

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»  
Уральский гуманитарный институт  
Кафедра общей и социальной психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ ПЕРЕД ГЭК  
Зав. кафедрой общей и социальной  
психологии  
Сыманюк Э.Э.  
(подпись) (Ф.И.О.)  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Связь личностных особенностей с жизнестойкостью у разных  
возрастных групп**

Руководитель: Вильгельм А.М., \_\_\_\_\_

к. психол. н., доцент

Нормоконтролер: Щипанова И.А. \_\_\_\_\_

Студент группы: УГИМ-265203

Барсуков Андрей Андреевич \_\_\_\_\_

Екатеринбург  
2018

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	6
1.1 Проблема жизнестойкости в психологии .....	6
1.2 Проблема счастья в психологии .....	14
1.3 Толерантности к неопределенности в психологии.....	20
1.4 Социально-психологическая адаптация в психологии .....	22
1.5 Локус контроля в психологии .....	22
1.6 Мотивация к успеху в психологии .....	25
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ВЫДЕЛЕННЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	27
2.1 Описание исследования .....	27
2.2 Предыдущее исследование жизнестойкости .....	32
Выводы по предыдущему исследованию .....	48
2.3 Результаты исследования жизнестойкости и личностных особенностей у разных возрастных групп .....	50
Выводы по главе 2.....	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	74
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	75

## ВВЕДЕНИЕ

Весомую часть жизни человека составляет развитие, приспособляемость, адаптация. Зачастую стимулом выбора этих путей являются стрессовые ситуации, которые, буквально вынуждают, человека к движению. Но ресурсы человека, его навыки и способности ограничены, а значит, всегда есть вероятность остановиться и потерпеть неудачу. Частичной страховкой на случай кризисной ситуации может являться жизнестойкость, способствующая активному преодолению ситуации стресса.

Жизнестойкость является системой убеждений о себе и о мире, об отношениях с миром, позволяющих человеку сопротивляться негативным влияниям среды. Эта характеристика личности, введенная С. Кобаса и С. Мадди, включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Выраженность данных компонентов, жизнестойкости в целом уменьшает вероятность возникновения напряжения у человека в стрессовых ситуациях. Вовлечённость дает шанс найти нечто ценное и полезное для личности в происходящем, способствует получению удовольствия от происходящего. Контроль дает уверенность возможности повлиять на результат происходящего. Принятие риска – человек каждую ситуацию воспринимает как полезный жизненный опыт.

И чем дальше идёт развитие людей, чем быстрее становится темп их жизни – тем актуальнее становится вопрос развития и расширения рамок, знаний о жизнестойкости. Но ограничиваясь лишь компонентами, которыми Мадди наделил жизнестойкость, мы, порой, можем не увидеть всей картины. Поэтому выявления связи между жизнестойкостью и другими характеристиками личности, способствующими успешному преодолению стресса, сейчас может являться как толчком для актуализации направления, так и фундаментом для будущих работ, теорий, выводов.

Данная работа посвящена связи жизнестойкости с такими факторами как толерантность к неопределённости, социально-психологическая

адаптация, мотивация к успеху, локус контроля, субъективное ощущение счастья и возраст. Все они имеют пути пересечения с жизнестойкостью, её компонентами, схожесть в ролях структуры личности.

Так, толерантность к неопределённости позволяет человеку работать со сложными задачами и оставлять их открытыми и увеличить шанс найти новый путь решения, что может напоминать почти все компоненты жизнестойкости. Мотивация к успеху является позитивной характеристикой, и личности, с ярко выраженной мотивацией к успеху активны и нацелены на достижение результата и преодоление трудностей на своём пути, что также может являться потенциальной связью с жизнестойкостью. Помимо этого, активность личности, нацеленной на успех, в меньшей мере зависит от внешнего контроля и это уже переходит к вопросу связи с локусом контроля.

**Цель исследования** заключается в определении и дополнении личностных особенностей, влияющих на жизнестойкость человека, а также в выявлении потенциальных сходств и различий у выборок разных возрастов.

**Объект исследования:** жизнестойкость

**Предмет исследования:** связь между жизнестойкостью и потенциальными личностными особенностями людей (толерантность к неопределённости, социально-психологическая адаптация, мотивация к успеху, локус контроля, субъективное ощущение счастья), которые могут влиять на жизнестойкость.

**Гипотезы:**

1) есть вероятность наличия связи между жизнестойкостью и рядом личностных конструктов, а именно толерантностью к неопределённости, социально-психологической адаптации, мотивации к успеху, локусом контроля, субъективным ощущением счастья.

2) показатели жизнестойкости, а также связи между жизнестойкостью и выделенными факторами могут быть зависимы от возраста и с годами показывать другую картину.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезами ставятся

**следующие задачи исследования:**

1. Анализ теоретической и практической разработанности проблемы жизнестойкости, её связи с выделенными факторами, а также роли этих факторов в жизни человека.

2. Проведение диагностики уровней жизнестойкости, толерантности к неопределённости, социально-психологической адаптации, мотивации к успеху, локуса контроля, субъективного ощущение счастья у людей по трём возрастным группам (младше 25 лет, от 25 до 45, старше 45 лет).

3. Определение наличия связи между жизнестойкостью и выделенными факторами у людей по трём возрастным группам (младше 25 лет, от 25 до 45, старше 45 лет) на основе корреляционного и сравнительного анализов полученных результатов.

4. Сравнение результатов по жизнестойкости и субъективному ощущению счастья у людей младше 25 лет и выборки студентов двухлетней давности.

**Методы и методики исследования.** В рамках теоретического исследования использовался метод анализа специальной литературы. При проведении эмпирического исследования применялись: Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева); «Обновленный Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory)»; Новый опросник толерантности к неопределенности; Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда (адаптация А.К.Осницкого); Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса; Тест на локус контроля Роттера. При обработке данных применялись методы математической статистики.

**Структура работы:** магистерская диссертация состоит из введения, глав, заключения, списка литературы, включающего наименований и приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

## 1.1 Проблема жизнестойкости в психологии

С каждым годом происходит всё больше событий, делаются новые открытия, в большей или в меньшей степени изменяющие мир. В связи с этим, человеку очень часто приходится изменяться, подстраиваться под окружение. Взросление, переход от одного жизненного этапа к другому (окончание школы/колледжа/ВУЗа, начало самостоятельной от родителей жизни, рождение детей и т.д.) отягощаются разносторонними событиями, приходящими из вне нашего привычного окружения. Тенденции современного мира всё больше склонны ускорять темп жизни человека: постоянное движение пешком и в транспорте, развитие высоких технологий, способствующих быстрой передаче информации, постоянно сменяющаяся ситуация в мире политического и экономического характера и др. Чрезмерная концентрация подобных событий может превышать уровень возможностей и ресурсов человека в рамках преодоления данных ситуаций, что может повлечь за собой негативные последствия. Это порождает угрозы стабильного существования людей, порождает экстремальные условия существования, стимулирующие стресс.

Опираясь на способность людей к преодолению трудностей в жизни, философы-экзистенциалисты обращались к таким понятиям, как *свобода, сознательность выбора, ответственность, долженствование, нахождение смысла в происходящем* [22].

Понятие *жизнестойкости*, введённое Сьюзен Кобаса и Сальваторе Мадди, находящееся на пересечении экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Термин *hardlines* в переводе с английского означает «крепость, выносливость», Д.А.

Леонтьев предложил обозначать как жизнестойкость.

В контексте проблемы совладания со сложными ситуациями, психологи и философы рассматривали жизнестойкость как: *определённая степень живучести* (Л.А. Александрова), *отвага быть* (П. Тиллих), *действовать вопреки, укоренённость в бытии* (М. Хайдеггер), *способность преодоления самого себя* (Д.А. Леонтьев), *способность превращать проблемные ситуации в новые возможности* (С.А. Богомаз), *ключевой ресурс* (С. Мадди) [22].

Помимо этого, некоторые отечественные психологи давали следующие определения жизнестойкости:

- Д.А. Леонтьев: *черта*, характеризующаяся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а, в конечном счёте, мерой преодоления личностью самой себя;

- Л.А. Александрова *интегральная способность*, лежащая в основе адаптации личности;

- С. В. Книжникова: не столько система убеждений, сколько *интегральная характеристика личности*, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития;

- Е.И. Рассказова: *ресурс*, направленный в большей мере на поддержание витальности и деятельности, в меньшей – на поддержание активности сознания;

- Р.И. Стецишин: является, *личностно-психическим ресурсом*, формирующимся в процессе персоно- и профессиогенеза личности и позволяющему человеку помогающей профессии противостоять развитию профессионально- и личностной дезадаптации;

- Т.В. Наливайко: является наиболее *общей интегральной характеристикой личности*, представляющей собой паттерн смысло-жизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения,

который опирается на природные свойства личности, но в большей степени носит социальный характер;

- С.А. Богомаз: следует рассматривать как *системное психологическое свойство*, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности;

- М.В. Логинова: сложное структурированное *психическое образование*, определяемое как развивающаяся система убеждений, способствующих развитию готовности управлять системой повышенной сложности.

Тем не менее, С. Мадди и С. Кобаса в своём исследовании менеджеров телекоммуникационной компании показали, что жизнестойкость – является *личностной характеристикой*, которая, является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: *вовлеченность*, уверенность в *возможности контроля* над ее событиями, а также *готовность к риску*. То есть, жизнестойкость – это *система установок и убеждений личности*, способствующих включённости в процесс повышенной сложности, контроль и управление этим процессом, а также восприятие происходящих событий как позитивного характера, так и негативного, как опыт для дальнейшего роста и развития личности [20], [22].

Как уже было сказано выше: в ходе своих работ, Мадди отметил выраженность трёх компонентов жизнестойкости, препятствующих возникновению и развитию напряжения в стрессовых ситуациях.

Первым из этих компонентов является *вовлеченность* (commitment) и Мадди определял её как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Имея развитый компонент вовлечённости, человек получает удовольствие от своей деятельности, он способен находить в ней нечто интересное для себя. При отсутствии или недостаточном развитии вовлечённости может появляться чувство отвергнутости, отчуждённости от

жизни и событий в ней.

Вторым таким компонентом жизнестойкости является *контроль* (control). Контроль представляет собой установку в том, что есть вероятность повлиять на происходящее и не стоит упускать этого шанса. При слабой выраженности данного компонента у человека могут «опускаться руки» при каждой встрече с трудностями.

Последнее это *принятие риска* (challenge) - жизненная позиция человека, заключающаяся в том, что без преодоления себя, без выхода из зоны комфорта возможность и шанс получения нового опыта сильно падают. Неважно – будет являться новый опыт позитивным или негативным, человек в любом случае считает полученные знания важными, применимыми в дальнейшей жизни и представляющими из себя определённую ценность [20].

Все эти компоненты жизнестойкости берут своё начало ещё из детства и из подросткового возраста – это наиболее благоприятный период развития компонентов, хотя вполне возможно повысить уровень вовлечённости, контроля или принятия риска в более старшем возрасте. Одним из ключевых факторов развития данных компонентов являются отношения ребёнка с родителями: принятие и поддержка родителями ребёнка, проявление к нему любви и заботы, одобрение инициативы и стремления ребёнка к повышению сложности поставленных задач, а также насыщенность жизни впечатлениями, её изменчивость и разнообразие.

Хотя термин жизнестойкости был введён не столь давно, около тридцати лет назад, многие психологи уже успели провести исследования, касательно данной личностной черты.

В том числе сюда относятся исследования, с которого и начался сам термин – лонгитюдное исследование менеджеров крупной телекоммуникационной компании штата Иллинойс (Illinois Bell Telephone Company — IBT). В связи с изменением в законодательстве, сотрудники данной компании были заведомо оповещены о значительном сокращении персонала в течении нескольких месяцев. Данная ситуация способствовала

развитию соматических заболеваний, провоцировала реакции дистресса, психические нарушения у сотрудников в ожидании своей участи. Но данная участь постигла только две трети сотрудников, находящихся в данной ситуации. Треть испытуемых демонстрировала обратный эффект: эти сотрудники начали преуспевать в своей деятельности, их ресурсы активизировались, они работали и чувствовали себя лучше, чем когда-либо.

Именно на основании этой выборки Мадди смог установить различия между «пострадавшими» сотрудниками и «преуспевшими», выделить ключевые факторы жизнестойкости и выделить её особенность, что на неё влияет.

Во время этого исследования Мадди также обнаружил чёткую обратную зависимость между выраженностью компонентов жизнестойкости и вероятностью серьёзного заболевания сотрудника, подверженному стрессу, в течении года. При низкой выраженности всех трёх компонентов риск заболевания составлял 92,5%, при высоких уровнях одного, двух и трёх компонентов – 71,8%, 57,7% и 7,7% соответственно. Эти цифры подтверждают не только значимость компонентов жизнестойкости, но и о системном, синергическом характере взаимодействия их между собой, при котором совместный эффект превышает эффект каждого в отдельности.

