

УДК 159.9.072

РАЗРАБОТКА И ВАЛИДИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ “ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЛИЧНОСТИ”

© 2017 г. А. А. Нестерова^{1*}

*Московский государственный областной университет, 105005, г. Радио, д. 10А, Россия;
Доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры социальной психологии
E-mail: anesterova77@rambler.ru*

Поступила 07.07.2016

Аннотация. Приведены сведения об этапах разработки, валидации и улучшения психометрических показателей авторской методики “Жизнеспособность личности”. Методика предназначена для исследования жизнеспособности взрослых людей (от 18 лет и старше), состоит из 96 вопросов и включает в себя 8 шкал: “активность и инициатива”, “самомотивация и достижения”, “эмоциональный контроль и саморегуляция”, “позитивные установки и гибкость”, “самоуважение”, “социальная компетентность и социальная поддержка”, “адаптивные стили поведения”, “самоорганизация и планирование будущего”. Каждая из шкал характеризует структурный компонент жизнеспособности, общее количество баллов, набранное по восьми шкалам методики, свидетельствует об уровне жизнеспособности личности. Методика была стандартизирована, валидность и надежность методики проверена с помощью различных методов и процедур на совокупной выборке более чем 2.5 тыс. человек. Был получен высокий показатель ретестовой надежности, а также обнаружены высокие показатели дискриминативности вопросов и внутренней согласованности шкал опросника, что говорит о его четкой структуре. Сделан вывод о том, что разработанная методика может быть включена в диагностический инструментарий для оценки и изучения жизнеспособности взрослого человека.

Ключевые слова: жизнеспособность личности, факторы жизнеспособности, валидизация и стандартизация опросника.

DOI: 10.7868/S0205959217040080

На сегодняшний день можно констатировать все возрастающий интерес отечественной и зарубежной психологии к феномену жизнеспособности и устойчивости личности. Жизнеспособность по-разному трактуется и понимается различными учеными: как свойство личности, как результат адаптации, как механизм взаимодействия человека и среды, как социально-психологическое качество, характеризующее отдельную личность и целые социальные группы.

Теоретический анализ научных представлений о жизнеспособности позволяет выявить некоторые методологические особенности изучения и диагностики этого феномена, раскрывает основные методологические трудности исследования этого конструкта, которые до сих пор пытаются разрешить современное научное сообщество.

В психологии можно выделить несколько основных методологических проблем в изучении

жизнеспособности личности: нечеткость в определении и терминологии; необходимость определения функциональной значимости этого конструкта; неустойчивость конструкта “жизнеспособность”, его структуры, а также детерминанты этой неустойчивости в различных жизненных ситуациях. Все эти трудности влекут за собой еще одну очень важную проблему — проблему измерения и диагностики жизнеспособности личности.

За последние двадцать лет в междисциплинарном пространстве зарубежной современной науки было предпринято изрядное количество попыток создать диагностический инструментарий для исследования жизнеспособности личности, так как общество упрочилось во мнении о влиянии этой характеристики на здоровье и психологическое благополучие человека. Некоторые государства, например, Великобритания, включили

проблему изучения жизнеспособности личности в перечень приоритетных задач государственной социальной политики. Однако сложность измерения, диагностики конструкта “жизнеспособность” были широко признаны во всем мире [5; 7–8; 10; 24; 27; 29; 31; 33–36].

Различные подходы к определению жизнеспособности, выявлению ее структурных элементов приводят к несогласованным результатам, фиксирующим противоречивые данные относительно детерминации этого конструкта, его влияния на адаптацию человека, меры выраженности и распространенности среди населения, попадающего в трудные жизненные ситуации. В связи с такой методологической и парадигмальной разобщенностью исследователи получают статистически недостоверный разброс данных. Так, исследования одних и тех же групп населения, пребывающих в сходных трудных жизненных ситуациях, демонстрируют разброс данных по критериям жизнеспособного поведения, что говорит о низкой валидности измерительных технологий, их малой надежности и достоверности. Стоит отметить, что при наличии большого количества диагностических методик по изучению жизнеспособности за рубежом, единицы из их числа проходят процедуру валидации и стандартизации, процедуру улучшения психометрических показателей.

Перед научным сообществом остро стоит задача по разработке методического инструментария исследования жизнеспособности, который на сегодняшний день практически отсутствует. Диагностические методики изучения жизнеспособности человека зрелого возраста представлены в отечественной науке тестом “Жизнеспособность человека” (автор – Е. А. Рыльская) [15] и “Жизнеспособность взрослого человека” (автор – А. В. Махнач) [8]. Целая плеяда методик изучения жизнеспособности зарубежных авторов [16; 19–23; 25; 32; 37] не переведена на русский язык и не адаптирована к российской выборке и, к сожалению, большая ее часть не прошла процедуру валидации в странах, где была разработана.

Для решения прикладной диагностической проблемы в изучении жизнеспособности человека необходимо четко определиться в операционализации этого понятия.

Жизнеспособность личности – это способность субъекта осознать и использовать свои внутренние и внешние ресурсы, содействующие эффективному сопротивлению бедствиям и депривирующим факторам теми стратегиями, которые детерминируют благополучие, социальное

здоровье, личностный рост и навыки конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций [10–12]. Это определение, полученное путем синтеза более чем 200 статей по проблеме жизнеспособности личности, является точкой отсчета для построения диагностических шкал.

Цель исследования – разработка, валидизация и стандартизация опросника “Жизнеспособность личности”.

Задачи исследования: 1) проанализировать существующий диагностический инструментарий по вопросам жизнеспособности личности за рубежом; 2) разработать и апробировать методику на разных группах испытуемых; 3) оценить внутреннюю и внешнюю валидность методики; 4) проверить надежность теста; 5) определить дискриминативность вопросов методики; 6) улучшить психометрические показатели опросника и стандартизировать его.

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ “ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЛИЧНОСТИ”

Общая схема научного метода познания и построения научной теории с точки зрения интегративного подхода была предложена S. F. Mayer и K. Sutton и включает в себя три процесса, обычно осуществляемые ученым: процесс индукции, процесс дедукции и процесс верификации. На первом этапе ученый наблюдает и анализирует изучаемый феномен и с помощью индуктивных методов выстраивает свое научное мировоззрение и теорию относительно изучаемого предмета. На втором этапе с помощью дедукции автор формулирует научные гипотезы, нуждающиеся в проверке. И на заключительном этапе происходит процесс верификации, который подтверждает или опровергает выдвинутые предположения и, в конечном счете, позволяет расширять знания об изучаемом явлении [30].

