

ЧУВСТВО СВЯЗНОСТИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЕГО ДИАГНОСТИКА¹

Концепция салютогенеза

Концепция салютогенеза (от лат. *salus* – благополучие, здоровье) возникла в начале 1970-х годов как попытка ответа на вопрос о факторах, благодаря которым человек способен оставаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стрессоров. Ее создателем стал Аарон Антоновский (1923–1994) – израильский социолог, работавший на стыке медицины и социологии.

В ходе обследования людей, выживших в концентрационных лагерях во время Второй мировой войны, А. Антоновским и коллегами было обнаружено, что женщины, пережившие лагерь, в среднем продемонстрировали более низкие показатели адаптации, чем контрольная группа, однако среди них оказалось и значительное количество хорошо адаптированных людей. Это заставило авторов задаться вопросом о факторах, которые помогли этим людям, несмотря на травматический опыт, не только сохранить психологическое здоровье, но и оставаться счастливыми [13].

В противовес преобладавшей в то время *патогенетической* парадигме, отвечавшей на вопрос о том, каким образом воздействие стрессоров приводит к нежелательным болезненным последствиям, А. Антоновский ([9], цит. по [13]) предложил *салютогенетическую* парадигму исследований, в рамках которой внимание исследователя сосредоточено на случаях успешного преодоления людьми стрессогенных ситуаций, даже если эти случаи идут вразрез с общей тенденцией, и на поиске факторов, способствующих устойчивости к стрессам. Эти факторы могут быть как психологическими (например, оптимизм как личностная черта), так и связанными с социальным окружением (например, социальная поддержка) или физической средой (например, чистота питьевой воды).

¹ Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект 06-06-00449а «Структура и диагностика личностного потенциала».

По мнению А. Антоновского [9], даже сам по себе стресс не всегда является патогенным: при определенных условиях он может быть и салютогенным фактором, вызывая напряжение организма, способное провоцировать новые адаптивные реакции. В результате успешного преодоления стресса человек может приобрести позитивный опыт; таким образом, имеет смысл говорить скорее о *вызовах*, чем о стрессорах, конфликтах или проблемах [11]. «Вопрос уже не в том, каким образом мы можем исключить тот или иной стрессор, но в том, как мы можем научиться жить, и жить хорошо, под действием стрессоров, и, возможно, даже обратить их существование себе на пользу» [10, с. 40]. Последствия стресса – будут ли они негативными, нейтральными или позитивными – зависят не от характера самого стресса, а от индивидуальных способов реагирования на него.

А. Антоновский говорит о психологическом здоровье человека как о положении последнего в некоторой точке *континуума*, лежащего между психическим расстройством и психологическим благополучием. Это позволяет от вопроса о том, как бороться с тем или иным конкретным заболеванием, перейти к вопросу о факторах, благодаря которым человек, вне зависимости от того, в какой точке континуума он находится, движется к полюсу здоровья. При этом последний понимается не как отсутствие болезни, а как психологическое благополучие, в качестве характеристик которого автор называет работу осознаваемых стратегий совладания (копинга) вместо неосознаваемых защитных механизмов, способность к постоянному творческому приспособлению и росту, продуктивное использование эмоциональной энергии вместо ее растраты, чувство радости вместо чувства страдания, самоотдачу вместо нарциссизма, взаимодействие вместо эксплуатации других людей и др. [11].

Понятие салютогенетической ориентации, предложенное А. Антоновским, может быть применено как на уровне личности, так и на уровне социальной группы или общества в целом и предвосхищает исследовательскую парадигму позитивной психологии, которая также стремится изучать «условия и процессы, приводящие к процветанию или оптимальному функционированию людей, групп или социальных институтов» [18, с. 104]. Однако А. Антоновский не только ставит вопрос, но и предлагает возможный ответ на него: по его мнению, фактором, укрепляющим здоровье, является *чувство связности* (*sense of coherence*).

Чувство связности как фактор стрессоустойчивости

А. Антоновский [9] определяет чувство связности как «общую ориентацию личности, связанную с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что:

1) стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию;

2) имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами;

3) эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя» [9, с. 19].

Чувство связности включает в себя три компонента, которые, по мнению А. Антоновского, взаимосвязаны сложным образом и поэтому могут быть выделены лишь в плане теории.

1. *Постижимость* связана с тем, в какой степени индивид рассматривает стимулы, с которыми он сталкивается, как имеющие когнитивный смысл, как структурированную, согласованную, ясную и упорядоченную информацию, которую можно предсказать, в противовес информации хаотической, случайной, беспорядочной, непредсказуемой. Человек, обладающий чувством *постижимости*, не обязательно стремится постичь мир, но рассматривает его как постижимый *в принципе*; он не избегает неопределенных ситуаций, но уверен, что в них можно обнаружить порядок и смысл.

