МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ЮЖНО–УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(национальный исследовательский университет)
Факультет «Психология»
Кафедра «Психология развития»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА
Рецензент
_____
_____2016г

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующей кафедрой,
д–р психол.н., профессор
_____Е.Л.Солдатова
_____2016г.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ЦЕННОСТНО–СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ-030301.2016.1638.ПЗ ВКР

Руководитель
к. пед. н., доцент
_____Г.И.Захарова
_____2016г.

Автор работы
студент группы ПЗ–627
_____Т.Ю.Вохменцева
_____2016г.

Нормоконтролёр
_____Н.А.Шанькова
_____2016г.

Челябинск 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.Проблема развития индивида, становление его как личности – кардинальная проблема в системе психологических знаний. Как неповторимо детство человека, также неповторимо продолжение его жизненного пути от молодости до старости. Вместе с тем процесс развития продолжается и во взрослом, зрелом возрасте. Согласно Э. Эриксону, зрелость охватывает время от 25 до 65 лет, т.е. 40 лет жизни. Если же учесть, что верхняя граница зрелости зависит от индивидуальности человека и может отодвигаться в сторону еще большего возраста, продолжительность зрелости может быть оценена в широких пределах – от 25-30 до 40, иногда даже 50 и более лет. Но конец периода зрелости значительно колеблется в зависимости от индивидуальных, прежде всего личностных, особенностей. Зрелость считается порой полного расцвета личности, когда человек может реализовать весь свой потенциал, добиться наибольших успехов во всех сферах жизни.

На протяжении жизни человек неизбежно сталкивается с различными трудностями, попадает в сложные ситуации, переживает многочисленные стрессы, которые требуют от него адаптивных и гибких способов совладания. Проблема совладающего со стрессом поведения интенсивно разрабатывается в зарубежной психологической науке (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н.С. Эндлер,Д.А. Паркер). В отечественной психологии изучение совладающего поведения начинается с 90-х годов 20 в. Отечественные авторы исследуюткопинг-стили и стратегии, особенности совладания у людей на разных возрастных этапах(Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, Л.Ю. Субботина). Изучается детерминация совладающего поведения личностными, индивидуально–психологическими и ситуационными факторами (В.А. Абабков, И.А. Горьковая, Jl.A. Китаев-Смык, А.В. Либин, М.В. Сапоровская, В.М. Ялтонский).В последнее время было опубликовано много работ по изучению феноменов совладающего поведения и психологической защиты. Фундаментальными в этой области

психологического знания являются труды Л.И. Анцыферовой, Т.Л. Крюковой, И.М. Никольской, Л.Ю. Субботиной и др. С увеличением числа фрустрирующих, стрессовых ситуаций современного мира, возникает необходимость детального, подробного изучения стратегий разрешения и снятия субъективной угрозы различных трудностей, встающих перед личностью.

Современные социально–политические, экономические процессы, процессы глобализации и другие, происходящие в мире, которые и получили характеристику «изменяющегося», нестабильного не только в глобальном временном пространстве, но и в малом, «сиюминутном», накладывают существенный отпечаток на индивидуальную и коллективную жизнь субъекта. Это требует изучения ряда социально-психологических характеристик личности в тесной связи с ценностно-смысловымой сферой жизни личности и теми явлениями социальной жизни, которые неминуемо детерминируют ее поведение в изменяющемся пространстве.

Проблема взаимосвязи проявления совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы личности в зрелом возрасте является принципиально важной для решения вопросов, связанных с личностным развитием взрослого человека, с конструктивным преодолением им кризисных периодов, в основе которых – переосмысление личностных ценностей и их смысловых содержаний.В ряде исследований было показано, что роль ценностно-смысловой сферы в жизни человека состоит в том, что она придает определенную устойчивость поведению человека и позволяет гибко адаптироваться к изменениям условий жизни и деятельности (Л.И Анцыферова, Ф.Е. Василюк, Ю.А. Васильева, Г.В. Залевский, Д.А. Леонтьев и др.). Более того, особенности ценностно-смысловой сферы личности играет решающую роль в критической жизненной ситуации, характеризующейся фрустрацией базовых потребностей, угрозой реализации основных ценностей личности (В.С.Братусь, И.А. Кудрявцев, В.П. Ларичев,М.Ш. Магомед-Эминов, Д.В. Ольшанский, В.В. Яковлев и др.).

Актуальность проблемы взаимосвязи проявления совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте обусловило выбор **темы** нашего исследования.

Цель исследования: изучение особенностей взаимосвязи проявления совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.

Объект исследования: совладающее поведение и ценностно-смысловая сфера личности.

Предмет исследования: взаимосвязь особенностей проявления совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.

Гипотезой нашего исследования выступает предположение о том, что существует взаимосвязь проявлений совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи:**

1. Определить особенности проявления совладающего поведения в зрелом возрасте.
2. Определить особенности проявления ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.
3. Определить половые особенности совладающего поведения в зрелом возрасте.
4. Определить половые особенности ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.
5. Изучить взаимосвязь между особенностями проявления совладающего поведения и ценностно-смысловой сферой в зрелом возрасте.

Научная новизна работы состоит в изучении взаимосвязи особенностей совладающего поведения и ценностно-смысловой сферыу людей зрелого возраста.

Практическая значимость.

Полученные данные о взаимосвязи проявлений совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте могут лечь в основу рекомендаций по организации тренинговой программы адресной системы сопровождения людей среднего возраста.

База исследования.Исследование проводилось на предприятии ОАО «ЧТПЗ» (Челябинский трубопрокатный завод) в городе Челябинск. В исследовании приняли участие 52 человека зрелого возраста, мужчины и женщины в возрасте от 25 до 51года.

Структура и объемработы:

Во введении отражены актуальность исследования, цели, объект, предмет, гипотеза, задачи, научная новизна, практическая значимость и база исследования.

В первой главе анализируются основные теории и подходы к рассмотрению проблематики совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в психологии.

Во второй главе описываются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи данного исследования, так же раскрывается диагностический инструментарий, использованный при констатирующем эксперименте, эмпирическое исследование типов копинг-стратегий, используемых людьми зрелого возраста, а также их жизненных ценностей, количественно-качественный анализ полученных результатов по каждой из использованных методик, выделение общих и половых особенностей проявления особенностей совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы.

В заключении формируются окончательные выводы, описываются общие и половые особенности проявления особенностей совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы, и их взаимосвязи.

Список использованной литературы состоит из 52 источников.

Основнойтекст исследования изложен на 68 страницах. В работе содержится 18 таблиц,1 рисунок, 8 приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

1.1 История возникновения и развития понятия совладающего поведения в психологии, подходы к изучению совладающего поведения

В последние десятилетия в зарубежной психологии широко обсуждается проблема преодоления конфликта в формах его компенсации или совладающего поведения (копинг-поведения). Понятие «копинг», или преодоление стресса, рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими требованиям. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Оно является результатом взаимодействия блока копинг-стратегий и блока копинг-ресурсов. Копинг-стратегии – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом. Относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий, рассматриваются в качестве копинг-ресурсов [15].

Копинг-поведение (совладающее поведение) понимается как совокупность гибких, динамичных поведенческих и когнитивных усилий человека, цель которых – справиться с трудными, напрягающими, превосходящими имеющиеся ресурсы ситуациями (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Совладание личности с трудными жизненными ситуациями (копинг-поведение, от англ. «to cope» – справляться, совладать с чем-либо, прежде всего, с трудностями) изучается с 50–60 гг. XX в., прежде всего в зарубежной психологии (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин, Н.С. Эндлер, Д.А. Паркер и другие). Термин введен американским психологом Л. Мерфи в 1962 году для описания преодоления детьми кризисов развития.

Одним из первых к проблеме копинг-поведения обратился А. Маслоу.В его представлении копинг-поведение – это форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействий стрессоров на личность. Особенности этого умения связаны с «Я-концепцией», локусом контроля, эмпатией, условиями среды.

В отечественной психологии копинг-поведение изучается с конца 90–х годов XX в., тогда появились первые публикации по проблеме совладания в России(Л.А. Китаев-Смык, К.А. Абульханова, В.А. Бодров). Так, в исследованиях К.К. Платонова, Л.И. Уманского, Б.М. Теплова это понятие именовалось стрессоустойчивостью, в работах В.С. Мерлина оно представало в виде термина «эмоциональная устойчивость».

В российской психологии данное понятие переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Совладающее поведение определяется как осознанное, целенаправленное поведение субъекта, позволяющее справиться со стрессом и трудной жизненной ситуацией адекватными личностным диспозициям и ситуации способами. Такое поведение может быть направлено на изменение ситуации или приспособление к ней. Оно может быть конструктивным (достижение цели, обращение за помощью к другим людям, тщательное обдумывание проблемы и путей ее решения, изменение своего отношение к ситуации, изменения в себе самом, в системе собственных установок и стереотипов) и неконструктивным (пассивность, избегание, агрессивные реакции, импульсивное поведение, эмоциональные срывы и др.).

Совладающее поведение имеет иерархическую структуру и состоит из:

1) простых единичных копинг-действий, детерминированных спецификой ситуации;

2) копинг-стратегий (конкретных образов действий, например, дистанцирование или поиск социальной поддержки),
3) копинг-стилей (групп стратегий, близких по смыслу, например, приближение – удаление от стрессовой ситуации).

Копинг-поведение основывается на копинг-ресурсах личности или среды, определяющих успешную или неуспешную адаптацию [13]. Главная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, его физического и психического здоровья и удовлетворенности личности социальными отношениями [27].

По мнению С. Фолкмана и Р. Лазаруса, копинг выполняет две основные функции:

1) регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции);
2) управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему).

Обе эти функции осуществляются в большинстве стрессовых ситуаций. Их количественное соотношение зависит от того, как оцениваются стрессовые ситуации.

В работах Н.А Сироты, В.М. Ялтонского,С. Фолкмана, Р.Лазаруса показано, что успешность адаптации к жизненным стрессам определяется эффективностью развития копинг-ресурсов. Низкое развитие копинг-ресурсов способствует формированию пассивного дезадаптивного копинг-поведения, социальной изоляции и дезинтеграции личности(Сирота, Ялтонский),(Фолкман, Лазарус).

В настоящее время к копинг-ресурсам личности относят: развитость когнитивной сферы, позволяющей оценивать воздействие социальной среды, окружающей человека; представления человека о себе (Я-концепция); умение контролировать свою жизнь, брать на себя ответственность за нее (интернальный локус контроль); умение общаться с окружающими, определенная социальная компетентность, стремление быть вместе с людьми (аффилиация); умение сопереживать окружающим, проживать вместе с ними какой-то отрезок их жизни,

накапливая при этом свой собственный опыт (эмпатия); позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, одиночеству, вере, духовность человека, вера в бога и т.д.; ценностная мотивационная структура личности, навыки и способности индивида.

Ресурсы социальной среды также определяют поведение человека. К ним относится система социальной поддержки или социально-поддерживающая сеть – это окружение, в котором живет человек (семья, общество).

Р. Корсини, А. Ауэрбах считают, что копинг-действия, преломляющиеся в копинг-стратегиях, условно можно разделить на три группы (модальности):

Поведенческие: разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами (активное сотрудничество и участие в разрешении ситуации; переключение на поиск поддержки, с тем чтобы быть выслушанным, получить понимание и содействие; отвлекающее удовлетворение каких-то собственных желаний и т.п.).

Эмоциональные: эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки (переживание раздражения, протеста, плача, злости; подчеркнутый оптимизм как уверенность в преодолении трудной ситуации; страдания в связи с возложением вины на себя, самообвинением и т.п.)

Когнитивные (познавательные): стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля (игнорирование неприятной ситуации, даже подшучивание над ней; поиск дополнительной информации: расспросы, обдумывание; анализ не только самой ситуации, но и ее последствий и т.п.).

Представленная выше классификация указывает на то, что человек прибегает к нескольким типам копинга. Каждый человек использует комплекс приемов и методов как проблемно–ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга для того, чтобы справиться со стрессом.

Л.И. Анцыферова предлагает собственную классификацию стратегий совладания:

1. Преобразующие стратегии совладания: это принятие решения о возможности позитивного изменения трудной ситуации, и формирование ее как проблемы: определение конечной и промежуточной цели, человек намечает план решения, определяет способы достижения цели. Человек пытается также сформировать новую систему психической саморегуляции.
2. Приемы приспособления: изменение собственных характеристик и отношений к ситуации: изменение отношения к ситуации, придание ей нейтрального смысла. Сюда относится также специальный прием – «позитивное истолкование», который, по мнению многих, исследователей, позволяет более успешно пережить травмирующее событие.
3. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей от несчастий, «техники» борьбы с эмоциональными нарушениями, вызванными неустранимыми, с точки зрения субъекта, негативными событиями. Таковы уход или бегство из трудной ситуации, которые могут осуществляться не только в практической, но и в чисто психологической форме – путем внутреннего отчуждения от ситуации или подавления мыслей о ней. Такие ситуации часто возникают в сфере проблем, связанных со здоровьем [4].

К. Карвер, М. Шайер и Дж. К. Вайнтрауб предложили расширенную классификацию копинга. По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таковым относятся:

1. «активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;
2. «планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
3. «поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;

4. «положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
5. «принятие» – признание реальности ситуации. (Карвер, Шайер,Вайнтрауб).

Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, но он не связан с активным копингом. К таким стратегиям совладания относятся:

1. «поиск эмоциональной общественной поддержки» – поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;
2. «подавление конкурирующей деятельности» – снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;
3. «сдерживание» – ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации.

Третья группа – не адаптивные копинг-стратегии, но в некоторых случаях, они помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней.Это:

1. «фокус на эмоциях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;
2. «отрицание» – отрицание стрессового события;
3. «ментальное отстранение» – психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и пр.;
4. «поведенческое отстранение» – отказ от разрешения ситуации.

Отдельно авторы выделяют такие копинг-стратегии, как «обращение к религии», «использование алкоголя и наркотиков», а также «юмор» [8].

Приведенная классификация копинг-стратегий вовсе не означает, что человек использует какую-то одну из них: К. Карвер и К.И. Корнев доказали, что в той или иной ситуации личность прибегает к целому комплексу копинг-стратегий, в

зависимости от личностных особенностей и характера ситуации, т.е. существуют паттерны копинга.

Что же касается вопроса стиля совладающего поведения, то согласно исследованиям Т.Л. Крюковой копинг-стиль не является пассивным интегратором внутренних и внешних условий существования человека, хотя и представляет собой результат аккумуляции наиболее типичных способов сознательного поведения в трудной жизненной ситуации, сформировавшихся у субъекта. Становление полноценного стиля совладающего поведения не может произойти при пассивной позиции индивида и включает не только приспособительную активность, но активность, преобразующую окружающий мир (ситуацию), и себя как субъекта этой активности. Также можно предположить, что стиль реагирования даже у одного человека может изменяться в зависимости от сферы жизни, в которой он проявляется: в семейных отношениях, заботе о собственном здоровье, работе или карьере[17].

