

УДК 159.922 + 159.923.31

Ю. Д. Черткова
О. С. Алексеева
А. Я. Фоминых

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ

Удовлетворенность жизнью представляет собой когнитивный компонент в структуре показателей общего благополучия. В данном исследовании удовлетворенность жизнью сопоставляется с личностной характеристикой, отражающей видение окружающего мира и себя в мире и способность действовать в стрессовых ситуациях, — жизнестойкостью. Выборка исследования — 401 респондент (55,88 % женщин; возраст от 18 до 78 лет, $M = 26,58$; $SD = 12,91$). В работе показано, что все три компонента жизнестойкости (включенность, контроль, принятие риска) имеют достаточно тесные связи с удовлетворенностью жизнью ($r = 0,3-0,4$; $p < 0,001$).

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью; психологическое благополучие; жизнестойкость.

Удовлетворенность жизнью (life satisfaction — *LS*) — это когнитивный компонент субъективного психологического благополучия. Он отражает оценку субъектом своей жизни в целом, без детализации и обращения к ее отдельным составляющим. Оценивая свою жизнь, человек не пользуется заданными извне (в частности, интервьюером) критериями, он опирается на свое представление о важном и второстепенном, значимом и незначимом, радующем и огорчающем. Формирование этой оценки, несомненно, связано с жизненными событиями, однако во многом базируется на личности респондента и его восприятии ситуации.

Первый метаанализ связей удовлетворенности жизнью с особенностями личностной сферы продемонстрировал, что в значительной мере *LS* связана с активностью, в том числе в социальной сфере [3]. Впоследствии была показана связь общего психологического благополучия с разноплановыми психологическими характеристиками — обобщенными чертами личности (экстраверсией, сознательностью, невротизмом), особенностями темперамента (самонаправленностью, избеганием вреда), чертами, которые традиционно относят к негативным свойствам (перфекционизмом, нарциссизмом и пр.) [8, 9].

Поскольку удовлетворенность жизнью в той или иной степени опирается на успешность в преодолении стрессовых ситуаций, достижении поставленных

ЧЕРТКОВА Юлия Давидовна — кандидат психологических наук, доцент факультета психологии Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова (e-mail: y_chertkova@mail.ru).

АЛЕКСЕЕВА Ольга Сергеевна — научный сотрудник Психологического института Российской академии образования, г. Москва (e-mail: olga__alexeeva@mail.ru).

ФОМИНЫХ Анна Яновна — младший научный сотрудник Психологического института Российской академии образования, г. Москва (e-mail: Aj.fominykh@gmail.com).

© Черткова Ю. Д., Алексеева О. С., Фоминых А. Я., 2016

целей, на готовность к переменам в разных сферах жизни, то для нее оказываются значимы также регуляторные характеристики и эффективность копинг-стратегий [2].

Таким образом, комплексная характеристика, отражающая устойчивость человека в стрессовых ситуациях, аттитюды в отношении окружающего мира и себя в мире, — жизнестойкость [7] может быть связана с субъективным психологическим благополучием.

Было показано, что жизнестойкость тесно связана с физическим и психическим здоровьем [5, 11, 12], рядом позитивных личностных характеристик, которые, в свою очередь, связаны с общим благополучием (оптимизм, самооффективность и пр.) [1], удовлетворенностью различными аспектами работы [6].

Данная статья представляет собой часть исследования, посвященного анализу источников межиндивидуальной изменчивости негативных личностных черт (поддержано РГНФ, грант № 15-06-10847а «Природа вариативности негативных черт личности: близнецовое исследование», рук. Ю. Д. Черткова). В рамках исследования рассматриваются адаптивные и дезадаптивные составляющие различных личностных черт и их влияние на различные сферы жизни. Задачей этой части работы было проанализировать вклад жизнестойкости в субъективное психологическое благополучие респондентов и сопоставить полученные данные с западными исследованиями.

Испытуемые. Выборка включает в себя 401 респондента (55,88 % женщин; возраст от 18 до 78 лет, $M = 26,58$ $SD = 12,91$).

Методики. В качестве показателя общего благополучия выступала удовлетворенность жизнью, которая диагностировалась по шкале удовлетворенности жизнью Динера (Satisfaction with Life Scale — SWLS) [11, 12]. Она включает в себя 5 вопросов:

1. В целом моя жизнь близка к тому, что я считаю идеальным.
2. У меня отличные условия для жизни.
3. Я удовлетворен своей жизнью.
4. На сегодняшний день я преуспел во всем, что важно в жизни.
5. Если бы я мог прожить жизнь заново, я бы почти ничего не стал менять.

Испытуемые оценивали согласие с этими утверждениями по шкале Ликерта (от 1 до 5 баллов).

Кроме того, испытуемым задавали вопросы об удовлетворенности частными сторонами жизни — карьерой и межличностными отношениями. Оценка предполагала два аспекта — соотнесение с достижениями других людей («моя карьера такая же, как у других людей») и собственно удовлетворенность («я удовлетворен своей карьерой»).

