

На правах рукописи

Наливайко Татьяна Викторовна

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
И ЕЕ СВЯЗЕЙ СО СВОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ**

Специальность 19.00.05 – социальная психология

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ярославль – 2006

Работа выполнена на кафедре прикладной психологии Южно-Уральского государственного университета (г. Челябинск).

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент
Шакурова Зинаида Александровна

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
Кашапов Мергалес Мергалимович

кандидат психологических наук, доцент
Рукавишникова Наталья Георгиевна

Ведущая организация – Челябинский филиал Университета Российской академии образования

Защита состоится 14 сентября 2006 г., в 10 часов, на заседании диссертационного совета Д 212.002.02 в Ярославском государственном университете им. П.Г.Демидова по адресу: 150057, Ярославль, проезд Матросова, 9.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Ярославского государственного университета им. П.Г.Демидова.

Автореферат разослан “_13_” августа 2006 г.

Ученый секретарь
Диссертационного совета

Клюева Н.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Экономические, политические, демографические процессы, происходящие в России, коренным образом изменили социальную сферу жизни общества. Растущая быстрыми темпами дифференциация населения, безработица, появление беженцев, вынужденных переселенцев, неблагоприятная экологическая обстановка и сложная демографическая ситуация – это реалии сегодняшнего дня.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это приводит к общему снижению чувства безопасности и защищенности современного человека. Ситуация угрозы жизни в современном мире все больше становится привычным атрибутом так называемой мирной жизни.

Проблема поведения человека в жизненных ситуациях в последнее время очень актуальна, что объясняется информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни современного человека. Возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования. Ответственность за свою жизнь, за ее успешность ложится на самого человека. Чтобы приспособиться, адаптироваться к такому напряжению, успешно реализовывать себя человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализовываться.

Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости (*hardiness*), который предложил американский психолог Сальвадоре Мадди, и который понимается им как паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения окружающей действительности в возможности человека. В отечественной психологии проблема жизненных ситуаций, и особо – трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство: это Ф.Е. Василюк, Ерина С.И., Козлов В.В., Ц.П. Короленко, Ш. Магомед-Эминов, К. М. Муздыбаев, В. Лебедев, Н.Н. Пуховский, М.М. Решетников, Н.В. Тарабрина, и другие. Но данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов. Другими словами, трансординарное существование, по словам М. Магомед-Эминова, все больше вторгается в ординарное существование, наделяя его чертами аномальности, катастрофичности. Угроза небытия становится неспецифической характеристикой не только экзистенциальной ситуации, но и обыденной жизненной ситуации и определяет существование человека. Тем более эта проблема актуальна для людей молодого и раннего взрослого

возраста, для которых проблемы активности в профессиональном становлении и социальной адаптации наиболее значимы.

Анализ зарубежных экспериментальных исследований, посвященных изучению жизнестойкости, показывает, что большая часть работ носит односторонний характер, поскольку в них основное внимание уделяется изучению жизнестойкости как общей меры психического здоровья человека. Большое количество исследователей рассматривает “hardiness” в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем.

Не разработаны методы диагностики жизнестойкости, адекватные нашей культуре, что значительно сужает возможности изучения данного феномена. Необходимо расширить понимание феномена жизнестойкости, в том числе за счет введения понятия (определения) связи жизнестойкости со свойствами личности.

В отечественной психологии разработка этой проблематики связана с исследованиями совладания со сложными ситуациями (Либин А.В., Либина Е.В.), смысла жизни и акме (Чудновский В.Э.), с проблемой жизнестойкости (Леонтьев Д.А.), личностно-ситуационного взаимодействия (Коржова Е.Ю.), самореализации личности (Коростылева Л.А.), саморегуляции активности личности (Осницкий А.К., Моросанова В.И.).

Цель – изучение особенностей взаимосвязей жизнестойкости с чертами и свойствами личности, со смысложизненными ориентациями, самоотношением, стилевыми характеристиками личности у лиц разного социального статуса, пола и возраста.

Для достижения данной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Теоретический анализ понятия жизнестойкости через определение его взаимосвязей с понятиями и явлениями, рассматриваемыми в отечественной психологии поведения человека в жизненных ситуациях.

2. Исследование жизнестойкости через определение ее взаимосвязи с чертами и свойствами личности.

3. Изучение жизнестойкости через определение ее взаимосвязи со смысложизненными ориентациями как высшим уровнем самореализации личности.

4. Определение особенности взаимосвязи жизнестойкости с самоотношением в зависимости от социального статуса, пола и возраста.

5. Исследование связи жизнестойкости со стилевыми характеристиками поведения личности в зависимости от социального статуса, пола и возраста.

6. Адаптация методики измерения жизнестойкости для российской выборки.

Гипотезы исследования:

1. Понимание смысла жизнестойкости представителями русскоязычного населения совпадает с определением и формулировками, предложенными автором данного понятия С.Мадди.

2. Проявления жизнестойкости отражают социальные условия российской действительности: демографические, профессиональные, условия проживания, воспитания.

3. Жизнестойкость положительно связана с такими индивидуально-типологическими особенностями личности, которые предполагают ее активность: экстраверсией, спонтанностью. И отрицательно жизнестойкость связана с индивидуально-типологическими особенностями, являющимися показателями “слабой” (гипотимной) конституциональной структуры: сензитивностью, тревожностью.

4. Жизнестойкость, являясь паттерном установок личности, которые подвластны самому человеку, и которые подвержены изменению и переосмыслению, положительно связана со смысложизненными ориентациями.

5. Аттитюд жизнестойкости “включенность”, дающий возможность человеку чувствовать себя значимым и достаточно ценным для решения жизненных задач, определяет положительную связь жизнестойкости с самоотношением.

6. Жизнестойкость положительно связана со стилевыми характеристиками личности, направленными на совладание со стрессовой ситуацией, на осуществление цели.

7. Жизнестойкость более характерна для социально зрелой личности, как социально-психологическое явление ярче проявляется во взрослом возрасте и у лиц с более высоким социальным статусом.

8. Имеются различия в проявлениях жизнестойкости и ее связях у мужчин и женщин.

Объект – явление жизнестойкости и социально-психологические свойства личности.

Предмет исследования – структура социально-психологических свойств жизнестойкости.

Методологическую основу исследования составили:

1) принцип единства психики и деятельности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн и др.);

2) принцип системно-структурного и комплексного подхода к изучению личности и деятельности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Карпов, М.М. Кашапов, Е.А. Климов, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн, Е.Ф. Рыбалко, Е.И. Степанова и др.);

3) принцип связи самореализации личности и процесса социально-психологической адаптации (Абульханова-Славская, Г.А. Балл, И.Б. Дерманова, Л.А. Корыстелева, А.А. Началджян, А.А. Реан); парадигма субъектности А.В. Петровского;

4) принцип изучения динамической, функциональной структуры личности (В.В. Козлов, В.В. Новиков, К.К. Платонов);

5) принцип возрастной периодизации (Б.Г. Ананьев, А.А. Деркач,

Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Е.Ф. Рыбалко, Е.И. Степанова и др.);

Научная новизна исследования.

1. Впервые предпринята попытка определения смыслового содержания понятия жизнестойкости в российском менталитете.
2. Адаптирована и апробирована методика измерения жизнестойкости, как особого паттерна установок личности, мотивирующего человека преобразовывать стрессогенные жизненные события.
3. Выявлена специфика зависимости связи структуры социально-психологических свойств жизнестойкости от возрастных, половых и статусных особенностей.
4. Выявлены связи жизнестойкости с чертами личности (экстраверсией, спонтанностью, интроверсией и тревожностью) и с такими составляющими личности как смысложизненные ориентации, самоотношение и стилевая саморегуляция поведения.
5. Определено, что жизнестойкость, опираясь на некоторые природные свойства личности, в большей степени проявляется как интегративное качество создавать личностнозначимые смыслы в жизни и реализовывать их в контексте социальной ситуации.