На первом этапе были обобщены теоретические представления отечественных и зарубежных авторов и на основе этого выстроена социально-психологическая концепция жизнеспособности личности, находящейся в трудной жизненной ситуации. Далее построение методики изучения жизнеспособности будет встроено в дедуктивный процесс научного познания, а это значит, что в его основу будут положены теоретические положения, а не эмпирически выявленная структура жизнеспособности. Эмпирически структурные элементы жизнеспособности будут проверяться на этапе верификации и лягут в основу

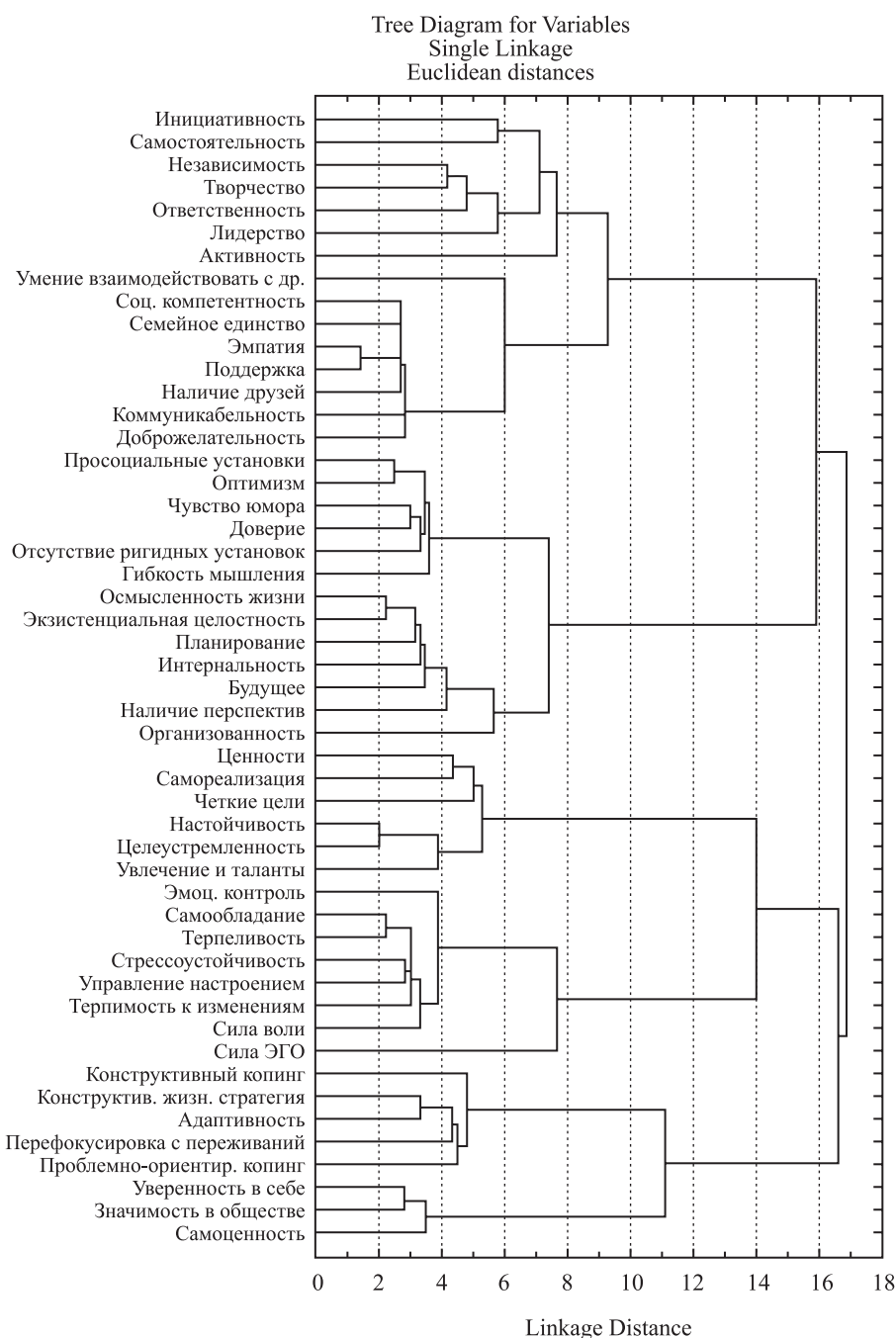


Рис. Результаты процедуры кластеризации (метод Уорда)

эмпирического исследования и подтверждения гипотез.

В связи с многообразием определений жизнеспособности наблюдается большая вариативность в определении её структурных компонентов: умение находить значение в происходящих событиях, саморегуляция, умение привлекать социальную поддержку, социальная компетентность, наличие личных или коллективных целей, самооффективность, стрессоустойчивость, опора на прошлый

опыт, реалистичность, чувство юмора, оптимизм, конструктивный копинг, толерантность к неопределённости, адаптивность, вера, духовность, личностная компетентность, позитивные представления о будущем, саморефлексия, ценностные ориентации и мн.др. [17–18; 24; 26–28; 34; 38].

Мы опирались на системно-функциональный подход в классической психологии, который подчеркивает системную природу качеств личности, описание их как некоторой системы мыслей,

чувств, действий отдельного субъекта в единстве и взаимопроникновении с объективным течением и результатом его деятельности [14]. Бодалев А. А. полагает, что свойства личности представляют собой единство знания, переживания, поведения [2]. Системно-диспозиционный подход к изучению свойств личности предложил А. И. Крупнов. Этот подход плодотворно развивается в работах самого автора и его учеников на протяжении 30 лет [4]. Модель свойств личности А. И. Крупнова содержит восемь основных компонентов: установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный, динамический, эмоциональный, регуляторный и рефлексивно-оценочный. В построении структуры жизнеспособности личности мы также учитывали восьмикомпонентную модель личности. Мы считаем, что эти компоненты очень тесно переплетаются в структуре отдельного свойства личности. Проанализировав более 120 зарубежных и отечественных исследований по проблеме жизнеспособности личности, обобщив концептуальные воззрения авторов и эмпирические выводы, раскрывающие структуру этого феномена, были выделены 50 характеристик жизнеспособности. Далее с привлечением экспертов, используя метод Уорда, мы осуществили процедуру кластеризации для выяснения основных конструкторов жизнеспособности.

В качестве экспертов выступали 10 человек с высшим психологическим образованием, работающие в кризисных психологических центрах, а также оказывающие психологическую помощь в трудных жизненных ситуациях. Процедура исследования состояла в установлении семантических связей характеристик и построения матрицы сходства методом сортировки [13]. После классификации эксперты должны были попытаться сформулировать принцип (основание) своей классификации. В самом кластерном анализе на уровне математической обработки данных нами был использован *метод Уорда*, который, по признанию многих исследователей (О. Г. Берестенева, О. Ю. Ермолаев, В. Н. Марков, А. М. Родин), очень эффективен, особенно для выявления небольших кластеров в дереве классификации. При интерпретации выделенных кластеров осуществлено движение по дереву кластеризации “сверху вниз”: от интерпретации маленьких семантических классов, выделенных на высоких уровнях сходства, до рассмотрения объединения объектов в большие семантические классы, выделенных на низких уровнях сходства. Больше всего нас будут интересовать кластеры среднего размера, так как

именно они помогут создать нам классификацию (см. Рис.).

Первый кластер включает следующие переменные: инициативность, самостоятельность, независимость, творчество, ответственность, лидерство, активность.

Второй кластер включает в себя умение взаимодействовать с другими, социальную компетентность, семейное единство, эмпатию, социальную поддержку, наличие друзей, коммуникабельность, доброжелательность.

