Психодиагностические монографии

15

Е.И. Рассказова
Д.А. Леонтьев

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЕЕ ДИАГНОСТИКА

СМЫСЛ

УДК 159.9.072
ББК 88.1-739
Р-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.
Р-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

Введение 5

Теоретические контексты и теория жизнестойкости 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

Психодиагностика жизнестойкости. 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

Практическое применение 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

Возможности и перспективы 114
Жизнестойкость в структуре личностного потенциала 115
«Возвращение» экзистенциального измерения жизнестойкости 116
Роль жизнестойкости при совершении смыслового выбора 126
Жизнестойкость и деятельность 132

Заключение
Жизнестойкость в структуре личностных ресурсов. . . 137

Список литературы 141

Приложения
Приложение 1
Бланк опросника жизнестойкости (полная версия). 153
Приложение 2
Ключи шкал теста жизнестойкости 156
Приложение 3
Бланк опросника жизнестойкости (краткая версия) 157
Приложение 4
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; *Стецишин*, 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 б*о*льший 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 иссле-

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 премобидной 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 личностно 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).

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