

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический универ-
ситет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

Гендерные особенности жизнестойкости личности

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**
«__» _____ 2016 г.

Выполнил: студент
П-ЗПП101 группы
Плосков
Сергей Валерьевич

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Гусева
Татьяна Артуровна

Оценка _____
«__» _____ 2016 г.

Председатель ГЭК
Юрова Ю.Г.
Подпись _____

Оглавление

Введение	3
Глава I. Теоретические аспекты исследования жизнестойкости личности в контексте гендерного подхода	5
1.1. Феномен жизнестойкости: понятие, история изучения, компоненты	5
1.2. Психологическая характеристика периода зрелости	11
1.3. Психофизиологические особенности мужчин и женщин	21
Глава II. Эмпирическое изучение гендерных особенностей жизнестойкости личности	31
2.1. Организация и методы исследования	31
2.2. Анализ результатов исследования	34
Заключение	42
Список литературы.....	45
Приложение.....	50

Введение

Актуальность проблемы поведения человека в жизненных ситуациях в современных условиях обуславливается информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни человека. Возникновение нового общества предъявляет к человеку новые требования – нести ответственность за свою жизнь и за ее успешность. Социально-экономические процессы в обществе в настоящее время нестабильны, что влияет на ситуации, с которыми приходится сталкиваться личности в процессе своего развития и построения жизненного пути. Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости. Данный термин был введен американским психологом С. Мадди [32], который понимал его как определенную структуру различных установок и навыков, позволяющий превратить негативные изменения в окружающей действительности в возможности человека.

Изучение психологического преодоления трудных жизненных ситуаций связано с исследованиями психологической защиты (А.Фрейд, Г. Вайлант, Л.И. Вассерман, Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская); психической и социально-психологической адаптации (Ф.Б. Березин, А.А. Реан, Т.В. Серeda, А.А. Налчаджан); совладания со стрессами (В.А. Бодров, А. Биллинг, С. Карвер); активности и ее роли в преодолении жизненных трудностей (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова, А.К. Белоусова, С.Л. Рубинштейн). Большое количество исследователей рассматривает жизнестойкость в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации – дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем [18].

Также актуальность изучения проблемы жизнестойкости обусловлена тем, что в жизни каждого человека неизбежно встречаются трудности, как следствие сложного взаимодействия с окружающим миром, и каждый человек справляется с ними по-разному: одни получают психологические травмы, другие же, преодолев трудности, не только сохраняют здоровье, но и растут личностно, расширяя свои адаптационные возможности. Людей, которые не

сломились в трудную минуту, и пошли дальше, высоко подняв голову, можно по праву назвать жизнестойкими.

Цель исследования заключалась в выявлении гендерных особенностей жизнестойкости личности.

Объектом исследования являются гендерные особенности жизнестойкость личности.

Предмет исследования: жизнестойкость личности зрелого возраста.

Гипотеза исследования: предполагаем, что существуют гендерные особенности жизнестойкости личности в зрелом возрасте.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
2. Дать психологическую характеристику зрелого возраста;
3. Выявить гендерные особенности жизнестойкости у лиц зрелого возраста.

Выбранная тема была исследована при помощи следующих **методов:**

- теоретический метод (анализ психолого-педагогической литературы, изучение практических материалов Интернет-сайтов);
- эмпирический метод (анкетирование, опросник).

Экспериментальная база исследования: в эксперименте участвовало 50 студентов психолого-педагогического факультета заочной формы обучения АГГПУ имени В,М. Шукшина: 25 мужчин и 25 женщин.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования результатов экспериментального исследования психологами, педагогами, при подготовке к лекциям и практическим занятиям по вопросам психологии жизнестойкости личности; учащимися в изучении особенностей жизнестойкости мужчин и женщин; а также для дальнейшего изучения особенностей жизнестойкости личности в зрелом возрасте.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Глава I. Теоретические аспекты исследования жизнестойкости личности в контексте гендерного подхода

1.1. Феномен жизнестойкости: понятие, история изучения, компоненты

Наше общество существует в условиях, которые характеризуются как неустойчивые, так как все процессы: экономические, политические, демографические, культурные и другие постоянно оказывают существенное влияние, вносят изменения в социальную сферу жизни. Что приводит к снижению чувства безопасности и защищенности современного человека. Также ощущение нестабильности и неуверенности порождается наличием повышенной угрозы физического и иного насилия, террористических актов, техногенных и экологических катастроф. В связи с этим, по мнению И.П. Шкуратовой, важным становится выявление, изучение и целостное осмысление тех личностных характеристик, которые «ответственны» за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями [49, с 17].

История изучения жизнестойкости началась в 70-х годах XX века, на фоне кризиса экономики, который привел к затяжному стрессу людей, усилил возможности физических недугов, психических расстройств, снизил производительности.

С. Мадди был заинтересован в изучении людей, которые, несмотря на стресс, чувствовали себя хорошо. В 1975 году, К. Хорни – президент одной огромной телефонной компании допустил С. Мадди к исследованию сотрудников. Психолог провел лонгитюдное исследование личностных особенностей работников компании, которые в условиях хронического стресса не только не покинули компанию, но и улучшили свою профессиональную деятельность. Результаты исследования выявили у данных служащих структуры психологических установок и навыков, способствующих превращению ситуации стресса в ситуацию возможностей.

На следующем этапе исследования С. Мадди стал искать различия между двумя группами: «пострадавшими» – нежизнестойкими и «преуспевши-

ми» – жизнестойкими. Оказалось, что различия заключались в наличии или отсутствии установок по отношению к стрессовым ситуациям, в особом отношении к окружающим людям и в применении особого трансформационного или регрессионного копинга.

Исследования С. Мадди показали, что вторая группа (жизнестойкие) придерживалась трех основных убеждений [32]:

1. Вовлеченное отношение позволило данной категории людей стремиться к вовлечению в текущие события, а не к чувству изолированности;
2. Контрольное отношение привело их к борьбе и попыткам влиять на результаты, а не впадать в пассивность и беспомощность;
3. Отношение вызова привело их к мнению, что на любом опыте можно учиться, как на положительном, так и на отрицательном.

Так появилось понятие жизнестойкость. Жизнестойкость (*hardiness*) – это характеристика личности, которая, по мнению С. Мадди, является ключом к стрессоустойчивости и состоит из трех сравнительно автономных компонентов:

1. Вовлеченность в процесс жизни – убежденность в том, что участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. В основе вовлеченности лежит уверенность в себе – восприятие человеком своей способности успешно действовать в той или иной ситуации (самоэффективность).
2. Уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать – убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего. На уровень контроля влияет стиль мышления (индивидуальный способ объяснения причин происходящих событий);
3. Принятие вызова жизни – убежденность человека в том, что все происходящие с ним события способствуют его развитию за счет приобретения опыта. Принятие вызова (риска) – это отношение человека к принципиальной возможности изменяться [32, с 90].

В настоящее время зарубежные и отечественные исследователи называют жизнестойкость в качестве универсальной и базовой личностной характеристики, которая помогает справляться с трудными жизненными ситуациями.

По мнению И.Н. Бойко, жизнестойкость, предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальности собственной уязвимости [10].

Л.А. Александрова указывает на то, что жизнестойкость является базой, с помощью которой могут быть переработаны стрессовые воздействия, а также катализатором поведения человека, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности. Автор отмечает, что жизнестойкость является реальным жизненным ресурсом личности [3].

В отечественной психологии одним из первых проблемами «жизнестойкости» стал заниматься Д.А. Леонтьев, который определил данную категорию как систему установок и убеждений, в определенной мере поддающихся формированию и развитию. Исследователь считал жизнестойкость базовой характеристикой личности, которая опосредует воздействие на ее сознание и поведение всевозможных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств – от соматических проблем и заболеваний до социальных условий [30].

Согласно Д.А. Леонтьеву, жизнестойкость – это интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей [30].

По мнению В.А. Бодрова, в стрессовых ситуациях жизнестойкие люди обращаются за поддержкой и помощью к близким людям, но и сами готовы ответить им тем же в подобных ситуациях. Данная категория людей считает, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими людьми. Они знают, когда их действия могут повлиять на исход событий, и делают это. Жизнестойкие люди считают перемены и стрессы естественными, а любые проблемы и трудности дают им возможность для роста, развития, реализации, и в целом для более глубокого понимания жизни [9, с 17].

М.В. Логинова указывает на то, что вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности [31]. В.А. Бодров определяет дезинтеграцию личности как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость индивидуума непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье [8, с 95].

Большинство исследователей рассматривает жизнестойкость в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации – дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем.

Согласно теории С. Мадди [32] выделяют качества жизнестойкости, которые позволяют лучше адаптироваться к условиям окружающей среды и дают их обладателю огромные преимущества:

1. Способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть. Внимательно вглядываясь в окружающий мир, человек действует способами, которые позволяют легче пережить неприятности.

2. Умение находить смысл в различных сторонах жизни и способность придерживаться определенной системы жизненных ценностей.

3. Способность импровизировать, позволяет находить непривычные или неочевидные методы решения проблем, не выходя за рамки собственных возможностей.

Истинная устойчивость требует наличия всех трех качеств, однако одно или два из вышеперечисленных качеств могут способствовать успешному преодолению стресса.

Основываясь на положения концепции жизнестойкости С. Мадди [32], Д.А. Леонтьев [30] включает такие компоненты, как:

- вовлеченность
- контроль

– принятие риска.

Под вовлеченностью автор понимает уверенность в том, что включенность в происходящее дает максимальный шанс обнаружить нечто стоящее и интересное для личности.

Контроль, определяется Д.А. Леонтьевым, как убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. В случае сильного развития данного компонента человек ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой жизненный путь. В противоположность этому, слабое развитие компонента «контроль» дает ощущение собственной беспомощности.

