



ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ, АКМЕОЛОГИЯ, КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.923:199.9.07

doi: 10.21702/rpj.2016.3.7

ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ ГРАНИ АНТИХРУПКОСТИ: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И РОСТ

Ольга Сергеевна Виндекер

кандидат психологических наук, доцент
Уральский федеральный университет
г. Екатеринбург, Россия
E-mail: olgatt@yandex.ru

Марина Владимировна Клименских

кандидат педагогических наук, доцент
Уральский федеральный университет
г. Екатеринбург, Россия
E-mail: marina.klimenskikh@mail.ru

В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с появлением нового понятия «антихрупкость», которое начинает активно использоваться в связи с изучением психологических характеристик, которые позволяют совладать со стрессом, преодолевать трудные жизненные ситуации и быть толерантным к неопределенности (Т. Н. Корнилова, 2015; Д. А. Леонтьев, 2015). В работе Н. Талеба (2014) антихрупкость понимается как свойство живых систем, проявляющееся в использовании любых стрессоров во благо развития. Цель данной статьи – показать наличие общего фактора антихрупкости на психометрическом уровне при «измерении» нескольких психологических характеристик, таких как жизнестойкость, толерантность к неопределенности, психологическое благополучие и копинг-стратегии.

В статье дается краткий теоретический обзор концепций, в которых развитие человека рассматривается как результат преодоления (кризисов, трудностей). Разводятся понятия «стойкость» и «антихрупкость»; понятие «антихрупкость» рассматривается как обобщающее по отношению к различным психологическим феноменам, имеющим отношение к «улучшению благодаря трудностям».



На небольшой разновозрастной выборке испытуемых показано, что антихрупкость наиболее тесно связана с параметрами жизнестойкости, психологического благополучия и толерантности к неопределенности, и в меньшей степени – с параметрами копинг-стратегий. Испытуемые с высокими показателями антихрупкости отмечают ее наличие у себя на уровне самооценки, имеют выраженное принятие риска, ощущение контроля и управление окружением, обозначают наличие целей в своей жизни, спокойно воспринимают неопределенные ситуации, умеют видеть в неопределенности позитивную сторону и в целом склонны к положительной переоценке трудных ситуаций. При факторном анализе изучаемых показателей четко выделился один фактор, а основная нагрузка распределилась между параметрами «диспозиционной антихрупкости», жизнестойкости, личностного роста и толерантности к неопределенности. Делается вывод о присутствии общего фактора антихрупкости на психометрическом уровне, а также легкости дифференциации понятий «стойкость» и «антихрупкость» в представлении испытуемых.

Ключевые слова: антихрупкость, жизнестойкость, резилиенс, толерантность к неопределенности, психологическое благополучие, личностный рост, преодоление трудностей, копинг-стратегии, положительная переоценка, посттравматический рост.

Для цитирования: Виндекер О. С., Клименских М. В. Психометрические грани антихрупкости: толерантность к неопределенности, жизнестойкость и рост // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 13. – № 3. – С. 107–122.

PSYCHOMETRIC FACETS OF ANTIFRAGILITY: TOLERANCE OF AMBIGUITY, HARDINESS, AND GROWTH

Ol'ga Sergeevna Vindeker

*Candidate of Psychology, Associate Professor
Ural Federal University
Ekaterinburg, Russia
E-mail: olgatt@yandex.ru*

Marina Vladimirovna Klimenskikh

*Candidate of Pedagogy, Associate Professor
Ural Federal University
Ekaterinburg, Russia
E-mail: marina.klimenskikh@mail.ru*



This paper considers the issues, which are concerned with a new concept of antifragility. Quite recently, considerable attention has been paid to the concept of antifragility. Antifragility gains a special importance in studying psychological characteristics which enable to cope with stress, overcome life difficulties, and be tolerant of uncertainty (T. N. Kornilova, 2015; D. A. Leontiev, 2015). N. Taleb (2014) defines antifragility as an attribute of living systems, which manifests itself in the use of any stressors for the benefit of development. This study attempts to demonstrate a common factor of antifragility at the psychometric level when “measuring” several psychological characteristics such as hardiness, tolerance of ambiguity, psychological wellbeing, and coping strategies.

The authors (a) offer a brief theoretical overview of the concepts considering human development as the result of overcoming (crises, difficulties), (b) distinguish the concepts of endurance and antifragility, and (c) consider antifragility as a generalized concept of various psychological phenomena related to “improving through challenges”.

