

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Высшая медико-биологическая школа  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

**РАБОТА ПРОВЕРЕНА**

Рецензент, канд. психол. наук,  
доцент кафедры ОП

\_\_\_\_\_ Т.В. Наливайко  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

**ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой ОП,  
канд. психол. наук, доцент кафедры

\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2020г.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С ЛИЧНОСТНЫМИ КАЧЕСТВАМИ СТУДЕНТОВ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–37.03.01.2020.475.ПЗ ВКР**

Руководитель проекта,  
заведующий кафедрой ОП  
канд.психол.наук, доцент  
\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Автор проекта  
студент группы МБ-475  
\_\_\_\_\_ Маркин С.Г.  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Нормоконтролер,  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Челябинск, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ПСИХОЛОГИИ	
1.1. Сущность жизнестойкости личности: понятие, структура, модели.....	7
1.2. Понятие о личностных качествах в отечественной и зарубежной психологии.....	12
1.3. Исследования взаимосвязи жизнестойкости и личностных качеств.....	20
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	25
2.3 Методы математической обработки данных.....	28
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С ЛИЧНОСТНЫМИ КАЧЕСТВАМИ СТУДЕНТОВ	
3.1 Исследование уровней жизнестойкости у студентов.....	30
3.2 Показатели уровня жизнестойки юношей .....	32
3.3 Выявление различия выраженности личностных качеств в группах студентов с низким средним и высоким уровнем жизнестойкости.....	34
3.4 Выявление и анализ взаимосвязи уровня жизнестойкости и личностных качеств у студентов.....	38
ВЫВОДЫ.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	54

## Введение

Актуальность данной темы определяется экономическими, политическими, демографическими процессами, происходящими в России, коренным образом изменившие социальную сферу жизни общества. Также данное исследование поможет оценить уровень жизнестойкости и личностных качеств в ситуации неопределенности, которая происходит на данный момент в мире, в связи ситуации с коронавирусом.

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-Эмгаюв, 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 с личностными качествами.

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 жизнотворчества (Леонтьев Д.А.), личностно-ситуационного взаимодействия (Коржова Е.Ю.), самореализации личности (Коростылева Л.А.), саморегуляции активности личности (Осницкий А.К., Моросанова В.И.).

В связи с этим **цель данного исследования** заключается в изучении взаимосвязи личностных качеств с уровнем жизнестойкости у студентов.

**Объект исследования:** жизнестойкость и личностные качества человека.

**Предмет исследования:** взаимосвязь уровня жизнестойкости и личностных качеств у студентов.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между жизнестойкостью и личностными качествами у студентов.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать уровни жизнестойкости у студентов.
2. Установить значение параметров жизнестойкости у юношей и девушек.
3. Выявить различия степени выраженности личностных качеств в группах с низким средним и высоким уровнем жизнестойкости студентов.
4. Выявить взаимосвязь уровня жизнестойкости с личностными качествами студентов.

**Методы исследования:**

Методы сбора информации: тестирование.

Опросник жизнестойкости С. Мадди; методика Леонгарда-Шмишека, методика УСК; методика диагностики направленности личности Б. Басса, методика Г.Айзенка.

**Практическая значимость работы.** Данные могут быть полезны в работе психолога для профессиональной ориентации, а также для личной самореализации студентов, определение уровня развития жизнестойкости поможет осуществлять прогноз профессиональной пригодности и социальной успешности студентов в ситуации риска и неопределенности.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ПСИХОЛОГИИ

## 1.1 Сущность жизнестойкости личности: понятие, структура, модели

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. Дезинтеграцию личности понимают 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].

Слово «устойчивый» во многих языках мира означает «стабильный, стойкий, твердый, прочный, крепкий». В «словаре синонимов русского языка» дается два синонима этого слова: «стабильность, равновесие» [27]. Термин *stability* переводится как: 1) устойчивость, стабильность, состояние равновесия; 2) постоянство, твердость; а *mental stability* – психическая стабильность (устойчивость) [20].

В словаре А. Ребера «устойчивый» понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно. Его антоним — термин «неустойчивый», имеющий в психологии несколько значений. Два основных таковы: 1) «неустойчивый» – это индивид, демонстрирующий беспорядочные и непредсказуемые модели поведения и настроения; 2) «неустойчивый» – это индивид, склонный демонстрировать невротические, психотические или просто опасные для других модели поведения.

«Стабильный» в этом словаре объясняется как черта (в теориях личности), характеризующаяся отсутствием чрезмерных эмоциональных изменений. В этом случае часто используется уточняющее слово «эмоциональная» (стабильность).

Психологическая устойчивость личности является сложным и емким качеством личности. В нем объединен целый комплекс способностей, широкий круг разно уровневых явлений. Бытие личности разнопланово, что находит отражение в разных аспектах ее психологической устойчивости [10]. Л.В. Куликов, описывая психологическую устойчивость личности, на передний план выводит три аспекта психологической устойчивости:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;
- сопротивляемость (резистентность).

По словам Л.В. Куликова [10], стойкость проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции. Стабильность проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться, адаптироваться. Сниженная стойкость приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска (ситуации испытаний, ситуации потерь, ситуации социальной деривации) человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений [1].

Уравновешенность Куликов Л.В. определяет как – способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма. Уровень напряжения всегда обусловлен не только стрессорами и внешними обстоятельствами, но и их субъективной интерпретацией, оценкой. Уравновешенность, как составляющая психологической устойчивости, проявляется в способности минимизировать негативное влияние

субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности удерживать напряжение в приемлемых пределах. Уравновешенность – это также способность избегать крайностей в силе отклика на происходящие события [10].

Сопrotивляемость – это способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом. Важнейшей стороной сопротивляемости является индивидная и личностная самодостаточность в аспекте свободы от зависимости [10].

Таким образом, психологическая устойчивость – это качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях [10]. Г. Олпорт не без иронии говорил о взаимосвязи смеха и жизненной ориентации в нашей жизни: «...Я убежден в том, что психическое здоровье заключает в себе парадоксальную связь серьезности жизненной ориентации и юмора. Многие запутанные обстоятельства жизни совершенно безнадежны, и у нас нет против них никакого оружия, кроме смеха. Рискну заявить, что человека нельзя считать психически здоровым, если он не способен посмеяться над самим собой, отмечая, где он просчитался, где его претензии были слишком раздуты или неправомерны. Он должен замечать, где он обманывался, где был слишком самоуверен, недальновиден, и, прежде всего, где был тщеславен. Лучшее лекарство от тщеславия, как говорил Бергсон, это смех, и вообще, тщеславие – смехотворная слабость» [21].

Наиболее полно и точно, по мнению Д.А. Леонтьева, понятие жизнестойкости описал С. Мадди. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из 3 компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и



способствует оценке событий как менее травматических и успешному совладению со стрессом.

Компонент 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 вовлеченности 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» [13].

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 [13].

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 [3].

Важна выраженность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях [2]. Так, например Мадди в одном из своих первых исследований вывел модель стресса. В крупной телекоммуникационной компании возникла стрессогенная ситуация, которая спровоцировала у сотрудников реакцию

дистресса, соматические заболевания и психические нарушения у многих работников. Исследование, проведенное Мадди, обнаружило четкую обратную зависимость между выраженностью компонентов жизнестойкости и вероятностью серьезного заболевания в течение года после возникновения стрессовой ситуации у менеджеров компании [4]. При низкой выраженности всех трех компонентов жизнестойкости вероятность заболевания оказалась равна 92,5 %, при высоком уровне одного из компонентов – 71,8 %, при высоком уровне двух компонентов – 57,7 %, и при высоком уровне всех трех компонентов – 1,1%. Эти цифры говорят не только о значимости компонентов жизнестойкости в предотвращении стрессогенных расстройств, но и о системном, синергическом характере их взаимодействия между собой, при котором суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого компонента в отдельности [6].

Большое количество исследователей рассматривает «hardiness» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем. Сам С. 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[5]. А главное – это тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах[15].

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации – благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности

влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты, тренировки и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям, как это часто бывает в современном мире.

## **1.2 Понятие о личностных качествах в отечественной и зарубежной психологии**

Качества личности – совокупность всех социально и биологически обусловленных компонентов личности, предопределяющих ее устойчивое поведение в социальной и природной среде[5].

