

АДАПТАЦИЯ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ФАКТОРОВ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ¹

© 2017 г. Е. В. Куфтяк

*Доктор психологических наук, профессор, Заведующая кафедрой специальной педагогики и психологии, Костромской государственной университет, г. Кострома
E-mail: kuftyak@yandex.ru*

В статье отражена процедура адаптации и проверки психометрических характеристик опросника, направленного на оценку факторов жизнеспособности. Приводятся данные о надежности, валидности, стандартизации теста «Шкала факторов жизнеспособности». Материалы, опубликованные в статье, могут быть полезны психологам и исследователям.

Ключевые слова: жизнеспособность, факторы жизнеспособности, опросник, надежность, валидность, стандартизация, «Шкала факторов жизнеспособности».

Чрезвычайно актуальным и активно обсуждаемым в современной психологической науке является вопрос сохранения стабильности человека в неустойчивом социуме. Понимание достижения относительно устойчивого состояния человека в нестабильных условиях чаще связывают с понятием «жизнеспособности» или «резилентности» [1; 3; 5; 8]. В зарубежной психологии существует множество определений понятия «жизнеспособность» (*resilience*), но все они едины в том, что оно включает в себя два аспекта: подверженность неблагоприятным обстоятельствам и последующая успешная адаптация или позитивный исход [2; 7]. В отечественной психологии также предпринимаются попытки разработки

¹ Работа выполнена при поддержке РФФИ, проект №15-06-10198

и обоснования понятия «жизнеспособности» как общесистемного интегративного психического свойства, направленного на сохранение внутренней готовности человека к сохранению своей целостности [12], как способности человека управлять собственными ресурсами (здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий) [7], как умение выживать, приспособливаться и расти в переменчивых и неблагоприятных условиях [4; 14].

Вопрос о природе жизнеспособности тесно связан с факторами защиты или «факторами жизнеспособности» [22], которые играют важную роль в определении уровня жизнеспособности [21]. Под факторами жизнеспособности понимают качества и компетенции, необходимые для достижения успеха в разных видах деятельности, различных культурных контекстах и жизненных обстоятельствах [20]. Исследователи отмечают, что защитные факторы могут быть врожденными и приобретенными, внутренними (личные качества) и внешними (окружающая среда), специфическими и неспецифическими, а также иметь кумулятивное воздействие, т.е. чем больше факторов защиты, тем большее влияние они оказывают на исход [17].

По мнению К. Кампфер и Дж. Саммерхейс, факторы защиты включают в себя крепкое здоровье, уравновешенный тип темперамента, успехи в обучении, умение справляться с имеющимися трудностями, а также способность получать необходимую поддержку, использовать свои особенности и имеющиеся навыки в физической, познавательной, эмоциональной и духовной сферах [21]. Так, личностные характеристики, социальные навыки и поддержка являются основными гарантами адаптивного исхода.

В. Гротберг, основываясь на данных исследования, осуществленного в рамках международного проекта жизнеспособности детей и подростков из 30 стран, в том числе и из России, выявила три источника факторов жизнестойкости: «У меня есть» (внешняя поддержка); «Я есть» (внутренние силы); «Я могу» (социальные и личностные навыки) [18]. В 2003 году В. Гротберг заменила навыки в категории «Я могу» на межличностные навыки и навыки решения проблем [19].

Утверждается, что факторы жизнеспособности меняются с течением времени на разных этапах развития и в контексте различных обстоятельств, в том числе, с учетом индивидуальных особенностей личности. Кроме того, исследования жизнеспособности указывают, что жизнеспособные личности используют не один фактор защиты одновременно, но и чем большее число факторов жизнеспособности доступно человеку, тем больше вероятность позитивного исхода [16; 17].

Поэтому, оценка, развитие и усиление проявления индивидуальных особенностей – один из способов повышения жизнеспособности молодежи, особенно относящихся к группе риска [5; 10]. Таким образом, в психологической науке и практике необходим объективный инструмент оценки уровня выраженности факторов жизнеспособности.