Теоретическая значимость работы

Проанализированы теоретические предпосылки понятия жизнестойкости С. Мадди и связь данного понятия с его теорией экзистенциальной персонологии личности, связь с отечественными исследованиями в области совладания со стрессовой ситуацией, самореализацией личности.

Экспериментально доказано, что жизнестойкость является наиболее общей интегральной характеристикой личности, представляющей собой паттерн смысложизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, который опирается на природные свойства личности, но в большей степени носит социальный характер.

Получены данные о возрастных и половых различиях в проявлениях связи жизнестойкости со свойствами личности.

Практическая значимость исследования

В практике психодиагностики опросник жизнестойкости, используемый в качестве интегральной характеристики личности, заменит применение диагностического инструментария отдельных или частных компонентов.

В работе социального психолога для профессиональной ориентации определение уровня развития жизнестойкости поможет осуществлять прогноз профессиональной пригодности и социальной успешности в тех сферах деятельности, где имеется социальная напряженность, риск,

экстремальные или околоэкстремальные ситуации.

Методы исследования. При исследовании учитывался принцип комплексного подхода. В качестве организационных методов используются сравнительный метод и метод возрастных срезов. В качестве статистических методов используются корреляционный, дисперсионный и факторный анализ.

Методики исследования. Для определения уровня развития жизнестойкости использовался опросник жизнестойкости С. Мадди; для исследования жизненных ориентаций личности – методика смысложизненных ориентаций (тест СЖО Д.А. Леонтьева); для определения индивидуально-типологических свойств личности – опросник индивидуально-типологических особенностей личности (ИТО Л.Н. Собчик); для исследования самоотношения личности – методика исследования самоотношения (МИС Р.С. Пантлеева); для определения особенностей стилевой саморегуляции поведения – опросник стилевой саморегуляции поведения (ССП В.И. Моросановой).

Апробация работы и внедрение результатов исследования

Основные положения и результаты исследования обсуждались на кафедре прикладной психологии Южно-Уральского государственного университета и в форме докладов и сообщений на научно-практических конференциях ЮУрГУ (Челябинск, 2003, 2006), международной научно-практической конференции УРАО “Человек как субъект социально-экономического развития общества” (Челябинск, 2005), международного конгресса “Социальная психология – XXI столетия” (Ярославль, 2005).

Комплекс примененных в работе методик, а также теоретические и эмпирические исследования используются в работе со студентами по курсу “Психология и педагогика”, на занятиях элективного курса для учащихся старших классов “Личностью не рождаются, личностью становятся”. Данный элективный курс с УМК рекомендован Челябинским институтом дополнительного профессионально-педагогического образования для применения в школах Челябинской области.

Диссертация обсуждена на заседании кафедры прикладной психологии Южно-Уральского государственного университета и рекомендована к защите.

Основные положения, выносимые на защиту

1) Понимание представителями интеллигенции (высокоинтеллектуальной социальной группы) смысла жизнестойкости в российском менталитете соответствует концепции жизнестойкости Д. Мадди. Первые четыре ранга, выделенные аспирантами и учителями, определяют главные составляющие понятия жизнестойкость, это сильный характер, целеустремленность, оптимизм, как выражение психологической стороны, а умение решить проблему, преодоление трудностей, практичность – деятельностной. Оптимизм и умение решать проблемы обеспечивают включенность и, в какой-то мере, принятие риска, сильный характер и

целеустремленность – контроль. Данный факт служит обоснованием изучения проявления жизнестойкости на русскоязычной выборке.

2) Жизнестойкость, в большей мере являясь социально-психологическим свойством, начинает проявляться у подростков и возрастает в юношеском и зрелом периодах личностного развития.

3) Опираясь на биологические природные свойства личности, жизнестойкость функционирует как интегральная черта, включающая в себя значимые для личности смыслы и цели, самоотношение как часть самосознания, стилевые характеристики поведения.

4) Связи жизнестойкости со смысложизненными ориентациями, самоотношением и стилевой саморегуляцией определяются социальными, возрастными и половыми факторами.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы и приложения. Текстовая часть изложена на страницах, содержит таблицы, гистограммы, рисунки и графики. Библиографический список содержит 221 (39 – на иностранном языке) наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрыта актуальность темы исследования, определены цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методологическая основа исследования, показана научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, сформулированы основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе “Теоретический анализ проблемы определения жизнестойкости и ее структуры” представлен обзор теоретических и экспериментальных исследований проблемы жизнестойкости.

В параграфе 1.1 “Экзистенциальная персонология личности С. Мадди как теоретическое обоснование понятия жизнестойкости” рассматривается концепция личности С. Мадди, которую он сам определяет как вариант *модели согласованности*, она подчеркивает важность информации и эмоционального опыта, получаемых человеком в результате взаимодействия с окружающим миром. В то же время это теория *активации*, она описывает согласованность или несогласованность между привычным и реальным уровнями активации или напряжения. Тенденция ядра личности по С. Мадди и Д.Фиске состоит в том, что человек будет стремиться сохранить привычный для него (характерный) уровень активации. Понятие активации при этом обозначает уровень возбуждения, оживленности, энергичности. В соответствии с данной теорией Мадди и Пропстом предложена типология личности, которая разграничивает людей с *высоким и низким уровнем активации*. Рассмотрены сходства и различия методов опережающего отражения и корректировки людьми с высокой и низкой активацией, используемых для поддержания актуальной активации на характерном уровне. Автор теории считает, что характерная кривая активации личности

формируется в раннем периоде жизни, после чего она мало изменяется. В то же время активность либо пассивность, внешняя либо внутренняя направленность, а также потребности либо страхи формируются на основе некоторого научения, что позволяет судить о наличии социального аспекта данной теории.

В параграфе 1.2 “Понятие жизнестойкости С. Мадди” анализируется модель жизнестойкости, предложенная С. Мадди и вытекающая из его теории личности как экзистенциальной персонологии. Дано определение жизнестойкости как особого паттерна структуры установок и навыков личности, позволяющего ей превращать изменения в возможности. Если человек не находит способов борьбы со стрессом, то у него возникает напряжение, которое может привести к деформации его здоровья (физического и психического), поведения. Жизнестойкость предполагает признания человеком своих реальных возможностей, принятие реальности собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности. Рассматриваются три аттитюда жизнестойкости: вызов, контроль и принятие риска, а также две стороны: психологическая и деятельностная.

В параграфе 1.3 “Обзор иностранной литературы, посвященной исследованиям жизнестойкости” анализируются исследования, проведенные по изучаемому вопросу. В трудах зарубежных исследователей жизнестойкость изучалась в большей степени с точки зрения ее связи с адаптацией к стрессу, психического и психологического здоровья. Сам Мадди рассматривает открытый им феномен гораздо шире, включая его в контекст социальной экологии, считая, что это качество является основой жизнестойкости не только индивидуальной, но и организационной. Развитие личностных установок, включаемых им в понятие “hardiness”, могло бы стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни, превратить препятствия и стрессы в источник роста и развития. Нами предпринята попытка исследования связи жизнестойкости с ценностно-смысловой сферой личности и, в частности, со смысложизненными ориентациями как высшим уровнем самореализации личности.

В параграфе 1.4 “Смысл как высшее интегративное начало личности и его связь с жизнестойкостью” и его подпараграфах рассматривается подход С.Мадди к смыслу как высшему интегративному началу личности, который постулирует у человека врожденную способность в поиске смысла, выделяя 3 общих группы человеческих потребностей: физиологические, социальные и психологические. Нахождение смысла обеспечивается благодаря основным психологическим потребностям: потребностям символизации, воображения и суждения. Разное соотношение трех групп потребностей лежит в основании выделения Мадди двух путей

развития личности: конформистского и индивидуалистского. Жизнестойкость обеспечивает развитие личности по индивидуалистскому пути. Теория С.Мадди “вырастает” из представления о смысле как о жизненной задаче, подробно разработанной в теории личности и психотерапии Виктора Франкла.