A small mixed-age sample of respondents demonstrated that antifragility was most closely associated with parameters of hardiness, tolerance of ambiguity, and psychological wellbeing. Antifragility was less associated with coping strategies. The respondents who scored high on antifragility (a) realized it at the level of self-appraisal, (b) had a pronounced risk-taking, sense of control and control over the environment, (c) emphasized the presence of life goals, (d) calmly perceived uncertain situations, (e) were able to see a positive side of uncertainty, and (f) were generally inclined to a positive reappraisal of difficulties. The factor analysis of the studied parameters clearly revealed a single factor. The basic load was distributed between the parameters of dispositional antifragility, hardiness, personal growth, and tolerance of ambiguity. The authors draw conclusions about (a) the presence of a common factor of antifragility at the psychometric level and (b) the easiness of differentiation of the concepts of endurance and antifragility in respondents' representations.

Keywords: *antifragility, hardiness, resilience, tolerance of ambiguity, psychological well-being, personal growth, overcoming challenges, coping strategies, positive reappraisal, posttraumatic growth.*

For citation: Vindeker O. S., Klimenskikh M. V. Psychometric facets of Antifragility: Tolerance of Ambiguity, Hardiness, and Growth. *Russian Psychological Journal*, 2016, V. 13, no. 3, pp. 107–122.

Введение

Настоящее время часто характеризуется как «специфическое» в отношении растущей и расширяющейся неопределенности, затрагивающей все аспекты нашей жизни. Современный человек оказался в условиях радикальных изменений мира, и этот мир предъявляет запредельные требования к природным



возможностям человека. Как пишет Д. А. Леонтьев (2015), «на протяжении XX века мы наблюдаем в науках о человеке разные проявления движения в направлении от понимания мира как прочного, стойкого, предсказуемого, управляемого и детерминированного к пониманию его как в большей своей части неуправляемого, недетерминированного, непредсказуемого, неоднозначного» [8, с. 2]. В настоящее время достаточно актуальными становятся исследования, посвященные изучению таких психологических характеристик человека, которые позволяют ему не только адаптироваться к непростым условиям жизни, но и выходить за пределы своих возможностей, использовать во благо то, что воспринимается как неопределенное, непонятное или трудное.

В 2014 г. на русском языке была опубликована работа Н. Талеба «Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса» [18], а в 2015 г. в России было опубликовано более 20 научных работ (по данным elibrary.ru), так или иначе откликающихся на идею Н. Талеба об имманентном свойстве сложных систем – антихрупкости (психологические работы: см. Д. А. Леонтьев, 2015 [8, 9]; Т. Н. Корнилова, 2015 [6]). Н. Талеб упоминает о том, что ранее феномен антихрупкости ускользал от взора ученых, несмотря на свое очевидное присутствие во всех сферах нашей жизни. «Даже психологи, которые изучали антихрупкую реакцию на посттравматический рост и располагают полной информацией о нем, не могут до конца уяснить себе эту концепцию – они ошибочно говорят о «способности к восстановлению» [18, с. 83]. Для того чтобы подчеркнуть смысл понятия «антихрупкость», Н. Талеб использует метафору с тремя посылками (коробками), содержимое которых обладает различными свойствами. Содержимое первой посылки является «хрупким», а, следовательно, для нее подходит надпись «Осторожно! Хрупко! Не бросать!». Во второй коробке содержится что-то «прочное», так что никакие повреждения не представляют никакой опасности. Содержимое третьей коробки является «антихрупким», т. е. требующим оптимального «повреждения, встряски». На третьей коробке должно быть написано «Бросать! Трясти! Кантовать!», потому что содержимое этой коробки от «встрясок» делается только лучше, тогда как бережное отношение приводит к ухудшению качества (состояния). Как отмечает сам автор, оригинальность его идеи заключается в том, что он дифференцирует «сопротивление стрессу со стороны системы (организма)» и «использование стресса во благо системы (организма)» [18].

Т. Н. Корнилова (2015) анализирует понятие антихрупкости в связи с феноменом готовности к неопределенности и толерантности к ней: «Необходимо расширять горизонты мышления и мыслить немислимое, непредсказуемое. Если это получится, то увеличится способность ориентироваться в возможных изменениях ситуации и, значит, возрастет ее “антихрупкость”» [6, с. 3].