В отечественной психологии существует опыт разработки тестов оценки жизнеспособности [9]. Так, Е.А. Рыльская предложила тест «Жизнеспособность человека» [13]. Согласно предтеории жизнеспособности, рассматривающей жизнеспособность как интегральную способность сохранения человеком своей целостности, был выделен нормативно-ролевой функциональный критерий жизнеспособности, послуживший основой для создания теста. Тест включает 106 вопросов, сгруппированных в четыре шкалы: способности адаптации, способности саморегуляции, способности саморазвития и

осмысленность жизни. Тест «Жизнеспособность человека» предназначен для оценки показателя жизнеспособности человека зрелого возраста (ориентировочно от 30 до 60 лет). В исследовании автором было показано, что высокая жизнеспособность соотносится со стремлением к самопознанию, саморазвитию, с рефлексивностью и уверенностью. Высокие показатели по тесту в целом присущи людям, состоящим в благополучном браке, имеющим хорошие взаимоотношения с собственными детьми, профессионально состоявшимся, не имеющим аддикций и проблем с законом.

А.А. Нестерова разработала методику «Жизнеспособность личности» [10], предназначенную для исследования жизнеспособности взрослых людей (от 17 лет и старше). 8 шкал методики характеризуют структурные компоненты жизнеспособности. Автором установлено, что высокий уровень жизнеспособности соотносится с высоким уровнем самомотивации, активности, с чувством удовлетворенности жизнью, наполненности и реализованности, с социальной компетентностью человека, его умением выстраивать позитивные отношения с окружающими людьми.

А.В. Махнач на основе анализа измерения жизнеспособности человека в зарубежной и отечественной психологии создал авторский тест «Жизнеспособность взрослого человека», измеряемый шесть наиболее часто выделяемых компонентов жизнеспособности в структуре жизнеспособности человека: самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптация, духовность, семейные и социальные взаимосвязи [9]. Тест прошел психометрическую проверку на выборках кандидатов в замещающие родители.

УЧАСТНИКИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В англоязычных странах для исследования факторов жизнеспособности используются шкалы, разработанные на основе концепции Э. Гротберг [19; 23], например – опросник «Шкала факторов жизнеспособности». Респонденты оценивают, насколько их личностным особенностям соответствуют представленные в методике варианты по 5-балльной шкале: от 1 («абсолютно не согласен») до 5 («абсолютно согласен»). Максимальные значения показателей указывают на высокий уровень выраженности факторов жизнеспособности. Опросник обладает приемлемыми показателями внутренней согласованности: коэффициент α Кронбаха общего подсчета пунктов опросника составляет 0,88.

Опросник содержит шесть шкал, каждая из которых отражает базовые характеристики факторов жизнеспособности: решимость и умение решать проблемы, саморегулирование и социальные навыки, позитивное мышление, упорство, личностная и социальная поддержки. Факторы жизнеспособности, представленные в опроснике, соответствуют данным ряда исследований, в которых личностные характеристики, социальная компетентность, наличие внешней поддержки рассматривались в качестве ведущих характеристик жизнеспособности человека [22; 23].

Методика «Шкала факторов жизнеспособности» была апробирована в ряде исследований, раскрывающих связь факторов жизнеспособности с социальными условиями жизнедеятельности и адаптированности молодых людей. В частности, показано, что подростки с асоциальным поведением (злоупотребление алкоголем) оказываются менее жизнеспособными ($M = 72,64$, $SD = 8,24$) по сравнению с подростками с отсутствием алкогольных проблем ($M = 79,89$, $SD = 7,98$, $p < 0,001$) [23].

В рамках данного исследования нами была поставлена цель адаптировать на русскоязычной выборке опросник «Шкала факторов жизнеспособности», позволяющий выявить базовые характеристики

жизнеспособности человека. Соответственно, были сформулированы задачи: перевод опросника «Шкала факторов жизнеспособности»; проверка дискриминативности, внутренней согласованности, валидности русскоязычной версии опросника.

Для адаптации русскоязычного варианта опросника шкалы жизнеспособности была сформирована выборка общей численностью 226 человек, в том числе 103 юноши и 123 девушек, в возрасте от 15 до 22 лет. Уровень образования: среднее, неоконченное высшее, высшее. Выборку составили студенты вузов г. Костромы и г. Казани, техникумов г. Костромы, обучающиеся на разных направлениях подготовки, средний возраст респондентов – 18,3 лет.