Обращается внимание на исследования, проведенные В.Э. Чудновским и сотрудниками, в которых исходным стало понимание феномена смысла жизни как особого психического образования, имеющего свою специфику возникновения, свои этапы становления, которое, приобретая относительную устойчивость и эмансипированность от породивших его условий, может существенно влиять на жизнь человека. Это психическое образование действует как некий “буферный механизм”, как система сдерживаний и противовесов, не допускающих одностороннего подчинения как внешним обстоятельствам, так и непосредственным побуждениям, сиюминутным интересам и влечениям. Исследования Чудновского позволили выделить некоторые типы структур смысла жизни в зависимости от соотношения между ведущими и подчиненными компонентами данной системы. Названы основные этапы возникновения и развития смыслов у разных социальных групп.

В параграфе 1.5. “Жизнетворчество, личностно-ситуационное взаимодействие, самореализация личности как понятия, близкие понятию жизнестойкости” анализируются работы, в которых рассматриваются понятия и концепции, наиболее близкие, с нашей точки зрения, понятию жизнестойкость. Это понятие жизнетворчество, которое, ее автор Д.А.Леонтьев, определяет как расширение мира, расширение жизненных отношений. “Жизненный путь личности” как направление рассматривался психологами Рубинштейном С.Л., Ананьевым Б.Г., Абульхановой-Славской К.А. Личность “человека внешнего” развивается путем смены все новых ситуаций, в которые она себя помещает. Личность “человека внутреннего” развивается в первую очередь путем смены “личностей”, т.е. существенных личностных параметров, личностных уровней, которая влечет за собой выбор новых жизненных ситуаций. Они классифицировали развитие личности на “событийное” (через внешние ситуации) и собственно “личностное” (внутреннее развитие). Л.А.Коростылевой выделены 4 уровня самореализации личности, где наивысший уровень самореализации – уровень смысложизненной и ценностной реализации. На основе изучения стиля выделяются стилевые особенности саморегуляции (В.И. Моросанова) как типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней социальной и внутренней целевой активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах, определяющих социальную успешность личности.

В параграфе 1.6. “Самосознание и самоотношение” анализ психологической литературы по данному вопросу показал, что самооценка,

самоотношение являются оценочным компонентом самосознания, Я-концепции. Самоотношение является обобщенной недифференцированной самооценкой. Это общеположительное или отрицательное отношение к себе.

В свете рассматриваемой нами проблемы самоотношение – важный компонент самопознания, который является одной из форм отражения человеком окружающей его действительности, которую он может преобразовывать с помощью жизнестойкости. Это одно из важных отношений к самому себе, к собственной личности, которое соотносится с . “включенностью” жизнестойкости, которая, в свою очередь, дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение социальных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений социальных условий жизни.

В параграфе 1.7. “Связь жизнестойкости со свойствами и чертами личности” рассмотрена типология индивидуально-личностных свойств личности (Собчик Л.Н.), которая базируется на целостном понимании личности с позиции теории ведущих тенденций, которые пронизывают все уровни личности: и самые низкие, биологические, и его психологическую структуру, и более высокий уровень – социальной активности человека.

Таким образом, представленные теоретические положения позволяют нам предполагать, что жизнестойкость как личностный паттерн установок и навыков наиболее тесно будет связан со смысложизненными ориентациями, самоотношением, стилевой саморегуляцией поведения и такими личностными свойствами как экстраверсия, спонтанность. Эти связи опосредованы полом, возрастом и социальным статусом личности.

Во второй главе “Организация и методики исследования” дано обоснование и описание применявшихся методик и процедуры проведения исследования. В соответствии с поставленными задачами исследование проводилось поэтапно.

Исследование проводилось в течение 2002-2006 гг. Испытуемыми были учащиеся старших классов, учителя и родители, участники образовательного процесса МОУ СОШ № 9 города Аши Челябинской области, студенты 1-2 курсов приборостроительного и физико-металлургического факультетов Ашинского филиала ЮУрГУ. Эта часть выборки характеризуется общим социальными и демографическими признаками, обусловленными проживанием и воспитанием в небольшом провинциальном городе (общая численность населения до 40 тысяч жителей) с градообразующим предприятием. Аспиранты ЮУрГУ (средний возраст 22-30 лет) с преобладанием технических специальностей дневной формы обучения, эта группа характеризуется эффективностью по предварительной самореализации, высоким интеллектуальным потенциалом и достаточно высоко сформированными смысложизненными ценностями. Отдельная часть

общей выборки – студенты, обучающиеся на экономических специальностях в головном вузе, это молодые люди, воспитанные и проживающие в миллионном городе с развитой инфраструктурой и широкими возможностями для разностороннего обучения и развития. Всего в исследовании приняло 743 человека в возрасте от 14 до 50 лет.

Для определения понимания в российской среде феномена жизнестойкости на основе анкетирования использовался контент-анализ составляющих понятия жизнестойкость; для исследования жизненных ориентаций личности – методика смысложизненных ориентаций (тест СЖО Д.А. Леонтьева); для определения индивидуально-типологических свойств личности – опросник индивидуально-типологических особенностей личности (ИТО Л.Н. Собчик); для исследования самоотношения личности – методика исследования самоотношения (МИС Р.С. Пантिलеева); для определения особенностей стилевой саморегуляции поведения – опросник стилевой саморегуляции поведения (ССП В.И. Моросановой).

В качестве организационных методов используются метод срезов, сравнительный метод, констатирующий эксперимент. При исследовании использовался принцип комплексного подхода. В качестве статистических методов используются корреляционный, факторный анализ. В ходе обработки использовались статистические программы: Exel 7.0; Statistika 5.0.

В третьей главе “Анализ результатов исследования социально-психологической структуры жизнестойкости и ее связи с некоторыми составляющими личности” представлены основные результаты исследования и их анализ.

В параграфе 3.1 “Определение смысла понятия жизнестойкость русскоязычной выборкой (Понимание жизнестойкости в российском менталитете)” рассмотрены результаты контент-анализа понимания представителями российской интеллигенции феномена жизнестойкости.

В качестве опрашиваемых выступили учителя МОУ СОШ 9 города Аша в количестве 48 человек, подавляющее большинство – женщины, средний возраст – 35-40 лет и 30 аспирантов ЮУрГУ, возраст которых – 23-28 лет.

Первые 4 ранга, выделенные у аспирантов, имеют очень схожее содержание с содержанием первых 4 рангов у учителей. И те, и другие главными составляющими понятия жизнестойкости считают **сильный характер, целеустремленность, оптимизм**. Смысловое гнездо **умение решить проблему** переключается с **преодолением трудностей**, различие здесь видится в том, что у аспирантов это скорее прогноз, а учителя, как более опытные и “взрослые” люди, связывают преодоление трудностей с **практичностью**, т.е. опытом, который уже сложился. Здесь просматриваются две стороны жизнестойкости: психологическая и деятельностная, и ее составляющие: оптимизм и умение решать проблемы обеспечивают включенность и, в какой-то мере, принятие риска, сильный характер и целеустремленность – контроль. На V месте у аспирантов

появляется совершенно новое смысловое гнездо: **сопротивление смерти, жизнелюбие** (20%), основанием для выделения этого гнезда послужили следующие высказывания: “усердно сопротивляется смерти”, “любит жить”... Оно прямо связано с тем, как Мадди трактует *включенность*: “Независимо от того, насколько удачно складываются обстоятельства, жизнь сама по себе важна, я представляю интерес и заслуживаю того, чтобы жить”. Такой же вес (по 20%) имеют **общение, направленность на других и стремление к победе, упорство**. Следующими по важности и значимости следуют: **здоровье** (16,7), **преобразование действительности** (13,3%), **жизненная позиция, принципиальность** (13,3%), **приобретение опыта, знаний** (10%). На последних 4 местах опрошенные отмечают **стабильность** (10%), **активность** (10%), **чувство юмора** (6,7%), **адаптацию** (6,7%). При сравнении понятий жизнестойкого человека, представленных выборками учителей и аспирантов, выявлено 10 из 15 одинаковых и близких по содержанию смысловых гнезд, что составляет 66,7%. Это позволяет утверждать, что несмотря на различие выборок по возрасту и социальному статусу, большая часть опрошенных имеет схожее представление о том, что входит в понятие жизнестойкости.