На наш взгляд, феномен антихрупкости имеет отношение к различным психологическим феноменам, и теми или иными «словами» описан в многочисленных работах, посвященных личностному росту, самоактуализации, жизнестойкости, совладающему поведению, посттравматическому росту, толерантности к неопределенности. То есть, среди психологических феноменов есть такие, которые относятся к третьему типу содержимого «коробок Н. Талеба»: психическое и психологическое развитие, которое неотделимо от кризисных периодов (Л. С. Выготский, 1927; Д. Б. Эльконин, 1956; Э. Эриксон, 1996; и др.) [3, 21, 22], личностный рост (А. Маслоу, 1999; Г. Олпорт, 2002; К. Роджерс, 1984; В. Франкл, 1995) [14, 15, 19, 20], стратегии совладающего поведения (Т. Л. Крюкова, Т. Л. Куфтяк, 2007; Р. Лазарус, С. Фолкман, 1984; Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, 2011) [7, 17], посттравматический рост (М. Магомед-Эминов, О. Квасова, О. Савина, 2015; М. Ш. Магомед-Эминов, 2009; S. Dekel, T. Ein-Dor, Z. Solomon, 2012; R. G. Tedeschi, L. G. Callhoun, 1996; и др.) [12, 13, 23, 24], неадаптивная активность (В. А. Петровский, 2000) [16], жизнестойкость и феномен «харди» (Л. И. Анцыферова, 1994; С. Мадди, 1989) [1], толерантность к неопределенности (В. П. Зинченко, 2007; Т. В. Корнилова, 2009, 2015; Д. А. Леонтьев, 2002, 2014) [4, 5, 6, 8] и т. д.

Наиболее явно метафора «трех коробок» Н. Талеба просматривается в работе М. Ш. Магомед-Эминова «Триада “расстройство – стойкость – рост” как последствия экстремальной ситуации» [13]. Автор предлагает рассматривать психологические последствия экстремальной ситуации с позиции позитивного, а не негативного подхода. А это значит, что он не ограничивается понятием «посттравматический стресс», а идет дальше. Он пишет: «С точки зрения позитивной психологии человека, которую мы отстаиваем в своей работе, экстремальность подобна двуликому Янусу, который одним своим ликом направлен на страдание, а другим – на испытание, стойкость, мужество и рост. Придерживаясь этой линии рассуждений, подчеркнем, что жертва – мученик, герой – мужественно выдержавший испытание, мудрец – тот, кто достиг просветления..., образуют три ипостаси человека в экстремальности» [13, с. 53]. Кроме феномена стойкости (который связан с резилиенсом) автор отдельное внимание уделяет феномену роста. Понятие «антихрупкость» он не использует, но, по сути, описывает то, что нас интересует. Автор отмечает, что идея о том, что жизненные трудности и невзгоды могут закалять человека духовно и развивать его лично, не является новой. В качестве схожих, М. Ш. Магомед-Эминов перечисляет такие понятия, как «трансформация травмы», «позитивные аспекты», «воспринятые выгоды» [13]. Автор предлагает «триадическую схему» анализа психологических последствий экстремальной ситуации, которая включает посттравматический стресс, стойкость (устойчивость, сопротивление, резилиенс) и посттравматический рост.



Согласно Н. Талебу, к факторам, негативно влияющим на «хрупкое» и позитивно – на «антихрупкое» («стойкое, прочное» остается индифферентным), относятся: «неопределенность, вариативность, неполное знание, вероятность, хаос, переменчивость, беспорядок, энтропия, время, неизвестность, случайность, смятение, стрессор, ошибки, разброс результатов, незнание» [18, с. 24]. В психологии влияние этих факторов на человека систематически изучается менее века, а психодиагностический инструментарий, позволяющий «измерять» диспозиции, связанные с умением человека использовать неблагоприятные факторы «себе на благо», появился только во второй половине XX – начале XXI века (Т. В. Корнилова, 2009 [6]; Т. Л. Крюкова, Т. Л. Куфтяк, 2007 [7]; Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова, 2006 [10]; Н. Н. Лепешинский, 2007 [11] и др.). При этом различные опросники и шкалы «улавливают» лишь отдельные аспекты психологической антихрупкости.

Цель исследования – показать наличие общего фактора антихрупкости на психометрическом уровне при «измерении» различных психологических характеристик, таких как жизнестойкость, толерантность к неопределенности, психологическое благополучие и копинг-стратегии.

Методика исследования

В исследовании приняли участие 107 человек (46 мужчин и 61 женщина) в возрасте от 18 до 65 лет. Исследование проводилось в два этапа. На *первом* этапе использовались следующие методики: «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой (2006) [10]; «Опросник психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского (2007) [11]; «Опросник способов совладания» WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман) в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк (2007) [7]; «Новый опросник толерантности/интолерантности к неопределенности» Т. В. Корниловой (2009) [5].