Принятие риска, по мнению Д.А. Леонтьева, заключается в уверенности человека в том, что все происходящее с ним, способствует его развитию посредством знаний, полученных из опыта (позитивного или негативного). Человек, который рассматривает свою жизнь как способ приобретения знаний и опыта, действует и в отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В процессе становления этого компонента важное значение приобретает окружающая среда, которая должна быть разнообразной, способствуя тем самым, приобретению новых впечатлений [29, с 63].

Выраженность всех трех компонентов может способствовать сохранению психологического и соматического здоровья человека, а также сохранению оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. С. Мадди в одном из своих первых исследований вывел модель стресса, в которой учитывается выраженность компонентов жизнестойкости. М.В. Логинова приводит в своей статье данные полученные в исследовании самого С. Мадди, подтверждающие указанное выше положение [31]. В таблице 1 приведены результаты исследования, которые указывают на четкую зависимость между выраженностью компонентов жизнестойкости и вероятностью серьезного заболевания в течение года после возникновения стрессовой ситуации.

**Зависимость между выраженностью компонентов жизнестойкости
и вероятностью заболевания**

Выраженность компонентов	Вероятность заболевания
Низкая выраженность трех компонентов	92,5 %
Высокий уровень одного компонента	71,8 %
Высокий уровень двух компонентов	57,7 %
Высокий уровень трех компонентов	1,1 %

На основании полученных данных С. Мадди делает следующий вывод: развитые компоненты жизнестойкости играют значительную роль в предотвращении стрессогенных расстройств, но и характер их взаимодействия между собой является системным, синергическим, при котором суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого компонента в отдельности [32, с 88].

Согласно С. Мадди, совладание с проблемами может идти двумя путями: по активному (жизнестойкое совладание) или по пассивному (инфантильность, стремление плыть по течению). Высокая жизнестойкость совместима только с первым путем.

Таким образом, жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая, являясь ключом к стрессоустойчивости и способствует успешному совладению со стрессом. Она позволяет личности противостоять эффективно жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. К качествам жизнестойкости относятся: способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть; умение находить смысл в различных сторонах жизни и способность придерживаться определенной системы жизненных ценностей; способность импровизировать. Основными компонентами жизнестойкости являются вовлечен-

ность, контроль и принятие риска. Жизнестойкие убеждения влияют на оценку ситуации и способствуют активному преодолению трудностей.

1.2. Психологическая характеристика периода зрелости

Зрелость представляет собой наиболее ответственный период жизни человека, ибо в зрелости определяется жизненный путь, наступает расцвет творческих сил, наблюдается проявление того активного отношения к жизни, в результате которого создаются материальные и духовные ценности общества. Период зрелости отличается от предыдущего, юношеского тем, что в нем заканчивается общесоматическое развитие, достигает своего оптимума физическое и половое созревание. Этот период является годами интеллектуальных достижений. В Толковом словаре В.И. Даля зрелость толкуется как «состояние зрелого, спелость; возмужалость, состояние, степень рассудительности», а зрелый – как «дозревший, спелый; возмужалый, полнолетний, взрослый; обдуманый, рассудительный, неопрометчивый» [20].

Существуют различные подходы к выделению периодов зрелости.

Все авторы сходятся в том, что зрелость разделяется на раннюю и позднюю. Однако относительно возрастных границ периода взрослости среди психологов отсутствует единое мнение (см. Таблицу 2).

Таблица 2

Возрастные границы зрелости

Автор	Возрастные границы зрелости	
	Ранняя зрелость (лет)	Поздняя зрелость (лет)
Биррен Д.	17-25	50-75
Бромлей Д.	21-25	40-55
Бунак В.В.	25-35 (м) 20-30 (ж)	После 35 (м) После 30 (ж)
Бюлер Ш.	25-45	45-65
Гинзбург В.В.	24-40	45-50
Годфруа Ж.	20-40	40-60
Векслер Д.	20-35	46-53
Карандашев Ю.Н.	20-28	36-44
Крайг Г.	20-40	От 60 и далее
Левинсон Д.	17-45	От 60 и далее

Т.М. Чурилова, опираясь на исследования Д.Б. Бромлея делит зрелый возраст на четыре стадии [48]:

- раннюю зрелость (21-25 лет),
- среднюю зрелость (25-40 лет),
- позднюю зрелость (40-45 лет)
- предпенсионный возраст (55-65 лет), являющийся переходным к старости.

Б. Г. Ананьев расширяет период зрелости. К нему он относит промежуток жизни человека от 18 до 60 лет. Он делит его на три периода [4]:

- раннюю зрелость (18-25 лет)
- среднюю зрелость (26-46 лет)
- позднюю зрелость (47-60 лет).

Г. Крайг выделяет также три периода, но с иными возрастными границами (21-40, 41-60 и 60-65 лет до смерти) [25]. Расширение границ связано, очевидно, с увеличением продолжительности жизни людей в последние десятилетия.

Б. Г. Ананьева дает краткую характеристику возрастным периодам зрелости [4]:

Ранняя зрелость (18-25 лет) – это этап вступления во зрелость, который характеризуется достижением пика биологического созревания организма, оптимизмом молодых людей, планированием ими своего личного и профессионального будущего, достижением возраста гражданской зрелости, изменением социальных ролей, часто разлукой с родительским домом.

Средняя зрелость (26-46 лет) – это «время расцвета», пика творческих и профессиональных достижений и в то же время у значительной части взрослых – «начало конца», снижения жизненной активности. Это период, который позволяет говорить о сорокалетних как о поколении руководителей. В средней зрелости у многих людей появляется потребность передать накопленные знания и умения следующему поколению, и в то же время их могут мучить мысли о нереализованных возможностях, о творческом застое,

о том, что годы идут все быстрее и быстрее, а вместе с ними остается все меньше шансов осуществить задуманное. Для многих средняя зрелость – это возраст крушения надежд, в этот период происходит всплеск разводов, распад семей.

Поздняя зрелость (47-60 лет) – это в большинстве случаев окончание профессиональной карьеры, подготовка себя к роли пенсионера, переживание феномена «опустевшего гнезда» в связи с уходом детей из родительского дома, исполнение роли бабушек и дедушек со всеми сопутствующими этим ролям переживаниями и проблемами, и в то же время это возраст, когда люди не хотят признавать неизбежность своего старения, ухудшения своих физических кондиций и внешнего вида. О.В. Хухлаева говорит: «Такие люди ни за что не хотят расстаться со своими иллюзиями. Они проявляют чудеса изобретательности, продолжая себя обманывать до тех пор, пока наконец реальность не заявляет о себе в полный голос» [47, с. 134].

По мнению А.А. Бодалева в период ранней взрослости происходят существенные изменения в потребностях и интересах молодых людей. Они начинают проявлять интерес к совершенно новым для них вещам и в то же время утрачивают интерес к тому, что занимало их раньше. Перед ними встает задача увязать прошлые мечты с реальностью, т. е. их осуществление. В этот период происходит окончательное самоопределение, набирает силу мотив самоутверждения, стремление доказать истину другим, стать победителем в споре, навязать другим свои взгляды, вкусы, решение проблем [7].

К. Хорни [46] приводит данные, из которых видно, как по мере взросления меняются ценности молодых людей (см. Таблицу 3).

Как видно из этих данных, по мере взросления главной ценностью как у мужчин, так и у женщин становятся семья, здоровье, а такие ценности, как хорошие друзья, любовь, исчезают из этого списка.

Главные ценности молодых людей

Мужчины		Женщины	
20-23 года	30-33 года	20-23 года	30-33 года
Творчество	Семья	Любовь	Семья
Интересная работа	Здоровье	Семья	Уверенность в себе
Любовь	Материальная обеспеченность	Хорошие друзья	Творчество
Семья	Продуктивная жизнь	Интересная работа	Чуткость и терпимость
Хорошие друзья	Твердая воля	Творчество	Хорошие друзья
Свобода	Жизнерадостность	Познание	Широта взглядов, образованность

По мнению И.Ю. Кулагиной [26], для группы от 15 до 30 лет наиболее важными являются такие ценности, как здоровье, любовь, наличие верных друзей, материально обеспеченная, активная деятельная жизнь. Менее важными ценностями были названы равенство, творчество, обстановка в стране, красота природы и искусства.

Для группы от 31 до 45 лет наиболее важными ценностями являются здоровье, материально обеспеченная, счастливая семейная жизнь, интересная работа, а менее важными – равенство, удовольствия, творчество, красота природы и искусства.

Для группы от 46 до 70 лет наиболее важными являются здоровье, жизненная мудрость, материально обеспеченная, счастливая семейная жизнь. Не придается особого значения удовольствию, творчеству, равенству, познанию.

Интересен тот факт, что различий в ценностях между мужчинами и женщинами в каждой возрастной группе не обнаружилось.

В.С. Мухина [13] отмечает, что в период ранней взрослости (20-25 лет) доминирует стремление к самовыражению и самоутверждению. В среднем возрасте (26-40 лет) актуализируется потребность в самореализации, остается актуальной и потребность в самоутверждении, но в отличие от предыдущего

возрастного периода самоутверждение идет за счет реализации своего внутреннего потенциала (способностей); при этом большое значение имеет уже не только и не столько уважение и одобрение со стороны других, сколько самоотношение. В период поздней зрелости (41-55 лет) наиболее актуальна потребность в безопасности. К концу этого периода начинает возрастать ценность духовной сферы, альтруизма, служения другим. После 55 лет эти потребности начинают доминировать, причем в социальной сфере. Увеличивается ценность творчества и самореализации, а также гностических эмоций. Это приводит к новому смыслу жизни. Автор отмечает, что в течение периода зрелости происходит переориентация направленности личности с себя на другого.

М.В. Гамезо [15] приводит данные, которые указывают на то, что для россиян разного возраста характерны следующие ценностные ориентации (см. Таблицу 4).