Существует интересная классификация: все качества можно поделить на две большие категории: внутренние качества (образуют богатый внутренний мир человека), и внешние (поведение и имидж), которые формируют красивую вывеску. Под душевным миром мы понимаем те качества, который в глаза не бросаются, но делают человека желанным гостем в любой компании [11].

Качества, работающие на яркую вывеску: артистичность, умение выступать; красивая внешность, умение одеваться; поставленная, четкая речь; красивая жестикуляция. Качества, работающие на богатое содержание: позиции восприятия, умение посмотреть на ситуацию с разных сторон; умение заботиться об окружающих; умение думать, свобода мышления; позитивное мировосприятие; мудрость. Некоторые из качеств, характерные для развитой личности и менее распространенные у массовой личности, можно отнести в раздел самосовершенствование. К таким чертам относят позитив, конструктив, ответственность, энергичность, целеустремленность, любовь к порядку, готовность сотрудничать, а также умение и привычку

жить с любовью – к сожалению, этих черт явно недостает, по крайней мере, российским людям как в рабочих, так и близких отношениях. Очень многие свои личностные качества можно успешно развивать, работая со своим телом. В частности, постановка нужных жестов (внешних жестов, а потом - внутренних жестов) вырабатывает нужные качества личности. Есть и много других методов работы над собой [15, 16, 17].

Волевые качества личности – это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути. В психологии характера выделяют множество волевых качеств личности. К основным, базовым волевым качествам личности, определяющим большинство поведенческих актов, относятся целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность. Все эти качества связаны с этапами осуществления волевого акта [12].

Целеустремленность – это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Целеустремленность является обобщенным мотивационно-волевым свойством личности, определяющим содержание и уровень развития других волевых качеств.

Различают целеустремленность стратегическую и тактическую. Стратегическая целеустремленность – это умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными ценностями, убеждениями и идеалами. Тактическая целеустремленность связана с умением личности ставить перед собой ясные цели для отдельных действий и не отвлекаться от них в процессе исполнения [18].

Инициативность – это активная направленность личности на совершение действия. Волевой акт начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инертности, но и на самоутверждение, придание волевому акту

определенной направленности. Инициативность связана с самостоятельностью.

Самостоятельность – это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки[35].

Выдержка – это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле. Выдержка – это проявление тормозной функции воли. Она позволяет ``затормозить" те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия. Человек, обладающий развитым качеством выдержки (сдержанный человек), всегда сумеет выбрать оптимальный уровень активности, соответствующий условиям и оправданный конкретными обстоятельствами[14].

Решительность – свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Она поддерживает инициативу при постановке цели действия. Активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия и в выборе адекватных средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний [34]. Решительность не исключает всестороннего и глубокого обдумывания цели действий, способов её достижения, переживания сложной внутренней борьбы, столкновения мотивов. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения[12]. Для решительных людей характерен быстрый переход от выбора средств к исполнению самого действия.

Смелость – это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.

Качествами, противоположными решительности, с точки зрения волевого регулирования, с одной стороны, выступают импульсивность, понимаемая как торопливость в принятии и осуществлении решений, когда человек действует, не задумываясь о последствиях, под влиянием сиюминутных импульсов, выбирая первое попавшееся под руку средство или цель. С другой стороны, решительности противостоит нерешительность, проявляющаяся как в сомнениях, в длительных колебаниях до принятия решения, так и в непоследовательности при претворении их в жизнь [26].

Энергичность – это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели. Однако одной энергичности недостаточно для достижения результата. Она нуждается в соединении с настойчивостью.

Настойчивость – это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели. Настойчивость может перерасти в плохо управляемую волю, проявляющуюся в упрямстве.

Упрямство – это качество личности, выраженное в неразумном использовании волевых усилий в ущерб достижению поставленной цели [23].

Организованность – качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

Дисциплинированность – это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.

Самоконтроль – это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач [17]. В процессе решения задач самоконтроль обеспечивает регуляцию деятельности на основе высших мотивов, общих принципов работы, противостоит возникающим сиюминутным импульсам.

Воля – это элемент сознания личности, поэтому она не является врожденным качеством, а формируется и развивается в процессе становления личности [26]. Развитие воли у человека связано с преобразованием произвольных психических процессов в произвольные, то есть с приобретением человеком контроля над своим поведением, с выработкой волевых качеств личности в какую-либо сложную форму деятельности. Чтобы развивать волевые качества, личности необходимо ставить перед собой значимые для неё цели и направлять свои волевые усилия на преодоления препятствий на пути достижения этих целей. Чем больше препятствий преодолит личность, тем более развитой будет её волевая сфера[14]. Однако травмирующие психику события или действия, направленные против человека, могут сломить его волю. Благодаря наличию воли личность чувствует и осознает свою индивидуальность, способность взять на себя ответственность за собственное поведение [24].

При общей неразработанности проблемы качеств личности достаточно трудно обозначить круг ее социально-психологических качеств. Не случайно в литературе имеются разные суждения по этому вопросу, зависящие от решения более общих методологических проблем. Самыми главными из них являются следующие:

1. Различение трактовок самого понятия «личность» в общей психологии, о чем речь уже шла выше. Если «личность» – синоним термина «человек», то, естественно, описание ее качеств (свойств, черт) должно включать в себя все характеристики человека. Если «личность» сама по себе есть лишь социальное качество человека, то набор ее свойств должен ограничиваться социальными свойствами.

2. Неоднозначность в употреблении понятий «социальные свойства личности» и «социально-психологические свойства личности» [37]. Каждое из этих понятий употребляется в определенной системе отсчета: когда говорят о «социальных свойствах личности», то это обычно делается в

рамках решения общей проблемы соотношения биологического и социального; когда употребляют понятие «социально-психологические свойства личности», то чаще делают это при противопоставлении социально-психологического и общепсихологического подходов (как вариант: различение «вторичных» и «базовых» свойств). Но такое употребление понятий не является строгим: иногда они используются как синонимы, что также затрудняет анализ.

3. Наконец, самое главное: различие общих методологических подходов к пониманию структуры личности – рассмотрение ее то ли как коллекции, набора определенных качеств (свойств, черт), то ли как определенной системы, элементами которой являются не «черты», а другие единицы проявления.

До тех пор, пока не получены однозначные ответы на принципиальные вопросы, нельзя ждать однозначности и в решении более частных проблем [24]. Поэтому на уровне социально-психологического анализа также имеются противоречивые моменты, например, по следующим пунктам: а) сам перечень социально-психологических качеств (свойств) личности и критериев для их выделения; б) соотношение качеств (свойств) и способностей личности (причем имеются в виду именно «социально-психологические способности»).

Психологические качества и способности группируются по следующим 11 категориям [26]: вербальная – способность понимать значение слов, понятий, владение языком; числовая – способность быстро и точно выполнять арифметические действия; способность представлять предмет в двух или трех измерениях; способность различать даже незначительные детали объектов, графических изображений; способность корректировать слова, буквы, цифры; способность быстро и точно координировать работу рук, пальцев и глаз в движениях – моторная координация; способность быстро и точно манипулировать небольшими предметами (ловкость



пальцев); способность ловко действовать руками (ловкость рук); способность согласовывать движения глаз, рук и ног в соответствии со зрительными сигналами; способность воспринимать, сравнивать и различать цвета и оттенки; обучаемость – способность понимать, рассуждать, делать выводы (общий интеллект).

Что касается перечня качеств, то зачастую предметом анализа являются все качества, изучаемые при помощи личностных тестов (прежде всего тестов Г.Айзенка и Р.Кеттелла) [13]. В других случаях к социально-психологическим качествам личности относятся все индивидуальные психологические особенности человека, фиксируется специфика протекания отдельных психических процессов (мышление, память, воля и т.п.). Во многих зарубежных исследованиях при описании методик для выявления качеств личности употребляется термин "прилагательные" (не наименование качеств, а "прилагательные", их описывающие), где в одном ряду перечисляются такие, например, характеристики, как "умный", "трудолюбивый", "добрый", "подозрительный" и т.п.