Третий кластер заполнен следующими переменными: просоциальные установки, оптимизм, чувство юмора, доверие, отсутствие ригидных установок, гибкость мышления.

Четвертый кластер включает экзистенциальную целостность, осмысленность жизни, планирование, интернальность, заботу о будущем, наличие перспектив, организованность.

Пятый кластер состоит из устоявшихся ценностей, самореализации, четких целей, настойчивости, целеустремленности, наличия увлечений и талантов.

Шестой кластер интегрировал такие качества, как эмоциональный контроль, самообладание, терпеливость, стрессоустойчивость, управление настроением, терпимость к изменениям, сила воли, сила Эго.

Седьмой кластер представляет совокупность следующих конструкторов жизнеспособности: конструктивный копинг, конструктивные жизненные стратегии, адаптивность, умение перефокусировать свое внимание с отрицательных эмоций, проблемно-ориентированный копинг.

Последний *восьмой кластер* включает уверенность в себе, ощущение своей значимости и самооценности.

На основе кластерного анализа можно сделать несколько важных выводов. Жизнеспособность личности в трудных жизненных ситуациях связана со следующими характеристиками:

- 1) активность и инициативность (установочно-целевой и динамический компоненты) — шкала “активность и инициатива”;
- 2) умение находить социальную поддержку и социальная компетентность (продуктивный компонент) — шкала “социальная компетентность и социальная поддержка”;
- 3) способность к позитивному и гибкому мышлению (когнитивный и регуляторный компоненты) — шкала “позитивные установки и гибкость”;

4) способность к антиципации, планированию будущего и организации своего времени (продуктивный компонент) — шкала “самоорганизация и планирование будущего”.

5) способность к самомотивации и достижениям (установочно-целевой и мотивационно-ценностный компоненты) — шкала “самомотивация и достижения”;

6) способность к саморегуляции и контролю собственных эмоций (эмоциональный и регуляторный компоненты) — “эмоциональный контроль и саморегуляция”;

7) использование адаптивных защитно-сводящих стратегий поведения (продуктивный и регуляторный компонент) — шкала “адаптивные стили поведения”;

8) ощущение собственной самооценности и самоуважение (рефлексивно-оценочный компонент) — шкала “самоуважение”.

Все эти компоненты соотносимы с адаптивным и жизнеспособным поведением личности в кризисных ситуациях и указывают, что жизнеспособность личности — это интегральное качество, определяющее процессы саморегуляции, интеграции, позитивной адаптации личности в трудной жизненной ситуации, детерминированное сформированной системой целеполагания, иерархией смысловых ценностей, системой продуктивного защитно-сводящего поведения, навыками позитивной саморефлексии, антиципации и активного поиска социальной поддержки и путей выхода из кризиса. Все восемь вышеперечисленных структурных компонентов жизнеспособности легли в основу восьми шкал методики изучения жизнеспособности личности в трудной жизненной ситуации.

ПРОЦЕДУРА ВАЛИДИЗАЦИИ И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЕТОДИКИ

Процедура проведения исследования. Опросник “Жизнеспособность личности” проводился в индивидуальной форме вместе с другими методиками, необходимыми для оценки валидности. В целом, в апробации методики приняли участие на сегодняшний день более 2.5 тысяч человек (безработные, студенты, клиенты кризисных центров, родители, воспитывающие ребенка с ОВЗ, люди с инвалидностью, мигранты).

Процедура разработки и стандартизации опросника включала оценку следующих психометри-

ческих параметров: валидности (содержательной, критериальной, конструктивной); ретестовой и консистентной надежности, надежности методом расщепления; дискриминативности отдельных пунктов методики. Данные обрабатывались с помощью статистического пакета “Statistica 6.0”.

В современной психодиагностике наиболее часто используется шкала Лайкерта, которая состоит из набора утверждений с 5-ти, 6-ти или 7-балльными рейтинговыми шкалами оценивания (по степени согласия с предложенным утверждением). Главное для этой шкалы — это ее внутренняя согласованность, которую мы в дальнейшем будем проверять. В нашем случае это будет 6-балльная рейтинговая шкала, содержащая варианты ответов от “абсолютно не согласен” до “абсолютно согласен”.

Содержательная валидность. При конструировании опросника необходимо было обеспечить содержательную валидность, которая определяет репрезентативность содержания вопросов в отношении измеряемой области психических явлений. Для этого в первоначальном варианте методики сформулировано избыточное количество вопросов по каждой шкале (20 вопросов по каждой из 8 шкал), которые потом подвергались экспертной оценке на предмет репрезентативности по отношению к предмету диагностики — структурных компонентов жизнеспособности личности. На основе описанных в научной литературе признаков каждого из восьми компонентов жизнеспособности личности были выделены специфические операциональные индикаторы, которые впоследствии эмпирически могут быть обьективированы, зарегистрированы и квантифицированы (т.е. количественно измерены). Эти индикаторы и легли в основу формулировки пунктов вопросов к каждой шкале.

В экспертных оценках методики участвовало 5 экспертов: 1 доктор психологических наук, 1 доктор социологических наук, 2 психотерапевта, 1 кандидат психологических наук, специализирующихся в проблеме совладания и стрессоустойчивости. Экспертам были раскрыты обозначения каждой из восьми шкал и теоретические положения социально-психологической концепции жизнеспособности личности. Коэффициент корреляции между ответами экспертов был достаточно велик (0.77 при $p < 0.01$) и на основании их оценок из опросника были удалены 46 пунктов вопросов, которые, по мнению экспертов, были сформулированы слишком абстрактно и не являлись релевантными по содержанию к понятию “жизнеспособность личности” или вызывали у экспертов

ощущение повторяемости. Таким образом, количество вопросов сократилось до 114 утверждений.

Дискриминативность вопросов. Первоначальной версией опросника (114 утверждений) было протестировано 219 человек, из которых 122 – это женщины и 97 мужчин в возрасте от 18 до 55 лет, работающих и потерявших работу в результате сокращения (первоначально методика апробировалась на людях, переживающих кризис потери работы). Дискриминативность – это еще один показатель эффективности методики, выражающий способность отдельных вопросов теста дифференцировать испытуемых относительно “максимального” или “минимального” результата теста.

18 утверждений первоначальной версии показали низкий коэффициент дискриминации, что побудило нас исключить эти утверждения для придания опроснику лучшей формы. Таким образом, в окончательном варианте методики оказалось 96 утверждений (по 12 утверждений на каждый компонент жизнеспособности). По три утверждения в каждой шкале мы сформулировали, как “обратные” утверждения.

Данные по *внутренней согласованности* шкал методики:

1 шкала (**Самомотивация и достижения**) – α Кронбаха = 0.619

2 шкала (**Активность и инициатива**) – α Кронбаха = 0.705

3 шкала (**Эмоциональный контроль и саморегуляция**) – α Кронбаха = 0.775

4 шкала (**Позитивные установки и гибкость**) – α Кронбаха = 0.577

5 шкала (**Самоуважение**) – α Кронбаха = 0.685

6 шкала (**Социальная компетентность и социальная поддержка**) – α Кронбаха = 0.620

7 шкала (**Адаптивные стили поведения**) – α Кронбаха = 0.599

8 шкала (**Самоорганизация и планирование будущего**) – α Кронбаха = 0.601

Значения коэффициента надежности-согласованности Кронбаха достаточно велики для всех шкал, что свидетельствует об их однородности.