Дополнительно была использована исследовательская методика «Опросник диспозиционной антихрупкости» (ОДА), включающая 34 утверждения, отобранные тремя экспертами-психологами, предварительно ознакомившимися с работой Н. Талеба «Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса». Например, среди «прямых» утверждений были отобраны такие, как: «Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш», «Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их», «Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире», «Мне кажется, что я стал значительно более развитым как личность с течением времени», «Лучше попытаться (воспользоваться случаем) и потерпеть неудачу, чем идти всю жизнь по проторенной дорожке», «Учителя и наставники, которые нечетко формулируют задания, дают шанс проявить инициативу и оригинальность», «Оказавшись в трудной ситуации, я менялся



в положительную сторону или рос как личность», «Оказавшись в трудной ситуации, я вновь открывал для себя что-то важное» и т. д. Среди «обратных» утверждений были отобраны такие, как, например: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе», «У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы», «Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения старого доброго способа действий», «Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что и как это нужно делать» и т. д. В исследовательских целях шкала ответов во всех опросниках была приведена к общему виду (-2; -1; 1; 2).

На *втором* этапе испытуемым предлагалось прослушать мини-лекцию на тему «Жизнестойкость и личностный рост», в которой были описаны три свойства (состояния) системы – хрупкость, стойкость и антихрупкость – с использованием метафоры Н. Талеба (см. выше). В рамках данной мини-лекции были проведены параллели с психологическими проявлениями этих трех состояний на примере триады «посттравматическое расстройство – стойкость (устойчивость, сопротивление, резилиенс) – посттравматический рост» (подробнее см. М. Ш. Магомед-Эминов, 2009) [13]. Испытуемые имели возможность задать вопросы и высказать свое мнение по поводу правомерности дифференциации понятий «стойкость» и «антихрупкость». До и после мини-лекции испытуемым предлагалось выполнить модифицированный вариант методики Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, где в качестве дескрипторов выступили хрупкость, стойкость и антихрупкость.

Результаты и их обсуждение

Факторный анализ охватил 20 шкал из вышеназванных методик («Включенность», «Контроль», «Принятие риска», «Позитивные отношения с друзьями», «Автономия», «Управление окружением», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие», «Толерантность к неопределенности», «Интолерантность к неопределенности», «Межличностная интолерантность», «Конфронтация», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Социальная поддержка», «Ответственность», «Избегание», «Решение проблемы», «Переоценка») и исследовательскую методику ОДА.

В результате факторного анализа (Principle Components, Varimax Normalized) четко выделился один фактор (в качестве критерия использовался график «каменистой осыпи»: $S^2 = 8,49$; $DOD = 0,40$). Факторная нагрузка распределилась следующим образом: «Опросник диспозиционной антихрупкости» ОДА (0,91), «Контроль» (0,87), «Личностный рост» (0,85), «Цели в жизни» и «Самопринятие» (0,84), «Толерантность к неопределенности» (0,73). Со статистически незначимыми, но достаточно высокими нагрузками в данный фактор попали и такие шкалы, как «Позитивные отношения с друзьями» (0,67), «Решение



проблемы» (0,65), «Автономия» (0,63), «Положительная переоценка» (0,61). Вопреки нашим ожиданиям очень низкие отрицательные нагрузки были у шкал «Дистанцирование» (-0,36) и «Избегание» (-0,43), а нагрузка на шкалы интолерантности (общей и межличностной) приближалась к «нулю».

При корреляционном анализе отдельно на подвыборках мужчин и женщин была выявлена стойкая положительная взаимосвязь между экспериментальной шкалой ОДА и такими шкалами, как «Контроль», «Принятие риска», «Управление окружением», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Толерантность к неопределенности» и «Положительная переоценка», а также отрицательная корреляция со шкалой «Межличностная интолерантность».

Таблица 1.