Лишь иногда выделяется какая-то особая группа качеств [15]. Так, социально-психологические свойства личности рассматриваются как "вторичные" по отношению к "базовым" свойствам, изучаемым в общей психологии[40]. Эти социально-психологические свойства сведены в четыре группы: 1) обеспечивающие развитие и использование социальных способностей (социальной перцепции, воображения, интеллекта, характеристик межличностного оценивания); 2) формирующиеся во взаимодействии членов группы и в результате ее социального влияния; 3) более общие, связанные с социальным поведением и позицией личности (активность, ответственность, склонность к помощи, сотрудничеству); 4) социальные свойства, связанные с общепсихологическими и социально-психологическими свойствами (склонность к авторитарному или демократическому способу действия и мышления, к догматическому или

открытому отношению к проблемам и т.д.). Очевидно, что при всей продуктивности идеи вычленения социально-психологических свойств личности, реализация этой идеи не является строгой: вряд ли в предложенной классификации выдержан критерии "вторичности" перечисленных свойств, да и основание классификации остается не вполне ясным [20].

Социально-психологические качества личности – это качества, которые формируются в совместной деятельности с другими людьми, а также в общении с ними [17]. И тот, и другой ряды качеств формируются в условиях тех реальных социальных групп, в которых функционирует личность.

Качества, непосредственно проявляющиеся в совместной деятельности, в своей совокупности обуславливают эффективность деятельности личности в группе[31]. Категория "эффективность деятельности" обычно используется для характеристики группы. Вместе с тем вклад каждой личности является важной составляющей групповой эффективности. Этот вклад определяется тем, насколько личность умеет взаимодействовать с другими, сотрудничать с ними, участвовать в принятии коллективного решения, разрешать конфликты, соподчинять другим свой индивидуальный стиль деятельности, воспринимать нововведения и т.д. Во всех этих процессах проявляются определенные качества личности, но они не предстают здесь как элементы, из которых "складывается" личность, а именно, лишь как проявления ее в конкретных социальных ситуациях [15]. Эти проявления определяют как направленность эффективности личности, так и ее уровень. Группа вырабатывает свои собственные критерии эффективности деятельности каждого из своих членов и с их помощью либо позитивно принимает эффективно действующую личность (и тогда это признак благоприятно развивающихся отношений в группе), либо не принимает ее (и тогда это сигнал о назревании конфликтной ситуации). Та или иная позиция группы в свою очередь влияет на эффективность деятельности каждой отдельной личности, и это имеет огромное практическое значение: позволяет увидеть,

стимулирует ли группа эффективность деятельности своих членов или, напротив, сдерживает ее.

В теоретическом плане этот подход позволяет более тонко различать эффективность деятельности личности и ее общую активность, которая не обязательно направлена на предмет совместной деятельности и не обязательно приводит к продуктивному результату[32]. Нет сомнения в том, что и общая активная жизненная позиция личности весьма важна, но не менее важно и выявление условий, при которых личность оказывается успешной в конкретном виде совместной деятельности, будь то трудовой коллектив или любая другая группа.

Качества личности, проявляющиеся в общении (коммуникативные качества), описаны гораздо полнее. Однако и в этой области существуют еще достаточно большие исследовательские резервы.

### **1.3 Исследования взаимосвязи жизнестойкости и личностных качеств**

Исследование жизнестойкости и ее связь с личностными качествами мы находим в трудах отечественных психологов [35, 40]. Отечественные психологи изучали жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов (А.А. Климов). В данном исследовании на основе теоретического анализа литературы была сформулирована гипотеза исследования: жизнестойкость личности связана со значимостью, безразличием и устойчивостью таких ценностей, как общественная жизнь, семья, образование, увлечения, жизнедеятельность, материальное благополучие и креативность [36]. В результате исследования, в котором принимало участие 128 студентов, были получены следующие результаты: характерна значимость личностных ценностей общественной жизни, семьи, образования, увлечений выше у студентов с высокими показателями жизнестойкости. Личностные ценности жизнестойких и нежизнестойких

студентов имеют значимые отличия. Личная ценность материального благополучия выражена у студентов с низкими показателями жизнестойкости[10]. Студентам с высокими показателями жизнестойкости личная ценность материального благополучия безразлична. Отсутствие значимых различий по половому и возрастному признакам подчеркивает

Исследование взаимосвязи жизнестойкости с компонентами личности находим в работах других ученых[34]. Так изучением жизнестойкости и эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ занималась Володина Т.А. В данном исследовании приняло участие 252 школьных педагога разного возраста, имеющих различные специальности. На основе диагностики жизнестойкости, проведенной с использованием «Теста жизнестойкости», разработанного американским психологом Сальваторе Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, группа испытуемых была дифференцирована на 2 подгруппы. В первую подгруппу были отнесены испытуемые, имеющие высокие показатели жизнестойкости. В нее вошли 194 педагогов, что составляет 77 % всех испытуемых. Эту группу мы условно определили как «жизнестойкие». Во вторую подгруппу вошли 58 испытуемых с низкими показателями жизнестойкости. Это составило 23 % выборки. В выделенных группах испытуемых были изучены личностные изменения, происходящие под влиянием профессиональной деятельности: изучению подвергалась динамика эмоционального выгорания у педагогов с различной степенью жизнестойкости [40].

Анализ, проведенный с использованием критерия U-Манна-Уитни по группам, дифференцированным в соответствии с уровнем выраженности жизнестойкости, обнаружил значимые различия в сформированности фаз и симптомов эмоционального выгорания ( $p \leq 0,001$ ). Большая часть данных испытуемых из группы с высокими показателями жизнестойкости свидетельствует о том, что симптомы эмоционального выгорания у них либо не сформированы, либо находятся в стадии формирования. В группе

«жизнестойких» педагогов фаза «напряжения» сформировалась всего у 5 % испытуемых, находится в стадии формирования у 25 %. Фаза «резистенции» сформировалась у 21 % испытуемых, находится в стадии формирования у 47 %. Фаза «истощения» сформировалась у 4 % испытуемых, находится в стадии формирования у 25 %. Таким образом, преобладающее значение занимает фаза «резистенции», что свидетельствует о нарастающем сопротивлении воздействиям различных профессиональных стрессов, а также указывает на формирование психологической защиты (в виде стереотипов профессионального защитного поведения), позволяющей дозированно расходовать психологические ресурсы [7]. Результаты по фазе «истощения» говорят о том, что психологическая защита обеспечивает приемлемое функционирование нервной системы.

В группе испытуемых с низкими показателями жизнестойкости значительно выше число педагогов с уже сформированными симптомами эмоционального выгорания. Фаза «напряжения» сформировалась у 34 % испытуемых, находится в стадии формирования у 36 % педагогов. Фаза «резистенции» уже сформирована у 74 % испытуемых, находится в стадии формирования у 24 %. Фаза «истощения» сформировалась у 40 % испытуемых, находится в стадии формирования у 42 %. Результаты показывают, что низкий уровень жизнестойкости является предиктором эмоционального выгорания педагогов в профессиональной деятельности[3].

Корреляционный анализ связей фаз эмоционального выгорания с показателями жизнестойкости позволил зафиксировать значимые отрицательные связи общего показателя жизнестойкости с общими показателями фаз эмоционального выгорания: напряжение, резистенция и истощение.

Изучение жизнестойкости и ее связей со свойствами личности мы находим в диссертационном исследовании Наливайко Т.В. (2006). Автор выделяет основные и значимые проблемы в изучении данной темы:

понимание представителями интеллигенции смысла жизнестойкости в российском менталитете соответствует концепции жизнестойкости С. 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 [8]. 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. Жизнестойкость, в большей мере являясь социальным фактором, начинает проявляться у подростков и возрастает в юношеском и зрелом периодах личностного развития. 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. Связи жизнестойкости со смысложизненными ориентациями, самоотношением и стилевой саморегуляцией определяются социальными, возрастными и половыми факторами [33].

Изучением проявления жизнестойкости в структуре социально-психологических свойств личности и их особенностям посвятили отечественные ученые Т. В. Наливайко, З.А. Шакурова (2010). В данном исследовании представлены результаты эмпирического исследования места жизнестойкости в структуре социально-психологических свойств личности студентов разной профессиональной направленности и разного пола. На основе результатов факторного анализа сделан вывод, что жизнестойкость в структуре личности студента определяется как паттерн обусловленных сложившимся опытом деятельности регуляторных процессов и внутреннего

согласия с собой и зависит от половых и социально-демографических факторов.