2. *Управляемость* связана с тем, в какой степени индивид рассматривает доступные ему ресурсы как достаточные для того, чтобы соответствовать требованиям, которые выдвигают перед ним стимулы. Речь здесь идет не только о тех ресурсах, которыми человек непосредственно располагает и которые он может контролировать, но также и о внешних ресурсах, на которые он может рассчитывать. Так, человек с высоким чувством *управляемости* верит не в то, что он способен предотвратить те или иные несчастья, а в то, что, используя свои собственные силы и способности или опираясь на помощь друзей, коллег, Бога и другие внешние факторы, он сможет справиться с несчастьями, пережить их.

3. *Осмысленность* связана с тем, в какой степени человек испытывает эмоциональное переживание того, что жизнь имеет смысл, насколько он чувствует, что проблемы и требования, которые жизнь ставит перед ним, стоят того, чтобы активно включаться в них, вкладывая

свою энергию, что они являются *вызовами*, которые человек приветствует, а не бременем, которого он стремится избежать. В отличие от чисто когнитивной *постижимости*, эмоциональная *осмысленность* указывает на то, что мир не только упорядочен, но и *небезразличен* человеку. Например, если работа для человека является осмысленной, она не обязательно приносит ему радость и внутреннее удовлетворение, но может рассматриваться им как средство, необходимое для реализации каких-то субъективно важных целей.

Как отмечает А. Антоновский, человек с высоким чувством связности не обязательно чувствует и думает, что жизнь *абсолютно* постижима, управляема и осмысленна: подобная высокая степень выраженности этих компонентов скорее указывает на психотическое состояние и говорит о наличии сильной тревоги под хрупкой внешней оболочкой. Чувство связности распространяется лишь на ту область жизни, которую мы рассматриваем как важную лично для нас, и границы этой области индивидуальны. Если человек не интересуется внешней или внутренней политикой своей страны, развитием тех или иных навыков, ему не обязательно рассматривать эти области как постижимые, управляемые и осмысленные; общее чувство связности определяется тем, в какой степени человек испытывает его применительно к *своей* собственной жизни — своим чувствам, своей работе, своим отношениям с другими людьми, своим экзистенциальным проблемам.

Хотя чувство связности и ведет к здоровью, по мнению А. Антоновского, оно не обязательно коррелирует с тем, что мы можем считать здоровым или ценным. Так, нацист или член тоталитарной секты может обладать чувством связности в высокой степени, и, напротив, оно может быть низким у интеллигента, социальная роль которого состоит в том, чтобы сомневаться, обнаруживать противоречия и неразрешимые проблемы.

А. Антоновский говорит о трех путях влияния чувства связности на здоровье [9, 12, 20]: во-первых, он предполагает положительное влияние чувства связности посредством психосоматических механизмов на работу эндокринной и иммунной систем, способствующее поддержанию гомеостаза в организме; во-вторых, по его мнению, люди с высоким чувством связности более мотивированы к тому, чтобы избегать ситуаций или видов деятельности, угрожающих их здоровью, и активно включаться в виды деятельности, способствующие поддержанию здоровья (например, заниматься физическими упражнениями или

во время обращаться к врачу); в-третьих, по мнению А. Антоновского, чувство связности влияет на процессы *когнитивной оценки* стресса.

При встрече с источником стресса люди с низким чувством связности будут более склонны оценивать ситуацию как угрожающую, испытывать в связи с этим больше напряжения и действовать непродуктивно или пассивно отказываться от решения проблемы. Люди с высоким чувством связности будут склонны рассматривать потенциальные угрозы как вызовы, таящие новые возможности и, следовательно, стоящие того, чтобы активно искать пути к их преодолению и задействовать все имеющиеся ресурсы. Люди с высоким чувством связности будут более открыты к обратной связи (информации о том, насколько эффективна избранная стратегия совладания с проблемой), дающей возможность выбрать новую стратегию в случае неуспеха. Люди с низким чувством связности в свою очередь будут игнорировать обратную связь путем избегания проблемы или самообмана и жестко придерживаться выбранной стратегии. В конечном итоге высокий уровень чувства связности способствует эффективному совладанию с проблемой и снятию напряжения, тогда как неэффективное совладание приводит к сохранению напряжения и, возможно, к разрушительным последствиям, вызванным стрессом.

По мнению А. Антоновского [10], чувство связности формируется в течение всей жизни, но наиболее активно этот процесс протекает в ее первые десятилетия. Источником чувства связности становится жизненный опыт, характеризующийся *согласованностью* (отсутствием обстоятельств, необъяснимых и непредсказуемых с точки зрения прошлого опыта), *сбалансированностью требований* (когда задачи соответствуют способностям индивида, при этом скука и пустота, возникающие при недостаточно высоком уровне задач, не менее опасны, чем перегрузка) и *участием в принятии решений* (когда у человека есть выбор задач, которые он решает, и способов их решения, а его действия влияют на конечный результат).