Таким образом, результаты данного опроса показали, что для российской интеллигенции понятие жизнестойкость является новым для осмысления, здесь нет привычных “наработанных” штампов, поэтому налицо разнообразие дифференцировки мнений. В то же время смысловое содержание этого понятия, предложенное российскими учителями, соответствует концепции жизнестойкости С. Мадди. Можно предположить, что данные респонденты выступили экспертами по вопросу соответствия понятия жизнестойкости, предложенного Мадди и определения этого феномена русскоязычной выборкой. Затем был сделан адекватный перевод опросника жизнестойкости С. Мадди на русский язык. Первичная адаптация опросника проводилась на российских студентах, аспирантах и взрослых представителях разной профессиональной направленности.

В параграфе 3.2. “Адаптация опросника жизнестойкости С.Мадди” дается теоретическое обоснование методики, краткое описание опросника, общая структура опросника, описание диагностической процедуры и алгоритма обработки результатов.

В процессе адаптации получены данные относительно 3-х аспектов надежности шкалы: надежности ретестовой, надежности частей теста и внутренней согласованности.

Стандартизация методики проводилась на выборке в 743 человека в возрасте от 15 до 50 лет, содержащей примерно равное количество мужчин и женщин. В выборку стандартизации вошли студенты и аспиранты высших учебных заведений, взрослые, работающие на различных предприятиях в разных сферах производства. Учащиеся были исключены из процедуры стандартизации, так как жизнестойкость как социальный фактор формируется и наиболее эффективно функционирует, начиная с позднего

юношеского возраста.

Были рассчитаны средние значения и среднеквадратичные отклонения жизнестойкости. Даны характеристики людей с высокой и низкой жизнестойкостью. В целом, после проведения всех этапов по переводу и адаптации методики жизнестойкости, ее можно признать пригодной для дальнейшего использования в психологических исследованиях.

В параграфе 3.3. “Особенности проявления жизнестойкости различными возрастными и социальными группами” Для выявления возрастных особенностей проявления жизнестойкости были рассчитаны средние значения и стандартные отклонения по трем возрастным группам: учащихся, которые находятся на возрастном этапе отрочество и ранней юности (средний возраст 14-17 лет), студентов, которые находятся на возрастном этапе юности и ранней взрослости (средний возраст 17-22 лет) и взрослых (средний возраст 30-50 лет) (табл. 1). Возрастные различия в проявлениях жизнестойкости статистически значимы. Уровень развития жизнестойкости у подростков значимо ниже, чем у представителей позднего юношеского возрастного этапа (студентов) и, особенно, у взрослых.

Таблица 1

**Средние значения и среднеквадратичные отклонения
жизнестойкости по различным выборкам**

	Группы	n	M	δ	m	t	p
1	учащиеся	148	113,4	16,15	1,33	4,847 (1-2)	p<0,001
2	студенты	269	121,9	17,66	1,08	1,268 (2-3)	p>0,05
3	взрослые	212	125,3	18,25	1,25	6,390 (1-3)	p<0,001

где: n – количество испытуемых, M – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, m – ошибка средней, t – критерий Стьюдента, p – уровень значимости.

Эти данные не противоречат взглядам С. Мадди на развитие жизнестойкости. Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны, в первую очередь, с социальными факторами: семейное воспитание, влияние положительных примеров жизнестойких взрослых, научение владением своим темпераментом и воспитание своего характера.

Мужчины, согласно нашему исследованию, более жизнестойки, чем женщины (t=4,710; p<0,001). Женщины в нашем обществе занимают более низкий по сравнению с мужчинами социальный уровень, как правило, они ощущают низкий уровень социальной поддержки, для них характерна высокая напряженность деятельности, связанная с трудовыми, домашними и семейными обязанностями. Все это предполагает прогнозировать у женщин более низкий уровень физического и психологического здоровья, что и подтверждается низким уровнем выраженности у них жизнестойкости.

Возможно построение репрезентативных тестовых норм для мужчин и для женщин.

Выраженность жизнестойкости различна в разных профессиональных группах. Она выше у представителей силовых структур ($t=13,640$; $p<0,001$) и людей, профессией которых становится занятия наукой ($t=2,500$; $p<0,05$). Средние значения уровня развития жизнестойкости в группе рабочих и служащих, и группе учителей, где основной костяк составляют женщины, самые низкие, достоверны различия в проявлении жизнестойкости этими группами от проявлений жизнестойкости охраной и аспирантами.

Таким образом, гипотеза о наличии возрастных, половых и профессиональных различиях в проявлениях жизнестойкости полностью подтвердилась.

В параграфе 3.4. “Анализ взаимосвязей жизнестойкости со свойствами и чертами личности” и его подпараграфах рассматриваются результаты исследования особенностей взаимосвязей жизнестойкости и свойств личности (по Л.Н. Собчик). В таблице 2 представлены данные взаимосвязей жизнестойкости со свойствами личности по возрастным группам.

Таблица 2

Корреляционные связи жизнестойкости со свойствами личности

	Учащиеся (n=181)	Студенты (n=120)	Взрослые (n=128)	Общая выборка (n=430)
Экстраверсия	0,22*	0,40***	0,37***	0,27**
Спонтанность	0,06	0,52***	0,20*	0,24*
Агрессивность	0,08	0,30**	0,24*	0,12
Ригидность	-0,08	0,285	0,12	0,11
Интроверсия	-0,31**	-0,40**	-0,55***	-0,35***
Сензитивность	-0,07	-0,16	-0,18	-0,10
Тревожность	-0,27**	-0,32**	-0,51***	-0,34***
Эмотивность	0,10	0,05	0,05	0,01

Примечание: * – значимость при $p=0.05$; ** – значимость при $p=0.01$; *** – значимость при $p=0.001$

Жизнестойкость на общей выборке положительно связана с такими чертами личности как экстраверсия и спонтанность, и отрицательно – с интроверсией и тревожностью. Здесь сохраняются все тенденции, наблюдаемые у учащихся и студентов и взрослых, с той лишь разницей, что у учащихся было обнаружено меньше связей жизнестойкости со свойствами личности. У учащихся выявлено три связи индивидуально-типологических особенностей личности с жизнестойкостью: одна – положительная – с

экстраверсией, и две отрицательные – с интроверсией и тревожностью, что, вероятно, связано с возрастными особенностями данной группы. Кроме *экстраверсии*, т.е. такого свойства личности, которое предполагает активность человека в решении проблем, у учащихся с жизнестойкостью оказались связаны (отрицательно) *интроверсия* как уход от этой активности и *тревожность*. Эти индивидуально-типологические особенности вызывают избыточную тревожность, мнительность, боязливость, склонность к навязчивым страхам и паническим реакциям. Что не способствует тому, чтобы человек мог активно и самостоятельно разрешать свои стрессовые ситуации. У студентов связей жизнестойкости со свойствами личности обнаружилось больше. С жизнестойкостью у них положительно связаны такие свойства личности, которые предполагают активность (*экстраверсия*, агрессивность, спонтанность). Более того, *спонтанность* (раскованное самоутверждение, наступательность, стремление к лидерству), в сочетании с *экстраверсией* и *агрессивностью* формирует “сильный” (гипертимный) тип поведения с наиболее выраженными типологическими свойствами (Л.Н. Собчик). Можно утверждать, что в юношеском возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается на “сильный” характер и проявляется в гипертимном поведении. А *интроверсия*, которая связана с жизнестойкостью отрицательно, в данном случае может рассматриваться как уход от реальных проблем, как занятие только своими внутренними образами, которые не находят реализации в поведении человека и не повышают жизнестойкость. Так же отрицательна связь жизнестойкости с *тревожностью*, которая сопровождается мнительностью, боязливостью, склонностью к навязчивым страхам и паническим реакциям, и не может способствовать развитию жизнестойкости. У взрослых количество связей жизнестойкости с личностными свойствами остается таким же, как у студентов, изменяется уровень значимости их выраженности. Ослабевает связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью.