Экспериментальные значения коэффициента корреляции Спирмена между показателями исследовательской шкалы «Опросник диспозиционной антихрупкости» и шкалами других методик

<i>Методики</i>	<i>Шкалы</i>	<i>Общая выборка (n = 107)</i>	<i>Женщины (n = 61)</i>	<i>Мужчины (n = 46)</i>
Тест жизнестойкости	Вовлеченность	0,42***	0,51***	0,28
	Контроль	0,62***	0,67***	0,56***
	Принятие риска	0,61***	0,70***	0,50***
	Общий показатель жизнестойкости	0,64***	0,70***	0,53***
Опросник психологического благополучия	Положительные отношения с другими	0,47***	0,62***	0,28
	Автономия	0,38***	0,50***	0,25
	Управление окружением	0,42***	0,46***	0,38**
	Личностный рост	0,78***	0,81***	0,72***
	Цели в жизни	0,58***	0,67***	0,43**
	Самопринятие	0,55***	0,74***	0,26
	Общий показатель психологического благополучия	0,75***	0,84***	0,61***
Опросник толер./интолер. к неопределенности	Толерантность	0,80***	0,81***	0,81***
	Интолерантность	0,05	0,09	-0,04
	Межличностная интолерантность	-0,51***	-0,56***	-0,44**



Методики	Шкалы	Общая выборка (n = 107)	Женщины (n = 61)	Мужчины (n = 46)
Опросник способов совладания	Конфронтация	0,19	0,25	0,14
	Дистанцирование	-0,30**	-0,31*	-0,25
	Самоконтроль	0,31**	0,34**	0,21
	Социальная поддержка	0,05	0,18	-0,07
	Ответственность	0,03	-0,11	0,20
	Избегание	-0,08	-0,18	0,13
	Решение проблемы	0,48***	0,60***	0,28
	Положительная переоценка	0,56***	0,61***	0,45**

Примечание: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Из представленных данных видно, что на женской выборке ОДА связан со всеми параметрами опросников С. Мадди и К. Рифф, а также проявились значимые корреляции со шкалами «Самоконтроль» и «Решение проблемы». В мужской подвыборке антихрупкость оказалась связанной с меньшим количеством параметров жизнестойкости и психологического благополучия, а также с единственной стратегией совладания («Положительная переоценка»).

При сопоставлении результатов модифицированной методики Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн с исследовательской шкалой ОДА и другими шкалами было выявлено следующее (таблица 2).

Таблица 2.

Экспериментальные значения коэффициента корреляции Спирмена между оценкой себя по трем дескрипторам и показателями методики до и после прослушивания мини-лекции об антихрупкости

Дескрипторы, используемые в методике Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн	Хрупкость		Стойкость		Антихрупкость	
	До	После	До	После	До	После
Вовлеченность	-0,20*	-0,19*	-0,06	0,06	0,07	0,19
Контроль	-0,19*	-0,20*	0,01	0,04	0,12	0,24*
Принятие риска	-0,25**	-0,28**	-0,01	0,09	0,16	0,24*



Дескрипторы, используемые в методике Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн	Хрупкость		Стойкость		Антихрупкость	
	До	После	До	После	До	После
Общий показатель жизнестойкости	-0,24*	-0,24**	-0,05	0,05	0,13	0,24*
Положительные отношения с другими	-0,16	-0,19	0,05	0,17	0,13	0,27**
Автономия	-0,16	-0,25**	-0,01	0,13	0,00	0,13
Управление окружением	-0,15	-0,16	0,04	0,08	0,12	0,24*
Личностный рост	-0,13	-0,25**	-0,06	0,05	0,11	0,15
Цели в жизни	-0,07	-0,15	0,01	0,09	0,07	0,20*
Самопринятие	-0,18	-0,23*	0,10	0,16	0,18	0,29**
Общий показатель психологического благополучия	-0,17	-0,26**	0,03	0,14	0,15	0,28**
Толерантность	-0,13	-0,28**	0,00	0,15	0,02	0,09
Интолерантность	0,06	0,06	0,00	0,20*	0,09	0,06
Межличностная интолерантность	0,29**	0,28**	-0,12	-0,23	0,05	-0,06
Конфронтация	0,01	0,00	-0,05	-0,06	-0,12	-0,04
Дистанцирование	-0,04	0,02	-0,04	-0,05	-0,15	-0,13
Самоконтроль	-0,01	0,00	0,00	-0,01	0,06	0,02
Социальная поддержка	0,02	0,04	0,00	-0,02	0,06	0,05
Ответственность	0,06	0,07	0,02	-0,01	-0,28**	-0,30**
Избегание	0,09	0,07	-0,10	-0,06	-0,12	-0,18
Решение проблемы	-0,16	-0,17	0,01	0,03	0,20*	0,24*
Положительная переоценка	0,00	-0,01	0,00	-0,09	0,13	0,09
Антихрупкость	-0,17	-0,27**	-0,02	0,06	0,19	0,25**

Примечание: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

До получения информации о трех свойствах системы – хрупкость, стойкость, антихрупкость – в данной выборке испытуемых субъективная оценка своей собственной диспозиционной хрупкости была отрицательно связана со всеми параметрами «Теста жизнестойкости» и положительно – с межличностной интолерантностью («Новый опросник толерантности/



интолерантности к неопределенности»). Оценка собственных стойкости и антихрупкости не была связана с изучаемыми параметрами.

