

---

УДК 151.8

ББК 88.37

**Рыльская Елена Александровна**

кандидат психологических наук,

доцент

г. Челябинск

**Rylskaya Elena Alexandrovna**

Candidate of Psychology,

Assistant Professor

Chelyabinsk

**Методика исследования жизнеспособности человека  
Methods of a Person's Resilience Investigating**

*В статье представлены результаты апробации теста жизнеспособности человека (ТЖЧ). Обоснованы факторная структура теста, показатели внутренней согласованности, ретестовой надежности, конструктивной и критериальной валидности. Проведена процедура стандартизации теста и проверка его социальной желательности. Доказано, что тест жизнеспособности человека как метод психологической диагностики отвечает современным психометрическим требованиям.*

*The control results of a person's resilience test are presented in the article. Factorable structure of the test, its internal coordination, test confidence, constructive and criteria validity are proved. Standardization of the test is done. Its social desirability is tested. It is proved that a person's resilience test as a method of psychometric diagnostics meets the modern requirements.*

Ключевые слова: жизнеспособность, адаптивные способности, способности к саморегуляции, смысловые ориентации, коммуникативный подход, факторный анализ, стандартизация, надежность, валидность, социальная желательность.

Key words: resilience, adaptive possibility, possibility for self-regulation, sense of life, communicative approach, factor analysis, standardization, retest confidence, validity, social desirability.



*Понятие «жизнеспособность».* В основу теста жизнеспособности человека (ТЖЧ) положена сконструированная нами теоретическая модель, согласно которой жизнеспособность – это потенциальное и интегральное свойство человека, обеспечивающее успешную реализацию метавитальной цели посредством решения основных, онтогенетически изменчивых жизненных задач. Под жизненными задачами мы понимаем комплекс базовых социальных ролей или ролевых коммуникаций, реализуемых на определенном этапе возрастного развития. Такое понимание жизнеспособности находится на пересечении общей антропологической теории, концептуальных воззрений психологии развития и человеческого бытия. Целостность предлагаемой модели жизнеспособности человека обеспечивается коммуникативным подходом к исследованию социальной психики, согласно которому коммуникабельность является единым сквозным фактором, интегрирующим разноуровневые способы жизни, биологической, психологической, социальной, культурной природы [2]. Жизнеспособность человека как его интегральное свойство включает три компонента: адаптивные способности, способности к саморегуляции и смысложизненные ориентации.

*Разработка теста жизнеспособности человека.* Для создания опросника были использованы шкалы трех стандартизированных психодиагностических методик: многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» А. Г. Маклакова, С. В. Чермянина [4], опросника В. И. Моросановой «Способности к саморегуляции» [5] и теста «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева [3]. Для разработки содержания ТЖЧ были отобраны наиболее валидные пункты. С этой целью использовался метод факторного анализа. Выборка факторизации включала 456 человек. Состав выборки носил гетерогенный характер по полу и возрасту (от 21 до 55 лет), социальному положению и занимаемой должности.

По результатам факторного анализа отбирались ключевые вопросы, имеющие наибольшую факторную нагрузку. Анализ графика собственных значений для пунктов шкалы саморегуляции позволил выделить 6 факторов. После прямоугольного вращения Варимакс были отобраны 20 пунктов, имеющих наибольшие нагрузки на факторы. Выделенные данные дали 60,2% дисперсии.

---

---

Аналогичная процедура, проведенная с данными опросника «Адаптивность» позволила выделить 3 фактора. После прямоугольного вращения Варимакс были отобраны 38 пунктов, имеющих наибольшие нагрузки на данные факторы. Полученные результаты дали 51,4% дисперсии, что считается не очень высоким, но допустимым показателем. Шкалы теста смысложизненных ориентаций в силу его краткости использовались полностью, поэтому факторизации не подвергались, осуществлялась лишь их структурная обработка.

Полученные в ходе факторного анализа и структуризации пункты образовали первичную версию теста жизнеспособности, включающую три шкалы: адаптивность, саморегуляция, смысложизненные ориентации. При одновременном предъявлении этой версии и исходных (полных) вариантов опросников выборке взрослых людей коэффициенты корреляции между одноименными шкалами составили 0,847 для адаптивности, 0,772 для саморегуляции и 0,942 для смысложизненных ориентаций, что выше критических значений. Далее тест предъявлялся другой репрезентативной выборке испытуемых. Выборка составила 274 человека (мужчины и женщины в возрасте от 21 до 55 лет, работающие на различных предприятиях города Челябинска). Результаты факторного анализа методом главных компонент свидетельствовали в пользу трехфакторного решения. При рассмотрении трехфакторной структуры после вращения Облимин установлено, что все 78 вопросов дают наибольшие вклады в соответствующие факторы и наименьшие в остальные. Таким образом, факторный анализ подтвердил оптимальность трехфакторной модели полученным данным и соответствие каждого из 78 пунктов той шкале, к которой он был отнесен при разработке опросника.