Критериальная валидность характеризует комплекс характеристик, отражающих соответствие результата выполнения методики определенному кругу внешних критериев измеряемого психологического свойства, выступающих критериями валидации. Валидизация по какому-либо критерию наиболее эффективно осуществляется

методом контрастных групп. Оригинальная версия авторской методики по измерению жизнеспособности была апробирована в эмпирических пилотажных исследованиях на различных выборках. Литературные источники свидетельствуют, что при девиантном развитии личности по криминальному и суицидальному типу уровень жизнеспособности существенно снижается. Для контраста была взята группа успешных молодых предпринимателей, которые самостоятельно добились высоких результатов в профессиональной деятельности. Таким образом, методика была апробирована на следующих выборках: 1) лица, страдающие алкогольной и наркотической зависимостью (38 человек); 2) заключенные, отбывающие наказание (60 человек); 3) лица, совершившие попытку суицида (28 человек); 4) предприниматели (57 человек). Конвергентная критериальная валидность опросника проверялась путем определения статистической значимости различий между экспериментальными группами (аддиктивной, суицидально-активной, делинквентной группами) и *контрастной группой успешных молодых предпринимателей* (контрольной группой). Результаты сравнительного анализа приведены в табл. 1.

Результаты свидетельствуют о том, что методика способна выявлять группы лиц, имеющих низкий уровень жизнеспособности, который часто может быть связан с попаданием людей в определенные “группы риска” при снижении способности справляться с трудными жизненными ситуациями. Возможность опросника дифференцировать людей по выраженности данного признака и соотносить эти различия с другими важными внешними и внутренними критериями является очень важным для любого диагностического инструмента. В качестве субъективного критерия выступила процедура самоотчета испытуемых о выраженности у них жизнеспособности в трудных жизненных ситуациях. Испытуемым давалось определение жизнеспособности, разъяснялась ее феноменологическая суть и, затем, они должны были оценить наличие у себя этой характеристик по 10-балльной шкале. Далее подсчитывалась корреляционная связь (коэффициент Спирмена) между субъективной оценкой испытуемых и общим баллом, полученным по методике “Жизнеспособность личности”. Коэффициент корреляции можно отнести к высокой степени достоверности ($r = 0.49$ при $p \leq 0.001$).

Прогностическая валидность отражает временной интервал, на который распространяется

Таблица 1. Результаты оценки критериальной валидности опросника “Жизнеспособность личности”

Экспериментальные группы	Контрольная группа	Численность групп	Критерий различий (U-Манна-Уитни)	Уровень значимости различий p
Аддиктивная группа (наркоманы, алкоголики 3 степени зависимости)	Предприниматели	38 / 57	673.07	.0001
Заклученные, отбывающие наказание	Предприниматели	60 / 57	1201.79	.003
Клиенты кризисных центров, совершивших суицидальную попытку	Предприниматели	28 / 57	1312.63	.004

Таблица 2. Результаты оценки прогностической валидности методики “Жизнеспособность личности”

Критерии прогноза	Коэффициент корреляции с методикой
Количество месяцев поиска работы с момента исследования	-.68*
Индекс удовлетворенности жизнью	.54*
Общий показатель жизнестойкости	.50*
Самоотчет о жизнеспособности	.49*

Примечание: * – значимые коэффициенты корреляции при $p \leq 0,01$.

обоснованность выводов, сделанных на основе результатов диагностики. Этот вид валидности мы оценивали с помощью исследования группы безработных. Была выдвинута гипотеза, что те безработные, которые имеют высокий уровень жизнеспособности, гораздо быстрее найдут работу, нежели те безработные, у которых низкий общий балл по валидируемой методике. Спустя полгода участники исследования заполняли тест “Удовлетворенность жизнью” (Н. Н. Мельникова) [9], тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) [6] и самоотчет о своей жизнеспособности (как в случае с критериальной валидностью). При проверке прогностической валидности были задействованы 56 испытуемых, потерявших работу не более чем 1 месяц назад. Сначала тестировалась группа испытуемых по методике “Жизнеспособность личности”, а впоследствии, через 6 месяцев, они же диагностировались по тестам Н. Н. Мельниковой, С. Мадди, а также давали интроспективные самоотчеты о своей жизнеспособности (см. табл. 2). Было выдвинуто предположение, что чем более высокий показатель испытуемые получили по методике измерения уровня жизнеспособности, тем меньше времени они будут пребывать в статусе безработного, следовательно, тем выше будет показатель их жизнестойкости

и удовлетворенности жизнью на момент второй серии диагностики.

Таблица 2 демонстрирует статистически значимую корреляционную связь между показателями, что говорит о возможности на основе результатов методики “Жизнеспособность личности” строить прогноз о некоторых поведенческих характеристиках личности. Методика доказала способность делать прогнозы по измеряемому качеству в пределах 6 месяцев.

Конструктивная валидность отражает степень репрезентации исследуемого конструкта в пределах методики. Особенно это важно в тех тестах и опросниках, где измеряемое качество имеет структурные компоненты. Для проверки конструктивной валидности использовались методы конвергенции/дивергенции и факторизации (см. табл. 3).

Конвергентная и дивергентная валидность методики проверялась путем сопоставления и коррелирования полученных по методике результатов с другими релевантными шкалами и методиками.

В целом можно сказать, что общий показатель характеристики, которую измеряет методика, положительно коррелирует со всеми шкалами теста жизнестойкости, жизненной удовлетворенностью, общим уровнем осознанной саморегуляции

Таблица 3. Перечень используемых показателей и шкал для конвергенции и дивергенции со шкалами методики “Жизнеспособность личности”

Шкалы авторской методики	Шкалы для конвергирования
Самотивация и достижения	Методика “Мотивационно-потребностная структура личности” О. Ф. Потемкиной; Тест “Мотивации достижения успеха” А. Мехрабиана
Активность и инициатива	Методика определения доминирующего состояния Л. В. Куликова
Эмоциональный контроль и саморегуляция	Опросник “Стиль саморегуляции поведения-98” – ССП-98 (В. И. Моросанова, Е. М. Коноз)
Позитивные установки и гибкость мышления	Опросник временной перспективы (Ф. Зимбардо) Шкала оптимистического мышления Т. О. Гордеевой
Самоуважение	Опросник межличностной зависимости Р. Гиршфильда Методика определения доминирующего состояния Л. В. Куликова
Социальная компетентность и социальная поддержка	Многомерная шкала восприятия социальной поддержки Д. Зимета Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана Опросник межличностной зависимости Р. Гиршфильда
Адаптивные стили поведения	Опросник “Адаптивные стратегии поведения” (АСП) Н. Н. Мельниковой Опросник “Стиль саморегуляции поведения-98” – ССП-98 (В. И. Моросанова, Е. М. Коноз)
Самоорганизация и планирование будущего	Опросник “Стиль саморегуляции поведения-98” – ССП-98 (В. И. Моросанова, Е. М. Коноз) Тест антиципационной состоятельности В. Д. Менделевича
Общий показатель жизнеспособности	Тест жизнестойкости С. Мадди (адапт. Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) Методика “Индекс жизненной удовлетворенности” (ИЖУ) Н. В. Паниной Опросник смыслов жизненного кризиса К. В. Карпинского Опросник “Адаптивные стратегии поведения” (АСП) Н. Н. Мельниковой