Таблица 4

**Усредненные ранговые показатели ценностных ориентаций
по методике М. Рокича [46]**

Молодежь 18-29 лет)	Люди зрелого возраста (30-54 лет)	Пожилые люди (55-60 лет)
Терминальные ценности		
Любовь (4,1) Развитие (5,0) Уверенность в себе (6,8) Свобода (6,9) Активная деятельная жизнь (7,0)	Здоровье (2,8) Свобода (5,7) Уверенность в себе (6,7) Любовь (7,0) Счастливая семейная жизнь (7,5)	Здоровье (3,7) Интересная работа (6,5) Счастливая семейная жизнь (6,8) Активная деятельная жизнь (6,9) Наличие хороших и верных друзей (7,4)
Инструментальные ценности		
Независимость (5,2) Широта взглядов (5,8) Жизнерадостность (6,0) Образованность (6,8) Эффективность в делах (7,8)	Независимость (4,6) Честность (5,0) Ответственность (5,1) Жизнерадостность (8,1) Терпимость (8,8)	Образованность (5,3) Ответственность 5,4) Самоконтроль(6,6) Воспитанность (8,2) Широта взглядов (8,2)

Развитие личности определяют через стадии развития; во взрослости эти стадии описываются как задачи, которые определяют проблемную загруженность людей зрелого и пожилого возраста. К.О. Казанская, опираясь на работы Р. Хейвигхерста (1953), выделяет следующие задачи развития (их значимость и очередность различна в различных культурах и у различных людей) [23]:

Задачи ранней взрослости:

- выбор супруга(и);
- подготовка к супружеской жизни;
- создание семьи;
- воспитание детей;
- ведение домашнего хозяйства;
- начало профессиональной деятельности;
- принятие гражданской ответственности;
- нахождение конгениальной социальной группы.

Задачи средней взрослости:

- достижение гражданской и социальной ответственности;
- достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня;
- выбор подходящих способов проведения досуга;
- помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми;
- усиление личностного аспекта супружеских отношений;
- принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним;
- приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

Задачи пожилого возраста:

- приспособление к убыванию физических сил и ухудшению здоровья;
- приспособление к выходу на пенсию и снижению доходов;
- приспособление к смерти супруга(и);
- установление прочных связей со своей возрастной группой;
- выполнение социальных и гражданских обязательств;

- обеспечение удовлетворительных жизненных условий.

Г. Крайг [25] рассматривает две модели возраста – модель перехода и модель кризиса.

Модель перехода предполагает, что перемены в жизни заранее планируются и поэтому человек в состоянии с ними справиться.

Модель кризиса – противоположная. При кризисном течении жизни происходит утрата иллюзий, возникает болезненная неспособность справиться с собственными проблемами, разводами, потерей работы, признаками надвигающейся старости. При данном подходе этапы развития четко не выделяются, кризис, таким образом, является не нормой развития, характерной для данного возрастного периода, а негативным вариантом развития.

Личностный кризис является переломным моментом жизненного пути, и заключается он в осознании и переживании человеком несоответствия его жизненных целей, смысло-жизненных ценностей, представлений о себе и основных потребностей в сложившейся системе отношений и взаимодействия с другими людьми, с условиями существования, которые он не в силах изменить.

О.В. Косякова [24], приводит данные зарубежных психологов, по мнению которых кризис середины жизни имеет различные временные рамки. Согласно Левинсону (Levinson, 1986), типичный возраст для этого кризиса – между 40 и 45 годами, по Жаке (Jagues, 1965) и Гоулду (Gould, 1978) – около 37 лет. На основании обширного обзора литературы Кирл и Хог (Kearl, Hoag, 1984) заключили, что чаще всего начало кризиса относят к 37,5 годам. Некоторые авторы считают, что кризис середины жизни – это общий феномен, поэтому практически каждый человек, вступающий в середину жизни, должен столкнуться с его биологическими, психологическими и социокультурными признаками: осознанием, что половина жизни прошла, что смерть неизбежна, столкнуться с изменением в семейных ролях и профессиональном статусе. Другие ученые, однако, указывают на то, что кризис середины жизни встречается только у некоторых людей, в то время как другие минуют этот период

жизни без каких либо явных или скрытых признаков переживания кризиса. Тем не менее Коста, Макгрей (Costa, McСгае, 1978) и Крюгер (Kruger, 1994) настаивают на том, что кризис середины жизни – это реальный психологический феномен, включающий в себя переживания повышенной тревожности и депрессивности.

По мнению Г. Крайга характеристикой кризиса середины жизни является [25]:

- убывание физических сил и привлекательности;
- осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования;
- «социализация», принятие других людей как личностей, как потенциальных друзей.

А.Г. Маклаков указывает на то, что в период кризиса середины жизни, с одной стороны, происходит переоценка прошлого и неудовлетворенность настоящим, а с другой – появляются новые возможности последовать за личными мечтами и выбрать новое направление приложения собственных усилий [34]. По мнению автора кризис середины жизни – это процесс интенсивного и трудного перехода, вызванного осознанием, что адаптационный стиль, который был адекватен в возрасте ранней зрелости, стал неадекватным в возрасте средней зрелости. Этот процесс включает изменение во временном взгляде на будущее от «времени рождения» до «времени, оставшегося жить», обзор прошлых и настоящих достижений и потерь, переоценку личностных целей.

И.Ю. Кулагина выделяет два кризиса в период взрослости [26]:

- кризис тридцатилетних, т.е. первого подведения итогов (Д. Левинсон, Г. Шихи, Е. Шахновская и др.),
- кризис сорокалетних, т.е. середины жизни (К. Юнг, Д. Холлинс).

У тридцатилетних, как показано Л.А. Головей с соавторами [37], наблюдается кризис в профессиональном развитии, у сорокалетних – в возрастном развитии. Это рассогласование сопровождается эмоционально нега-

тивной дезорганизацией Я-концепции, утратой прежних ценностей и идеалов, «размыванием» временной перспективы и жизненной стратегии. В период кризиса происходят переосмысление человеком своей жизни и создание новой жизненной стратегии, что часто способствует развитию личности, ее духовному росту.

У тридцатилетних наблюдается снижение всех параметров профессионального развития. Отмечается низкая удовлетворенность профессиональной деятельностью и возможностью своего профессионального развития, снижается направленность на самореализацию. Все взрослые возрастные группы уже со средних лет существенно сокращают свою социальную активность и локализуют жизнедеятельность преимущественно в узком семейном кругу. Фактически уже в среднем возрасте россияне переходят на образ жизни, характерный для старшего поколения: домашнее хозяйство и просмотр телепередач, работа на приусадебном участке и воспитание подрастающего поколения, отмечает К.А. Абульханова [1]. Ухудшаются социально-психологические показатели: обнаруживаются неадекватность межличностного общения, неудовлетворенность самоконтролем и поддержкой со стороны коллег, доверительными отношениями с коллегами, негативное оценивание организации и условий труда. Происходит переоценка личных достижений. Возрастают показатели эмоционального истощения и деперсонализации.

Период сорокалетия характеризуется снижением выраженности профессионального кризиса и доминированием возрастного личностного кризиса. На фоне повышения удовлетворенности профессиональной деятельностью и снижения показателей эмоционального истощения и деперсонализации наблюдаются повышение конфликтности, низкая оценка поддержки со стороны друзей и коллег, снижение эмоциональной устойчивости, увеличение тревожности, фиксирование на неудачах, снижение инициативности, возрастание чувства долга.

Кризис сорокалетних – это кризис подведения некоторых итогов. Человек уже поработал достаточное время, совершил что-то как в карьерном

плане, так и в личной жизни. В середине жизни он понимает, что осталось ему не так уж и много. Он понимает, что пора избавиться от мифов и мечтаний и реально посмотреть на жизнь, на свои достижения. В этом возрасте происходит частая смена ценностей, появляется страх перед разрывом между старыми (более романтическими) и новыми (более прагматическими) ценностями. Некоторые, достигнув значительных успехов в бизнесе, бросают свое дело и уезжают жить в сельскую местность. В возрасте сорока лет наблюдается все усиливающаяся тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых, скорее всего, никогда не удастся достичь.

В этот период многие переоценивают свои прежние выборы: супруга, карьеры, жизненных целей; иногда дело доходит до развода и смены профессии. У женщин в этот период наблюдается рост представленности ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

Кризис предпенсионного и пенсионного возраста. Это кризис идентичности, разделяющий зрелость и старость. В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев назвали его кризисом «откровения Инобытия» [42]. По их мнению, этот кризис протекает в 55-65 лет и сущность его заключается в том, что взгляд человека обращается вовнутрь. Кажется, что все жизненные ориентиры необходимо пережить заново. Человек начинает готовиться к иному бытию и проводит серьезную ревизию прожитой жизни.

Таким образом, зрелость представляет собой наиболее ответственный период жизни человека, так как в зрелости определяется жизненный путь, наступает расцвет творческих сил, наблюдается проявление того активного отношения к жизни, в результате которого создаются материальные и духовные ценности общества. Большинство авторов делит зрелый возраст на четыре стадии: раннюю зрелость, среднюю зрелость, позднюю зрелость, предпенсионный возраст. Выделяют две модели возраста – модель перехода и модель кризиса. Модель перехода предполагает, что перемены в жизни заранее планируются и поэтому человек в состоянии с ними справиться. При кризисном течении жизни происходит утрата иллюзий, возникает болезнен-

ная неспособность справиться с собственными проблемами, разводами, потерей работы, признаками надвигающейся старости. При данном подходе этапы развития четко не выделяются, кризис, таким образом, является не нормой развития, характерной для данного возрастного периода, а негативным вариантом развития.

1.3. Психофизиологические особенности мужчин и женщин

Психофизиологические свойства человека принято рассматривать как промежуточное звено между соматическими и психическими свойствами. И.С. Клецина отмечает, что между мужчинами и женщинами существуют различные психофизиологические отличия, такие, как [17]:

- отличия в сфере двигательной активности
- отличия в сенсорной сфере
- особенности в восприятии боли
- отличия в свойствах нервной системы
- поведение в стрессовых ситуациях
- половые отличия в скорости созревания полушарий мозга
- отличия в психофизиологических механизмах речевых процессов и др.

