

**Смыслжизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения  
в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости\***

В статье представлен содержательный анализ личностных ресурсов (смыслжизненных ориентаций, базовых убеждений и стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях) людей с различными показателями жизнестойкости. Личностные ресурсы представлены как система способностей человека к устранению противоречий с жизненной средой, преодоления жизненных трудностей на основе трансформации ценностно-смыслового измерения личности.

*Ключевые слова:* смыслжизненные ориентации, базовые убеждения, стратегии поведения, жизнестойкость, личностные ресурсы.

S. A. Kalashnikova  
Chita, Russia

**Life Meaning Orientations, Basic Beliefs and Behavior Strategies in Difficult Life Situations  
of People with Different Indices of Viability**

This paper presents a content analysis of personal resources (life meaning orientations, basic beliefs and behavior strategies in difficult life situations) of people with different indices of viability. Personal resources are represented as a system of human abilities to eliminate conflict with the living environment and overcome life's challenges based on the transformation of individual values.

*Keywords:* life meaning orientation, basic beliefs, behavioral strategies, viability, personal resources.

В современных психологических исследованиях смыслжизненные ориентации, базовые убеждения, жизнестойкость, стратегии поведения личности в трудных жизненных ситуациях и другие психологические конструкты рассматриваются как психологические, а точнее личностные, ресурсы человека. Проблема личностных ресурсов и их содержания на сегодняшний день является актуальной в силу того, что жизнедеятельность человека реализуется в постоянно изменяющихся условиях, предъявляющих к нему разнообразные требования и оказывающих на него различное влияние, в том числе негативное.

Понятие «ресурсы» используется в различных исследованиях, связанных с изучением психической реальности. В последние годы широкое распространение в психологии приобрёл ресурсный подход, зародившийся в гуманистической психологии, в рамках которой важное место заняло изучение конструктивного начала личности, позволяющего преодолевать трудные жизненные ситуации.

В отечественной психологии содержание понятия «ресурсы» разрабатывается в рамках разви-

тия теории психологического стресса. В. А. Бодров определяет его следующим образом: «Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [2, с. 115–116]. К. Муздыбаев определяет ресурсы как средства к существованию, возможности людей и общества; как всё то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды; как жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями [11].

Н. Е. Водопьянова даёт следующее определение ресурсов: это «внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям», это «средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией» [3, с. 290].

\* Работа выполнена в рамках реализации АВЦП «Развитие научного потенциала высшей школы».

А. Г. Маклаков вводит понятие «личностный адаптационный потенциал», которое содержательно раскрывается в рамках концепции адаптации. Автор считает способность к адаптации как индивидуальным, так и личностным свойством человека, рассматривает его как процесс и как свойство саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспособливаться к изменяющимся внешним условиям [10].

Очевидным является то, что разные ресурсы играют различную роль в адаптации человека и преодолении жизненных трудностей. Л. В. Куликов к наиболее изученным личностным ресурсам относит активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости, «самодостаточность»; активную жизненную установку; позитивность и рациональность мышления; эмоционально-волевые качества [6].

Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова считают, что существует некая базовая жизненная установка, имеющая сложную иерархическую структуру и включающая в себя два компонента: 1. Актуальная базовая жизненная установка – непосредственное отношение человека к себе, своей жизни, своим личностным особенностям в настоящий момент. 2. Ресурсная базовая жизненная установка – отношение человека к своей жизни, своим личностным особенностям, поведению, результатам жизнедеятельности, опосредованное его отношением к окружающим людям и миру в целом. Она влияет на актуальное состояние, но обладает фоновыми свойствами, т. е. может находиться в латентном состоянии и обнаруживаться при соответствующих условиях [5].

Для обозначения базовой индивидуальной характеристики, стержня личности Д. А. Леонтьев вводит понятие «личностный потенциал». Эффекты личностного потенциала обозначаются в психологии такими понятиями, как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие и др. [8].