В течение жизни индивидуальный уровень чувства связности может меняться. На него могут существенно влиять радикальные изменения условий жизни, которые продолжаются длительное время, однако возможны и более слабые изменения в ту или иную сторону, в перспективе оказывающие влияние на здоровье. Подобные изменения могут происходить как под действием внешних факторов, так и в результате собственных действий индивида [10].

Следует отметить, что чувство связности во многом сходно с понятием *жизнестойкости*, введенным С. Кобэйса и С. Мадди [6, 23], как с функциональной точки зрения (в обоих случаях речь идет о факторах, позволяющих не только противостоять негативным эффектам стрессоров, но и двигаться к психологическому благополучию невзирая на них), так и с точки зрения структуры. *Осмысленность*, по А. Антоновскому, несет ту же функцию, что *вовлеченность* и *принятие риска*, входящие в структуру жизнестойкости, однако механизмы регуляции могут быть различными: А. Антоновский подчеркивает роль эмоций, тогда как С. Мадди говорит преимущественно о когнитивных процессах. *Управляемость*, по А. Антоновскому, сходна с входящим в жизнестойкость компонентом *контроля*, однако в первом случае убеждение касается результата («что бы ни случилось, я справлюсь»), а во втором – процесса («всегда лучше контролировать, чем опускать руки»). Соображения упомянутых авторов относительно факторов, способствующих формированию жизнестойкости и чувства связности в онтогенезе, также во многом совпадают. Отличает чувство связности от жизнестойкости в первую очередь компонент *достижимости* и связанный с ним фактор *согласованности* жизненного опыта. С точки зрения С. Мадди [6], человек, склонный рассматривать новый опыт как понятный и предсказуемый с точки зрения старого, может чаще упускать новые возможности, что негативным образом скажется на его развитии.

Еще одним конструктом, содержательно сходным с чувством связности, является *самоэффективность* (А. Бандура, см. [1]), которая определяется как вера индивида в свою способность справиться с определенной деятельностью. Однако самоэффективность, в отличие от чувства связности, рассматривается А. Бандурой как специфическое, связанное с конкретной деятельностью, а не как глобальное, касающееся жизни в целом, убеждение индивида; кроме того, самоэффективность связана, скорее, с уверенностью индивида в собственных ресурсах, которые он способен контролировать, нежели с уверенностью в успешном результате и возможной опорой на внешние факторы, неподвластные контролю.

Некоторые из приведенных выше идей А. Антоновского созвучны также положениям теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана (потребность в компетентности) и теории потока М. Чиксентмихайи (адекватное соотношение способностей и требований). В то же время

взгляды А. Антоновского отличает от большинства позитивно-психологических теорий то, что речь у него идет не только о психологическом здоровье и благополучии, но и не в последнюю очередь – о соматическом здоровье.

Шкала чувства связности

Оригинальным инструментом для измерения чувства связности, разработанным А. Антоновским [12], является шкала чувства связности (SOC), состоящая из 29 пунктов (16 прямых и 13 обратных). Она измеряет три компонента чувства связности, заданных автором априори: 11 пунктов – постижимость, 10 – управляемость и 8 – осмысленность. Каждый пункт представляет собой пару альтернативных утверждений, оцениваемых по семибалльной шкале, например:

11 То, чем я буду заниматься в будущем, будет...

(обр.)

	1	2	3	4	5	6	7
	очень интересным						смертельно скучным

Первые исследования, проведенные с использованием методики (см. обзор [17]), показали ее достаточно высокую внутреннюю согласованность (альфа-коэффициенты Кронбаха, полученные в разных исследованиях, варьировали от 0,84 до 0,93), ретестовая надежность методики также оказалась достаточно высокой ($r=0,92$ при интервале в одну неделю между предъявлениями). Однако трехфакторная структура успешно воспроизводилась не во всех исследованиях: в некоторых случаях три фактора выделить не удавалось, в других наилучшим решением признавалась однофакторная структура. А. Френц, М. Кэри и Р. Йоргенсен [17], используя косоугольное вращение, выделяют пять факторов (постижимость жизни, заинтересованность жизнью, самоэффективность, доверие в межличностных отношениях и предсказуемость жизни), но эти факторы охватывают в сумме лишь 13 пунктов, а классификация остальных 16 пунктов остается неясной.

А. Френц, М. Кэри и Р. Йоргенсен [17] не нашли значимых различий в уровне чувства связности в зависимости от пола респондентов, однако обнаружили тенденцию к повышению чувства связности с возрастом. Были обнаружены высокосignификантные различия между группами

пациентов, проходящих психотерапию ($n=98$), и людей, не имеющих клинического диагноза ($n=276$): у последних чувство связности было выше ($p \leq 0,0001$). Шкала связности показала высокие отрицательные корреляции у пациентов ($n=72$) с тревожностью как чертой (опросник Спилбергера: $r=-0,85$; $p \leq 0,0001$), уровнем воспринимаемого стресса (шкала Кохена и др.: $r=-0,73$; $p \leq 0,0001$) и депрессией (опросник Бека: $r=-0,60$; $p \leq 0,0001$); в группе студентов и работников социальных служб ($n=220$) была обнаружена умеренная корреляция с социальной желательностью (шкала Марлоу–Кроуна: $r=0,39$; $p \leq 0,0001$) и отсутствие корреляции с интеллектом ($r=0,11$). Таким образом, были получены достаточно убедительные данные в пользу внешней и критериальной валидности шкалы.