Среди отечественных психологов существует ряд работ, посвящённых жизнестойкости среди студентов: «Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов» Логинова М.В.; «Жизнестойкость студентов с различной профессиональной направленностью» Стакина Ю.М.; «Сравнительный анализ психологического конструкта «жизнестойкость» у студентов православного и светских ВУЗов» Стакина Ю.М. и Шангина О.В.; «Исследование жизнестойкости у студентов-психологов» Юдина Е.В. и др.

Это обусловлено прежде всего тем, что студенчество – благоприятный период для формирования жизнестойкости, так как жизнестойкость может способствовать психическому и физическому здоровью, а также реализации себя как специалиста в будущей профессии. Помимо этого, данный возраст и

этап жизни характерен центральным периодом становления человека, рядом кризисов (возрастные кризисы; кризисы индивидуальной жизни, включающие в себя кризисы нереализованности, опустошённости, бесперспективности; кризисы профессионального обучения; внешние, глобальные, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределённостью будущего) [22].

Исследование менеджеров показало Мадди, что не все люди одинаково реагируют на стресс: кто-то впадает в отчаяние и хандрит, а кто-то активизирует свои внутренние ресурсы и начинает работать лучше прежнего. Это дало почву и стимул для разработки методики для более глубоко и детального изучения жизнестойкости, так и для поиска связей жизнестойкости с другими переменными.

Таким образом, во время валидации методики Мадди измерения жизнестойкости исследования можно разделить на три направления:

1. *Связь жизнестойкости с психологическими переменными проблем и нарушений.* В рамках этого направления была выявлена положительная связь с трансформационным совладанием (способы совладания со сложной ситуацией измерялись с помощью анкеты способов совладания «Ways of Coping Checklist»), с креативностью и новаторству (на основе предложенных испытуемыми способами действия с разного рода предметами), довольно стойким чувством человека включённости и переживание происходящих действий как интересных/результатов своих действий и выборов/как способу познать новое, силой эго/доминантностью/социальной желательностью и социальной ответственностью (шкалы опросников ММРІ-II и МСМІ-III).

Отрицательная связь касалась уровня напряжения, вытеснения, авторитаризма, предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, с проблемами на работе, к аггравации, депрессии, паранойи, тревожности и зависимости.

При этом было также выявлено, что жизнестойкость никак не связана

с врождённой уязвимостью человека к заболеваниям. Высокий уровень субъективного стресса и низкий уровень жизнестойкости являлись достоверным способом прогнозирования развития соматических заболеваний.

2. *Связь жизнестойкости с позитивными характеристиками личности.* Мадди рассматривал связь жизнестойкости со схожими конструктами и переменными личности: чувство связности, оптимизм, самоэффективность, устойчивость, религиозность, шкалы «большой пятёрки».

И хотя многие из них имеют схожую природу, причину и образ действия, но всё же имеются отличия. В частности, *чувство связности* характеризует собой потенциал здорового развития и психологической устойчивости, но в его основе лежит понимание и принятие, а жизнестойкость, в свою очередь, представляет из себя более яркое и глубокое вмешательство в проблемы.

Также Мадди сравнивает способности *оптимизма* и жизнестойкости к прогнозированию копинг-стратегий. И в рамках этих исследований было показано, что, во-первых, не все копинг-стратегии могут быть предсказаны на основе оптимизма человека, а, во-вторых, предсказательная способность жизнестойкости заметно выше предсказательной способности оптимизма.

*Самоэффективность*, или уверенность человека в способности выполнить определённую деятельность, часто соотносилась с одним из компонентов жизнестойкости – контролем. Однако, контроль является общей диспозицией, когда самоэффективность заключена в пределах определённой деятельности. И хотя самоэффективность всё же близка к компоненту контроля, но её связь с оставшимися двумя компонентами – вовлечённостью и принятием риска, остаётся неясной.

Затрагивая *устойчивость*, Мадди разводит это понятие с жизнестойкостью по причине того, что устойчивость больше имеет отношение к бихевиоральным реакциям и представляет из себя проблемную

область, о чём пишет Мадди и Хошаб в книге «Устойчивость в действии». Жизнестойкость, в свою очередь, является вариантом решения данной проблемы, ответом на вопросы о механизмах устойчивости.

*Религиозность*, как и жизнестойкость, способствует чувству опоры человеком. Но религиозность находит источник в вере в сверхъестественное, а источником жизнестойкости служат личностные усилия человека, его упорядочения и обобщения картины мира. И религиозность, и жизнестойкость способствуют защите от стресса и напряжения, но действуют они скорее параллельно, независимо друг от друга, усиливая эффект совладания.

*Шкалы «большой пятёрки»* представляют из себя набор общих и относительно независимых диспозиций: экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, нейротизм и открытость опыту. Исследования наличия связи между шкалами и жизнестойкостью выявили негативную связь между шкалой нейротизма и жизнестойкостью, а также положительную связь жизнестойкости со всеми остальными шкалами «большой пятёрки». Однако позже исследования способствовали выводу о несовпадении жизнестойкости со шкалами «большой пятёрки».

3. *Связь жизнестойкости с экологическими переменными.* Была выявлена связь жизнестойкости людей с успешностью деятельности в разных сферах. Так исследования, проведённые Мадди, также показали, что жизнестойкость способствует лучшей саморегуляции деятельности в условиях стресса, а также в монотонных заданиях и при длительных ожиданиях [20].

При выраженных компонентах жизнестойкости люди лучше ориентируются в трудной ситуации и показывают лучшие результаты. Также при достаточной осмысленности деятельности, жизнестойкость обеспечивает человека гибкой саморегуляцией деятельности, вопреки утомлению. В исследованиях, проведённых на пожарных, было выявлено, что при сложных рабочих условиях, когда длительное ожидание может сменяться монотонной

деятельностью, уровень жизнестойкости влияет на удовлетворённость работой и испытываемый уровень стресса, а также эффективностью деятельности и удовлетворённости работой в целом.

Можно сделать вывод, что жизнестойкость имеет схожие характеристики с разными личностными конструктами и выполняет, в чём-то похожие роли, но также она имеет свои отличия, которые, собственно, и выделяют её среди прочих. Жизнестойкость имеет точную направленность своей роли и цели, которая способствует выделению зависимости между её компонентами и предпочтительными способами поведения личности в проблемных ситуациях, возникающих в жизни [20], [22], [37], [38], [41], [42].

## **1.2 Проблема счастья в психологии**

Многие века людей интересовало такое состояние удовлетворённости жизнью как счастье. Счастье тесно связано с чувствами и эмоциями, которые придают ему силы и насыщенность.

Проблематика счастья поднималась в разные эпохи, начиная с Древней Греции, где о счастье говорили больше в смысле идеала, людьми, принадлежащих разным конфессиям и роду деятельности. Поднимались такие вопросы как «что же стоит/можно понимать под счастьем?», «на что влияет счастье у человека?», «что влияет на счастье человека?», «как измерить счастье?», «что может дать изучение счастья?» и др.

На протяжении двух тысяч лет счастьем занималась по большей части философия, хотя, помимо, счастьем также сильно интересовалась религия, которая считала, что путь к счастью лежит через духовное развитие, частью которого является религиозная вера [6], [40].

В психологии интерес к счастью был проявлен ещё с начала XX века, когда был проведён первый анкетный опрос, выделяющий источники счастья, Дж. Б. Уотсоном, а в сороковые годы Э.Л. Торндайк уже составил перечень факторов удовлетворённости жизнью. Но лишь начиная со второй

половины двадцатого века, когда в справочниках по психологическим публикациям появилась такая категория как «счастье», а впоследствии и «субъективное благополучие».

Такой отложенный «старт» интереса в психологии к счастью можно объяснить тем, что во времена своего зарождения психология, как и многие другие науки, в том числе и философия, были подвержены влиянию и, своего рода, моде на несчастье. В своих трудах В. Татаркевич, как один из наиболее основательных исследователей счастья, пишет, что ещё в XVI в. мысли людей были больше о счастье, чем о несчастье, а уже в следующем веке они уравнились между собой. В XVIII в. несчастье стало доминировать и не сдавало позиции во всех своих проявлениях последующие пару веков.

Так сложилось исторически, что на протяжении многих лет психологи и в частности психотерапевты, начиная с З. Фрейда, который рассматривал скорее негативные стороны счастья, называя их «нормативным несчастьем повседневности», были заинтересованы больше в изучении отрицательных эмоций и депрессивных состояний человека, порождающих личностные конфликты, неудовлетворённость.

Именно развитие гуманистической психологии сподвигло к появлению таких направлений в науке и исследований, которые помимо всего затрагивают и проблему субъективного благополучия личности, которое включает в себя не только понятие счастья, но и удовлетворённость жизнью, позитивно окрашенное самочувствие, положительную аффективность, психологическое здоровье и др.

Но с появлением интереса к изучению счастья многие исследователи решили уйти от теоретической части исследования счастья, и погрузиться в эмпирику, которая была способна дать конкретные и довольно-таки исчерпывающие ответы, касательно узких моментов, связанных со счастьем. Всё то, что было накоплено мыслителями прошлых поколений о счастье было «отодвинуто на второй план», всё обилие теоретических подходов и точек зрения о счастье и учёные второй половины двадцатого века ушли от

глобальных вопросов о счастье к куда более локальным, чтобы получить фактический материал. Именно этот путь избрала для себя западная психология начала второй половины двадцатого века, что способствовало накоплению весьма большого массива ответов на конкретные вопросы о счастье, не претендуя на обобщённую теорию.

Тем не менее, некоторые психологи старались пополнить и теоретическую составляющую изучения счастья, создавая направления изучения счастья, формулируя определения, формируя теорию и задачи счастья.

Так А. Маслоу, американский психолог, делал акцент на том, что счастье человека заключается в его самоактуализации, посредством удовлетворения потребностей разного уровня и направленностей, которые также представлены в пирамиде Маслоу. По мнению Маслоу, человек, идущий в данном направлении удовлетворения своих потребностей, самоактуализации, должен быть спокоен, не склонен к депрессиям, здоров, гармоничен.

Британский психолог, М. Аргайл дал следующее определение, исходя из которого *счастье* — это состояние переживания удовлетворенностью жизнью в целом, общая рефлексивная оценка своего прошлого и настоящего, частота и интенсивность положительных эмоций [13], [28], [29].

Данный взгляд берёт свои исторические корни ещё из философских традиций античной эвдемонии, являющееся везением или удачной судьбой. Которая в мифах понималась как судьба человека, находящегося под покровительством и защитой добрых богов. В рамках эвдемонии Аристотель считал путём достижения счастья – путь умеренного развития всех качеств в человеке, а также, что счастья находится в самом человеке, а не во внешнем, окружающем его мире. Полное счастье же определялось через блаженство, которое могло быть достигнуто лишь через удовлетворения всех благ человеческих, таких как внешние блага, духовные и телесные [40].

Аргайл в своих работах объединил и собрал воедино разобщённые исследования, касательно счастья и показал зависимость счастья от различных факторов, роль которых заключалась в психологической поддержке, социальных связях, способствующих возникновению состояния счастья у человека.

Таковыми факторами являются:

— *Социальные связи*, которые являлись внутрисемейными отношениями и дружескими связями людей.

— *Наличие работы*. Но здесь ключевым моментом являлся не сам факт работы или её материальное поощрение, сколько наличие смысла, разнообразия труда, его фон и характер взаимодействия с начальством и коллегами.

— *Досуг* или свободное для собственной деятельности время, которое подразумевает хобби, посещение культурных мест и мероприятий, занятие спортом, просмотр телепередач и др. Исходя из того, что данный фактор имеет большую независимость и свободу выбора, чем работа – он оказывает большее влияние на наличие счастья. Так, как больше связан с внутренней мотивацией и наличием возможности отдыха, эмоциональной разрядки.

— *Материальное обеспечение*. Хотя со временем данный фактор и ослабевает, но, тем не менее, показатель субъективного ощущения счастья и удовлетворённости выше у людей, принадлежащих более высокому социальному классу.

— *Здоровье*, наличие которого тесно переплетает с ощущением себя человека как счастливого.

— *Положительные эмоции*, которые испытывает человек, их интенсивность и частота проявлений.

— *Личность*, как особая группа факторов, являющаяся ничем иным, как наличие здоровой самооценки у человека, осмысленность его жизни и направленность во вне.

Вовсе не влияют на субъективное ощущение счастья возраст и пол.

М. Селигман, основоположник направления позитивной психологии, также ввёл свою формулу счастья:

$\text{Счастье} = \text{Индивидуальный диапазон} + \text{Внешние обстоятельства} + \text{Волевой контроль}$
---

Где *индивидуальный диапазон* – является генетической предрасположенностью человека к определённому уровню счастья, который остаётся относительно стабильным и неизменчивым на протяжении всей жизни. Также он является своеобразной точкой возврата, к которой люди периодически возвращаются после каких-либо значительных событий в жизни. Индивидуальный диапазон определяет уровень счастья примерно на 50%.