*Надежность теста жизнеспособности человека.* Выборка апробации включала в себя 81 человека (39 мужчин и 42 женщины). Для проверки однородности-согласованности теста мы использовали так называемый метод «расщепления». Данные корреляционного анализа по Спирмену показали, что методика достаточно однородна (табл. 1).



Таблица 1.

Показатели внутренней согласованности теста  
«Жизнеспособность человека»

Жизнеспособность	0,797**
Адаптивность	0,654**
Саморегуляция	0,688**
Смыслоразностные ориентации	0,701**

Прим. \*\*  $p < 0,01$

Анализ стабильности опросника проводился посредством ретеста с интервалом в полтора месяца. Показатели ретестовой надежности по жизнеспособности в целом и по отдельным компонентам высоко значимы. Наглядно они представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Ретестовая надежность по жизнеспособности и ее компонентам

Жизнеспособность	0,897**
Адаптивность	0,795**
Саморегуляция	0,880**
Смыслоразностные ориентации	0,801**

Прим. \*\*  $p < 0,01$

*Валидность теста жизнеспособности человека.* Конструктивная валидность теста жизнеспособности человека определялась посредством вычисления корреляции с результатами теста жизнестойкости, разработанного С. Мадди, на выборке в 50 человек. Полученный коэффициент корреляции оказался умеренно высоким (0,649), что свидетельствует о достаточном уровне его валидности и в то же время исключает дублирование.

Критериальная валидность теста была обоснована сопоставлением его показателей с данными, полученными на основе объективного (внешнего) кри-

---

терия жизнеспособности человека посредством метода крайних групп. В соответствии с нашей моделью таким критерием является успешность решения основных жизненных задач периода зрелости: социальное и профессиональное самоопределение, создание семьи и осуществление общественно-полезной деятельности [1]. Данные задачи реализуются в выполнении трех фундаментальных социальных ролей: гражданин, семьянин, труженик. Исходя из этого, были сформированы две выборки по 12 человек каждая. В первую вошли испытуемые, не имеющие в настоящее время семьи, отрицательно характеризующиеся по месту работы, имеющие нарушения закона или административные нарушения, проявляющие признаки алкоголизации; во вторую – создавшие благополучные семьи, состоявшиеся как профессионалы, без признаков аддикций. Выборки гетерогенны по возрасту (от 23 до 50 лет) и полу. Статистическая значимость различий в показателях жизнеспособности двух групп испытуемых подтвердилась критерием Манна-Уитни (эмпирическое значение критерия  $U=18$  меньше критического  $U=27$  при  $p < 0,01$ ) [5].

*Стандартизация теста жизнеспособности человека.* Выборка стандартизации составила 532 человека (259 мужчин и 266 женщин) в возрасте от 23 до 58 лет. В выборке представлены сотрудники производственных предприятий, административных и бизнес-структур, научные и медицинские работники, преподаватели вузов, студенты, люди без определенного места жительства, имеющие разное образование и культурный уровень. Таким образом, можно считать, что данная выборка репрезентативна. Распределения показателей жизнеспособности и субшкал адаптации, саморегуляции и смысла жизни по критерию Колмогорова-Смирнова не отличаются от нормального.

Выраженность жизнеспособности и ее компонентов в среднем не различается у мужчин и женщин. Что касается возраста, то здесь картина иная. Возрастные различия проявляются в количественных показателях компонентов, но нивелируются в общих параметрах жизнеспособности. В возрасте до 45 лет адаптивность и саморегуляция значимо выше, в то время как после 45 лет повышаются значения смысловых ориентаций (табл. 3).



Таблица 3.

## Возрастные различия жизнеспособности

Показатели	< 45 лет	> 45 лет	t	p
Жизнеспособность	161,21	160,32	0,088	0,930
Адаптивность	74,18	63,71	2,769	0,062
Саморегуляция	38,29	29,42	2,632	0,054
Смысложизненные ориентации	43,65	54,12	2,831	0,028

Возрастные различия жизнеспособности, по-видимому, связаны с естественной тенденцией развития человека в период зрелости. Б. Ливехуд, рассматривая развитие человека в биологическом, психическом и духовном аспектах, отмечает, что с момента рождения и примерно до 40 лет психические и духовные функции развиваются параллельно биологическим. Однако примерно с 40-летнего возраста начинается существенная физическая инволюция. Далее возможны два варианта движения психики: либо психическая инволюция проходит параллельно физической, либо продолжается психическая и духовная эволюция. Для второго варианта необходимо наличие достаточно высокого уровня духовного развития. Получается, что 40-летний рубеж, по мнению Б. Ливехуда, является своеобразной точкой расходящихся путей [6]. Таким образом, именно во второй половине зрелости особое значение приобретает понимание смысла жизни как одно из проявлений духовного роста.