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют два основных стиля преодоления стресса – субъектно-ориентированный и проблемно-ориентированный.

Субъектно-ориентированный стиль является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождается конкретными действиями и проявляется в попытках не думать о проблеме вообще, стремлении переложить свои заботы на других и использовании средств компенсации отрицательных эмоций, таких, как алкоголь, сон, еда и т. п. Известно, что восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий (не через решение проблемы) используется более интенсивно, если у человека нет знаний, умений или реальных возможностей снизить давление стрессора. Главной задачей защитных механизмов является контролирование и подавление негативных психических состояний, возникающих под действием стрессора, в условиях, когда стрессор продолжает действовать [4].

Проблемно-ориентированный стиль направлен на рациональное разрешение трудной ситуации и предполагает самостоятельный ее анализ, обращение за

помощью к другим людям, поиск дополнительных источников информации. Он представляет собой рациональный способ поведения, который автоматически обозначается как положительный и представляет собой совладающую стратегию. Наоборот, личностно-ориентированный стиль является эмоциональным стилем реагирования, который большинство психологов связывает с отрицательными эмоциями, что является чертой защитного поведения и невольно соотносится с отрицательным полюсом оси «положительный – отрицательный».

Кроме этого, можно выделить избегающий стиль, который включает две субшкалы:

- «отвлечение» предполагает, что человек в трудных ситуациях предпочитает заниматься различными делами, не решая возникшую проблему;
- «социальное отвлечение» – это стремление человека контактировать с другими людьми в трудных ситуациях, при этом общение не предполагает разрешение возникшей проблемы.

Термины копинг и совладание используются как синонимы в отечественной литературе. В то же время, большинство авторов отличают механизмы копинг-поведения от психологической защиты личности, осуществляемых без их осознания. Т.Л Крюкова отмечает, что в «отличие от психологической защиты копинг-поведение – это осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствие со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может» [16].

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Р.М. Грановская иИ.М. Никольская отмечают, что понятие копинга по своему содержанию близко к понятию психологической защиты, и основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное использование вторых.

Копинг-поведение, наряду с механизмами психологической защиты, рассматривается в качестве важнейших форм адаптационных процессов и реагирования индивидов на стрессовые ситуации. Отличие защитных механизмов и механизмов совладания проводится по параметрам «активность – конструктивность» и «пассивность – неконструктивность». Психологическая защита пассивна и неконструктивна, в то время как копинг-механизмы активны и конструктивны. Б.Д. Карвасарский. отмечает, что если процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации и, в особенности, психологической защиты направлены на смягчение психического дискомфорта [11].

На современном этапе развития психологической науки существуют сложности в разграничении границ понятий «копинг» и «защита». Точки зрения колеблются от рассмотрения только психологической защиты как общей категории для всех процессов психологической саморегуляции до рассмотрения психологической защиты как одного из видов совладания [34].

К критериям совладания, согласно Т.Л. Крюковой относятся: целенаправленность; контролируемость (возможность устранять, преобразовывать трудную ситуацию или приспособиться к ней); неразрывная связанность с трудной (стрессовой) ситуацией и направленность на нее – адекватность ситуации и моменту времени (своевременность); регуляция уровня стресса; значимость последствий выбора данного поведения для психологического благополучия субъекта; социально-психологическая обусловленность совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); возможность обучения этому виду поведения, подготовки, «закаливания»перед жизненными трудностями [18].

Как отмечает Л. И. Анцыферова, люди, прибегающие к механизмам психологической защиты в проблемных и стрессовых ситуациях, воспринимают мир как источник опасностей, у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом. Люди же, предпочитающие в подобных ситуациях

конструктивно преобразующие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения [4].

Таким образом, механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и теперь». Различие между механизмами защиты и копинга видится в разной степени их осознанности, рефлексивности, целенаправленности, подконтрольности, активности во взаимодействии с реальностью [14].

Таким образом, подводя итог сказанному о совладающем поведении личности, хотелось бы отметить, что, во-первых, копинг-поведение (совладающее поведение) понимается как совокупность гибких, динамичных поведенческих и когнитивных усилий человека, цель которых – справиться с трудными, напрягающими, превосходящими имеющиеся ресурсы ситуациями, во-вторых, дифференциацию между защитными механизмами и механизмами совладания;

В-третьих, особенности совладающего поведения во многом зависят от основных психологических типов личности.

1.2 История возникновения и развития понятия смысловой сферы личности в психологии, подходы к изучению смысловой сферы личности

Проблема изучения ценностно–смысловой сферы является одной из наиболее широко и активно исследуемых в психологии (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, Б.С.Братусь, Ф.Е.Василюк, Д.А.Леонтьев, А.С.Шаров, и др.). Это обусловлено теоретической и практической значимостью, сложностью, многоаспектностью данного вопроса. В большинстве исследований ценностно–смысловая сфера представляется как центральное образование личности, ее «ядро», задающее

направленность жизнедеятельности человека и определяющее отношение «человек – мир».

Для описания ценностно–смысловой сферы часто используются такие синонимичные понятия, как «ценностные ориентации» (М.Рокич, М.С.Яницкий), «смысложизненные ориентации», «мотивационно-смысловая сфера», «смысловая сфера личности», «смысловые системы», «смысловые образования»(А.Г. Асмолов), «личностные смыслы» (А.Н. Леонтьев), «обобщенные смысловые образования» (Б.С. Братусь), «смысловое поле» (Г.В.Биренбаум, Б.В.Зейгарник) и др. Важно отметить, что эти понятия даны в различных теоретических контекстах и используются авторами с целью систематизировать, структурировать ценностно-смысловую сферу, выбрать единицу для ее анализа. Все эти попытки в той или иной степени направлены на решение проблемы единства ценностно-смысловой сферы. В связи с этим, возникают различные подходы к пониманию ценностей и смыслов как таковых.

Ценностно-смысловая сфера, по мнению ряда авторов, представляет собой базовое ядро личности и включает в себя два компонента – личностные ценности и систему личностных смыслов, отражающую личностные особенности смыслового понимания. Оба компонента имеют прямое отношение к изучению человеческого поведения и побуждений и неразрывно связаны друг с другом [37].

Ценностные ориентации являются важнейшими компонентами структуры личности. Наряду с другими социально-психологическими образованиями они выполняют функции регуляторов поведения и проявляются во всех областях человеческой деятельности. Система ценностей отдельной личности или социальной группы зависит от возрастных, половых и психологических особенностей, социального, экономического, политического, профессионального, национального, этнического статуса.

Существует множество определений понятия «ценность», как имеющих общий, очень широкий смысл, так и сводящих это понятие до одного из явлений мотивационного процесса. Так, например, Э. Толмен определяет ценность как

привлекательность целевого объекта, т.е. она наряду с потребностью определяет нужность цели.

В более общих определениях понятию «ценность» может придаваться несколько значений, в зависимости от рассматриваемого аспекта:

a) Ценность – как общественный идеал, выработанное общественным сознанием, содержащееся в нем абстрактное представление об атрибутах должного в различных сферах общественной жизни. Это общечеловеческие и конкретно–исторические ценности.
b) Ценности, предстающие в объективированной форме в виде произведений материальной и духовной культуры либо человеческих поступков.
c) Социальные ценности, преломляясь через призму индивидуальной жизнедеятельности, входят в психологическую структуру личности в форме личностных ценностей(Петровский, Ярошевский).

Понятию «ценность», как составляющей личности, придается неодинаковое значение в различных психологических школах. Так, например, З. Фрейд не касался прямо проблемы ценностей, но соотнесенность с ними все-таки подразумевалась. В соответствии с его взглядами, «суперэго» представляет собой по существу хранилище как бессознательных, так и социально обусловленных моральных установок, этических ценностей и норм поведения, которые служат своего рода судьей или цензором деятельности и мыслей Эго, устанавливая для него определенные границы. Психоаналитик в своих работах указывает на три функции суперэго: совесть, самонаблюдение и формирование идеалов. По его мнению, задачей совести является ограничение, запрещение сознательной деятельности; задачей самонаблюдения – оценка деятельности независимо от побуждений и потребностей Ид и Эго. Формирование же идеалов связано с развитием самого Суперэго. По словам З. Фрейда, «суперэго ребенка в действительности конструируется по модели суперэго его родителей: оно наполнено тем же содержанием и становится носителем традиции и

переживающих время суждений ценности, которые передаются, таким образом, от поколения к поколению» [40].

Многие неофрейдисты, в частности, Э. Фромм, пытались социологизировать теорию Фрейда. Так, по его мнению, у каждого человека имеется потребность в ценностях, которые направляют его поступки и чувства. Фромм делит их на две категории:

a) официально признанные, осознаваемые (религиозные и гуманистические) ценности;
b) действительные, бессознательные (порожденные социальной системой).

Вторая группа является непосредственными мотивами человеческого поведения. Обе эти группы структурированы и образуют иерархию, в которой высшие ценности определяют все прочие как необходимые для реализации первых соотносительные понятия[44].

Пытаясь объединить социологический и психоаналитический подходы, Э. Фромм соотносит прегенитальный и генитальный типы ориентации З. Фрейда с «непродуктивным» и «продуктивным» типами ориентаций, отличающимися направленностью на различные системы ценностей. Им выделяется несколько типов непродуктивной ориентации: рецептивный (получающий), эксплуататорский (берущий), накопительский (сохраняющий) и рыночный (обменивающий). Продуктивная ориентация (производящий, дающий тип характера), по словам Э. Фромма, отличается подчинением всех усилий человека целям роста и развития всех его потенций[43].

Иной подход к проблеме ценностных ориентаций в структуре личности сложился в «понимающей психологии». Э. Шпрангер считал, что основой личности является ценностная ориентация, посредством которой она познает мир. Включение субъекта в познание и означает эту ценностную ориентацию. По его мнению, ценностная ориентация личности – это продукт общей ценностной ориентации человечества. Это чисто духовное начало, определяющее у каждого

человека понятие мира и являющееся производной частью общего человеческого духа. Исходя из этого, он выделяет шесть типов личности:

1. теоретический человек – основная ценность – это поиск истины;
2. экономический человек – основной акцент делается на полезных и практических ценностях;
3. эстетический человек – наивысшей ценностью считаются стиль и гармония, окружающая действительность оценивается и воспринимается с точки зрения изящества или соответствия ситуации.
4. социальный человек – главная ценность – это любовь, стремление к всеобщей любви, любви ко всему человечеству;
5. политический человек – основная ценностная направленность – личная власть, влияние, известность, не ограниченные сферой политики.
6. религиозный человек – ценностная ориентация состоит в поиске смысла жизни, высшей духовной силы [46].

Центральным звеном теории личности А. Маслоу является самоактуализация, то есть стремление человека к более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, которое является высшей ступенью в иерархии потребностей. По Маслоу, все самоактуализирующиеся люди стремятся к реализации «бытийных» ценностей. Для них эти ценности выступают как жизненно важные потребности [26]. Маслоу полагает, что есть определенные ценности, присущие каждому человеку. «Высшие ценности существуют в самой человеческой природе и могут быть там найдены» [39].

Он выделяет две группы ценностей:

1. Б-ценности (ценности бытия) – это высшие ценности, присущие самоактуализирующимся людям (истина, добро, красота, целостность, преодоление дихотомии, жизненность, уникальность, совершенство, необходимость, полнота, справедливость, порядок, простота, богатство, легкость без усилия, игра, самодостаточность);

2. Д-ценности (дефициентные ценности) – это низшие ценности, поскольку, они ориентированы на удовлетворение какой-то потребности, которая неудовлетворена или фрустрирована.

Центральным звеном концепции личности В. Франкла выступает понятие «смысл жизни». Он считает, что «важен не смысл жизни вообще, а скорее специфический смысл жизни данной личности в данный момент» [40]. По его мнению, смысл жизни можно обнаружить тремя путями: совершая дело (подвиг); переживая ценности; путем страдания.

Исходя из этого, им выделяются три группы ценностей – смысловых универсалий, сформировавшихся в результате обобщения типичных ситуаций, с которыми обществу или человечеству пришлось сталкиваться в истории:

- ценности творчества;
- ценности переживания;
- ценности отношения.

По мнению некоторых исследователей (М. Рокич, Ш. Шварц, У. Билски), ценности личности характеризуются следующими общими признаками:

- истоки ценностей – в культуре, обществе и личности;
- влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах;
- общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- все люди обладают одними и теми же ценностями, но в различной степени;
- ценности организованы в системы и упорядочены по степени важности;
- ценности — это понятия или убеждения;
- ценности имеют отношение к желательным конечным состояниям или поведению;
- ценности имеют ситуативный характер;
- они управляют выбором или оценкой поведения, событий.

Широко известна классификация М. Рокича, который выделял:

1) терминальные ценности (убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной или общественной точки зрения стоит того, чтобы к ней стремиться);
2) инструментальные ценности (убеждения в том, что какой-то образ действий является с личной или общественной точки зрения предпочтительным в любой ситуации).

Несмотря на различие трактовок личности в отечественной психологии, в качестве ведущей личностной характеристики выделяется направленность. В разных концепциях эта характеристика раскрывается по-разному: как «основная жизненная направленность» (Б.Г. Ананьев), «динамическая тенденция» (С.Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А.Н. Леонтьев), «доминирующие отношения» (В.Н. Мясищев). По мнению Б.Ф. Ломова, направленность выступает как системообразующее свойство личности, определяющее ее психологический склад. «В глобальном плане направленность можно оценить как отношение того, что личность получает и берет от общества (имеются в виду материальные и духовные ценности), к тому, что она ему дает, вносит в его развитие» [24].

Исходным моментом индивидуальных характеристик человека как личности, по мнению Б.Г. Ананьева, является его статус в обществе, также как и статус общности, в которой складывалась и формировалась данная личность. На основе социального статуса личности формируются системы ее социальных ролей и ценностных ориентаций. Статус, роли и ценностные ориентации определяют особенности структуры и мотивации поведения, и, во взаимодействии с ними, – характер и склонности человека [3]. В этой связи Б.Г. Ананьев рассматривает ценностные ориентации как одно из центральных звеньев в комплексном изучении личности и закономерностей ее развития.

Ценностные отношения субъекта к внешнему миру опосредованы ориентацией человека на других людей, на общество в целом, на существующие в нем нормы,

идеалы и представления. Как отмечает В.П. Тугаринов, «отдельный человек может пользоваться лишь теми ценностями, которые имеются в обществе. Поэтому ценности жизни отдельного человека в основе своей суть ценности окружающей его общественной жизни» [3]. Он условно делит их на три категории:

1. Материальные ценности – техника и материальные блага, они могут выполнять функцию стимулятора индивидуально-психического развития лишь в совокупности с общественно-политическими и духовными ценностями.
2. Общественно-политические ценности – свобода, братство, равенство, справедливость.
3. Духовные ценности – образование, наука, искусство. Направленность личности на те или иные ценности, по В.П. Тугаринову, составляет ее ценностные ориентации (Тугаринов, 1968).