*Внешние обстоятельства* представляет собой влияние на человека семьи, религии и повседневной деятельности. Они определяют счастье ещё на 10%.

А *волевой контроль* – это область влияния человека, осознанные и требующие вложений действия, которые он выбирает для себя сам. И он определяет уровень счастья человека на оставшиеся 40% [33].

Но наличие большого количества публикаций, исследований, направлений, теорий, накопленных в рамках психологии и за её пределами на протяжении всего своего существования изучения такого состояния человека как счастье, была введена такая категория, как субъективное благополучие.

Субъективное благополучие является синонимом счастья, введённое с целью «заглушить» всю имеющуюся спорность и неоднозначность, которую несёт за собой счастье. Данный термин характеризует как люди оценивают

свою жизнь и И. Боннивел предложила следующую формулу субъективного благополучия:

$$\text{Субъективное благополучие} = \text{Удовлетворённость жизнью} + \text{Аффект}$$

В рамках этой формулы *удовлетворённость жизнью* является оценкой человека его жизни. Удовлетворённостью жизнью у человека имеется тогда, когда разница между идеальным представлением о жизни и существующим положением практически отсутствует. Неудовлетворённость же берёт корни на другом полюсе, когда разница, разрыв между идеальным представлением и действительным положением дел имеет существенные различия. Также неудовлетворённость может проистекать из сравнения собственной жизни человеком с жизнью других людей.

*Аффект* является эмоциональной стороной состояний, наполненности жизни. При этом имеют место быть как положительные, так и отрицательные эмоции, наполняющие повседневную жизнь человека.

Также данный термин, субъективное благополучие, широкоиспользуемый на западе, в отечественной психологии появился сравнительно недавно. И Р.М. Шамионова определяет его следующим образом: субъективное благополучие — понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [5].

Таким образом можно сказать, что история изучения счастья несёт очень продолжительный характер и включает в себя обширные как теоретические, так и эмпирические исследования. Тем не менее, данное состояние человека характерно сравнительно недавним положенным началом к изучению его в рамках психологии, имеющее, помимо этого, своеобразный подход к изучению, который включил в себя отказ от глобальной теории

счастья, акцент на локальных вопрос и возврат к созданию обобщённой теории счастья в психологии [40].

### **1.3 Толерантности к неопределенности в психологии**

Современный мир – мир быстрых изменений и нестабильности. Реальность вынуждает человека все чаще и чаще оказываться в условиях неопределенности. Различные сферы функционирования человека постоянно изменяются или деформируются сильнейшим образом, а это, в свою очередь, не может не сказаться на его состоянии, успешности и эффективности. Жизнестойкость, успех, благополучие и уровень жизни современного человека зависят от его возможностей справляться с неопределенностью. Именно поэтому в современной науке растет актуальность изучения способов совладания с неопределенностью, а также условий и механизмов, позволяющих современному человеку «безболезненно» пребывать в условиях неопределенности.

Исследование толерантности к неопределенности (ТН) в России – относительно новшество последнего десятилетия, тогда как западных исследователей эта тема волновала с 50-х гг. XX в.

Несмотря на наличие разных подходов к пониманию феномена, под толерантностью к неопределенности чаще всего понимают (расставляя различные акценты) способность человека принимать конфликт и напряжение, которые возникают в ситуации двойственности, противостоять не связности и противоречивости информации, а также готовность принимать решения в условиях неопределенности

Толерантность к неопределенности – это черта, которая в большей степени характерна для людей, мотивированных на достижения успеха. То есть люди, мотивированные на успех, чаще демонстрируют способность принимать конфликт и напряжение, которые возникают в ситуации двойственности, противостоять несвязности и противоречивости

информации, принимать неизвестное, не чувствовать себя неуютно перед неопределенностью.

Интолерантность к неопределенности – это черта, характерная в большей степени для испытуемых с доминирующей мотивацией избегания неудачи. То есть испытуемые с мотивацией избегания неудачи чаще оказываются менее эффективными в условиях неопределенности и менее терпимыми к отсутствию порядка и ясности.

Практическая значимость исследований конструкта обусловлена ресурсной составляющей ТН по обеспечению жизнеспособности, жизнестойкости личности, способности эффективно принимать решения и сохранять продуктивную активность, достигать успеха и совладать с трудными жизненными ситуациями.

С одной стороны, ТН помогает задержать быстрое принятие решения, избежать преждевременной остановки на единственном варианте, сохранять ситуацию незавершенной. И в этом смысле толерантность к неопределенности может усиливать мотивированное другими причинами исследование новой, необычной или комплексной ситуации. С другой стороны, индивидуум, который развил творческое отношение к окружающему, будет тратить больше времени и усилий на исследование новых, необычных и комплексных стимулов. В этом случае человек может избежать стереотипного восприятия и преждевременной реакции на неопределенные ситуации.

Креативные индивидуумы должны принять сопутствующие творчеству чувства тревоги, психологического дискомфорта и должны научиться справляться с ними. Толерантность к неопределенности является, таким образом, ценным ресурсом для творчества. Когда проблема четко не определена и данные не сопоставимы, толерантные к неопределенности конструируют альтернативы и интерпретации. Внешнее давление может сократить время исследования проблемы, оно может удержать человека от генерирования того количества альтернатив, которое необходимо для

достижения действительно креативного результата. Тем не менее люди с высокой толерантностью к неопределенности не обязательно успешны в творчестве.

#### **1.4 Социально-психологическая адаптация в психологии**

Диагностика социально-психологической адаптации личности – одна из наиболее актуальных задач современной практической психологии. Однако эта сфера одновременно и наименее разработанная, и во многом методически неясная. Проблема заключается не только в отсутствии надёжных и валидных методик, но и в размытости и неопределённости принципов диагностики адаптации.

Адаптивный потенциал личности определяется через оценку продуктивности

используемых стратегий и диагностику выраженности таких личностных характеристик, которые необходимы для успешного прохождения различных этапов процесса адаптации и способствуют построению продуктивного взаимодействия с окружающей средой (например, гибкость, толерантность, коммуникабельность и др.).

#### **1.5 Локус контроля в психологии**

Теория социального научения Роттера появилась в середине 1950-х годов и за 20 лет окончательно сформировалась. Она возникла в контексте американской науки, направленной на позитивное знание. Правда, большое влияние на выбор ценностных оснований оказала адлеровская психология, ориентированная на социальные детерминанты поведения. Так, например, появились аксиомы:

- психология должна исследовать индивида в контексте значимого для него окружающего мира;

- личностные конструкты не могут быть редуцированы к конструктам других наук
- поведение целенаправленно и зависит от подкрепления;
- целеориентация определяется антиципацией, основанной на опыте уже имеющихся действий.

При этом необихевиористская традиция проявляется в теории социального научения и как некоторый эталон научности, предписывающий строгую формализацию исходных понятий. Поэтому, переходя от методологических постулатов к построению теоретической модели, Роттер старается выводить сложные, «молекулярные» формы поведения, на которые нацелена социальная или клиническая психология, из элементарно простых, «молярных», воспроизводимых в регламентированных условиях эксперимента.

Для методики когнитивной ориентации имеет значение то, что у экстерналов мотивация более слабая, нежели у интерналов, и отсюда - склонность к конформизму и зависимости. Отмечается положительная корреляция между интернальностью и определением смысла жизни: чем больше субъект верит, что все в его жизни зависит от его личных усилий и способностей, тем чаще он находит в собственной жизни смысл и лучше видит ее цели.

В психологии управления может быть использованы отличия между интернальными и экстернальными личностями, они могут оказаться существенными с точки зрения их профессиональной деятельности. Так, например, экстерналы характеризуются большей подверженностью манипуляциям, они более уступчивы и чувствительны к мнению и оценкам других. В целом, экстернальные личности оказываются хорошими исполнителями, эффективно работающими под контролем других людей. Интерналы, в отличие от экстерналов, продуктивнее трудятся не в команде, а в одиночестве. Они более активны в поиске информации. Кроме того,

интернальные личности лучше справляются с работой, требующей проявления инициативы. Они более решительны, уверены в себе, принципиальны в межличностных отношениях, не боятся рисковать.

Роттер полагал, что существуют индивидуальные различия, которые зависят от того, на кого люди возлагают ответственность за происходящее с ними. В связи с тем, что он ввел понятие «ожидание», т.е. уверенности или субъективной вероятности того, что определенное поведение людей в данной психологической ситуации будет каким-то образом подкреплено, он выделил два типа людей: среди первых те, кто уверен, что сможет проконтролировать и повлиять на получаемые подкрепления - это люди с интернальным (внутренним) локусом контроля («интернал» - от английского «internal», внутренний); среди других те, кто считает, что подкрепления - дело случая или судьбы - это люди с экстернальным (внешним) локусом контроля («экстернал» - от английского «external», внешний).

В первом случае человек считает, что происходящие с ним события прежде всего зависят от его личностных качеств, таких, как, например, компетентность, целеустремленность, уровень способностей, и являются закономерным результатом его собственной деятельности. Во втором случае человек убежден, что его успехи или неудачи являются результатом таких внешних сил, как везение, случайность, давление окружающих, другие люди и т.д. Любой индивид занимает определенную позицию на прямой (на континууме), задаваемой этими полярными типами локуса контроля.

Измерение уровня субъективного контроля широко применяется в психологии мотивации (методика когнитивной ориентации), в исследованиях человеческого характера и его связи с поведением, при психологическом отборе в правоохранительных органах, в психологии управления и других сферах.

## 1.6 Мотивация к успеху в психологии

Мотивация является одной из фундаментальных проблем психологии. Изучение мотивов поведения, мотивации, в частности, учебной, занимает важное место и в педагогических исследованиях. Эффективное социально-педагогическое взаимодействие с учащимся невозможно без учета особенностей его мотивации. За объективно одинаковыми действиями студентов могут стоять различные причины.

Определить мотивацию можно двумя способами, первый из них – через понятие мотива. Обращаясь к Оксфордскому толковому словарю по психологии, мы выясняем, что мотив – это состояние возбуждения, которое побуждает организм к действию. Рационализация, подтверждение или оправдание, которое человек представляет как причину своего поведения. Обратим внимание, что это второе, в значительной степени не специальное значение несет в себе тот же существенный теоретический компонент, что и первое, более специальное, оно характеризует причины поведения. Иногда употребляется для обозначения общей глобальной установки, как, например, во фразе: «Его действия отражают альтруистические мотивы».

Мотивация определяется как совокупность мотивов, где мотив выступает в роли предмета, материального или идеального, достижение коего выступает смыслом деятельности, – побуждающего и определяющего выбор направленности деятельности, ради коего она выполняется.

Другим способом определения термина «мотивация» является её самостоятельное определение. Одно из таких определений дал один из основателей гуманистической психологической школы К. Роджерс. Он считал, что мотивация – это доминанта поведения человека, фундаментальный аспект человеческой природы, который побуждает человека совершать действия, приближающие большую конгруэнтность.

Все определения мотивации можно разделить на две категории. В одной мотивация рассматривается со структурных позиций, как совокупность факторов или мотивов. Например, согласно схеме В.Д. Шадрикова, мотивация обусловлена потребностями и целями личности, уровнем притязаний и идеалами, условиями деятельности (как объективными, внешними, так и субъективными, внутренними - знаниями, умениями, способностями, характером) и мировоззрением, убеждениями и направленностью личности и т.д. С учетом этих факторов происходит принятие решения, формирование намерения.

Другое направление рассматривает мотивацию не как статичное, а как динамичное образование, как процесс, механизм.

Под мотивацией достижения мы понимаем мотивацию, направленную на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности, ориентированной на достижение некоторого результата, к которому может быть применен критерий успешности.

Те люди, у которых в структуре мотивации достижения преобладает ориентация на успех, предпочитают выполнять сложные задачи: успех при выполнении легкой задачи не вызывает удовлетворения. Напротив, неудача в решении сложной задачи не считается неудачей.

Существуют различия и в объяснениях своих успехов и неудач людьми с выраженными мотивами достижения успеха и избегания неудачи. Тогда как стремящиеся к успеху чаще приписывают свой успех своим способностям, избегающие неудач говорят о способностях в противоположном случае. Опасающиеся неудачи чаще объясняют свой успех случайным стечением обстоятельств, в то время как ориентированные на достижение успеха подобным образом объясняют свою неудачу.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ВЫДЕЛЕННЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

### 2.1 Описание исследования

Исследование прежде всего было нацелено на выявление разницы разных возрастных групп. Таким образом, выборка состоит из 90 человек (по 30 человек на каждую возрастную группу) в возрасте от 19 лет до 71 года.

Возрастной критерий, территориальный, национальность, пол род деятельности и др. никак не учитывались при подборе испытуемых. Данная рандомизация в подборе испытуемых была сделана с целью большего соответствия реальной картине мира и акценту именно на возрастном критерии.

