в военной и спортивной психологии**

Вслед за теоретическим обоснованием С. Мадди актуальности исследований и тренинга жизнестойкости в военной психологии (*Maddi, 2007*) появилась волна соответствующих работ. Как правило, они очерчивают уже упоминавшийся выше круг тем: успешности обучения и работы, стресса и здоровья/болезни, но в применении к особенностям военной службы и в спорте.

**Жизнестойкость и эффективность обучения в военных училищах.** В исследовании обучения кадетов первого года было показано, что и жизнестойкость, и настойчивость являются независимыми значимыми предикторами того, что кадеты останутся учиться далее, но только жизнестойкость предсказывает успешность обуче-

ния кадетов за первый год (*Maddi, Harvey, Khoshaba et al., 2012*). У кадетов военных училищ субъективный уровень стресса и выраженность диссоциативных симптомов в ответ на упражнение, моделирующее их пленение на войне, отрицательно коррелировал с уровнем принятия риска; однако ни один из компонентов жизнестойкости не был связан с тем, насколько хорошо кадеты выполняли упражнение (*Eid, Morgan, 2006*).

***Жизнестойкость и преодоление стресса, связанного с военной службой.*** В исследовании резервистов австралийской армии, находившихся на размещении во время краткосрочных (4–7 месяцев) рейдов по поддержанию порядка (в ходе которого солдаты покидали привычное место жительства и военная служба становилась на некоторое время единственной), оценивались жизнестойкость, здоровье и депрессия на первый день размещения, в конце, а также — по возможности — через 3–6, 12 и 24 месяца после окончания тура; в конце размещения дополнительно оценивался уровень нетравматического и посттравматического стресса, связанных с рейдом. В полном соответствии с буферной функцией жизнестойкости (наличие жизнестойкости связано со снижением стресса, тогда как дефицит может быть сопряжен с низким или высоким стрессом в зависимости от ситуации), если она была низкой, показатели психологического дистресса были разнообразны, тогда как если она была высока, они были однородно низкими; однако со стрессом, связанным с рейдом, жизнестойкость коррелировала лишь слабо отрицательно. В этом же исследовании было показано, что жизнестойкость связана с психологическим дистрессом не напрямую, а в зависимости от стрессоров.

***Жизнестойкость и здоровье у военных.*** Кроме того, у военных низкий уровень жизнестойкости связан с риском алкогольных аддикций и злоупотреблением алко-

голем в стрессогенных ситуациях (*Bartone, Hystad, Jarle, Brevik, 2012*).

Однако наиболее интересные исследования жизнестойкости связаны с применением этой теории в исследованиях конкретной деятельности — например, во время спортивной нагрузки. Так, у парашютистов (как начинающих, так и опытных) жизнестойкость позволяет предсказать уровень когнитивной и соматической тревоги перед прыжком — в свою очередь, уровень тревоги позволял предсказать частоту сердцебиения при выходе из самолета (*Singley, Hale, Russel, 2013*).

### **Жизнестойкость и пользование информационными технологиями**

Психология информационных технологий — относительно молодая, но активно развивающаяся отрасль, хотя основной фокус ее внимания касается пока Интернета и зависимости от него (*How technologies.., 2009*). Термин «информационный стресс» давно вошел в психологический обиход (*Бодров, 2000*), что позволяет задаться вопросом: какова роль жизнестойкости в совладании с этим стрессом? Или более широко: какова роль жизнестойкости в тех психологических изменениях, которые сопутствуют информационным технологиям?

Можно предположить, что жизнестойкость должна препятствовать развитию негативных последствий при пользовании инфокоммуникационными технологиями, но не способствовать развитию большей критичности в отношении их (напомним, что связь жизнестойкости с когнитивным инсайтом негативна). В модели психологических последствий инфокоммуникационных технологий (*Рассказова, Емелин, Тхостов, 2015*) предложено несколько векторов этих изменений: зависимость, изменения психологических границ (расширение, пере-

живание иллюзорного контроля над людьми и событиями), изменения в структуре потребностей (например, формирование новой потребности создания имиджа при помощи гаджета) и деятельности. Методика оценки изменения психологических границ при пользовании техническими средствами (*Там же*) в первой версии включает три блока шкал: признаки психологической зависимости (субъективная возможность отказа и признаки зависимости), изменения границ (расширение границ в сфере общения и рефлексия нарушения границ) и изменения потребностей (потребности в функциональности, удобстве и создании имиджа). Для нее предложено три формы: в отношении Интернета, мобильного телефона и компьютера.

Связь жизнестойкости и этих психологических последствий пользования инфокоммуникационными технологиями исследовалась на выборке 252 взрослых респондентов (63 мужчины, 189 женщин) в возрасте от 18 до 77 лет (средний возраст  $28,13 \pm 13,68$  лет). Результаты (табл. 17) позволяют предполагать, что жизнестойкость выступает в качестве протективного фактора, препятствующего расширению границ в сфере общения при пользовании Интернетом и мобильным телефоном, а также формированию субъективной зависимости от них. Однако возможности рефлексии нарушения границ при высокой жизнестойкости ниже, — что согласуется с отрицательной ее корреляцией с когнитивным инсайтом в целом. По всей видимости, жизнестойкие люди менее тревожны и более уверены в себе, что делает их менее чувствительными к негативной обратной связи со стороны других людей, а также и к восприятию собственных слабостей и трудностей. Крайне слабые связи жизнестойкости с потребностью в удобстве Интернета могут быть статистической случайностью (поскольку не подтверждаются для мобильного телефона и компьюте-

Таблица 17

**Корреляции жизнестойкости и психологических последствий пользования инфокоммуникационными технологиями (приведены только переменные с корреляциями более 0,15 по модулю)**

	Жизнестойкость общий балл	Жизнестойкость вовлеченность	Жизнестойкость контроль	Жизнестойкость принятие риска
Расширение границ в сфере общения — мобильный телефон	-0,25**	-0,24**	-0,21**	-0,23**
Зависимость — мобильный телефон	-0,19**	-0,20**	-0,13*	-0,16**
Рефлексия нарушения границ — мобильный телефон	-0,18**	-0,18**	-0,15*	-0,16*
Расширение границ в сфере общения — Интернет	-0,26**	-0,29**	-0,23**	-0,16*
Удобство — Интернет	0,19**	0,18**	0,16*	0,19**
Зависимость — Интернет	-0,28**	-0,31**	-0,27**	-0,13*
Рефлексия нарушения границ — Интернет	-0,13*	-0,16*	-0,09	-0,09
Зависимость — компьютер	-0,31**	-0,30**	-0,27**	-0,25**
Рефлексия нарушения границ — компьютер	-0,23**	-0,22**	-0,19**	-0,21**

Примечание: \* —  $p < 0,05$ ; \*\* —  $p < 0,01$ .

ра), а могут объясняться моделью принятия технологий (Turel, Serenko, Giles, 2011): жизнестойкость может способствовать более активному освоению Интернета и, соответственно, более активным применением его для своих нужд.

Итак, результаты позволяют предполагать, что жизнестойкость препятствует зависимости от мобильного телефона и Интернета (по крайней мере, субъективной), а также возникновению иллюзии контроля событий и

других людей при пользовании технологиями (расширение психологических границ в сфере общения).

### Тренинг жизнестойкости

Тренинг жизнестойкости основан на предположении (*Khoshaba, Maddi, 1999*), что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни. 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 (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:

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

Постоянное использование обратной связи, за счет чего углубляется самовосприятие включенности, контроля и вызова.

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 вари-

анте тренинг жизнестойкости занимал 15 часов и включал в себя три основные техники (*Maddi, Khoshaba, 1994, 2002; Maddi, 1999*).

### **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. «Совершая реконструкцию ситуаций, 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, 1998b*).

### **Фокусирование** (focusing)

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

### **Компенсаторное самосовершенствование** (compensatory self-improvement)

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

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

Тренинг включал следующие основные этапы:

- определение стрессовых обстоятельств, которые необходимо разрешить (первая сессия);
- применение одной, двух или всех трех техник, разработанных для стимуляции воображения (вторая, третья и четвертая сессии);
- использование формирующейся перспективы и понимания для выработки плана действий, направленных на трансформацию стрессовых обстоятельств в благоприятные (*Maddi, 1998b*), выполнение домашнего задания с целью применения полученных навыков и обсуждение результатов (сессии 5–7).

Впоследствии тренинг жизнестойкости был расширен и включил в себя упражнения, посвященные поиску и получению социальной поддержки в стрессовой ситуации как в семье, так и на рабочем месте, а также обучению навыкам саморегуляции своего состояния и поддержанию здорового образа жизни (*Maddi, Khoshaba, 2004*). К навыкам саморегуляции относится: обучение релаксации, мониторингу своего физического состояния, правильному дыханию, отдельным техникам 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, программы физической активности, в том числе с целью контроля веса.

Процесс обучения трансформационному преодолению 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 измерения, проведенные через 2 и 6 месяцев, показали относительную стабильность результатов. Причем наблюдался отсроченный эффект через 2 месяца, 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. 18–19).

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 слушания<sup>9</sup>, 54 менеджера были распределены по 9 уравновешенным по полу и занимаемым должностям экспериментальным

---

<sup>9</sup> Этот «тренинг» состоял в обсуждении участниками группы между собой испытываемых ими стрессов в их индивидуальном выявлении и в совместном прослушивании различных записей; он использовался с целью учета эффекта плацебо и эффекта социальной поддержки.