Д.А. Леонтьев по форме существования ценностей выделял: общественные идеалы; предметные ценности и личностные ценности.

Этот же автор предложил «блоки» терминальных и инструментальных ценностей.

I. Терминальные ценности:

1) конкретные жизненные ценности (здоровье, работа, друзья, семейная жизнь) и абстрактные ценности (познание, развитие, свобода, творчество);
2) ценности профессиональной самореализации (интересная работа, продуктивная жизнь, творчество, активная деятельная жизнь) и ценности личной жизни (здоровье, любовь, наличие друзей, развлечения, семейная жизнь);
3) индивидуальные ценности (здоровье, творчество, свобода, активная деятельная жизнь, развлечения, уверенность в себе, материально

обеспеченная жизнь) и ценности межличностных отношений (наличие друзей, счастливая семейная жизнь, счастье других);

4) активные ценности (свобода, активная деятельная жизнь, продуктивная жизнь, интересная работа) и пассивные ценности (красота природы и искусства, уверенность в себе, познание, жизненная мудрость).

II. Инструментальные ценности:

1) этические ценности (честность, непримиримость к недостаткам), ценности межличностного общения (воспитанность, жизнерадостность, чуткость) и ценности профессиональной самореализации (ответственность, эффективность в делах, твердая воля, исполнительность);
2) индивидуалистические ценности (высокие запросы, независимость, твёрдая воля), конформистские ценности (исполнительность, самоконтроль, ответственность) и альтруистические ценности (терпимость, чуткость, широта взглядов);
3) ценности самоутверждения (высокие запросы, независимость, непримиримость, смелость, твёрдая воля) и ценности принятия других (терпимость, чуткость, широта взглядов);
4) интеллектуальные ценности (образованность, рационализм, самоконтроль) и ценности непосредственно-эмоционального мироощущения (жизнерадостность, честность, чуткость).

В свою очередь, основываясь на концепции А.Н. Леонтьева, В.Ф. Сержантов делает вывод, что всякая ценность характеризуется двумя свойствами – значением и личностным смыслом. Личностный смысл ценностей – это их отношение к потребностям человека. Он определяется как объектом, выполняющим функцию ценностей, так и зависит от самого человека. Значение ценности есть совокупность значимых в данном обществе свойств, функций предмета или идей, которые делают их ценностями в обществе. В силу того, что ценность есть предмет потребностей человека, а таким предметом может быть вещь или идея,

В.Ф. Сержантов делит ценности на две категории – материальные ценности (орудия и средства труда, вещи непосредственного потребления) и духовные ценности есть идеи (политические, правовые, моральные, эстетические, философские и религиозные).

В психологии понятие «смысл» неразрывно связано с гармонично развивающейся личностью. Личностный смысл определяют как «индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых развертывается ее деятельность, осознаваемое как «значение для меня» усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия и поступки, совершаемые людьми, социальные роли, нормы, ценности и идеалы» (Петровский, Ярошевский). Выделяется ряд следующих составляющих смысловых систем: побуждающие человека к деятельности смыслообразующие мотивы; реализуемое деятельностью отношение человека к действительности, приобретшей для него субъективную ценность (значимость); выражающие личностный смысл смысловые установки; регулируемые смысловыми установками поступки и деяния личности. Личностный смысл обладает рядом значимых особенностей. Центральная из них – производность личностного смысла от места человека в системе общественных отношений и от его социальной позиции.

Само понятие смысла в научную психологию было введено З. Фрейдом, который, однако, впоследствии отказался от его использования [42]. В его теории поведение человека считается полностью детерминированным его биологической основой, а смысл является лишь некоторой ширмой, скрывающей истинную причину действий человека (например, страх кастрации).

В концепции фиктивного финализма А. Адлера говорится о том, что человека направляет фиктивная цель, которая определяет его стиль жизни (Адлер, 1993). Полноценным и здоровым будет тот, чья фиктивная цель направлена на сотрудничество, кто проявляет «социальный интерес», «...благодаря индивидуально–уникальной цели, этому направляющему принципу, личность

достигает своей максимальной целостности» [45]. Цель впервые начинаетскладывается в раннем детстве и определяет направление всей жизни человека.

Резкое повышение интереса к проблеме смысла в западной психологии личности и психотерапии приходится на 50–60 гг. XXв.

Д.А. Леонтьев разделяет теоретические подходы к понятию «смысл» на два основных направления: первое представляет смысл как интегральное образование, второе – как производный структурный элемент.

Смысл как интегральная основа личности наиболее ярко представлен в трудах В. Франкла, Дж. Ройса, Р. Пауэлла, Ф. Феникса, С. Мадди, Дж. Бугенталя. Весь спектр определений смысла в этом русле Д.А. Леонтьев группирует в три пункта:

1. Определение смысла как жизненной задачи.
2. Определение смысла как интерпретации жизни.
3. Определение смысла как аспекта интеграции личной и социальной действительности.

В отечественной психологии понятие смысла наиболее полно освещено в трудах А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева.

В отечественной психологии К.А. Абульханова–Славская утверждает, что смысл жизни отражает жизненную концепцию человека, осознанный и обобщенный принцип его жизни, его жизненную цель [2]. В психологии смыслом принято называть внутренне мотивированное, индивидуальное значение для субъекта того или иного действия или поступка. Способность человека переживать ценность жизни, удовлетворяться ею и составляет ее смысл. Это и способность субъекта переживать ценность жизненных проявлений своего «Я», своей личности. Смысл жизни, с одной стороны, выражает притязания и стремления личности, а с другой — определяет притязания личности и выбор тех жизненных задач, которые она берется решать; это ответственность за осуществление собственной жизни, своеобразное чувство своей субъектности,

возможность творчества жизни. Это переживание личностью своей включенности в жизненные структуры, причастности к общественным ценностям, полноты своего самовыражения, интенсивности взаимодействия с жизнью. Насыщенность и интенсивность жизни усиливает ее динамику и смысл, усиливают ценность. К.А. Абульханова-Славская указывает, что смысл жизни проявляется в специфическом мотиве – успеть воплотить себя в жизни чем-то непреходящим.

Говоря об осознанности, «отрефлексированности» наиболее общих смысловых образований, Б.С. Братусь использует понятие «личностные ценности», отличая их от личностных смыслов, которые, по его мнению, далеко не всегда носят осознанный характер. По его словам, «личностные ценности – это осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни»[2]. Данная точка зрения восходит к пониманию ценностно-смысловых отношений Г. Оллпортом, который подразумевает психологический смысл ценности, а не ее объективное философское значение: «ценности, в моем понимании, – это некий личностный смысл». Ценность, таким образом, осознается человеком всякий раз, когда смысл имеет для него принципиальную важность.

Общие смысловые образования, являющиеся, по мнению Б.С. Братуся, основными «конституирующими», образующими единицами сознания личности, определяют главные и относительно постоянные отношения человека к основным сферам жизни – к миру, к другим людям, к самому себе. По его словам, смысловые системы «несут в себе функцию не столько отражения, сколько преображения действительности, связывания разнородных и частных интересов, нижележащих смыслов в единый, определяющий суть и назначение человека, взгляд на самого себя и на окружающую жизнь» [5].

ГЛАВА 2ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель, задачи, предмет, объект исследования

Цель исследования: изучение особенностей взаимосвязи проявления совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.

Объект исследования: совладающее поведение и ценностно-смысловая сфера личности.

Предмет исследования: взаимосвязь особенностей проявления совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.

Гипотезой нашего исследования выступает предположение о том, что существует взаимосвязь проявлений совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Определить особенности проявления совладающего поведения в зрелом возрасте.
2. Определить особенности проявления ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.
3. Определить половые особенности совладающего поведения в зрелом возрасте.
4. Определить половые особенности ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте.
5. Изучить взаимосвязь между особенностями проявления совладающего поведения и ценностно-смысловой сферой в зрелом возрасте.

2.2 Методы и методики исследования

Методами исследования являются следующие:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Психодиагностические методы
3. Количественный и качественный анализ эмпирических данных.
4. Корреляционный анализ эмпирических данных.

Психодиагностический инструментарий:

1. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана.
2. Тест «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС).
3. Тест Э. Хайма.
4. Методика М. Рокича «Ценностные ориентации».
5. Тест «Смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева.
6. Методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой.

С целью определения доминирующих копинг-стратегий личности нами была использована методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (1990 г.).

Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий доминирующие копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно–специфических копинг-ответов на стресс, позволяет определить три базовые копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение).

При обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают общие баллы по соответствующей стратегии:

Таблица 1– Ключ к методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

Доминирующая копинг–стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная – 33 балла. При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

При интерпретации результатов, преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

Для диагностики типичных способов преодоления стрессовых ситуаций (копинг-стратегий) нами был использован тест «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС).

Копинг-стратегииопределены 20 шкалами и 6 утверждениями в каждой. В сумме опросник содержит 120 утверждений, на которые тестируемому предлагается пять вариантов ответа.

При обработке результатовподсчитывалась сумма баллов по каждой шкале в соответствии с ключом (Приложение А).

Анализ результатов проводился по отдельным шкалам (сумма набранных баллов).

Шкалы 1–10 касаются действий, которые направлены на уменьшение (снижение) стресса и принципиально пригодны для этого. Они обозначены кратко как «позитивные стратегии».

Шкалы 13–18 касаются путей преодоления стресса, которые могут усилить стресс, кратко – «негативные стратегии».

Шкалы 11 – «социальная необходимость поддержки», 12 – «избегание»,

19 – «агрессия», 20 – «прием лекарств» не могут быть отнесены однозначно к одной из этих категорий.

Тест Э. Хайма предназначен для определения стиля борьбы со стрессом. Методика для психологической диагностики копинг-стратегий Хайма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга (иначе типов поведения, реагирования на сложную ситуацию, борьбы со стрессом), распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической

деятельности на когнитивный (переосмысливание, анализ случившегося и т.д.), эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана.

При интерпретации результатов используется преимущественно качественно–содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, позволяющими решить проблему, относительно продуктивными и непродуктивными.

Когнитивные копинг-стратегии: игнорирование; смирение; диссимуляция; сохранение самообладания; проблемный анализ; относительность; религиозность; растерянность; придача смысла; установка собственной ценности.

Эмоциональные копинг-стратегии: протест; эмоциональная разрядка; подавление эмоций; оптимизм; пассивная кооперация; покорность; самообвинение; агрессивность.

Поведенческие копинг-стратегии: отвлечение; альтруизм; активное избегание; компенсация; конструктивная активность; отступление; сотрудничество; обращение.

Методика М. Рокича «Ценностные ориентации»позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу «философии жизни».

М. Рокич различает два класса ценностей — терминальные и инструментальные. Терминальные ценности М. Рокич определяет как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные ценности — как

убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях.

Анализируя иерархию ценностей мы обращали внимание на их группировку в содержательные блоки по разным основаниям. Среди терминальных ценностей выделяются: «конкретные» и «абстрактные», ценности профессиональной самореализации и личной жизни. Среди инструментальных ценностей выделяются:этические ценности, ценности общения, ценности дела, индивидуалистические, конформистские ценности, альтруистические ценности, ценности самоутверждения и ценности принятия других.

Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьева позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.

Тест включает, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

Обработка результатов сводилась к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили).

Для подсчета баллов необходимо было перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем

максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу мы придерживались следующего правила:

- в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7

переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

- в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1

переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

После этого суммировались баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченным испытуемым:

Субшкала 1 (цели в жизни) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс жизни) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат жизни) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель – осмысленность жизни (ОЖ) – все 20 пунктов.

Для изучения реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности нами использовалась методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой.

При обработке результатов степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентаций личности определялась с помощью ключа, представленного в бланке ответов (Приложение Б). Соответственно этому подсчитывалось количество положительных ответов во всех одиннадцати столбцах. По результатам обработки индивидуальных данных строился графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали фиксировалась количественная выраженность ценностей (по 6–и балльной системе), а по горизонтали – виды ценностей.

Шкалы (ценности), используемые при интерпретации: времяпрепровождение; материальное благосостояние; наслаждение прекрасным; милосердие; любовь;

познание нового; социальный статус; признание; социальная активность; общение; здоровье.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

С целью определения доминирующих копинг-стратегий личности нами была использована методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (1990 г.). Результаты исследованияотражены в рисунке 1.

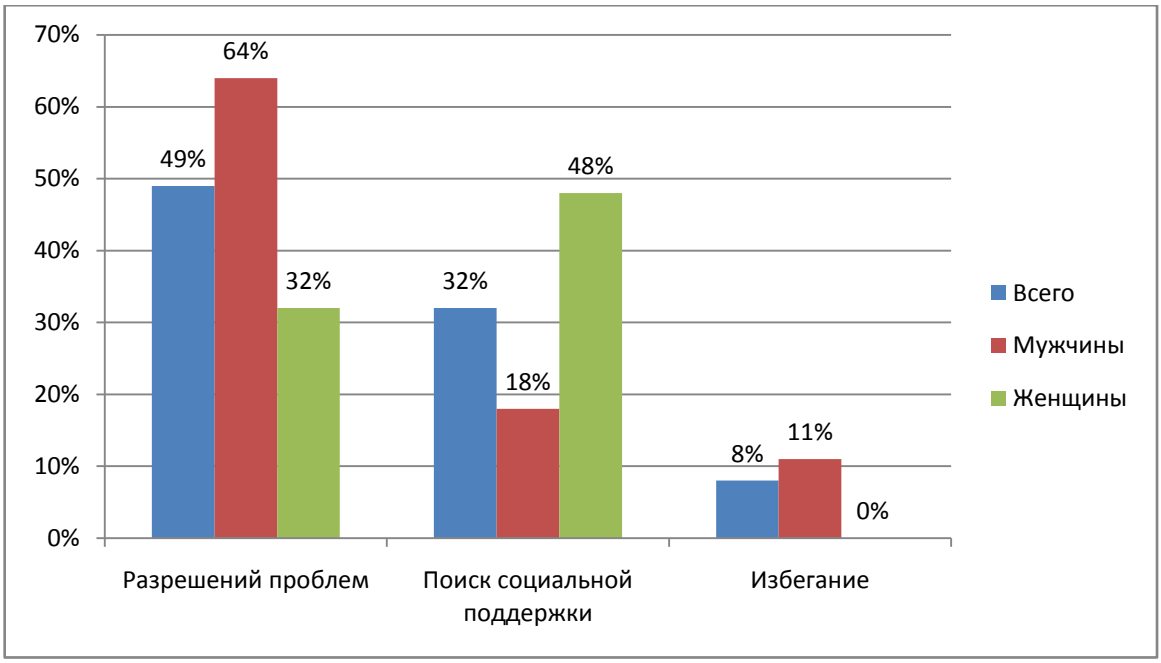

Рис. 1 Распределение испытуемых в зависимости от преобладания доминирующей копинг-стратегии

Анализ результатов показал, что у большинства испытуемых наблюдается отчётливое преобладание копинг-стратегии «разрешение проблем» (49%). Для таких людей характерна активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.Она выражается встремлении испытуемых к выработке определённого плана к выходу из создавшейся ситуации.

