

© М.В. БОГДАНОВА

bogdanova-mv@yandex.ru

УДК 159.923

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТЬЮ И УРОВНЯМИ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ\***

*АННОТАЦИЯ. В исследовании рассматривается соотношение понятий жизнеобеспечения, жизнестойкости и личностной зрелости. Эмпирическое исследование выявляет взаимосвязи между ними.*

*SUMMARY. In the research the ratio of the concepts as life-support, hardiness and personal maturity is considered. Empirical research reveals interrelations between them.*

*КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Система жизнеобеспечения личности, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, личностная зрелость, локус жизнеобеспечения.*

*KEY WORDS. Personality life-support system, hardiness, commitment, control, challenge, personal maturity, life-support's locus.*

В настоящее время потребности общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, ее успешности и эффективности все возрастают. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемости или зависимости от обстоятельств всегда был важен для людей, и сейчас с возрастанием роли личности, индивидуальности этот вопрос наиболее актуален. Жизненный путь личности и ее зрелость имеют единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны [1], [2]. Жизнестойкость или жизнеустойчивость личности становятся для нее особенно важны в периоды социальных перемен, экономических и иных кризисов. Условия современной жизни являются экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Поэтому современная социальная психология проявляет повышенный интерес к изучению жизнестойкости человека.

Понятие **жизнестойкости** «hardiness» было введено С. Кобейс и С. Мадди и разрабатывалось на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения [3]. Исходя из междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Д.А. Леонтьев считает [3],

---

\* Исследование выполнено в рамках ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы (соглашение № 14.В37.21.0546).

что данное свойство личности характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Определение жизнестойкости указывает на ее связь с личностной зрелостью. Жизнестойкость в какой-то мере и сама может выступить критерием личностной зрелости, потому как характеристики жизнестойкости и личностной зрелости частично пересекаются: такой человек — автор своей жизни, способен совершать выборы, поступки, ответственный, у него высоко развита субъектность.

Личностная зрелость рассматривается как определенная точка на векторе личностного роста человека. **Личностная зрелость** — «такой уровень развития личности, при котором человек становится способен самостоятельно решать задачи любой сложности из тех, что достаются ему по жизни» [4; 76]. Личностная зрелость проявляется в том, как человек реагирует на жизненные трудности. Личностно незрелый человек склонен к реакциям страха, тревоги, агрессии, вины, обиды. А личностно зрелый человек справляется с ситуацией либо изменив ситуацию, либо изменив отношение к ней.

Личностная зрелость и жизнестойкость пересекаются также и с понятием жизнеобеспечения личности. **Система жизнеобеспечения личности** (далее СЖЛ) — понятие, введенное нами для обозначения иерархизированной, сложно развивающейся системы защитно-адаптационных механизмов. Выделяются 4 основных уровня: Уровень психосоматического реагирования: психологических защит; копингов; высших личностных ресурсов (далее ВЛР). ВЛР — наиболее поздно развивающийся уровень, он напрямую связан с личностным ростом. Эти ресурсы не только выполняют защитную функцию (сохранение того, что есть), но имеют и созидательную функцию. Человек, используя такие ресурсы в кризисной ситуации, приобретает качественно новое, полезное, повышающее возможности дальнейшего выживания и развития. Примером того, как проявляются жизнестойкость, личностная зрелость и актуализация высших личностных ресурсов может служить следующая ситуация.

Молодой человек переживает внутренний конфликт, связанный с ситуацией на работе: он ожидал планируемого повышения, однако руководитель не повысил его. Эту ситуацию сотрудник воспринимает как вызов, он должен сделать выбор: смириться или в разговоре с руководителем показать, что он заслуживает повышения. Его чувства и мысли: «сильный я или слабый, благородный я или меркантильный, компетентный я или некомпетентный в переговорах?». Его самооценка нестабильна, на рабочем месте он чувствует психологический дискомфорт. Ситуация осложняется тем, что руководитель уехал в длительную командировку и нужно провести этот непростой разговор о повышении по телефону. У сотрудника актуализируется давний страх ситуаций «прошения» по телефону. Он находится в особом состоянии поиска ответа и поиска помощи. Просматривая фильм, он обращает внимание на эпизод, где главный герой справляется с трудностями, применяя такую стратегию: «пусть я не могу справиться пока со своими самыми большими проблемами, но я могу справиться с мелкими трудностями». Сотрудник переживает инсайт, он осознает свою глобальную проблему — все контролировать, что часто приводит к излишнему напряжению. Он принимает

решение: «я попытаюсь сделать все, что я смогу, даже если сомневаюсь, что получится; хотя бы с какими-то мелкими трудностями я все равно справлюсь». В итоге успешно разрешает ситуацию на работе, продвигается в личностном росте (отпускание контроля), находит хороший копинг для минимизации тревоги при разговоре по телефону, повышает самооценку и уровень компетенции в переговорах.