Более чем за 20 лет своего существования опросник был переведен на 33 языка, в том числе в азиатских странах (Япония, Китай, Тайланд), и продемонстрировал кросскультурную валидность. А. Антоновским была предложена сокращенная версия шкалы из 13 пунктов; существует также порядка 15 других ее модификаций, в том числе шкала чувства связности в семье, детская версия и шкала чувства связности в школе [21].

М. Эриксон и Б. Линдстрем [15] провели метаанализ, в который вошли данные 124 различных исследований, использовавших опросник А. Антоновского. При использовании версии из 29 пунктов альфа-коэффициенты надежности колебались от 0,70 до 0,95, ретестовая устойчивость – от 0,69 до 0,78 (1 год), 0,64 (3 года), от 0,42 до 0,45 (4 года), от 0,59 до 0,67 (5 лет) и 0,54 (10 лет). Были выявлены корреляционные связи шкалы (от умеренных до высоких) с различными показателями психического и соматического здоровья; высокие отрицательные корреляции – с показателями тревожности, умеренные – с показателями депрессии, воспринимаемого стресса, профессионального выгорания, нейротизма; высокие положительные – с показателями оптимизма, осмысленности жизни и удовлетворенности жизнью; умеренные положительные – с показателями позитивного аффекта, жизнестойкости, внутреннего локуса контроля, самоэффективности, самооценки¹.

Данные, касающиеся предиктивной валидности чувства связности относительно показателей здоровья, противоречивы и не дают

¹ Полностью данные метаанализа приведены в Приложении к статье, размещенном в свободном доступе на сайте журнала: <http://jech.bmj.com/cgi/data/59/6/460/DC1/1>

оснований для однозначных выводов (см. [16, 20]). По результатам структурного моделирования, чувство связности оказывается независимым от психического здоровья измерением, но хорошо коррелирует с ним и выступает медиатором эффектов воздействия стресса на психическое здоровье. М. Эриксон и Б. Линдстрем [16] цитируют ряд источников, в которых приводится критика конструкта чувства связности как теоретически неясного и противоречивого, смешанного с эмоциональностью, содержательно пересекающегося с другими показателями психического здоровья, нестабильного во времени и др., однако авторы приходят к выводу о том, что в большинстве своем эти критические соображения могут быть отвергнуты, поскольку конструкт оказывается эмпирически хорошо обоснованным.

Как отмечают М. Эриксон и Б. Линдстрем [15], факторная структура опросника до сих пор остается не вполне ясной: различные исследования обнаруживают от двух до пяти факторов с объясняемой дисперсией от 40 до 53 процентов. Авторы предполагают, что шкала, скорее всего, имеет многомерную структуру, тем не менее ее валидность и надежность как целого хорошо подтверждаются эмпирически.

Существуют несколько русскоязычных версий шкалы чувства связности. Один вариант перевода шкалы из 29 пунктов был сделан М.Н. Дымшицем. Другой вариант русского перевода был выполнен В.В. Ручкиным и Р.А. Копосовым в рамках кросскультурного исследования на выборке делинквентных подростков ($n=159$, $\alpha=0,89$); (подробнее см. [19]). В нашем исследовании использовался вариант М.Н. Дымшица (см. Приложение).

Особенности русскоязычной шкалы чувства связности

Выборку нашего исследования составили менеджеры среднего звена одной из московских торговых сетей ($n=79$, в т.ч. 34 мужчины и 45 женщин; средний возраст – 32 года) и студенты старших курсов и спецотделения факультета психологии МГУ ($n=49$, в т.ч. 15 мужчин и 34 женщины; средний возраст – 26 лет).

Оригинальная версия опросника (29 пунктов) в переводе М.Н. Дымшица показала удовлетворительную внутреннюю согласованность как на выборке менеджеров ($\alpha=0,86$), так и на выборке психологов ($\alpha=0,84$). Однако при анализе по пунктам (табл. 1; обратные пункты инвертированы) мы обнаружили, что пункты 10 и 17 отрицательно коррелируют со шкалой, хотя обозначены А. Антоновским как прямые.