Проверка конструктивной валидности опросника представляла особую сложность, поскольку в отечественной психологии нет диагностического инструментария для изучения жизнеспособности. В исследовании использовались методики, которые, различают людей с разной выраженностью психологического благополучия и психологического здоровья: Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского (2007) [6]; Шкала чувства связности (SOC) А. Антоновского (1988) в адаптации Е.С. Осина (2007) [11]. Для обработки результатов и их статистического анализа использовались методы описательной статистики, корреляционного анализа, сравнение средних. Обработка данных производилась с использованием программного пакета SPSS for Windows v. 19.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проверка *дискриминативности* вопросов опросника дала хорошие результаты. Показатель дискриминативности (коэффициент корреляции

ответа на вопрос с суммированным баллом по шкале) для шкал: «Навыки определения и решения проблем» составил от 0,49 до 0,71 ($p < 0,0001$); «Личная поддержка» – от 0,48 до 0,67 ($p < 0,0001$); «Другие виды поддержки» – от 0,67 до 0,79 ($p < 0,0001$); «Позитивное мышление» – от 0,59 до 0,75 ($p < 0,0001$); «Уверенность в себе» – от 0,78 до 0,87 ($p < 0,0001$); «Баланс личности и социальных навыков» – от 0,66 до 0,74 ($p < 0,0001$). По результатам проведенного корреляционного анализа можно заключить, что каждый отдельный пункт методики в целом показал согласованность с итоговым показателем по шкалам и способен измерять заявленные конструкты – факторы жизнеспособности, что указывает на хорошую дифференцирующую способность шкал опросника.

Подсчет *внутренней согласованности* шкал или внутренней консистентности шкал проводился нами с помощью вычисления коэффициента α -Кронбаха (все ли утверждения измеряют одно и то же явление?). Показатели внутренней согласованности (надежности – согласованности), оцененные с помощью коэффициент α -Кронбаха, оказались вполне приемлемыми и составили по разным шкалам от 0,531 до 0,776 (см. таблицу 1). Напомним, что для шкал опросников наиболее характерны значения коэффициента Кронбаха в диапазоне 0.6 – 0.8.

Таблица 1. Данные о внутренней согласованности по шкалам опросника жизнеспособности

Наименование факторов	Коэффициент Кронбаха
Навыки определения и решения проблем	0,726
Личная поддержка	0,776
Другие виды поддержки	0,645
Позитивное мышление	0,626
Уверенность в себе	0,571
Баланс личности и социальных навыков	0,531

В связи с недостатком специального психодиагностического инструментария для оценки факторов жизнеспособности для изучения

внешней валидности были использованы Шкала психологического благополучия К.Рифф и Шкала чувства связности А. Антоновского. Исследование на данном этапе проведено с участием 226 студентов. Корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена ($p < 0,001$) позволил выявить взаимосвязи между факторами жизнеспособности и показателями по 6 шкалам методики исследования психологического благополучия и общего показателя чувства связности (см. таблицы 2, 3).

Таблица 2. Корреляции факторов жизнеспособности с показателями шкал психологического благополучия

Факторы жизнеспособности	Позитивные отношения	Автономия	Компетентность	Личностный рост	Осмысленность жизни	Принятие себя
Навыки определения и решения проблем	0,44		0,51	0,26	0,45	0,39
Личная поддержка	0,43		0,28	0,27	0,36	0,28
Другие виды поддержки	0,40		0,36	0,19	0,38	0,34
Позитивное мышление	0,32	0,19	0,40	0,28	0,33	0,43
Уверенность в себе	0,35	0,37	0,34	0,34	0,3	0,38
Баланс личности и социальных навыков	0,31		0,34	0,21	0,29	0,21

Примечание. Все $p < 0,001$

Таблица 3. Корреляции факторов жизнеспособности с чувством связности

Факторы жизнеспособности	Значение коэффициента корреляции
Навыки определения и решения проблем	0,53
Личная поддержка	0,39
Другие виды поддержки	0,39
Позитивное мышление	0,51
Уверенность в себе	0,44
Баланс личности и социальных навыков	0,37

Примечание. Все $p < 0,001$

В нашем исследовании все факторы жизнеспособности положительно коррелируют со всеми показателями шкал теста «Шкала психологического благополучия К. Рифф», за исключением показателя «Автономность». Автономность положительно связана с такими факторами жизнеспособности как позитивное мышление и уверенность в себе. Наличие подобных связей может свидетельствовать о том, что позитивность взгляда, уверенность и упорство отражают самостоятельность и независимость в поведении независимо от мнения других.