Таким образом, изучение жизнестойкости является актуальной и значимой с учетом изменяющейся системы ценностей, убеждений и установок личности. Жизнестойкость является интегративной характеристикой личности. Владение этим качеством, обеспечивает активное и осмысленное взаимодействие с окружающим миром, наделяет человека совокупностью ценностно-смысловых ориентаций, способствует решению жизненных проблем. Позволяет личности развиваться многогранно, реализовать свои творческие возможности. Жизнестойкость способствует гармоничному развитию в изменяющемся социуме, позволяет стать субъектом деятельности. Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости и особенно важно изучение жизнестойкости в студенческом возрасте.

## ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования

**Цель данного исследования** заключается в изучении взаимосвязи личностных качеств с уровнем жизнестойкости у студентов.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать уровни жизнестойкости у студентов.
2. Установить значение параметров жизнестойкости у юношей и девушек.
3. Выявить различия степени выраженности личностных качеств в группах с низким средним и высоким уровнем жизнестойкости студентов.
4. Выявить взаимосвязь уровня жизнестойкости с личностными качествами студентов.

**Объект исследования:** жизнестойкость и личностные качества человека.

**Предмет исследования:** взаимосвязь уровня жизнестойкости и личностных качеств у студентов.

**Выборку** составили 58 человек в возрасте от 19 до 21 лет: студенты 3 курса экономического факультета. Из них девушки 30 человек и юноши 28 человек.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между жизнестойкостью и личностными качествами у студентов.

### 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных выше задач были выбраны следующие методики:

**1. Опросник жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.Леонтьева)**

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать



стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Соответственно, тест жизнестойкости включает как общий показатель, так и три показателя по отдельным компонентам (субшкалам).

Тест включает 45 пунктов, содержащих прямые и обратные вопросы всех трех шкал опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска). Вовлеченность – это активная жизненная позиция личности, уверенность в том, что только деятельный человек может найти в жизни стоящее и интересное. Контроль – это уверенность в том, что, только борясь и преодолевая трудности, можно изменить происходящее и быть хозяином своей судьбы. Принятие риска – готовность рисковать, убежденность в том, что на любых ошибках можно учиться. Из всего, что случается, как положительного, так и отрицательного, можно извлечь новый опыт, знания.

## **2.Методика Леонгарда-Шмишека,**

Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности, опубликован Г. Шмишеком в 1970 г и является модификацией "Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда".

Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента. Согласно К. Леонгарду акцентуация – это "заострение" некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные. В них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд.

Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный,

педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный).

Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Характерологический тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.

### **3.Методика УСК**

Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера. С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализуют контроль над ними.

Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий.

Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач.

В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Люди с

интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Опросник УСК состоит из 44 предложений-утверждений, касающихся экстернальности-интернальности в межличностных (производственных и семейных) отношениях, а также в отношении собственного здоровья (приложение 3).

#### **4. Методика диагностики направленности личности Б. Басса**

Для определения личностной направленности в настоящее время используется ориентационная анкета, впервые опубликованная в 1967 г. Б. Бассом.

Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности.

Испытуемый должен выбрать сначала ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и затем тот, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности.

С помощью методики выявляются следующие направленности: направленность на себя (Я), направленность на общение (О), направленность на дело (Д).

#### **5. Методика Г. Айзенка**

EPI (Eysenck Personality Inventory) опубликован в 1963 г. и содержит 57 вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстраверсии-интроверсии, 24 других — на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма), остальные 9 составляют контрольную группу

вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов.

Г. Айзенк разработал два варианта данной методики (А и В), которые отличаются только текстом опросника. Инструкция, ключ и обработка данных дублируются. Наличие двух форм позволяет психологу проводить повторное исследование. В работе используется вариант В.

В России адаптирован А.Г. Шмелёвым.

### **2.3 Методы математической обработки данных**

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались: методы описательной математической статистики, корреляционный анализ по Пирсону.

**Корреляционный анализ.** Метод обработки статистических данных, заключающийся в изучении коэффициентов корреляции между переменными. При этом сравниваются коэффициенты корреляции между одной парой или множеством пар признаков для установления между ними статистических взаимосвязей.

Корреляционный анализ применяется только для анализа связи количественных и/или качественных порядковых признаков.

## **ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С ЛИЧНОСТНЫМИ КАЧЕСТВАМИ СТУДЕНТОВ**

### **3.1 Исследование уровней жизнестойкости у студентов**

Одной из задач исследования было выявить уровень жизнестойкости студентов. В данном разделе приводятся значения уровней жизнестойкости: высокое, среднее, низкое.

Первым проводилось исследование жизнестойкости по С. Мадди. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Соответственно, тест жизнестойкости включает как общий показатель, так и три показателя по отдельным компонентам (субшкалам). Целью этой части исследования было выявить у всех опрошенных студентов уровень жизнестойкости.

Студентам был предложен тест из 45 пунктов, содержащих прямые и обратные вопросы всех трех шкал опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска).

С помощью методики С. Мадди мы смогли определить уровень жизнестойкости у всех опрошенных (58 человек). По итогам, мы получили 3 группы испытуемых:

- Испытуемые с низким уровнем жизнестойкости (19 человек);
- Испытуемые со средним уровнем жизнестойкости (18 человек);
- Испытуемые с высоким уровнем жизнестойкости (21 человек).

После проведения тестирования были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Показатели жизнестойкости по методике С. Мадди

Уровень жизнестойкости	Показатели в процентном соотношении (%)	Показатели в количественном соотношении (человек)
Высокий	36,2	21
Средний	31,1	18
Низкий	32,7	19

Студентам с высокими показателями жизнестойкости свойственна уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях и отношениях стоит быть «внутри» событий и в контакте с окружающими людьми, активно участвовать в происходящем, потому как убеждены – в происходящем всегда есть нечто стоящее и интересное для личности (ресурсы развития).

Студенты со средним уровнем жизнестойкости верят в себя, они трудолюбивы, уверены, что могут добиться всего, чего захотят, умеют принимать самостоятельные решения. Они готовы к деятельности, связанной с преодолением трудностей, готовности к самостоятельному планированию и ответственности. Им свойственна экстернальность в сфере достижений, отрицание активности.

Студентам с низкими показателями жизнестойкости свойственно испытывать отчужденность. Отсутствие убежденности, что происходящее предстает как пространство выбора и возможностей развития порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Для этой группы характерна как неуверенность в выборе деятельности, так и отсутствие чувства собственной предназначенности. Молодые люди мало рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, не склонные идти на

риск и узнавать новое, а скорее стремятся к простому комфорту и безопасности, потому что новое для них может нести в себе элемент угрозы.

Таким образом, было выявлено три группы студентов с уровнем жизнестойкости, которые равномерно распределились в процентном отношении. Это показывает, что данная выборка не имеет резкого контраста по уровню выраженности жизнестойкости.

### 3.2 Показатели уровня жизнестойки юношей и девушек

Также были выявлены среднеарифметические показатели уровня жизнестойкости среди юношей и девушек отдельно.

Таблица 2

Среднее значение у юношей и девушек при исследовании жизнестойкости

Компонент	Юноши	Девушки
Вовлеченность	35,25	34,60
Контроль	29,85	30,30
Принятие риска	15,53	16,63
Жизнестойкость	80,64	81,53

Ниже на диаграмме (рис. 1) наглядно показано, все показатели как вовлеченности, контроля, принятия риска, так и жизнестойкости у юношей и девушек имеют схожие позиции. Высокий показатель по такому жизнестойкому убеждению, как вовлеченность отражает интерес студентов к своей жизнедеятельности, отражает связь с жизнью общества. Вовлеченность в жизнь общества позволяет им сформировать смысложизненные установки.