Психометрические показатели пунктов опросника

№ пункта	Среднее	Стандартное отклонение	Корреляция пункта со шкалой		
			менеджеры	психологи	общая
1 (-)	5,1	1,6	0,45	0,52	0,49
2 (-)	5,1	1,6	0,20	0,64	0,41
3	4,6	1,4	0,26	0,36	0,27
4 (-)	5,0	1,5	0,17	0,15	0,18
5 (-)	4,7	1,6	0,27	0,22	0,23
6 (-)	5,2	1,5	0,32	0,40	0,35
7 (-)	6,1	1,2	0,58	0,23	0,43
8	5,4	1,3	0,44	0,56	0,48
9	5,3	1,5	0,58	0,37	0,49
10	2,5	1,7	-0,18	-0,30	-0,24
11 (-)	5,9	1,3	0,38	0,32	0,32
12	4,3	1,8	0,33	0,44	0,38
13 (-)	5,6	1,7	0,28	0,43	0,33
14 (-)	5,3	1,8	0,57	0,51	0,55
15	4,1	1,5	0,49	0,60	0,54
16 (-)	4,6	1,6	0,45	0,37	0,44
17	2,5	1,4	-0,31	-0,50	-0,36
18	4,1	1,8	0,42	0,56	0,46
19	4,2	1,7	0,56	0,40	0,51
20 (-)	6,0	1,3	0,31	0,17	0,25
21	4,4	1,7	0,44	0,21	0,35
22	6,0	1,2	0,40	0,55	0,42
23 (-)	5,8	1,7	0,54	0,55	0,54
24	4,7	1,7	0,67	0,29	0,53
25 (-)	4,4	1,6	0,59	0,62	0,61
26	3,9	1,7	0,40	0,41	0,36
27 (-)	5,4	1,4	0,47	0,36	0,43
28	4,6	1,6	0,56	0,64	0,58
29	4,6	1,7	0,52	0,29	0,45

По содержанию они сходны: в обоих пунктах речь идет о *предсказуемости* жизни, которая, по мысли А. Антоновского, должна вносить положительный вклад в чувство связности.

Возможной причиной того, что эти пункты оказались неработающими, может быть их не вполне адекватный перевод (в английской версии методики вторая альтернатива звучит как «*completely consistent and clear*»). С другой стороны, представителям русской культуры, в отличие от представителей других культур, предсказуемая жизнь может представляться скучной и бессмысленной. В будущих версиях опросника необходимо переформулировать альтернативы, входящие в состав этих пунктов, сделав акцент на стабильности и ясности жизни в противовес непредсказуемости и неопределенности.

Чтобы избежать снижения конструктивной валидности, было принято решение не инвертировать эти пункты, а полностью исключить их из дальнейшего анализа. Внутренняя согласованность шкалы из 27 пунктов составила $\alpha=0,88$ на выборке менеджеров и $\alpha=0,87$ на выборке психологов. В табл. 2 представлена описательная статистика для версии шкалы из 27 пунктов. Гипотеза об отличии распределения от нормального проверялась с помощью критерия Шапиро–Уилка [27]. Существенных отклонений от нормального распределения, за исключением небольшого отрицательного эксцесса на выборке менеджеров, не было обнаружено.

Таблица 2

Описательная статистика по шкале из 27 пунктов

Показатели	Менеджеры (n=79)	Психологи (n=49)	Общая (n=128)
Среднее	137,1	130,1	134,4
Стандартное отклонение	20,2	20,7	20,6
Асимметрия (стандартная ошибка)	0,08 (0,27)	-0,24 (0,34)	-0,05 (0,21)
Эксцесс (стандартная ошибка)	-0,79 (0,53)	-0,11 (0,67)	-0,41 (0,42)
Критерий Шапиро–Уилка	p=0,12	p=0,50	p=0,28

Значимых взаимосвязей чувства связности с полом и возрастом испытуемых на данной выборке получено не было. Различия между менеджерами и психологами по уровню чувства связности также оказались незначимыми.

Мы предприняли ряд попыток выявить факторную структуру опросника при помощи эксплораторного факторного анализа (использовался метод главных компонент с варимакс-вращением). Рассматривались варианты факторной структуры размерностью от трех до семи факторов, полученные как на общей выборке, так и отдельно на подвыборках. Во всех случаях смысл некоторых из полученных факторов оказывался неоднозначным и часть пунктов показывали высокие нагрузки одновременно на несколько факторов, в результате чего было сделано предположение о том, что факторная структура опросника является многомерной.

Взаимосвязь с другими показателями

Мы рассмотрели корреляции шкалы чувства связности А. Антоновского с рядом других методик. Корреляции с тестом смысло-жизненных ориентаций (СЖО) [4] и опросником жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [5]) представлены в табл. 3. Как и ожидалось, эти три конструкта оказались тесно взаимосвязанными. По данным западных исследований [15], корреляции с опросником Purpose-In-Life (PIL), послужившим основой для теста СЖО, оказываются сравнимыми с нашими ($r=0,72-0,74$), а с опросником жизнестойкости – более низкими ($r=0,43$).