Наиболее явными отличиями среди психофизиологических особенностей мужчин и женщин являются отличия в сфере двигательной активности.

По мнению И.С. Клециной мужчин общая мышечная сила и максимальная сила отдельных звеньев (пальцев, кисти, стопы и др.) выше, чем у женщин [17]. В детском возрасте (10 лет) мышечная сила мальчиков и девочек примерно одинакова, в юношеском возрасте (между 12 и 19 годами) сила юношей возрастает быстрее, чем у девушек, со скоростью, пропорциональной увеличению роста и веса тела, достигая максимума к 25 годам. Силовые возможности женщин в возрасте 30 лет составляют примерно 2/3 от силы мужчин того же возраста. На следующем этапе жизни (примерно 10 лет) силовые показатели мужчин и женщин остаются неизменными, затем силовые возможности женщин снижаются быстрее, чем у мужчин. Пятидесятилетние

женщины обладают в среднем только половиной силовых возможностей своих сверстников – мужчин. Автор предполагает, что большие силовые возможности способствуют формированию у мужчин чувства превосходства над женщинами, представления о своей незаменимости и главенствующей роли.

Ш. Бурн отмечает [11] различия между мужчинами и женщинами в сфере моторных реакций, что объясняется особенностями телосложения и мышечной силы. При ходьбе у женщин шаг короче, меньшая сила рук сказывается на почерке: при письме женщины меньше надавливают на перо, чем мужчины, но они пишут быстрее, буквы получаются тоньше. Существуют различия в моторном облике – женщины, как правило, более грациозны, их движения отличаются плавностью. Мужчины характеризуются более высокой скоростью моторных реакций на раздражители разной модальности.

Б.Г. Ананьевым проведены исследования в сфере дифференцирования мышечных напряжений женщин. Согласно полученным данным, при работе, связанной с выраженными затратами мышечной энергии, женщины менее успешны, а в работах, требующих ручной ловкости, они обнаруживают большую скорость и точность [4].

Автор также указывает на то, что половые отличия в точности координации движений не являются жестко фиксированными и неизменными, так как эти качества успешно совершенствуются под влиянием тренировки. Например, существует ряд профессиональных действий, требующих тонкой регуляции мышечных усилий (сборка мелких деталей, хирургические манипуляции, игра на музыкальных инструментах и др.), которые мужчины осваивают наравне с женщинами.

Мужчины обладают значительной мышечной силой, но не отличаются существенно большей выносливостью по сравнению с женщинами. Это объясняется тем, что у мужчин обмен веществ идет интенсивнее (повышенный уровень гемоглобина, увеличенная жизненная емкость легких, высокий уровень окислительных процессов), и они обладают большей энергией. При мышечной нагрузке энергетические затраты возрастают у мужчин и женщин

пропорционально ее интенсивности. В то же время количество энергетических трат у мужчин возрастает более существенно, и они быстрее, чем женщины теряют силы.

Существует мнение, что женщины характеризуются большей точностью восприятия, наблюдательностью, вниманием к деталям. Однако экспериментальные данные, подтверждающие такое распространенное мнение, практически отсутствуют. По мнению И.С. Клециной в сенсорной сфере установлены лишь отдельные различия между мужчинами и женщинами, такие, как [17]:

- нарушения восприятия зеленого и красного цветов (дальтонизм) присущи 5-8% мужчин и только 0,1% женщин.

- мужчины и женщины отличаются по остроте слуха: более низкие частоты (ниже 1800 Гц) лучше слышат мужчины, а более высокие частоты — женщины

- большая дифференциальная чувствительность к звуковым и световым стимулам у женщин по сравнению с мужчинами.

Автор также указывает на то, что приведенные данные не учитывают фактор обучения, который может существенно повлиять на дифференциальную чувствительность.

Еще одним психофизиологическим отличием между мужчинами и женщинами является особенность в восприятии боли. И.С. Клецина приводит данные, полученные в ходе исследований в последние годы об особенностях восприятия боли мужчинами и женщинами [17]. Исследования в лабораторных условиях с участием здоровых испытуемых-добровольцев показали отличия в порогах восприятия болевых стимулов: у женщин пороги ниже, т.е. они обладают большей болевой чувствительностью, боли у них интенсивнее и продолжительнее, чем у мужчин. Такие различия восприятия боли часто объясняют биологическими особенностями, возможными различиями в функционировании нервных структур, передающих болевые сигналы или влияющих на их передачу.

По мнению С.Р. Касымовой, что когнитивные и эмоциональные компоненты переживания боли неодинаковы у мужчин и женщин [16]. Женщины оценивают болевое ощущение как важное, с настороженностью относятся к любой боли, жалуются на нее, мужчины же делают это неохотно. В отличие от экспериментальных исследований, в которых обычно изучается боль слабой или умеренной силы, в клинических случаях при сильной боли различия между мужчинами и женщинами в восприятии и переносимости боли нивелируются.

Приведенные данные не охватывают всего многообразия процессов восприятия и не дают оснований говорить о каких либо существенных различиях между мужчинами и женщинами в перцептивных процессах. Они указывают на то, что различные физиологические, социальные и поведенческие факторы интегрируются и обуславливают субъективный характер процессов восприятия. Исследования по определению важности каждого из этих факторов практически отсутствуют. Оценка полового диморфизма в процессах восприятия только на основании биологических отличий между мужчинами и женщинами является излишне упрощенной, так как игнорирует роль различий между мужчинами и женщинами, приобретенных в процессе социализации.

Среди психофизиологических характеристик особую роль играют свойства нервной системы. Изучение полового диморфизма по этим показателям, проведенное в школе Б.Г. Ананьева, установило превосходство женщин по подвижности процесса возбуждения и превосходство мужчин по силе нервной системы. Последующие исследования обнаружили, что различия по свойствам нейродинамики не столь очевидны [4]. Свойства нервной системы рассматривают как биологическую основу темперамента и некоторых качеств личности. Отсутствие выраженных половых различий в этих показателях служит дополнительным подтверждением того, что биологический пол однозначно не предопределяет психологический пол человека.

Еще одним психофизиологическим отличием между мужчинами и женщинами является поведение в различных стрессовых ситуациях. Многие авторы считают, что мужчины обладают более высокой устойчивостью к стрессу, чем женщины, что выражается в проявлении свойств нервной системы в реакциях на интенсивные стимулы.

По мнению Д.А. Жукова, особенно эти различия проявляются при высоком уровне стресса, когда мужчины демонстрируют лучшую способность к принятию решений [22]. Автор объясняет биологические механизмы низкой стрессоустойчивости женщин, более медленным возвращением некоторых физиологических параметров к норме у женщин после стрессорных изменений. В частности, после стрессорного воздействия женщинам требуется больше времени, чем мужчинам, для снижения секреции кортизола (гормона надпочечников) до исходного уровня. Наряду с этим скорость мобилизации регуляторных систем в условиях эмоционального стресса у женщин выше, чем у мужчин. Это выражается в более интенсивном нарастании уровня возбуждения, быстрой общей эмоциональной активации женского организма.

В настоящее время вопрос об особенностях поведения мужчин и женщин в различных стрессовых ситуациях решен не окончательно, и сведения относительно эффективности реагирования мужчин и женщин в таких ситуациях неоднозначны. В.А. Бодров считает, что для преодоления стресса мужчины и женщины используют разные стратегии поведения: женщины больше фокусируются на эмоциональных и межличностных аспектах ситуации, а мужчины – на концепциях решения проблем [8]. При этом женщины используют более широкий диапазон стратегий, чаще прибегают к социальной и эмоциональной поддержке, чем мужчины.

Важнейшей психофизиологической характеристикой человека является функциональная асимметрия больших полушарий головного мозга. Межполушарные отношения рассматриваются как ведущая нейрофизиологическая детерминанта индивидуально-психологических отличий, так как они обна-

руживают корреляции с различными психическими процессами, отмечает И.С. Клецина [17].

Функциональная асимметрия заключается в том, что при осуществлении одних психических функций доминирует левое полушарие, а других – правое. Правое полушарие связывают с образным интуитивным мышлением, а левое – с рационально-логическим, знаковым. Левое полушарие играет ведущую роль в речевой деятельности, так как осуществляет фонетический (смыслоразличительный) анализ речи. Правое полушарие ответственно за эмоциональную окраску речевого высказывания, понимание контекста.

О.В. Хухлаева приводит данные о половых отличиях в скорости созревания полушарий мозга: у мальчиков к моменту рождения более зрелое правое полушарие, а у девочек – левое. Поэтому девочки раньше начинают говорить, а также лучше читают, чем мальчики [47]. По мнению И.Ю. Кулагиной, в процессе развития левое полушарие мальчиков созревает медленнее, но у взрослых мужчин функциональное доминирование левого полушария над правым встречается чаще [26]. Клинические исследования Т.М. Чуриловой, Ю.Е. Леденева и др. указывают на то, что нарушения речи при поражении левого полушария у мужчин встречаются чаще, чем у женщин, при этом также ухудшаются показатели вербального интеллекта по шкале Векслера в большей степени, чем у женщин [48]. Эти и другие данные подтверждают представления о том, что у женщин речевые и пространственные способности представлены в большей степени симметрично, а у мужчин более выражена асимметрия. Морфологически это может быть обусловлено тем, что величина задней области мозолистого тела, соединяющего правое и левое полушария, у женщин больше, чем у мужчин, что способствует более интенсивному межполушарному взаимодействию. У большинства женщин выше и уровень лабильности (подвижности) нервных процессов, отмечает Л.С. Выготский [14]. Считается, что тип полушарного доминирования у мужчин является устойчивым и сохраняется в различных жизненных ситуациях.