Принятие риска означает, что молодые люди готовы воплощать новые идеи, стремятся самореализовать свои возможности, в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды. Отсутствие стабильности не останавливает их, не является препятствием на пути достижения

определенно поставленной цели. Принятие риска открывает для них новые возможности, позволяет выжить не деградируя, помогает им самоутвердиться, сохранить свою индивидуальность, свою позицию. Позволяет получить опыт. А человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

Высокий показатель контроля говорит о том, что учащиеся могут повлиять на результат происходящего, пусть, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

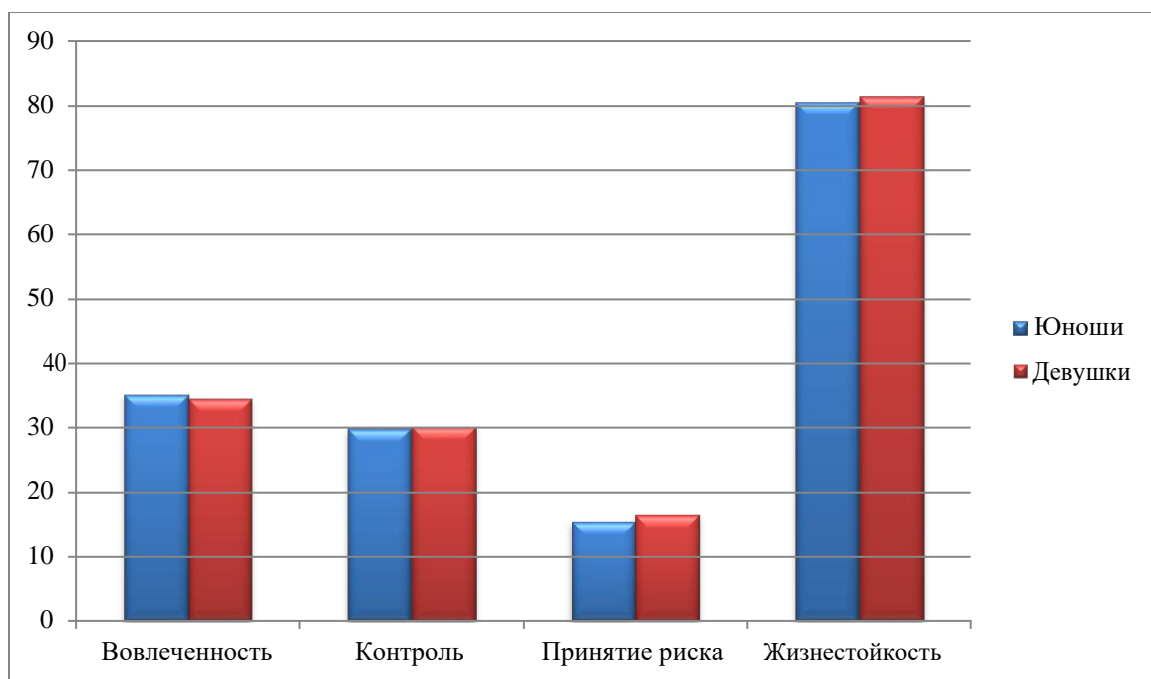


Рис.1. Показатели выраженности жизнестойкости

Таким образом, уровень жизнестойкости у юношей практически такой же, как и у девушек. Высокий уровень жизнестойкости отражает, что молодые люди способны встать в практическое отношение к своей жизнедеятельности. Они сами контролируют ситуацию, ставят цели и добиваются их, воплощают в жизнь задуманное. Высокие показатели у



учащихся отражают их сильный характер, целеустремленность. Они готовы преобразовывать окружающую действительность отстаивая свой личностный выбор.

### **3.3 Выявление различия выраженности личностных качеств в группах студентов с низким средним и высоким уровнем жизнестойкости**

Одной из задач нашего исследования было выявление различия выраженности личностных качеств в группах студентов с низким средним и высоким уровнем жизнестойкости. Поэтому мы сделали сравнительный анализ трех групп испытуемых с личностными качествами, свойственных им.

По результатам сравнительного анализа мы получили следующее:

Таблица 3

Показатели степени выраженности личностных качеств

Группы	Показатель «Э-И»	Показатель «Гип»	Показатель «Воз»	Показатель «Эм»
Группа с низким уровнем жизнестойкости	в. п. - 31,6% с. п. - 31,6% н. п. - 36,8%	в. п. - 42,1% с. п. - 52,6% н. п. - 5,3%	в. п. - 63,2% с. п. - 26,3% н. п. - 10,5%	в. п. - 73,7% с. п. - 26,3% н. п. - 0%
Группа со средним уровнем жизнестойкости	в. п. - 66,7% с. п. - 33,3% н. п. - 0%	в. п. - 50% с. п. - 50% н. п. - 0%	в. п. - 38,9% с. п. - 38,9% н. п. - 22,2%	в. п. - 77,8% с. п. - 22,2% н. п. - 0%
Группа с высоким уровнем жизнестойкости	в. п. - 71,4% с. п. - 23,8% н. п. - 4,8%	в. п. - 76,2% с. п. - 14,3% н. п. - 9,5%	в. п. - 14,3% с. п. - 57,1% н. п. - 28,6%	в. п. - 85,7% с. п. - 14,3% н. п. - 0%

*Примечание: в. п. – высокий показатель; с. п. – средний показатель; н. п. – низкий показатель; «Э-И»-экстраверсия – интроверсия; «Гип»-гипертимность; «Воз»-возбудимость; «Эм»-эмотивность.*

По показателю «экстраверсия – интроверсия» в группе с низким уровнем жизнестойкости показатели распределились практически равнозначно (31,6%; 31,6%; 36,8%). Но все же на 5,2% учащихся больше в категории интроверсии. То есть для студентов с низким уровнем жизнестойкости в большей степени характерна интровертированность характера.

Низкие значения в этом показателе говорят об отсутствии у них уверенности в отношении правильности своего поведения и невнимании к

происходящим вокруг событиям; большая опора на собственные силы и желания, чем на взгляды других людей; предпочтение абстрактных идей конкретным явлениям действительности.

Интроверты обладают ровным, несколько сниженным фоном настроения. Они озабочены своими личными проблемами и переживаниями. Такие люди обычно сдержанны, замкнуты, избегают рассказывать о себе, не интересуются проблемами других людей. Они предпочитают книги общению с людьми. Интроверты отдают предпочтение теоретическим и научным видам деятельности. В учебе они достигают более заметных успехов, чем экстраверты.

В группах со средним и высоким уровнями жизнестойкости основная часть опрошенных (66,7% и 71,4%) набрали большое количество баллов по этому показателю. Это говорит о том, что они экстраверты. Отличаются общительностью, любят развлечения и коллективные мероприятия, имеют большой круг друзей и знакомых, ощущают потребность общения с людьми, с которыми можно поговорить и приятно провести время, стремятся к праздности и развлечениям, не любят себя утруждать работой или учебой, тяготеют к острым, возбуждающим впечатлениям, часто рискуют, действуют импульсивно, необдуманно, по первому побуждению.

Такие молодые люди беззаботны, оптимистичны и любят перемены. У них ослаблен контроль над чувствами и поступками, поэтому они бывают склонны к вспыльчивости и агрессивности.

В работе, как правило, ориентированы на скорость выполнения задания, от однообразной деятельности у них быстрее развивается состояние «монотонны». Предпочитают работать с людьми.

В деятельности экстраверты быстрее, чем интроверты, извлекают информацию из памяти, лучше выполняют трудные задания в ситуации дефицита времени. Они чувствуют себя бодрее вечером и лучше работают во второй половине дня. Такие люди чувствительны к поощрению.

По показателю «Гипертимность» в группе с низким уровнем жизнестойкости дела обстоят следующим образом: половина всех студентов имеет средний уровень выраженности данного качества. Остальные же, за исключением 5,3%, имеют высокий уровень.

Во второй группе испытуемых (испытуемые со средним уровнем жизнестойкости) картина выглядит таким же образом, как и в первой. Но зато в третьей группе основная масса юношей и девушек имеют высокий уровень выраженности. Это свидетельствует о том, что большая часть студентов испытывают потребность быть рядом с другими людьми. Как правило, это добрые, отзывчивые люди, они хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам других людей.

Умеют сопереживать, поддерживают коллективные мероприятия и чувствуют ответственность за общее дело, добросовестно и ответственно выполняют взятые на себя поручения.

Взаимодействуя с другими, такие люди стараются избегать разногласий, не любят конкуренции, больше предпочитают сотрудничать с людьми, чем соперничать. В группе такие люди, как правило, пользуются уважением.

Студентам с низким уровнем жизнестойкости свойственно имеет высокий показатель по показателю «Возбудимость». Мы видим, что это 63,2%. Высокие значения по этому показателю характеризуют лиц, неспособных контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. В поведении это проявляется как отсутствие чувства ответственности, уклонение от реальности, капризность.

Такие люди хуже работает в стрессовых ситуациях, в которых испытывают психологическое напряжение. У них, как правило, занижена самооценка, они обидчивы, раздражительны.

