



УДК 159.9.07

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

Волосникова Диана Дмитриевна

студент магистратуры

3 курс, факультет «Психология»

Московский институт психоанализа, г. Москва

Аннотация. Статья посвящена изучению взаимосвязи психических состояний и уровня жизнестойкости личности. Было проведено эмпирическое исследование 60 респондентов молодого возраста. Показано и статистически подтверждено, что отдельные компоненты жизнестойкости личности коррелируют с психическими состояниями, отражающими психическое, физическое и эмоциональное функционирование. Сделан вывод о высокой значимости формирования жизнестойкости в контексте обеспечения психического благополучия личности.

Ключевые слова: жизнестойкость, психические состояния, самочувствие, совладание со стрессом, корреляционный анализ

На современном этапе развития психологической науки все большее внимание исследователей обращено к изучению способности личности противостоять негативному влиянию со стороны внешнего мира, поиску и раскрытию таких психологических феноменов, которые отражают внутренние ресурсы человека, способны нивелировать влияние внешних факторов и способствовать сохранению целостности личности.

Быстрые социальные, экономические и политические изменения в обществе, увеличение потока информации, а также скорость технологических и технологических изменений оказывают непосредственное влияние на психическое здоровье человека и способствуют формированию невротических нарушений, эмоциональных расстройств и дисфункционального поведения. Современное общество выдвигает значительное число требований к человеку, а ответственность за жизнь, за ее успех полностью ложится на самого человека. Чтобы адаптироваться, приспособиться к этому напряжению и успешно реализовать себя, ему необходимо развить навыки решения проблем и приобрести такие качества, черту личности, которая позволяет ему эффективно реализовывать себя. Способность человека успешно преодолевать неблагоприятные условия окружающей среды и проявлять высокую степень устойчивости к стрессовым факторам называется жизнестойкостью.



В начале 1980-х годов понятие «жизнестойкость» (Hardiness) было введено американскими психологами С. Кобейс и С. Мадди в качестве концептуального феномена. В отечественной психологии в 2000 г. Д. А. Леонтьев предложил обозначить это понятие на русском языке как жизнестойкость [1, с. 5].

До сих пор в психологической науке нет единого взгляда на сущность этого понятия, поскольку его значение имеет определенную схожесть с такими понятиями, как «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «мужество творить» (Р. Мэй), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «трансценденция» (С.Л. Рубинштейн), «зрелость» (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Г. Олпорт). В общем виде под жизнестойкостью мы будем понимать те убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и предотвращать негативные последствия стресса [2, с. 212]. В самой структуре жизнестойкости выделяют три компонента: вовлеченность (убеждение человека в том, что участие в реальности дает ему возможность найти в ней интересные и важные вещи); контроль (убеждение человека в том, что на исход происходящего в реальности может повлиять только борьба, поскольку он сам выбирает стратегию своей деятельности в конкретной ситуации) и принятие риска (вера человека в то, что все, что с ним происходит, необходимо для его развития, потому что это дает ему положительный и отрицательный опыт) [3, с. 877].

В свою модель жизнестойкости С. Мадди включил не только структурные составляющие, но и пять основных механизмов, которые позволяют жизнестойкости противостоять стрессовому воздействию. В качестве таких механизмов были выделены жизнестойкие убеждения, представляющие собой оценку жизненных изменений как менее стрессовых на основе вовлеченности, контроля и принятия риска; создание мотивации к трансформационному совладанию, которое подразумевает открытость всему новому, готовность человека активно действовать в стрессовой ситуации (использование человеком жизнестойких копинг-стратегий); усиление иммунной реакции через психическую и физическую мобилизацию; усиление ответственности и заботы о собственном здоровье (жизнестойкие практики здоровья); поиск эффективной социальной поддержки, которая будет способствовать трансформационному совладанию, через развитие навыков общения [4, с. 82].

Исходя из вышесказанного можно отметить, что теоретическая модель жизнестойкости предполагает осуществление совладания посредством изменения психических состояний, характеризующих психическую деятельность человека за определенный период времени, имеющих начало и конец, изменяющихся с течением времени, но обладающих целостностью, относительным постоянством и устойчивостью [4]. В современной науке заметно расширяется круг исследований проблемы личностных ресурсов противодействия стрессовым ситуациям, жизненным трудностям (К.А. Абульханова, Н.Л. Захарова, Л.А. Китаев-Смык, А.Б. Леонова,

Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, А.О. Прохоров, С.К. Нартова-Бочавер, В.Г. Никифоров, М.А. Одинцова и др.). Проблема жизнестойкости рассматривается в контексте преодоления дезадаптации личности, снижения эмоционального выгорания, профилактики деформаций личности профессионала, психологической безопасности субъекта деятельности и т.п.