Установлено, что все факторы жизнеспособности положительно коррелируют с чувством связности. Полученные данные согласуются с представлениями А. Антоновского о том, что люди с высоким уровнем связности в ситуациях вызова действуют более активно, решая проблемы, готовы обращаться за поддержкой, уверены в себе и социально компетентны [15].

Результаты нормативных результатов опросника представлены в таблице 4. Поскольку разрабатываемый нами вариант опросника направлен на исследование факторов жизнеспособности на выборке лиц подросткового и юношеского возраста, возрастные различия не исследовались.

Таблица 4. Таблица нормативных результатов факторов жизнеспособности на смешанной выборке испытуемых (n=226)

Факторы жизнеспособности	Среднее значение	Стандартное отклонение	Гармоническое среднее	Медиана	Мода	Минимум	Максимум	Дисперсия
Навыки определения и решения проблем	26,1	4,7	25,1	26	25	10	35	22,1
Личная поддержка	24,3	4,3	22,8	25	26	6	30	18,8

Другие виды поддержки	11,8	2,6	10,9	12	13	5	15	6,8
Позитивное мышление	15,6	2,9	14,7	16	14	4	20	9
Уверенность в себе	7,6	1,8	7,04	8	8	2	10	3,1
Баланс личности и социальных навыков	11,4	2,4	10,7	12	11	3	15	5,9

Далее в процессе работы по адаптации опросника при помощи критерия Манна-Уитни нами были обнаружены гендерные различия (см. таблицу 5).

Таблица 5. Различия в факторах жизнеспособности в группах мужчин и женщин

Факторы жизнеспособности	Мужчины (n=103) М (SD)	Женщины (n=123) М (SD)
Навыки определения и решения проблем	26,16 (5,1)	25,98 (4,3)
Личная поддержка	23,26 (5,4)	25,11 (2,9)*
Другие виды поддержки	11,30 (2,9)	12,31 (2,2)*
Позитивное мышление	16,10 (3,2)**	15,22 (2,8)
Уверенность в себе	7,85 (1,8)*	7,38 (1,7)
Баланс личности и социальных навыков	11,57 (3,5)	11,33 (2,4)

Примечание: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$ (критерий Манна-Уитни).

Установлено, что женщины, по сравнению с мужчинами, чаще используют личную ($p = 0,044$) и социальную поддержки ($p = 0,011$), а мужчины склонны чаще позитивно мыслить ($p = 0,003$) и более уверены в себе ($p = 0,021$), чем женщины. Полученные результаты согласуются с известными данными. Мужчины, в целом, не склонны обращаться и искать разные виды помощи и поддержки в разных проблемных ситуациях. Известно, что женщины более подвержены негативному

влиянию критики со стороны и самобичеванию, чем мужчины, что связано с большей эмоциональностью женщин.

Сопоставление факторов жизнеспособности у мужчин и женщин позволяет определить, что для мужчин характерно ориентироваться на собственные силы и ожидание лучшего. Жизнеспособность женщин в большей степени связана с использованием внутренних и внешних средств поддержки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе описаны результаты апробации русскоязычной версии методики «Шкала факторов жизнеспособности». Результаты анализа ее психометрических характеристик показали, что вопросы шкал согласованы между собой, обладают хорошей дискриминативностью, измеряют заявленный конструкт. Собранные эмпирические данные на выборке из 226 испытуемых в возрасте от 15 до 23 лет позволили вывести соответствующие нормы.

При проверке внешней валидности выяснилось, что факторы жизнеспособности положительно коррелируют со всеми показателями теста Шкала психологического благополучия К. Рифф и чувством связности. Обнаруженные корреляционные зависимости предоставляют ценную информацию о роли жизнеспособности в достижении психологического благополучия и психологического здоровья.

Русскоязычная версия опросника может использоваться в психологии личности, психологии здоровья и психологии стресса и копинга в качестве исследовательского метода. Полагаем, что разрабатываемый вариант опросника «Шкала факторов жизнеспособности» перспективен для исследований, направленных на изучение факторов жизнеспособности.