Таблица 18

**Средние значения переменных у менеджеров ИВТ до и после тренинга (N(1)=27, N(2)=19)**

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**
Психическое напряжение					
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
Психосоматические симптомы	7,15	4,15	7,00	6,85	4,06
Общая оценка психического напряжения	41,15	19,58**	40,65	35,00	18,62**
Физическое напряжение					
Артериальное давление	130/82	120/77*	128/84	129/83	119/74*

Примечание: \* —  $p < 0,05$ ; \*\* —  $p < 0,01$ .

группам — по три группы для каждого вида тренинга. В связи с неполными ответами по некоторым тестам, конечное число испытуемых в разных экспериментальных условиях составило 18, 12 и 16 менеджеров. Были получены следующие результаты (Maddi, Kahn, Maddi, 1998).

Тренинговые группы значительно различались по динамике жизнестойкости: тренинг жизнестойкости и тренинг релаксации более эффективно повышали жиз-

Таблица 19

**Динамика изменений через 2 и 6 месяцев после тренинга  
жизнестойкости (N=27)**

Измеряемые переменные	До тренинга	Сразу после тренинга	Два месяца спустя	Шесть месяцев спустя
Жизнестойкость	7,00	17,00	20,53	19,68
Удовлетворенность работой	135,54	147,04	144,89	149,03
Психическое напряжение				
Тревожность	4,54	2,19	2,05	2,17
Депрессия	8,31	3,62	2,99	3,21
Обсессии	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
Итого	41,15	19,58	21,22	20,96
Физическое напряжение				
Артериальное давление	130/82	120/77	122/80	123/78

нестойкость, чем тренинг пассивного слушания; в свою очередь тренинг жизнестойкости был значимо эффективнее тренинга релаксации ( $p < 0,0001$ ).

Тренинг жизнестойкости также приводил к большому снижению напряжения и заболеваемости (по субъективным отчетам) по сравнению с тренингом 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 ( $p < 0,0001$ ).

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 С. 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, согревания рук, расслабления 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 Мадди, HELP можно использовать на трех уровнях:

- третичная помощь — помощь пациентам, уже страдающим от каких-либо недугов;

- вторичная помощь используется в тех случаях, когда велик риск заболевания;

- первичная представляет собой профилактику и может иметь вид программы, адаптированной для общеобразовательных учебных заведений.

Доказательства эффективности тренинга относятся не только к организационной, но и к педагогической психологии: например, у студентов участие в таком тренинге приводит не только к повышению уровня жизнестойких убеждений, но и улучшению успеваемости по сравнению с контрольной группой — последний эффект

сохранялся в течение двух лет и не зависел от жизнестойкости и успеваемости до начала тренинга (*Maddi, Harvey, Khoshaba et al.*, 2009).

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, не развивая симптомы физических или психологических нарушений адаптации. Жизнестойкость представляет собой систему установок; будучи личностно устойчивой характеристикой, она тем не менее может целенаправленно развиваться с сохранением достигнутых позитивных изменений.

### **Развитие жизнестойкости в онтогенезе**

Мадди констатирует, что нет данных, говорящих о наследуемости жизнестойкости, но есть убедительные свидетельства возможности формирования жизнестойкости посредством специального тренинга (*Maddi*, 2013, р. 43). Встает закономерный вопрос о возможностях и способах формирования жизнестойкости в ходе естественного развития в детском возрасте,

Прежде всего С. Мадди и Д. Хошаба отмечают выявленные в их исследованиях общие особенности раннего опыта, способствующие и, наоборот, препятствующие формированию жизнестойкости. В числе первых они отмечают ранние стрессы, наличие смысла и цели, поддержку уверенности в себе. Соответственно, обратный эффект оказывают дефицит семейной поддержки, отсутствие смысла и цели, недостаточная включенность в

группу в школьном возрасте (*Maddi, Khoshaba, 2005, p. 39–42*).

Более специфическую роль играют родительские стратегии, благоприятствующие формированию жизнестойкой личности (*Maddi, 2013, p. 44–51*).

Развитию компонента включенности способствует прежде всего богатое, поддерживающее и принимающее взаимодействие с родителями. Это позволяет детям воспринимать мир и самих себя как интересных и ценных. Противоположная установка является следствием отчужденного, враждебного или обесценивающего отношения родителей к детям и их потребностям.

Развитию компонента контроля способствует среда, в которой приходится справляться с задачами, с которыми можно справиться при известном старании и которые способствуют формированию переживаний успеха, а не только неудач. Постоянно слишком трудные задачи, что нередко является следствием бессознательной конкуренции со стороны родителей, порождают фрустрацию и чувство беспомощности.

Наконец, критическим для развития компонента принятия риска является отношение к неизбежным изменениям как к вызову и возможности для роста, а не как к угрозе безопасности и стабильности. Это прямо зависит от отношения к изменениям самих родителей. «Родители сами должны рассматривать изменения с интересом и видеть в них ценность для развития, и быть в состоянии передать это отношение своим детям. При этом родители должны поощрять своих детей использовать свои ментальные способности, чтобы воспринять вызовы как сигналы богатства возможностей. Напротив, родители, которых изменения выводят из равновесия и которые демонстрируют это, неспособны по понятным причинам помочь своим детям видеть в этом вызов, а не угрозу» (*Maddi, 2013, p. 46*).

В дополнение к этому Мадди отмечает ряд навыков, которым родители должны учить своих детей прежде всего своим примером, и если их пример обратный, то дети учатся вместо жизнестойкости противоположным, нездоровым стратегиям. Во-первых, это проблемно-ориентированное совладание с трудностями, в противовес уходу и эмоциональному отреагированию. Во-вторых, это поддерживающие социальные взаимодействия, в противовес конкурирующим, выясняющим и обвиняющим. В-третьих, это забота о себе, проявляющаяся прежде всего в навыках здорового образа жизни. И в качестве общей основы родительских практик, направленных на развитие жизнестойкости, выступают восхищение, уважение и любовь к ребенку, без которых невозможно никакое позитивное влияние на его развитие.

## 4. ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Конструкт жизнестойкости зародился и получил основное развитие в психологии стресса и в ней он получил основное практическое распространение и применение. Однако затем он вышел за ее пределы — в связи с этим встала новая задача, задача на осмысление возможной роли и места этой модели в современной психологии личности. Является ли она частной прикладной концепцией или существующие данные свидетельствуют о более широком потенциале конструкта? В какой степени заданное в модели жизнестойкости ее экзистенциальное измерение проявляется/может быть проявлено в психологических исследованиях или его следует считать лишь аналогией и удачной метафорой?

Этот раздел — о рассмотрении жизнестойкости как личностного ресурса и о возможностях учета ее собственно экзистенциального «измерения». В нем рассказывается о недавних исследованиях роли жизнестойкости в выборе неизменности/неизвестности (так называемая «экзистенциальная дилемма»), в субъективной оценке и устойчивости своего выбора при отсутствии четких критериев «правильности» этого выбора (то есть в ситуации частичной неопределенности), в выборе и успешном осуществлении деятельности, сопряженной с высоким уровнем неопределенности и принятия риска. Мы надеемся, что эти исследования могут задать новый вектор понимания и развития жизнестойкости в современной психологии личности.

## Жизнестойкость в структуре личностного потенциала

Теоретическое обоснование личностного потенциала как интегральной структуры, обеспечивающий процессы саморегуляции и самодетерминации (Леонтьев, 2011) привело к эмпирическим поискам этого вторичного фактора, стоящего за различными личностными ресурсами. На разных выборках и в разных ситуациях систематически воспроизводится общий вторичный фактор, в который жизнестойкость включена как одна из составляющих. Примеры других личностных ресурсов, тесно связанных с жизнестойкостью: осмысленность жизни, толерантность к неопределенности, личностный динамизм, самоэффективность и т.п. (Рассказова, Леонтьев, 2011).

Хотя выводы о тесной связи жизнестойкости с другими личностными ресурсами, позволяющие предполагать наличие «общего знаменателя», интегрирующего звена — личностного потенциала — устойчиво воспроизводятся на самых разных выборках и моделях, сила связи варьирует в зависимости от выборок. Например, в исследовании предпринимателей и менеджеров высшего звена (Курганская, Леонтьев, Рассказова, 2011) корреляции были более выраженными в группе «управленцев» (большинство из них достигало и даже превышало 0,7–0,9) и менее выраженными в группе предпринимателей (варьировали на уровне 0,5–0,8), соответствуя или будучи ниже, чем в контрольной группе. Эти данные позволяют предполагать, что личностный потенциал может быть более или менее дифференцирован.

Каково возможное психологическое содержание этой дифференциации? С нашей точки зрения, она может быть индикатором функциональной специализации разных личностных ресурсов в структуре личностно-

го потенциала. Так, жизнестойкость может выполнять более или менее специализированную роль на разных этапах саморегуляции, что будет сближать или отличать ее от других ресурсов. В случае более слитой структуры жизнестойкость выступает в функциональном единстве с другими ресурсами, способствуя общей активации, положительному настрою и упорству.

Конечно, предположение о дифференциации/интеграции в структуре личностного потенциала и возможных функциях жизнестойкости в этой структуре требует дальнейших исследований. Однако оно подводит нас к следующему вопросу: если в структуре личностного потенциала жизнестойкость (как и другие ресурсы) обеспечивает процесс саморегуляции, каковы ее специфические функции на разных этапах саморегуляции деятельности?