Наиболее точно, по мнению Д. А. Леонтьева, содержанию понятия «личностный потенциал» соответствует введенное С. Мадди (1998) понятие «жизнестойкость» (*hardiness*), которое определяется не как личностное качество, а как система установок и убеждений, в определенной мере поддающихся формированию и развитию, как базовая характеристика личности, которая опосредует воздействие на её сознание и поведение

всевозможных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств. Жизнестойкость определяется автором как интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей [9].

Л. А. Александрова предлагает рассматривать жизнестойкость в контексте совладания с жизненными трудностями как способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития. В качестве одного из компонентов жизнестойкости Л. А. Александрова определяет личностные ресурсы, выделяемые С. Мадди, которые на уровне реализации обеспечены развитыми стратегиями совладания. В качестве второго компонента обозначается смысл, предопределяющий вектор этой жизнестойкости и жизни человека в целом. Как отдельный компонент жизнестойкости автор выделяет гуманистическую этику, задающую критерии выбора смысла, пути его достижения и решения жизненных задач [1].

Вместе с тем, отмечает Д. А. Леонтьев, все упомянутые понятия, имея прямое отношение к личностному потенциалу, описывают лишь отдельные его грани. Личностный потенциал представляет собой особенности сложной системной организации личности в целом, основанной на сложной схеме опосредствования. Личностный потенциал – интегральная характеристика уровня личностной зрелости, проявляющейся в самодетерминации личности. Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – преодоление личностью неблагоприятных условий её развития посредством задействования самодетерминации на основе личностного потенциала [8].

Таким образом, несмотря на существующие в психологической науке подходы к пониманию ресурсов и результаты исследований личностных ресурсов, само понятие как психологическая категория представляется недостаточно разработанным. Содержание и структуру личностных ресурсов необходимо рассматривать как систему. Системный подход открывает возможности исследования психической реальности в системе взаимодействия «человек – жизненная среда» с учётом комплекса детерминант. В таком контексте личностные ресурсы могут быть представлены как *система* способностей человека к устранению противоречий с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством *трансформации ценностно-смыслового измерения* личности, задающего её *направленность* и создающего основу для самореализации [4].

Теоретический анализ и обзор результатов эмпирических исследований позволил нам рассматривать смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях в качестве показателей функционирования системы «человек – жизненная среда» и содержательных характеристик жизнестойкости как личностного ресурса человека, актуализирующегося в трудных жизненных условиях.

**Организация исследования.** В качестве цели исследования был определён содержательный анализ личностных ресурсов (смысложизненных ориентаций, базовых убеждений и стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях) людей с различными показателями жизнестойкости.

В качестве методологии анализа данных был использован факторный анализ с применением системы StatSoft Statistica 6.0.

Выборкой исследования послужили 58 испытуемых в возрасте 19–21 года (студенты гуманитарных направлений вуза). В диагностических целях использовались следующие методики:

1. *Шкала базовых убеждений (Janoff-Bulman, 1989, 1992)*. Основана на концепции базовых убеждений, касающихся доброты и разумности окружающего мира, доброжелательности или враждебности людей и ценности собственного Я, и позволяет сравнивать базовые убеждения у разных групп людей.

2. *Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева*. Позволяет получить информацию о степени переживания субъектом осмысленности собственной жизни как интегральном показателе адаптации и психологического благополучия, включающем такие компоненты, как наличие ясных целей, удовлетворённость процессом жизни и результатом самореализации в прошлом, локус контроля.

3. *Тест жизнестойкости С. Maddi (ТЖС) в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Расказовой*. Позволяет диагностировать систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, определяющих эффективность преодоления трудных жизненных ситуаций. Показатели методики представлены общим показателем жизнестойкости и тремя субшкалами: вовлеченность (установка на участие в происходящих событиях), контроль (установка на активность по отношению к событиям жизни) и принятие риска (установка по отношению к трудным или новым ситуациям, когда последние рассматриваются одновременно как вызовы и как возможности получения нового опыта).

4. *Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI)*. Позволяет исследовать уровень напряжённости 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряжённость всех измеряемых защит.