Описанный случай демонстрирует, что жизнестойкость может быть рассмотрена и в качестве ресурса уровня ВЛР в системе жизнеобеспечения личности.

Исследования же в этом направлении недостаточно проясняют характер взаимосвязей таких понятий как личностная зрелость, жизнестойкость и система жизнеобеспечения личности, изучая лишь отдельные части этой проблематики. Комплексное изучение этих психологических явлений позволит уточнить их природу, как по отдельности, так и целостно.

**Цель исследования:** выявить характер взаимосвязей между жизнестойкостью и личностной зрелостью, а также уровнями СЖЛ.

**Гипотезы:**

1. Существует статистически значимая связь между уровнем жизнестойкости и показателями личностной зрелости.
2. Характеристики личностной зрелости различаются в зависимости от уровня жизнестойкости.
3. Существуют различия по проявлению уровней защитно-адаптационных механизмов системы жизнеобеспечения личности у испытуемых с различным уровнем жизнестойкости.

**Методы исследования.**

Психодиагностические методики: Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) [3]; Калифорнийский психологический опросник СРІ (адаптация Н.В. Тарабриной, Н.А. Графиной) [5]; Тест «Локус Жизнеобеспечения» (М.В. Богданова, В.А. Дудина) [6]; Анкета для сбора социально-демографических данных (возраст, уровень образования, семейное положение и др.). Методы математико-статистической обработки данных: корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона (Pearson-г); достоверность различий проверялась с помощью критерия Манна-Уитни.

В исследовании участвовало 95 человек (из различных регионов РФ) в возрасте в возрасте от 20 до 60 лет. Выборка уравновешена по полу и возрасту в соответствии с данными Всероссийской переписи населения — 2010.

**Результаты.**

Для проверки гипотезы о наличии статистически значимой связи между выраженностью компонентов жизнестойкости и компонентов личностной зрелости был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона (Pearson-г). Результаты корреляционного анализа приведены в табл. 1. Жирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты корреляции ( $p < 0,01$ ).

Таблица 1

**Результаты корреляционного анализа результатов  
по тесту жизнестойкости и тесту CPI**

| Шкалы<br>CPI | Аттитюды жизнестойкости |             |                | Жизнестойкость<br>(общий показатель) |
|--------------|-------------------------|-------------|----------------|--------------------------------------|
|              | Вовлеченность           | Контроль    | Принятие риска |                                      |
| Do           | <b>0,57</b>             | <b>0,48</b> | <b>0,41</b>    | <b>0,57</b>                          |
| Cs           | <b>0,44</b>             | 0,33        | <b>0,36</b>    | <b>0,43</b>                          |
| Sy           | <b>0,60</b>             | <b>0,59</b> | <b>0,49</b>    | <b>0,65</b>                          |
| Sp           | <b>0,47</b>             | <b>0,44</b> | <b>0,49</b>    | <b>0,53</b>                          |
| Sa           | <b>0,44</b>             | <b>0,41</b> | <b>0,42</b>    | <b>0,48</b>                          |
| In           | <b>0,56</b>             | <b>0,47</b> | <b>0,46</b>    | <b>0,57</b>                          |
| Em           | <b>0,31</b>             | <b>0,34</b> | <b>0,43</b>    | <b>0,40</b>                          |
| Re           | 0,23                    | 0,04        | 0,01           | 0,12                                 |
| So           | 0,17                    | 0,19        | 0,25           | 0,22                                 |
| Sc           | 0,18                    | 0,15        | 0,09           | 0,17                                 |
| Gi           | <b>0,44</b>             | <b>0,40</b> | 0,13           | <b>0,39</b>                          |
| Cm           | 0,12                    | 0,03        | -0,07          | 0,05                                 |
| Wb           | <b>0,56</b>             | <b>0,45</b> | <b>0,53</b>    | <b>0,58</b>                          |
| To           | 0,23                    | 0,11        | <b>0,37</b>    | 0,25                                 |
| Ac           | <b>0,35</b>             | 0,25        | -0,04          | 0,25                                 |
| Ai           | 0,25                    | 0,21        | 0,43           | 0,32                                 |
| Ie           | <b>0,45</b>             | <b>0,33</b> | <b>0,51</b>    | <b>0,48</b>                          |
| Py           | <b>0,29</b>             | 0,20        | <b>0,45</b>    | 0,34                                 |
| Fx           | -0,26                   | -0,28       | 0,26           | -0,16                                |
| F/m          | -0,22                   | -0,29       | -0,23          | -0,28                                |