В ходе процедуры стандартизации были рассчитаны средние значения и стандартные отклонения для жизнеспособности и каждого из ее компонентов. Они представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Средние значения и стандартные отклонения теста  
«Жизнеспособность человека»

Нормы	Жизнеспособность	Адаптивность	Саморегуляция	Смысло-жизненные ориентации
Среднее	160	76,71	37,4	43,04
Стандартное отклонение	23	14,31	5,73	8,46

*Социальная желательность теста.* Основная проблема измерения личностных качеств человека посредством стандартизированных опросников связана, как известно, со снижением достоверности ответов вследствие действия фактора социальной желательности. Появление социально одобряемых ответов может быть обусловлено не только сознательной фальсификацией, но и неосознанным желанием выглядеть «не хуже других». Исходя из этого, в современных психометрических исследованиях принято устанавливать, насколько данная методика подвержена влиянию фактора социальной желательности.

Для проверки социальной желательности теста 49 испытуемым (27 мужчинам и 22 женщинам, средний возраст  $39 \pm 11$  лет) было предложено сначала ответить на вопросы теста искренне, а затем попытаться «обмануть» его и постараться получить максимально высокие баллы. Искренние и социально желательные ответы сопоставлялись между собой. Для вычисления различий между ними использовался непараметрический критерий Т-Вилкоксона, эмпирическое значение которого оказалось статистически значимым. Большая часть пунктов теста значимо коррелировала между собой, что позволило предположить согласованность изменений социально желательных ответов по сравнению с искренними. В дальнейшем были отобраны те пункты теста, для которых попарная корреляция искренних и социально желательных ответов оказалась значимой, и составлен новый опросник, включающий 60 пунктов. Попарные корреляции шкал этой версии опросника свидетельствуют о том, что общие показатели жиз-



нестойкости и двух ее компонентов – адаптивности и саморегуляции – изменяются согласованно у разных испытуемых при переходе от искренних ответов к социально желательным. Следовательно, тест жизнеспособности человека можно использовать в ситуациях высокой социальной желательности, однако сопоставлять их следует не со средними по выборке данными, а социально желательными ответами (например, со средними по выборке поступающих на работу).

*Выводы.* Таким образом, апробация теста жизнеспособности человека позволяет утверждать, что он является надежным и валидным средством психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола и возраста (в целом) испытуемых.

Тест жизнеспособности человека позволяет оценить способность человека зрелого возраста к решению основных жизненных задач, реализуемых в трех глобальных социальных ролях: гражданин, семьянин, труженик. Высокие показатели по тесту жизнеспособности присущи людям, состоящим в благополучном браке, имеющим хорошие взаимоотношения с собственными детьми, профессионально состоявшимся, не имеющим аддикций и проблем с законом. Выраженные показатели по шкале «Адаптивность» означают легкость приспособления к существующим в обществе требованиям и критериям оценок за счет присвоения норм и ценностей общества. Баллы выше средних по компоненту «Смыслжизненные ориентации» свидетельствуют о том, что человек удовлетворен своей жизнью, воспринимает ее как интересную, эмоционально насыщенную, имеет четкие цели, придающие его жизни осмысленность и временную перспективу. Высокие баллы по шкале «Саморегуляция» свидетельствует о самостоятельности и гибком реагировании на изменение условий, а также о целеустремленности и независимости, легкости овладения новыми видами деятельности, уверенности и успешности.



---

---

### Библиографический список

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер. – 2001. – 288 с.
2. Кабрин, В. И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности : теория, методы исследования [Текст] / В. И. Кабрин. – Томск : Изд-во ТГУ, 2005. – 217 с.
3. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций [Текст] / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1992. – 16 с.
4. Практическая психодиагностика [Текст] / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672 с.
5. Степанов, В. А. Методы исследования эмоций и воли [Текст] / В. А. Степанов. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2003. – 136 с.
6. Хухлаева, О. В. Психология развития. Молодость, зрелость, старость [Текст] / О. В. Хухлаева. – М. : Академия, 2006. – С. 99.

### Bibliography

1. Ananyev, B. G. Person as a Subject of Cognition [Text] / B. G. Ananyev. – SPb. : Peter, 2001. – 288 p.
2. Kabrin, V. I. Communicative Space and Trans-Communicative Potential of a Person's Life : Theory, Methods of Investigation [Text] / V. I. Kabrin. – Tomsk : TSU, 2005. – 217 p.
3. Khukhlaeva, O. V. Psychology of Development. Youth, Maturity, Old Age [Text] / O. V. Khukhlaeva. – M. : Academia, 2006. – P. 99.
4. Leontyev, D. A. Sense of Life Test [Text] / D. A. Leontyev. – M. : Sense, 1992. – 16 p.
5. Practical Psycho-Diagnostics [Text] / ed. by D. Y. Raygorodsky. – Samara : «Bakhrakh-M» Publishing House, 2003. – 672 p.
6. Stepanov, V. A. Methods of Emotions and Will Investigation [Text] / V. A. Stepanov. – Chelyabinsk : SUSU Publishing House, 2003. – 136 p.