жизненного пути по методике Карпинского [3] и активным изменением себя и среды по методике Мельниковой [9] (при $p \leq 0.01$). Также есть и обратно пропорциональные корреляционные связи между общим баллом методики и ощущением разочарования и усталости от жизни, неконструктивными способами совладания и адаптации, эскапизмом, эмоциональным дискомфортом, дезадаптивностью, субъективным ощущением одиночества (при $p \leq 0.01$). Полученные корреляции еще раз подтвердили структурные характеристики теста жизнеспособности в части того, что жизнеспособность связана с адаптивными стратегиями совладания, антиципационной состоятельностью, социальной компетентностью и самоуважением. Также было доказано, что имеются значимые связи этой переменной с активацией и инициативой, оптимизмом и саморегуляцией. Факторный анализ также подтвердил восьмикомпонентную структуру модели и конструктивную валидность данной методики.

Проведенный анализ позволяет расширить описание феноменологического поля жизнеспособности личности. Эта характеристика связана с позитивными элементами адаптационного процесса, ощущением удовлетворенности жизнью, оптимизмом, активностью и инициативностью личности, наличием сформированной мотивации и осмысленности жизни. Таким образом, проверка конструктивной валидности позволяет подтвердить структурно-компонентную модель жизнеспособности.

Надежность — характеристика методики, отражающая точность психодиагностических измерений, а также устойчивость результатов теста к действию посторонних случайных факторов (Бурлачук, 1999, с. 193). Надежность разработанной методики определялась двумя способами: ретестирование, метод “расщепления” на части (надежность частей теста). Ретестовая надежность вычислялась путем повторного обследования испытуемых (см. табл. 4). Временной интервал между

Таблица 4. Результаты ретестовой надежности методики “Жизнеспособность личности”

Интервал ретестирования	Величина коэффициента надежности	Доверительный интервал
2 недели	.61	$\leq .01$
6 месяцев	.57	$\leq .01$

Таблица 5. Стандартизация шкал методики “Жизнеспособность личности” по всем выборкам в целом

Шкала	Низкие значения 1–4 стенов	Средние значения 5–6 стенов	Высокие значения 7–10 стенов
Самотивация и достижения	12.0–32.0	33.0–56.0	57.0–72.0
Активность и инициатива	12.0–31.0	32.0–56.0	57.0–72.0
Эмоциональный контроль и саморегуляция	12.0–30.0	31.0–52.0	53.0–72.0
Позитивные установки и гибкость мышления	12.0–36.0	37.0–59.0	60.0–72.0
Самоуважение	12.0–37.0	38.0–60.0	61.0–72.0
Социальная компетентность и соци- альная поддержка	12.0–40.0	41.0–58.0	59.0–72.0
Адаптивные стили поведения	12.0–37.0	38.0–60.0	61.0–72.0
Самоорганизация и планирование будущего	12.0–31.0	32.0–51.0	52.0–72.0
Общий показатель жизнеспособности	96.0–312.0	313.0–477.0	478.0–576.0

двумя тестированиями равнялся двум неделям и шести месяцам (выборка тест/ретест 136 человек).

Показатель имеет весомое значение, следовательно, можно сделать вывод о ретестовой надежности данной методики, что доказывает факт меньшей чувствительности результатов к обычным изменениям состояния испытуемых и обстановки.

Другой способ определения внутренней согласованности теста – это *метод его расщепления на две равные части*. Таким образом, мы сможем выяснить, насколько однородны вопросы. Такого рода надежность вычисляется по формуле Спирмена–Брауна:

$$r_t = 2r_{xy} / (1 + r_{xy}),$$

r_{xy} – корреляция между двумя расщепленными частями теста.

В данном случае тест расщеплялся на две части (четные и нечетные вопросы), в каждой из которых будет по 48 вопросов.

$r_{xy} = 0.54$; $r_t = 0.701$ (значим при $p \leq 0.01$) – этот показатель свидетельствует о хорошей гомогенности вопросов теста.

На последнем этапе психометрической разработки методики была проведена процедура нормализации диагностического варианта методики. В качестве стандартной шкалы была выбрана шкала стенов. Значение 1–4 стенов трактуется как показатель низкой выраженности диагностируемого признака; в интервале 5–6 стенов – показатель среднего уровня выраженности; в интервале 7–10 – показатель высокой выраженности. Стандартизация проводилась на выборке 218 человек (111 женщин и 107 мужчин) в возрасте от 18 до 58 лет (см. табл. 5).

ВЫВОДЫ

1. Методика “Жизнеспособность личности” прошла процедуру апробации и валидации, имеет хорошую внутреннюю согласованность, надежность и способна измерять изучаемое качество на разных выборках испытуемых.

2. Методика предназначена для исследования жизнеспособности *взрослых людей (от 18 лет и старше)*. Методика не проверялась на детях подросткового возраста и не апробировалась на людях пожилого возраста, что требует дальнейших

эмпирических проверок на выше означенных группах испытуемых.

3. Валидизация методики “Жизнеспособность личности”, включающая процедуры факторизации и конвергенции, позволила подтвердить *восьмикомпонентную структуру жизнеспособности*, детерминированную личностными особенностями, которая включает следующие структурные элементы: способность к активности и инициативе, способность к самомотивации и достижениям, эмоциональный контроль и саморегуляция, позитивные когнитивные установки и гибкость, самоуважение, социальная компетентность и наличие социальной поддержки, адаптивные защитно-совладающие стили поведения, способность организовывать свое время и планировать будущее.

4. Был получен высокий показатель *ретестовой надежности*, что свидетельствует об устойчивости результатов во времени.

5. Были обнаружены высокие показатели *дискриминативности вопросов и внутренней согласованности шкал*, что говорит о четкой структуре опросника.