Таблица 3

Корреляции чувства связности с осмысленностью жизни и жизнестойкостью

Шкала	Коэффициент корреляции Пирсона	
	менеджеры	психологи
СЖО – Общий показатель	0,70	0,72
СЖО – Цели	0,57	0,60
СЖО – Процесс	0,62	0,68
СЖО – Результат	0,63	0,71
СЖО – Локус контроля – Я	0,62	0,57
СЖО – Локус контроля – Жизнь	0,63	0,60
Жизнестойкость – Общий показатель	0,88	0,83
Жизнестойкость – Вовлеченность	0,70	0,80
Жизнестойкость – Контроль	0,69	0,68
Жизнестойкость – Принятие риска	0,63	0,76

Примечание. Все корреляции значимы при $p \leq 0,001$.

Корреляции чувства связности с рядом других психологических переменных, полученные на выборке психологов, представлены в табл. 4. Шкала чувства связности продемонстрировала высокие и умеренные значимые взаимосвязи со шкалами психологического благополучия К. Рифф [28] (в переводе Е. Садальской), шкалой удовлетворенности жизнью Э. Динера [14] и шкалой счастья С. Любомирски [22] (в переводе Д.А. Леонтьева). В западных исследованиях корреляции со шкалой удовлетворенности жизнью оказываются аналогичными: $r=0,53-0,74$ [14].

Таблица 4

Корреляции чувства связности с прочими переменными (n=49)

Шкала		Коэффициент корреляции Пирсона	Уровень значимости
Удовлетворенность жизнью		0,60	$p \leq 0,001$
Субъективное счастье		0,62	$p \leq 0,001$
Личностный динамизм		0,52	$p \leq 0,001$
Шкалы К. Рифф	Принятие себя	0,74	$p \leq 0,001$
	Компетентность	0,72	$p \leq 0,001$
	Позитивные отношения	0,58	$p \leq 0,001$
	Осмысленность жизни	0,58	$p \leq 0,001$
	Автономия	0,34	$p \leq 0,05$
	Личностный рост	0,30	$p \leq 0,05$
Опросник отчуждения С. Мадди	Общий показатель	-0,64	$p \leq 0,001$
	Отчуждение от работы	-0,42	$p \leq 0,01$
	Отчуждение от общества	-0,40	$p \leq 0,01$
	Отчуждение от других людей	-0,58	$p \leq 0,001$
	Отчуждение от семьи	-0,47	$p \leq 0,01$
	Отчуждение от самого себя	-0,65	$p \leq 0,001$
	Вегетативность	-0,64	$p \leq 0,001$
	Бессилие	-0,61	$p \leq 0,001$
	Нигилизм	-0,51	$p \leq 0,001$
Авантюризм	-0,36	$p \leq 0,05$	
РОКО	Автономия	0,22	Не значимы
	Контроль	0,15	Не значимы
	Безличная ориентация	-0,37	$p \leq 0,01$
ВІDR	Самообман	0,57	$p \leq 0,001$
	Управление впечатлениями	0,29	$p \leq 0,05$
	Защитное отрицание	0,24	Не значимы

Умеренные отрицательные корреляции со шкалами опросника отчуждения С. Мадди [24] (адаптация Е.Н. Осина), измеряющими различные аспекты утраты смысла, как и корреляции с тестом СЖО, свидетельствуют о тесной взаимосвязи чувства связности с когнитивным и эмоциональным компонентами осмысленности жизни.

Была выявлена умеренная положительная взаимосвязь шкалы чувства связности со шкалой личностного динамизма Д.В. Сапронова и Д.А. Леонтьева [7], а также отрицательная корреляция со шкалой безличного локуса каузальности опросника общих каузальных ориентаций Э. Деси и Р. Райана (в адаптации Д.А. Леонтьева, О.Е. Дергачевой и Л.Я. Дорфмана [2]). Менеджерам дополнительно предлагался опросник «Контроль за действием» Ю. Куля [8]: шкала чувства связности умеренно коррелировала со шкалами ориентации на действие при неудаче ($r=0,49$; $p\leq 0,001$) и ориентации на действие при планировании ($r=0,64$; $p\leq 0,001$). Полученные данные согласуются с представлениями А. Антоновского о том, что люди с высоким уровнем чувства связности в ситуациях вызова более склонны действовать активно, нежели опускать руки или рефлексировать, они не боятся изменений, которые происходят в жизни, и готовы сами их инициировать.

С методикой определения уровня рефлексивности В.В. Пономаревой [3] значимых корреляций обнаружено не было.

Были получены также корреляции шкалы чувства связности со шкалами опросника социальной желательности BIDR (Balanced Inventory of Desirable Responding) [26] (адаптация Е.Н. Осина) – шкалой самообмана ($r=0,57$; $p\leq 0,001$) и управления впечатлениями ($r=0,29$; $p\leq 0,05$). Заметим, что со шкалой самообмана, часть пунктов которой содержательно близки понятиям самооффективности и воспринимаемого контроля (см. [1]), умеренно положительно коррелируют практически все показатели психологического благополучия; однозначной теоретической интерпретации этой взаимосвязи мы пока не имеем. Корреляция же со шкалой управления впечатлениями, содержательно аналогичной известной шкале Марлоу–Кроуна (см. [25]), свидетельствует об определенной подверженности опросника эффектам социальной желательности.

Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что чувство связности тесно взаимосвязано с различными аспектами психологического благополучия. Люди с высоким уровнем чувства связности более

склонны испытывать чувство осмысленности жизни, рассматривать стрессогенные ситуации как вызовы и действовать в таких ситуациях активно. Социальная желательность шкалы представляется невысокой, однако этот результат необходимо проверить на других выборках. Вопрос о том, объясняется ли парадоксальная, с точки зрения теории А. Антоновского, обратная взаимосвязь предсказуемости жизни с чувством связности особенностями русской культуры или недостатками перевода опросника, также требует дополнительной эмпирической проверки.

Заключение

Конструкт чувства связности А. Антоновского в плане теории тесно взаимосвязан с конструктами жизнестойкости и осмысленности жизни и хорошо вписывается в понятийный круг позитивной психологии.

Эмпирическое исследование, предпринятое нами на русскоязычной выборке, несмотря на ее небольшой объем, продемонстрировало достаточно хорошую внутреннюю согласованность шкалы чувства связности и ее внешнюю валидность относительно таких конструктов, как осмысленность жизни, жизнестойкость, шкалы психологического благополучия, личностный динамизм и др.

Представленный перевод шкалы требует доработки, однако ее психометрические перспективы даже в существующем виде представляются довольно интересными. В качестве ближайших исследовательских задач следует выдвинуть проверку критериальной и предиктивной валидности русскоязычной шкалы чувства связности относительно объективных показателей соматического и психического здоровья, а также изучение ее взаимосвязей со шкалами клинических опросников.

Литература

1. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл – ИЦ «Академия», 2006.
2. Дергачева О.Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования. Дис. канд. психол. наук. М., 2005.
3. Карпов А.В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных процессов управления. М.–Ярославль: ДИА-Пресс, 2000.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000.

5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
7. Сапронов Д.В., Леонтьев Д.А. Личностный динамизм и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 66–84.
8. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл; ИП РАН, 1997.
9. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
10. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health // Advances, Institute for Advancement of Health. 1984. Vol. 1. N 3. P. 37–50.
11. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. 1985. Vol. 22. N 4. P. 273–280.
12. Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1988.
13. Antonovsky A., Bernstein J. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Copier? // Stress and coping in time of war: generalizations from the Israeli experience / Ed. N.A. Milgram. N.Y.: Brunner/Mazel, 1986. P. 52–65.
14. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // J. of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. N 1. P. 71–75.
15. Eriksson M., Lindström B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review // J. of Epidemiology and Community Health. 2005. Vol. 59. N 6. P. 460–466.
16. Eriksson M., Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review // J. of Epidemiology and Community Health. 2006. Vol. 60. N 5. P. 376–381.
17. Frenz A., Carey M., Jorgensen R. Psychometric evaluation of Antonovsky's sense of coherence scale // Psychological Assessment. 1993. Vol. 5. N 2. P. 145–153.
18. Gable S., Haidt J. What (and Why) Is Positive Psychology? // Review of General Psychology. 2005. Vol. 9. N 2. P. 103–110.
19. Kuposov R.A., Ruchkin V.V., Eisenmann M. Sense of Coherence: A Mediator Violence Exposure and Psychopathology in Russian Juvenile Delinquents // The J. of Nervous and Mental Disease. 2003. Vol. 191. N 10. P. 638–644.
20. Korotkov D. The Sense of Coherence: Making Sense Out of Chaos // P. T. P. Wong, P. S. Fry (Eds.) The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum. 1998. P. 50–70.
21. Lindström B., Eriksson M. Salutogenesis // J. of Epidemiology and Community Health. 2005. Vol. 59. N 6. P. 440–442.
22. Lyubomirsky S., Lepper H. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation // Social Indicators Research. 1999. Vol. 46, N 2. P. 137–155.

23. *Maddi S.* Hardiness: an Operationalization of Existential Courage // *J. of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44. N 3. P. 279–298.

24. *Maddi S.R., Kobasa S.C., Hoover M.* An alienation test // *J. of Humanistic Psychology*. 1979. Vol. 19. N 1. P. 73–76.

25. *Paulhus D.L.* Measurement and Control of Response Bias // *Measures of personality and social psychological attitudes* / Eds. J.P. Robinson, P. Shaver, L.S. Wrightsman. San Diego: Academic Press, 1991. P. 17–59.

26. *Paulhus D.L.* Manual for the Balanced Inventory of Desirable Responding. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1998.

27. *Royston J.P.* An extension of Shapiro and Wilk's W test for normality to large samples // *Applied Statistics*. 1982. Vol. 31. N 1. P. 115–124.

28. *Ryff C.D., Keyes C.L. M.* The structure of psychological well-being revisited // *J. of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. N 4. P. 719–727.

Приложение

Шкала чувства связности А. Антоновского (29 пунктов)¹

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон нашей жизни. Каждое утверждение имеет два противоположных по смыслу окончания. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере отражает Вашу точку зрения (1 и 7 – полное согласие с данным вариантом утверждения, 4 – середина шкалы).