У женщин меньшая выраженность межполушарной асимметрии проявляется в билатеральной организации различных психических функций, в том числе эмоций. По мнению А.Г. Асмолова, у мужчин эмоциональная активность в основном проявляется в одном полушарии, а у женщин более симметрична и затрагивает оба полушария [5]. Это приводит к тому, что женщины более эмоционально экспрессивны, чем мужчины, демонстрируют более сильные психофизиологические ответы на эмоциональные стимулы.

Тем не менее психологи указывают на то, что вопрос о половых отличиях мозговой организации эмоциональных процессов остается открытым. Данные различия могут быть обусловлены как биологическими факторами (особенностями структурно-функциональной организации мозга), так и социально-психологическими, допускающими более активное проявление эмоциональных реакций у женщин.

Определенные половые отличия получены при изучении психофизиологических механизмов речевых процессов. Речевые функции у большинства праворуких мужчин расположены в левом полушарии, тогда как примерно у половины праворуких женщин эти функции представлены в обоих полушариях, отмечает Л.А. Головей [37], т.е. взаимодействие правого и левого полушарий при обеспечении вербальных функций выражено в большей степени. Наряду с этим у мужчин и женщин в организации речевой деятельности участвуют разные области полушарий – женщин речевые функции соотносятся в большей степени с передними областями полушария, а у мужчин наиболее существенна роль задних отделов полушария.

По мнению И.С. Клециной, вышеизложенные особенности мозговой организации речевых процессов, возможно, связаны с половыми различиями в развитии вербального интеллекта [17]. Автор отмечает, что у женщин вербальный интеллект развит лучше, чем у мужчин. Начиная с детского возраста наблюдается превосходство женщин в развитии речевых функций: навыками чтения девочки овладевают раньше мальчиков. В дальнейшем речь девочек и женщин, как правило, богаче и по словарному запасу, и по грамматическому

строю. Женщины обнаруживают более высокие показатели вербальной памяти, чем мужчины, что может быть обусловлено большей скоростью межполушарного переноса информации у женщин по сравнению с мужчинами.

Выраженная межполушарная симметрия у женщин также может лежать в основе легкости перехода с доминирования левого полушария на правое и наоборот, т.е. обуславливает изменение соотношения левополушарных и правополушарных стратегий. Возможно, эта функциональная особенность мозга позволяет женщинам успешно использовать различные способы восприятия и мышления, что обеспечивает большую приспособляемость к изменениям условий жизни.

Тем не менее, вышеперечисленные половые различия между мужчинами и женщинами в свете латерализации психических функций не являются общепризнанными. Существуют исследования, которые указывают на отсутствие различий между полами в межполушарной асимметрии. Особенности межполушарного взаимодействия программируются генетически, однако их формирование зависит от условий индивидуального развития личности, под влиянием различных факторов, например ведущего вида деятельности.

Отличия в эмоциональных и когнитивных процессах у мужчин и женщин биологически не могут быть обусловлены, так как носят характер физиологически обоснованных гипотез. Для выявления биологических предпосылок гендерных отличий важным является изучение внешней среды, в которой обитает индивид, и психофизических характеристик каждой личности в отдельности.

Таким образом, на соматическом уровне имеется ряд выраженных различий между мужчинами и женщинами. Однако эти свойства не являются ведущими в формировании высших психических функций и личностных особенностей индивидов. В психофизиологических свойствах половые различия не так четки и однозначны, как в соматических. В отношении целого ряда свойств такие отличия не выявлены. Это может быть обусловлено как отсутствием таких отличий, так и тем, что психофизиологические особенно-

сти, непосредственно связанные с биологическим полом, невелики и маскируются индивидуальной вариабельностью.

Биологический пол, скорее всего, является только одной из многих составляющих, которые определяют личностные особенности. Культурное наследие, уровень образования, ведущий вид деятельности, возраст через взаимодействие с фактором пола вносят существенный вклад в формирование поведенческих и личностных особенностей мужчин и женщин.

Выводы по 1 главе

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая, являясь ключом к стрессоустойчивости и способствует успешному совладению со стрессом. Она позволяет личности противостоять эффективно жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. К качествам жизнестойкости относятся: способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть; умение находить смысл в различных сторонах жизни и способность придерживаться определенной системы жизненных ценностей; способность импровизировать. Основными компонентами жизнестойкости являются вовлеченность, контроль и принятие риска. Жизнестойкие убеждения влияют на оценку ситуации и способствуют активному преодолению трудностей.

Зрелость представляет собой наиболее ответственный период жизни человека, так как в зрелости определяется жизненный путь, наступает расцвет творческих сил, наблюдается проявление того активного отношения к жизни, в результате которого создаются материальные и духовные ценности общества. Большинство авторов делит зрелый возраст на четыре стадии: раннюю зрелость, среднюю зрелость, позднюю зрелость, предпенсионный возраст. Выделяют две модели возраста – модель перехода и модель кризиса. Модель перехода предполагает, что перемены в жизни заранее планируются и поэтому человек в состоянии с ними справиться. При кризисном те-

чении жизни происходит утрата иллюзий, возникает болезненная неспособность справиться с собственными проблемами, разводами, потерей работы, признаками надвигающейся старости. При данном подходе этапы развития четко не выделяются, кризис, таким образом, является не нормой развития, характерной для данного возрастного периода, а негативным вариантом развития.

На соматическом уровне имеется ряд выраженных различий между мужчинами и женщинами. Однако эти свойства не являются ведущими в формировании высших психических функций и личностных особенностей индивидов. В психофизиологических свойствах половые различия не так четки и однозначны, как в соматических. В отношении целого ряда свойств такие отличия не выявлены. Это может быть обусловлено как отсутствием таких отличий, так и тем, что психофизиологические особенности, непосредственно связанные с биологическим полом, невелики и маскируются индивидуальной вариабельностью.

Биологический пол, скорее всего, является только одной из многих составляющих, которые определяют личностные особенности. Культурное наследие, уровень образования, ведущий вид деятельности, возраст через взаимодействие с фактором пола вносят существенный вклад в формирование поведенческих и личностных особенностей мужчин и женщин.

Глава II. Эмпирическое изучение гендерных особенностей жизнестойкости личности

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось в АГГПУ имени В.М. Шукшина. В исследовании приняли участие 50 студентов психолого-педагогического факультета заочной формы обучения, из них 25 мужчин и 25 женщин в возрасте от 25-40 лет.

На основе анализа теоретических исследований по проблеме изучения гендерных особенностей жизнестойкости личности была поставлена **цель опытно-экспериментального исследования** – выявить гендерные особенности жизнестойкости личности.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы **задачи** опытно-экспериментального исследования:

1. Подобрать диагностику для изучения жизнестойкости личности.
2. Провести диагностику жизнестойкости у мужчин и женщин зрелого возраста.
3. Выявить особенности жизнестойкости мужчин и женщин.
4. Сделать качественный и количественный анализ данных.
5. Сделать выводы о результатах эксперимента.

В качестве диагностического теста был выбран «**Тест жизнестойкости**», который представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди [43].

Диагностическая **цель теста**: оценка способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Перед проведением теста исследуемым были даны **инструкции**: «Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных отве-

тов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов».

Тест включает в себя 45 вопросов с четырьмя вариантами ответов на каждый. Тестовый материал представлен в Приложении 1.

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов).

Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже. В Таблице 5 дан ключ к тесту жизнестойкости.

Таблица 5

Ключ к тесту жизнестойкости

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовле-

ченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

В Таблице 6 даны средние и стандартные показатели отклонения общего показателя.

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизне-стойкость	Вовле-ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях [32]. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Таким образом, в качестве диагностического теста был выбран «Тест жизнестойкости», который представляет собой адаптацию Д.А. Леонтьевым опросника, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Цель теста – оценить способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

2.2. Анализ результатов исследования

Целью данного этапа исследования является диагностика жизнестойкости мужчин и женщин зрелого возраста и сравнительный анализ результатов.

Для решения поставленной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Протестировать испытуемых мужчин и женщин.
2. Определить выраженность трех компонентов жизнестойкости: «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» в группе мужчин и группе женщин.
3. Выявить уровень жизнестойкости мужчин и женщин зрелого возраста.
4. Провести сравнительный анализ средних значений в двух группах.

5. Описать и проанализировать полученные результаты.

Для тестирования группы мужчин и группы женщин был использован «Тест жизнестойкости» (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева). На основании результатов теста была определена выраженность каждого компонента жизнестойкости – «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» в каждой группе.

В Приложении 2 представлены результаты опроса мужчин и женщин в отношении такого компонента жизнестойкости, как «вовлеченность».

Обобщенные результаты уровня выраженности компонента «вовлеченность» представлены в Таблице 7.

Таблица 7

Уровни выраженность компонента «вовлеченность» у мужчин и женщин

Группа \ Уровни	Мужчины	Женщины
Высокий	48 %	36 %
Средний	20 %	32 %
Низкий	32 %	32 %

Более наглядно результаты представлены на Рисунке 1.