**Интерпретация результатов корреляционного анализа.**

Корреляция рассчитывалась между значениями шкал опросника CPI и теста жизнестойкости. Обнаружились статистически значимые корреляционные связи между всеми компонентами жизнестойкости и такими шкалами CPI как: *Доминирование, Способность к статусу, Общительность, Социальное присутствие, Самопринятие, Независимость, Эмпатия, Хорошее впечатление, Чувство благополучия, Интеллектуальная эффективность*. Наибольшее количество значимых корреляций выявлено между показателями жизнестойкости и первой группой шкал опросника CPI, которая характеризует общий социальный опыт, сформированность социальных навыков, самоуверенность, уравновешенность, влияние, умение общаться. Позволяет прогнозировать эффективность межличностного взаимодействия, его стили и особенности. Можно предположить, что люди с высоким уровнем жизнестойкости показывают также высокий уровень социально значимых характеристик — по сути тех характеристик, которые позволяют влиять на других людей. А так же то, что жизнестойкость значимо связана именно с теми шкалами, которые определяют успешное социальное взаимодействие индивида.

Для второй группы шкал CPI жизнестойкость связана с такими шкалами как: *Хорошее впечатление (Gi)* — заинтересованность в создании благопри-

ятного впечатления о себе в глазах других людей (контрольная шкала); *Чувство благополучия* (Wb) — общая удовлетворенность собой и своей жизненной ситуацией (контрольная шкала). Это позволяет предположить, что люди с высоким уровнем жизнестойкости обладают также высоким уровнем удовлетворенности жизнью и собой — как лично для себя, так и в восприятии окружающих, т.е. чертами личностно зрелых людей.

В третьей группе шкал CPI жизнестойкости значимо связана с такой шкалой как *Интеллектуальная эффективность* (Ie) — предпочтение интеллектуальной деятельности и стремление к ней. Это позволяет предположить, что для людей с высоким уровнем жизнестойкости будет характерен интерес к интеллектуальной деятельности.

Интересно, что не выявлено значимых корреляции жизнестойкости и большей части второй группой шкал (*Ответственность* (Re); *Социализация* (So); *Самоконтроль* (Sc); *Обычность* (Cm); *Толерантность* (To)). Это шкалы, показывающие степень принятия или, наоборот, сопротивления социальным нормам, измеряют социальную зрелость, стремление подчиняться законам, правилам. Это позволяет предположить, что уровень жизнестойкости слабо связан с готовностью принимать существующие социальные нормы.

Не было обнаружено статистически значимых связей и между жизнестойкостью и четвертой группой шкал (*Психологический склад ума* (Py); *Гибкость* (Fx); *Женственность — Мужественность* (F/m)), которая направлена на оценку интересов, образа жизни или стиля жизни личности, насколько они соответствуют поло-ролевым характеристикам данной личности.

Была проверена гипотеза о различии в показателях личностной зрелости в зависимости от уровня жизнестойкости. Для ее проверки испытуемые были поделены на две группы — с высоким показателем жизнестойкости и с низкими показателями жизнестойкости. Испытуемые со средними показателями жизнестойкости были исключены. Проверка достоверности различий между группами проводилась с помощью критерия Манна-Уитни. Результаты приведены в табл. 2. Показатели личностной зрелости, по которым были выявлены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) выделены жирным шрифтом.