Жизнестойкость (ЖС) диагностировалась по опроснику Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой, который является адаптацией методики Hardiness Survey, разработанной С. Мадди [1]. Опросник позволяет оценить три компонента жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска) и обобщенный показатель ЖС. Опросник содержит 45 утверждений, каждое из которых оценивалось респондентом по шкале от 1 до 5 баллов.

Обработка данных. Обработка результатов производилась с использованием языка программирования R (R-3.2.3 Wooden Christmas-Tree) и статистического пакета Statistica 8.0. Для оценки взаимосвязи переменных использовались коэффициенты ранговой корреляции Спирмена. Различия между группами оценивались путем сопоставления средних (по t -критерию Стьюдента), дисперсий (по F -отношению) и путем проведения множественных сравнений (ANOVA).

Результаты исследования

Удовлетворенность жизнью. Ответы испытуемых на вопросы об удовлетворенности жизнью варьировали от «нет, я совершенно не удовлетворен жизнью» до «я совершенно удовлетворен жизнью». Суммарный балл по шкале Динера — от 5 до 25 ($M = 15,74$; $SD = 4,46$).

В обобщенном показателе LS не наблюдается половых различий. Личной жизнью мужчины удовлетворены больше, чем женщины ($3,88$ vs $3,59$, $p < 0,05$). Они также склонны считать, что их карьера складывается лучше, чем у других ($3,30$ vs $3,07$, $p < 0,05$). Интересно, что показатели удовлетворенности карьерой у мужчин и женщин не отличаются.

Люди разного возраста одинаково удовлетворены жизнью в целом, однако с возрастом несколько снижается удовлетворенность личной жизнью и карьерой. При анализе удовлетворенности жизнью в отдельных возрастных подгруппах становится очевидно, что она меняется нелинейно — максимальная удовлетворенность жизнью в 41–50 и в 60+ лет.

Жизнестойкость. Суммарный балл по тесту жизнестойкости теоретически может быть от 45 до 225. В нашей выборке он варьировал от 75 до 211 ($M = 142,53$; $SD = 24,33$).

Значимые половые различия наблюдаются только по одной шкале теста — «Контроль» ($45,97$ vs $50,11$, $p < 0,001$). Мужчины в большей степени, чем женщины, ощущают себя способными влиять на происходящее. По двум другим шкалам и по общей оценке жизнестойкости мужчины и женщины не различаются.

Две составляющих жизнестойкости — вовлеченность и принятие риска увеличиваются с возрастом, контроль — снижается. Вследствие этого общий балл по тесту жизнестойкости значимо с возрастом не связан. Вместе с тем наблюдается такая же, как и у удовлетворенности жизнью, нелинейность возрастных изменений. Самый высокий балл по шкале жизнестойкости имеют испытуемые 41–50 и 60+ лет.

Взаимосвязь между жизнестойкостью и удовлетворенностью жизнью. Жизнестойкость демонстрирует достаточно тесную связь с удовлетворенностью жизнью (табл. 1).

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена между обобщенным баллом по тесту жизнестойкости и общей удовлетворенности жизнью равен $0,435$ ($p < 0,001$), отдельные шкалы теста ЖС также коррелируют с LS на уровне $0,3–0,4$ ($p < 0,001$).

Корреляции как математическое понятие не позволяют делать вывод о направлении связей между переменными, однако психологический смысл

характеристик позволяет предполагать, что люди с активной жизненной позицией, устойчивые к стрессу получают большее удовольствие от жизни.

Таблица 1

Взаимосвязь удовлетворенности жизнью с показателями жизнестойкости

Шкалы теста ЖС	Удовлетворенность жизнью	Удовлетворенность личной жизнью	Удовлетворенность карьерой
Вовлеченность	0,399***	0,241***	0,374***
Контроль	0,420***	0,351***	0,364***
Принятие риска	0,324***	0,218**	0,196**
Общий балл	0,435***	0,350***	0,380***

* — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$; *** — $p < 0,001$.

Если рассматривать составляющие субъективного психологического благополучия — удовлетворенность личной жизнью и карьерой, то жизнестойкость несколько меньше связана с удовлетворенностью личной жизнью, чем с удовлетворенностью карьерой. Интересно, что наименее значимо для удовлетворенности этими составляющими жизни принятие риска. И если в межличностных отношениях отношение к риску не очень существенно, то в профессиональной деятельности отношение к рискованной ситуации как к позитивному опыту может быть полезным. Тем не менее мы видим, что принятие риска менее важно для удовлетворенности карьерой, чем другие составляющие жизнестойкости. Возможно, умение и готовность взаимодействовать с людьми, в том числе в ситуации стресса, готовность взять на себя контроль над происходящим оказываются более важными для успешности деятельности и в результате — для карьерного роста, чем отношение к риску.