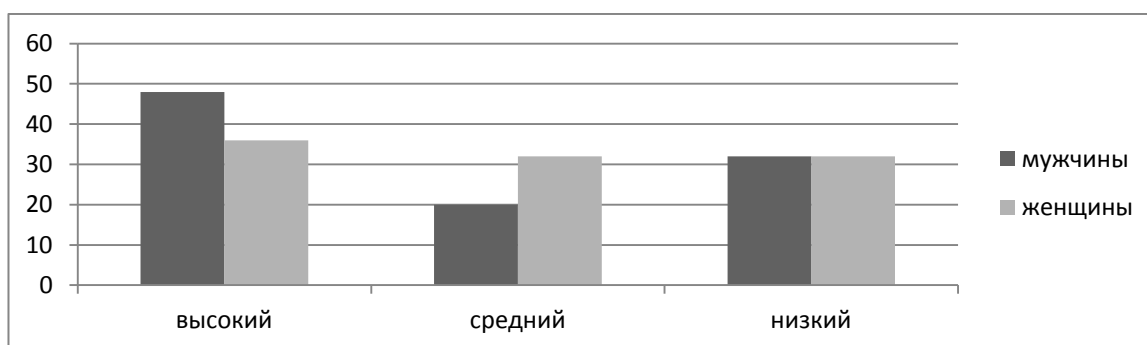


Рис. 1. Гистограмма уровней выраженности компонента «вовлеченность» у мужчин и женщин

Из приведенной выше Таблицы 7 и Рисунка 1 видно, что низкий уровень выраженность компонента «вовлеченность» у мужчин и женщин одинаковый. Средний уровень данного компонента выше у женщин на 12 %, а высокий уровень выше на 12 % у мужчин. Можно сделать вывод, что выражен-

ность компонента жизнестойкости «вовлеченность» у испытуемых мужчин выше, чем у женщин. Следовательно большинство мужчин данной группы получает удовольствие от собственной деятельности, они убеждены, что вовлеченность в происходящий процесс дает шанс найти что-нибудь интересное для личности. У многих из испытуемых женщин напротив отсутствует подобная убежденность, что порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

На следующем этапе был оценен уровень следующего компонента жизнестойкости – «контроль». В Приложении 3 представлены результаты опроса мужчин и женщин в отношении данного компонента.

Обобщенные результаты уровня выраженности компонента «контроль» представлены в Таблице 8.

Таблица 8

**Уровни выраженность компонента «контроль»
у мужчин и женщин**

Группа Уровни	Мужчины	Женщины
Высокий	40 %	48 %
Средний	36 %	28 %
Низкий	24 %	24 %

Более наглядно результаты представлены на Рисунке 2.

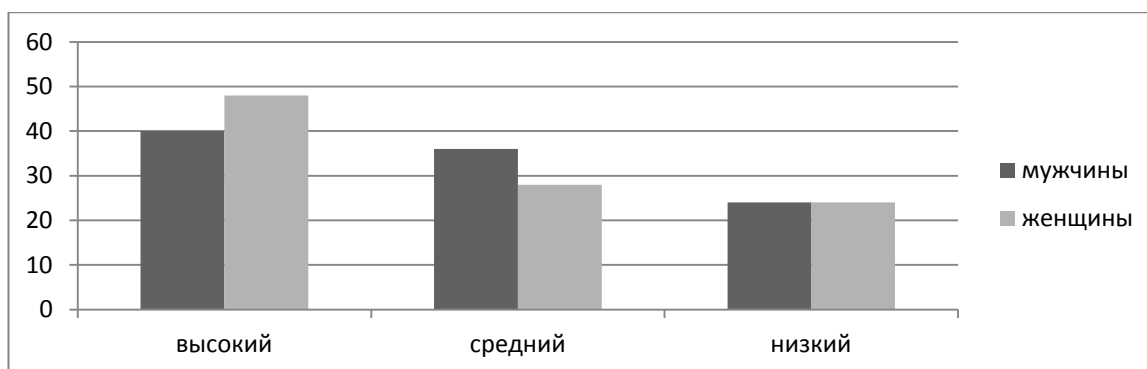


Рис. 2. Гистограмма уровней выраженности компонента «контроль» у мужчин и женщин

Из приведенной выше Таблицы 8 и Рисунка 2 видно, что высокий уровень выраженности компонента «контроль» у женщин выше на 8 %, чем у мужчин, средний уровень выше у мужчин на 8 %, а низкий уровень у обеих групп исследуемых одинаковый. Можно сделать вывод, что выраженность компонента жизнестойкости «контроль» у испытуемых женщин несколько выше, чем у мужчин. В обеих группах выявлены личности, которые убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Испытуемые женщины немного сильнее, чем мужчины ощущают, что самостоятельно выбирают собственную деятельность, свой путь.

В Приложении 4 представлены результаты опроса мужчин и женщин в отношении такого компонента жизнестойкости, как «принятие риска»

Обобщенные результаты уровня выраженности компонента «принятие риска» представлены в Таблице 9.

Таблица 9

**Уровни выраженность компонента «принятие риска»
у мужчин и женщин**

Группа \ Уровни	Мужчины	Женщины
Высокий	48 %	36 %
Средний	20 %	32 %
Низкий	32 %	32 %

Более наглядно результаты представлены на Рисунке 3.

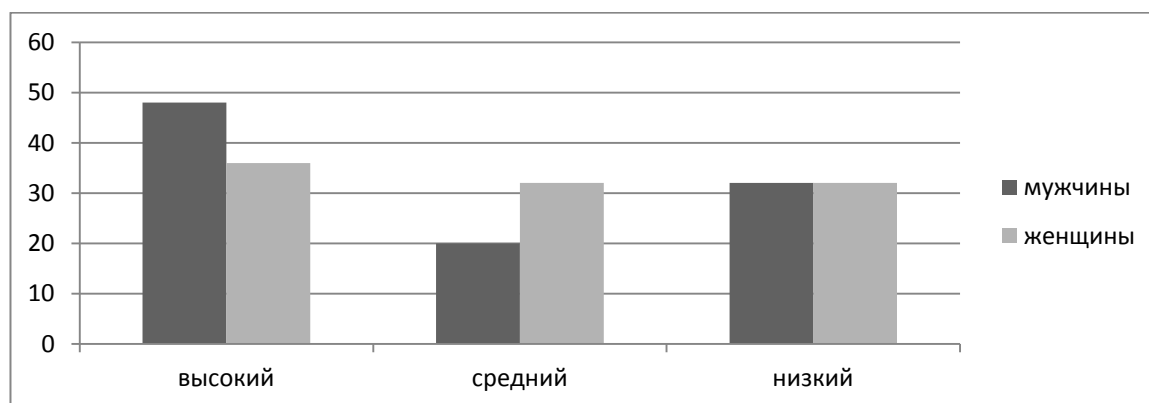


Рис. 3. Гистограмма уровней выраженности компонента «принятие риска» у мужчин и женщин

Из приведенной выше Таблицы 9 и Рисунка 3 видно, что высокий уровень компонента «принятие риска» выше у мужчин на 8 %, средний и низкий уровень данного компонента выше у женщин на 4 %.

Можно сделать вывод, что выраженность компонента жизнестойкости «принятие риска» у испытуемых мужчин несколько выше, чем у женщин. Мужчины несколько сильнее, чем женщины убеждены в том, что все происходящее с ними способствует развитию личности за счет знаний, извлекаемых из опыта. Они готовы действовать при отсутствии надежных гарантий успеха, считая, что активное усвоение знаний из личного опыта позволит использовать их в дальнейшем.

На заключительном этапе эмпирического исследования выявленные уровни выраженности компонентов «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» были объединены для расчета уровня жизнестойкости каждой исследуемой личности.

В Приложении 5 и 6 представлены уровни жизнестойкости групп мужчин и женщин, с учетом трех компонентов

Обобщенные результаты уровня жизнестойкости мужчин и женщин с учетом трех компонентов «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» представлены в Таблице 10.

Таблица 10

**Уровни жизнестойкости с учетом трех компонентов
у мужчин и женщин**

Группа	Мужчины	Женщины
Уровни		
Высокий	40 %	40 %
Средний	32 %	28 %
Низкий	28 %	32 %

Более наглядно результаты представлены на Рисунке 4.

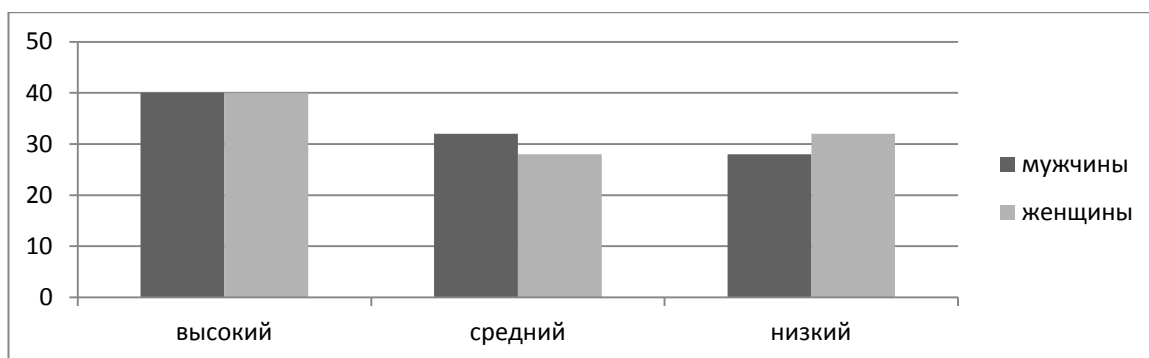


Рис. 4. Гистограмма уровней жизнестойкости с учетом трех компонентов у мужчин и женщин

Из приведенной выше Таблицы 10 и Рисунка 4 видно, что высокий уровень жизнестойкости одинаковый в обеих исследуемых группах, средний уровень несколько выше у мужчин – на 4 %, а низкий уровень выше на 4 % у женщин.

Таким образом, общий уровень жизнестойкости с учетом трех компонентов – «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» несколько выше у группы исследуемых мужчин. Мужчины лучше, чем женщины способны оценить способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей. Также у группы мужчин несколько выше степень уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Тем не менее, в обеих группах 40 % личностей обладают высоким уровнем жизнестойкости и приблизительно по 30 % средний уровень жизнестойкости, что говорит о том, что большинство мужчин и женщин способны видеть и принимать действительность такой, какова она есть, умеют находить смысл в различных сторонах жизни и способны придерживаться определенной системы жизненных ценностей и импровизировать, умеют находить непривычные или неочевидные методы решения проблем, не выходя за рамки собственных возможностей.

Выводы по 2 главе

Эмпирическое изучение гендерных особенностей жизнестойкости личности проводилось АГГПУ имени В.М. Шукшина. В исследовании приняли участие 50 студентов психолого-педагогического факультета заочной формы обучения, из них 25 мужчин и 25 женщин в возрасте от 25-40 лет.