### **«Возвращение» экзистенциального измерения жизнестойкости**

Несмотря на все расширяющиеся доказательства в пользу важности жизнестойкости, полученные в исследованиях в России и за рубежом, доминантой для нас оставалось преодоление разрыва между теоретическим замыслом жизнестойкости как экзистенциального конструкта и ее эмпирическими исследованиями как диспозиции, препятствующей стрессу.

Выше говорилось, что отличительной чертой экзистенциального подхода в психологии стресса является акцент на внутреннее переживание, говоря словами М.К. Мамардашвили (1994) — «впечатление» как особое переживание любого события, содержащее в себе столкновение с экзистенциальной тревогой, с которой необходимо справиться. Дальнейшее развитие событий может идти следующими путями (рис. 8).

**«Сужение» смысла.** Человек отказывается от дальнейших «переживаний». Впечатление остается непонятым. Подвариантом этого случая является «сужение» области смысла. Человек сводит ситуацию, в которой он испытал переживание чего-то, к реальности. Механизм действия этого способа довольно схож с некоторыми приемами когнитивной психотерапии по А. Беку<sup>10</sup>: клиент связывает свое непонятное переживание с автоматической мыслью, а затем убеждается в ее неправомерности. С точки зрения экзистенциального психолога, это — потенциальная возможность, которая не была принята. В патологических формах это приводит к сужению сферы интересов, отчуждению и экзистенциальному вакууму по В. Франклу.

**Поиск нового смысла.** Второй путь связан с признанием тревоги как «сигнала» того, что перед человеком стоит задача поиска смысла. Этот путь тесно связан с логотерапией В. Франкла (2001). Найдя новый смысл, можно избавиться от тревоги.

Наконец, третий путь связан с принятием тревоги. На этом пути возникает то, что П. Тиллих называет мужеством быть. В философии М.К. Мамардашвили «мужество быть» П. Тиллиха перекликается с понятием «веры»: верить можно только в то, чего нет (то, что есть, можно только знать). Но вера делает эту потенциальность реальностью — поэтому реальность понимается как процесс становления.

Естественно, эта классификация не претендует на абсолютизм и в ней нет плохих и хороших вариантов. Например, все время держаться на уровне принятия тревоги просто невозможно для человека. Точно так же есть

---

<sup>10</sup> Следует помнить, что при работе с тяжелыми нарушениями и в некоторых других случаях эти методы вполне правоммерны.



Рис. 8. Пути переживания события в экзистенциальной психологии

ситуации, в которых наиболее оптимальный вариант — «сузить» область смысла.

Одна из первых попыток «возвращения» жизнестойкости ее экзистенциального измерения была реализована в исследовании участников Второй Всероссийской конференции по экзистенциальной психологии. Более поздние исследования основаны на так называемой «экзистенциальной дилемме» — выборе между неизвестностью и неизменностью в какой-либо деятельности.

### *Экзистенциальные психологи как модель для исследования жизнестойкости*

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 стресса (личным и со стороны клиентов) и, можно пред-

положить, 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, сверх-успешному) совладанию (по крайней мере, в виде сбора информации).

Исследование 39 участников Второй Всероссийской конференции по экзистенциальной психологии (27 женщин и 12 мужчин, средний возраст  $37 \pm 17$  лет) 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 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 два раза больше, чем мужчин, этот результат следует считать случайностью. При этом можно вспомнить, что в некоторых профессиях (в выборке 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 определяется, 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 уров-

ня значимости ( $p < 0,1$ ), и мы можем говорить только о тенденции к повышению жизнестойкости у психологов, проявляющих интерес к экзистенциальной тематике. Однако можно говорить о значимом ( $p < 0,0002$ ) повышении принятия риска у экзистенциальных психологов по сравнению с контрольной группой (табл. 20).

Таблица 20

**Сравнение показателей жизнестойкости у экзистенциальных психологов и контрольной группы**

	Контрольная группа (N=81)		Экзистенциальные психологи (N=39)		U
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	
Жизнестой- кость	82,75	18,89	87,60	14,24	1283,5*
Вовлечен- ность	37,64	8,08	38,42	6,21	1465,0
Контроль	29,17	8,43	29,87	5,24	1435,5
Принятие риска	15,94	4,72	19,31	4,26	914,5***

*Примечание:* \* —  $p < 0,1$ ; \*\* —  $p < 0,01$ , \*\*\* —  $p < 0,001$ .

Итак, у психологов, проявляющих интерес к экзистенциальной психологии, значимо выше принятие риска, чем в контрольной группе, и — на уровне тенденции — выше общий показатель жизнестойкости. Иными словами, у людей, часто имеющих дело с экзистенциальными проблемами и сохраняющими 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 определяется возрастом и недостатком опыта. Она может быть связана с тем, чем занимается человек, чем он интересуется.

### *Жизнестойкость и моделирование «экзистенциальной дилеммы»*

Один из ключевых принципов теории личности, предложенной С. Мадди (2002), заключается в том, что существует мера неизвестности, нового, которую человек готов принимать и выдерживать в своей жизни и которую он может выбирать осознанно и свободно. В каждый момент своей жизни человек стоит перед так называемой «экзистенциальной дилеммой» (Maddi, 1998a) в повседневном выборе: выбора неизменности, воспроизведения прошлого (сопряженное с переживанием безопасности и спокойствия, но и чреватое чувством вины за упущенные возможности) или выбора неизвестности, нового будущего (чреватое переживанием тревоги из-за непредсказуемости происходящего). Будучи психологической операционализацией мужества быть, жизнестойкость, особенно ее компонент принятия риска, должна способствовать большей готовности человека к выбору неопределенности. Первое исследование, моделирующее «экзистенциальную дилемму», было предпринято Д.А. Леонтьевым и Е.Ю. Мандриковой (2005) на модели учебной деятельности: студентам в рамках практического занятия по психологии мотивации и эмоций предлагалось выбрать одну из двух аудиторий. В одной из аудиторий студентам предлагалось заниматься знакомым занятием — заполнением опросников с последующим

их разбором («выбор неизменности»), тогда как о другой аудитории говорилось, что они на месте узнают, чем им предстоит заниматься («выбор неизвестности»). На основе качественного анализа ответов на вопрос о причинах совершенного выбора были выделены три типа выбора аудитории: выбор неизменности, выбор неизвестности и безличный (ситуативный) выбор. Как и предполагалось, выбор неизвестности, по сравнению с выбором неизменности и безличным выбором, был связан со значительно более высоким уровнем жизнестойкости по всем трем ее компонентам ( $p < 0,05$ ). Компонент контроля позволял различить также группы с выбором неизменности и ситуативным выбором: выбор неизменности был сопряжен с наименьшей уверенностью в своих возможностях контролировать ситуацию и достигать желаемого за счет усилий и преодоления ( $p < 0,05$ ).

Следующее исследование, моделирующее «экзистенциальную дилемму», уточняло полученные результаты в двух направлениях: во-первых, моделировался выбор учебного задания в долгосрочной перспективе — в течение семестра, во-вторых, рассматривался не только первоначальный выбор, но и его динамика, в том числе, изменение решения в течение семестра (Расказова, 2011). В начале семестра студенты медицинских специальностей в рамках курса психологии выбирали одно из трех уравненных по трудоемкости заданий (одно из которых было привычным для студентов — реферат и два новыми и незнакомыми — обследование испытуемого или небольшое исследование), обосновывали свой выбор и описывали возможные трудности, с которыми они могут столкнуться. В конце семестра фиксировалось, изменили ли студенты свой выбор и в какую сторону, а отчеты по заданиям оценивались экспертами. Студенты с более высоким уровнем принятия риска чаще выбирали новое задание, по сравнению со студентами, совершаю-

щими привычный выбор ( $p < 0,05$ ). Кроме того, уровень жизнестойкости был связан с тем, как студенты оценивали предвосхищаемые трудности и с устойчивостью их выбора в течение семестра. В частности, предвосхищение большого числа мелких трудностей до начала выполнения задания (по сравнению с указанием единичных общих трудностей) связано с более низким уровнем вовлеченности ( $p < 0,05$ ) и на уровне тенденции — более низким уровнем принятия риска ( $p < 0,06$ ). Испытуемые с низким уровнем контроля чаще меняли свой выбор в течение семестра ( $p < 0,05$ ): однако при детальном анализе направления изменения выбора было показано, что более низкий уровень контроля значимо связан только с изменением по типу снижения неопределенности (от выбора нового к выбору привычному), но не по типу повышения неопределенности (от выбора привычного к выбору нового). Таким образом, жизнестойкость связана не только с выбором неизвестности, в отличие от выбора неизменности, но и с особенностями дальнейшего воплощения этого выбора и его устойчивостью. При этом изначальный выбор и целеполагание в большей степени зависят от компонента принятия риска, а устойчивость выбора — от компонента контроля.