Преобладание копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» наблюдается у 32% испытуемых. Данная стратегия позволяет при помощи актуальных

когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией. Для таких людей характерно стремление к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей. Данный метод копинг-стратегии чаще всего используется человеком во время личного горя, утраты, несчастья, чтобы не быть одиноким в трудную минуту и быстрее пережить горечь.

По шкале «избегание» обнаружены самые низкие показатели. Эта стратегия преобладает у 8% испытуемых. Это говорит о том, что среди данных испытуемых активно используется стратегии избегания. Использование этой стратегии можно рассматривать как способ избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Испытуемые также могут использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания – суицид. Использование данной стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем.

Анализ половых различий в преобладании используемых копинг-стратегий показал, что как большинство мужчин, данной выборки предпочитают использовать в своем поведении стратегию «разрешение проблем». Это говорит о том, что данные испытуемые обладают способностью определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья. У мужчин преобладание этой стратегии наблюдается больше, чем у женщин.

У женщин наблюдается предпочтение стратегии «поиск социальной поддержки», которая выражена больше, чем у мужчин. Это означает, что среди женщин более характерно стремление к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей.

На последнем месте как у мужчин, так и у женщин выявлена стратегия избегания, которую можно рассматривать как преобладание в поведении мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также как сигнал о возможных внутриличностных конфликтах. Результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2 –Сравнительное распределение испытуемых в зависимости от уровня преобладания доминирующей копинг-стратегии

Уровень	Стратегия					
	Разрешение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
Очень низкий	7%	12%	32%	12%	64%	48%
Низкий	7%	20%	25%	24%	18%	44%
Средний	22%	36%	25%	16%	7%	8%
Высокий	64%	32%	18%	48%	11%	0
Всего	49%		32%		8%	

Для диагностики типичных способов преодоления стрессовых ситуаций (копинг-стратегий) нами был использован тест «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТСЖ). Результаты исследования отражены в таблице 3.

Таблица 3 –Распределение испытуемых в зависимости от преобладания типичных способов преодоления стрессовых ситуаций

№	Шкала	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Снижение значения стрессовой ситуации	11%	**72%**	17%
2	Самоодобрение	10%	26%	**64%**
3	Самооправдание	15%	21%	**64%**
4	Отвлечение	25%	**40%**	35%
5	Замещение	15%	**60%**	25%
6	Самоутверждение	17%	28%	**55%**
7	Психомышечная релаксация	**38%**	28%	34%
8	Контроль над ситуацией	11%	34%	**55%**
9	Самоконтроль/самообладание	10%	35%	**55%**
10	Позитивная самомотивация	20%	38%	**42%**
11	Поиск социальной поддержки	15%	**43%**	42%
12	Антиципирующее избегание	26%	**42%**	32%
13	Бегство от стрессовой ситуации	32%	17%	**51%**
14	Социальная замкнутость	**60%**	26%	14%
15	«Заезженная пластинка»	23%	34%	**43%**
16	Беспомощность	**68%**	26%	6%

Окончание таблицы 3

17	Жалость к себе	28%	21%	**51%**
18	Самообвинение	25%	**40%**	35%
19	Агрессия	**53%**	15%	32%
20	Прием лекарств	24%	26%	**50%**

Анализ результатов показал, что у большинства испытуемых наблюдается преобладание позитивных копинг-стратегий. Это означает, что большинство людей зрелого возраста используют такие способы преодоления стрессовых ситуаций, которые касаются действий, направленных на уменьшение (снижение) стресса и принципиально пригодны для этого. Среди самых распространенных стратегий можно выделить «самоодобрение» и «самооправдание», которые можно охарактеризовать как когнитивные стратегии преодоления стресса в смысле снижения его значимости (защита).

Также высоко значение таких позитивных стратегий как «самоутверждение», которая показывает тенденцию к отвлечению от стресса, т. е. обращению к позитивным ситуациям, состояниям, исключающим стресс и «самоконтроль/самообладание», которая касается действий по контролю стрессовой ситуации. Высокий уровень по шкале «контроль над ситуацией» говорит о способности испытуемых анализировать ситуацию, планировать и исполнять действия по контролю (решения проблемы).

Среди негативных копинг-стратегий прослеживается отчетливое преобладание следующих стратегий: «бегство от стрессовой ситуации», «заезженная пластинка» и «жалость к себе». Такие способы преодоления стрессовых ситуаций касаются путей преодоления стресса, которые могут его усилить.

Анализ половых различий в преобладании используемых копинг-стратегий показал, что среди испытуемых мужского пола ярче выражено использование позитивных стратегий, особенно по таким шкалам как «контрольнад ситуацией» и «самоконтроль/самообладание». Это означает, что для данных испытуемых важно анализировать ситуацию, планировать и исполнять действия по контролю (решению проблемы), а также контролировать собственные реакции, свое

поведение, сохранять самообладание. Среди стратегий, не относящихся ни к позитивным, ни к негативным, высокие значения наблюдаются по шкалам «агрессия» и «прием лекарств». Таким людям в стрессовой ситуации присуще реагировать раздраженно, сердито, агрессивно либо принимать психотропные средства (лекарства, алкоголь, табакокурение).

У женщин наибольшую выраженность среди позитивных стратегий имеют такие как «отвлечение», «психомышечная релаксация», «позитивная самомотивация», «поиск социальной поддержки» и «антиципирующее избегание». Это означает, что для данных испытуемых большое значение имеет способность отказываться от связанной со стрессами активности, отвлекаться от ситуаций, расслабляться. Для них важно искать социальную поддержку и помощь и предотвращать подобные стрессовые ситуации в будущем или избегать их. Среди негативных стратегий наибольшее значение имеют «заезженная пластинка» и «самообвинение». Это говорит о том, что большинство женщин не умеют мысленно отвлекаться от возникшей стрессовой ситуации, им свойственно постоянно раздумывать над ней («ломать голову»), а также обвинять во всем происходящем себя. Результаты отражены в таблице 4.

Таблица 4 –Сравнительное распределение испытуемых в зависимости от преобладания типичных способов преодоления стрессовых ситуаций

№	Шкала	Уровень					
		Жен			Муж		
		Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.
1	Снижение значения стрессовой ситуации	12%	**72%**	16%	11%	**75%**	18%
2	Самоодобрение	12%	24%	**64%**	7%	29%	**64%**
3	Самооправдание	12%	20%	**68%**	18%	21%	**61%**
4	Отвлечение	20%	24%	**56%**	29%	**54%**	18%
5	Замещение	16%	**64%**	20%	14%	**57%**	29%
6	Самоутверждение	16%	24%	**60%**	18%	32%	**50%**
7	Психомышечная релаксация	12%	24%	**64%**	**61%**	32%	7%
8	Контроль над ситуацией	16%	**56%**	28%	7%	14%	**79%**
9	Самоконтроль/самообладание	20%	**60%**	20%	0%	14%	**86%**
10	Позитивная самомотивация	16%	24%	**56%**	21%	**50%**	29%
11	Поиск социальной поддержки	8%	32%	**64%**	21%	**54%**	25%
12	Антиципирующее избегание	28%	24%	**48%**	25%	**57%**	18%

Окончание таблицы 4

13	Бегство от стрессовой ситуации	28%	20%	**52%**	36%	14%	**50%**
14	Социальная замкнутость	**60%**	28%	12%	**61%**	25%	14%
15	«Заезженная пластинка»	12%	**56%**	32%	32%	14%	**54%**
16	Беспомощность	**68%**	24%	8%	**68%**	29%	4%
17	Жалость к себе	28%	20%	**52%**	29%	21%	**50%**
18	Самообвинение	24%	28%	**48%**	25%	**50%**	25%
19	Агрессия	**84%**	12%	4%	25%	18%	**57%**
20	Прием лекарств	16%	**48%**	32%	29%	7%	**64%**

Для определения стиля борьбы со стрессомнами был использован тест Э. Хайма.

Анализ результатов позволил распределить испытуемых по группам в зависимости от преобладания используемых копинг-стратегий. Полученные данные отражены в таблице 5.

Таблица 5 –Распределение испытуемых в зависимости от преобладания используемых копинг-стратегий

	Когнитивные стратегии			Эмоциональные страгиии			Поведенческие стратегии		
	Жен	Муж	**Всего**	Жен	Муж	**Всего**	Жен	Муж	**Всего**
Адаптивные	44%	78%	**62%**	56%	58%	**57%**	44%	32%	**38%**
Неадаптивные	8%	4%	**6%**	16%	21%	**18%**	20%	22%	**21%**
Относительно адаптивные	48%	18%	**32%**	28%	21%	**25%**	36%	46%	**41%**

Когнитивные адаптивные копинг-стратегии используются 62% испытуемых. К числу таких копинг-стратегий относятся: проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания. Это означает, что данные испытуемые в большинстве проблемных ситуаций используют такие формы поведения, которые направленны на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них; на повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности. Их отличает наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Эмоциональные адаптивные копинг-стратегии выявлены у 57% испытуемых. Среди них выделяются протест и оптимизм – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из сложных ситуаций.

Поведенческие адаптивные копинг-стратегий используются 38% испытуемых. К числу таких стратегий относятся следующие: сотрудничество, обращение, альтруизм, под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Когнитивные неадаптивные копинг-стратегии наблюдаются у 6% людей зрелого возраста. К таким стратегиям относятся: смирение, растерянность, диссимуляция, подавление чувств и эмоций, игнорирование. Для этих испытуемых характерны пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Эмоциональные неадаптивные копинг-стратегии встречаются у 18% испытуемых. Среди этих стратегий выделяют следующие: подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность. Такие варианты поведения характеризуются подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Поведенческие неадаптивные копинг-стратегий присущи 21% испытуемых. К числу таких стратегий относят активное избегание и отступление, т. е. такие формы поведения, которые предполагают избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляцию, стремление уйти от активных межличностных контактов, отказ от решения проблем.

Когнитивные относительно адаптивные копинг-стратегии встречаются у 32% испытуемых. Среди них выделяются следующие: относительность («могло быть и хуже»), придача смысла (переосмысливание), религиозность. Для таких испытуемых характерны формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Эмоциональные относительно-адаптивные копинг-стратегии присущи 25% испытуемых. Это такие стратегии как эмоциональная разрядка (например, плач, крики) и пассивная кооперация – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Поведенческие относительно-адаптивные копинг-стратегии характерны для 41% испытуемых. Здесь выделяется компенсация, отвлечение и конструктивная активность. Поведение таких людей характеризуется стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Анализ половых различий в преобладании используемых копинг-стратегий показал, что среди когнитивных стратегий, мужчины больше чем женщины предпочитают использовать адаптивные их варианты. Это означает, что данные испытуемые используют такие стили борьбы со стрессом, которые помогают быстро и успешно совладать с ним. Большинство женщин предпочитают в своем выборе относительно-адаптивные стратегии, которые помогают в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе. Неадаптивные стратегии используются как мужчинами, так и женщинами, но процент данных испытуемых невелик.

Среди эмоциональных копинг-стратегий как мужчины, так и женщины, в подавляющем большинстве случаев предпочитают использовать адаптивные их варианты. Стратегия, занимающая лидирующее место – «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из сложных ситуаций.

Среди поведенческих копинг-стратегий большинство женщин предпочитает адаптивные варианты. Для данных испытуемых наиболее значимыми являются стратегии сотрудничества и обращения, т.е. просьб помощи для выхода из сложной жизненной ситуации у других. В данной группе стратегий большинство мужчин предпочитают относительно-адаптивные их варианты.

Для исследования направленности личности мы использовали методику М. Рокича «Ценностные ориентации».

Анализируя иерархию ценностей испытуемых, мы обращали внимание на их группировку в содержательные блоки по разным основаниям.

Результаты исследования преобладания терминальных ценностей показали, что среди конкретных ценностей люди зрелого возраста наибольшее предпочтение отдают своему здоровью (физическому и психическому), интересной работе и материально обеспеченной жизни. Среди абстрактных ценностей ярко выражена такая ценность как любовь. Высокое значение для испытуемых в профессиональной самореализации играет активная деятельная жизнь. Среди ценностей личной жизни преобладает счастливая семейная жизнь.

Анализ половых различий в преобладании терминальных ценностей людей зрелого возраста показал, что испытуемые мужского пола отдают предпочтение более конкретным ценностям, таким как активная деятельная жизнь и материально обеспеченная жизнь. В отличие от мужчин – женщин характеризует преобладание абстрактных терминальных ценностей (развитие).

Мужчины отдают предпочтение ценностям профессиональной самореализации (интересная работа, продуктивная жизнь), а для женщин наибольшее значение имеют ценности личной жизни (любовь, счастливая семейная жизнь). Результаты исследования отражены в таблице 6.

Таблица 6 –Распределение испытуемых в зависимости от преобладания терминальных ценностей

№	Ценность	Место в жизни		
		Жен	Муж	Всего
1	Активная деятельная жизнь	16%	25%	21%
2	Жизненная мудрость	-	-	-
3	Здоровье	16%	14%	15%
4	Интересная работа	12%	21%	16%
5	Красота природы и искусства	-	-	-
6	Любовь	12%	4%	8%
7	Материально обеспеченная жизнь	16%	25%	21%
8	Наличие хороших и верных друзей	-	-	-
9	Общественное признание	-	-	-

Окончание таблицы 6

10	Познание	-	-	-
11	Продуктивная жизнь	-	4%	2%
12	Развитие	8%	-	4%
13	Развлечения	-	-	-
14	Свобода	-	-	-
15	Счастливая семейная жизнь	20%	7%	13%
16	Счастье других	-	-	-
17	Творчество	-	-	-
18	Уверенность в себе	-	-	-

Результаты исследования преобладания инструментальных ценностей показали, что среди этических ценностей люди зрелого возраста наибольшее предпочтение отдают наличию ответственности. Среди ценностей общения преобладают воспитанность и жизнерадостность, среди ценностей дела – исполнительность и эффективность в делах.

Среди индивидуалистических ценностей наибольшее значение для испытуемых имеют независимость, среди ценностей самоутверждения – высокие запросы.

Анализ половых различий в преобладании инструментальных ценностей людей зрелого возраста показал, что испытуемые мужского пола отдают предпочтение ценностям дела (исполнительность), а женщины – этическим ценностям (ответственность, высокие запросы) и ценностям общения (воспитанность).

Среди мужчин наиболее ярко выражены индивидуалистические ценности (независимость, рационализм), а среди женщин – альтруистические ценности (чуткость). Для мужчин более характерны ценности самоутверждения (твердая воля, эффективность в делах), а для женщин ценности принятия других людей (терпимость). Результаты исследования отражены в таблице 7.