В качестве диагностического теста был выбран «Тест жизнестойкости», который представляет собой адаптацию Д.А. Леонтьевым опросника, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Цель теста – оценить способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Диагностическое исследование показало, что различные компоненты жизнестойкости неодинаково проявляются у двух исследуемых групп – мужчин и женщин. Такой компонент, как «вовлеченность» несколько выше в группе мужчин. Большинство мужчин данной группы получает удовольствие от собственной деятельности, они убеждены, что вовлеченность в происходящий процесс дает шанс найти что-нибудь интересное для личности. У многих из испытуемых женщин напротив отсутствует подобная убежденность, что порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Выраженность компонента жизнестойкости «контроль» напротив несколько выше у группы женщин, чем у мужчин. В обеих группах выявлены личности, которые убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Испытуемые женщины немного сильнее, чем мужчины ощущают, что самостоятельно выбирают собственную деятельность, свой путь.

Выраженность компонента жизнестойкости «принятие риска» у испытуемых мужчин несколько выше, чем у женщин. Мужчины сильнее, чем женщины убеждены в том, что все происходящее с ними способствует развитию личности за счет знаний, извлекаемых из опыта. Они готовы действовать

при отсутствии надежных гарантий успеха, считая, что активное усвоение знаний из личного опыта позволит использовать их в дальнейшем.

Общий уровень жизнестойкости с учетом трех компонентов – «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» несколько выше у группы исследуемых мужчин. Мужчины лучше, чем женщины способны оценить способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей. Также у группы мужчин несколько выше степень уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Тем не менее в обеих группах 40 % личностей обладают высоким уровнем жизнестойкости и приблизительно по 30 % средний уровень жизнестойкости, что говорит о том, что большинство мужчин и женщин способны видеть и принимать действительность такой, какова она есть, умеют находить смысл в различных сторонах жизни и способны придерживаться определенной системы жизненных ценностей и импровизировать, умеют находить непривычные или неочевидные методы решения проблем, не выходя за рамки собственных возможностей.

Заключение

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая, являясь ключом к стрессоустойчивости и способствует успешному совладению со стрессом. Она позволяет личности противостоять эффективно жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. К качествам жизнестойкости относятся: способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть; умение находить смысл в различных сторонах жизни и способность придерживаться определенной системы жизненных ценностей; способность импровизировать. Основными компонентами жизнестойкости являются вовлеченность, контроль и принятие риска. Жизнестойкие убеждения влияют на оценку ситуации и способствуют активному преодолению трудностей.

Зрелость представляет собой наиболее ответственный период жизни человека, так как в зрелости определяется жизненный путь, наступает расцвет творческих сил, наблюдается проявление того активного отношения к жизни, в результате которого создаются материальные и духовные ценности общества. Большинство авторов делит зрелый возраст на четыре стадии: раннюю зрелость, среднюю зрелость, позднюю зрелость, предпенсионный возраст. Выделяют две модели возраста – модель перехода и модель кризиса. Модель перехода предполагает, что перемены в жизни заранее планируются и поэтому человек в состоянии с ними справиться. При кризисном течении жизни происходит утрата иллюзий, возникает болезненная неспособность справиться с собственными проблемами, разводами, потерей работы, признаками надвигающейся старости. При данном подходе этапы развития четко не выделяются, кризис, таким образом, является не нормой развития, характерной для данного возрастного периода, а негативным вариантом развития.

На соматическом уровне имеется ряд выраженных различий между мужчинами и женщинами. Однако эти свойства не являются ведущими в

формировании высших психических функций и личностных особенностей индивидов. В психофизиологических свойствах половые различия не так четки и однозначны, как в соматических. В отношении целого ряда свойств такие отличия не выявлены. Это может быть обусловлено как отсутствием таких отличий, так и тем, что психофизиологические особенности, непосредственно связанные с биологическим полом, невелики и маскируются индивидуальной вариабельностью.

Эмпирическое изучение гендерных особенностей жизнестойкости личности проводилось АГГПУ имени В.М. Шукшина. В исследовании приняли участие 50 студентов психолого-педагогического факультета заочной формы обучения, из них 25 мужчин и 25 женщин в возрасте от 25-40 лет.

В качестве диагностического теста был выбран «Тест жизнестойкости», который представляет собой адаптацию Д.А. Леонтьевым опросника, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Цель теста – оценить способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Диагностическое исследование показало, что различные компоненты жизнестойкости неодинаково проявляются у двух исследуемых групп – мужчин и женщин. Такой компонент, как «вовлеченность» несколько выше в группе мужчин. Большинство мужчин данной группы получает удовольствие от собственной деятельности, они убеждены, что вовлеченность в происходящий процесс дает шанс найти что-нибудь интересное для личности. У многих из испытуемых женщин напротив отсутствует подобная убежденность, что порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Выраженность компонента жизнестойкости «контроль» напротив несколько выше у группы женщин, чем у мужчин. В обеих группах выявлены личности, которые убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не га-

рантирован. Испытуемые женщины немного сильнее, чем мужчины ощущают, что самостоятельно выбирают собственную деятельность, свой путь.

Выраженность компонента жизнестойкости «принятие риска» у испытуемых мужчин несколько выше, чем у женщин. Мужчины сильнее, чем женщины убеждены в том, что все происходящее с ними способствует развитию личности за счет знаний, извлекаемых из опыта. Они готовы действовать при отсутствии надежных гарантий успеха, считая, что активное усвоение знаний из личного опыта позволит использовать их в дальнейшем.

Общий уровень жизнестойкости с учетом трех компонентов – «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» несколько выше у группы исследуемых мужчин. Мужчины лучше, чем женщины способны оценить способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей. Также у группы мужчин несколько выше степень уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Тем не менее в обеих группах 40 % личностей обладают высоким уровнем жизнестойкости и приблизительно по 30 % средний уровень жизнестойкости, что говорит о том, что большинство мужчин и женщин способны видеть и принимать действительность такой, какова она есть, умеют находить смысл в различных сторонах жизни и способны придерживаться определенной системы жизненных ценностей и импровизировать, умеют находить непривычные или неочевидные методы решения проблем, не выходя за рамки собственных возможностей.

Таким образом, цель исследования достигнута, а гипотеза о том, что существуют гендерные особенности жизнестойкости личности в зрелом возрасте подтверждена.

Список литературы

1. *Абульханова, К.А.* Время личности и время жизни. [Текст] / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 265с.
2. *Адлер, А.* Практика и теория индивидуальной психологии [Текст]: лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. / А. Адлер. – М.: Институт Психотерапии, 2002. – 214 с.
3. *Александрова, Л.А.* О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире. [Текст] / Л.А. Александрова // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – Т. 51. – №7. – С. 83-84.
4. *Ананьев, Б.Г.* Человек, как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – СПб: Питер, 2001. – 467 с.
5. *Асмолов, А.Г.* Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. [Текст] / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
6. *Белинская, Е.П.* Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] / Е.П. Белинская // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. №1 (3). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>
7. *Бодалев, А.А.* Вершины в развитии взрослого человека [Текст] / А.А. Бодалев. – СПб.: Питер, 2007. – 243с.
8. *Бодров, В.А.* Проблема преодоления стресса. [Текст]: Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113-122.
9. *Бодров, В.А.* Психологический стресс: к проблеме его преодоления [Текст] / В.А. Бодров // Проблемы психологии и эргономики. – Тверь, 2001. – №4. – С. 28-33
10. *Бойко, И.Н.* Жизнестойкость как важная черта современного подростка [Текст] / И.Н. Бойко, Н. Хамцова // Воспитание и его роль в становлении специалиста. – Архангельск, 2005. – 134 с.

11. *Бурн, Ш.* Гендерная психология [Электронный ресурс] / Ш. Бурн. – Режим доступа: <http://medic.social/psihologiya-gendernaya/gendernaya-psihologiya826.html>
12. *Водопьянова, Н.Е.* Психодиагностика стресса. [Текст] / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
13. *Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия* [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Под ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Академия, 2002. – 624с.
14. *Выготский, Л.С.* История развития высших психических функций. [Текст]: Собр. соч. в 6 томах. Т. 3. / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 2003. – 313с.
15. *Гамезо, М.В.* Возрастная психология. Личность от молодости до старости [Текст]: учебник / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова. – М.: Просвещение, 2001. – 288с.
16. *Гендер: традиции и современность: сборник статей по гендерным исследованиям* [Электронный ресурс] / под ред. С.Р. Касымовой, 2005 – Режим доступа: <http://medic.social/psihologiya-gendernaya/gender-traditsii-sovremenost-sbornik-statey.html>
17. *Гендерная психология* [Электронный ресурс] / под ред. И.С. Клециной, 2009 – Режим доступа: <http://medic.social/psihologiya-gendernaya/gendernaya-psihologiya.html>
18. *Гримак, Л.* Резервы человеческой психики [Текст]: Введение в психологию активности. / Л. Гримак. – М.: Политиздат, 2009. – 319 с.
19. *Давыдов, В.В.* Учение А.Н. Леонтьева о взаимосвязи деятельности и психического отражения [Текст]: // А.Н.Леонтьев и современная психология. / Под ред. А.В. Запорожца и др. – М.: МГУ, 1983. – 345 с.
20. *Даль, В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка [Электронный ресурс] // Словарь В. Даля онлайн – Режим доступа: <http://v-dal.ru>
21. *Дубровина, И.В.* Психология [Текст]: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2009. – 295с.