Во второй и третьей группах основная масса испытуемых имеют средние показатели. Оставшиеся распределились следующим образом: 38,9% во

второй группе набрали высокие баллы, что тоже говорит об эмоциональной неустойчивости, импульсивности и раздражительности респондентов, 22,2% набрали низкие баллы, что свидетельствует об обратном. А в третьей группе к эмоционально-неустойчивым, возбудимым относится всего 14,3% учащихся. Остальные 28,6% опрошенных все же имеют низкую степень выраженности качества по данному показателю. Люди с низким уровнем возбудимости сохраняют хладнокровие и спокойствие даже в самых неблагоприятных ситуациях. Они чаще пребывают в хорошем расположении духа.

И, наконец, по показателю ««Эмотивность»» практически все учащиеся трех групп (73,7%; 77,8% и 85,7%) имеют высокие показатели.

Эти юноши и девушки чувствительны, интуитивны. Они чаще доверяют своим чувствам, чем здравому смыслу, мало обращают внимания на текущие повседневные дела и обязанности, избегают рутинной работы. Это эмоциональные, экспрессивные, с хорошо развитым эстетическим и художественным вкусом.

Таким образом, по результатам сравнительного анализа среднеарифметических показателей были выявлены различия в выборках с разным уровнем жизнестойкости.

В первой группе испытуемых с низким уровнем жизнестойкости основная масса студентов имеют низкую степень выраженности по показателю «экстраверсия – интроверсия». Это означает, что большая часть опрошенных в первой группе интроверты.

По показателям «Гипертимность» и «Возбудимость» половина юношей и девушек имеют средние показатели. Но 42,1% студентов по первому фактору и 36,8% по второму набрали высокие баллы. Это говорит о том, что, не смотря на основную массу испытуемых со средними показателями, значительная часть опрошенных все же обладают такими качествами, как общительность и самоконтроль в высокой степени выраженности.

Так же мы пришли к выводу, что основная часть молодых людей с низким уровнем жизнестойкости эмоционально неустойчивы, возбудимы и эмоционально чувствительны.

Во второй группе испытуемых со средним уровнем жизнестойкости большая часть опрошенных являются экстравертами.

Кроме этого, мы пришли к выводу, что у студентов со средним уровнем жизнестойкости развиты такие личностные качества, как самоконтроль и эмоциональность.

И, наконец, в третьей группе испытуемых с высоким уровнем жизнестойкости у основной массы юношей и девушек наблюдается яркая степень выраженности таких качеств, как экстраверсия, самоконтроль и эмоциональная чувствительность.

Таким образом, были выявлены различия личностных качеств в процентном отношении в группах с высоким, средним и низким уровнем жизнестойкости. Студентам со средним и высоким уровнями жизнестойкости характерна экстравертированность. Показатель гипертимности характеризует студентов с высоким уровнем жизнестойкости как общительных испытывающих потребность быть рядом с другими людьми. Студенты с высоким уровнем жизнестойкости сохраняют хладнокровие и спокойствие даже в самых неблагоприятных ситуациях пребывают в хорошем расположении духа. Жизнестойкие студенты чаще доверяют своим чувствам, эмоциональны, добросердечны, эмпатичны.

### **3.4 Выявление и анализ взаимосвязи уровня жизнестойкости и личностных качеств у студентов**

Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи личностных качеств с уровнем жизнестойкости у студентов.

Нашей задачей является выявить, с какими личностными качествами студентов взаимосвязаны показатели жизнестойкости. Для этой цели был применен коэффициент корреляции Пирсона. Это позволило определить, с какими личностными качествами имеет взаимосвязь жизнестойкость.

В таблице 4 представлены данные корреляционного анализа взаимосвязи показателей жизнестойкости и личностных качеств.

Таблица 4

Значимые коэффициенты корреляции между показателями  
жизнестойкости и личностными качествами

Шкалы	Им	Из	ОИ	Ид	Ин	Ип	Воз	Дм	Нт	Гип
жизнестой кость	,422**		,319*		,288*		-,331*	-,346**	-,371**	
принятие риска		,441**		-,259*				-,502*		
контроль	,436*		,337**		,268*				-,500*	
вовлеченн ость	,516*		,409**		,396*	,261*		-,278	-,306*	,356**

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ;

*Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им); Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из); Шкала общей интернальности (Ио); Шкала интернальности в области достижений (Ид); Шкала интернальности в области неудач (Ин); Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип); Возбудимость (Воз); Дистимность (Дм); Нейротизм (Нт); Гипертимность (Гип)*

Одной из задач нашего исследования была задача выявить взаимосвязь уровня жизнестойкости с личностными качествами студентов. В ходе корреляционного анализа были обнаружены значимые положительные и отрицательные корреляции шкал теста жизнестойкости с показателями характеризующими личностные качества. Из таблицы 4 видно, что все шкалы жизнестойкости коррелируют с личностными показателями.

Обнаружены положительные корреляционные связи показателя жизнестойкости с факторами локуса контроля: шкала интернальности в области межличностных отношений ( $p < 0,01$ ), шкала интернальности в отношении здоровья и болезни ( $p < 0,01$ ), шкала общей интернальности ( $p < 0,05$ ), шкала интернальности в области неудач, шкала интернальности в области производственных отношений ( $p < 0,05$ ). Отрицательная корреляционная связь жизнестойкости со шкалой интернальности в области достижений ( $p < 0,05$ ). Представленные данные указывают на то, что «жизнестойкие» студенты характеризуются высоким уровнем ответственности за свое здоровье, ответственностью за свои достижения и неудачи, ответственностью за деловые отношения, а также им характерна ответственность за себя, и за других.

С показателями опросника Леонгарда: возбудимость и дистимность.

Также выявлена отрицательная взаимосвязь показателя нейротизма ( $p < 0,01$ ), что объясняет, жизнестойкость характерна больше экстравертам.

Шкала интернальности в области межличностных отношений коррелирует с шкалами: общей жизнестойкости, контроля и вовлеченности. Это показывает нам что студенты, имеющие высокую жизнестойкость направлены на межличностное взаимодействие и стремятся находиться в обществе. Индивидам, которые не обособлены от общества более жизнестойки, нежели «одиночки».

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни коррелирует со шкалой принятия риска. Из этого следует, что респонденты, которые понимают что их здоровье зависит от них, более жизнестойки, так как ответственность за себя и свое здоровье положительно влияет на преодоление трудностей лечения и профилактики состояния организма.

Шкала общей интернальности коррелирует со шкалами: общий уровень жизнестойкости, контроль, вовлеченность. Это демонстрирует нам, что студенты, которые понимают что события, происходящие в их жизни,

возникают в результате собственных действий, лучше справляются с трудностями, они контролируют события жизни и более активны, нежели респонденты с низкой интернальностью.

Шкала интернальности в области неудач коррелирует со шкалами: общий уровень жизнестойкости, контроль, вовлеченность. Испытуемые с более высокими показателями шкал жизнестойкости меньше подвержены стрессу, в связи с неудачами. Они адекватно понимают, что проблема кроется в самом человеке, нежели зависит от внешних обстоятельств.

Шкала интернальности в области проф. отношений коррелирует с шкалой вовлеченности это значит, что чем сильнее выражен фактор вовлеченности, тем человеку проще включится в производственную деятельность, отсюда и высокие показатели по этой шкале интернальности.

Шкала интернальности в области достижений( $p < 0,05$ ) имеет отрицательную корреляцию со шкалой принятия риска, что объясняет незрелость студентов идти на риск в области собственных достижений.

Шкала возбудимости отрицательно коррелирует со шкалой общего уровня жизнестойкости. Из этого следует, что спокойные индивиды более жизнестойки, так как их труднее вывести из себя, это позволяет справляться с трудностями эффективнее.

Шкала дистимности отрицательно коррелирует со шкалами: общая жизнестойкость, принятие риска, вовлеченность. Это показывает нам, то что респонденты, которые меньше подвержены влиянию негативных эмоций и их проявлений более жизнестойки, так как трудности способствуют появлению этих состояний, и люди, у которых показатель дистимности высокий испытывают большие трудности в решении проблем.

Таким образом, мы рассмотрели корреляционные связи, которые доказывают поставленную гипотезу о существовании взаимосвязи жизнестойкости с личностными качествами у студентов. Индивидам, которые не обособлены от общества, более жизнестойки, нежели



«одиночки». Ответственность студентов за себя и свое здоровье положительно влияет на преодоление трудностей. Студенты, которые понимают что события, происходящие в их жизни, возникают в результате собственных действий, более жизнестойки. Испытуемые с более высокими показателями шкал жизнестойкости меньше подвержены стрессу, в связи с неудачами. Чем сильнее у студентов выражен фактор вовлеченности, тем человеку проще включится в производственную деятельность, отсюда и высокие показатели по этой шкале интернальности и уровню жизнестойкости.