При отдельном рассмотрении результатов исследования связи жизнестойкости с личностными свойствами в зависимости от профессиональной принадлежности выяснилось следующее. Меньшее количество связей жизнестойкости со свойствами личности обнаружилось у представителей охранной организации: с двумя противоположными свойствами личности: положительно – с экстраверсией и отрицательно – с интроверсией. Работники силовой структуры “по роду” своей деятельности имеют высокие показатели выраженности жизнестойкости, которая развиваясь сама, развивает и личность, которая в свою очередь определяется гораздо в большей степени обратной связью от взаимодействия с миром, нежели врожденными качествами человека. У представителей рабочих профессий жизнестойкость опирается в своих проявлениях на те свойства личности (*экстраверсию*, *спонтанность*), которые демонстрируют в поведении “сильный” (гипертимный) тип, и “отвергает” свойства (*интроверсию* и *тревожность*), свидетельствующие о “слабом” (гипотимном)

конституциональном типе. В выборке учителей прослеживаются: положительная связь жизнестойкости со спонтанностью и отрицательные связи с сензитивностью и тревожностью. Видимо, специфичностью профессии, когда экстраверсия является необходимым “профессиональным” качеством можно объяснить тот факт, что она не связана с жизнестойкостью. Только в данной профессиональной группе жизнестойкость отрицательно связана с сензитивностью ($p < 0.05$), которая характеризуется чувствительностью, ориентацией на авторитет более сильной личности, конформностью.

Имеются различия в связях жизнестойкости со свойствами личности у мужчин ($n=199$) и женщин ($n=197$), как по количеству, так и по уровню значимости. На мужской выборке таких связей всего две, и они слабо выражены: жизнестойкость положительно связана с экстраверсией ($r=0,25$; $p=0,05$) и отрицательно – с интроверсией ($r=-0,28$; $p=0,01$). Это объясняется, с нашей точки зрения, тем, что традиционно мужчин считают “сильным” полом, наделяют качествами, присущими жизнестойкой личности: сильным характером, решительностью, целеустремленностью. На женской выборке жизнестойкость положительно связана с экстраверсией и спонтанностью ($p=0,05$) и отрицательно – с интроверсией и тревожностью ($p=0,001$). Можно утверждать, что у женщин жизнестойкость в своих проявлениях опирается на типологические свойства, которые демонстрируют в поведении “сильный” характер гораздо чаще и более отчетливо, чем у мужчин. Чтобы соответствовать модели современной энергичной деловой женщины, им приходится демонстрировать в поведении в обществе свою “силу”, недаром многие современные исследования отмечают яркую выраженность у многих женщин маскулинных черт.

Таким образом, гипотеза о связи жизнестойкости со свойствами и чертами личности, которые демонстрируют в поведении гипертимный “сильный” характер, подтвердилась. В нашем исследовании количество и сила связи жизнестойкости с индивидуально-типологическими свойствами личности зависят от возрастных и половых факторов, профессиональной направленности. Это позволяет предполагать, что в процессе становления жизнестойкости, она приобретает более выраженный социальный характер. Значительную роль в ее проявлениях начинают играть другие факторы.

В параграфе 3.5. “Связь жизнестойкости со смысложизненными ориентациями” рассматриваются результаты исследований взаимосвязи жизнестойкости и смысложизненных ориентаций.

У школьников жизнестойкость не связана с осмысленностью жизни, это может быть объяснено тем, что смысложизненные ориентации у них еще только формируются и не могут служить опорой для жизнестойкости. Подтверждается и мысль, выраженная Чудновским В.Э. о том, что поиск смысла жизни – прерогатива взрослого и взрослеющего человека. На выборках студентов и учителей и на общей выборке жизнестойкость тесно связана со всеми составляющими смысложизненных ориентаций: *Цели,*

Результат, Процесс жизни, шкалами, обозначающими локус контроля (*Локус контроля – Я, Локус контроля – жизнь*) и общим уровнем смысложизненных ориентаций ($p=0,001$). Жизнестойкие студенты и учителя характеризуются наличием в жизни целей, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Они целеустремленны, их планы имеют реальную опору в настоящем и подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Также они воспринимают сам процесс своей жизни как интересный и наполненный смыслом, они удовлетворены своей жизнью. Несмотря на то, что пройденный отрезок жизни у них короче, жизнестойкие студенты так же, как взрослые ощущают, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая часть их жизни. Связь жизнестойкости с двумя шкалами *локуса контроля* согласуется с выводами последователей С. Мадди о том, что респонденты с высокой жизнестойкостью (“hardiness”) в прошлом имели больше событий, в которых они успешно справлялись с трудностями, принимали вызов, были верными себе. Содержание данных двух шкал тесно перекликается с характеристиками 3-х основных аттитюдов жизнестойкости, предложенных С. Мадди: “включенностью” (commitment), “контролем” (control), “вызовом” (challenge).

При выявлении корреляций жизнестойкости со смысложизненными ориентациями по половому признаку мы включили в выборку студентов и студенток, обучающихся в малом городе Аше и миллионном городе Челябинске, как представителей разных демографических групп. Еще одно их отличие друг от друга – профессиональная направленность: студентки и студенты города Аши обучаются на технических специальностях (факультеты приборостроительный и физико-металлургический), юноши и девушки города Челябинска – студенты экономических специальностей (факультет Экономики и Управления и факультет Права и Финансов). В нашем исследовании обнаружилось, что у юношей обоих городов наблюдается связь между жизнестойкостью и всеми шкалами смысложизненных ориентаций. У девушек Аши такой связи нет. Можно предположить, что у юношей больше представлен рациональный подход к жизни, для них жизнестойкость связана с образованием смыслов, с опорой на смыслы. Девушки более эмоциональны, для них жизнестойкость, по-видимому, связана не с рациональным осмыслением, а с эмоциональным проживанием проблем и ситуаций. У девушек, живущих и обучающихся в миллионном городе, обнаружены самые прочные связи жизнестойкости со всеми слагающими теста смысложизненных ориентаций. Испытывая влияние мощной инфраструктуры и ритма современного большого индустриального города, девушки Челябинска раньше, чем их провинциальные сверстницы осмысливают цели, которые они должны достичь, распределяют силы, проявляя при этом самостоятельность и независимость. Немалое значение играет и их профессиональный выбор: поступив на экономические и управленческие специальности, которые раньше считались преимущественно

мужскими, они вынуждены демонстрировать “мужской” подход к учебе, делам, жизни. Их целеустремленность, деловитость и оптимистичность, ощущение себя хозяйками своей жизни и судьбы опираются на их жизнестойкость, делая их более сильной личностью по сравнению со сверстницами, живущими в небольшом городе и обучающихся не на таких престижных факультетах.

Таким образом, гипотеза о связи жизнестойкости со смысложизненными ориентациями, как высшим уровнем самореализации личности подтвердилась на выборах представителей юношеского и взрослого этапов развития личности. Количество и прочность связей жизнестойкости со смысложизненными ориентациями зависят от возраста, демографических факторов и профессиональной направленности.