Таблица 2

**Критерий Манна-Уитни по показателям CPI для групп испытуемых с разным уровнем жизнестойкости**

| Шкалы<br>CPI | Rank Sum<br>Высокий уровень<br>жизнестойкости | Rank Sum<br>Низкий уровень<br>жизнестойкости | U            | Z           | p-level     |
|--------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>Do</b>    | <b>477,50</b>                                 | <b>152,50</b>                                | <b>32,50</b> | <b>3,92</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Cs</b>    | <b>435,50</b>                                 | <b>194,50</b>                                | <b>74,50</b> | <b>2,52</b> | 0,01        |
| Sy           | 484,00                                        | 146,00                                       | 26,00        | 4,13        | 0,00        |
| Sp           | 474,00                                        | 156,00                                       | 36,00        | 3,80        | 0,00        |
| Sa           | 454,50                                        | 175,50                                       | 55,50        | 3,15        | 0,00        |
| In           | <b>462,00</b>                                 | <b>168,00</b>                                | <b>48,00</b> | <b>3,40</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Em</b>    | <b>446,00</b>                                 | <b>184,00</b>                                | <b>64,00</b> | <b>2,87</b> | <b>0,00</b> |
| Re           | 369,00                                        | 261,00                                       | 141,00       | 0,30        | 0,76        |

Окончание табл. 2

|            |               |               |              |              |             |
|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| So         | 377,00        | 253,00        | 133,00       | 0,57         | 0,57        |
| Sc         | 382,50        | 247,50        | 127,50       | 0,75         | 0,45        |
| Gi         | 417,00        | 213,00        | 93,00        | 1,90         | 0,06        |
| Cm         | 382,00        | 248,00        | 128,00       | 0,73         | 0,46        |
| <b>Wb</b>  | <b>453,50</b> | <b>176,50</b> | <b>56,50</b> | <b>3,12</b>  | <b>0,00</b> |
| To         | 379,00        | 251,00        | 131,00       | 0,63         | 0,53        |
| Ac         | 387,00        | 243,00        | 123,00       | 0,90         | 0,37        |
| Ai         | 415,00        | 215,00        | 95,00        | 1,83         | 0,07        |
| <b>Ie</b>  | <b>445,00</b> | <b>185,00</b> | <b>65,00</b> | <b>2,83</b>  | <b>0,00</b> |
| <b>Py</b>  | <b>430,00</b> | <b>200,00</b> | <b>80,00</b> | <b>2,33</b>  | <b>0,02</b> |
| Fx         | 336,50        | 293,50        | 126,50       | -0,78        | 0,43        |
| <b>F/m</b> | <b>287,00</b> | <b>343,00</b> | <b>77,00</b> | <b>-2,43</b> | 0,02        |

Как видно, сильнее всего различаются группы с высоким и низким уровнем жизнестойкости по первой группе шкал СРІ: *Доминирование, Способность к статусу, Общительность, Социальное присутствие, Самопринятие, Независимость, Эмпатия*. Как было сказано выше, эта группа шкал характеризует общий социальный опыт, сформированность социальных навыков, самоуверенность, уравновешенность, влиятельность. Это показывает, что уровень данных показателей значимо выше для людей с высоким уровнем жизнестойкости.

Значимые различия между группами испытуемых с разным уровнем жизнестойкости были выявлены во второй группе шкал СРІ для шкалы *Чувство благополучия (Wb)* — общая удовлетворенность собой и своей жизненной ситуацией (контрольная шкала). Вероятно, общая удовлетворенность жизнью у людей с высоким уровнем жизнестойкости выше.

Для третьей группы шкал СРІ были выявлены значимые различия между испытуемыми для шкалы *Интеллектуальная эффективность (Ie)* — предпочтение интеллектуальной деятельности и стремление к ней. Это позволяет сделать вывод, что для людей с более высоким уровнем жизнестойкости характерно стремление к интеллектуальной деятельности, что характерно и для людей с высокой личностной зрелостью.

Статистически значимые различия были выявлены и для четвертой группы шкал СРІ, которая направлена на оценку интересов, образа жизни или стиля жизни личности, насколько они соответствуют поло-ролевым характеристикам данной личности. Различия выявлены для шкал *Психологический склад ума (Py)* — проницательность, стремление к пониманию общих принципов и причин человеческого поведения; и *Женственность — мужественность (F/m)* — степень близости индивидуального стиля поведения к традиционно «женскому» (или «мужскому») типу. По шкале F/m у испытуемых с высоким уровнем жизнестойкости более низкие показатели, нежели у испытуемых с низким уровнем жизнестойкости. Вероятно, для людей с высоким уровнем жизнестойкости будет характерно в большей степени поведение, характерное для маскулинного типа, в большей степени проявлять черты рациональности, самодостаточности и эмоциональной независимости, нежели люди с низким уровнем жизнестойкости. Люди с низкой жизнестойкостью более аффилиативны, склонны к слиянию и зависимости, т.е. проявляют черты, присущие незрелой инфантильной личности.