6. Методика может применяться в исследовательских и диагностических целях. Общее количество баллов, набранное по восьми шкалам методики, будет свидетельствовать об уровне жизнеспособности личности. Каждая из шкал характеризует структурный компонент жизнеспособности. В целом, *высокий уровень жизнеспособности* соотносится с высоким уровнем самомотивации, активности, развитой системой целеполагания в отношении собственной жизни. Высокая жизнеспособность предопределяет инициативную позицию в отношении своей жизни, в принятии повседневных решений, в попытке разрешить трудную жизненную ситуацию. В эмоциональном плане жизнеспособность связана с чувством удовлетворенности жизнью, наполненности и реализованности. Наблюдается высокий уровень позитивности мышления, оптимистичность восприятия всего происходящего, возможность найти даже в негативных событиях какой-то смысл и значение. Жизнеспособность также связана и с социальной компетентностью человека, его умением выстраивать позитивные отношения с окружающими людьми, искать и находить социальную поддержку в кризисные моменты своей жизни. В ситуации преодоления испытуемый пользуется конструктивными адаптивно-совладающими копинг-стратегиями преодоления, сохраняет самоуважение и проявляет способность к антиципации и конструированию своей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер Ком, 1999.
2. Бодалев А.А. Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.
3. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: Учебное пособие. Гродно: ГрГУ, 2002.
4. Крупнов А.И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств // Вестник Российского университета дружбы народов. 2006. № 1 (3). С. 63–74.
5. Лактионова А.И., Махнач А.В. Факторы жизнеспособности девиантных подростков // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 6. С. 39–47.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
7. Махнач А.В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 84–98.
8. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2016.
9. Мельникова Н.Н. Социально-психологическая адаптация личности: Методические указания. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002.
10. Моросанова В.И., Нестерова А.А., Суслова Т.Ф. Факторы позитивной адаптации мигрантов: анализ теоретических подходов // Психологический журнал. 2015. Том 36. № 5. С. 104–116.
11. Нестерова А.А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы. Дисс. ... д-ра псих. наук. М., 2011 г.
12. Нестерова А.А. Социально-психологический подход к изучению жизнеспособности личности, находящейся в трудной жизненной ситуации: Монография. М.: РГСУ, 2011б.
13. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. СПб.: Питер, 2005.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000.
15. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: монография. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2009.
16. Bartone P. Test-retest reliability of the dispositional resilience scale-15, a brief hardiness scale // Psychological Reports. 2007. V. 101. P. 943–944.
17. Block J., Kremen A. M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness // Journ. of Personal Social Psychology. 1996. V.70. P. 349–361.
18. Bromley E., Johnson J. G., Cohen P. Personality strengths in adolescence and decreased risk of developing mental

- health problems in early adulthood // *Comprehensive Psychiatry*. 2006. V. 47(4). P. 317–326.
19. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. V. 18. P. 76–82.
 20. Donnon T., Hammond W., Charles G. Youth resiliency: assessing students' capacity for success at school // *Teaching and Learning*. Winter 2003. P. 23–28.
 21. Friberg O., Hjemdal O., Rosenvinge J.H., Martinussen M.A. A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? // *International Journ. of Methods in Psychiatric Research*. 2003. V. 12. P. 65–76.
 22. Hjemda O., Friberg O., Stiles T.C., Martinussen M., Rosenvinge J. A new rating scale for adolescent resilience. Grasping the central protective resources behind healthy development // *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2006. V. 39. P. 84–96.
 23. Hurtes K.P., Allen L.R. Measuring resiliency in youth: The resiliency attitudes and skills profile // *Therapeutic Recreation Journal*. 2001. V. 35(4). P. 333–347.
 24. Kaplan H.B. Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models / In: Glantz M.D., Johnson J.R., editors. *Resilience and development: Positive life adaptations*. Plenum; New York, 1999. P. 17–83.
 25. Klohn E.C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency // *Journ. of Personal Social Psychology*. 1996. V. 70(5). P. 1067–1079.
 26. Labate A. Resilience: a construct in search of a Theory // *Rivistadi Studi Familiari*, Franco Angeli Editore. 2009. V. 2. P. 7–25.
 27. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // *Child Development*. 2000. V. 71(3). P. 543–562.
 28. Makhnach A. Resilience in Russian Youth // *International Journal of Adolescents and Youth*. 2014. <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2013.815116>
 29. Masten A.S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises // *Development and Psychopathology*. 2007. V. 19(3). P. 921–930.
 30. Mayer F.S., Sutton K. *Personality: An integrative approach*. London, 1996.
 31. Oshio A., Kaneko H., Nagamine S., Nakaya M. Construct validity of the adolescent resilience scale // *Psychological Reports*. 2003. V. 93. P. 1217–1222.
 32. Smith B.W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back // *International Journ. of Behavioural Medicine*. 2008. V.15. P. 194–200.
 33. Sun J., Stewart D. Development of population-based resilience measures in the primary school setting // *Health Education*. 2007. V. 7(6). P. 575–599.
 34. Ungar M., Liebenberg L., Boothroyd R., Kwong W.M., Lee T.Y., Leblanc J., Duque L., Maknach A. The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development // *Research in Human Development*. 2008. V. 5(3). P. 166–180.
 35. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale // *Journ. of Nursing Measurement*. 1993. V. 1. P. 165–178.
 36. Windle G., Bennett K., Noyes J. A methodological review of resilience measurement scales // *Health Qual Life Outcomes*. 2011. V. 9 (1). P. 8–18.
 37. Windle G., Markland D.A., Woods B. Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age // *Aging & Mental Health*. 2008. V. 12(3). P. 285–292.
 38. Wolin S.J., Wolin S. *The resilient self*. New York: Villard Books, 1993.

REFERENCES

1. Burlachuk L.F., Morozov S.M. *Slovar'-spravochnik po psihodiagnostike*. St. Prtersburg: Piter Kom, 1999. (in Russian)
2. Bodalev A.A. *Psihologija lichnosti*. Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta, 1988. (in Russian)
3. Karpinskij K.V. *Psihologija zhiznennogo puti lichnosti: Uchebnoe posobie*. Grodno: GrGU, 2002. (in Russian)
4. Krupnov A.I. Sistemno-dispozicionnyj podhod k izucheniju lichnosti i ee svojstv [The system-dispositional approach to studying the personality and its properties] // *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov*. 2006. № 1 (3). P. 63–74. (in Russian)
5. Laktionova A.I., Makhnach A.V. Faktory zhiznesposobnosti deviantnyh podrostkov [Factors of deviant adolescents' resilience] // *Psihologicheskii zhurnal*. 2008. V. 29. № 6. P. 39–47. (in Russian)
6. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. *Test zhiznestojkosti*. Moscow: Smysl, 2006. (in Russian)
7. Makhnach A.V. Zhiznesposobnost' kak mezhdisciplinarnoe ponjatie [Resilience as interdisciplinary notion] // *Psihologicheskii zhurnal*. 2012. V. 33. № 6. P. 84–98. (in Russian)
8. Makhnach A.V. Zhiznesposobnost' cheloveka i sem'i: social'no-psihologicheskaja paradigma. M.: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2016. (in Russian).
9. Mel'nikova N.N. Social'no-psihologicheskaja adaptacija lichnosti: Metodicheskie ukazaniya. Cheljabinsk: Izd-vo JuUrGU, 2002. (in Russian).
10. Morosanova V.I., Nesterova A.A., Suslova T.F. Faktory pozitivnoj adaptacii migrantov: analiz teoreticheskikh podhodov [Factors of positive adaptation of migrants: analysis of theoretical approaches] // *Psihologicheskii zhurnal*. 2015. V. 36. № 5. P. 104–116. (in Russian).