Исходя из задач исследования, были выбраны следующие психодиагностические методики:

1. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева);
2. «Обновленный Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory)»;
3. Новый опросник толерантности к неопределённости (разработан в 2009 году Т.В. Корниловой).
4. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда (адаптация А.К. Осницкого, 2004 год).
5. Тест на локус контроля Роттера.
6. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

*Тест жизнестойкости*, является русскоязычной адаптацией англоязычного опросника «Hardiness Survey», который был разработан и апробирован американским психологом Сальваторе Мадди в 1984 году. В

ходе исследования был использован оригинальный вариант адаптации на русский язык, выполненный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой.

Во время тестирования испытуемым предлагается выразить своё согласие или несогласие с каждым из 45 утверждений по 4-бальной шкале Ликерта («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»). Обработка результатов по данной методике осуществляется в соответствии с ключом, путем присвоения ответам баллов от 0 до 3 (баллы могут считаться как в прямом, так и в обратном значении) по трём шкалам: вовлечённость, контроль и принятие риска. Общий уровень жизнестойкости определяется как сумма баллов, полученных по этим шкалам.

Целью обработки результатов является определение индивидуального показателя уровня жизнестойкости по суммарному баллу.

Уровни жизнестойкости:

< 66 – низкий уровень жизнестойкости

66 – 98 – средний уровень жизнестойкости

> 98 – высокий уровень жизнестойкости

**Обновлённый оксфордский опросник счастья** предназначен для измерения счастья в целом. В исследовании применялась последняя версия, включающая 29 пунктов, в каждом по 4 утверждения (используется порядковая 4-х бальная шкала). Все пункты шкалы коррелируют друг с другом (0,85). Опросник обладает высокой ретестовой надежностью и валидностью, данные, полученные с его помощью коррелируют с оценками личности, которые даются друзьями респондентов. Также имеются устойчивые предсказуемые взаимосвязи с личностными характеристиками, показателями стресса и социальной поддержки [3].

Испытуемый должен выбрать одно из 4х утверждений в каждом пункте, которое лучше всего описывает его ощущения в последнее время.

Обработка результатов по данной методике осуществляется путем присвоения выбранным утверждениям в каждом пункте баллов от 0 до 3 и дальнейшего их суммирования. Полученная сумма баллов делится на

максимально возможное количество баллов – 87 и умножается на 100 для перевода в процентное соотношение от гипотетического максимума.

Целью обработки результатов является определение индивидуального показателя ощущения счастья в натуральных числах от 0 до 100.

Уровни выраженности ощущения счастья:

0 – 20 – низкий уровень

21 - 40 – пониженный уровень

41 - 60 – средний уровень

61 - 80 – повышенный уровень

81 - 100 – высокий уровень

**Новый опросник толерантности к неопределённости**, Опросник представляет собой русскоязычную интегральную методику, предназначенную для измерения такой личностной характеристики, как *толерантность к неопределённости*, основанную на схеме соединения А. Фурнхамом известных ранее в зарубежной литературе шкал.

Полученный опросник, исходя из данных, полученных при его разработке и валидации, является надёжным, внутренне согласованным и достаточно специфичным инструментом, предназначенным для диагностики толерантности к неопределённости. Опросник может быть использован в широком круге задач для лиц различного пола, возраста, профессии и социального положения.

В итоговой версии опросник состоит из 33 пунктов, группируемых в 3 шкалы таким образом, что шкалы не имеют общих пунктов. Ответы формируются по 7-балльной шкале Ликкерта, большинство ответов учитывается в прямом значении.

Обработка заключается в простом суммировании набранных баллов. При этом каждому ответу присваивается от 1 и 7 баллов («полностью не согласен» — 1 балл, «полностью согласен» — 7 баллов); нужно инвертировать (обратить) баллы по следующим пунктам: 15, 24, 25.

Фактор 1. *Толерантность к неопределенности* (ТН). Разброс баллов: 12-35 – низкий показатель, 36-60 – средний, 61-84 – высокий.

Фактор 2. *Интолерантность* (ИТН). Разброс баллов: 13-38 – низкий показатель, 39-65 – средний, 66-91 – высокий.

Фактор 3. *Межличностная интолерантность к неопределенности* (МИТН). Разброс баллов: 8-23 – низкий показатель, 24-40 – средний, 41-56 – высокий.

**Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда**, предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. По всей вероятности, такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно, напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы.

Авторами выделяются следующие 6 интегральных показателей:

1. «Адаптация»;
2. «Приятие других»;
3. «Интернальность»;
4. «Самовосприятие»;
5. «Эмоциональная комфортность»;
6. «Стремление к доминированию».

**Тест на локус контроля Роттера**, согласно исследованиям, люди с преобладанием интернального локуса контроля более уверены в себе, спокойны, позитивны, у них легче складываются межличностные отношения, они более независимы. Людей с экстернальным локусом контроля отличает

повышенная тревожность, меньшая терпимость по отношению к другим и меньшая популярность и конформность.

Для методики когнитивной ориентации имеет значение то, что у экстерналов мотивация более слабая, нежели у интерналов, и отсюда - склонность к конформизму и зависимости. Отмечается положительная корреляция между интернальностью и определением смысла жизни: чем больше субъект верит, что все в его жизни зависит от его личных усилий и способностей, тем чаще он находит в собственной жизни смысл и лучше видит ее цели.

Опросник состоит из 29 пар утверждений, утверждения в каждой паре описывают полярные варианты отношения к ситуации. В каждой паре необходимо выбрать только одно. 6 пунктов из 29 являются пустыми, таким образом, максимальный балл по каждой шкале может быть равен 23.

*Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса*, личностный опросник. Предназначен для диагностики, выделенной Хекхаузенем, мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же людям,

мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

То есть, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

## 2.2 Предыдущее исследование жизнестойкости

### Результаты исследования жизнестойкости по методике «Тест жизнестойкости» С.Мадди

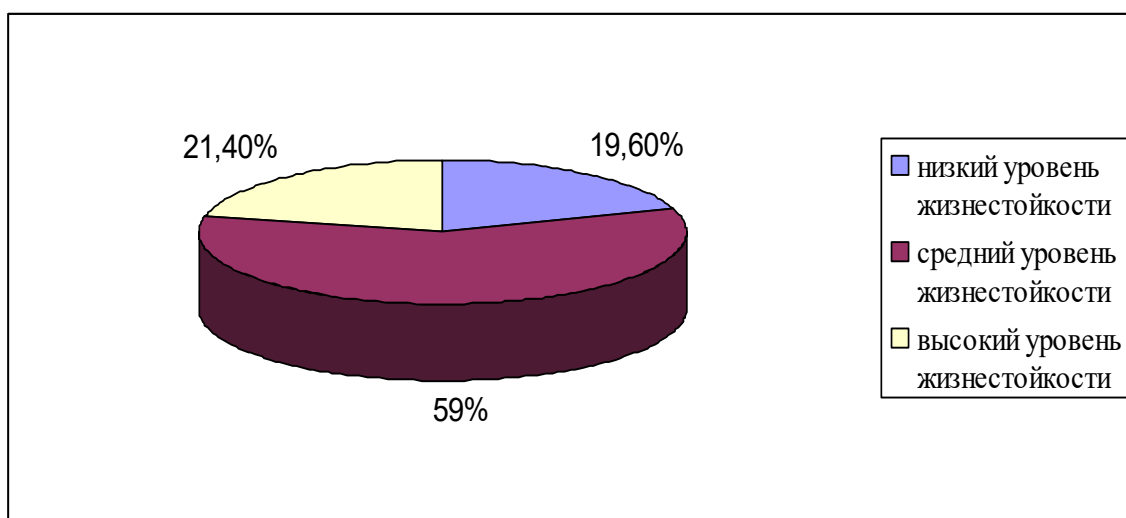


Рисунок 1. Процентное распределение студентов с разными уровнями жизнестойкости в целом по выборке (N=56)

Исследования показали, что для 78,6 % студентов характерны средний и высокий уровни жизнестойкости, позволяющие достаточно успешно справляться со стрессовыми ситуациями, которыми изобилует учеба в вузе (экзамены, зачеты, информационные перегрузки и т.д.). Тем не менее, 21,4 %

студентов обладают низким уровнем жизнестойкости, то есть они более ранимы по отношению к различным трудностям, у них выше риск развития соматических заболеваний и депрессий [18].

Данные о количестве и результаты сравнения процентных долей девушек и юношей с разными уровнями жизнестойкости представлены в таблице 1. Достоверных различий по  $\phi$  – критерию Фишера в выборках девушек и юношей не выявлено, наблюдаются относительно равные процентные доли испытуемых с теми или иными уровнями жизнестойкости.

*Таблица 1*

Количество девушек и юношей с разными уровнями жизнестойкости и (% / абсол)

	Уровень жизнестойкости		
	низкий	средний	высокий
Девушки	10% / 9	60% / 21	30% / 6
Юноши	25% / 2	58,3% / 12	16,7% / 6
$\phi^*_{кр} = 1,64$ для $p < 0,05$	$\phi^* = 1,207 < \phi^*_{кр}$	$\phi^* = 0,063 < \phi^*_{кр}$	$\phi^* = 0,91 < \phi^*_{кр}$

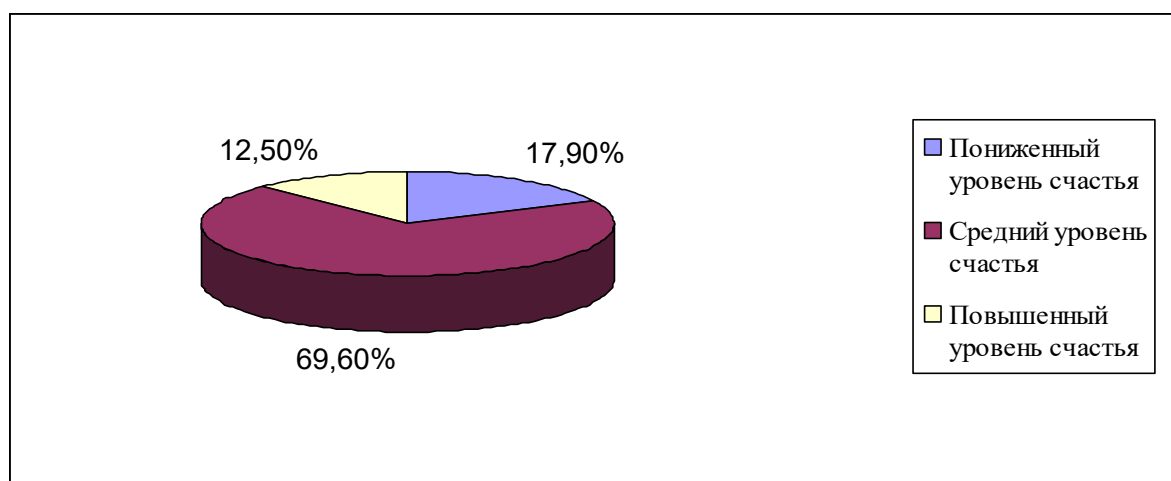
Сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни средних показателей жизнестойкости у девушек и юношей также не выявил достоверных различий между ними ( $U_{эмп} = 311 > U_{кр} = 263$  для  $p < 0,05$ ).

Анализ выраженности трех относительно автономных компонентов жизнестойкости, а именно вовлеченности, контроля и принятия риска, позволяет говорить о том, что в данной выборке наибольший вклад в общий

(суммарный) показатель жизнестойкости вносят вовлеченность (41,5%) и контроль (35,4%), меньшую роль играет принятие риска (23%). Люди с развитым компонентом вовлеченности ощущают себя нужными, ценными в этом мире, они удовлетворены своей деятельностью, активны, убеждены, что именно участие в происходящем дает возможность находить что-то интересное, значимое для личности. Человек с развитым контролем ощущает, что он контролирует события собственной жизни, убежден, что труд и борьба позволяют влиять на результат происходящего.

### **Результаты исследования субъективного ощущения счастья у студентов по методике «Обновленный Оксфордский опросник счастья»**

Данные о количестве испытуемых с разными уровнями субъективного ощущения счастья по выборке в целом представлены на рисунке 2.



*Рисунок 2.* Процентное распределение студентов с разными уровнями субъективного ощущения счастья в целом по выборке (N=56)

Количественный анализ результатов в целом по выборке показал, что 17,9 % (10 испытуемых) имеют пониженный уровень ощущения счастья, то есть чувствуют себя не очень счастливыми. Оценивают свой уровень счастья

как средний – 69,6 % (39 испытуемых), это те, кто считает себя более-менее счастливыми, но до ощущения полного счастья им все-таки чего-то не хватает. Повышенный уровень счастья характерен лишь для 12,5 % (7 человек). Для этой категории испытуемых характерны: достаточно высокий уровень внутренней удовлетворенности, полноты и осмысленности своей жизни, оптимистичный взгляд на происходящее, преобладание положительных эмоций, интерес к окружающему миру, ощущение привязанности к людям и сопричастности, уверенность в своей способности контролировать различные стороны своей жизни и влиять на события в нужном направлении.