5. *Копинг-тест Р. Лазаруса*. Позволяет оценить степень напряжённости восьми видов копинг-стратегий, проанализировать профиль копинг-стратегий, соответственно, оценить адаптационный потенциал личности и характер её дезадаптации.

**Результаты исследования.** В исследовании мы исходили из предположения о том, что структура и качество взаимосвязей смысложизненных ориентаций, базовых убеждений и стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях будут различаться у людей с различными показателями жизнестойкости.

В связи с этим выборка была поделена на три группы в соответствии с уровнями показателей жизнестойкости (табл. 1).

Таблица 1

Описательная статистика в группах с разными уровнями показателей жизнестойкости

Шкалы	Низкий уровень жизнестойкости (n = 12)		Средний уровень жизнестойкости (n = 28)		Высокий уровень жизнестойкости (n = 18)	
	X	δ	X	δ	X	δ
Вовлечённость	27,55	7,80	34,50	4,58	43,28	9,43
Контроль	24,73	5,61	28,71	2,85	36,50	8,26
Принятие риска	14,55	4,99	16,00	3,74	22,11	8,78
Общий показатель жизнестойкости	59,91	10,20	79,21	5,38	102,17	17,33

Для установления значимости различий был использован *t*-критерий Стьюдента. Группы значимо отличаются (уровень значимости  $p \leq 0,01$ ) по всем показателям осмысленности

жизни, что позволяет рассматривать ценностно-смысловые координаты личности в качестве основы преодоления жизненных трудностей (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели осмысленности жизни в группах с различными уровнями жизнестойкости**

<i>Шкалы</i>	<i>Низкий уровень жизнестойкости</i>		<i>Средний уровень жизнестойкости</i>		<i>Высокий уровень жизнестойкости</i>	
	<i>X</i>	<i>δ</i>	<i>X</i>	<i>δ</i>	<i>X</i>	<i>δ</i>
Цели в жизни	27,73	7,85	32,64	4,80	34,22	6,88
Процесс жизни	23,36	6,9	32,71	4,07	32,50	5,09
Результат жизни	20,91	6,44	27,25	3,05	28,00	5,14
Локус контроля – Я	18,91	8,32	22,61	3,07	23,67	3,36
Локус контроля – жизнь	27,09	6,96	32,71	4,28	33,50	5,58
Осмысленность жизни	89,00	21,52	108,00	12,65	113,50	14,15

По показателям адаптационного потенциала и выраженности психологических защит значимые различия (уровень значимости  $p \leq 0,01$ ) были установлены по показателям «конфронтационный

копинг», «бегство-избегание», «регрессия» и «рационализация». По остальным показателям можно говорить лишь об имеющихся тенденциях увеличения или снижения значений (табл. 3).

Таблица 3

**Показатели адаптационного потенциала в группах с различными уровнями жизнестойкости**

<i>Шкалы</i>	<i>Низкий уровень жизнестойкости</i>		<i>Средний уровень жизнестойкости</i>		<i>Высокий уровень жизнестойкости</i>	
	<i>X</i>	<i>δ</i>	<i>X</i>	<i>δ</i>	<i>X</i>	<i>δ</i>
Конфронтационный копинг	47,51	11,77	<b>53,45</b>	<b>18,25</b>	<b>41,58</b>	<b>15,48</b>
Дистанцирование	50,35	10,75	49,29	20,90	45,16	14,84
Самоконтроль	57,58	13,05	54,57	15,18	48,74	15,01
Поиск социальной поддержки	57,47	12,38	54,72	17,17	54,12	21,97
Принятие ответственности	48,73	13,89	53,80	22,33	52,46	22,43
Бегство-избегание	<b>54,46</b>	<b>18,96</b>	<b>51,02</b>	<b>21,65</b>	<b>36,10</b>	<b>17,46</b>
Планирование решения проблемы	59,69	12,72	58,22	20,93	57,52	18,15
Положительная переоценка	56,15	21,34	54,24	18,22	61,88	15,47
Вытеснение	35,45	15,72	27,86	13,15	26,67	16,45
Регрессия	<b>48,09</b>	<b>18,77</b>	<b>45,88</b>	<b>23,17</b>	<b>32,01</b>	<b>14,69</b>
Замещение	33,64	13,62	33,57	22,64	31,61	21,44
Отрицание	46,21	17,48	52,88	16,66	51,58	15,61
Проекция	63,63	18,03	65,24	18,54	59,24	17,90
Компенсация	39,09	17,58	52,86	24,77	47,11	18,65
Гиперкомпенсация	44,55	19,68	43,94	21,81	46,67	20,86
Рационализация	57,00	17,05	<b>57,93</b>	<b>19,21</b>	<b>47,14</b>	<b>15,49</b>