В дальнейшем моделирование «экзистенциальной дилеммы» было продолжено на примере широкого круга деятельности в исследовании планов на выходные дни и их реализации (см. *Леонтьев, Мандрикова, Рассказова, Фам, 2015*). Студентов медицинских и психологических специальностей просили сформулировать для себя цели на ближайшие выходные дни (не менее 5) и оценить, насколько каждая из них интересна, необходима и важна для них лично. Через неделю студенты оценивали, в какой степени им удалось достичь каждой из целей, насколько они удовлетворены этим, а также в случае, если какие-то цели не были достигнуты, описывали в чем при-

чина отказа от этих целей и что они делали вместо этого. Описания замещающих дел (которыми студенты занимались вместо запланированной цели) кодировалась тремя экспертами (согласованность экспертных оценок 0,98) как изменение в пользу известного (вместо данной цели респондент делал что-то другое из своего же списка) или в пользу нового (респондент занимался чем-то новым, чего не планировал в первоначальном списке целей). Более высокий уровень вовлеченности, контроля и принятия риска был связан с оценкой своих целей как более лично важных и необходимых ( $r=0,25-0,35$ ,  $p<0,01$ ), но не был связан с оценкой целей как более интересных. При большей вовлеченности респонденты были склонны ставить перед собой больше целей на выходные дни ( $r=0,28$ ,  $p<0,05$ ). Компонент контроля был связан также с субъективной успешностью осуществления запланированного ( $r=0,23$ ,  $p<0,05$ ) и удовлетворенностью этим осуществлением ( $r=0,31$ ,  $p<0,01$ ). Студенты, изменявшие свои цели в пользу новых, незапланированных дел (по типу «повышения неопределенности»), в отличие от студентов, изменивших свои цели в пользу запланированного ранее (по типу «сохранения статуса-кво») отличались значимо более высоким уровнем жизнестойкости, особенно принятия риска (табл. 21).

Итак, исследования, моделирующие «экзистенциальную дилемму», подтверждают, что более высокий уровень жизнестойкости сопряжен с большей готовностью к выбору неизвестности, в отличие от выбора неизменности. Можно предполагать, что вклад компонентов жизнестойкости зависит от содержания, временной перспективы и личностной значимости выбора (в частности, эффекты были больше при краткосрочном выборе аудитории, но в рамках базового для студентов учебного курса, и меньше при выборе краткосрочного задания на семестр в рамках неосновного для студентов учебного курса). Некоторые

Таблица 21

**Сравнение жизнестойкости у испытуемых, изменивших  
выбранные цели в пользу известных или в пользу новых дел**

Шкалы	Изменение в пользу известного		Изменение в пользу нового		t-критерий Стьюдента
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	
Жизнестойкость — общий балл	77,12	17,61	88,41	13,92	-3,09**
Жизнестойкость — вовлеченность	33,90	8,49	38,11	6,49	-2,24*
Жизнестойкость — контроль	26,26	6,57	29,22	4,52	-2,33*
Жизнестойкость — принятие риска	16,96	5,29	21,07	5,28	-3,26**

Примечание: \* —  $p < 0,05$ ; \*\* —  $p < 0,01$ .

данные свидетельствуют в пользу того, что различные компоненты жизнестойкости выполняют специфические функции на разных этапах саморегуляции деятельности: так, вовлеченность связана с более активной постановкой целей, готовностью к более широкому кругу активностей; принятие риска — с выбором нового, в отличие от выбора привычного; контроль — с устойчивостью выбора, в особенности — предохранения от изменения выбора по типу «снижения неопределенности», эффективностью достижения и удовлетворенностью результатами достижения целей. Кроме того, все компоненты жизнестойкости способствуют постановке лично значимых целей (что может объясняться как предпочтением лично значимых целей при выборе, так и большей рефлексией связи своих целей с ценностно-мотивационной системой личности); а в случае отказа от поставленных целей связаны с отказом по типу «повышения неопределенности». Вовлеченность и принятие риска также связаны с более реалистичным предвосхищением трудностей (в отличие от чрезмерной фиксации на мелких возможных затрудне-

ниях). На психологическом уровне анализа полученные результаты свидетельствуют в пользу важности дальнейших исследований функций, которые различные компоненты жизнестойкости могут выполнять на разных этапах саморегуляции деятельности: выбора деятельности, выбора цели, ее конкретизации, достижения (в том числе в условиях трудностей).

### **Роль жизнестойкости при совершении смыслового выбора**

К настоящему времени основное внимание в исследованиях функций жизнестойкости на разных этапах саморегуляции деятельности уделялось процессам выбора. Здесь требуется теоретическое уточнение. С точки зрения экзистенциального подхода в философии и психологии выбор не сводим к принятию решения, а достижение целесообразного результата не может быть единственным критерием его эффективности (Киркегор, 1994; Леонтьев, Рассказова 2006). Как следствие, ключевая роль жизнестойкости в процессах выбора должна выявляться не в ситуации конкретного принятия решений из заданных альтернатив с четкими критериями.

Психологический анализ выбора требует обсуждения той позиции, которую занимает личность, ее субъективного восприятия и переживания, отношения к этому выбору и к ситуации выбора. Д.А. Леонтьевым была предложена классификация типов выбора на основе заданности альтернатив и критериев, каждый из которых характеризуется специфической личностной позицией в отношении этого выбора. Так, выделяются простой (заданные альтернативы и критерии), смысловой (заданные альтернативы, неопределенные критерии) и экзистенциальный (неопределенные альтернативы и критерии) типы выбора (Леонтьев, Пилипко, 1995). Выбор, воспринимаемый

человеком как простой, нередко совершается автоматически; удовлетворенность этим выбором определяется его результатом, а роль в процессе выбора аналитических способностей и ситуативных факторов (например, эффекты прайминга, искажающие восприятие альтернатив и критериев) выше, нежели роль личностных ресурсов и субъективного отношения к выбору. Смысловой выбор подразумевает соотнесение оснований и возможных результатов выбора с собственным внутренним миром (в частности, мотивационной системой) с целью определения значимых для личности критериев выбора. При экзистенциальном выборе сама ситуация выбора конструируется личностью: человек активно находит альтернативы как возможности в мире, и в этом смысле выбор выступает как характеристика его бытия-в-мире. Если понятие мужества быть соотносится с повторяющимся экзистенциальным выбором, активным «выдерживанием» возможностей и неопределенностей этого мира, то в своей психологической операционализации понятие жизнестойкости релевантно скорее ситуации выбора смыслового. Убеждения в важности активного поиска интересного и значимого для личности, усилий и преодоления, а также принятия риска способствуют активному поиску личностно значимых критериев, опоре на них в совершении выбора, а также формированию личностного отношения к этому выбору. Поэтому исследования роли жизнестойкости в процессах выбора проводились на моделях смыслового выбора<sup>11</sup>: выбора профиля обучения в старших классах школы, электорального выбора в Московскую городскую думу и принятия решения о вступлении в брак.

<sup>11</sup> Следует отметить, что, хотя характеристики перечисленных ситуаций предполагают, что они описывают смысловой выбор, отдельные испытуемые могут относиться к такому выбору как к простому или к экзистенциальному, что требует анализа субъективного восприятия выбора.

Один из первых личностно значимых выборов, с которым подростки сталкиваются еще до окончания среднего образования, — *выбор профиля дальнейшего обучения*. С целью установления того, как личностные ресурсы (в частности, жизнестойкость) сказываются на отношении подростков к профильной системе в целом и субъективном восприятии своего выбора, были опрошены ученики девярых классов четырех школ г. Москвы — сразу после выбора профиля обучения и через пять месяцев после этого, когда они уже перешли в десятые классы (Леонтьев, Мандрикова, Рассказова, Фам, 2011). Более высокий уровень контроля и принятия риска был связан с более позитивным отношением к введению профильной системы обучения в целом ( $r=0,23-0,34, p<0,05$ )<sup>12</sup>. Показатели по всем шкалам опросника жизнестойкости коррелируют (табл. 22) с продуманностью и эмоциональным знаком выбора (в случае вовлеченности — на уровне тенденции).

Таблица 22

**Связь жизнестойкости и субъективного качества  
выбора профиля обучения в средней школе: результаты  
корреляционного анализа**

Компоненты жизнестойко- сти	Субъективное качество выбора профиля обучения		
	Удовлетворен- ность выбором	Продуман- ность выбора	Эмоциональный знак выбора
Вовлеченность	0,19 <sup>T</sup>	0,20 <sup>T</sup>	0,20 <sup>T</sup>
Контроль	0,17	0,30**	0,33**
Принятие риска	0,13	0,23*	0,35**

*Примечание:* <sup>T</sup> —  $p<0,10$ ; \* —  $p<0,05$ ; \*\* —  $p<0,01$ .

Согласно результатам пошагового регрессионного анализа, высокий уровень принятия риска в начале ис-

<sup>12</sup> Исследование проводилось в 2008 г., когда профильная система была еще нововведением для подростков, поэтому эти результаты можно рассматривать в контексте отношения подростков к новым изменениям в системе их обучения.

следования связан с устойчивостью выбора (нежеланием его менять) через 5 месяцев, причем связь сохраняется после статистического учета факторов субъективного качества выбора. Иными словами, принятие риска связано не только с более позитивными его оценками сразу после выбора, но и с его стабильностью в дальнейшем.

Роль жизнестойкости в совершении *электорального выбора* может быть рассмотрена на основе исследования выборов в Московскую городскую думу (Леонтьев, Мандрикова, Рассказова, Фам, 2011). Студентов экономических специальностей просили указать, насколько вероятно, что они примут участие в выборах, за кого будут голосовать, а также оценить субъективные характеристики этого выбора за одну—две недели до начала выборов<sup>13</sup>. Через две недели и через три месяца после выборов студенты повторно отвечали на вопросы о совершенном выборе и своем отношении к нему. Более позитивная эмоциональная оценка и большая удовлетворенность совершенным выбором через одну—две недели были связаны с более высоким уровнем контроля в начале исследования ( $r=0,35$ ,  $p<0,01$  и  $r=0,31$ ,  $p<0,05$  соответственно). Оценки продуманности и самостоятельности выбора не зависели от жизнестойкости. Таким образом, уверенность в важности собственных усилий для разрешения трудных ситуаций способствует как более положительному эмоциональному отношению к выбору, так и более положительной когнитивной его оценке (удовлетворенности).