Несмотря на активность и всесторонний характер изучения данного феномена, взаимосвязь психических состояний и уровня жизнестойкости личности остается нераскрытой, несмотря на высокую практическую значимость раскрытия данного вопроса, что и обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования заключается в изучении взаимосвязи психических состояний и уровня жизнестойкости личности. Мы предположили, что повышение жизнестойкости сопутствует усилению проявления благоприятных психических состояний и снижению напряженности негативных.

Для достижения поставленной цели был использован комплекс следующих методик:

1. Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) для оценки степени выраженности феномена жизнестойкости.
2. Методика «Рельеф психического состояния» (А. О. Прохоров) для оценки основных сторон психического состояния – психических процессов, физиологических реакций, переживаний и поведения.
3. Опросник «Самооценка психических состояний личности» (Г. Айзенк) для определения уровней таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.
4. Методика «Самочувствие. Активность. Настроение» (В. А. Доскин и др.) для оценки психоэмоционального состояния.

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась при помощи пакета программ SPSS Statistics 23.0. Предварительно была проведена оценка нормальности распределения показателей посредством расчетов критерия согласия Колмогорова-Смирнова. В результате было выявлено несоответствие данных критериям нормальности, в связи с чем, в дальнейшем была использована непараметрическая статистика для проведения дальнейшего анализа. Различия между группами были оценены с помощью критерия Манна-Уитни; корреляционный анализ был проведён с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Сбор данных осуществлялся путем анонимного заполнения батареи тестовых методик. Каждый респондент дал согласие на участие в исследовании и использование полученных данных. Общая выборка исследования составила 60 респондентов в возрасте от 18 до 35 лет,



средний возраст $26,35 \pm 5,65$ лет. В выборке в равном степени представлены мужчины (28 чел., 47%) и женщины (32 чел., 53%)

В ходе проведенного сравнительного анализа были выявлены достоверные различия между группами со средним и высоким уровнем жизнестойкости по показателю шкалы переживаний ($p \leq 0,01$), эмоциональному фону напряженности переживаний ($p \leq 0,05$), значения которых выше в группе с высоким уровнем жизнестойкости. Выявлены достоверные различия по показателю тревожности, фрустрации и ригидности ($p \leq 0,01$), значения которых выше в группе со средним уровнем жизнестойкости. Отмечены достоверные различия по показателям самочувствия, настроения и активности ($p \leq 0,01$), значения которых выше в группе с высоким уровнем жизнестойкости (табл. 1).

Таблица 1. Сравнительный анализ психологических состояний людей с средней и высокой жизнестойкостью

Показатели	Средний уровень	Высокий уровень	U	p
	M±σ	M±σ		
«Рельеф психического состояния»				
Психические процессы	6,08±1,03	5,76±0,73	259,5	0,085
Физиологические реакции	5,84±0,93	5,75±0,97	330	0,599
Шкала переживаний	5,96±1,04	6,78±0,90	185	0,003**
Эмоциональный фон	6,14±1,73	7,35±1,53	219	0,016*
Активность переживаний	5,95±2,09	6,18±1,45	350	0,852
Направленность переживаний	6,18±3,50	6,79±2,64	332,5	0,627
Напряженность переживаний	5,56±1,96	6,79±1,67	228	0,024*
Поведение	6,07±1,09	6,26±1,09	309,5	0,383
«Самооценка психических состояний»				
Тревожность	8,89±3,03	6,74±2,33	183,5	0,003**
Фрустрация	8,92±4,33	5,68±3,42	197,5	0,005**
Агрессивность	10,24±4,76	9,26±4,52	316	0,445
Ригидность	11,45±3,06	9±3,14	209	0,010**
«Самочувствие. Активность. Настроение»				
Индекс самочувствия	4,76±1,01	5,59±0,83	173,5	0,001**
Индекс настроения	4,38±0,67	5,58±0,97	57,5	0,000**
Индекс активности	4,83±1,25	5,82±0,74	193	0,004**

Примечание: * $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Результаты сравнительного анализа указывают на то, что у лиц с высоким уровнем жизнестойкости, по сравнению с лицами со средним уровнем жизнестойкости, отмечается большая веселость, оптимистичность, задорность переживаний; их переживания отличаются большей раскрепощенностью, легкостью и раскованностью. У лиц с высоким уровнем жизнестойкости, по сравнению с лицами со средним уровнем жизнестойкости, отмечается менее выраженное переживание эмоционального дискомфорта, вызванного озабоченностью и беспокойством; менее выраженное состояние разочарования, раздражение, вызванное неудачей в достижении цели или удовлетворении потребности, а также менее выраженный консерватизм установок, большая гибкость и пластичность собственного поведения.