22. Жуков, Д.А. Биология поведения: гуморальные механизмы [Текст] / Д.А. Жуков. – СПб.: Речь, 2007. – 443 с.
23. Казанская, К.О. Возрастная психология [Текст] / К.О. Казанская // Конспекты лекций. – М.: А-Приор, 2007. – 275с.
24. Косякова, О.О. Возрастные кризисы [Текст]: уч. пособие / О.О. Косякова. – Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 230с.
25. Крайг, Г. Психология развития. [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
26. Кулагина, И.Ю. Полный жизненный цикл развития личности [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 464с.
27. Куликов, Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности [Текст]: // Психология здоровья / Ред. Г. С. Никифоров. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 450с.
28. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. [Текст] / Л.В. Куликов. – СПб., 2004. 464 с.
29. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации [Текст]: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 457 с.
30. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Просвещение, 2000. – 264с.
31. Логинова, М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности [Текст] / М.В. Логинова // Вестник Московского университета МВД России. № 6. – М., 2009. – С. 19-22.
32. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. [Текст] / С.Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С.87-101.
33. Макарова, И. Общая психология [Текст]: краткий курс лекций. / И. Макарова. – М.: Юрайт-Издат, 2011. – 182с.

34. *Маклаков, А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А.Г. Маклакова // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.
35. *Майерс, Д.* Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. – СПб: Питер, 2007. – 355с.
36. *Петровский, А.В.* Личность. Деятельность. Коллектив [Текст] / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1998. – 263с.
37. Практикум по возрастной психологии [Текст] / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – М., 2002. – 694 с.
38. *Ребер, А.* Большой толковый психологический словарь. [Текст] / А. Ребер. – М., 2011. – 350с.
39. *Роджерс, К.* О становлении личности. [Текст] / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 2010. – 290с.
40. *Роджерс, К.* О становлении личности: психотерапия глазами психотерапевта. [Текст] / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 2001. – 189с.
41. *Рокич, М.* Природа человеческих ценностей [Текст] / М. Рокич. – М.: Экзамен, 2014. – 264 с.
42. *Слободчиков, В.И.* Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе [Текст]: Учебное пособие: ПСТГУ. / В.И. Слабодчиков, Е.И. Исаев. – М.: Академия, 2013. – 328 с.
43. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева. [Электронный ресурс] // Психология счастливой жизни. – Режим доступа: <http://psycabi.net/testy/563-test-zhiznestojkosti-metodika-s-maddi-adaptatsiya-d-a-leonteva>
44. *Фрейд, З.* Избранное. [Текст] / З. Фрейд. – М., 2011. – 448 с.
45. *Фромм, Э.* Психоанализ и этика. [Текст] / Э. Фромм. – М.: Республика, 2005. – 200 с.
46. *Хорни, К.* Новые пути в самоанализе [Текст] / К. Хорни. – СПб: Питер, 2004. – 467 с.

47. *Хухлаева, О.В.* Психология развития: молодость, зрелость, старость [Текст]: уч. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2002. – 208с.
48. *Чурилова, Т.М.* Дифференциальная и возрастная психофизиология [Текст]: Учебное пособие / Т.М. Чурилова, Ю.Е. Леденева, М.В. Топчий. – Северо-Кавказский социальный институт, 2004. – 251 с.
49. *Шкуратова, И.П.* Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями [Текст] / И.П. Шкуратова, Е.А. Анненкова. // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. – 2007. – Вып.4. – С. 17-23.
50. *Юнг, К.Г.* Аналитическая психология. [Текст] / К.Г. Юнг. – СПб., 2001. – 132 с.
51. *Юдин, Н.В.* Личностные ресурсы психологической защищенности студентов вуза в трудных жизненных ситуациях [Текст] / Н.В. Юдин // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Научный журнал. – СПб., 2009, – № 98. – С 165.

**Тестовый материал (вопросы утверждения) к «Тесту жизнестойкости»
(Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева)**

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.

23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сближаться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Выраженность компонента жизнестойкости «вовлеченность»**у мужчин и женщин**

№ испытуемых мужчин	Баллы	Уровень	№ испытуемых женщин	Баллы	Уровень
№ 1	33	Н	№ 1	26	Н
№ 2	54	В	№ 2	38	С
№ 3	48	В	№ 3	41	В
№ 4	41	В	№ 4	43	В
№ 5	45	В	№ 5	37	С
№ 6	41	В	№ 6	50	В
№ 7	41	В	№ 7	48	В
№ 8	39	С	№ 8	35	С
№ 9	37	С	№ 9	38	С
№ 10	45	В	№ 10	28	Н
№ 11	27	Н	№ 11	27	Н
№ 12	36	С	№ 12	51	В
№ 13	51	В	№ 13	45	В
№ 14	35	С	№ 14	37	С
№ 15	26	Н	№ 15	29	Н
№ 16	30	Н	№ 16	38	С
№ 17	37	С	№ 17	35	С
№ 18	26	Н	№ 18	26	Н
№ 19	41	В	№ 19	50	В
№ 20	28	Н	№ 20	25	Н
№ 21	41	В	№ 21	45	В
№ 22	45	В	№ 22	38	С
№ 23	25	Н	№ 23	29	Н
№ 24	53	В	№ 24	50	В
№ 25	42	Н	№ 25	29	Н

Выраженность компонента жизнестойкости «контроль»**у мужчин и женщин**

№ испытуемых мужчин	Баллы	Уровень	№ испытуемых женщин	Баллы	Уровень
№ 1	23	Н	№ 1	27	С
№ 2	47	В	№ 2	29	С
№ 3	29	С	№ 3	41	В
№ 4	36	В	№ 4	43	В
№ 5	29	С	№ 5	27	С
№ 6	30	С	№ 6	30	С
№ 7	24	Н	№ 7	48	В
№ 8	48	В	№ 8	35	В
№ 9	36	В	№ 9	38	В
№ 10	29	С	№ 10	32	В
№ 11	21	Н	№ 11	23	Н
№ 12	33	С	№ 12	40	В
№ 13	39	В	№ 13	45	В
№ 14	22	Н	№ 14	29	С
№ 15	29	С	№ 15	21	Н
№ 16	35	В	№ 16	38	В
№ 17	22	Н	№ 17	27	С
№ 18	28	С	№ 18	23	Н
№ 19	35	В	№ 19	43	В
№ 20	28	С	№ 20	29	С
№ 21	41	В	№ 21	20	Н
№ 22	38	В	№ 22	38	В
№ 23	22	Н	№ 23	23	Н
№ 24	43	В	№ 24	38	В
№ 25	27	С	№ 25	24	Н

Выраженность компонента жизнестойкости «принятие риска»**у мужчин и женщин**

№ испытуемых мужчин	Баллы	Уровень	№ испытуемых женщин	Баллы	Уровень
№ 1	17	В	№ 1	19	В
№ 2	27	В	№ 2	20	В
№ 3	10	Н	№ 3	14	С
№ 4	14	С	№ 4	9	Н
№ 5	27	В	№ 5	25	В
№ 6	19	В	№ 6	13	С
№ 7	18	В	№ 7	10	Н
№ 8	9	Н	№ 8	9	Н
№ 9	13	С	№ 9	8	Н
№ 10	15	С	№ 10	15	С
№ 11	9	Н	№ 11	9	Н
№ 12	15	С	№ 12	19	В
№ 13	20	В	№ 13	20	В
№ 14	12	С	№ 14	14	С
№ 15	11	С	№ 15	14	С
№ 16	17	В	№ 16	20	В
№ 17	16	С	№ 17	14	С
№ 18	9	Н	№ 18	14	С
№ 19	14	С	№ 19	14	С
№ 20	11	С	№ 20	8	Н
№ 21	17	В	№ 21	22	В
№ 22	19	В	№ 22	21	В
№ 23	25	Н	№ 23	9	Н
№ 24	23	В	№ 24	14	С
№ 25	9	Н	№ 25	15	С

**Уровни жизнестойкости группы мужчин,
с учетом трех компонентов**

№ испы- туемых мужчин	Компоненты жизнестойкости			Общий балл	Уровень жизнестой- кости
	Вовлечен- ность	Контроль	Приня- тие риска		
№ 1	33	23	17	73	Н
№ 2	54	47	27	118	В
№ 3	48	28	10	86	С
№ 4	41	36	14	91	В
№ 5	45	29	27	101	В
№ 6	41	30	19	90	В
№ 7	41	24	18	83	С
№ 8	39	48	9	96	В
№ 9	37	36	13	86	С
№ 10	45	29	15	89	С
№ 11	27	21	9	57	Н
№ 12	36	33	15	84	С
№ 13	51	39	20	110	В
№ 14	35	22	12	69	Н
№ 15	26	29	11	66	Н
№ 16	30	35	17	82	С
№ 17	37	22	16	75	С
№ 18	26	28	9	63	Н
№ 19	41	35	14	90	В
№ 20	28	28	11	67	Н
№ 21	41	41	17	99	В
№ 22	45	38	19	102	В
№ 23	25	22	25	72	Н
№ 24	53	43	23	119	В
№ 25	42	27	9	78	С

**Уровни жизнестойкости группы женщин,
с учетом трех компонентов**

№ испы- туемых мужчин	Компоненты жизнестойкости			Общий балл	Уровень жизнестой- кости
	Вовлечен- ность	Контроль	Приня- тие риска		
№ 1	26	27	19	72	Н
№ 2	38	28	20	86	С
№ 3	41	41	14	96	В
№ 4	43	43	9	95	В
№ 5	36	25	24	85	С
№ 6	50	30	13	93	В
№ 7	48	48	10	106	В
№ 8	33	33	9	74	Н
№ 9	38	38	8	84	С
№ 10	28	32	15	75	С
№ 11	27	23	9	59	Н
№ 12	51	40	19	110	В
№ 13	45	45	20	110	В
№ 14	37	29	14	80	С
№ 15	29	21	14	64	Н
№ 16	38	38	20	96	В
№ 17	35	27	14	76	С
№ 18	26	23	14	63	Н
№ 19	50	43	14	107	В
№ 20	25	29	8	62	Н
№ 21	44	20	22	86	С
№ 22	38	38	21	97	В
№ 23	29	23	9	61	Н
№ 24	50	38	14	102	В
№ 25	29	24	15	68	Н