В качестве третьей эмпирической модели смыслового выбора выступала ситуация *принятия решения о вступлении в брак* (Леонтьев, Мандрикова, Рассказова, Фам, 2011). В исследовании участвовали 65 человек (из них 27 мужчин), подающих заявление в ЗАГСы города Москвы. С теоретической точки зрения, можно указать на два на-

---

<sup>13</sup> Первый замер проводился в декабре 2005 г.

правления связи жизнестойкости и выбора при вступлении в брак. С одной стороны, жизнестойкость должна способствовать более положительной оценке собственного выбора, большей уверенности в нем, большей готовности к последствиям этого выбора. В данном исследовании жизнестойкость не была связана с субъективной оценкой своего выбора — возможно, в силу «эффекта потолка», поскольку в целом по выборке совершаемый выбор оценивался, как правило, позитивно. Интересно, что у тех, кто знаком давно, вовлеченность связана с более ранним возникновением желания оформить свои отношения (на уровне тенденции,  $r=0,34$ ,  $p<0,06$ ), тогда как у тех, кто знаком недавно, такой связи нет ( $r=-0,17$ ,  $p>0,10$ , различия между корреляциями значимы ( $Z=-1,98$ ,  $p<0,05$ ). Иными словами, вовлеченность способствует желанию оформить отношения с другим человеком, хотя и не влияет на то, сколько времени партнеры затем раздумывают до окончательного принятия решения<sup>14</sup>. С другой стороны, можно ожидать, что жизнестойкие убеждения, в первую очередь принятие риска, связаны с большей готовностью к этому решению. Прямая проверка данной гипотезы в данном исследовании не проводилась в связи с трудностями подбора контрольной группы<sup>15</sup>, однако косвенно в ее пользу свидетельствуют результаты сравнения уровня жизнестойкости этих респондентов с нормативными показателями по методике: у вступающих в брак выше как общий уровень жизне-

---

<sup>14</sup> Отсутствие эффекта в группе недавно знакомых, по-видимому, объясняется небольшим разбросом во времени возникновения желания оформить отношения.

<sup>15</sup> «Чистая» контрольная группа должна быть представлена выборкой респондентов, соответствующей основной выборке исследования по социально-демографическим показателям, продолжительности совместного проживания и отношениям между партнерами, но сомневающимися или отказавшимся от заключения официального брака.

стойкости, так и показатели по шкале принятия риска ( $p < 0,01$ ).

Итак, в исследованиях выбора профиля обучения и электорального выбора жизнестойкость — в первую очередь компонент контроля — была связана с более положительным отношением (особенно эмоциональным) как к самой ситуации выбора, так и к принятому решению. В ситуации выбора профиля обучения важную роль играло также принятие риска — как в отношении первоначальной оценки выбора, так и его устойчивости. Данные, полученные в исследовании принятия решения о вступлении в брак, не столь однозначны. Тем не менее они косвенно свидетельствуют в пользу того, что первые размышления об оформлении отношений могут быть связаны с уровнем вовлеченности, а окончательное решение — с уровнем принятия риска. В целом можно предполагать, что компоненты жизнестойкости играют разную роль в совершении смыслового выбора и отношении к нему в зависимости от его содержания: например, принятие риска выходит на первый план в решениях, имеющих явные последствия для жизни и скорого будущего человека (выбор профиля обучения и принятие решения о браке в отличие от электорального выбора); вовлеченность приобретает важное значение в ситуациях, когда выбор не задан извне как облигатный, а должен быть сконструирован (принятие решения о браке, в отличие от выбора профиля обучения и электорального выбора<sup>16</sup>); контроль становится ключевым компонентом для решения в ситуациях, имеющих четкие желательные

---

<sup>16</sup> Несмотря на формальную возможность не участвовать в электоральных выборах, ситуация выбора остается заданной человеку — он вынужден принять решение о приходе или не приходе голосовать в заданный день, тогда как о заключении брака человек может не задумываться, даже проживая с партнером длительное время.

и нежелательные исходы, в этом случае выбор требует уверенности в своей способности определить исход ситуации и подразумевает возможность рационального подхода и успеха за счет собственных усилий (выбор профиля обучения и электоральный выбор в отличие от принятия решения о браке).

### **Жизнестойкость и деятельность**

К настоящему времени накоплен значительный объем данных, свидетельствующих о связи жизнестойкости и эффективности деятельности (см. *Рассказова, Леонтьев, 2011*). При этом в работах С. Мадди (*Maddi, 1998b*) основное внимание уделяется возможным механизмам связи жизнестойких убеждений с поддержанием здоровья в стрессогенных ситуациях. Связь жизнестойкости и эффективности деятельности также объясняется тем, что жизнестойкость способствует эффективному совладанию со стрессом на рабочем месте (как связанным с высоким уровнем требований и угроз, так и с монотонией). С нашей точки зрения, можно указать несколько альтернативных объяснений. Во-первых, способствуя большей активности человека, в том числе «разумной» готовности к риску, основанной на чувствительности к обратной связи и обучению на негативном опыте (которая и передается компонентом «challenge»), жизнестойкость увеличивает число возможностей выбора деятельности, с которыми встречается человек в своей жизни. Метафорически говоря, расширяется перспектива, в которой человек что-либо видит. Во-вторых, жизнестойкие убеждения могут помогать человеку сохранить уверенность при выборе из этих возможностей, с опорой на то, что для него действительно важно. Как показывает ряд исследований в русле теории самодетерминации (*Sheldon, 2014 [Online]*), люди различаются по своей способности

выбирать для себя цели, которые действительно интересны и важны для них лично; при этом выбор целей, более соответствующих «Я», способствует более продолжительным усилиям и лучшему результату в достижении этих целей, а также большему психологическому благополучию в случае успеха. С этой точки зрения, как умение видеть разные возможности, так и умение и готовность выбирать из этих возможностей значимые и осмысленные для человека приводят к более упорному и эффективному достижению своих целей. В-третьих, компоненты контроля и принятия риска должны напрямую сказываться на упорстве человека в достижении поставленных целей, несмотря на трудности и получение негативной обратной связи, что также является предпосылкой успешной деятельности. В-четвертых, в соответствии с положениями самого С. Мадди (*Maddi, 1998b*), все эти эффекты должны проявляться в максимальной степени в случаях, если деятельность сопряжена со стрессогенными для человека условиями. Наконец, как с точки зрения теории деятельности (*Леонтьев, 1975*), так и теорий саморегуляции (например, *Carver, Scheier, 1998*) участие человека в некоторой деятельности, важной и осмысленной для него лично, успехи и неудачи в этой деятельности в свою очередь сказываются на представлениях человека. Как следствие, можно предполагать, что длительное вовлечение человека во внутренне мотивированную для него деятельность будет связано с дальнейшим развитием жизнестойкости. Косвенно в пользу этого предположения свидетельствуют данные об эффективности тренинга жизнестойкости (*Maddi, Khoshaba, 2002, 2004*), к числу ключевых компонентов которого, помимо обучения когнитивным стратегиям совладания со стрессом, относятся техники фокусирования (*Джендлин, 2000*), направленные на поиск внутреннего смысла, в том числе на основе телесных ощущений и эмоциональных пере-

живаний, а также техники, ориентированные на поиск и использование обратной связи для уточнения своих убеждений в вовлеченности, контроле и принятии риска.

Рассмотрим подробнее две группы эмпирических гипотез, являющихся следствиями описанных выше механизмов.

Жизнестойкие убеждения должны способствовать как большей готовности к деятельности, сопряженной с риском и неопределенностью, так и большему успеху в этой деятельности. Кроме того, жизнестойкие убеждения могут развиваться вследствие длительной и успешной вовлеченности в такие виды деятельности.

Жизнестойкие убеждения должны способствовать также большей вероятности вовлечения в деятельности, связанные с поиском важного для своего «Я», заботой о себе, поддержанием активности и интереса и, наоборот, занятие такими видами деятельности в случае, если человек извлекает из них опыт для себя, связано с дальнейшим развитием жизнестойкости.

Следует отметить, что оба направления заложены в работах С. Мадди (*Maddi, Khoshaba, 2005*), но сужены до — в первом случае — исследования профессий, сопряженных со стрессом, монотонией или резкими переходами от монотонии к быстрым и ответственным действиям, и — во втором случае — до связи жизнестойкости с заботой о здоровье (поведением, связанным со здоровьем). Этим и объясняется преимущественный выбор (подробнее см. *Леонтьев, Рассказова, 2006*) как выборки (менеджеры в период организационных изменений, медицинский персонал, пожарные, спортсмены и т.п.), так и предмета исследования (стратегии совладания, выраженность соматических и психических симптомов, поведение типа А и т.п.).

Выше мы рассматривали особенности жизнестойкости у предпринимателей и управленцев высшего звена

как модель профессиональной деятельности, сопряженной с риском и неопределенностью. В соответствии с нашими гипотезами, деятельность по созданию собственного бизнеса связана с высокими уровнями жизнестойкости, особенно вовлеченностью и принятием риска.

В целом, хотя полученные данные не позволяют однозначно говорить о направлении связи и требуют уточнения в дальнейших исследованиях, они свидетельствуют в пользу связи жизнестойкости с выбором деятельности, сопровождающейся высоким риском и неопределенностью, а, возможно (в случае предпринимательской деятельности), с успешным участием в этой деятельности.