Для лиц с высоким уровнем жизнестойкости характерна большая комфортность психофизиологического состояния, более выраженная активность, направленность и целеустремленность поведения, а также в большей степени позитивный фон настроения, ощущение приподнятости и преобладание стенических эмоций.

В таблице 2 представлены результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и показателей психических состояний с использованием критерия ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 2. Взаимосвязь компонентов жизнестойкости и психических состояний

Показатели	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
«Рельеф психического состояния»				
Психические процессы	-0,082	-0,131	-0,066	-0,037
Физиологические реакции	-0,041	-0,068	-0,041	0,029
Шкала переживаний	,672**	,598**	,611**	,506**
Эмоциональный фон	,419**	,387**	,290*	,435**
Активность переживаний	0,199	,257*	0,137	0,107
Направленность переживаний	0,233	0,185	0,244	0,131
Напряженность переживаний	,488**	,371**	,508**	,439**
Поведение	,267*	,318*	0,165	0,183
«Самооценка психических состояний»				
Тревожность	-,476**	-,403**	-,436**	-,525**
Фрустрация	-,445**	-,354**	-,455**	-,499**
Агрессивность	-,306*	-,323*	-0,206	-0,193
Ригидность	-,403**	-,374**	-,368**	-,287*
«Самочувствие. Активность. Настроение»				
Индекс самочувствия	,721**	,645**	,586**	,544**
Индекс активности	,655**	,613**	,559**	,590**
Индекс настроения	,661**	,619**	,530**	,480**

Примечание: * $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Результаты корреляционного анализа указывают на то, что показатель вовлеченности имеет значимые положительные средние взаимосвязи с показателем шкалы переживаний, умеренные взаимосвязи с показателем радости, расслабления переживания и поведения ($p \leq 0,01$), слабую взаимосвязь с показателем активности переживаний ($p \leq 0,05$). Выявлены значимые отрицательные умеренные взаимосвязи с показателем тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности ($p \leq 0,01$). Отмечены значимые положительные средние взаимосвязи с показателем самочувствия, активности и настроения ($p \leq 0,01$). Данные взаимосвязи отражают то, что при выраженной вовлеченности в происходящее отмечается состояние веселости, расслабленность переживаний, их активность, бодрость, живость, а поведение отличается большей целенаправленностью, управляемостью и активностью. Характерно ощущение положительного психического и физического самочувствия, высокая активность и положительный фон настроения. Проявляются низкая выраженность эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятия или предчувствием опасности, низкая выраженность состояния фрустрированности, низкая склонность к враждебности и демонстрации превосходства над окружающими в сочетании с высокой пластичностью поведения и убеждений.

Показатель контроля имеет значимые положительные средние взаимосвязи с показателем шкалы переживаний и расслабления переживания ($p \leq 0,01$), слабую взаимосвязь с показателем радости ($p \leq 0,05$). Отмечены значимые отрицательные умеренные взаимосвязи с показателем тревожности, фрустрации и ригидности ($p \leq 0,01$). Выявлены значимые положительные средние взаимосвязи с показателем самочувствия, активности и настроения ($p \leq 0,01$). Так, при выраженном ощущении у человека способности оказывать влияние на собственную жизнедеятельность, отмечается ощущение расслабленности переживаний, состояние радости, эмоциональной активности, бодрости и живости. Проявляется положительное самочувствие, высокая активность и положительный фон настроения. Отмечается низкая выраженность состояния тревожности, фрустрированности в сочетании с высокой пластичностью поведения и убеждений.

Показатель принятия риска имеет значимые положительные средние взаимосвязи с показателем шкалы переживаний, умеренные взаимосвязи с показателем радости и расслабления переживания ($p \leq 0,01$). Отмечена значимая отрицательная средняя взаимосвязь с показателем тревожности, умеренная взаимосвязь с показателем фрустрации и слабая взаимосвязь с показателем ригидности ($p \leq 0,01$). Выявлены положительные средние взаимосвязи с показателем самочувствия, активности и настроения ($p \leq 0,01$). Так, при выраженной убежденности человека в том, что любой опыт, в том числе и негативный, способствует его развитию, наблюдается ощущение расслабленности переживаний, состояние радости, эмоциональной активности, бодрости и живости, эмоциональная приподнятость. Проявляется ощущение высокой психофизиологической комфортности состояния, высокая активность и положительный фон настроения. Наблюдается низкая выраженность состояния тревожности, фрустрированности в сочетании с высокой пластичностью поведения и убеждений.