Показателей низкого и высокого уровней ощущения счастья не выявлено, то есть, среди испытуемых нет абсолютно счастливых и абсолютно несчастливых людей. Эти результаты совпадают с данными ряда исследований субъективного ощущения счастья, проведенных в Уральском федеральном университете [28], [29].

Сведения о количестве и результаты сравнения процентных долей девушек и юношей с разными уровнями субъективного ощущения счастья представлены в таблице 2.

*Таблица 2*

Количество девушек и юношей с разными уровнями субъективного ощущения счастья (% / абсол)

	Уровень субъективного ощущения счастья		
	низкий	средний	высокий
Юноши	20% / 4	70% / 14	10% / 2
Девушки	16,7% / 6	69,4% / 25	13,9% / 5

$\varphi^*_{кр} = 1,64$ для $p < 0,05$	$\varphi^* = 0,258 < \varphi^*_{кр}$	$\varphi^* = 0,019 < \varphi^*_{кр}$	$\varphi^* = 0,382 < \varphi^*_{кр}$
---	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

Достоверных различий по  $\varphi$  – критерию Фишера в выборках девушек и юношей не выявлено, наблюдаются относительно равные процентные доли испытуемых с теми или иными уровнями ощущения счастья.

Тем не менее, сравнительный анализ средних показателей субъективного ощущения счастья у девушек и юношей показал, что в целом уровень счастья девушек выше, чем юношей ( $U_{эмп} = 263 \leq U_{кр} = 263$  для  $p < 0,05$ ). Результаты сравнительного анализа представлены на рисунке 3.

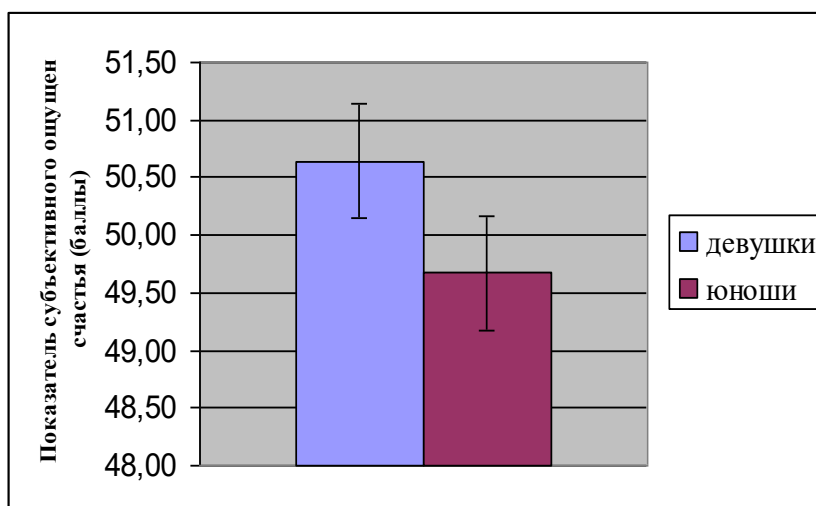


Рисунок 3. Показатели субъективного ощущения счастья у девушек и юношей

### Результаты исследования копинг-стратегий студентов по опроснику «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой и др.)

Были исследованы 8 стратегий совладающего поведения: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной

поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Уровни напряжения каждого копинга по выборке в целом представлены в таблице 3.

*Таблица 3*

Уровни напряжения копинг-стратегий по выборке в целом (%)

<b>Копинг-стратегии</b>	<b>Уровни напряжения</b>
Конфронтация	57,54
Дистанцирование	48,38
Самоконтроль	65,35
Поиск социальной поддержки	68,05
Принятие ответственности	65,92
Бегство-избегание	52,58
Планирование решения проблемы	70,34
Положительная переоценка	71,18

Результаты показывают, что наибольшим напряжением, а, значит, и наиболее характерными для студентов данной выборки являются четыре стратегии совладающего поведения в стрессовых ситуациях. Все они

относятся к продуктивным копинг-стратегиям.

Чаще всего используется стратегия положительной переоценки. Это стратегия преодоления эмоций, процесс преобразования значения изменяющего жизнь негативного события в позитивное, рассмотрение проблемы как стимула для личностного роста.

На втором месте по частоте использования идет стратегия планирования, которая предполагает попытку более точно определить проблему, рассмотреть возможные решения и выбрать наиболее эффективную с учетом прошлого опыта и собственных ресурсов.

Так же, в трудных жизненных ситуациях студенты принимают на себя ответственность за свою роль в возникновении проблемы, за ее последствия и за ее решение. Часто такой способ преодоления может приводить к самообвинениям, неоправданной самокритике.

Четвертой по значимости является стратегия поиска социальной поддержки. Для студенческого возраста характерно большое количество социальных связей как в реальном мире, так и в социальных сетях, поэтому девушки и юноши часто обсуждают свои проблемы с друзьями, ищут у них поддержки, просят советов. А это является одним из достаточно простых и эффективных способов защиты от воздействия негативных событий.

Результаты сравнения балльных показателей копинг-стратегий у девушек и юношей представлены таблице 4.

В отличие от юношей, которые предпочитают активные стратегии преодоления, такие как планирование решения проблемы, положительную оценку ситуации, девушки достоверно чаще пользуются такими пассивными стратегиями, как поиск социальной поддержки, а также бегство-избегание, которая подразумевает уклонение от проблемы, ее отрицание, фантазирование.

Таблица 4

Сравнение по критерию U-Манна-Уитни балльных показателей предпочитаемых копинг-стратегий у девушек и юношей

<b>Копинг-стратегии</b>	<b>U-критерия Манна-Уитни</b>
Конфронтация	328
Дистанцирование	342
Самоконтроль	298,5
Поиск социальной поддержки	263*
Принятие ответственности	340,5
Бегство-избегание	217,5*
Планирование решения проблемы	206,5*
Положительная переоценка	221*

Примечание: «\*» означает достоверное различие, при  $U_{эмп} \leq U_{кр} = 263$  ( $p < 0,05$ )

### **Определение связи жизнестойкости и субъективного ощущения счастья**

Для определения связи между жизнестойкостью и субъективным ощущением счастья были проведены корреляционный и сравнительный

анализы. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5

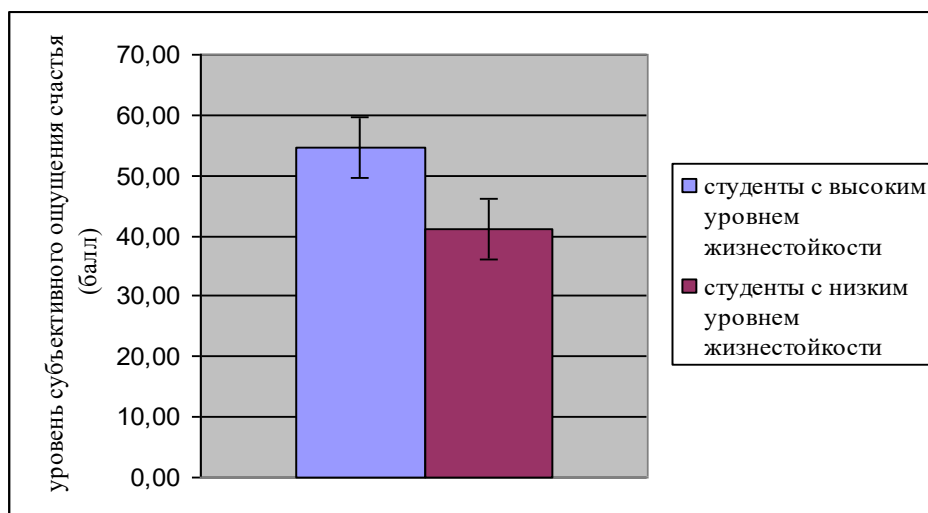
Корреляции между показателями жизнестойкости и субъективного ощущения счастья ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

Показатели	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Субъективное ощущение счастья	0,374*	0,326*	0,346*	0,275*

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s \text{ кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Корреляционный анализ выявил достоверно значимую связь между субъективным ощущением счастья и общим показателем жизнестойкости, а также всеми компонентами жизнестойкости.

Далее был проведен сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни показателей субъективного ощущения счастья студентов с высоким уровнем жизнестойкости и студентов с низким уровнем жизнестойкости. Результаты представлены на рисунке 4. Различия между показателями достоверны ( $U_{\text{эмп}} = 17 \leq U_{\text{кр}} = 38$  для  $p < 0,05$ ).



*Рисунок 4.* Показатели субъективного ощущения счастья у студентов с высоким и низким уровнями жизнестойкости

Полученные результаты подтверждают предположение о том, что жизнестойкие студенты ощущают себя более счастливыми по сравнению со студентами с низким уровнем жизнестойкости.

Для проверки предположения о том, что у более счастливых студентов выше уровень жизнестойкости, чем у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья было сформировано две группы испытуемых. В первую вошли 12 студентов с самыми высокими показателями субъективного счастья ( $> 58$  баллов, далее «счастливые студенты»), а во вторую – 12 студентов с самыми низкими показателями ( $< 41$  балла, далее «не очень счастливые студенты»). Средние значения субъективного ощущения счастья в этих выборках достоверно различались ( $U_{эмп} = 0 \leq U_{кр} = 42$  для  $p < 0,05$ ). Результаты сравнения жизнестойкости по критерию U-Манна-Уитни у испытуемых этих групп представлены в таблице 6.

Таблица 6

	<b>Жизнестойкость</b>	<b>Вовлеченность</b>	<b>Контроль</b>	<b>Принятие риска</b>
<b>Uэм</b>	26,5*	31*	27*	36*

Примечание: «\*» означает достоверное различие, при  $U_{эм} \leq U_{кр} = 42$  ( $p < 0,05$ )

Полученные результаты достоверно доказывают, что у более счастливых студентов выше уровень жизнестойкости, а также уровень всех трех относительно автономных ее компонентов, чем у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья.

Таким образом, результаты корреляционного и сравнительного анализов подтверждают гипотезу о положительной связи между жизнестойкостью и субъективным ощущением счастья, а именно: более счастливые люди обладают большей жизнестойкостью, а люди с высоким уровнем жизнестойкости ощущают себя более счастливыми.

### **Сравнение копинг-стратегий жизнестойких студентов и счастливых студентов**

Результаты измерения уровня напряжения различных стратегий совладания в выборках жизнестойких студентов и студентов с повышенным уровнем счастья представлены в таблице 7.

Таблица 7

Уровни напряжения копинг-стратегий у счастливых студентов и жизнестойких студентов (%)

<b>Копинг-стратегии</b>	<b>Жизнестойкие студенты</b>	<b>Счастливые студенты</b>
Конфронтация	58,33	66,20
Дистанцирование	44,45	43,94
Самоконтроль	66,27	55,96
Поиск социальной поддержки	60,19	73,23
Принятие ответственности	59,03	57,64
Бегство-избегание	42,1	60,08
Планирование решения проблемы	82,41	75,46
Положительная переоценка	75,00	75,80

Как видно из полученных данных, наиболее часто используемыми копингами и жизнестойких и счастливых студентов являются две стратегии:

– стратегия «планирования решения проблемы», которая предполагает попытку более точно определить проблему, рассмотреть возможные решения и выбрать наиболее эффективную с учетом прошлого опыта и собственных ресурсов;

– стратегия «положительной переоценки», которая заключается в процессе преобразования значения изменяющего жизнь негативного события в позитивное, рассмотрение проблемы как стимула для личностного роста.

Обе эти стратегии считаются продуктивными, они направлены на активное изменение ситуации или уменьшение их отрицательных последствий.

На третьем месте по частоте использования у жизнестойких студентов находится стратегия «самоконтроля», то есть целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, контроль поведения. А счастливые студенты предпочитают «поиск социальной поддержки», то есть разрешать проблемы за счет информационной, эмоциональной или действенной помощи окружающих их людей.

*Таблица 8*

Значения U-критерия Манна-Уитни, полученные при сравнении балльных показателей копингов жизнестойких и счастливых студентов

<b>Копинг-стратегии</b>	<b>U-критерия Манна-Уитни</b>
Конфронтация	49
Дистанцирование	68
Самоконтроль	43,5
Поиск социальной поддержки	37,5*
Принятие ответственности	69
Бегство-избегание	23,5*

Планирование решения проблемы	48,5
Положительная переоценка	69

Примечание: «\*» означает достоверное различие, при  $U_{эмп} \leq U_{кр} = 42$  ( $p < 0,05$ )

Сравнение бальных показателей копингов жизнестойких и счастливых студентов по критерию U-Манна-Уитни (Табл. 8), подтвердило, что счастливые студенты достоверно чаще используют стратегию «поиск социальной поддержки». Кроме того, оказалось, что для них и более характерна стратегия «бегство-избегание», то есть преодоление негативных эмоций за счет уклонения или отрицания проблемы.

Анализ показывает, что счастливые студенты предпочитают использовать более широкий спектр стратегий, гибче подходят к решению проблем в трудных жизненных ситуациях. Они могут и активно преодолевать трудности, и избегать их, и более оптимистично смотреть на происходящее.