По показателям степени выраженности базовых убеждений значимых различий в группах с разными уровнями показателей жизне-

стойкости установлено не было, вместе с тем определённые тенденции прослеживаются (табл. 4).

Степень выраженности базовых убеждений в группах с различными уровнями жизнестойкости

Шкалы	Низкий уровень жизнестойкости		Средний уровень жизнестойкости		Высокий уровень жизнестойкости	
	X	δ	X	δ	X	δ
Доброта окружающего мира	19,09	6,46	17,89	3,69	23,67	23,55
Доброжелательность людей	16,91	4,64	16,07	3,64	15,39	3,38
Справедливость мира	16,91	2,70	14,71	3,76	13,67	3,82
Контролируемость мира	17,27	4,20	17,18	3,86	16,61	3,16
Случайность как принцип распределения происходящих событий	14,82	4,09	15,00	3,63	14,56	2,59
Ценность собственного Я	15,27	3,29	17,39	2,90	18,78	5,86
Степень самоконтроля	16,73	2,19	16,64	2,92	15,56	4,23
Степень удачи	14,09	1,81	14,43	3,52	14,94	2,10

С целью анализа структуры и качества взаимосвязей исследуемых конструктов в группах испытуемых с различными уровнями показателей жизнестойкости была осуществлена процедура факторизации данных с использованием метода главных компонент и алгоритма вращения вариант (с нормализацией по Кайзеру). Была получена трёхфакторная и две четырёхфакторные модели для выделенных групп. Значимыми считались

факторные нагрузки, превышающие значения по модулю 0,7. В группе испытуемых с низким уровнем жизнестойкости первый фактор составили следующие переменные (табл. 5): все показатели осмысленности жизни и с отрицательным значением показатель напряжённости защитного механизма «проекция». Содержательно данный фактор отражает *неудовлетворенность процессом жизни и результатом самореализации*.

Таблица 5

Факторная структура данных в группе испытуемых с низким уровнем жизнестойкости

Переменные	1 фактор	2 фактор	3 фактор
Проекция	-0,82		
Компенсация		0,79	
Цели в жизни	0,80		
Процесс жизни	0,79		
Локус контроля – Я	0,90		
Локус контроля – жизнь	0,89		
Осмысленность жизни	0,89		
Доброжелательность людей		-0,76	
Справедливость мира			0,78
Контролируемость мира			0,70
Ценность собственного Я			0,88

Второй фактор включил переменные: напряжённость компенсации как механизма психологической защиты и с отрицательным значением показатель базового убеждения в доброжелательности людей. Возможно, он отражает *низкий уровень адаптационных возможностей при базовом доверии к миру*.

Третий фактор объединил переменные: «справедливость мира» и «ценность собственного Я», «контролируемость мира» и содержательно в большей степени связан с *общим отношением к контролируемости и справедливости событий*.

В группе испытуемых со средним уровнем жизнестойкости первый фактор составили следующие переменные (табл. 6): самоконтроль, поиск социальной поддержки, положительная переоценка, – которые отражают усилия по регулированию своих чувств и действий, в поиске действенной поддержки и новых значений с фокусированием на личностном росте, что может быть интерпретировано как *адаптивные возможности личности*.

Второй фактор включил переменные, измеряемые опросником смысложизненных ориентаций: локус контроля – Я, локус контроля – жизнь, осмысленность жизни. Содержательно фактор отражает *уверенность в себе и способность контролировать свою жизнь*.

Третий фактор представлен одной переменной «контролируемость мира», которая может быть интерпретирована как *общее отношение к контролируемости и осмысленности мира*.