Таблица 7 –Распределение испытуемых в зависимости от преобладания инструментальных ценностей

№	Ценность	Место в жизни		
		Жен	Муж	Всего
1	Аккуратность	-	-	-
2	Воспитанность	20%	7%	13%

3	Высокие запросы	16%	7%	11%
4	Жизнерадостность	12%	7%	10%
5	Исполнительность	8%	14%	11%

Окончание таблицы 7

6	Независимость	8%	18%	13%
7	Непримиримость к недостаткам	-	-	-
8	Образованность	-	-	-
9	Ответственность	20%	11%	15%
10	Рационализм	-	11%	6%
11	Самоконтроль	-	-	-
12	Смелость в отстаивании своего мнения	-	-	-
13	Твердая воля	-	11%	6%
14	Терпимость	4%	-	2%
15	Широта взглядов	-	-	-
16	Честность	-	-	-
17	Эффективность в делах	8%	14%	11%
18	Чуткость	4%	-	2%

Для большинства испытуемых свойственна непротиворечивость системы ценностей. Это говорит о том, что люди зрелого возраста в состоянии четко определять жизненные цели и, ориентируясь на них, подбирать наиболее эффективные средства для их достижения. Сформированность ценностных ориентаций личности говорит о способности ставить долговременную жизненную перспективу, четко определять то, к чему человек стремится сейчас и к чему будет стремиться в будущем, как и каким способом удастся добиться намеченных целей.

Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Результаты исследования отражены в таблице 8.

Таблица 8 –Распределение испытуемых в зависимости от показателей СЖО

Показатели СЖО	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Цели в жизни	4%	32%	64%
Процесс жизни	8%	34%	58%
Результативность жизни	8%	38%	54%
Локус контроля – Я	8%	42%	50%

Локус контроля – жизнь	9%	38%	53%
Общая осмысленность жизни	7%	37%	56%

По субтесту «Цели в жизни» среднегрупповой показатель в выборке составил 37,2 балла. Эти показатели соответствуют нормативным. Высокий уровень осмысленности целей был выявлен у 64% испытуемых из данной выборки, средний – у 32%, низкий – у 4% испытуемых. Это свидетельствует о том, что для данных испытуемых, характерно наличие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

По субтесту «Процесс жизни» среднегрупповой показатель в выборке составил 36,5. Среднегрупповой показатель граничит с высокими баллами. Высокий уровень показателей был выявлен у 58% испытуемых из данной выборки, средний – у 34%, низкий – у 8% испытуемых. Это свидетельствует о том, что для людей зрелого возраста характерно восприятие собственной жизни как представляющей интерес, эмоционально насыщенной, имеющей смысл.

По субтесту «Результативность жизни» среднегрупповой показатель в выборке составил 32,8 балла, что соответствует нормативным показателям по данному субтесту. Низкий уровень показателей был выявлен у 8% испытуемых из данной выборки, средний – у 38%, высокий – у 54%. Это свидетельствует о том, что для испытуемых в целом характерна позитивная оценка пройденного отрезка жизни, ощущение того, что ее прожитая часть была продуктивна и осмыслена, хотя удовлетворенность самореализацией средняя.

По субтесту «Локус контроля – Я» среднегрупповой показатель в выборке составил 28,5 балла, что соответствует нормативным показателям по данному субтесту. Высокий уровень показателей был выявлен у 50% испытуемых из данной выборки, средний – у 42%, низкий – у 8% испытуемых. Это свидетельствует о том, что для людей зрелого возраста характерен внутренний локус контроля, т.е. тенденция принимать ответственность за происходящее в жизни, считать себя причиной происходящего и действовать, исходя из этого представления. Также для них характерно представление о себе как о сильной

личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

По субтесту «Локус контроля – жизнь» среднегрупповой показатель в выборке составил 34,2 балла, что соответствует нормативным показателям по данному субтесту. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что в целом для испытуемых характерно убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкий уровень показателей был выявлен у 9% испытуемых из данной выборки, средний – у 38%, высокий – у 53%. Это свидетельствует о том, что в целом для людей зрелого возраста характерна мировоззренческая установка на возможность быть хозяином собственной жизни, вера в свои силы и возможности, однако при этом наблюдается адекватная оценка собственных возможностей, что и обуславливает преобладание в группе нормативных показателей по данному субтесту.

По шкале «Общая осмысленность жизни» среднегрупповой показатель в выборке составил 118,5 балла, что соответствует нормативным показателям по данному субтесту. Высокий уровень показателей был выявлен у 56% испытуемых из данной выборки, средний – у 37%, низкий – у 7% испытуемых. Это свидетельствует о том, что для людей зрелого возраста характерна высокая осмысленность собственной жизни, своего места и роли в ней, переживание жизни как имеющей смысл.

Анализ половых различий по тесту показал, что среди мужчин наиболее ярко выражена смысловая ориентация «цели в жизни». Высокие баллы по данной шкале характеризуют испытуемыхкак целеустремленных людей, планы которого имеют реальную опору в настоящем и подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

Женщинам больше, чем мужчинам присущи смысложизненные ориентации «процесс жизни» и «результативность жизни». Эти показатели говорят о том, что данные испытуемые воспринимают сам процесс своей жизни как интересный,

эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Они дают высокую оценку пройденному отрезку жизни, ощущению того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

Локус контроля мужчин больше ориентирован на свое «Я», женщин – на жизнь. Это говорит о том, что испытуемые мужского пола имеют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями об ее смысле. Испытуемые женского пола убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Результаты отражены в таблице 9.

Таблица 9 –Сравнительное распределение испытуемых в зависимости от показателей СЖО

Показатели СЖО	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж
Цели в жизни	8%	0%	40%	21%	48%	79%
Процесс жизни	4%	11%	28%	39%	68%	50%
Результативность жизни	0%	14%	28%	46%	72%	40%
Локус контроля – Я	16%	0%	52%	32%	32%	68%
Локус контроля – жизнь	0%	18%	28%	46%	72%	36%
Общая осмысленность жизни	6%	9%	36%	37%	58%	54%

Для изучения реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности нами использовалась методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой.

Анализ результатов исследования показал, что наибольшая выраженность ценностей у большинства испытуемых отмечается по шкалам «приятное времяпрепровождение, отдых», «высокое материальное благосостояние», «любовь», «социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе», «общение» и «здоровье».

Анализ половых различий в преобладании смысложизненных ориентаций показал, что для большинства испытуемых мужского пола наибольшую

жизненную ценность составляют приятное времяпрепровождение и отдых, высокое материальное состояние, а также социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе и здоровье. Для большинства женщин наиболее значимыми смысложизненными ориентациями являются высокое материальное состояние, любовь, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе, общение, и здоровье. Результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 –Распределение испытуемых в зависимости от ценностных ориентаций

№	Жизненная ценность	Женщины	Мужчины	Всего
1	Приятное времяпрепровождение, отдых	36%	57%	47%
2	Высокое материальное благосостояние	68%	71%	69%
3	Поиск и наслаждение прекрасным	16%	21%	19%
4	Помощь и милосердие к другим людям	8%	0	8%
5	Любовь	76%	29%	51%
6	Познание нового в мире, природе, человеке	28%	18%	23%
7	Высокий социальный статус и управление людьми	16%	25%	21%
8	Признание и уважение людей и влияние на окружающих	8%	14%	11%
9	Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	56%	67%	62%
10	Общение	80%	43%	60%
11	Здоровье	92%	89%	91%

Для достоверной оценки результатов мы применили критерий углового преобразования Фишера. Анализ показателей по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана по статистически значимому критерию Фишера обнаруживает значимые различия у мужчин и у женщин по шкалам «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Это означает, что мужчины в отличие от женщин предпочитают использовать в своем поведении преимущественно стратегию «разрешение проблем». Они обладают способностью определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья. Женщины в стрессовой ситуации

предпочитают использовать стратегию«поиск социальной поддержки», которая говорит о стремлении к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей. Результаты отражены в таблице 11.

Таблица 11 –Анализ показателей по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана по статистически значимому критерию Фишера

Уровень	Стратегия					
	Разрешение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
Очень низкий	$\varphi^*_{эмп} = 0.611$		$\varphi^*_{эмп} = 1.81$		$\varphi^*_{эмп} = 1.199$	
Низкий	$\varphi^*_{эмп} = 1.41$		$\varphi^*_{эмп} = 0.084$		$\varphi^*_{эмп} = 2.097$	
Средний	$\varphi^*_{эмп} = 1.181$		$\varphi^*_{эмп} = 0.814$		$\varphi^*_{эмп} = 0.127$	
Высокий	**$\varphi^*_{эмп} = 2.391$**		**$\varphi^*_{эмп} = 2.388$**		-	

Анализ показателей по тесту «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТСЖ)по статистически значимому критерию Фишера обнаруживает значимые различия у мужчин и у женщин по шкалам «отвлечение», «психомышечная релаксация», «контроль над ситуацией», «самоконтроль/самообладание», «поиск социальной поддержки», «антиципирующее избегание», «заезженная пластинка», «агрессия» и «прием лекарств». Это означает, что у женщин больше, чем у мужчин наблюдается использование в стрессовой ситуации стратегий отвлечения, психомышечной релаксации, поиска социальной поддержки и антиципирующего избегания. В большинстве случаев женщинам присуще отказываться от связанной со стрессами активности, отвлекаться от ситуаций, искать беседу (дискуссию), социальную поддержку и помощь при стрессовой ситуации, а также намереваться предотвращать подобные стрессовые ситуации в будущем или избегать их. Для мужчин больше, чем для женщин свойственен контроль над ситуацией, самоконтроль и самообладание, стратегия «заезженной пластинки», проявление агрессии и прием лекарств. Им в большей степени присуще анализировать ситуацию, планировать и исполнять действия по контролю (решения проблемы), контролировать собственные реакции, свое поведение, сохранять самообладание. В то же время мужчины не всегда умеют отвлекаться мысленно от ситуации. Им свойственно постоянно раздумывать над ситуацией («ломать голову»),

реагировать раздраженно, сердито, агрессивно и принимать психотропные средства (лекарства, алкоголь, табакокурение). Результаты отражены в таблице 12.

Таблица 12 –Анализ показателей по тесту «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТСЖ) по статистически значимому критерию Фишера

№	Шкала	Уровень		
		Жен		Муж
		Низкий	Средний	Высокий
1	Снижение значения стрессовой ситуации	$\varphi^*_{эмп} = 0.149$	$\varphi^*_{эмп} = 0.047$	$\varphi^*_{эмп} = 0.185$
2	Самоодобрение	$\varphi^*_{эмп} = 0.562$	$\varphi^*_{эмп} = 0.382$	$\varphi^*_{эмп} = 0.022$
3	Самооправдание	$\varphi^*_{эмп} = 0.607$	$\varphi^*_{эмп} = 0.127$	$\varphi^*_{эмп} = 0.308$
4	Отвлечение	$\varphi^*_{эмп} = 0.734$	$\varphi^*_{эмп} = 2.25$	**$\varphi^*_{эмп} = 2.969$**
5	Замещение	$\varphi^*_{эмп} = 0.171$	$\varphi^*_{эмп} = 0.516$	$\varphi^*_{эмп} = 0.734$
6	Самоутверждение	$\varphi^*_{эмп} = 0.07$	$\varphi^*_{эмп} = 0.658$	$\varphi^*_{эмп} = 0.73$
7	Психомышечная релаксация	**$\varphi^*_{эмп} = 3.921$**	$\varphi^*_{эмп} = 0.658$	**$\varphi^*_{эмп} = 4.783$**
8	Контроль над ситуацией	$\varphi^*_{эмп} = 1.032$	**$\varphi^*_{эмп} = 3.325$**	**$\varphi^*_{эмп} = 3.87$**
9	Самоконтроль/самообладание	-	**$\varphi^*_{эмп} = 3.62$**	**$\varphi^*_{эмп} = 5.23$**
10	Позитивная самомотивация	$\varphi^*_{эмп} = 0.505$	$\varphi^*_{эмп} = 1.776$	$\varphi^*_{эмп} = 2.042$
11	Поиск социальной поддержки	$\varphi^*_{эмп} = 1.41$	$\varphi^*_{эмп} = 1.599$	**$\varphi^*_{эмп} = 2.936$**
12	Антиципирующее избегание	$\varphi^*_{эмп} = 0.247$	**$\varphi^*_{эмп} = 2.504$**	**$\varphi^*_{эмп} = 2.388$**
13	Бегство от стрессовой ситуации	$\varphi^*_{эмп} = 0.603$	$\varphi^*_{эмп} = 0.549$	$\varphi^*_{эмп} = 0.145$
14	Социальная замкнутость	$\varphi^*_{эмп} = 0.051$	$\varphi^*_{эмп} = 0.247$	$\varphi^*_{эмп} = 0.251$
15	«Заезженная пластинка»	$\varphi^*_{эмп} = 1.81$	**$\varphi^*_{эмп} = 3.325$**	$\varphi^*_{эмп} = 2.25$
16	Беспомощность	$\varphi^*_{эмп} = 0.007$	$\varphi^*_{эмп} = 0.382$	$\varphi^*_{эмп} = 0.698$
17	Жалость к себе	$\varphi^*_{эмп} = 0.051$	$\varphi^*_{эмп} = 0.127$	$\varphi^*_{эмп} = 0.145$
18	Самообвинение	$\varphi^*_{эмп} = 0.084$	$\varphi^*_{эмп} = 1.657$	$\varphi^*_{эмп} = 1.759$
19	Агрессия	**$\varphi^*_{эмп} = 4.623$**	$\varphi^*_{эмп} = 0.607$	**$\varphi^*_{эмп} = 4.761$**
20	Прием лекарств	$\varphi^*_{эмп} = 1.112$	**$\varphi^*_{эмп} = 3.605$**	**$\varphi^*_{эмп} = 2.391$**

Анализ показателей по тесту Э. Хаймапо статистически значимому критерию Фишера обнаруживает значимые различия у мужчин и у женщин по шкалам «когнитивные адаптивные стратегии» и «когнитивные относительно адаптивные стратегии». Это свидетельствует о том, что среди когнитивных стратегий, мужчины больше чем женщины предпочитают использовать адаптивные их варианты. Они используют такие стили борьбы со стрессом, которые помогают быстро и успешно совладать с ним. Так же женщины больше, чем мужчины предпочитают использовать в стрессовой ситуации относительно-адаптивные стратегии, которые помогают в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе. Результаты отражены в таблице 13.