Таким образом, гипотеза о том, что счастливые студенты и жизнестойкие студенты предпочитают продуктивные, но, возможно, разные копинг-стратегии подтвердилась частично, так как счастливые студенты не всегда выбирают именно продуктивный вариант совладания.

И жизнестойкость и субъективное ощущение счастья являются интегральными личностными характеристиками, способствующими успешному преодолению стресса, но делают это дополняя друг друга и усиливая эффект преодоления.

Различия между копинг-стратегиями студентов с высоким и низким уровнями жизнестойкости и студентов с повышенным и пониженными

уровнями субъективного ощущения счастья так же могут дать информацию о спектре предпочитаемых ими стратегий.

Для сравнения копинг-стратегий студентов с высоким и низким уровнями жизнестойкости был проведен сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни балльных показателей стратегий. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 9.

Анализ полученных данных выявил достоверные различия между предпочитаемыми копинг-стратегиями у студентов с высоким показателем жизнестойкости и студентов с низким показателем жизнестойкости по двум шкалам: бегство-избегание и планирование решения проблемы. По остальным стратегиям отличительных приоритетов у жизнестойких и менее жизнестойких студентов не наблюдается.

*Таблица 9*

Значения U-критерия Манна-Уитни, полученные при сравнении балльных показателей копинг-стратегий студентов с высоким и низкими уровнями жизнестойкости

<b>Копинг-стратегии</b>	<b>U-критерия Манна-Уитни</b>
Конфронтация	53
Дистанцирование	43
Самоконтроль	64
Поиск социальной поддержки	45
Принятие ответственности	41

Бегство-избегание	12,5*
Планирование решения проблемы	8*
Положительная переоценка	49,5

Примечание: «\*» означает достоверное различие, при  $U_{эмп} \leq U_{кр} = 38$  ( $p < 0,05$ )

Студенты с высоким показателем жизнестойкости склонны пользоваться такой копинг-стратегией как планирование решения проблемы, а студенты с низким уровнем жизнестойкости достоверно чаще используют стратегию бегства-избегания, что может проявляться в инфантильных формах поведения в стрессовых ситуациях, в уклонении или отрицании проблемы.

Далее было произведено сравнение по критерию U-Манна-Уитни предпочитаемых стратегий совладания у студентов с повышенным и пониженным уровнями субъективного ощущения счастья, результаты которого представлены в таблице 10.

*Таблица 10*

<b>Копинг-стратегии</b>	<b>U-критерия Манна-Уитни</b>
Конфронтация	34,5*
Дистанцирование	36*
Самоконтроль	35*
Поиск социальной поддержки	69,5
Принятие ответственности	39*
Бегство-избегание	62
Планирование решения проблемы	41*

Положительная переоценка	52,5
--------------------------	------

Примечание: «\*» означает достоверное различие, при  $U_{эмп} \leq U_{кр} = 42$  ( $p < 0,05$ )

Сравнительный анализ показал достоверные различия между пятью предпочитаемыми копинг-стратегиями у студентов с повышенным и пониженным уровнями субъективного ощущения счастья. Счастливые студенты предпочитают активные копинги: «планирование решения проблемы» и «конфронтацию». Студенты с пониженным уровнем счастья чаще используют «дистанцирование», «самоконтроль» и «принятие ответственности».

### **Выводы по предыдущему исследованию**

1. Исследование жизнестойкости студентов по выборке в целом показало, что для каждого четвертого из них характерен низкий уровень жизнестойкости. Сравнительный анализ не выявил различий между средними показателями жизнестойкости у юношей и девушек.

2. Анализ субъективного ощущения счастья показал, что абсолютно счастливых и абсолютно несчастливых студентов в выборке нет, а каждый четвертый ощущает себя не очень счастливым человеком. При этом уровень ощущения счастья у девушек достоверно выше, чем у юношей.

3. Наиболее часто студенты для преодоления трудных ситуаций используют следующие стратегии: положительную переоценку, планирование решения проблем, самоконтроль и поиск социальной поддержки. В отличие от юношей, которые предпочитают активные стратегии преодоления, такие как планирование решения проблемы, положительную оценку ситуации, девушки достоверно чаще пользуются такими пассивными стратегиями, как поиск социальной поддержки и бегство-избегание.

4. Результаты эмпирического исследования выявили наличие положительной связи жизнестойкости и всеми её компонентами с субъективным ощущением счастья, что доказывают результаты корреляционного анализа данных. Помимо этого, сравнительный анализ подтвердил, что студенты с высокими показателями жизнестойкости ощущают себя более счастливыми, чем студенты с низким показателем жизнестойкости. А у счастливых студентов показатель жизнестойкости выше, чем у несчастливых студентов. Таким образом, первая гипотеза полностью подтверждается.

5. Хотя люди с высокими показателем жизнестойкости и те, которые являются более счастливыми, в некоторых случаях выбирают схожие стратегии совладания с ситуацией, но жизнестойкие люди предпочитают исключительно продуктивные копинг-стратегии, в то время как счастливые не всегда выбирают именно продуктивный вариант совладания. Следовательно вторая гипотеза подтверждается не полностью.

6. Учитывая сильные стороны жизнестойкости можно предполагать, что данный личностный конструкт является весьма самодостаточным в рамках преодоления проблемных ситуаций и выбора стратегий совладания, но другие конструкты, как например счастье, могут дополнять и усиливать эффект по работе со стрессом.

## 2.3 Результаты исследования жизнестойкости и личностных особенностей у разных возрастных групп

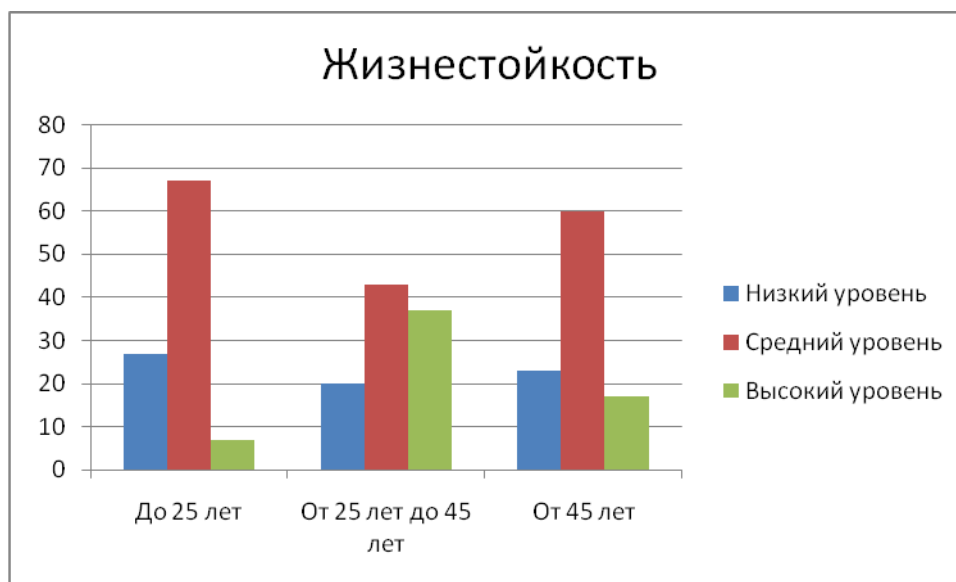


Рисунок 5. Процентное распределение людей с разными уровнями жизнестойкости по выборке людей в целом (N=90)

До 25 лет:

- 27% испытуемых показали низкий уровень жизнестойкости;
- 67% испытуемых показали средний уровень жизнестойкости;
- 7% испытуемых показали высокий уровень жизнестойкости.

От 25 лет до 45 лет:

- 20% испытуемых показали низкий уровень жизнестойкости;
- 43% испытуемых показали средний уровень жизнестойкости;
- 37% испытуемых показали высокий уровень жизнестойкости.

От 45 лет:

- 23% испытуемых показали низкий уровень жизнестойкости;
- 60% испытуемых показали средний уровень жизнестойкости;

- 17% испытуемых показали высокий уровень жизнестойкости.

Данная диаграмма показывает нам относительно стабильные показатели низкого уровня жизнестойкости по каждой возрастной категории. Изменения затрагивают в большей степени средний и высокий уровни жизнестойкости. Особенно заметно изменяется соотношение показателей среднего и высокого уровней в средней возрастной группе, где они почти выравниваются.

Также был проведен сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни всех возрастных групп. Результаты представлены в таблице 11.

*Таблица 11*

	Первая и вторая	Первая и третья	Вторая и третья
Жизнестойкость	283*	296*	404,5
Вовлечённость	259*	190*	430
Контроль	339	363	394
Принятие риска	385	438	381

Примечание: «\*» означает достоверное различие, при  $U_{эмп} \leq U_{кр} = 42$  ( $p < 0,05$ )

Полученные результаты доказывают, что первая возрастная группа, по отношению ко второй и третьей возрастным группам, имеет достоверные различия по таким показателям, как общий показатель жизнестойкости и вовлеченность, что может говорить о недостаточной сформированности данных личностных характеристик в юношестве.

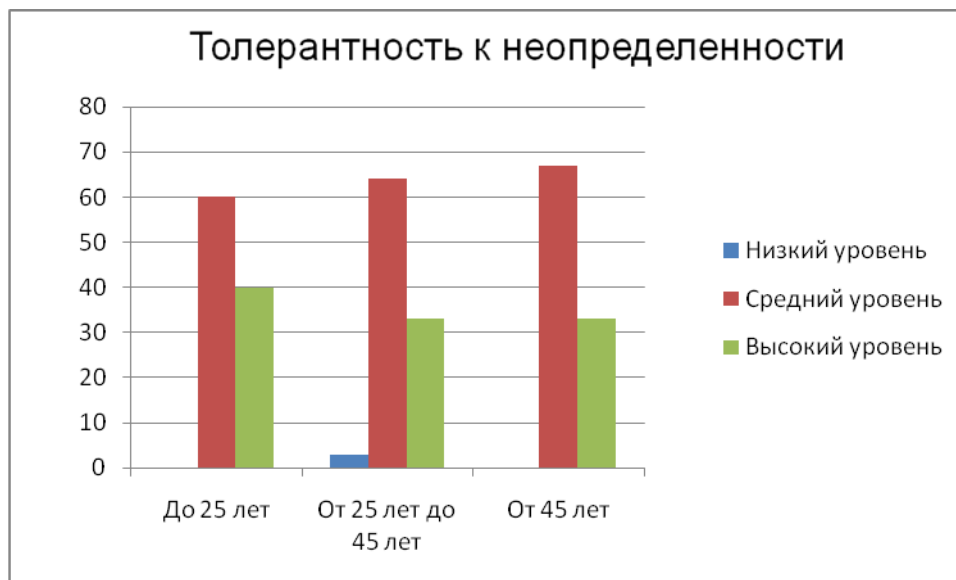


Рисунок 6. Процентное распределение людей с разными уровнями ТН по выборке людей в целом (N=90)

До 25 лет:

- 0% испытуемых показали низкий уровень толерантности к неопределённости;
- 60% испытуемых показали средний уровень толерантности к неопределённости;
- 40% испытуемых показали высокий уровень толерантности к неопределённости.

От 25 лет до 45 лет:

- 3% испытуемых показали низкий уровень толерантности к неопределённости;
- 64% испытуемых показали средний уровень толерантности к неопределённости;
- 33% испытуемых показали высокий уровень толерантности к неопределённости.

От 45 лет:

- 0% испытуемых показали низкий уровень толерантности к неопределённости;
- 67% испытуемых показали средний уровень толерантности к неопределённости;
- 33% испытуемых показали высокий уровень толерантности к неопределённости.

Данная диаграмма показывает нам практически полное отсутствие низкого уровня толерантности неопределённости по всем возрастным группам, а также довольно стабильные показатели по среднему и высокому уровню толерантности к неопределённости.

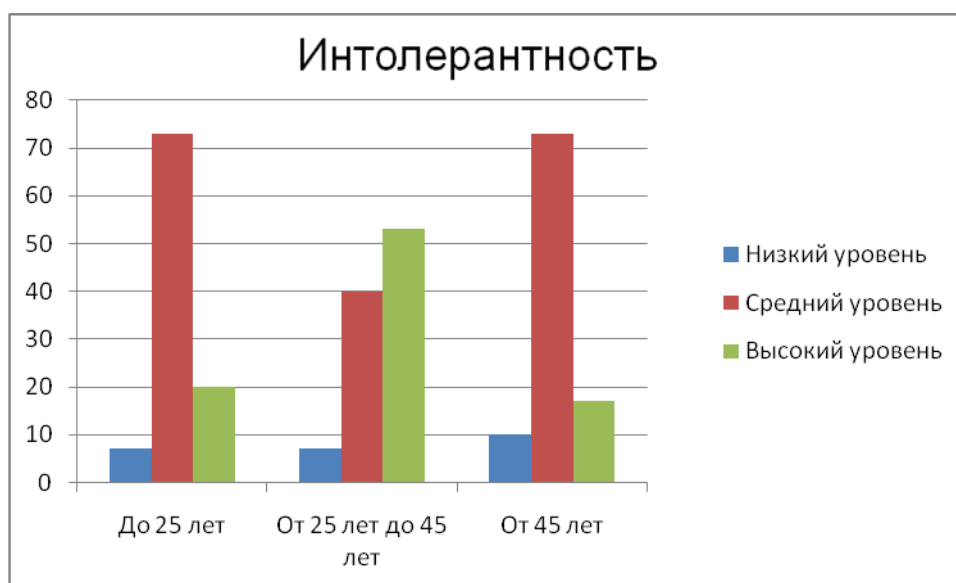


Рисунок 7. Процентное распределение людей с разными уровнями ИТН по выборке людей в целом (N=90)

До 25 лет:

- 7% испытуемых показали низкий уровень интолерантности;
- 73% испытуемых показали средний уровень интолерантности;
- 20% испытуемых показали высокий уровень интолерантности.