11. *Nesterova A. A.* Social'no-psihologicheskaja koncepcija zhiznesposobnosti molodezhi v situacii poteri raboty: Diss... d-ra psihol. nauk. Moscow, 2011a. ... (in Russian)
12. *Nesterova A. A.* Social'no-psihologicheskij podhod k izucheniju zhiznesposobnosti lichngsti nahodjashhejsja v trudnej zhiznennaj situacii-Monografija. Moscow-RGSU, 2011 b (in Russian). Moscow, 2011a (in Russian).
13. *Petrenko V. F.* Osnovy psihoosemantiki. St. Petersburg.: Piter, 2005. (in Russian).
14. *Rubinshtejn S. L.* Osnovy obshhej psihologii. St. Petersburg: Piter, 2000. (in Russian).
15. *Ryl'skaja E. A.* Psihologija zhiznesposobnosti cheloveka: monografija. Cheljabinsk: Izd-vo ChGPU, 2009. (in Russian).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Бланк методики “Жизнеспособность личности”

Инструкция: Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру в столбике, который лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением: от “абсолютно не согласен” — до “абсолютно согласен”. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

№ вопроса	Вопросы методики	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	Я четко знаю, чего хочу в жизни и как этого добиться.	1	2	3	4	5	6
2	Жизненные трудности активизируют меня.	1	2	3	4	5	6
3	Мои эмоции, настроение не мешают мне работать и общаться, а наоборот, помогают мне.	1	2	3	4	5	6
4	Мне нравится жить.	1	2	3	4	5	6
5	Я знаю, что у меня есть способности сделать то, что я захочу.	1	2	3	4	5	6
6	Про меня можно сказать, что я умею общаться с людьми.	1	2	3	4	5	6
7	В трудной жизненной ситуации, прежде чем принять решение, я тщательно продумываю и анализирую свои действия.	1	2	3	4	5	6
8	Я использую свое время эффективно.	1	2	3	4	5	6
9	Если мне чего-то хочется добиться, я разрабатываю стратегии поведения для достижения цели.	1	2	3	4	5	6
10	Я активный, энергичный человек.	1	2	3	4	5	6
11	Я хорошо управляю своими эмоциями.	1	2	3	4	5	6
12	Окружающий мир очень интересен и нравится мне.	1	2	3	4	5	6
13	Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
14	Ко мне часто обращаются за советом знакомые и друзья.	1	2	3	4	5	6
15	В трудной ситуации я проигрываю в уме все свои шаги и намечаю цели, которых хочу добиться.	1	2	3	4	5	6
16	Я часто в планах расписываю свой день по часам.	1	2	3	4	5	6

№ вопроса	Вопросы методики	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
17	У каждого человека должны быть четкие цели в жизни.	1	2	3	4	5	6
18	Я работаю еще интенсивнее, если сталкиваюсь с проблемой.	1	2	3	4	5	6
19	Мне нелегко сдерживать негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду.	6	5	4	3	2	1
20	Иногда мне кажется, что жизнь — это мучение.	6	5	4	3	2	1
21	Мне кажется, что с годами я стал более мудрым.	1	2	3	4	5	6
22	Я легко схожусь с людьми и непринужденно общаюсь.	1	2	3	4	5	6
23	Для разрешения какой-либо проблемы мне необходимо понять причину возникновения этой проблемы.	1	2	3	4	5	6
24	Мне часто не хватает времени, я не успеваю закончить дела.	6	5	4	3	2	1
25	Я предпочитаю в своей жизни плыть по течению и не форсировать события.	6	5	4	3	2	1
26	Я активно преодолеваю жизненные трудности.	1	2	3	4	5	6
27	Меня трудно вывести из равновесия.	1	2	3	4	5	6
28	В этом мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое.	1	2	3	4	5	6
29	Мне кажется, окружающие считают меня интересным человеком.	1	2	3	4	5	6
30	Я испытываю затруднения при общении с другими людьми.	6	5	4	3	2	1
31	Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	6	5	4	3	2	1
32	На мой взгляд, планировать что-то заранее — бесполезное дело, все равно все получится по-другому.	6	5	4	3	2	1
33	Я умею добиваться своего, преодолевая множество препятствий.	1	2	3	4	5	6
34	Большее время суток я активен и подвижен.	1	2	3	4	5	6
35	Окружающие видят во мне человека эмоционально стабильного.	1	2	3	4	5	6
36	На мой взгляд, мир полон добра.	1	2	3	4	5	6
37	Я справляюсь с большинством дел, за которые берусь.	1	2	3	4	5	6
38	Я всегда найду выход из любой ситуации, касающейся взаимоотношений людей.	1	2	3	4	5	6
39	Я стараюсь не прятаться от проблем, а решать их.	1	2	3	4	5	6
40	Я не трачу время напрасно.	1	2	3	4	5	6
41	Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	6	5	4	3	2	1
42	Обычно я “легок на подъем” и инициативен.	1	2	3	4	5	6
43	Я умею управлять своим поведением даже в неожиданных обстоятельствах.	1	2	3	4	5	6
44	Жизнь — прекрасна.	1	2	3	4	5	6
45	У меня не часто получается сделать что-то хорошо.	6	5	4	3	2	1
46	Мне хорошо удается урегулировать свои и даже чужие конфликты.	1	2	3	4	5	6
47	Для меня актуальна поговорка “утро вечера мудренее”: предпочитаю отложить решение проблем на утро.	1	2	3	4	5	6

№ вопроса	Вопросы методики	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
48	Я умею управлять своим временем и четко планировать день.	1	2	3	4	5	6
49	Я поставил цель многого добиться в жизни – и следую ей.	1	2	3	4	5	6
50	Жизненные невзгоды очень быстро утомляют меня.	6	5	4	3	2	1
51	Я с легкостью могу регулировать свое настроение.	1	2	3	4	5	6
52	Я легко приспосабливаюсь к изменениям.	1	2	3	4	5	6
53	Я мало знаю и умею.	6	5	4	3	2	1
54	Я не могу доверять своим друзьям.	6	5	4	3	2	1
55	Когда я разрешаю какую-либо проблему, я очень кропотливо ее анализирую.	1	2	3	4	5	6
56	Я составляю список дел на день – это меня организует.	1	2	3	4	5	6
57	Ставить жизненные цели перед собой – бесполезно, жизнь все сама расставит по своим местам.	6	5	4	3	2	1
58	Обычно мне не хватает сил, чтобы справляться с жизненными трудностями.	6	5	4	3	2	1
59	Отрицательные эмоции не сказываются на моей работе, общении и повседневных делах.	1	2	3	4	5	6
60	Я открыт новому опыту и новым идеям.	1	2	3	4	5	6
61	Обычно все дела спорятся в моих руках.	1	2	3	4	5	6
62	Мне удалось окружить себя людьми, которые всегда придут на помощь.	1	2	3	4	5	6
63	Мне важно просчитать все последствия моих действий по разрешению какой-либо проблемы.	1	2	3	4	5	6
64	Я отношусь к тем людям, которым важно все планировать заранее.	1	2	3	4	5	6
65	Если я для себя что-то решил в жизни – обязательно добьюсь этого.	1	2	3	4	5	6
66	Я легко справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
67	Меня трудно “вывести из себя”.	1	2	3	4	5	6
68	Меня раздражает нестабильность и неопределенность некоторых ситуаций.	6	5	4	3	2	1
69	У меня все получается, за что я ни возьмусь.	1	2	3	4	5	6
70	Мне удалось выстроить в жизни такие отношения с людьми, что всегда смогу найти с их стороны поддержку.	1	2	3	4	5	6
71	У меня не получается конструктивно справляться с проблемами – эмоции не дают мне действовать эффективно.	6	5	4	3	2	1
72	Не люблю делать все в последний момент, второпях.	1	2	3	4	5	6
73	Я строю планы на будущее и стараюсь их реализовать.	1	2	3	4	5	6
74	Мне нравится активная жизнь.	1	2	3	4	5	6
75	Я часто жалею о словах и поступках, которые совершил в минуты плохого настроения.	6	5	4	3	2	1
76	Меня пугает и дезорганизует любая неопределенность.	6	5	4	3	2	1
77	Я не нравлюсь себе, мне хотелось бы быть совсем другим.	6	5	4	3	2	1
78	Моя семья всегда придет мне на помощь, что бы ни случилось.	1	2	3	4	5	6
79	Я не позволяю себе расслабляться в проблемной ситуации и “раскисать”: “Слезам горю не поможешь”.	1	2	3	4	5	6
80	Я не умею структурировать свой день и много времени трачу понапрасну.	6	5	4	3	2	1