Показатель жизнестойкости имеет значимые положительные средние взаимосвязи с показателем шкалы переживаний, умеренные взаимосвязи с показателем радости, расслабления переживаний ($p \leq 0,01$) и слабую взаимосвязь с показателем поведения ($p \leq 0,05$). Отмечены значимые отрицательные умеренные взаимосвязи выраженности жизнестойкости и тревожности, фрустрации, ригидности ($p \leq 0,01$) и агрессивности ($p \leq 0,05$). Показаны значимые положительные средние взаимосвязи выраженности жизнестойкости и самочувствия, активности и настроения ($p \leq 0,01$).

Данные взаимосвязи отражают положительный фон настроения, эмоциональную активность, приподнятость, расслабленность, управляемость и последовательность поведения; низкую выраженность состояния тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности; ощущение высокой активности, положительного настроения и благоприятного

состояния при высоко развитой способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности.

Таким образом, показатель жизнестойкости в целом, а также его отдельные компоненты непосредственно взаимосвязаны с такими показателями психического состояния, как поведение, такими показателями переживаний, как эмоциональный фон и напряженность, такими показателями психического состояния, как тревожность, фрустрированность, агрессивность и ригидность, а также такими показателями психоэмоционального состояния, как самочувствие, активность и настроение. При этом, жизнестойкость не связана с изменением физиологического состояния и функционированием психических процессов. Можно предположить, что высоко развитая жизнестойкость проявляется, в первую очередь, в поведении и эмоциональном состоянии человека и не оказывает значимого воздействия на изменение физического самочувствия человека, не отражается на протекании его психических процессов. Несмотря на это, прямая взаимосвязь жизнестойкости и позитивных поведенческих и эмоциональных проявлений демонстрирует ее значимость в процессе адаптации к внешним и внутренним изменениям.

По всей видимости, высоко развитая жизнестойкость позволяет человеку проявлять пластичность и изменчивость собственного поведения, не боясь возможных опасностей и угроз, не боясь действовать в условиях неопределенности. Благодаря пониманию значимости любого опыта для собственного развития, человеку с развитой жизнестойкостью в меньшей степени присуще состояние разочарования, вызванного неуспехом или неудачей при достижении целей или удовлетворении своих потребностей. Можно предположить, что жизнестойкость позволяет человеку более терпимо относиться и к ошибкам и недостаткам окружающих, что проявляется и в низкой агрессивности человека с развитой жизнестойкостью.

Вероятно, та система убеждений о себе, мире и взаимоотношениях с этим миром, которая проявляется в открытости окружающему, ощущении значимости и вовлеченности в происходящее, ощущении собственного влияния на него позволяет человеку, вне зависимости от окружающих обстоятельств, сохранять оптимальное психологическое функционирование, что и было отражено в полученных взаимосвязях.

По результатам проведенного эмпирического исследования, можно сделать следующие выводы.

1. Сравнительный анализ психических состояний в зависимости от уровня жизнестойкости личности продемонстрировал более благоприятное состояние сферы переживаний, в том числе меньшую напряженность и более позитивную насыщенность переживаний среди лиц с высоким уровнем жизнестойкости. Показано также, что для данной группы характерна менее выраженная тревожность, фрустрированность и ригидность. Все

показатели психоэмоционального состояния, в том числе самочувствие, настроение и активность являются более благоприятными среди лиц с высоким уровнем жизнестойкости.

2. Корреляционный анализ взаимосвязи психических состояний и жизнестойкости личности показал, что развитая жизнестойкость, а также ее отдельные компоненты (вовлеченность, принятие риска, контроль) соответствует благоприятному состоянию переживаний, их позитивной направленности, меньшей напряженности. При высоко развитой жизнестойкости и ее компонентов отмечены низкая тревожность, фрустрация и ригидность, а также благоприятное психофизиологическое состояние, высокая активность и позитивный фон настроения. Сформированная жизнестойкость и вовлеченность соответствуют большей целенаправленности поведенческих реакций, меньшей агрессивности, а при высокой вовлеченности отмечено также и повышение активности эмоциональных реакций.

3. Гипотеза о том, что повышение жизнестойкости сопутствует усилению проявления благоприятных психических состояний и снижению напряженности негативных, была подтверждена.

Список литературы:

1. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2006. – №4. – С. 211–216.
3. Иванова М.А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков / М.А. Иванова // Фундаментальные исследования. – 2013. – №10. – С. 875-878.
4. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня. – 2004. – №2. – С. 82-90.