После получения информации о трех свойствах системы с проведением параллелей с психологическими феноменами «корреляционное поведение» изучаемых параметров стало более активным. А именно, самооценка хрупкости оказалась отрицательно связана не только с компонентами жизнестойкости, но и с автономией, личностным ростом, самопринятием и общим психологическим благополучием (опросник К. Рифф). Также хрупкость отрицательно связана с толерантностью к неопределенности и положительно – с межличностной интолерантностью (опросник Т. В. Корниловой). Оценка собственной стойкости была отрицательно связана с единственным параметром – межличностной интолерантностью. Самооценка диспозиционной антихрупкости была положительно связана с такими параметрами, как: контроль, принятие риска и общая жизнестойкость (опросник С. Мадди); положительные отношения с другими, управление окружением, самопринятие и общее психологическое благополучие (опросник К. Рифф); решение проблемы (опросник Р. Лазаруса). Показатели исследовательской шкалы ОДА были связаны положительно с самооценкой антихрупкости и отрицательно – с самооценкой хрупкости, тогда как корреляция со стойкостью стремилась к нулю. Характер взаимосвязей и увеличение числа корреляций между показателями методик и оценкой испытуемыми собственных психологических хрупкости, стойкости и антихрупкости *после* прослушивания мини-лекции свидетельствует о легкости понимания и дифференцировки испытуемыми данных конструктов.

Примечательно, что самооценка собственной антихрупкости не коррелирует достоверно с параметрами толерантности/интолерантности к неопределенности *после* прослушивания мини-лекции, как ожидалось. Возможно, это связано с тем, что испытуемые легко воспринимали информацию о преодолении трудностей и личностном росте и «увязывали» полученную информацию с собственным опытом, что позволяло им с легкостью задавать вопросы или высказывать свое мнение в ходе дискуссии. Но при этом они испытывали сложности в понимании антихрупкости как умения быть толерантным к хаосу и неопределенности.

Обращает на себя внимание и тот факт, что и *до* и *после* мини-лекции самооценка антихрупкости отрицательно коррелировала с копинг-стратегией «Принятие ответственности». Однако анализ пунктов, входящих в данную шкалу, убедил нас в отсутствии каких-либо противоречий. А именно, шкала «Принятие ответственности» включает формулировки, содержательно отражающие скорее оттенок признания вины, нежели принятия ответственности (продолжение фразы «Оказавшись в трудной ситуации, я...»: «...критиковал и укорял себя», «...извинялся или старался все загладить»,



«...понимал, что сам вызвал эту проблему», «...давал обещание, что в следующий раз будет по-другому»).

Таким образом, на небольшой выборке испытуемых нам удалось показать, что антихрупкость на психометрическом уровне имеет свое «представительство». Ранее нами было отмечено, что антихрупкость в каком-то смысле проявляется и в структуре мотивации достижения, а именно, в ее трансцендентной составляющей: мотивация достижения повышается при решении трудных задач [2]. В рамках данного исследования антихрупкость оказалась наиболее тесно связанной с параметрами жизнестойкости и психологического благополучия, толерантности к неопределенности и в меньшей степени – с параметрами копинг-стратегий. Испытуемые с высокими показателями антихрупкости отмечают ее наличие у себя на уровне самооценки, а также имеют выраженное принятие риска, ощущение контроля и управление окружением, обозначают наличие целей в своей жизни, спокойно воспринимают неопределенные ситуации, умеют видеть в неопределенности позитивную сторону и в целом склонны к положительной переоценке трудных ситуаций. Отдельно стоит отметить, что антихрупкость связана с личностным ростом, который является одним из основных параметров психологического благополучия.

Используемый в данной работе «Опросник диспозиционной антихрупкости» носит исследовательский характер и использовался в качестве инструмента поиска психометрических коррелятов антихрупкости. В дальнейшем мы планируем разработать компактный опросник, который может использоваться в диагностических целях, позволит проводить экспресс-диагностику диспозиционной антихрупкости и станет дополнительным инструментом изучения жизнестойкости современного человека.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие **выводы:**

1. Фактор антихрупкости проявляется на психометрическом уровне и связан с параметрами жизнестойкости, психологического благополучия и толерантностью к неопределенности. В меньшей степени антихрупкость связана со стратегиями совладающего поведения, прежде всего, с положительной переоценкой и решением проблемы.