От 25 лет до 45 лет:

- 7% испытуемых показали низкий уровень интолерантности;
- 40% испытуемых показали средний уровень интолерантности;
- 53% испытуемых показали высокий уровень интолерантности.

От 45 лет:

- 10% испытуемых показали низкий уровень интолерантности;
- 73% испытуемых показали средний уровень интолерантности;
- 17% испытуемых показали высокий уровень интолерантности.

Данная диаграмма показывает нам очень близкие значения по первой и третьей возрастным группам, где преобладает средний уровень интолерантности, а соотношение высокого уровня к среднему примерно 2к1. В свою очередь вторая возрастная группа координально отличается и здесь основная масса результатов относится к высокому уровню интолерантности. Низкий уровень интолерантности относительно стабилен по всем трем возрастным группам.

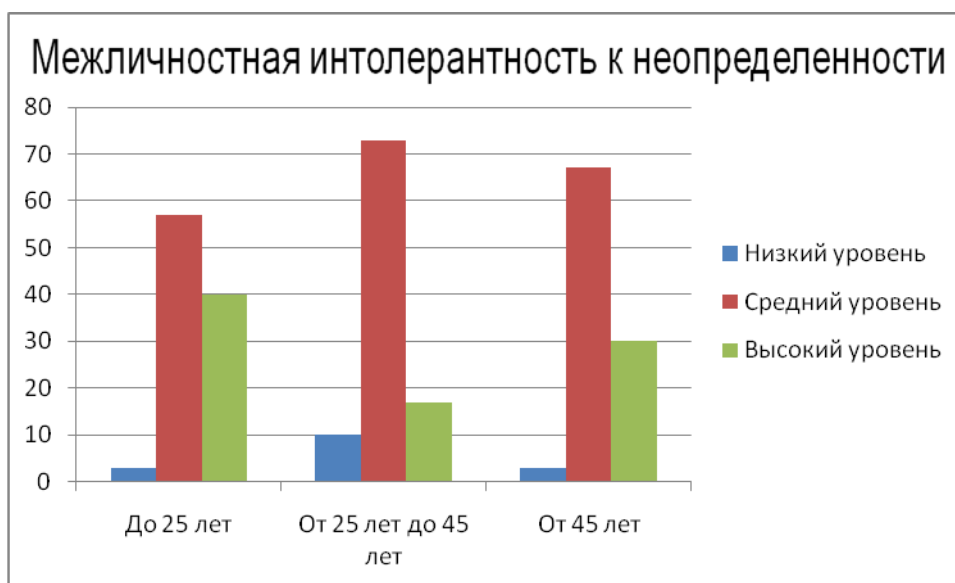


Рисунок 8. Процентное распределение людей с разными уровнями МИТН по выборке людей в целом (N=90)

До 25 лет:

- 3% испытуемых показали низкий уровень межличностной интолерантности к неопределенности;
- 57% испытуемых показали средний уровень межличностной интолерантности к неопределенности;
- 40% испытуемых показали высокий уровень межличностной интолерантности к неопределенности.

От 25 лет до 45 лет:

- 10% испытуемых показали низкий уровень межличностной интолерантности к неопределенности;
- 73% испытуемых показали средний уровень межличностной интолерантности к неопределенности;
- 17% испытуемых показали высокий уровень межличностной интолерантности к неопределенности.

От 45 лет:

- 3% испытуемых показали низкий уровень межличностной интолерантности к неопределенности;
- 67% испытуемых показали средний уровень межличностной интолерантности к неопределенности;
- 30% испытуемых показали высокий уровень межличностной интолерантности к неопределенности.

Данная диаграмма показывает нам относительно стабильное соотношение среднего и низкого уровней межличностной интолерантности к неопределенности у всех трех возрастных групп. При этом, снижение высокого уровня межличностной интолерантности к неопределенности от первой ко второй возрастной группе составляет почти в три раза, соотношение этого показателя у второй и третьей возрастных групп

составляет 1к2.

Для определения связи между жизнестойкостью и толерантности к неопределенности был проведен корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа представлены в таблицах 12-14.

Таблица 12

Корреляции между показателями жизнестойкости и толерантности к неопределенности у испытуемых младше 25 лет (rs коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Толерантность к неопределенности	0,313	0,24	0,075	0,427*
Интолерантность	-0,024	0,111	-0,175	-0,067
Межличностная интолерантность к неопределенности	-0,346	-0,292	-0,533*	-0,09

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $rs > rs_{кр.} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Таблица 13

Корреляции между показателями жизнестойкости и толерантности к неопределенности у испытуемых от 25 лет до 45 лет (rs коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Толерантность к неопределенности	-0,147	-0,135	-0,217	0,02

Интолерантность	-0,103	-0,039	-0,049	-0,15
Межличностная интолерантность к неопределенности	-0,371*	-0,319	-0,36	-0,353

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{ кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Таблица 14

Корреляции между показателями жизнестойкости и толерантности к неопределенности испытуемых от 45 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Толерантность к неопределенности	0,363*	0,291	0,27	0,492*
Интолерантность	-0,252	-0,274	-0,223	-0,236
Межличностная интолерантность к неопределенности	-0,776*	-0,745*	-0,624*	-0,708*

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{ кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Корреляционный анализ показал достоверную прямую связь между общим показателем жизнестойкости и межличностной интолерантностью к неопределенности во второй и третьей возрастных группах, а также с толерантностью к неопределённости в третьей возрастной группе. А значит возможно предположить, что с возрастом люди спокойнее взаимодействуют

и реагируют на необычные и непонятные им вещи.

Далее был проведен сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни показателей толерантности к неопределенности у испытуемых по трем возрастным группам. Результаты представлены в таблице 15.

Таблица 15

	Первая и вторая	Первая и третья	Вторая и третья
Толерантность к неопределенности	424	423	407,5
Интолерантность	324	342	445,5
Межличностная интолерантность к неопределенности	347	441	351,5

Примечание: «\*» означает достоверное различие, при  $U_{эмп} \leq U_{кр} = 42$  ( $p < 0,05$ )

Сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни достоверных различий не показал.

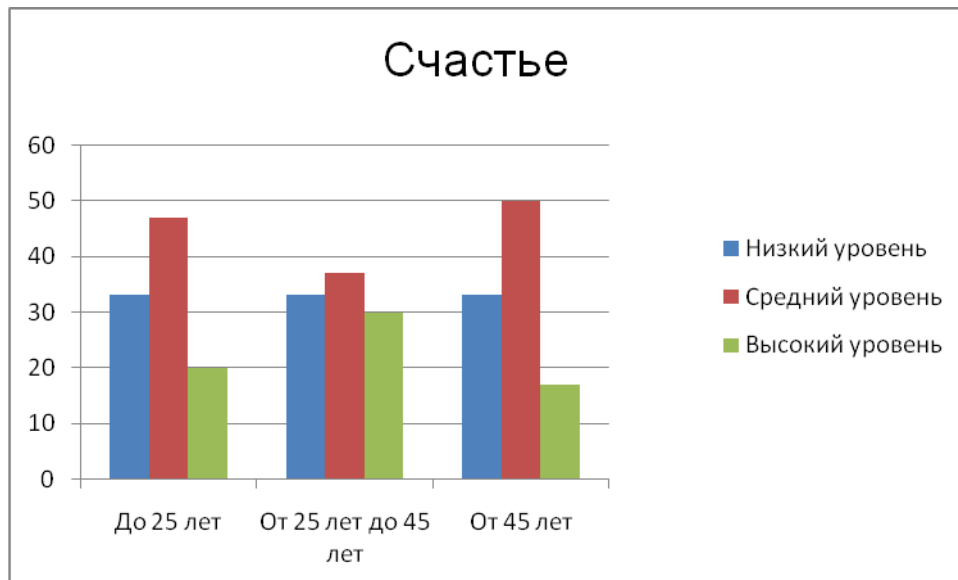


Рисунок 9. Процентное распределение людей с разными уровнями счастья по выборке людей в целом (N=90)

До 25 лет:

- 33% испытуемых показали низкий уровень счастья;
- 47% испытуемых показали средний уровень счастья;
- 20% испытуемых показали высокий уровень счастья.

От 25 лет до 45 лет:

- 33% испытуемых показали низкий уровень счастья;
- 37% испытуемых показали средний уровень счастья;
- 30% испытуемых показали высокий уровень счастья.

От 45 лет:

- 33% испытуемых показали низкий уровень счастья;
- 50% испытуемых показали средний уровень счастья;
- 17% испытуемых показали высокий уровень счастья.

Данная диаграмма показывает нам идентичный результат низкого уровня счастья по всем трем возрастным группам. При этом высокий уровень

счастья заметно чаще встречается у второй возрастной группы, у первой и третьей эти показатели близки. Средний уровень счастья чаще встречается у первой и третьей возрастных групп, у второй он ниже.

В таблице 16 представлены данные корреляционного анализа между жизнестойкостью и субъективным ощущением счастья. Достоверная прямая связь субъективного ощущения счастья была выявлена между общим показателем жизнестойкости и принятием риска.

*Таблица 16*

Корреляции между показателями жизнестойкости и субъективным ощущением счастья у испытуемых до 25 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Счастье	0,542*	0,14	0,187	0,657*

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

*Таблица 17*

Корреляции между показателями жизнестойкости и субъективным ощущением счастья у испытуемых то 25 лет и до 45 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Счастье	0,826*	0,763*	0,741*	0,717*

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Таблица 18

Корреляции между показателями жизнестойкости и субъективным ощущением счастья у испытуемых от 45 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Счастье	0,442*	0,452*	0,373*	0,492*

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{ кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Далее был проведен сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни показателей толерантности к неопределенности у испытуемых по трем возрастным группам. Результаты представлены в таблице 17.

Таблица 19

	Первая и вторая	Первая и третья	Вторая и третья
Счастье	410	405	367,5

Достоверных различий не выявлено.

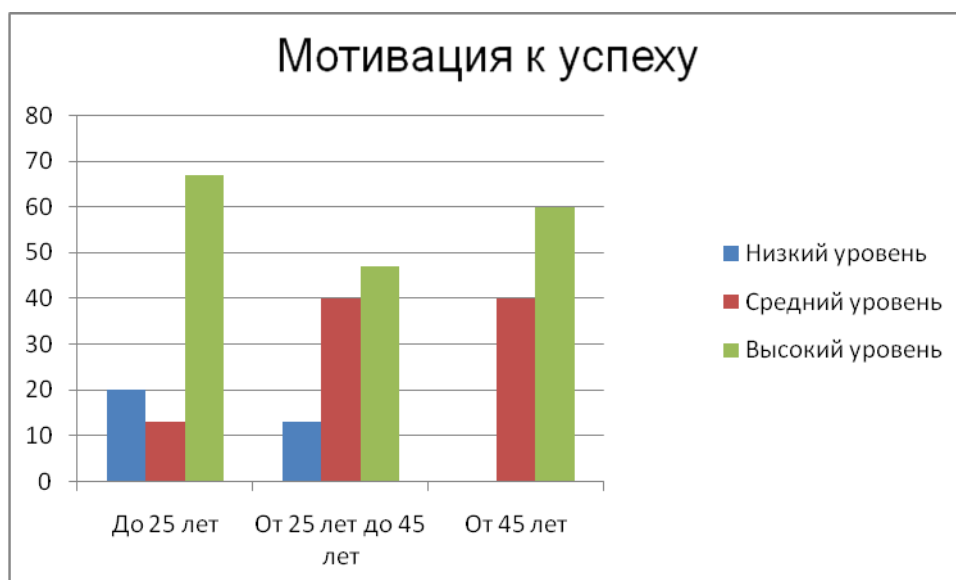


Рисунок 10. Процентное распределение людей с разными уровнями мотивации к успеху по выборке людей в целом (N=90)

До 25 лет:

- 27% испытуемых показали низкий уровень мотивации к успеху;
- 67% испытуемых показали средний уровень мотивации к успеху;
- 7% испытуемых показали высокий уровень мотивации к успеху.