Структура взаимосвязей ЖС с удовлетворенностью жизнью у мужчин и женщин не различается.

Представляется интересным оценить, есть ли специфика этих взаимосвязей в подгруппах с разным отношением к жизни, которое условно можно обозначить как уровень притязаний.

Напомним, что оценка удовлетворенности личной жизнью и карьерой оценивалась двумя вопросами — один предполагал соотнесение респондентом себя с другими, а другой — оценку субъективной удовлетворенности.

Из всей выборки отбирались те испытуемые, которые ответили, что их личная жизнь/карьера такая же, как у других людей. Из этих испытуемых отбирались те, кто при этом оценивал свою личную жизнь/карьеру выше среднего и ниже среднего. Были сформированы четыре группы испытуемых: две — с учетом отношения к личной жизни и две — с учетом отношения к карьере. В первую группу вошли те, кто считает, что их личная жизнь такая же, как у других, но при этом они ей не удовлетворены. Во вторую — те, кто считает, что их личная жизнь такая же, как у других, но при этом они ей полностью удовлетворены. Сходным образом были выделены третья и четвертая группы — в зависимости от их отношения к карьере.

Содержательно группы могут быть описаны следующим образом: группа 1 — люди с высокими притязаниями в отношении личной жизни; группа 2 — люди с низкими притязаниями в отношении личной жизни; группа 3 — люди с высокими притязаниями в отношении карьеры; группа 4 — люди с низкими притязаниями в отношении карьеры.

Корреляции шкал опросника жизнестойкости и общей удовлетворенности жизнью приведены в табл. 2.

Таблица 2

Взаимосвязь жизнестойкости и удовлетворенности жизнью в подгруппах, выделенных по уровню притязаний

Шкалы теста ЖС	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4
Вовлеченность	0,424***	0,400***	0,258	0,408***
Контроль	0,500***	0,511***	0,259	0,463***
Принятие риска	0,561***	0,417***	0,233	0,395***
Общий балл	0,557***	0,515***	0,332**	0,485***

* — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$; *** — $p < 0,001$.

В трех подгруппах из четырех, как и на всей выборке, наблюдаются достаточно тесные взаимосвязи между жизнестойкостью и когнитивной составляющей субъективного психологического благополучия. Подгруппа 3 демонстрирует меньший вклад жизнестойкости в удовлетворенность жизнью (коэффициенты корреляции между отдельными шкалами теста ЖС и *LS* не достигают уровня значимости, а общий балл теста ЖС значимо коррелирует с *LS*, но коэффициент корреляции почти в два раза ниже, чем в других подгруппах).

В чем психологическая специфика этой подгруппы? В нее входят люди, которые не удовлетворены своей карьерой, хотя считают, что она такая же, как у других. Это могут быть те, кто не хочет останавливаться на достигнутом и претендует на большее, а также те, кто считают, что «живут не своей жизнью» и, возможно, вообще не удовлетворены родом деятельности. Трудно сказать, почему у этих людей совладание со стрессовыми ситуациями является менее значимым для удовлетворенности жизнью. Можно предположить, что это связано с общей дезинтеграцией психологических характеристик у людей подобного типа.

В целом отношение к трудным ситуациям как к поддающимся контролю и ощущение себя человеком, способным с ними справиться, положительно коррелирует с субъективным психологическим благополучием.

Таким образом, жизнестойкость может рассматриваться как модератор — переменная, которая опосредует влияние негативных жизненных событий и вследствие этого оказывает влияние на общую удовлетворенность жизнью.

2. *Azizli N. et al.* Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction // *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 82. P. 58–60.
3. *DeNeve K. M., Cooper H.* The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being // *Psychological bulletin*. 1998. Vol. 124, № 2. P. 197.
4. *Diener E. D. et al.* The satisfaction with life scale // *Journal of personality assessment*. 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75.
5. *Florian V., Mikulincer M., Taubman O.* Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol. 68, № 4. P. 687.
6. *Kobasa S., Maddi S.* The hardy executive: Health under stress. Holmwood Ill., 1984.
7. *Maddi S. R., Khoshaba D. M.* Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. AMACOM Div American Mgmt Assn, 2005.
8. *Park H., Jeong D. Y.* Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists // *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 72. P. 165–170.
9. *Park H. et al.* Character profiles and life satisfaction // *Comprehensive psychiatry*. 2015. Vol. 58. P. 172–177.
10. *Pavot W. et al.* Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures // *Journal of personality assessment*. 1991. Vol. 57, № 1. P. 149–161.
11. *Scheier M. E., Carver C. S.* Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health // *Journal of personality*. 1987. Vol. 55, № 2. P. 169–210.
12. *Sharpley C. F. et al.* The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health // *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*. 1999. Vol. 1. P. 15–29.

Статья поступила в редакцию 13.05.2016 г.