Таблица 13 –Анализ показателей по тесту Э. Хаймапо статистически значимому критерию Фишера

	Когнитивные стратегии		Эмоциональные страгиии		Поведенческие стратегии	
	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж
Адаптивные	**$\varphi^*_{эмп}$ = 2.649**		$\varphi^*_{эмп}$ = 0.08		$\varphi^*_{эмп}$ = 0.894	
Неадаптивные	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.494		$\varphi^*_{эмп}$ = 0.505		$\varphi^*_{эмп}$ = 0.127	
Относительно адаптивные	**$\varphi^*_{эмп}$ = 2.388**		$\varphi^*_{эмп}$ = 0.556		$\varphi^*_{эмп}$ = 0.77	

Анализ показателей по методике «Ценностные ориентации» М. Рокичапо статистически значимому критерию Фишера не обнаруживает значимых различий у мужчин и у женщин (терминальные ценности).Результаты отражены в таблице 14.

Таблица 14 –Анализ показателей по методике «Ценностные ориентации» М. Рокичапо статистически значимому критерию Фишера (терминальные ценности)

№	Ценность	Место в жизни	
		Жен	Муж
1	Активная деятельная жизнь	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.814	
2	Жизненная мудрость	-	
3	Здоровье	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.171	
4	Интересная работа	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.927	
5	Красота природы и искусства	-	
6	Любовь	$\varphi^*_{эмп}$ = 1.181	
7	Материально обеспеченная жизнь	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.814	
8	Наличие хороших и верных друзей	-	
9	Общественное признание	-	
10	Познание	-	
11	Продуктивная жизнь	-	
12	Развитие	-	
13	Развлечения	-	
14	Свобода	-	
15	Счастливая семейная жизнь	$\varphi^*_{эмп}$ = 1.41	
16	Счастье других	-	
17	Творчество	-	
18	Уверенность в себе	-	

Анализ показателей по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича по статистически значимому критерию Фишера не обнаруживает значимых различий у мужчин и у женщин (инструментальные ценности). Результаты отражены в таблице 15.

Таблица 15 –Анализ показателей по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича по статистически значимому критерию Фишера (инструментальные ценности)

№	Ценность	Место в жизни	
		Жен	Муж
1	Аккуратность	-	
2	Воспитанность	$\varphi^*_{эмп} = 1.41$	
3	Высокие запросы	$\varphi^*_{эмп} = 1.032$	
4	Жизнерадостность	$\varphi^*_{эмп} = 0.611$	
5	Исполнительность	$\varphi^*_{эмп} = 0.734$	
6	Независимость	$\varphi^*_{эмп} = 1.09$	
7	Непримиримость к недостаткам	-	
8	Образованность	-	
9	Ответственность	$\varphi^*_{эмп} = 0.949$	
10	Рационализм	-	
11	Самоконтроль	-	
12	Смелость в отстаивании своего мнения	-	
13	Твердая воля	-	
14	Терпимость	-	
15	Широта взглядов	-	
16	Честность	-	
17	Эффективность в делах	$\varphi^*_{эмп} = 0.734$	
18	Чуткость	-	

Анализ показателей по тесту «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева по статистически значимому критерию Фишера обнаруживает значимые различия у мужчин и у женщин по шкалам «цели в жизни», «результативность жизни», «локус контроля – Я».Это означает, что среди мужчин наиболее ярко выражена смысловая ориентация «цели в жизни». Их можноохарактеризовать как целеустремленных людей, планы которого имеют реальную опору в настоящем и подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

Женщинам больше, чем мужчинам присущи смысложизненные ориентации «результативность жизни». Это говорит о том, что женщины воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Они дают высокую оценку пройденному отрезку жизни, ощущению того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

Локус контроля мужчин больше ориентирован на свое «Я». Это говорит о том, что испытуемые мужского пола имеют представлению о себе как о сильной

личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями об ее смысле. Результаты отражены в таблице 16.

Таблица 16 –Анализ показателей по тесту «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева по статистически значимому критерию Фишера

Показатели СЖО	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж
Цели в жизни	-		$\varphi^*_{эмп} = 1.479$		**$\varphi^*_{эмп} = 2.359$**	
Процесс жизни	$\varphi^*_{эмп} = 0.956$		$\varphi^*_{эмп} = 0.872$		$\varphi^*_{эмп} = 1.337$	
Результативность жизни	-		$\varphi^*_{эмп} = 1.396$		**$\varphi^*_{эмп} = 2.439$**	
Локус контроля – Я	-		$\varphi^*_{эмп} = 1.396$		$\varphi^*_{эмп} = 2.707$	
Локус контроля – жизнь	-		$\varphi^*_{эмп} = 1.576$		**$\varphi^*_{эмп} = 2.399$**	

Анализ показателей по методике диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой по статистически значимому критерию Фишера обнаруживает значимые различия у мужчин и у женщин по шкалам «любовь», «общение».Это говорит о том, что для женщин больше, чем для мужчин значимы такие смысложизненные ориентациикак любовь и общение. Результаты отражены в таблице 17.

Таблица 17 –Анализ показателей по методике диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой по статистически значимому критерию Фишера

№	Жизненная ценность	Женщины	Мужчины
1	Приятное времяпрепровождение, отдых	$\varphi^*_{эмп} = 1.548$	
2	Высокое материальное благосостояние	$\varphi^*_{эмп} = 0.269$	
3	Поиск и наслаждение прекрасным	$\varphi^*_{эмп} = 0.505$	
4	Помощь и милосердие к другим людям	-	
5	Любовь	**$\varphi^*_{эмп} = 3.594$**	
6	Познание нового в мире, природе, человеке	$\varphi^*_{эмп} = 0.876$	
7	Высокий социальный статус и управление людьми	$\varphi^*_{эмп} = 0.814$	
8	Признание и уважение людей и влияние на окружающих	$\varphi^*_{эмп} = 0.734$	
9	Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	$\varphi^*_{эмп} = 0.894$	
10	Общение	**$\varphi^*_{эмп} = 2.856$**	
11	Здоровье	$\varphi^*_{эмп} = 0.338$	

Сравнение экспериментальных данных при использовании методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, теста «Преодоление трудных жизненных ситуаций», теста Э. Хайма, методики М. Рокича «Ценностные ориентации», теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева и методики диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой позволило установить корреляцию особенностей совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы испытуемых по методу ранговой корреляции Спирмена.

Распределение корреляционных связей позволило выявить положительную корреляционную связь в следующих случаях.

По методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана и методике «Ценностные ориентации» М. Рокича зафиксирована сильная корреляционная связь между шкалами «разрешение проблем» и «активная деятельная жизнь» (rs= 0,533 при p≥ 0,01), «разрешение проблем» и «здоровье» (rs =0.317прир ≥ 0,01), «поиск социальной поддержки» и «счастливая семейная жизнь» (rs =0.337при p ≥ 0,01), «разрешение проблем» и «ответственность» (rs = 0.436 при p ≥ 0,01), «разрешение проблем» и «эффективность в делах» (rs = 0.345 при p ≥ 0,01). Это означает, что для людей зрелого возраста в стрессовых ситуациях характерно использование стратегии разрешения проблем, что в свою очередь взаимосвязано с ценностными ориентациями на активную деятельную жизнь и здоровье. Среди инструментальных ценностей стратегия разрешения проблем сочетается с ответственностью и эффективностью в делах. Для людей, использующих в трудной жизненной ситуации стратегию поиска социальной поддержки характерно преобладание ценности счастливой семейной жизни.

По методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана и тесту «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева зафиксирована сильная корреляционная связь между шкалами «разрешение проблем» и «цели в жизни» (rs =0.337при p≥ 0,01), «разрешение проблем» и «общая осмысленность жизни» (rs = 0.345 при p ≥ 0,01). Это говорит о том, что для людей зрелого

возраста, использующих стратегию разрешения проблем характерно наличие целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

По методике «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана и методике диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой зафиксирована сильная корреляционная связь между шкалами «разрешение проблем» и «материально обеспеченная жизнь» (rs = 0.389 при p ≥ 0,01), «поиск социальной поддержки» и «социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе» (rs = 0.349 при p ≥ 0,01). Это означает, что для людей зрелого возраста, использующих стратегию разрешения проблем преобладающей является ценность материально обеспеченной жизни, а для тех, кто использует стратегию поиска социальной поддержки ценность представляет социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.

По тесту «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) и методике «Ценностные ориентации» М. Рокича зафиксирована сильная корреляционная связь между шкалами «самоодобрение» и «активная деятельная жизнь» (rs = 0.304 при p≥ 0,01), «самоутверждение» и «продуктивная жизнь»(rs =0.384при p ≥ 0,01), «самоконтроль/самообладание» и «материально обеспеченная жизнь» (rs =0.337при p ≥ 0,01), «контроль над ситуацией» и «эффективность в делах» (rs = 0,518 при p ≥ 0,01), «самоконтроль/самообладание» и «исполнительность» (rs = 0.324 при p≥ 0,01). Это говорит о том, что для людей зрелого возраста, использующих стратегию самоодобрения, на первый план выступает активная деятельная жизнь, для тех, у кого ярко выражено использование стратегии самоутверждения – продуктивная жизнь. Если в поведении взрослого человека превалирует стратегия самоконтроля и самообладания в трудной жизненной ситуации, то наибольшую терминальную ценность представляет материально обеспеченная жизнь, а инструментальную – исполнительность. Стратегия

контроля над ситуацией свидетельствует об ориентации на эффективность в делах.

По тесту «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) и тесту «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева зафиксирована сильная корреляционная связь между шкалами «самоутверждение» и «цели в жизни» (rs =0.357при p≥ 0,01), «самоконтроль/самообладание» и «общая осмысленность жизни» (rs =0.372при p ≥ 0,01). Это означает, что использование стратегии самоутверждения характерно для людей с наличием целей в будущем, а использование стратегии самоконтроля и самообладания свидетельствует о том, что для человека характерна общая осмысленность жизни.

По тесту «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) и методике диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой зафиксирована сильная корреляционная связь по шкалам «самооправдание» и «высокое материальное благосостояние»(rs =0.417 прир≥ 0,01). Это говорит о том, что для людей, использующих стратегию самооправдания в трудной жизненной ситуации, характерна ценностная ориентация на высокое материальное состояние.

По тесту Э. Хайма и методике «Ценностные ориентации» М. Рокича зафиксирована сильная корреляционная связь между шкалами «когнитивные копинг–стратегии» и «материально обеспеченная жизнь» (rs =0.365при p≥ 0,01), «поведенческие копинг-стратегии» и «активная деятельная жизнь» (rs =0.427при p ≥ 0,01). Между шкалами «когнитивные копинг-стратегии» и «эффективность в делах» (rs =0.507при p≥ 0,01). Это означает, что для людей, в большей степени использующих когнитивные копинг-стратегии, характерной ценностной ориентацией является материально-обеспеченная жизнь, а люди, в большинстве случаев использующие поведенческие копинг-стратегии, ориентированы на активную деятельную жизнь.

По тесту Э. Хайма и тесту «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева зафиксирована сильная корреляционная связь между шкалами

«когнитивные копинг-стратегии» и цели в жизни» (rs =0.367при p≥ 0,01), «поведенческие копинг-стратегии» и «общая осмысленность жизни»(rs =0.339при p ≥ 0,01). Это свидетельствует о связи использования когнитивных копинг-стратегий и преобладанием целей в жизни человека, а так же о связи использования поведенческих копинг-стратегий и об общей осмысленности жизни.

По тесту Э. Хайма и методике диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой зафиксирована сильная корреляционная связь между шкалами «поведенческие копинг-стратегии» и «общение» (rs =0.447при p≥ 0,01). Это говорит о связи использования поведенческих копинг-стратегий и преобладанием ценностной ориентации на общение. Результаты отражены в таблице 18.

Таблица 18 –Распределение корреляционных связей особенностей совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте

Особенность совладающего поведения	Особенность ценностно-смысловой сферы			
Разрешение проблем	Активная деятельная жизнь	Материально обеспеченная жизнь	Ответственность	Цели в жизни
Поиск социальной поддержки	Счастливая семейная жизнь	Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе		
Самоодобрение	Активная деятельная жизнь			
Самоконтроль/ самообладание	Материально обеспеченная жизнь	Общая осмысленность жизни		
Контроль над ситуацией	Эффективность в делах			
Самоутверждение	Цели в жизни			
Когнитивные копинг-стратегии	Эффективность в делах	Цели в жизни		

Поведенческие копинг-стратегии	Общение			

Из таблицы видно, что наблюдается связь использования стратегии разрешения проблем и ценностными ориентациями на активную деятельную жизнь, материально обеспеченную жизнь, ответственность и наличие целей в жизни.

Наблюдается связь использования стратегии поиска социальной поддержки и ориентацией на счастливую семейную жизнь и социальную активность. Использование стратегии самоодобрения свидетельствует о значимости активной деятельной жизни. Преобладание в поведении стратегии самоконтроля означает наличие ценностных ориентаций материально обеспеченной жизни и говорит о высокой общей осмысленности жизни. Преобладание стратегии контроля над ситуацией свидетельствует об эффективности в делах. Самоутверждение коррелирует с наличием целей в будущем, а использование когнитивных копинг-стратегий означает ценность целей и эффективности в делах. Так же существует связь между использованием поведенческих копинг-стратегий и преобладанием ценностной ориентации на общение.

Таким образом, гипотеза нашего исследования нашла свое подтверждение.

ВЫВОДЫ

1. В своем исследовании мы пришли к выводу о том, что большинство людей зрелого возраста в трудной жизненной ситуации предпочитают использовать позитивные способы поведения, в частности доминирующими стратегиями поведения являются – разрешение проблемной ситуации, самоодобрение, самооправдание, самоутверждение, контроль над ситуацией, самоконтроль/самообладание и позитивная самомотивация.

Среди негативных стратегий преодоления стресса доминирующее место в поведении людей зрелого возраста занимают стратегии бегства от стрессовой ситуации, «заезженной пластинки», жалости к себе и приема лекарств.

Среди когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий люди зрелого возраста преимущественно используют адаптивные их варианты.

2. Характеризуя особенности ценностно-смысловой сферы людей зрелого возраста, следует отметить преобладание таких терминальных ценностей как активная деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, материально обеспеченная жизнь, любовь и счастливая семейная жизнь, отдых, общение и социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.

Среди инструментальных ценностей наибольшее предпочтение люди зрелого возраста отдают наличию ответственности, воспитанности, жизнерадостности, исполнительности и эффективности в делах, независимости и высоким запросам.

Так же у людей зрелого возраста прослеживается наличие целей в жизни, у них высок уровень жизненного процесса и результативности жизни.

Одинаково высоки показатели, характеризующие внутренний локус контроля, т.е. тенденцию принимать ответственность за происходящее в жизни, и локус контроля – жизнь, что свидетельствует об убежденности испытуемых в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Также для людей зрелого возраста характерна высокая осмысленность собственной жизни, своего места и роли в ней, переживание жизни как имеющей смысл.

3. Анализ половых особенностей совладающего поведения людей зрелого возраста позволил выявить различия в преобладании у женщин и мужчин используемых стратегий поведения в трудной жизненной ситуации.