На выборках начинающих и опытных фотомоделей (68 девушек, средний возраст  $21,66 \pm 3,77$  лет) было показано, что жизнестойкость не связана со стажем работы, образованием, отношениями с родителями. Однако жизнестойкость связана с восприятием своей работы как будущего ( $r=0,27-0,32$ ), карьеры ( $r=0,23-0,27$ ) и призвания ( $r=0,18-0,29$ ), но не связана с восприятием работы как труда.

В качестве модели деятельности, связанной с поиском важного для своего «Я», заботой о себе, поддержанием активности и интереса рассматривались занятия хатха-йогой. В целом у занимающихся хатха-йогой был выявлен более высокий уровень принятия риска, по сравнению с нормативными показателями (Архипова, Леонтьев, Рассказова, 2011), однако значимых различий в уровне жизнестойкости между теми, кто занимается менее 1 года и более 1 года, выявлено не было. Как и в случае исследования фотомоделей, данные косвенно поддерживают гипотезу о том, что принятие риска способствует началу занятий йогой; но не подтверждают гипотезу о развитии жизнестойкости в результате этих занятий, что требует дальнейших исследований.

Итак, с нашей точки зрения, вопросы функций жизнестойкости в разной профессиональной деятельности относятся к числу центральных в дальнейших исследованиях — и первые исследования в этой области показывают их эвристичность.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ

Представленные исследования позволяют на «новом витке» вернуться к вопросу, с которого начата данная работа: каковы место и роль конструкта жизнестойкости в современной психологии личности? Идет ли речь о частной концепции, описывающей несколько отдельных личностных диспозиций, участвующих в предотвращении стресса и совладании со стрессом? С теоретической точки зрения конструкт жизнестойкости был предложен в качестве операционализации на психологическом уровне понятий экзистенциальной философии и психологии — и в этом смысле его возможности потенциально шире предметной области психологии стресса. Жизнестойкость может рассматриваться как один из личностных ресурсов, играющих важную роль в процессах психологической саморегуляции деятельности и состояния личности, и — предположительно — в процессах самодетерминации (Леонтьев, 2011). Рассмотренные выше исследования свидетельствуют в пользу того, что компоненты жизнестойкости выполняют специфические функции в регуляции выбора человека (общей ориентации на выбор неизменности/неизвестности, субъективного отношения к ситуации смыслового выбора и сделанному выбору), оценке потенциальных трудностей в достижении цели, а также устойчивости выбора и отношения к нему с течением времени. Получены косвенные подтверждения того, что жизнестойкость может способствовать выбору и успешному развитию в профессиях, связанных с принятием риска и неопределенности (а не только эффектив-

ности деятельности в стрессогенных ситуациях, как было показано ранее), а также вовлеченности в деятельности, связанные с вниманием к своим ощущениям и переживаниям, с поиском того, что важно для личности.

С эмпирической точки зрения представления о жизнестойкости как одном из личностных ресурсов получают подтверждение в устойчиво повторяющихся паттернах связей жизнестойкости со смысложизненными ориентациями, автономным локусом каузальности, толерантностью к неопределенности, а также с психологическим благополучием и здоровьем в целом. Начиная с первых исследований личностного потенциала (*Леонтьев, Мандрикова, Осин, 2007*), факторный анализ данных, включающих показатели по различным личностным ресурсам, полученные на разных выборках, устойчиво демонстрирует наличие интегративного фактора, включающего с высокими нагрузками три компонента жизнестойкости (0,50–0,85 для разных шкал в разных исследованиях), который может быть проинтерпретирован как фактор личностного потенциала.

Каково место жизнестойкости среди личностных ресурсов? В ранних работах С. Мадди предлагается развернутый сопоставительный анализ жизнестойкости с оптимизмом, чувством связности, самоэффективностью, резилентностью, а также личностными особенностями. Во всех случаях, хотя отмечается связь этих конструктов, обосновывается самостоятельность конструкта жизнестойкости. К настоящему времени становится очевидным, что вопрос требует не столько поиска сходств и различий, сколько разработки модели, описывающей личностные ресурсы как систему во взаимодействии ее компонентов. Не претендуя на это в данной работе, наметим основные направления анализа места жизнестойкости в структуре личностного потенциала, с одной стороны, и в системе личностных ресурсов, с другой.

В концепции личностного потенциала (Леонтьев, 2011) высказано предположение о возможности выделения в структуре саморегуляции трех взаимосвязанных функций — (1) функции самоопределения, связанной с ориентацией в пространстве возможностей и выбором целей; (2) функции реализации, связанной с организацией целенаправленной деятельности по достижению цели; (3) функции сохранения, обеспечивающий противостояние и преодоление неблагоприятных обстоятельств и трудностей в процессе реализации. В последнем случае связь саморегуляции и процессов совладания со стрессом особенно очевидна. Развитие концепции жизнестойкости в психологии стресса подразумевает, что ключевая функция всех трех ее компонентов — функция сохранения; и большая часть существующих эмпирических данных подтверждает это предположение. Однако, как уже говорилось, экзистенциальная направленность конструкта обусловила «выход» его возможностей за пределы психологии стресса: даже в ранних работах С. Мадди указывает, что один из механизмов действия жизнестойкости — профилактический, когда ситуация просто не воспринимается как стрессовая (Maddi, 1998a). Представленные в данной работе исследования показывают, что концепция жизнестойкости имеет значительный потенциал в исследованиях выбора и самоопределения (в первую очередь компоненты вовлеченности и принятия риска), а компонент контроля может играть важную роль в обеспечении устойчивых усилий по достижению выбранной цели (функция реализации). Другая перспектива рассмотрения жизнестойкости — не через функции, а через типы личностных ресурсов. С этой точки зрения жизнестойкие убеждения могут проявлять себя одновременно как ресурс устойчивости, снижая общую меру уязвимости субъекта для стрессовых ситуаций, и как ресурсы саморегуляции, определяя характер конкрет-

ных решений, принимаемых субъектом в процессе взаимодействия с обстоятельствами его жизни (Леонтьев, 2010а).

В целом функции жизнестойкости не сводятся к преодолению стресса, что позволяет рассматривать ее как один из личностных ресурсов человека, обеспечивающих функции самоопределения и сохранения в структуре саморегуляции. Существуют отдельные данные о роли компонента контроля в обеспечении функции реализации в структуре саморегуляции, однако они требуют уточнения в дальнейших исследованиях. Эти данные позволяют предполагать, что жизнестойкость является достаточно уникальным личностным ресурсом, важным для осуществления всех трех функций личностного потенциала (самоопределения, реализации, сохранения). Следует, однако, отметить, что участие различных компонентов жизнестойкости в саморегуляции деятельности человека изменяется в зависимости от особенностей ситуации и отношения к ней человека (например, стрессогенности), этапа саморегуляции (например, выбор цели или ее достижение), содержания деятельности. Актуальными задачами дальнейших исследований являются уточнение специфики этого участия на модели различных деятельностей и этапов саморегуляции, а также изучение возможностей системных взаимодействий трех компонентов в структуре жизнестойкости (компенсаторных, взаимодополняющих и т.п.).

## ЛИТЕРАТУРА

- Абабков 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.
- Александрова Л.А.* Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 382–403.
- Александрова Л.А., Лебедева А.А., Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 579–610.
- Архипова Е.Ю., Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Специфика личностной саморегуляции у лиц, практикующих хатха-йогу // Психология здоровья: Спорт, профилактика, образ жизни. Сб. мат-в конфер. (26–29 сентября 2011 г., Москва) / Под ред. А.А. Бочавер. М.: МГППУ, 2011. С. 40–42.
- Бек А., Фримен А.* Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2002.
- Бодров В.А.* Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000.
- Богомаз С.А., Баланев Д.Ю.* Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психол. журн. 2009. Вып. 32. С. 23–28.
- Богомаз С.А., Каракулова О.В.* Личностный и коммуникативный потенциал инновационно- и предпринимательски-ориентированных субъектов // Сибирский психол. журн. 2010. № 37. С. 48–51.
- Богомаз С.А., Мацута В.В.* Оценка личностного потенциала и выявление основных типов ориентации на профессиональную деятельность у современной вузовской молодежи // Психология обучения, 12. Москва: СГУ, 2010. С. 77–88.

Брайт Д., Джонс Ф. Стресс: теории, исследования, мифы. СПб.; М.: Прайм-Еврознак; Олма-Пресс, 2003.

Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. М.: Класс, 1998.

Будакова А.В., Сметанова Ю.В., Богомаз С.А. Психологическая безопасность как условие развития личностного потенциала // Вестник Томск. гос. ун-та. 2010. № 338. С. 156–159.

Гордеева Т.О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 131–177.

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТО-УН. М.: Смысл, 2009.

Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: источники и следствия для психологического благополучия // Вопр. психол. 2013. №1. С. 35–45.

Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) // Психол. диагностика. 2010. № 2. С. 36–64.

Дейнека О.С. Экономическая психология. СПб.: СПбГУ, 1999.

Джендлин Ю. Фокусирование. М.: Класс, 2000.

Джидарьян И.А. Психология счастья. СПб.: Алетейя, 2001.

Дынин А., Литовченко С., Черныш М. Социальный профиль российского менеджера: Результаты исследования. М: Ассоциация менеджеров, 2004.

Ибрагимова Д.Х., Кузина О.Е. Финансовое поведение населения России в условиях кризиса // Аналитика ЛЭСИ. 2009. Т. 5. С. 6–39.