2. По сравнению с женщинами, у мужчин значительно меньше взаимосвязей между диспозиционной антихрупкостью и изучаемыми параметрами. Так, у мужчин антихрупкость не связана с вовлеченностью, автономией, самопринятием и положительными отношениями с другими людьми.

3. Понятия «стойкость» и «антихрупкость» легко дифференцируются в сознании испытуемых. Оценка собственной стойкости как умения *выдерживать* большие нагрузки и стресс не связана ни с одним из параметров жизнестойкости и психологического благополучия, а также имеет положительную



корреляцию с интолерантностью. Тогда как самооценка антихрупкости как способности *извлекать «выгоду из трудностей»* связана с интегральными показателями жизнестойкости и психологического благополучия.

Литература

1. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–16.
2. *Виндекер О. С., Клименских М. В., Бердникова Д. В.* Исследование диспозиционной мотивации достижения в связи с экзистенциальной исполненностью (на примере студенческой выборки) // Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2015. – № 4 (144). – С. 107–112.
3. *Выготский Л. С.* Психология развития человека. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
4. *Зинченко В. П.* Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Вопросы психологии. – 2007. – С. 3–20. – URL: <https://www.hse.ru/data/686/941/1224/%D0%B7%D0%B8%D0%BD3.pdf>
5. *Корнилова Т. В.* Новый опросник толерантности/интолерантности к неопределенности. – 2009. – URL: http://www.cognitivepsy.ru/Pubs/2010_NTN_Kornilova.pdf
6. *Корнилова Т. В.* Принцип неопределенности в психологии выбора и риска // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 40. – URL: <http://psystudy.ru>
7. *Крюкова Т. Л., Куфтяк Т. Л.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журн. практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
8. *Леонтьев Д. А.* Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 40. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html>
9. *Леонтьев Д. А.* Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция: выбор личности в непредсказуемом мире // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнестойкости / Под ред. Е. И. Яцуты. – Кемерово, 2002. – С. 3–34.
10. *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
11. *Лепешинский Н. Н.* Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. – 2007. – С. 24–37.
12. *Магомед-Эминов М., Квасова О., Савина О.* Посттравматический рост как модель реагирования на геополитический кризис // Современные исследования социальных проблем. – 2015. – № 1 (21). – С. 5–25.



13. Магомед-Эминов М. Ш. Триада «Расстройство – Стойкость – Рост» как последствия экстремальной ситуации // Акмеология. – 2009. – № 1. – С. 53–63.
14. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
15. Олпорт Г. Становление личности. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
16. Петровский В. А. Идея свободной причинности в психологии личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб., 2000. – С. 436–448.
17. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3 (17). – URL: <http://psystudy.ru>
18. Талей Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. – М.: Колибри; Азбука-Аттикус, 2014. – 768 с.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 367 с.
20. Хелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – С. 528–573.
21. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – URL: <http://psychlib.ru/mgppu/eit/EIT-001-.HTM>
22. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – М.: Издательская группа «Прогресс», 2001. – 344 с.
23. Dekel S., Ein-Dor T. & Solomon Z. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study // Psychological Trauma. – 2012. – 4 (1). – pp. 194–101.
24. Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the legacy of trauma // Journal of Traumatic Stress. – 1996. – 9. – pp. 455–472.

References

1. Antsyferova L. I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaiia zashchita [The person in difficult living conditions: reconsideration, transformation of situations, and psychological defense]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 1994, no. 1, pp. 3–16.
2. Vindeker O. S., Klimenskikh M. V., Berdnikova D. V. Issledovanie dispozitsionnoi motivatsii dostizheniia v sviazi s ekzistentsial'noi ispolnennost'iu (na primere studencheskoi vyborki) [Studying the dispositional achievement motivation in connection with existential fulfillment (on example of a student sample)]. *Izvestiia Ural'skogo federal'nogo universiteta. Serii 1. Problemy obrazovaniia, nauki i kul'tury – Proceedings of the Ural Federal University. Series 1. Problems of education, science, and culture*, 2015, no. 4 (144), pp. 107–112.
3. Vygotskii L. S. *Psikhologiya razvitiia cheloveka* [The psychology of human development]. Moscow, Smysl Publ., 2005. 1136 p.