Мужчиныбольше, чем женщины предпочитают использовать в своем поведении стратегии «разрешение проблем», «контрольнад ситуацией» и «самоконтроль/самообладание». У них больше выражено использование стратегий «агрессия» и «прием лекарств». Среди когнитивных стратегий, мужчины больше чем женщины предпочитают использовать адаптивные их варианты.

У женщин больше, чем у мужчин наблюдается преобладание стратегий «поиск социальной поддержки», «отвлечение», «психомышечная релаксация», «позитивная самомотивация» и «антиципирующее избегание». Среди негативных стратегий наибольшее значение имеет стратегия «самообвинение». Среди поведенческих копинг-стратегий большинство женщин предпочитает адаптивные варианты.

4. Анализ половых особенностей ценностно-смысловой сферы людей зрелого возраста позволил выявить различия в преобладании ценностных ориентаций мужчин и женщин. Испытуемые мужского пола отдают предпочтение более конкретным ценностям, таким как активная деятельная жизнь и материально обеспеченная жизнь, а женщин характеризует преобладание абстрактных терминальных ценностей (развитие).

Мужчины отдают предпочтение ценностям профессиональной самореализации (интересная работа, продуктивная жизнь), а для женщин наибольшее значение имеют ценности личной жизни (любовь, счастливая семейная жизнь).

Испытуемые мужского пола отдают предпочтение ценностям дела (исполнительность), а женщины – этическим ценностям (ответственность, высокие запросы) и ценностям общения (воспитанность).

Среди мужчин наиболее ярко выражены индивидуалистические ценности (независимость, рационализм), а среди женщин – альтруистические ценности (чуткость). Для мужчин более характерны ценности самоутверждения (твердая воля, эффективность в делах), а для женщин ценности принятия других людей (терпимость).

У мужчин больше, чем у женщин выражена смысловая ориентация «цели в жизни». Женщинам больше, чем мужчинам присущи смысложизненные ориентации «процесс жизни» и «результативность жизни». Локус контроля мужчин больше ориентирован на свое «Я», женщин – на жизнь.

Для большинства испытуемых мужского пола наибольшую жизненную ценность составляют приятное времяпрепровождение и отдых, высокое материальное состояние, а также социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе и здоровье. Для большинства женщин наиболее значимыми смысложизненными ориентациями являются высокое материальное состояние, любовь, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе, общение и здоровье.

5. Распределение корреляционных связей позволило сделать следующие выводы:

Наблюдается связь использования стратегии разрешения проблем и ценностными ориентациями на активную деятельную жизнь, материально обеспеченную жизнь, ответственность и наличие целей в жизни.

Наблюдается связь использования стратегии поиска социальной поддержки и ориентацией на счастливую семейную жизнь и социальную активность. Использование стратегии самоодобрения свидетельствует о значимости активной деятельной жизни. Преобладание в поведении стратегии самоконтроля означает наличие ценностных ориентаций материально обеспеченной жизни и говорит о высокой общей осмысленности жизни. Преобладание стратегии контроля над ситуацией свидетельствует об эффективности в делах. Самоутверждение коррелирует с наличием целей в будущем, а использование когнитивных копинг–

стратегий означает ценность целей и эффективности в делах. Так же существует связь между использованием поведенческих копинг-стратегий и преобладанием ценностной ориентации на общение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В отечественной психологии изучение совладающего поведения начинается с 90-х годов 20 в. В российской психологии данное понятиеопределяется как осознанное, целенаправленное поведение субъекта, позволяющее справиться со стрессом и трудной жизненной ситуацией адекватными личностным диспозициям и ситуации способами. Такое поведение может быть направлено на изменение ситуации или приспособление к ней. Оно может быть конструктивным (достижение цели, обращение за помощью к другим людям, тщательное обдумывание проблемы и путей ее решения, изменение своего отношение к ситуации, изменения в себе самом, в системе собственных установок и стереотипов) и неконструктивным (пассивность, избегание, агрессивные реакции, импульсивное поведение, эмоциональные срывы и др.).

Ценностно–смысловая сфера, по мнению ряда авторов, представляет собой базовое ядро личности и включает в себя два компонента – личностные ценности и систему личностных смыслов, отражающую личностные особенности смыслового понимания (Серый, Яницкий). Широко известна классификация М. Рокича, который выделял:

1) терминальные ценности (убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной или общественной точки зрения стоит того, чтобы к ней стремиться);

2) инструментальные ценности (убеждения в том, что какой–то образ действий является с личной или общественной точки зрения предпочтительным в любой ситуации).

В своем исследовании мы пришли к тому, что большинство людей зрелого возраста в трудной жизненной ситуации предпочитают использовать позитивные способы поведения, в частности доминирующими стратегиями поведения являются – разрешение проблемной ситуации, самоодобрение, самооправдание, самоутверждение, контроль над ситуацией, самоконтроль/самообладание и позитивная самомотивация.

Среди негативных стратегий преодоления стресса доминирующее место в поведении людей зрелого возраста занимают стратегии бегства от стрессовой ситуации, «заезженной пластинки», жалости к себе и приема лекарств.

Среди когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий люди зрелого возраста преимущественно используют адаптивные их варианты.

Характеризуя особенности ценностно–смысловой сферы людей зрелого возраста, следует отметить преобладание таких терминальных ценностей как активная деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, материально обеспеченная жизнь, любовь и счастливая семейная жизнь, отдых, общение и социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.

Среди инструментальных ценностей наибольшее предпочтение люди зрелого возраста отдают наличию ответственности, воспитанности, жизнерадостности, исполнительности и эффективности в делах, независимости и высоким запросам.

Так же у людей зрелого возраста прослеживается наличие целей в жизни, у них высок уровень жизненного процесса и результативности жизни.

Одинаково высоки показатели, характеризующие внутренний локус контроля, т.е. тенденцию принимать ответственность за происходящее в жизни, и локус контроля – жизнь, что свидетельствует об убежденности испытуемых в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Также для людей зрелого возраста характерна высокая осмысленность собственной жизни, своего места и роли в ней, переживание жизни как имеющей смысл.

Анализ половых особенностей совладающего поведения людей зрелого возраста позволил выявить различия в преобладании у женщин и мужчин используемых стратегий поведения в трудной жизненной ситуации.

Мужчиныбольше, чем женщины предпочитают использовать в своем поведении стратегии «разрешение проблем», «контрольнад ситуацией» и «самоконтроль/самообладание». У них больше выражено использование стратегий «агрессия» и «прием лекарств». Среди когнитивных стратегий,

мужчины больше чем женщины предпочитают использовать адаптивные их варианты.

У женщин больше, чем у мужчин наблюдается преобладание стратегий «поиск социальной поддержки», «отвлечение», «психомышечная релаксация», «позитивная самомотивация» и «антиципирующее избегание». Среди негативных стратегий наибольшее значение имеет стратегия «самообвинение». Среди поведенческих копинг–стратегий большинство женщин предпочитает адаптивные варианты.

Анализ половых особенностей ценностно-смысловой сферы людей зрелого возраста позволил выявить различия в преобладании ценностных ориентаций мужчин и женщин. Испытуемые мужского пола отдают предпочтение более конкретным ценностям, таким как активная деятельная жизнь и материально обеспеченная жизнь, а женщин характеризует преобладание абстрактных терминальных ценностей (развитие).

Мужчины отдают предпочтение ценностям профессиональной самореализации (интересная работа, продуктивная жизнь), а для женщин наибольшее значение имеют ценности личной жизни (любовь, счастливая семейная жизнь).

Испытуемые мужского пола отдают предпочтение ценностям дела (исполнительность), а женщины – этическим ценностям (ответственность, высокие запросы) и ценностям общения (воспитанность).

Среди мужчин наиболее ярко выражены индивидуалистические ценности (независимость, рационализм), а среди женщин – альтруистические ценности (чуткость). Для мужчин более характерны ценности самоутверждения (твердая воля, эффективность в делах), а для женщин ценности принятия других людей (терпимость).

У мужчин больше, чем у женщин выражена смысловая ориентация «цели в жизни». Женщинам больше, чем мужчинам присущи смысложизненные

ориентации «процесс жизни» и «результативность жизни». Локус контроля мужчин больше ориентирован на свое «Я», женщин – на жизнь.

Для большинства испытуемых мужского пола наибольшую жизненную ценность составляют приятное времяпрепровождение и отдых, высокое материальное состояние, а также социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе и здоровье. Для большинства женщин наиболее значимыми смысложизненными ориентациями являются высокое материальное состояние, любовь, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе, общение, и здоровье.

Сравнение экспериментальных данных позволило установить корреляцию особенностей совладающего поведения и ценностно-смысловой сферы испытуемых по методу ранговой корреляции Спирмена.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии// Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред.М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 82 с.
2. Абульханова–Славская, К.А. Стратегия жизни/ К.А. А.. – СПб.: Алетейя, 2001. –299 с.
3. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания –СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
4. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журн. -1994. – Т. 15. – №1.
5. Братусь, Б.С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. – № 5. 1997.
6. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) – М.: Издательство Московского университета, 1998. – 200 с.
7. Выготский, Л.С. Психология развития человека – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2006. –1136 с.
8. Дементий, Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии, 2004. – №3, 25 с.
9. Еникеев, М.И. Психологическая диагностика. Стандартизированные тесты – М.: «Издательство ПРИОР», 2002. – 288 с.
10. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов – М.: Изд-во Московского Психолого-социального института, 2003. – 336 с.
11. Карвасарский, Б.Д. Неврозы – М.: Медицина, 1990. – 576 с.
12. Кон, И.С. В поисках себя – М., 1984. –151 с.
13. Корнев, К.И. Специфика копинга в условиях неопределенности // Человек в условиях неопределенности: – Новосибирск, 2006. – 210 с.
14. Короленко, Ц.П., Дмитриева Н.В. Homo Postmodernus. Психологические и психические нарушения в постмодернистском мире – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2009. – 246 с.

15. Корытова, Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания. Улан-Удэ; Изд-во БГУ, 2006. – 238 с.
16. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения – Кострома,2004. –473 с.
17. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения// Психологический журнал, 2008. – Том 29, № 2. – 95 с.
18. Крюкова, Т.Л. Молодежь о старшем поколении: психология межпоколенного конфликта // Психологические исследования: электрон.науч. журн. – Кострома, 2008. –613 с.
19. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность – М., 1975. – 352 с.
20. Леонтьев, Д.А. Виктор Франкл в борьбе за смысл / вступит.стат. к книгеВ. Франкл. Человек в поисках смысла – М., Прогресс, 1990. – 31 с.
21. Леонтьев, Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций. – М.,1992. –17 с.
22. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – 10 с.
23. Либина, Е.В., Либин А.В. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – 310 с.
24. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии – М., 1984. – 444 с.
25. Магнуссон, Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций // Психологический журнал. – 1983. –N 2, 263 с.
26. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Знание, 2003. – 304 с.
27. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности// Психологический журнал, 1997. – Том 18, № 25, 10 с.
28. Набиуллина, Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие – Казань, 2003. – 83 с.

29. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека – СПб.: Издательство Петербургского университета, 2006. –191 с.
30. Петрова, Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения// Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конференции / Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова.- Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – 249 с.
31. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб: Питер, 2003. – 1096 с.
32. Психология. Словарь/ Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., – М., 1990. – 245 с.
33. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.
34. Русина, Н.А. Психологические защиты и механизмы совладания: отличия, проявления в психотерапевтической практике, эффективность// Ярославский психологический вестник.– М: Ярославль, 1999. – 180 с.
35. Салихова, Н.Р. Реализуемость личностных ценностей в условиях жизненного кризиса // Психологический журнал. №6. 2008. – 142 с.
36. Сержантов, В.Ф. Человек, его природа и смысл бытия– М., 1990. – 360 с.
37. Серый, А.В. Ценностно-смысловая сфера личности. Учеб.пособие / А.В. Серый, С.С. Яницкий. Кемерово: Изд-во КГУ, 1999. – 92 с.
38. Солякин, А.В. Понятийные аспекты категории «ситуация» // Бюллетень Международной Академии Психологических Наук – Ярославль-Саратов, 1997. – Вып. IV, 149 с.
39. Фейдимен, Дж., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. В 2-х т. Т. 2. – М., 1996. – 430 с.
40. Франкл, В. Поиск смысла жизни и логотерапия // Психология личности – М: МГУ, 1982. – 121 с.
41. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник / Общ. Ред. Л.Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. – М: Прогресс, 1990. – 368 с.

42. Фрейд, З. Я и ОНО: труды разных лет, в 2-х т. Т. 2, - Тбилиси, 1991. – 191 с.
43. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности – М., 1994. – 635 с.
44. Фромм, Э. Психоанализ и этика – М., 1993. – 415 с.
45. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности – СПб., 1997. – 608 с.
46. Шпрангер, Э. Основные идеальные типы индивидуальности // Психология личности. Тексты/ Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – М.,1982. – 413 с.
47. Элкинд, Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни / Пер. с. англ. – М.: Когито-центр, 2006. –352 с.
48. Эльконин, Б. Д. Введение в психологию развития / Б. Д. Эльконин. – М.: Просвещение, 1994. – 168 с.
49. Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970, 329 с.
50. Яницкий, М.С. К проблеме аксиологической типологии личности// Теоретические и прикладные вопросы психологии. Выпуск 3. Часть 1. – СПб, 1997. – 398 с.
51. Carver, C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach// Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. –268 с.
52. Folkman, S., Lazarus R.S. Manual for Ways of Coping Questionnaire– Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988. –112 с.

ПРИЛОЖЕНИЕА

№	Названиестратегии	Значениестратегии
1	Снижениезначениястрес-совойситуации	Снижатьзначениесилы, продолжительности или тяжести напряжения
2	Самоодобрение	Приписывать себе меньший стресс по сравнению с другими
3	Самооправдание	Подчеркивать отсутствие личной ответственности
4	Отвлечение	Отказываться от связанной со стрессами активности, отвлекаться от ситуаций
5	Замещение	Обращаться к позитивным ситуациям, к активности, делать себе что-либо приятное
6	Самоутверждение	Обеспечивать себе успех, признание и самоутверждение
7	Психомышечная релаксация	Расслабление полное или отдельных частей тела, отдых
8	Контроль над ситуацией	Анализировать ситуацию, планировать и исполнять действия по контролю (решения проблемы)
9	Самоконтроль/ самообладание	Контролировать собственные реакции, свое поведение, сохранять самообладание
10	Позитивная самомотивация	Приписывать себе компетенцию и способность контроля
11	Поиск социальной поддержки	Искать беседу (дискуссию), социальную поддержку и помощь
12	Антиципирующее избегание	Намереваться предотвращать подобные стрессовые ситуации в будущем или избегать их
13	Бегство от стрессовой ситуации	Безропотная тенденция ухода от напряженной ситуации
14	Социальная замкнутость	Уединяться от других
15	«Заезженная пластинка»	Не уметь отвлекаться мысленно, постоянно раздумывать над ситуацией («ломать голову»)
16	Беспомощность	Сдаваться с чувством беспомощности, безна-дежности, разочарованности
17	Жалость к себе	Сочувствовать самому себе, завидовать другим
18	Самообвинение	Приписывать напряжение собственным ошибочным действиям, обвинять во всем происшедшем себя
19	Агрессия	Реагировать раздраженно, сердито, агрессивно
20	Прием лекарств	Принимать психотропные средства (лекарства, алкоголь, табакокурение)

ПРИЛОЖЕНИЕБ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	38	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI

ПРИЛОЖЕНИЕВ

Методика«Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)

Ф.И.О._____

Возраст_____ Пол_____

Инструкция: На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в скольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого.