1. Когда я разговариваю с людьми, у меня часто возникает чувство, что они не понимают меня

никогда, очень редко ... очень часто, всегда

2. Когда я просил кого-нибудь мне помочь, то потом жалел о своей просьбе

никогда, очень редко ... очень часто, всегда

3. Когда я думаю о людях, с которыми встречаюсь ежедневно, то

удивляюсь, как плохо я их знаю ... уверен, что знаю их очень хорошо

4. Все то, что происходит вокруг меня, но непосредственно меня не касается

все равно меня волнует ... мне безразлично

¹ Перевод М.Н. Дымшица.

5. Мне приходится удивляться поступкам людей, которых, как мне казалось, я хорошо знал
никогда, очень редко ... очень часто, всегда
6. Люди, в которых я был уверен, меня подводили
никогда, очень редко ... очень часто, всегда
7. Я считаю, что жизнь
интересна и увлекательна ... скучна и неинтересна
8. До сих пор моя жизнь была
бессмысленна ... полна смысла
9. Мне кажется, что окружающие обращаются со мной несправедливо
всегда, очень часто ... очень редко, никогда
10. Последние десять лет моя жизнь была
полна перемен и неожиданных событий ... размеренной и спокойной
11. То, чем я буду заниматься в будущем, будет
очень интересным ... смертельно скучным
12. Если я попадаю в необычную ситуацию, то сразу не знаю, что делать
всегда, очень часто ... очень редко, никогда
13. Я думаю, что в жизни
всегда можно найти выход из трудного положения ... бывают ситуации, когда никто не может найти правильный выход
14. Когда я задумываюсь о своей жизни, то
чувствую, как хорошо жить ... задаю себе вопрос, зачем я вообще живу
15. Когда я сталкиваюсь с трудной проблемой, то нахожу решение
долго и тяжело ... быстро и легко
16. Выполнение повседневных дел вызывает у меня
чувство глубокого удовлетворения ... чувство тоски и страдания
17. Моя жизнь в будущем
будет полна перемен и неожиданных событий ... меня уже ничем не удивит
18. Когда со мной случались неприятности
я был готов «съесть» себя за это ... относился к ним по-философски, особенно не волнуюсь
19. Бывает, что я не могу разобраться в своих противоречивых мыслях и чувствах
всегда, очень часто ... очень редко, никогда
20. Когда я делаю что-то с удовольствием, то
чувствую уверенность в успешном завершении своего дела ... все равно боюсь, что что-то мне испортит настроение или ничего не получится

21. Бывает, что я чему-то радуюсь или из-за чего-то волнуюсь, но не знаю, из-за чего

всегда, очень часто ... очень редко, никогда

22. Я чувствую, что моя личная жизнь в будущем будет бессмысленна и бесполезна ... полна смысла и иметь цель

23. Я думаю, что всегда будут люди, на которых я смогу положиться
уверен ... сомневаюсь

24. Я ощущаю неуверенность в своем будущем
всегда, очень часто ... очень редко, никогда

25. Многие люди даже с сильным характером иногда чувствуют себя как бы «потерянными». Такое состояние у меня бывает
никогда, очень редко ... очень часто, всегда

26. Когда я думаю о каких-либо событиях, произошедших со мной в прошлом, то
удивляюсь своему отношению к ним тогда ... уверен, что правильно оценил тогда их важность

27. Когда я думаю о трудностях, с которыми мне предстоит встретиться лицом к лицу в особо важные моменты моей жизни, то
я уверен, что сумею найти выход, достичь успеха ... сомневаюсь, что сумею из них выкарабкаться

28. У меня бывает чувство, что все, что я делаю в повседневной жизни, имеет слишком маленькое значение
всегда, очень часто ... очень редко, никогда

29. Я чувствую, что при общении с некоторыми людьми я не могу себя сдерживать
всегда, очень часто ... очень редко, никогда

Психологическая диагностика 2007 № 3

Научно-методический и практический журнал
Издается с января 2003 года

В номере:

<hr/> Диагностика личностного потенциала <hr/>	
Леонтьев Д.А., Ильченко А.Н. Уровни мировоззренческой активности и их диагностика	3
Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика	22
<hr/> Адаптация зарубежных психодиагностических методик <hr/>	
Ениколопов С.Н., Цибульский Н.П. Методики диагностики агрессии	41
Пергаменщик Л.А., Лепешинский Н.Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации	73
Трауэ Х., Рабаль В., Козарц П., Семенова Н.Д. Опросник повседневных нагрузок: внутренняя консистентность, валидизация и диагностика стресса с помощью немецкой версии опросника повседневного стресса	97
<hr/> Информация <hr/>	
Всероссийская научная конференция «Ребенок в обществе»	123
Третья Международная научная конференция «Психологические проблемы современной семьи»	126
Наши авторы	128