Четвертый фактор образован такими переменными, как «регрессия» и «компенсация», которые содержательно отражают *напряженность психологических защит*.

Таблица 6

**Факторная структура данных в группе испытуемых со средним уровнем жизнестойкости**

<i>Переменные</i>	<i>1 фактор</i>	<i>2 фактор</i>	<i>3 фактор</i>	<i>4 фактор</i>
Самоконтроль	0,82			
Поиск социальной поддержки	0,76			
Положительная переоценка	0,73			
Регрессия				0,73
Компенсация				0,80
Локус контроля – Я		0,78		
Локус контроля – жизнь		0,90		
Осмысленность жизни		0,95		
Контролируемость мира			-0,79	

В группе испытуемых с высоким уровнем жизнестойкости первый фактор составили все показатели осмысленности жизни (табл. 7). Содержательно данный фактор отражает *удовлетворённость процессом жизни и результатом самореализации*.

Второй фактор включил переменные, отражающие *адаптационный потенциал личности*: конфронтационный копинг, дистанцирование, принятие ответственности, бегство-избегание, положительная переоценка.

Третий фактор объединил переменные: «доброта окружающего мира», «ценность собс-

твенного Я», «степень удачи» – и содержательно в большей степени связан с *общим отношением к собственной ценности и способности управления событиями*.

Четвертый фактор образован такими переменными, как «отрицание» и «случайность как принцип распределения происходящих событий», которые содержательно могут отражать *общее отношение к осмысленности и контролируемости мира*.

Таблица 7

**Факторная структура данных в группе испытуемых с высоким уровнем жизнестойкости**

<i>Переменные</i>	<i>1 фактор</i>	<i>2 фактор</i>	<i>3 фактор</i>	<i>4 фактор</i>
Конфронтационный копинг		0,74		
Дистанцирование		0,75		
Принятие ответственности		0,85		
Бегство-избегание		0,80		
Положительная переоценка		0,81		
Отрицание				0,81
Цели в жизни	0,84			
Процесс жизни	0,75			
Результат жизни	0,80			
Локус контроля – Я	0,96			
Локус контроля – жизнь	0,86			
Осмысленность жизни	0,96			
Доброта окружающего мира			0,74	
Случайность как принцип распределения происходящих событий				0,85
Ценность собственного Я			0,77	
Степень удачи			0,75	

Проведённый анализ результатов позволил сделать следующие выводы:

– личностные ресурсы следует рассматривать как систему способностей человека к преодолению жизненных трудностей на основе трансформации ценностно-смыслового измерения личности;

– смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях могут рассматриваться как показатели функционирования системы «человек – жизненная среда» и содержательные характеристики жизнестойкости как личностного ресурса человека, актуализирующегося в трудных жизненных ситуациях;

– структура и качество взаимосвязей смысловых ориентаций, базовых убеждений и стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости значимо отличаются и поддаются качественной интерпретации;

– полученные результаты требуют дополнения и проверки, поскольку исследование проводи-

лось с использованием ограниченного количества методик и на небольшой выборке;

– исследование взаимодействия в системе «человек – жизненная среда» в контексте проблемы личностного потенциала человека актуализирует изучение становления личностных ресурсов и механизмов их использования в трудных жизненных условиях.

*Список литературы*

1. Александрова Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе её психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51. № 7. С. 83–84.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–122.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
4. Калашникова С. А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий // Гуманитарный вектор. 2011. № 2. С. 185–189.
5. Карапетян Л. В., Глотова Г. А. Исследование типов базовых жизненных установок // Известия Уральского государственного университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2009. Т. 68. № 4. С. 110–119.
6. Куликов Л. В. Психогигиена личности. СПб., 2004. 464 с.
7. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.
8. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Осин Е. Н., Плотникова А. В., Рассказова Е. И. Опыт структурной диагностики личностного потенциала // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 8–31.
9. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
10. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
11. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. Т. 1. 1998. № 2. С. 100–109.

*Рукопись поступила в редакцию 02.09.2011*