В параграфе 3.6. “Выявление особенностей связи жизнестойкости с самоотношением личности” рассматривается исследование установления связи между жизнестойкостью и самоотношением и определения зависимости этой связи от возрастных, половых и социальных характеристик.

На общей выборке ЖС связана со всеми составляющими самоотношения, а именно, положительно: со шкалами *отраженное самоотношение*, *самоценность*, *самопринятие*, *общий уровень самоотношения*, отрицательно: со шкалами *внутренняя конфликтность* и *самообвинение*. Но в возрастных группах количество и уровень значимости связи варьируются. У взрослых прослеживаются связи жизнестойкости со всеми шкалами самоотношения на высоком уровне значимости ($p=0,001$). У студентов отсутствует связь жизнестойкости с самопринятием. У школьников совпадают корреляции по четырем шкалам, отличие заключается в том, что для учащихся жизнестойкость на уровне тенденции положительно связана с *самоценностью* ($p=0,05$), отрицательно – с *внутренней конфликтностью* ($p=0,05$), а у студентов – все связи достаточно прочные ($p=0,001$, с *самоценностью* $p=0,01$). По-видимому, возрастные особенности формирования “образа Я” и самоотношения, представление школьников о том, что личность, характер и деятельность способны вызывать у других уважение, одобрение, понимание только складывается у учащихся, еще полно противоречий, что и объясняет отсутствие связи жизнестойкости со шкалами *отраженное самоотношение* и *самопринятие*.

Согласно выявленным взаимосвязям жизнестойкости и самоотношения можно представить модель жизнестойкого человека. Жизнестойкий человек – эмоционально открытый, способный испытывать любовь и устанавливать здоровые отношения с другими, понимающий, как он может получить поддержку от других и сам такую поддержку оказывающий, действительно вызывает положительное отношение окружающих, что и находит отражение в его самоотношении. *Самоценность* наиболее тесно для студентов и взрослой части выборки связано с элементами жизнестойкости, которые называются *принятие риска* и *контроль*. *Самопринятие* коррелирует с

жизнестойкостью только у взрослой части выборки, связана она с элементом жизнестойкости, который называется *включенность* и может интерпретироваться так: “Независимо от того, насколько удачно складываются обстоятельства, жизнь сама по себе важна, я представляю интерес и заслуживаю того, чтобы жить”. Вероятно, отсутствие корреляции *самопринятия* и жизнестойкости у учащихся и студентов объясняется тем, что подростки и юноши, по мысли Р.Бернса оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм. Это может быть связано также с постепенным увеличением адекватности самооценки и самоотношения в подростковом и юношеском периодах развития личности. Высокая обратная (отрицательная) корреляция жизнестойкости с *внутренней конфликтностью* и *самообвинением* наблюдается и у молодежи и у взрослых. Эти факторы затрудняют возможность положительной переработки стрессовых воздействий, трансформацию негативных впечатлений в новые возможности, действия, направленные на совладание со стрессовой ситуацией, осуществление цели, т.е. тому, что затрудняет активность человека, и что входит в понятие деятельностной стороны жизнестойкости. *Следовательно, жизнестойкость в своих проявлениях опирается на самоотношение, которое играет важнейшую роль в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций.*

Имеются различия связи жизнестойкости и самоотношения в мужской и женской выборках. Наблюдается хорошая связь жизнестойкости с *отраженным самоотношением* и *самоценностью* у мужской выборки ($p=0.01$), у женщин эта связь более прочная ($p=0.001$), у мужской части полностью отсутствует связь жизнестойкости с *самопринятием*, у женской же она сильная ($p=0.001$). По-видимому, в данном случае содержание шкалы не совпадает с тем, что составляет понятие жизнестойкости, жизнестойкость уже в данном случае, чем самоотношение. Чтобы быть жизнестойким мужчине нужно ценить, принимать в себе качества, необходимые для преодоления трудностей, для жизненной борьбы, а так как у мужчин более грубая рефлексия по отношению к своим слабым сторонам, им трудно признать и тем более принять наличие у себя недостатков и слабостей. Для внутреннего равновесия женщине важно принимать себя полностью, прощать себе мелкие недостатки, преодолевать их, тем самым повышается ее самоуважение и жизнестойкость. В целом, можно констатировать, что жизнестойкость у женщин прочно связана и опирается на самоотношение и все его составляющие. У мужчин, как отмечалось выше, только самопринятие не образует связи с жизнестойкостью. При рассмотрении вопроса специфики связей жизнестойкости с самоотношением возникла необходимость отдельно рассмотреть особенности этих связей у студентов Ашинского филиала ЮУрГУ и студентов, обучающихся в Челябинске. Эти две группы молодежи объединяют общие возрастные признаки, но отличает такой демографический и социальный признак как проживание в малом и

большом городах и связанными с ним обстоятельствами: неодинаковые возможности удовлетворения различных потребностей (в том числе и познавательных), уровень осознания причастности к происходящим событиям, различный социальный статус. Еще одно отличие представителей двух групп: обучение на разных факультетах, ашинцы обучаются на технических специальностях, челябинцы – на престижных факультетах. Эти факторы и объясняют на наш взгляд различия в наличии (для челябинцев) и отсутствии (для ашинцев) связи жизнестойкости со шкалами *отраженное самоотношение* и *самоценность* у студентов, обучающихся в разных городах и на разных факультетах.

Таким образом, связь жизнестойкости с самоотношением – наиболее многочисленна и устойчива, прослеживается ее динамика в зависимости от возраста: с возрастом жизнестойкость больше опирается на это личностное свойство, можно говорить о том, что женщины более чем мужчины в преодолении стрессовых ситуаций опираются на самопринятие и отраженное самоотношение. *Связь жизнестойкости с самоотношением опосредуется также демографическими и социальными факторами.*

В параграфе 3.7. “Связь жизнестойкости со стилевыми особенностями поведения” рассматриваются результаты исследования взаимосвязи жизнестойкости со стилевыми характеристиками поведения. Данные приведены в таблице 3. Связь жизнестойкости со стилевыми особенностями поведения на общей выборке прослеживаются с *общим уровнем* и такими ее составляющими, как *планирование, моделирование, программирование, оценка результатов* и *гибкость*. У учащихся не обнаружено связи жизнестойкости со стилевой саморегуляцией поведения ни на общем уровне, ни на уровне ни одной из шкал по причине ее несформированности в этом возрасте. У студентов Аши три корреляции жизнестойкости: с *моделированием, оценкой результатов* и на *общем уровне*. У студентов Челябинска обнаруживаются практически все связи, кроме одной (с *самостоятельностью*), что свидетельствует о сформированной стилевой регуляторике поведения и социальной зрелости данной выборки. У взрослых отмечается связь жизнестойкости со всеми составляющими стилевой саморегуляции, одна связь на уровне тенденции с *самостоятельностью* – отрицательна. Четыре основных регуляторных процесса (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов), измеряемые данной методикой имеют хорошую связь на высоком доверительном уровне с жизнестойкостью у взрослых и студентов Челябинска.

Таблица 3

Корреляционная связь жизнестойкости со стилевой саморегуляцией поведения

Выборка Шкалы	Учащиеся (n=56)	Студенты Аши (n=68)	Студенты ЮУрГУ (n=163)	Взрослые (n=62)	Общая (n=297)
------------------	--------------------	---------------------------	------------------------------	--------------------	------------------

Пл	-0,02	0,16	0,24**	0,50***	0,21*
М	-0,01	0,44***	0,50***	0,45***	0,395***
Пр	0,15	0,22	0,34**	0,43***	0,23*
ОР	0,22	0,36**	0,44***	0,40**	0,45***
Г	0,02	0,20	0,31**	0,36**	0,21*
С	-0,13	-0,08	-0,15	-0,31*	-0,15
ОУ	0,17	0,36***	0,50***	0,56***	0,45***

Примечание: Пл – планирование, М – моделирование, Пр – программирование, ОР – оценка результатов, Г – гибкость, С – самостоятельность, ОУ – общий уровень стилевой саморегуляции поведения.