Отрицательные корреляции демонстрируют следующее: незрелость студентов идти на риск в области собственных достижений, спокойные индивиды, которые меньше подвержены влиянию негативных эмоций и их проявлениям более жизнестойки, так как их труднее вывести из себя.

## ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Было выявлено три группы студентов с уровнем жизнестойкости: с низким уровнем жизнестойкости - 32,7 %; со средним уровнем жизнестойкости - 31,1%, с высоким уровнем жизнестойкости- 36,2%, которые равномерно распределились в процентном отношении. Это показывает, что данная выборка не имеет резкого контраста по уровню выраженности жизнестойкости.

2. Уровень жизнестойкости у юношей практически такой же, как и у девушек. Высокий уровень жизнестойкости (девушки-81,53%; юноши-80,64%) отражает, что молодые люди способны встать в практическое отношение к своей жизнедеятельности. Они сами контролируют ситуацию, ставят цели и добиваются их, воплощают в жизнь задуманное. Высокие показатели у учащихся отражают их сильный характер, целеустремленность. Они готовы преобразовывать окружающую действительность отстаивая свой личностный выбор. Все показатели как вовлеченности, контроля, принятия риска, так и жизнестойкости у юношей и девушек имеют схожие позиции.

3. Были выявлены различия личностных качеств в процентном отношении в группах с высоким, средним и низким уровнем жизнестойкости. Студентам со средним и высоким уровнями жизнестойкости характерна экстравертированность. Показатель гипертимности характеризует студентов с высоким уровнем жизнестойкости как общительных испытывающих потребность

быть рядом с другими людьми. Студенты с высоким уровнем жизнестойкости сохраняют хладнокровие и спокойствие даже в самых неблагоприятных ситуациях пребывают в хорошем расположении духа. Жизнестойкие студенты чаще доверяют своим чувствам, эмоциональны, добросердечны, эмпатичны.

4. В результате выявления уровня жизнестойкости с личностными качествами студентов, с помощью корреляции Пирсона были получены следующие значения: значимые

корреляционные связи жизнестойкости с интернальностью межличностных отношений, в отношении здоровья и болезни, общей интернальности, интернальности в области достижений, интернальности в области неудач, интернальности в области производственных отношений.

А также взаимосвязь с такими личностными качествами, как возбудимость, дистимность, нейротизм, гипертимность.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целью данного исследования было изучение взаимосвязи личностных качеств с уровнем жизнестойкости у студентов.

Теоретическая часть включала в себя три раздела: первый был посвящен сущности жизнестойкости личности: понятие, структура, модель, в котором понять изучаемое явление в соответствии с его лексическим значением, а также познакомиться с разными концепциями феномена жизнестойкости. Далее, во втором разделе, нами было рассмотрено понятие о личностных качествах в отечественной и зарубежной психологии. В свою очередь, третий раздел данной работы был посвящен ознакомлению с исследованиями взаимосвязи жизнестойкости и личностных качеств, которые проводились ранее. Жизнестойкость можно рассматривать как необходимый ресурс, который может способствовать повышению физического и психического здоровья школьников, успешной адаптации в стрессовых ситуациях. Изучение жизнестойкости является актуальным и значимым, с учетом изменяющейся системы ценностей, убеждений и установок личности. Жизнестойкость является интегративной характеристикой личности. Владение этим качеством, обеспечивает активное и осмысленное взаимодействие с окружающим миром, наделяет человека совокупностью ценностно – смысловых ориентаций, способствует решению жизненных проблем. Позволяет личности развиваться многогранно, реализовать свои творческие возможности. Жизнестойкость способствует гармоничному развитию в изменяющемся социуме, позволяет стать субъектом деятельности. Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости и особенно важно изучение жизнестойкости в студенческом возрасте.

В практической части нашего исследования удалось изучить уровень жизнестойкости у студентов 3 курса экономического факультета. Определить степень выраженности личностных качеств студентов. Также нами были

обнаружены корреляции между шкалами жизнестойкости и показателями индивидуально-личностных свойств

Таким образом, мы рассмотрели корреляционные связи, которые доказывают поставленную гипотезу о существовании взаимосвязи жизнестойкости с личностными качествами у студентов.

Данные могут быть полезны в работе психолога для профессиональной ориентации, а также для личной самореализации студентов, определение уровня развития жизнестойкости поможет осуществлять прогноз профессиональной пригодности и социальной успешности студентов в ситуации риска и неопределенности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
3. Глас Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии / Пер. с англ. Л.И. Хайрусовой. – М.: Прогресс, 1976. – 495 с.
4. Гримак, Л. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
5. Гришина, Н.В. Психология социальных ситуаций/ Сост. и общая редакция / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2001. – 416.
6. Горбатова, М.М. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов./ М.М. Горбатова, А.В. Серый, М.С Яницкий. Вып. 2 / Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82-90.
7. Донцов, А.И. Психология коллектива: Методологические проблемы исследования / А.И. Донцов. – М.: 1984. – 207 с.
13. Коржова, Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю.Коржова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006. – 382 с.
8. Дружинин, В.Н. Варианты жизни / В.Н. Дружинин. – М: "ПЕР СЭ" – СПб.: "ИМАТОН-М", 2000. – 135 с.
9. Зинченко, В.П. О предмете психологии личности: обсуждение доклада А.Г. Асмолова/ В.П. Зинченко // Вопр. Психол, 1983. – № 3. – С. 126.
10. Ионин, Л. Г. Социология культуры / Л.Г.Ионин. – М.: Логос, 1996. – 260 с.
11. Капцов, А.В. Психологическая аксиометрия личности и группы : метод. пособие / А.В.Капцов. – Самара : СамЛюксПринт, 2011. – 112 с.
12. Карпов, А.В. Психологический анализ трудовой деятельности / А.В.Карпов. – Ярославль: ЯрГУ, 1988. – 93 с.

14. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. – 344 с.
15. Куликов, Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы / Л.В.Куликов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.
16. Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В.Куликов // Психология здоровья / Ред. Г.С. Никифоров. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 405–442.
17. Куликов, Л. В. Психология настроения / Л.В.Куликов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
18. Леонтьев, Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – 18 с.
19. Леонтьев, Д.А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости / Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63с.
20. Логинова, Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь / Н.А. Логинова // Принцип развития в психологии. – М., 1978. – С. 156-166.
21. Логинова, Н.А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности: Учебное пособие / Н.А.Логинова. – Алматы: Казак университеті, 2001.– 172 с.
22. Майерс, Д. Социальная психология / Д.Майерс. – СПб: Питер, 1997. – 688 с.
23. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г.Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16 – 24.
24. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. – Том 1, Вып. 2.
25. Наливайко, Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Наливайко Татьяна Викторовна. – Челябинск, 2006. – 175 с.

26. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб., 2002. – 607 с.
27. Никошкова, Е. В. Англо-русский словарь по психологии / Е.В. Никошкова. – М., 1998. – 620 с.
28. Оллпорт, Г. Личность в психологии / Г.Оллпорт. – М.–СПб., 1998.
29. Психология конфликта / Серия «Хрестоматия по психологии» – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
30. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб., 2004. – С. 87 – 115.
31. Психология совладающего поведения: материалы Международ. Науч. – пбакт. конф./отв. ред.: Е.А. Некрасова, 2007. – 426 с.
32. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь/ А.Ребер. – М.: Вече, 2000. – 591с.
33. Туманова, Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни / Е,Н. Туманова. – Саратов, 2002. – С. 103-112.
34. Чешко, Л.А. Словарь синонимов русского языка / Л.А. Чешко. – М., 1986.
35. Чудновский, В.Э. Нравственная устойчивость личности / В.Э.Чудновский. – М.: Педагогика, 1981. – 208 с.
36. Шамионов, Р.М. Социальная психология личности: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведения / Р.М. Шамионов, А.А. Голованова. – Саратов: Изд-во Саратов. Ун-та, 2006. – 264 с.
37. Шкуратова, И.П. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями / И.П. Шкуратова, Е.А. Анненкова // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник, 2007. – Вып.4. – С. 17-23.
38. <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>
39. <http://www.emissia.org/offline/2008/1286.htm>
40. <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=3600>