Иванова Т.Ю., Рассказова Е.И., Осин Е.Н. Структура и диагностика удовлетворенности трудом: разработка и апробация методики // Организационная психология. 2012. Т. 2(3). С. 2–15 [Электронный ресурс] / URL: <http://orgpsyjournal.hse.ru/2012-3/62021308.html>

Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Функции личностных ресурсов в ситуации экономического кризиса // Психология. Журн. Высш. школы экономики. 2016. Т. 13. № 2. С. 323–346.

Ильина Н.А., Иконников Д.В. Клинические аспекты шизофренических реакций, протекающих по типу «реакции отказа» // Психиатр. и психофармакотер. 2002. № 4. С. 153–157.

Ильина Н.А., Иконников Д.В. Почва для формирования реакции отказа у больных шизофренией // Журн. неврол. и психиатр. 2004. № 9. С. 10–17.

Капцов А.В., Колесникова Е.И. Методические аспекты использования психометрических тестов в дипломном проектировании // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2011. Том 2(10). С. 107–115.

Киркегор С. Наслаждение и долг. К.: AirLand, 1994.

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.

Кричевец А.Н., Корнеев А.А., Рассказова Е.И. Математическая статистика для психологов. М.: Академия, 2012.

Курганская М.В., Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Личностный потенциал предпринимателей и менеджеров высшего управленческого звена // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 491–510.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.

Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. М.: Смысл, 2000.

Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Московский психотерапевтич. журн. 2003. № 2. С. 107–119.

Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Мат-лы II Междунар. научно-практич. конфер. Кострома. 2010а. Т. 2. С. 40–42.

Леонтьев Д.А. Перспективы неклассической психодиагностики [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010б. № 4(12) / URL: <http://psystudy.ru>

Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 107–130.

Леонтьев Д.А. Экстремальный опыт и понятие экзистенциального мужества // Экзистенциальная традиция. Философия. Психология. Психотерапия. 2014. № 2(25). С. 99–115.

Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю. Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 2005. Т. 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 (Спец. выпуск «Структура и диагностика личностного потенциала») / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина. 2007. Т. 1. С. 8–31.

Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 511–546.

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Печать экзистенциализма: эмпирические корреляты экзистенциального мировоззрения // Экзистенциальная традиция в философии, психологии, психотерапии. 2007. № 1 (10). С. 121–130.

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Луковицкая Е.Г. Диагностика толерантности к неопределенности: шкалы Д. Маклейна. М.: Смысл, 2016

Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопр. психол. 1995. Т. 1. С. 97–110.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Личностный потенциал и успешность высокотехнологического предпринимательства // Психология индивидуальности. Материалы II Всероссийской научной конференции. Москва, 12–14 ноября 2008 г. / Отв. ред. А.К. Болотова. М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2008. С. 267–268.

Логина М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.

Луковицкая Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.

Мадди С. Теории личности: сопоставительный анализ. СПб.: Речь, 2002.

Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психол. журн. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.

Мамардашвили М.К. Классический и неклассический идеалы рациональности. М.: Лабиринт, 1994.

Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте (психологическая топология пути). М.: Ad Marginem, 1995.

Мандрикова Е.Ю. Личностный потенциал в организационном контексте / Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 469–490.

Мелия М. Как усилить свою силу? Коучинг. М.: Альпина Бизнес Букс, 2009.

Милграм С. Эксперимент в социальной психологии. 3-е междунар. изд. СПб.: Питер, 2000.

Митина О.В. Структурное моделирование: состояние и перспективы // Вестник Пермского гос. пед. ун-та. Серия 1, Психология. 2005. № 2. С. 3–15.

Мэй Р. Проблема тревоги. М.: Эксмо-пресс, 2001.

Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности. Автореферат дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2006.

Осин Е.Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2007а.

Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007б. № 3. С. 22–40.

Осин Е.Н., Иванова Т.Ю., Гордеева Т.О. (2013). Автономная и контролируемая профессиональная мотивация как предикторы субъективного благополучия у сотрудников российских организаций. Организационная психология, 3(1), 8–29. URL: [orgpsyjournal.hse.ru](http://orgpsyjournal.hse.ru)

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: ИС РАН; Российское общество социологов, 2008.

Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 2013. № 2. С. 147–165.

Рассказова Е.И. Психологические факторы саморегуляции на разных этапах выполнения учебного задания // Психол. журн. 2011. Т. 32. № 2. С. 36–47.

Рассказова Е.И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психология. Журнал Высш. школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 81–90.

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журн. Высш. школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.

Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека. Учебно-методич. пособие для студентов психол. специальностей. М.: Акрополь, 2015.

*Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А.* Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // *Личностный потенциал: Личностный потенциал: структура и диагностика* / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 178–209.

*Рассказова Е.И., Плужников И.В.* Психодиагностика уровня когнитивного инсайта: результаты апробации русскоязычной версии шкалы когнитивного инсайта А. Бека // *Психол. исслед.* 2013. Т. 6. № 28. С. 6 [Электронный ресурс] / URL: <http://psystudy.ru>

*Стецишин Р.И.* Личностно-психологические ресурсы жизнестойкости: на примере личности врача-клинициста. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2008.

*Тарабрина Н.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 // *Журн. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова.* 2005. Т. 105. № 4. С. 9–16.

*Франкл В.* Теория и терапия неврозов. СПб.: Речь, 2001.

*Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.* Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М.Ерусалема // *Иностранная психология,* 1996. № 7. С. 71–76.

*Шумпетер Й.* Теория экономического развития. М.: Прогресс, 1982.

*Abdollahi A., Talib M.A.* Hardiness and problem-solving skills as preventive factors against smoking among adolescents // *Asian Social Science.* 2014. Vol. 9(8). P. 165–173.

*Abdollahi A., Talib M.A., Yaacob S.N., Ismail Z.* The Role of Hardiness in Decreasing Stress and Suicidal Ideation in a Sample of Undergraduate Students // *Journal of Humanistic Psychology.* 2015. Vol. 55(2). P. 202–222.

*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.). N.Y.: Wiley, 1984. P. 194–202.

*Antonovsky A.* The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // *Isr. J. Psychiatry.* Vol. 22. № 4. 1985. P. 273–280.

*Bandura A.* Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change // *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. P. 191–215.

*Bartone P.T., Hystad S.W., Jarle E., Brevik J.I.* Psychological hardiness and coping style as risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse // *Military Medicine*. 2012. Vol. 177(5). P. 517–524.

*Beck, A.T., Baruch, E., Balter, J., Steer, M.A., Warman, D.M.* A new instrument for measuring insight: the Beck Cognitive Insight Scale // *Schizophrenia Research*, 68. 2004. P. 319–329.

*Brown T.A.* Confirmatory factor analysis for applied research. N.Y.: The Guilford Press, 2006.

*Byrne B.* Structural equation modeling with Mplus. N.Y.: Routledge, 2012.

*Carver C.S.* How should multifaceted personality constructs be tested? Issues illustrated by self-monitoring, attributional style, and hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56(4). P. 577–585.

*Carver C.S., Scheier M.F.* On the self-regulation of behavior. N.Y.: Cambridge University Press, 1998.

*Cohen J.* The earth is round ( $p < .05$ ): Rejoinder // *American Psychologist*. 1994. T. 50 № 12, C. 997–1003

*Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S.* The Satisfaction With Life Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71–75.

*Ebrahim A.M., Hasan A.* Hardiness and attributional styles as predictors of mental health in factory workers // *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*. 2011. Vol. 5(9). P. 435–440.

*Eid J., Morgan C.A.* Dissociation, hardiness, and performance in military cadets participating in survival training // *Military Medicine*. 2006. Vol. 171(5). P. 436–442.

*Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.* Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping // *Human Stress and Cognition*. Chapter 9 / V. Hamilton (Eds.). N.Y.: Wiley, 1979. P. 265–298.

*Golby J., Sheard M.* Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League // *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37. P. 933–942.

*Henry J.* Positive and creative organization // *Positive Psychology in Practice* / A. Linley, S. Joseph (Eds.). Hoboken (NJ): Wiley, 2004. P. 269–286.

*Hoekstra R., Finch S., Kiers H.A.L., Johnson A.* Probability as certainty: Dichotomous thinking and the misuse of  $p$  values // *Psychonom-*

ic Bulletin & Review. 2006. Vol. 13(6). P. 1033–1037 [Online] // URL: <http://doi.org/10.3758/BF03213921>

*Horowitz M.J.* Psychological Response to Serious Life Events // Human Stress and Cognition / V. Hamilton, D.M. Warberton (Eds.). N.Y.: Wiley, 1979. P. 233–263.

How technology changes everything (and nothing) in psychology: 2008 annual report of the APA Policy and Planning Board // American Psychologist. 2009. Vol. 64. Iss. 5. P. 454–463.

*Hystad S.W., Eid J., Brevik J.I.* Effects of Psychological Hardiness, Job Demands, and Job Control on Sickness Absence: A Prospective Study // Journal of Occupational Health Psychology. 2011. Vol. 16(3). P. 265–278.

*Khoshaba D., Maddi S.* Early Experiences in Hardiness Development // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51. № 2. P. 106–116.

*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.

*Leventhal H., Mora P.A.* Predicting outcomes or modeling process? Commentary on the Health Action Process Approach // Applied Psychology: An International Review. 2008. Vol. 57(1). P. 51–65.

*Luthar S., Cicchetti D., Becker B.* The Construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work // Child Development. 2000. Vol. 71(3). P. 543–562.