У студентов Аши жизнестойкость связана только с двумя регуляторными процессами: моделированием и оценкой результатов и общим уровнем. Несформированность системы взаимосвязей жизнестойкости со стилевыми характеристиками поведения объясняется теми же демографическими факторами и осознаваемо низким социальным статусом студентов филиала. Высокая корреляционная связь жизнестойкости с особенностями саморегуляции подтверждается и на *общем уровне* саморегуляции. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции человека, тем выше жизнестойкость, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности, тем выше его способность формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Именно таким образом функционирует деятельностная сторона жизнестойкости, которая предполагает действия, направленные на осуществление цели. Большое количество связей жизнестойкости со стилевой саморегуляцией поведения обнаружено у мужской выборки города Аши и студенток ЮУрГУ, связи более выражены, чем у женской части выборки Аши и студентов ЮУрГУ. У представителей мужского пола малого города и представительниц женского пола большого города, как более рациональных, жизнестойкость прочно связана с планированием, программированием, оценкой результатов и общим уровнем стилевой саморегуляции, и на уровне тенденции она связана с моделированием и гибкостью регуляторики.

Гипотеза о связи жизнестойкости со стилевыми характеристиками поведения подтвердилась на выборках студентов и взрослых, более того у взрослых обнаружена связь ЖС с регуляторно-личностными свойствами личности (гибкость и самостоятельность), что свидетельствует о важной роли, которую играет сформированный индивидуальный стиль деятельности в проявлениях ЖС. *Проявления связи жизнестойкости со стилевой саморегуляцией более чем рассмотренные выше свойства личности (смысложизненные ориентации и самоотношение) опосредуются социальными, демографическими и профессиональными факторами.*

В параграфе 3.8. “Результаты факторного анализа”

интерпретируются данные, полученные в ходе применения факторного анализа. В результате факторного анализа выделилась общая структура личности молодежи ($n=332$), независимо от социально-демографических и половых отличий, представляющая шестифакторную модель: “Ценность собственного смысла жизни” (23%), “Самоотношение” (17%), “Регуляторная жизнестойкость” (13%), “Программирование деятельности” (5%), “Планирующая саморегуляция” (5%) и “Самостоятельность” (4%). Для нас особый интерес представляет фактор, содержащий жизнестойкость. В него также вошли такие процессы саморегуляторики, как общая выраженность стилевой саморегуляции, моделирование, оценка результатов деятельности, личностная характеристика регуляторики – гибкость, и внутренняя неконфликтность, как слагающая самоотношения. В этом случае, можно утверждать, что положения С.Мадди о двух составляющих жизнестойкости: деятельностной и психологической подтвердились экспериментально. Общая выраженность стилевой саморегуляции, моделирование, оценка результатов деятельности обеспечивают ее деятельностное функционирование, а гибкость в выборе приемов поведения и внутренняя неконфликтность, невозмутимость, толерантность к стрессу – психологическую сторону. И так как больший факторный вес здесь приходится на стилевые характеристики, которые вырабатываются с возрастом и, соответственно, с опытом, как, например, оценка адекватно оценивать результаты своей жизни, мы можем говорить о социальном характере жизнестойкости. Факторный анализ структуры личности студентов с высокими и низкими показателями жизнестойкости показал четкие различия в структуре связей жизнестойкости у лиц с высокой и низкой ее выраженностью. У лиц с высокой выраженностью жизнестойкости ($n=66$) выделилась трехфакторная модель структуры личности: “Ценность собственного смысла жизни” (22%), в котором наибольший вес имеет общий уровень развития смысложизненных ориентаций, “Осмысленное самоотношение” (21%), и “Регуляторно-процессуальная жизнестойкость” (15%), в котором значительную роль играют регуляторные процессы и в который входит жизнестойкость, что подчеркивает ее деятельностную сторону. У лиц с низкой выраженностью жизнестойкости ($n=88$) выделилась четырехфакторная модель структуры личности: “Ценность собственного смысла жизни” (24%), “Самоотношение” (18%), “Регуляторные процессы” (13%), “Личностная регуляторика” (6%). Жизнестойкость не вошла ни в один из факторов, что свидетельствует о несогласованности взаимодействия составляющих этой системы, что косвенно подтверждает низкую социальную зрелость представителей данной группы.

Факторный анализ структуры личности студентов, проживающих в малом ($n=74$) и большом ($n=163$) городах выявил различия в структуре взаимосвязей жизнестойкости со свойствами личности. В обеих группах студентов выделилось по 4 фактора, определяющих структуру личности.

Жизнестойкость вошла в разные факторы: в фактор “Моделирующая жизнестойкость” (13%) у ашинцев и в “Осмысленная жизнестойкость” (23%) – у челябинцев. Проявления жизнестойкости студентами, обучающимися в малом городе и на технических специальностях, связаны с установками самореализации в настоящем, тактическими навыками применения стилевой саморегуляции для решения актуальных проблем и ситуаций. Проявления жизнестойкости студентами, обучающимися в большом городе на престижных специальностях, будут определяться паттерном волевых установок личности, связанных с осознанием собственной ответственности за все с ней происходящее, стратегических навыков (возможностью и умением строить жизненную перспективу), удовлетворенностью собственной самореализацией. Что и составляет различие в социальной зрелости студентов двух городов.

Факторный анализ структуры личности представителей мужского (n=143) и женского (n=189) пола показал четкие различия в структуре взаимосвязей жизнестойкости со свойствами личности в зависимости от пола. Жизнестойкость у мужчин образует общий фактор со смысло-жизненными ориентациями, из которых имеют большую факторную нагрузку показатели локуса контроля, они и определяют ее проявления. В таком случае определять жизнестойкость для мужчин будет паттерн волевых установок личности, связанных с осознанием собственной ответственности за все с ней происходящее, общей системой осмысления жизни, целеполагания. Жизнестойкость у женщин образует общий фактор с самоотношением, где большие веса имеют общее хорошее самоотношение, позитивный эмоциональный фон по отношению к себе, отсутствие самообвинений, отраженная саморефлексия. В этом случае определять жизнестойкость для женщин будет паттерн самооценочных свойств личности, самоосознания и самоотношения.

Выводы

1. Выявлены смысловые составляющие понятия жизнестойкости в российском менталитете. Главными составляющими понятия жизнестойкости считаются сильный характер, целеустремленность, оптимизм. Смысловое гнездо умение решить проблему перекликается с преодолением трудностей, различие здесь видится в том, что у аспирантов это скорее прогноз, а учителя, как более опытные и “взрослые” люди, связывают преодоление трудностей с практичностью, т.е. опытом, который уже сложился. Здесь просматриваются две стороны жизнестойкости: психологическая и деятельностная, и ее составляющие: оптимизм и умение решать проблемы обеспечивают включенность и, в какой-то мере, принятие риска, сильный характер и целеустремленность - контроль.

2. Жизнестойкость, возникающая в раннем детстве, проявляется уже в подростковом возрасте и в результате своего развития под воздействием многих, в том числе и социальных, факторов ярче выражается у

представителей взрослой выборки. Факторный анализ позволил выявить специфику взаимосвязей жизнестойкости со свойствами личности. В обобщенной структуре личности проявления жизнестойкости определяет паттерн обусловленных сложившимся опытом деятельности регуляторных процессов, гибкости как ведущего регуляторно-личностного свойства и внутреннего согласия с собой как основного свойства самоотношения.