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Данные статистического анализа

Корреляция жизнестойкости с личностными качествами

	Жизнес тойкос ть	Пр. риск а	Кон трол ь	Вовлеч енност ь	напра внесеб я	направ навзай м	направ назад у	общин тернал
Корреляция Пирсона Знач. (двухсто ронняя) N	1 58	,530 ** 58	,925* * 58	,962** ** 58	-,026 58	,001 58	,059 58	,319 58
Корреляция Пирсона Знач. (двухсто ронняя) N	,530*** 58	1 58	,341 58	,516** ** 58	-,122 58	,173 58	-,033 58	-,060 58
Корреляция Пирсона Знач. (двухсто ронняя) N	,925*** 58	,341 58	1 58	,882*** *** 58	,057 58	-,120 58	,146 58	,337 58
Корреляция Пирсона Знач. (двухсто ронняя) N	,962** 58	,516* * 58	,882* * 58	1 58	-,072 58	,004 58	,104 58	,409 58
Корреляция Пирсона Знач. (двухсто ронняя) N	,000 58	,012 58	,000 58		,743 58	,987 58	,636 58	,053 58

Продолжение приложения 1

Общитарнал	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
,319	,114	,288	,173	,120	,422*	,245
,138	,604	,182	,430	,585	,045	,259
58	58	58	58	58	58	58
-,060	-,259	-,083	-,219	-,160	,017	,441*
,784	,232	,706	,316	,467	,940	,035
58	58	58	58	58	58	58
,337	,180	,268	,162	,178	,436*	,084
,116	,410	,217	,459	,418	,038	,705
58	58	58	58	58	58	58
,409	,239	,396	,254	,261	,516*	,243
,053	,271	,062	,242	,229	,012	,264
58	58	58	58	58	58	58

Продолжение приложения 1

Демонстр ативность	Застре вание	Педанти чность	Возбудим ость	Гипертим ность	Дистимн ость	Тревожность
,142	,183	,091	-,331	,252	-,346	-,219
,517	,404	,679	,123	,246	,106	,315
58	58	58	58	58	58	58
,009	-,030	-,037	-,334	,065	-,502 <sup>*</sup>	-,275
,969	,890	,867	,119	,769	,015	,205
58	58	58	58	58	58	58
,152	,218	,056	-,269	,268	-,224	-,205
,490	,318	,801	,214	,216	,305	,349
58	58	58	58	58	58	58
,254	,245	,249	-,209	,356	-,278	-,148
,242	,259	,252	,338	,095	,200	,502
58	58	58	58	58	58	58

**Продолжение приложения 1**

Экзальтирование	Эмотивность	Циклотимность	Экстраверсия	Нейротизм
,104	-,058	-,113	,128	-,371
,638	,793	,607	,560	,081
58	58	58	58	58
-,070	-,184	-,244	,060	-,040
,751	,401	,261	,787	,856
58	58	58	58	58
,123	,055	-,043	,201	-,500*
,577	,802	,846	,358	,015
58	58	58	58	58
,199	-,057	-,032	,180	-,306
,363	,795	,885	,411	,155
58	58	58	58	58

### Используемые методики и их шкалы

#### Опросник "Уровень субъективного контроля" (УСК)

Выделение личностной характеристики, описывающей то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, а в какой пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств, обосновано существующими эмпирическими исследованиями и может способствовать дальнейшему изучению широкого круга проблем общей и в особенности прикладной психологии личности. Эта характеристика полностью отвечает и теоретическим представлениям, сложившимся в отечественной психологии, в которой исследованию и формированию сознательной, активной деятельности личности всегда придавалось первостепенное значение.

**Уровень субъективного контроля (УСК)** — методика, предназначенная для диагностики интернальности — экстернальности, то есть степени готовности человека брать на себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него. Разработана на основе шкалы Дж. Роттера в НИИ им. Бехтерева и опубликована Е. Ф. Бажиным, Е. А. Голынкиным, Л. М. Эткиндоном в 1984 году.

Всего опросник УСК состоит из 44 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

1) по интернальности-экстернальности—половина из пунктов опросника сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;

2) по эмоциональному знаку—равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации;

3) по направлению атрибуций—равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице.

В отличие от шкалы Роттера в опросник включены пункты, измеряющие интернальность-экстернальность в межличностных и семейных отношениях. Для медико-психологических исследований в него включены пункты, измеряющие УСК. в отношении болезни и здоровья.

Для увеличения спектра возможных применений опросника он сконструирован в двух вариантах, различающихся форматом ответов испытуемых. Вариант А, предназначенный для исследовательских целей, требует ответа по 6-балльной шкале “—3, —2, —1, +1, +2, +3”, в которой ответ “+3” означает “полностью согласен”, “—3”—“совершенно не согласен” с данным пунктом. Вариант Б, предназначенный для клинической

## Продолжение приложения 2

психодиагностики, требует ответов по бинарной шкале “согласен – не согласен”.

Как показали исследования, проведенные на нормальных испытуемых—студентах, ответы на все пункты опросника имеют достаточный разброс: ни одна из половин шкалы не выбиралась реже, чем на 15% случаев. Результаты заполнения опросника отдельным испытуемым преобразуются в стандартную систему единиц—стенов и могут быть наглядно представлены в виде профиля субъективного контроля.

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности таким образом, что включают в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частым ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности, дифференцированные по эмоциональному знаку этих ситуаций, и ряд ситуационно-специфических показателей.

**1. Шкала общей интернальности  $I_o$ .** Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, следовательно, чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале  $I_o$  соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их являются результатом случая или действий других людей.

**2. Шкала интернальности в области достижений  $I_d$ .** Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что всего хорошего, что было и есть в их жизни, они добились сами и что они способны с успехом преследовать свои цели и в будущем. Низкие показатели по шкале  $I_d$  свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам—везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

**3. Шкала интернальности в области неудач  $I_n$ .** Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неудачах, неприятностях и страданиях. Низкие показатели  $I_n$  свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

**4. Шкала интернальности в семейных отношениях  $I_c$ .** Высокие

показатели по этой шкале означают, что человек считает себя ответственным за события его семейной жизни. Низкий  $I_c$  указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

**5. Шкала интернальности в области производственных отношений**

$I_{II}$ . Высокий  $I_{II}$  свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д. Низкий  $I_{II}$  указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам—руководству, товарищам по работе, везению—невезению.

**6. Шкала интернальности в области межличностных отношений  $I_M$ .**

Высокий показатель  $I_M$  свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию и т. д. Низкий  $I_M$ , напротив, указывает на то, что он не считает себя способным активно формировать свой круг общения и склонен считать свои отношения результатом действия своих партнеров.

**7. Шкала интернальности в отношении здоровья к болезни  $I_3$ .**

Высокие показатели  $I_3$  свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким  $I_3$ : считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, первым делом врачей.

**Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности. Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности, опубликован Г. Шмишеком в 1970 г и является модификацией "Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда".**

Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента. Согласно К. Леонгарду акцентуация -это "заострение"

некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные. В них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный). Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Характерологический тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.

Интерпретация к тесту опроснику Шмишека Леонгарда. Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла.

Полученные данные могут быть представлены в виде "профиля акцентуаций личности": По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной.

Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам: 0-12 – свойство не выражено 13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности) 19-24 – признак акцентуации Описание типов акцентуаций личности по К. Леонгарду



**1. Демонстративный тип.** Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь, или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

**2. Застревающий тип.** Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается

мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен "легко отходить" от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

**3. Педантичный тип.** Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

**4. Возбудимый тип.** Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая

контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

**5. Гипертимический тип.** Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

**6. Дистимический тип.** Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых

усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

**7. Тревожный тип.** Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызания совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстаивать правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат "козлами отпущения", мишенями для шуток.

**8. Циклотимный тип.** Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные— подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды.

Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. "Плохие" дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

**9. Экзальтированный тип.** Яркая черта этого типа— способность восторгаться, восхищаться, а также— улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние— от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной

стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

**10. Эмотивный тип.** Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта— гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сострадание чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, такие сцены могут вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не "выплескиваются" наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

### **Опросник жизнестойкости С. Мадди**

#### **Методика диагностики жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)**

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Личностная переменная hardiness (жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три

сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Шкалы теста: 1. Вовлеченность. 2. Контроль. 3. Принятие риска. Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль 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 — 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.