№ вопроса	Вопросы методики	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
81	Меня трудно назвать человеком, бесцельно проживающим свои дни.	1	2	3	4	5	6
82	Я просыпаюсь утром бодрым и полным сил.	1	2	3	4	5	6
83	Бывает так, что я сначала говорю что-то на эмоциях, а потом только обдумываю сказанное.	6	5	4	3	2	1
84	Я легко перестраиваюсь в зависимости от обстоятельств.	1	2	3	4	5	6
85	Оборачиваясь назад, я с гордостью оцениваю все свои достижения.	1	2	3	4	5	6
86	Меня окружает большое количество близких и преданных мне людей.	1	2	3	4	5	6
87	Я не отчаиваюсь, если у меня не получается сразу разрешить проблему – предпринимаю новые попытки.	1	2	3	4	5	6
88	В течение дня я успеваю сделать все, что запланировал.	1	2	3	4	5	6
89	Для меня лень не может стать препятствием на пути к достижению цели.	1	2	3	4	5	6
90	Я часто чувствую себя усталым и вялым.	6	5	4	3	2	1
91	Я способен сохранять самообладание даже в стрессовых ситуациях.	1	2	3	4	5	6
92	Я изменяю свое мнение легко, если есть лучшие идеи.	1	2	3	4	5	6
93	Я уважаю себя за множество достоинств, которыми обладаю.	1	2	3	4	5	6
94	Если в моей жизни случится беда, я не обращусь ни к кому за поддержкой – буду справляться сам.	6	5	4	3	2	1
95	Проблемы, которые есть в моей жизни, зачастую оказываются сильнее меня, и мне приходится просто терпеть их присутствие.	6	5	4	3	2	1
96	Я обычно четко знаю, чем буду заниматься завтра.	1	2	3	4	5	6

КЛЮЧ

Обработка методики “Жизнеспособность личности”

	Посчитать сумму по следующим номерам вопросов												Сумма (от 0 до 72)
Самомотивация и достижения	1	9	17	25	33	41	49	57	65	73	81	89	
Активность и инициатива	2	10	18	26	34	42	50	58	66	74	82	90	
Эмоциональный контроль и саморегуляция	3	11	19	27	35	43	51	59	67	75	83	91	
Позитивные установки и гибкость	4	12	20	28	36	44	52	60	68	76	84	92	
Самоуважение	5	13	21	29	37	45	53	61	69	77	85	93	
Социальная компетентность и социальная поддержка	6	14	22	30	38	46	54	62	70	78	86	94	
Адаптивные стили поведения	7	15	23	31	39	47	55	63	71	79	87	95	
Самоорганизация и планирование будущего	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	

1) *Самомотивация и достижения*. Эта шкала отражает умение человека мотивировать себя к преодолению и совладанию с жизненными трудностями.

2) *Активность и инициатива*. Шкала отражает относительную, сознательную дисциплинированность; настойчивость в достижении поставленной цели, смелости.

3) *Эмоциональный контроль и саморегуляция*. Характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу это совокупность индивидуальных психологических свойств, выступающих в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний.

4) *Позитивные установки и гибкость*. Шкала отражает гибкость мышления, определяет социальную адаптацию посредством позитивного мышления, основой которого является вера в себя и свои возможности и благосклонность окружающего мира.

5) *Самоуважение*. Это оценка собственной способности справиться с определенными конкретными задачами в той или иной конкретной ситуации, влияющая на выбор той или иной стратегии действий. Самоуважение и самоэффективность подразумевают способность человека справляться со специфическими и сложными ситуациями и оказывать влияние на эффективность деятельности в целом.

6) *Социальная компетентность и социальная поддержка*. Это комплексная характеристика, включающая социальные знания, коммуникативные умения и мотивационно-регулятивные качества личности, помогающие человеку в трудной жизненной ситуации обращаться за помощью, взаимодействовать с окружающими людьми, находит поддержку.

7) *Адаптивные стили поведения*. Преобладание конструктивных проблемно-решающих стратегий и избегание деструктивных защитных форм реагирования.

8) *Самоорганизация и планирование будущего*. Эта шкала отражает умение планировать свое время, управлять своим временем, а также навыки антиципации (предвосхищения) и прогнозирования будущего.

DEVELOPMENT AND VALIDATION OF "RESILIENCE OF PERSON" QUESTIONNAIRE

A. Nesterova

*Moscow State Regional University; 105005, Moscow, Radio st., 10A, Russia;
Doctor of psychology, associate professor, professor of department of social psychology.
E-mail: anesterova77@rambler.ru*

Received 07.07.2016

Abstract. Information about stages of development, validation and improvement of psychometric indices of the author's questionnaire "Resilience of person" is presented. Questionnaire is aimed at researches of resilience of adults (18 and elder), consists of 96 points and includes 8 scales: "activity and initiative", "self-motivation and achievements", "emotional control and self-regulation", "positive attitudes and flexibility", "self-respect", "social competence and social support", "adaptive styles of behavior", "self-organization and planning of the future". All scales characterize structural components of resilience, total score characterizes the level of person's resilience. Questionnaire was standardized; its validity and reliability were tested by means of different methods and procedures on the sample of more than 2.5 thousand people. High index of retest reliability as well as high indices of points' discrimination and internal consistency of questionnaire scales are indicative of its clear structure. The conclusion that the questionnaire can be used as a psychodiagnostic instrument for evaluation and study of person's resilience for adults.

Keywords: person's resilience, factors of viability, validation and standardization of questionnaire.