Дальнейшие шаги по разработке опросника должны быть направлены на проверку социальной желательности опросника, устойчивость во

времени, факторной структуры, выявление зависимости полученных результатов от возраста; на создание варианта методики, пригодной для ее использования в других возрастных группах; на более детальное исследование связей между факторами жизнеспособности, выявляемыми с помощью опросника, и другими показателями адаптации и ресурсов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
2. *Куфтяк Е.В.* Жизнеспособность человека в условиях травматичных и стрессовых событий: теоретический обзор // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 8 частях. Часть 3 / Под ред. В.С. Белгородского, О.В. Кащеева, В.В. Зотова, И.В. Антоненко. М.: ФГБОУ ВО «МГУДТ», 2016. С. 205–210.
3. *Куфтяк Е.В.* Жизнеспособность семьи: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. № 5 (28). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 23.03.2017).
4. *Куфтяк Е.В.* Устойчивость в психологии семьи // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика» 2011. Т. 17. № 4. С. 202–207.
5. *Лактионова А.И.* Жизнеспособность как ресурс социальной адаптации у подростков // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 232–253.

6. *Лепешинский Н.Н.* Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007. №3. С. 24–37.
7. *Махнач А.В.* Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 54–83.
8. *Махнач А.В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
9. *Махнач А.В.* Теоретические основания методов оценки жизнеспособности профессионала // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 1. С. 23–53.
10. *Нестерова А.А.* Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
11. *Осин Е.Н.* Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 3. С. 22-40.
12. *Рыльская Е.А.* Жизнеспособность человека: критерии, факторы, генезис // Теория и практика общественного развития. 2013. № 12. С. 37.
13. *Рыльская Е.А.* Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики // Социум и власть. 2016. № 1 (57). С. 25–30.

14. *Шувалов А.В.* Проблемы развития службы психологического здоровья в системе дополнительного образования детей // Вопросы психологии. 2001. № 6. С. 6–79.
15. *Antonovsky A.* The structure and properties of the Sense of Coherence Scale // Social Science and Medicine. 1993. V. 36. P. 725–733.
16. *Arthur M.W., Hawkins J.D., Pollard J.A., Catalano R.F., Baglioni A.J.* Measuring risk and protective factors for substance use, delinquency, and other adolescent problem behaviors. The Communities that care youth survey // Evaluation Review. 2002. V. 26. P. 575–601.
17. *Fraser M.W., Kirby L.D., Smokowski P.R.* Risk and resilience in childhood // Risk and Resilience in Childhood: An Ecological Perspective / M.W. Fraser (Ed.). Washington, DC: National Association of Social Workers, 2004. P. 13–66.
18. *Grotberg E.H.* Resilience programs for children in disaster // Ambulatory Child Health. 2001. V. 7 (20). P.75–83.
19. *Grotberg E.H.* What is resilience? How do you promote it? How do you use it? // Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity / E.H. Grotberg (Ed.). Westport: Praeger, 2003. P. 1–88.
20. *Kaplan H.B.* Toward understanding of resilience: a critical review of definition and models // Resilience and Development: Positive Life Adaptation / M.D. Glantz, J.L. Johnson (Eds.). N.Y.: Kluwer/Plenum, 1999. P. 17–83.
21. *Kumpfer K.L., Summerhays J.F.* Prevention approaches to enhance resilience among high-risk youth // Annals of the New York Academy of Sciences. 2006. V. 1094 (1). P. 151–163.
22. *Seifer R., Sameroff A.J., Baldwin C.P., Baldwin A.* Child and family factors that ameliorate risk between 4 and 13 years of age // The Journal of the

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 1992. V. 31. P. 893–903.

23. *Takviriyannun N.* Development and testing of the Resilience Factors Scale for Thai adolescents // *Nursing and Health Sciences*. 2008. V. 10. P. 203–208.

ADAPTATION OF THE RESILIENCE FACTORS SCALE

© 2017 ... **Elena V. Kuftyak**

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Special Pedagogy and Psychology Department, Kostroma State University, Kostroma

E-mail: kuftyak@yandex.ru

The article deals with the procedure of adaptation and checking psychometrical characteristics of the «Resilience Factors Scale». The author gives the data about reliability, validity and standardization of the scale. The information given in the article can be useful psychologists and researchers.

Key words: resilience, resilience factors, questionnaire, reliability, validity, standardization, Resilience Factors Scale.

Библиографическая ссылка на статью:

Куфтяк Е.В. Адаптация методики оценки факторов жизнеспособности // *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*. 2017. Т. 2. № 3. С. 140–154.

Адрес статьи:

<http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document259.pdf>