№	Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1	Позволяю себе поделиться чувством с другом			
2	Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3	Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4	Пытаюсь отвлечься от проблемы			
5	Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо			
6	Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			
7	Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8	Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией			
9	Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10	Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11	Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12	Доверяю свои страхи родственнику или другу			
13	Больше времени, чем обычно, провожу один			

14	Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15	Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16	Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17	Обдумываю про себя план действий			
18	Смотрю телевизор дольше, чем обычно			
19	Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			
20	Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации			
21	Избегаю общения с людьми			
22	Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем			
23	Иду к другу за советом - как исправить ситуацию			
24	Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25	Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26	Сплю больше обычного			
27	Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28	Представляю себя героем книги или кино			
29	Пытаюсь решить проблему			
30	Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31	Принимаю помощь от друзей или родственников			
32	Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33	Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения			

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Тест «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТСЖ)

Ф.И.О._____

Возраст_____ Пол_____

Инструкция: Прочтите внимательно каждое предложение и оцените, насколько то, что в каждом из них утверждается, соответствует тому, что вы обычно думаете, делаете, переживаете, когда кто–то или что–то вывело вас из состояния равновесия или вам что–либо вредит. Выберите один из вариантов ответа: «никогда», «редко», «часто», «очень часто», «всегда».

№	Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
1	Пытаюсь сконцентрировать свою мысль на чем-то другом					
2	Говорю себе: «Не смиряйся», «Бороться и побеждать»					
3	Ищу того, кто бы поддержал меня					
4	Чувствую беспомощность					
5	Говорю себе, что мне упрекать себя не в чем					
6	Избегаю контактов с другими					
7	Начинаю курить или курю намного больше обычного					
8	Впредь избегаю подобных ситуаций					
9	Постоянно спрашиваю себя, что я снова сделал(а) неправильно					
10	Говорю себе: «Ничего страшного»					
11	Тщательно обдумываю свое дальнейшее поведение					
12	Повышаю свою физическую (мышечную) нагрузку					
13	Жалею себя (чувствую жалость к себе), обиду на других					
14	Пытаюсь уйти от решения проблемы					
15	Говорю себе, что я преодолею					
16	Не могу долгое время думать ни о чем другом					
17	Быстрее, чем другие, справляюсь с ситуацией					
18	Пытаюсь разобраться в деталях ситуации					

19	Принимаю успокоительные средства					
20	Начинаю заниматься чем-то другим (переключаюсь на другую деятельность)					
21	Советуюсь с другими, как мне себя вести					
22	Ем что-либо вкусное					
23	После того, как что-то случилось, долгое время анализирую, почему это произошло					
24	Думаю: «Надо как можно быстрее уйти из ситуации»					
25	Стыжусь случившегося					
26	Говорю себе: «Ты должен(а) собраться с силами»					
27	Избегаю людей					
28	Стараюсь дышать совершенно спокойно и равномерно					
29	В будущем при появлении первых же признаков ссоры избегаю подобной ситуации					
30	Говорю себе: «Тебе нечего стыдиться»					
31	Говорю себе: «Это забудется со временем»					
32	Стремлюсь быстрее решить проблему					
33	Стремлюсь к общению с другими людьми					
34	Сознательно начинаю думать о своих успехах					
35	Я не доволен(а) собой					
36	Смотрю что-нибудь приятное по телевизору или читаю увлекательную художественную литературу					
37	Думаю: «Только не сдавайся»					
38	Радуюсь, что отношусь ко всему спокойнее, чем другие					
39	Принимаю меры для того чтобы устранить причину					
40	Мне на ум приходят мысли о «побеге»					
41	Завидую другим, с которыми такое не происходит					
42	Должен(а) рассказать другим о случившемся					
43	Говорю себе: «Я ничего не могу поделать»					
44	Чувствую потребность чем-то ударить по стене или что-то бросить					
45	Занимаюсь чем-либо, что меня отвлекает от случившегося					
46	Не знаю, как себя вести в данной ситуации					
47	Постараюсь преуспеть в чем-либо другом					
48	Намереваюсь в будущем избегать подобных ситуаций					

49	Изолирую себя от своего окружения					
50	Говорю себе: «Время лечит»					
51	Думаю, что судьба несправедлива ко мне					
52	Говорю себе: «Другие не смогли бы так легко пережить»					
53	Испытываю потребность в алкоголе					
54	Пытаюсь перебороть свое возбужденное состояние					
55	Это еще долго беспокоит меня					
56	Говорю себе: «Ты ни в коем случае не должен сдаваться»					
57	Упрекаю (обвиню) себя					
58	Пытаюсь расслабиться, отдохнуть от всех дел					
59	Обращаюсь к делам, успех которых мне обеспечен					
60	Мне кажется все безнадежно					
61	Срываю зло (недовольство) на других людях					
62	У меня одно желание: как можно быстрее «убежать» от этой проблемы					
63	Прошу кого-нибудь помочь мне					
64	Делаю что-либо приятное для себя					
65	Думаю: «Я несу ответственность за сложив-шуюся ситуацию»					
66	Подготавливаю план действий по преодолению трудностей					
67	Говорю себе: «Все вскоре образуется»					
68	Пытаюсь сохранить самообладание					
69	Думаю: «В будущем не хочу опять попасть в такую ситуацию»					
70	Хочу немедленно выпить что-нибудь спиртное					
71	Говорю себе: «Только не падай духом»					
72	Я еще долго думаю о случившемся					
73	Пытаюсь избежать ситуации					
74	Покупаю себе что-то, что я давно хотел(а) иметь					
75	Говорю себе: «В конце концов, это была моя ошибка»					
76	Не хочу никого видеть					
77	Владею собой намного лучше, чем другие в такой ситуации					
78	Пускаю в ход все лучшие качества, умения					
79	Могу согласиться с тем, что всегда именно мне не везет					
80	Ищу то, что может меня обрадовать					

Продолжение приложения Г

81	Отдыхаю и расслабляюсь					

82	Испытываю ярость					
83	Решаю, какие у меня есть возможности для преодоления ситуации					
84	Должен(а) услышать чье-либо мнение по этому поводу					
85	Пытаюсь проконтролировать свое поведение					
86	Ухожу с головой в работу					
87	Пытаюсь понять в чем моя вина					
88	Думаю: «Завтра наверняка обо всем забуду»					
89	Решаю, что все это не имеет никакого значения					
90	Принимаю снотворные средства					
91	Активно начинаю изменять ситуацию					
92	Больше всего мне хочется побыть одному(ой)					
93	Меня все раздражает					
94	Думаю: «Не миновало меня ничего»					
95	Пытаюсь разобраться в проблеме с использованием других источников					
96	Говорю себе: «Ты справишься с этим»					
97	Успокаиваюсь быстрее, чем другие					
98	Внимательно слежу за тем, чтобы в такую ситуацию больше не попадать					
99	Думаю о чем-то, что меня расслабляет					
100	Вновь и вновь мысленно проигрываю всю ситуацию					
101	Пытаюсь отвлечься от случившегося					
102	Пытаюсь обсудить проблему с кем-либо					
103	Исполняю какое-либо свое заветное желание					
104	Думаю я не виновен(а)					
105	Решаю покориться судьбе					
106	Убеждаю себя, что все это не важно					
107	Мне все мешают и раздражают					
108	Принимаю какие-либо лекарства					
109	Говорю себе: «Не теряй самообладания»					
110	Никак не могу освободиться от мысли о случившемся					
111	Каким-либо образом отвлекаю себя от произошедшего					
112	Становлюсь раздраженным(ой)					
113	Воспринимаю случившееся легче, чем другие					
114	Закрываю глаза и пытаюсь расслабиться					
115	Добиваюсь признания в других областях					

Окончание приложения Г

116	Пытаюсь как следует выяснить причины, которые привели к данной ситуации					
117	Спрашиваю себя: «Почему именно со мной					

	должно было это произойти?»					
118	Размышляю над тем, как я впредь смогу избежать подобного					
119	Думаю: «Не во мне причина того, что произошло»					
120	Мне больше всего хочется просто убежать					

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Тест Э. Хайма

Ф.И.О._____

Возраст_____ Пол_____

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений (всего 26 вопросов, поделенных на три блока), касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего решаете проблемы. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом блоке утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Пишите первое, что пришло в голову.

А

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк»
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу»

8. «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»

9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
3. «Я подавляю эмоции в себе»
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
5. «Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
6. «Я впадаю в состояние безнадежности»
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В

9. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
10. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
11. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
12. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
13. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»
14. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
15. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
16. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)

Ф.И.О._____

Возраст_____ Пол_____

Инструкция: Вам будет предложены два ряда из 18 ценностей. Ваша задача – распределить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

Список А

№	Ценность	Место
1	Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	
2	Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	
3	Здоровье (физическое и психическое)	
4	Интересная работа	
5	Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	
6	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
7	Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	
8	Наличие хороших и верных друзей	
9	Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)	
10	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	
11	Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	
12	Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	
13	Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	
14	Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
15	Счастливая семейная жизнь	

16	Счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	
17	Творчество (возможность творческой деятельности)	
18	Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	

Список Б

№	Ценность	Место
1	Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах	
2	Воспитанность (хорошие манеры)	
3	Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
4	Жизнерадостность (чувство юмора)	
5	Исполнительность (дисциплинированность)	
6	Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
7	Непримиримость к недостаткам в себе и других	
8	Образованность (широта знаний, высокая общая культура)	
9	Ответственность (чувство долга, умение держать слово)	
10	Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
11	Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
12	Смелость в отстаивании своего мнения, взглядов	
13	Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
14	Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
15	Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
16	Честность (правдивость, искренность)	
17	Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	
18	Чуткость (заботливость)	

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Тест «Смысложизненные ориентации» (Д. А. Леонтьев)

Ф.И.О._____

Возраст_____ Пол_____

Инструкция: Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое по Вашему мнению больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0,если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

		3	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	
1	Обычно мне очень скучно								Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные целя и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9	Моя жизнь пуста и неинтересна								Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла

11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13	Я человек очень обязательный								Я человек совсем не обязательный.
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.								Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16	В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.								В жизни я нашел свое призвание и целя.
17	Мои жизненные взгляды еще не определились.								Мои жизненные взгляды вполне определились.
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.								Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.								Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение								Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова)

Ф.И.О._____

Возраст_____Пол_____

Инструкция: Данный опросник направлен на исследование вашей личности и ваших отношений. Отвечайте по возможности быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно «да» или «нет». В бланке ответов это соответственно «+» или «-» которые нужно проставить рядом с номером вопроса.

№	Вопрос	+/-
1	Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?	
2	Любители вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?	
3	Часто ли вас посещает мысль, что хочется сходить в театр или на выставку?	
4	Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?	
5	Считаете ли вы, что любовь – определяющее чувство в жизни?	
6	Любите ли вы читать книги о чем-то новом, еще неизвестном вам?	
7	Хотите ли вы стать боссом (начальником какой-нибудь компании)?	
8	Хотите ли вы, чтобы вас уважали друзья за ваши личностные качества?	
9	Хотите ли вы сами принимать участие в каких-либо общественных мероприятиях (митингах, забастовках) в пользу близкого вам слоя населения?	
10	Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?	
11	Считаете ли вы, что было бы здоровье, а все остальное приложится?	
12	Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку, например)?	
13	Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может вам приносить большой материальный достаток?	
14	Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т. п.?	
15	Если кто-то из ваших знакомых заболел, выберете ли вы время, чтобы его навестить?	
16	Ваш брак заключен (будет/был заключен) по любви?	
17	Любите ли вы читать научно-популярные книги?	
18	Хотели вы в школе стать каким-либо организатором?	
19	Если вы совершили неблаговидный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будете ли вы переживать по этому поводу?	
20	Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что-либо изменить в общественной жизни?	
21	Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?	
22	Считаете ли вы, что необходимо каким-либо образом укреплять свое здоровье (плавать, бегать, играть в теннис и т. д.)?	

23	Главное для вас – ваше настроение в данный момент, а что будет потом – не так важно?	
24	Считаете ли вы, что главное – это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные блага?	
25	Любите ли вы гулять по лесу, парку?	
26	Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?	
27	Любовь – это чувство, которое рождается и умирает?	
28	Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?	
29	Власть – это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?	
30	Хотели бы вы, чтобы у вас было больше друзей?	
31	Приходило ли вам в голову заняться переустройством какой-либо общественной организации (клуба, консультационного пункта, института)?	
32	Много ли своего свободного времени вы хотели бы уделять общению?	
33	Часто ли вы задумываетесь о своем здоровье?	
34	Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?	
35	Если все начать сначала, выбрали бы вы сейчас более высокооплачиваемую работу, чем настоящая?	
36	Хотели бы вы заняться фотографией?	
37	Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?	
38	Чувство любви для вас – это первооснова жизни или нет?	
39	Часто ли вы задаете себе вопрос: «А почему именно так?»	
40	Хотели бы вы «делать» политику?	
41	Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос: «А уважают ли меня окружающие?»	
42	Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения дома или на работе?	
43	Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?	
44	Катаетесь ли вы на лыжах, чтобы укрепить свое здоровье?	
45	Часто ли вы подолгу мечтаете, лежа с закрытыми глазами?	
46	Главное в жизни – это делать деньги и создавать собственный бизнес?	
47	Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?	
48	Если кто-то из близких довольно долго болеет, будете ли вы за него выполнять его обязанности по хозяйству смиренно и безропотно?	
49	Любите ли вы маленьких детей?	
50	Хотели бы вы создать какую-нибудь свою «теорию» (относительности, таблицу и т. п.)?	
51	Хотите ли вы быть похожим на какого-либо известного человека (актера, политика, бизнесмена)?	
52	Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?	
53	Хотели бы вы в настоящее время что-либо сами предпринять в политике?	
54	Вы человек решительный?	
55	Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего физического состояния?	
56	Нормальный отдых – это чрезвычайно важно, не так ли?	

57	В жизни чрезвычайно важно накопить материальные средства и передать их детям?	
58	Хотелось ли вам когда-нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?	
59	Когда маленький ребенок плачет – это «крик о помощи»?	
60	Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?	
61	«Во всем хочется дойти до самой сути» – это про вас?	
62	Вы хотели бы, чтобы ваши дети стали знаменитыми людьми?	
63	Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане, как к человеку?	
64	В общественной жизни пусть остается все как есть?	
65	Общение – это лишь пустая трата времени?	
66	Здоровье – это не самое главное в жизни, не так ли?	