*Maddi S.R.* The Existential Neurosis // Journal of Abnormal Psychology. 1967. Vol. 72. № 4. P. 311–325.

*Maddi S.R.* The search for meaning // The Nebraska symposium on motivation 1970 / W.J. Arnold, M.H. Page (Eds.). Lincoln: University of Nebraska press, 1971. P. 137–186.

*Maddi S.R.* Developmental Value of Fear of Death // The Journal of Mind and Behavior. Spring 1980. Vol.1. № 1. P. 85–92.

*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. 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, 1998a. P. 1–26.

*Maddi S.* Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998b. P. 323–335.

*Maddi S.* The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51. № 2. 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. Vandenberg (Eds). Washington (DC): APA, 2003. P. 153–184.

*Maddi S.* Hardiness: an Operationalization of Existential Courage // Journal of Humanistic Psychology. 2004a. Vol. 44. № 3. P. 279–298.

*Maddi S.* The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. 2004b. Vol. 1. № 1. P. 38–49.

*Maddi S.R.* Relevance of hardiness assessment and training to the military context // Military Psychology. 2007. Vol. 19(1). P. 61–70.

*Maddi S.R.* Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. N.Y.: Springer Science + Business Media, 2013.

*Maddi S., Harvey R.* Hardiness Considered Across Cultures // Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping / P.T.P. Wong, L.C.J. Wong (Eds). N.Y.: Springer, 2005. P. 403–420.

*Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M.* The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance // Journal of Personality. 2006. Vol. 74(32). P. 575–598.

*Maddi S., Harvey R., Resurreccion R., Giatras C., Raganold S.* Hardiness Assessment and Training as Potential Management Tools in Firefighter Recruitment Program // International Journal of Fire Service, Leadership & Management. 2007. Vol. 1(2). P. 3–9.

*Maddi S., Hess M.* Personality Hardiness and Success in Basketball // Journal of Sport Psychology. 1992. Vol. 23. P. 360–368.

*Maddi S., Hightower M.* Hardiness and Optimism as Expressed in Coping Patterns // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51. № 2. P. 95–105.

*Maddi S., Kahn S., Maddi K.* The Effectiveness of Hardiness Training // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1998. Vol. 50. № 2. P. 78–86.

*Maddi S., Khoshaba D.* Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63(2). P. 265–274.

*Maddi S., Khoshaba D.* PVSIII-R. The Development and Internet Instruction Manual. 2001 [Online] / URL: [www.hardinessinstitute.com](http://www.hardinessinstitute.com)

*Maddi S., Khoshaba D.* Hardiness Training for Resiliency and Leadership // Posttraumatic Psychological Stress: Individual, Group and Organizational Strategies for Resilience / D. Paton, J.M. Violant, L.M. Smith (Eds). Springfield (IL): Charles C. Thomas, 2002. P. 43–58.

*Maddi S., Khoshaba D.* HardiTraining. Managing Stress for Performance and Health Enhancement. Irvine: The Hardiness Institute, 2004.

*Maddi S., Khoshaba D.* Resilience at Work. N.Y.: American Management Association, 2005.

*Maddi S., Khoshaba D., Persico M., Lu J., Harvey R., Bleecker F.* The Personality Construct of Hardiness, II: Relationships With Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology // Journal of Research in Personality. 2002. Vol. 36. P. 72–85.

*Maddi S., Kobasa S.* The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood, Illinois: Dow Jones-Irwin, 1984.

*Maddi S., Wadhwa P., Haier R.* Relationship of Hardiness to Alcohol and Drug Use in Adolescents // Journal of Drug Alcohol Abuse. 1996. Vol. 22(2). P. 247–257.

*Maddi S.R., Erwin L.M., Carmody C.L., Villarreal B.J., White M., Gundersen K.K.* Relationship of hardiness, grit, and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer spending, and gambling // Journal of Positive Psychology. 2013. Vol. 8(2). P. 128–134.

*Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N.* The relationship of hardiness and some other relevant variables to college performance // Journal of Humanistic Psychology. 2012. Vol. 52(2). P. 190–205.

*Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N.* Hardiness training facilitates performance in college // Journal of Positive Psychology. 2009. Vol. 4(6). P. 566–577.

*McLain D.L.* The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // Educational and Psychological Measurement. 1993. Vol. 53(1). P. 183–189.

*Osin E.* Social desirability in Positive Psychology: bias or desirable sociality? // Understanding positive life: Research and practice on Positive Psychology / T. Freire (Ed.). Lisbon: Climepsi Editores, 2008. P. 421–442.

*Otero López J.M., Santiago M.J., Godás A., Castro C., Villardefrancos E., Ponte D.* An integrative approach to burnout in secondary school

teachers: examining the role of student disruptive behaviour and disciplinary issues // *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2008. Vol. 8(2). P. 259–270.

Otero López J.M., Bolaño C.C., Mariño M.J., Pol E.V. Exploring stress, burnout, and job dissatisfaction in secondary school teachers // *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2010. 10(1). P. 107–123

Paulhus D.L. *The Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR-7)*. Toronto; Buffalo: Multi-Health Systems, 1998.

Ryan R.M., Frederick C.M. On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529–565.

Ryan R.M., Connell J.P. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 749–761.

Sansone S., Wiebe D., Morgan C. Self-Regulating Interest: The Moderating Role of Hardiness and conscientiousness // *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67. № 4. P. 701–732.

Scheier M.F., Carver C.S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies // *Health Psychology*. 1985. Vol. 4. P. 219–247.

Schwarzer R. *Measurement of perceived self-efficacy. Psychometric scales for cross cultural research*. Berlin: Freie Universität Berlin, Institut für Psychologie, 1993.

Scott R. *Organizations: rational, natural and open systems*. 5th ed.. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall. 2003.

Sheldon K. Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection // *Personality and Social Psychology Review*. 2014. P. 1–17 [Online advanced publication] / DOI: 10.1177/1088868314538549

Seligman M.E.P. *Learned optimism*. N.Y.: Simon, Schuster, 1990.

Singley K., Hale B.D., Russel B.M. Heart rate, anxiety, and hardiness in novice (tandem) and experienced (solo) skydivers // *Journal of Sport Behavior*. 2012. Vol. 35(4). P. 453–469.

Sirgy M.J., Michalos A.C., Ferris A.L., Easterlin R.A., Patrick D., Pavo W. The quality of life (QOL) research movement: past, present and future // *Social Indicators Research*. 2006. Vol. 76. P. 343–466.

Snyder C.R., Harris C., Anderson J.R., Holleran S.A., Irving L.M., Sigmon S.T., Yoshinobu L. R., Gibb J., Langelle C., Harney P. The will and the ways: Development of an individual-differences measure of hope // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60. P. 570–585.

*Solcava I., Sykora J.* Relation between psychological Hardiness and Physiological Response // Homeostasis in Health & Disease. 1995. Vol. 36. № 1 (Feb.). P. 30–34.

*Turel P., Serenko A., Giles P.* Integrating technology addiction and use: an empirical investigation of online auction users // MIS Quarterly. 2011. Vol. 35. Iss. 4. P. 1043–1061.

*Watson D., Pennebaker J.* Health Complaints, Stress and Distress: Exploring the Central Role of Negative Affectivity // Psychological Review. 1989. Vol. 96. P. 234–254.

*Zhang L., Wong Y.* Hardiness and Thinking Styles: Implications for Higher Education // Journal of Cognitive Education and Psychology. 2011. Vol. 10(3). P. 294–307.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Бланк опросника жизнестойкости (полная версия)

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

№	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1	Я часто не уверен в собственных решениях.				
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.				

№	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
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 сближаться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, то многое изменил бы в прошлом.				

№	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
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 субшкал теста жизнестойкости*

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

## Приложение 3

### Бланк опросника жизнестойкости (краткая версия)

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

№	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1	Я часто не уверен в собственных решениях.				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
4	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
5	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
6	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
7	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
8	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
9	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
10	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
11	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
12	Мне всегда есть чем заняться.				
13	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
14	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем я не уверен.				

№	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
15	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
16	Мои мечты редко сбываются.				
17	Порой мне кажется, что все мои усилия напрасны.				
18	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
19	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
20	Как правило, я работаю с удовольствием.				
21	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
22	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				
23	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
24	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

## Приложение 4

### Ключи шкал теста жизнестойкости (краткой версии)

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	3, 11, 12, 20	2, 4, 5, 15, 18, 19, 21
Контроль	7, 23	1, 6, 10, 14, 17, 22
Принятие риска	24	8, 9, 13, 16

#### *Средние и стандартные отклонения общего показателя и субшкал краткой версии теста жизнестойкости*

Нормы	Общий балл	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	48,85	23,57	15,56	9,71
Стандартное отклонение	11,83	5,63	4,16	2,85

*Научное издание*

**Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А.  
Жизнестойкость и ее диагностика**

*Редактор О.В. Квасова*

*Корректор М.М. Мартынова*

*Верстка В.Н. Кокорев*

*Директор издательства Д.А. Леонтьев*

Издательство «Смысл» (ООО «НПФ «Смысл»)

e-mail: [info@smysl.ru](mailto:info@smysl.ru)

<http://www.smysl.ru>

Оптовые закупки ИП Петросян Овсеп Саядович  
(926) 213-73-07

Подписано в печать 21.11.2016. Формат 84×108/32

Бумага офсетная. Печать офсетная

Усл. печ.л. 8,40. Тираж 300. Заказ

ISBN 978-5-89357-364-0



9 785893 573640