4. Zinchenko V. P. Tolerantnost' k neopredelennosti: novost' ili psikhologicheskaiia traditsiia? [Tolerance of ambiguity: the news or a psychological tradition?]. *Voprosy psikhologii – Approaches to Psychology*, 2007, pp. 3–20.
5. Kornilova T. V. A new questionnaire of tolerance/intolerance of ambiguity. Available at: http://www.cognitivepsy.ru/Pubs/2010_NTN_Kornilova.pdf
6. Kornilova T. V. Printsip neopredelennosti v psikhologii vybora i riska [The ambiguity principle in the psychology of choice and risk]. *Psikhologicheskie issledovaniia – Psychological Research*, 2015, V. 8, no. 40.
7. Kriukova T. L., Kuftiak T. L. Oprosnik sposobov sovladaniia (adaptatsiia metodiki WCQ) [Mechanisms of coping questionnaire (adaptation of the WCQ technique)]. *Zhurn. prakticheskogo psikhologa – Journal of the Practical Psychologist*, 2007, no. 3, pp. 93–112.
8. Leont'ev D. A. Vyzov neopredelennosti kak tsentral'naia problema psikhologii lichnosti [Challenge to uncertainty as the central problem of personality psychology]. *Psikhologicheskie issledovaniia – Psychological Research*, 2015, V. 8, no. 40.
9. Leont'ev D. A. *Simbioz i adaptatsiia ili avtonomiia i transtsendentsiia: vybor lichnosti v nepredskazuemom mire. Lichnost' v sovremennom mire: ot strategii vyzhivaniia k strategii zhiznetvorchestva* [Symbiosis and adaptation or autonomy and transcendence: the choice of the person in an unpredictable world: The person in the modern world: from the strategy of survival to the strategy of life creation]. Kemerovo, 2002, pp. 3–34.
10. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. *Test zhiznestoikosti* [The test of hardiness]. Moscow, Smysl Publ., 2006. 63 p.
11. Lepeshinskii N. N. Adaptatsiia oprosnika «Shkala psikhologicheskogo blagopoluchii» K. Riff [Adaptation of the “Scale of psychological well-being” questionnaire of K. Riff]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 2007, pp. 24–37.
12. Magomed-Eminov M., Kvasova O., Savina O. Posttravmaticheskii rost kak model' reagirovaniia na geopoliticheskii krizis [Post-traumatic growth as a model of the response to a geopolitical crisis]. *Sovremennye issledovaniia sotsial'nykh problem – Modern Research of Social Problems*, 2015, no. 1 (21), pp. 5–25.
13. Magomed-Eminov M. Sh. Triada «Rasstroistvo – Stoikost' – Rost» kak posledstviia ekstremal'noi situatsii [The “Disorder – Endurance – Growth” triad as consequences of extreme situations]. *Akmeologiya – Acmeology*, 2009, no. 1, pp. 53–63.
14. Maslow A. *New frontiers of human nature* (Russ. ed.: Maslow A., *Novye rubezhi chelovecheskoi prirody*. Moscow, Smysl Publ., 1999. 425 p.).
15. Allport G. *The formation of personality* (Russ. ed.: Olport G. *Stanovlenie lichnosti*. Moscow, Smysl Publ., 2002. 462 p.).



16. Petrovskii V. A. *Ideia svobodnoi prichinnosti v psikhologii lichnosti: Psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov* [The idea of free causality in personality psychology: Personality psychology in works of Russian psychologists]. St. Petersburg, 2000, pp. 436–448.
17. Rasskazova E. I., Gordeeva T. O. Coping strategies in the psychology of stress: approaches, methods, and prospects. Available at: <http://psystudy.ru>
18. Taleb N. N. *Antikhrupkost'. Kak izvlech' vygodu iz khaosa* [Antifragility. How to derive a benefit from chaos]. Moscow, Azbuka-Attikus Publ., 2014. 768 p.
19. Frankl V. *Man's Search for Meaning* (Russ. ed.: Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla. Moscow, Progress Publ., 1990. 367 p.).
20. Hjelte L., Ziegler D. *Personality theories* (Russ. ed.: Kh'ell L., Zigler D. *Teorii lichnosti*. St. Petersburg, Piter Publ., 1997, pp. 528–573).
21. El'konin D. B. *Izbrannye psikhologicheskie trudy* [Selected psychological works]. Moscow, Pedagogika Publ., 1989.
22. Erikson E. *Identity: youth and crisis* (Russ. ed.: Erikson E. *Identichnost': iunost' i krizis*. Moscow, Progress Publ., 2001. 344 p.).
23. Dekel S., Ein-Dor T. & Solomon Z. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma*, 2012, 4 (1), pp. 194–101.
24. Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 1996, 9, pp. 455–472.