Для проверки предположения, что существуют различия по проявлению уровней защитных механизмов системы жизнеобеспечения личности (психосоматического уровня, уровня психологических защит, копингов, высших личностных ресурсов — которые также могут служить индикатором личностной зрелости) у испытуемых с различным уровнем жизнестойкости, использовался критерий Манна-Уитни. Результаты приведены в табл. 3. Показатели, для которых были выявлены статистически значимые различия, выделены жирным шрифтом ( $p < 0,01$ ).

Таблица 3

**Критерий Манна-Уитни для групп с высоким и низким уровнем жизнестойкости по тесту «Локус жизнеобеспечения»**

|                                | Группа 1<br>«Низкий уровень<br>жизнестойкости» |         | Группа 2<br>«Высокий уровень<br>жизнестойкости» |         | U     | Z    | p-level |
|--------------------------------|------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|---------|-------|------|---------|
|                                | Rank<br>Sum                                    | медиана | Rank<br>Sum                                     | медиана |       |      |         |
| Психосоматическое реагирование | 515,50                                         | 15      | 474,50                                          | 4       | 9,50  | 5,05 | 0,00000 |
| Психологические защиты         | 514,50                                         | 15,5    | 475,50                                          | 3,5     | 10,50 | 5,03 | 0,00000 |
| Копинги                        | 487,50                                         | 17      | 502,50                                          | 8       | 37,50 | 4,35 | 0,00001 |
| Высшие личностные ресурсы      | 373,00                                         | 13,5    | 617,00                                          | 13      | 152,0 | 1,46 | 0,14388 |

Выяснилось, что значимо различаются показатели психосоматического уровня, уровня психологических защит и уровня копингов. Это позволяет сделать вывод о том, что показатели данных уровней у испытуемых с низким уровнем жизнестойкости статистически значимо выше, чем у испытуемых с высоким уровнем жизнестойкости. Показатели по уровню высших личностных ресурсов значимо не различаются для испытуемых с разным уровнем жизнестойкости.

Люди с высокой жизнестойкостью реже используют защитно-адаптационные механизмы низких уровней и чаще механизмы высоких уровней (копинги и ВЛР). Таким образом, снова обнаруживается связь жизнестойкости с личностной зрелостью. У личностно зрелого человека чаще происходит актуализация ВЛР, нежели психосоматического реагирования. Инфантильность личностного развития проявляется в предпочтении людьми примитивных бессознательных защитно-адаптационных механизмов.

### **Выводы**

1. Взаимосвязь между жизнестойкостью, личностной зрелостью и жизнеобеспечением личности носит сложный и неоднозначный характер: жизнестойкость может быть критерием личностной зрелости или ресурсом системы жизнеобеспечения, но не равняется им.

2. Эмпирически была обнаружена связь между жизнестойкостью и характеристиками личностной зрелости. По результатам корреляционного анализа

была найдена связь между жизнестойкостью и такими характеристиками личностной зрелости как: способность к доминированию и управлению другими людьми, общительность, эмпатия, стремление ставить цели и добиваться успеха, позитивная самооценка и чувство благополучия, самопринятие, независимость, интеллектуальная эффективность.

3. Были обнаружены различия в характеристиках личностной зрелости в группах респондентов с разным уровнем жизнестойкости, что указывает на взаимосвязь жизнестойкости и зрелости. Различия выявлены по следующим шкалам СРІ: Доминирование, Способность к статусу, Общительность, Социальное присутствие, Самопринятие, Независимость, Эмпатия, Чувство благополучия, Интеллектуальная эффективность, Психологический склад ума, Мужественность-Женственность.

4. Выявлены различия между группами респондентов с разным уровнем жизнестойкости в том, какие защитно-адаптационные механизмы у них чаще актуализируются: психосоматическое реагирование, психологические защиты и копинги. Более высок уровень этих защит у лиц с низким уровнем жизнестойкости.

5. Не обнаружено статистически значимых различий в использовании высших личностных ресурсов у испытуемых с высоким и низким уровнем жизнестойкости.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. СПб.: Изд-во СПбГУ 2006. 382 с.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
4. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию. Тюмень, 2010. 204 с.
5. Тарабрина Н.В., Графинина Н.А. Новый вариант Калифорнийского психологического опросника // Методики анализа контроля трудовой деятельности и функционального состояния. М., 1993.
6. Богданова М.В., Дудин В.А. Разработка методики диагностики локуса жизнеобеспечения личности // Вестник ТюмГУ. 2012. №9.