3. Жизнестойкость, опираясь на индивидуально-личностные (природные) свойства (экстраверсию, спонтанность, интроверсию и тревожность), которые базируются на врожденных особенностях нервной системы и опосредуют социальную активность (по Л.Н. Собчик), в большей степени проявляется в умении создавать личностно значимые смыслы в жизни и реализовывать их в контексте данной социальной ситуации.

4. Жизнестойкость обнаруживает связи со смысложизненными ориентациями как высшим уровнем самореализации личности. У студентов и у учителей прослеживается связь жизнестойкости со всеми шкалами теста смысложизненных ориентаций. Все связи положительные. Таким образом, чтобы быть жизнестойким необходимо иметь цель (или цели) в жизни, воспринимать сам процесс жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, ощущать насколько продуктивна и осмысленна жизнь, иметь представление о себе как сильной личности, иметь убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. И, наоборот, человек, достигший наивысший уровень самореализации, со сложившейся системой смысложизненных ориентаций, будет обладать высокой жизнестойкостью.

5. Жизнестойкость в своих проявлениях опирается на самоотношение: самооценку, отраженное самоотношение, внутреннюю неконфликтность и отсутствие самообвинений. Связи жизнестойкости с самоотношением наблюдаются во всех трех возрастных группах, но с различными шкалами и на различных уровнях значимости. Эти связи опосредуются демографическими, социальными факторами и профессиональной направленностью.

6. Отмечена связь жизнестойкости со стилевой саморегуляцией личности, особенно с моделированием ситуаций и оценкой результатов. Связь жизнестойкости с общим уровнем стилевой саморегуляции и со шкалами планирование, моделирование, программирование, оценка результатов просматривается на взрослой части выборки, включающей студентов, как вступивших в этап ранней зрелости (взрослости). Проявления связи жизнестойкости со стилевой саморегуляцией более чем рассмотренные выше свойства личности (смысложизненные ориентации и самоотношение) опосредуются социальными, демографическими и профессиональными факторами.

7. Все связи обнаруживаются, начиная с юношеского возраста, и возрастают во взрослом. У учащихся меньше связей с индивидуально-личностными особенностями (экстраверсия и интроверсия) и с

самоотношением (самоценность, внутренняя неконфликтность и невозмутимость), чем у студентов и взрослых; не обнаружено связи жизнестойкости с осмысленностью жизни и со стилевой саморегуляцией поведения ни на общем уровне, ни на уровне одной из шкал.

8. Связи жизнестойкости со свойствами личности зависят от половых особенностей личности. Исследование показало, что у юношей наблюдается связь между жизнестойкостью и смысложизненными ориентациями (целью, процессом, результатом, локусом контроля-Я, локусом контроля-жизнь и на общем уровне). У девушек же такой связи нет. У юношей больше представлен рациональный подход к жизни, для них жизнестойкость связана с образованием смыслов, с опорой на смыслы. Девушки более эмоциональны, для них жизнестойкость, по-видимому, связана не с рациональным осмыслением, а с эмоциональным проживанием проблем и ситуаций.

У мужчин отмечаются связи жизнестойкости с такими стилями регуляторики как программированием, оценкой результатов и общим уровнем стилевой саморегуляции поведения, у женщин – с моделированием, оценкой результатов и общим уровнем стилевой саморегуляции поведения.

Связи жизнестойкости с самоотношением у женщин более четкие и прочные, чем у мужчин.

9. Факторный анализ позволил обобщить специфику взаимосвязей жизнестойкости со свойствами личности, которая опосредована половыми и социально-демографическими факторами. В обобщенной структуре личности проявления жизнестойкости определяет паттерн обусловленных сложившимся опытом деятельности регуляторных процессов, гибкости как ведущего регуляторно-личностного свойства и внутреннего согласия с собой как основного свойства самоотношения. Жизнестойкость в структуре личности студента, проживающего в малом городе определяется установками самореализации в настоящем, а обучающегося в большом городе на престижной специальности – паттерном волевых установок личности, возможностью и умением строить жизненную перспективу. Жизнестойкость у мужчин будет определять паттерн волевых установок личности, общей системой осмысления жизни, целеполагания. Жизнестойкость женщин определяет паттерн позитивных эмоциональных установок самоосознания и самоотношения, самооценочных свойств личности.

Заключение

В наших сложных социальных, экономических, демографических и экологических условиях важным фактором не только выживания и адаптации человека к окружающей действительности, но и самореализации его как личности, становится жизнестойкость, которая характеризует социальную зрелость личности и может прогнозировать ее успешность в разных сферах деятельности.

Теоретический анализ показал, что понятие жизнестойкости, введенное С. Мадди и обозначенное им как особая личностная черта, как паттерн установок и навыков личности, помогающий ей преобразовать негативные воздействия в возможности, широко изучается в зарубежной психологии. В отечественной психологии близкими жизнестойкости являются: смысложизненные ориентации, как высший уровень самореализации личности; самоотношение как центральное образование личности, которое в значительной степени определяет социальную адаптацию личности; стилевая саморегуляция как существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целевой активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах.

В практике социальной психодиагностики жизнестойкость может использоваться в качестве интегральной характеристики личности, заменяя диагностику отдельных или частных компонентов. Инструментарием диагностики жизнестойкости может служить адаптированный нами опросник жизнестойкости С. Мадди.

В работе социального психолога при профессиональной ориентации с помощью определения уровня развития жизнестойкости может осуществляться прогноз профессиональной пригодности и социальной успешности в тех сферах деятельности, где имеется социальная напряженность, риск, экстремальные или околоэкстремальные ситуации.

Основываясь на полученных экспериментальных данных, можно рекомендовать психологам для повышения жизнестойкости в психокоррекционной и развивающей работе со студентами работать со смыслами (учить расставлять приоритеты, определять цели, чувствовать себя хозяином жизни), формировать отношение к себе, отрабатывать стили саморегуляции.

Содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. Наливайко Т.В., Наливайко Е.И. Смысл понятия жизнестойкость и связь ее с некоторыми чертами и свойствами личности // Психолого-педагогические исследования в системе образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции: В 5 ч. Ч. 1 / Акад. повышен. квалиф. и перепод. раб. образ.; Южно-Уральск. гос. ун-т; Челяб. гос. пед. ун-т; Челяб. ин-т доп. проф.-пед. образ.; Отв.ред. Д.Ф.Ильясов. – Москва – Челябинск: Изд-во “Образование”, 2004. – С. 95 – 98.

2. Шакурова З.А., Наливайко Т.В. Связь жизнестойкости со смысложизненными ориентациями и стилем саморегуляции. // Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции психологов-практиков, Москва 10 – 13 февраля 2005 года / Под редакцией Сукманюк А.Н. – Москва: 2005. – С. 183 – 186.

3. Шакурова З.А., Наливайко Т.В., Наливайко Е.И. О смысловых составляющих понятия жизнестойкость // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сборник научных трудов / Под ред. Н.А.Батурина

– Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. – С. 160 – 164.

4. Шакурова З.А., Наливайко Т.В. Адаптация опросника жизнестойкости С. Мадди // Человек как субъект социально-экономического развития общества: Материалы международной научно-практической конференции. – 26 – 27 мая 2005 года. – Челябинск, 2005. – С. 74 – 76.

5. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С.Мадди //Вестник интегративной психологии: журнал для психологов – выпуск 4, 2006. – Ярославль, Москва, 2006. – С. 127 – 130.

6. Наливайко Е.И., Наливайко Т.В. Исследование специфики взаимосвязей качеств личности (по Роршаху) и некоторых аспектов рефлексивно-смысловой сферы личности //Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сборник научных трудов/ Отв. ред. Н.А.Батурин. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – Т. 5. – С. 231 – 235.

7. Наливайко Т.В. Особенности выраженности связи жизнестойкости с самоотношением личности //Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сборник научных трудов/ Отв. ред. Н.А.Батурин. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – Т. 5. – С. 225 – 231.