От 25 лет до 45 лет:

- 20% испытуемых показали низкий уровень мотивации к успеху;
- 43% испытуемых показали средний уровень мотивации к успеху;
- 37% испытуемых показали высокий уровень мотивации к успеху.

От 45 лет:

- 23% испытуемых показали низкий уровень мотивации к успеху;
- 60% испытуемых показали средний уровень мотивации к успеху;
- 17% испытуемых показали высокий уровень мотивации к успеху.

Данная диаграмма показывает нам уменьшение низкого уровня мотивации к успеху от первой возрастной группы до полного ее отсутствия к

третьей. Резкое повышение среднего уровня мотивации к успеху от первой возрастной группы ко второй, у второй и третьей возрастных групп результат идентичен. Также идет снижение высокого уровня мотивации к успеху от первой ко второй возрастной группе и увеличение к третьей возрастной группе на показатель низкого уровня мотивации к успеху во второй возрастной категории.

Для определения связи между жизнестойкостью и мотивацией к успеху был проведен корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа представлены в таблицах 20-22.

*Таблица 20*

Корреляции между показателями жизнестойкости и мотивацией к успеху у испытуемых до 25 лет (rs коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Мотивация к успеху	0,304	0,181	0,504*	0,013

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $rs > rs_{кр.} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

*Таблица 21*

Корреляции между показателями жизнестойкости и мотивацией к успеху у испытуемых от 25 лет и до 45 лет (rs коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Мотивация к успеху	0,249	0,26	0,334	0,181

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $rs > rs_{кр.} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Таблица 22

Корреляции между показателями жизнестойкости и мотивацией к успеху у испытуемых от 45 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Мотивация к успеху	0,086	-0,034	0,128	0,116

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s \text{ кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

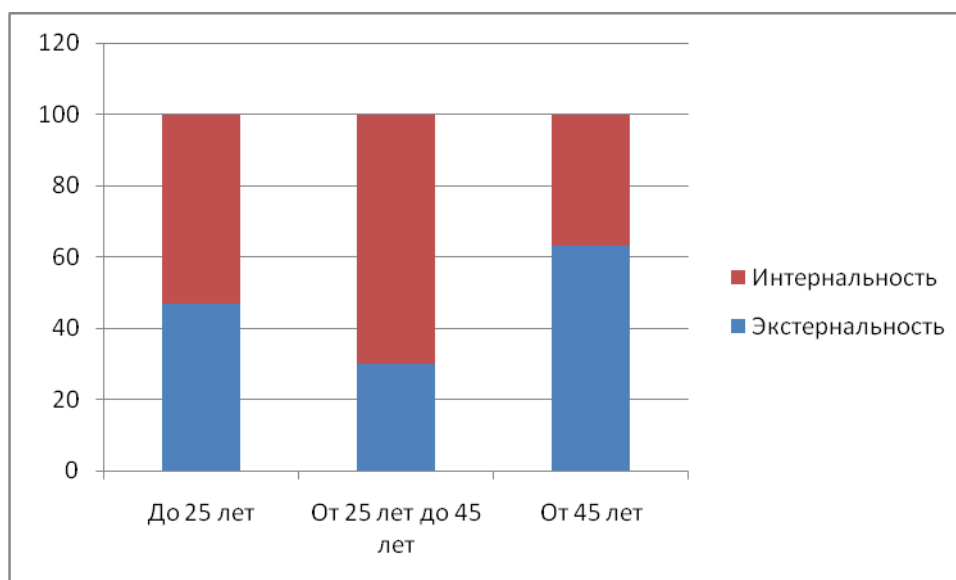
Достоверная связь была обнаружена только у первой возрастной группы между контролем и мотивацией к успеху. В других возрастных группах связей не выявлено.

Также был проведен сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 23.

Таблица 23

	Первая и вторая	Первая и третья	Вторая и третья
Мотивация к успеху	373	438	369,5

Сравнительный анализ также не выявил достоверных различий.



*Рисунок 11.* Процентное соотношение людей с разной направленностью локуса контроля по выборке людей в целом (N=90)

До 25 лет:

- 47% испытуемых с внешним локусом контроля;
- 53% испытуемых с внутренним локусом контроля.

От 25 лет до 45 лет:

- 30% испытуемых с внешним локусом контроля;
- 70% испытуемых с внутренним локусом контроля.

От 45 лет:

- 63% испытуемых с внешним локусом контроля;
- 37% испытуемых с внутренним локусом контроля.

Данная диаграмма показывает нам относительно равное распределение в процентном соотношении людей с внутренним и внешним локусами контроля в первой возрастной категории. Во второй возрастной категории более чем в два раза идёт преобладание внутреннего локуса контроля. В третьей возрастной группе ситуация меняется почти на

прямопротивоположную второй возрастной группе – преобладание почти в два раза идет внешнего локуса контроля над внутренним.

Для определения связи между жизнестойкостью и локусом контроля был проведен корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа представлены в таблицах 24-26.

*Таблица 24*

Корреляции между показателями жизнестойкости и локусом контроля у испытуемых до 25 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Экстернальность	-0,582*	-0,02	-0,593*	-0,478*
Интернальность	0,582*	0,02	0,593*	0,478*

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Была выявлена обратная достоверная связь между экстернальностью и всеми показателями кроме вовлеченности. Также была выявлена прямая достоверная связь между интернальностью и всеми показателями кроме вовлеченности.

*Таблица 25*

Корреляции между показателями жизнестойкости и локусом контроля у испытуемых от 25 лет и до 45 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Экстернальность	-0,303	-0,223	-0,233	-0,398*
Интернальность	0,303	0,223	0,233	0,398*

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{кр.}} = 0,27$

( $p < 0,05$ )

Связь была выявлена только в случаях приятия риска – обратная с экстернальностью и прямая с интернальностью .

Таблица 26

Корреляции между показателями жизнестойкости и локусом контроля у испытуемых от 45 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Экстернальность	-0,387*	-0,338	-0,447*	-0,294
Интернальность	0,387*	0,338	0,447*	0,294

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s \text{ кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Достоверная обратная связь выявлена только между экстернальностью и жизнестойкостью, экстернальностью и контролем.

Также был проведен сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 27.

Таблица 27

	Первая и вторая	Первая и третья	Вторая и третья
Экстернальность	415	415	384
Интернальность	415	415	384

Достоверных различий не выявлено.

Для определения связи между жизнестойкостью и локусом контроля был проведен корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа представлены в таблицах 26-28.

Корреляции между показателями жизнестойкости и социально-психологической адаптации контроля у испытуемых до 25 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Адаптация	0,405*	0,327	0,395*	0,334
Самопринятие	0,312	0,384*	0,234	0,234
Принятие других	0,447*	0,491*	0,047	0,512*
Эмоциональный комфорт	0,476*	0,193	0,534*	0,326
Интернальность	0,448*	0,245	0,609*	0,299
Стремление к доминированию	0,053	0,165	-0,144	0,186
Уход от проблем	0,156	0,307	-0,086	0,024

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{кр.}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Прямая достоверная связь обнаружена между жизнестойкостью и адаптацией, принятием других, эмоциональным комфортом и интернальностью. Между вовлеченностью и самопринятием, принятием других. Между контролем и адаптацией, эмоциональным комфортом, интернальностью. Между принятием риска и принятием других.

Таблица 29

Корреляции между показателями жизнестойкости и социально-психологической адаптации контроля у испытуемых от 25 лет и до 45 лет (rs коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Адаптация	0,715*	0,643*	0,712*	0,692*
Самопринятие	0,526*	0,532*	0,431*	0,566*
Принятие других	0,664*	0,646*	0,563*	0,709*
Эмоциональный комфорт	0,74*	0,693*	0,736*	0,634*
Интернальность	0,667*	0,612*	0,683*	0,659*
Стремление к доминированию	0,151	0,163	0,333	-0,091
Уход от проблем	-0,558*	-0,472*	-0,588*	-0,568*

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{кр}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Прямая достоверная связь обнаружена между всеми показателями жизнестойкости и адаптацией, самопринятием, принятием других, эмоциональным комфортом, интернальностью. Обратная достоверная связь обнаружена между всеми показателями жизнестойкости и уходом от проблем.

Таблица 30

Корреляции между показателями жизнестойкости и социально-психологической адаптации контроля у испытуемых от 45 лет ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена)

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Адаптация	0,467*	0,647*	0,208	0,479*
Самопринятие	0,396*	0,572*	0,172	0,385*
Принятие других	0,434*	0,527*	0,212	0,502*
Эмоциональный комфорт	0,528*	0,615*	0,338	0,542*
Интернальность	0,454*	0,575*	0,27	0,423*
Стремление к доминированию	0,499*	0,602*	0,315	0,383*
Уход от проблем	-0,561*	-0,66*	-0,355	-0,474*

Примечание: «\*» означает значимые корреляции, при  $r_s > r_{s\text{кр}} = 0,27$  ( $p < 0,05$ )

Прямая достоверная связь обнаружена между всеми показателями жизнестойкости, кроме контроля, и адаптацией, самопринятием, принятием других, эмоциональным комфортом, интернальностью, стремлением к доминированию. Обратная достоверная связь была также обнаружена между всеми показателями жизнестойкости, кроме контроля, и уходом от проблем.

Также был проведен сравнительный анализ по критерию U-Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 31.

Таблица 31

	Первая и вторая	Первая и третья	Вторая и третья
Адаптация	274*	292*	445
Самопринятие	275*	292*	449
Принятие других	263*	271*	385,5
Эмоциональный комфорт	272*	342	382
Интернальность	329	289*	434,5
Стремление к доминированию	439	408	388,5
Уход от проблем	425	232*	292*

Достоверные различия в адаптации, самопринятии и принятии других имеются между первой и второй возрастной группой и между первой и третьей. Также достоверные различия между первой и второй возрастными группами имеются в эмоциональном комфорте, между первой третьей в интернальности и уходе от проблем. Между второй и третьей группами только в уходе от проблем.

## Выводы по главе 2

1. Результаты эмпирического исследования показали наличие достоверной связи между жизнестойкостью и другими личностными особенностями людей. При этом результаты в разных возрастных группах отличаются и больше всего связей выявлено именно во второй возрастной группе с возрастом от 25 и до 45 лет. Результаты первой возрастной группы, таким образом, указывают на недостаточную сформированность жизнестойкости и других личностных особенностей, а третья группа указывает на изменение актуальности личностных особенностей в более старшем возрасте.

2. Сравнительный анализ показал, что различия имеются в основном между первой возрастной группой и двумя другими. Различия между второй и третьей возрастными группами обнаружены только в случае ухода от проблем. При этом стоит заметить, что вторая и третья возрастные группы застали время СССР и какое-то время жили и воспитывались в нем, чего нельзя сказать про первую возрастную группу. Возможно именно это является причиной близости второй и третьей возрастных групп и отличия от них первой.

3. Возрастная картина процентного соотношения разных уровней по всем методикам не остается неизменной и отличается в каждой возрастной группе. Это подтверждает гипотезу, что с возраст оказывает влияние как на жизнестойкость, так и на другие личностные особенности людей.

4. Сравнение выборки двухлетней давности и текущей выборки в процентном соотношении показал нам рост пониженного (17,90% - 33%) и повышенного (12,50% - 20%) уровней счастья, а также снижение среднего (69,60% - 47%) уровня счастья. Достоверные связи были между показателями жизнестойкости и субъективным ощущением счастья в текущем исследовании только у жизнестойкости и принятием риска против прямой

корреляции между всеми показателями жизнестойкости и субъективным ощущением счастья два года назад. Возможно, данное несоответствие вызвано разницей в количестве испытуемых, а также разницей во времени проведения исследования, где в прошлом большая часть испытуемых была опрошена до зимних каникул, а современная выборка после зимних каникул.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты настоящего исследования показали достаточно большой объем данных как относительно теоретических положений о жизнестойкости, так и относительно эмпирически подтвержденных закономерностей в различные возрастные периоды.

Была сформирована теоретическая основа изучения предметного поля данной работы, описаны актуальные представления о жизнестойкости обозначены методологические подходы к их изучению. Проблема была освещена в многообразии подходов и авторских взглядов, которые оперируют данными терминами. Было наглядно продемонстрировано, что проблема затрагивает множество сфер развития психологической науки.

Каждый рассмотренный нами аспект связи жизнестойкости и личностных конструкторов также обсуждался с точки зрения развития человека. Были сделаны выводы относительно теоретических аспектов связи личностных свойств и жизнестойкости.

Был затронут и аспект эмпирического изучения данных связей. В качестве основы для эмпирического исследования связи жизнестойкости была описана методологическая база, сформированная на основе современных психологических изысканий в данной области. Применяя данный методологический аппарат, были получены эмпирические данные в большом объеме, дающие возможность качественного и детализированного анализа.

Полученные данные были использованы для статистического рассмотрения на предмет связей внутренних шкал методик и возраста испытуемых соответственно трем выделенным возрастным группам, а также рассмотрены различия выборок по критериям возраста. При эмпирическом исследовании была выявлена статистически достоверная связь рассматриваемых шкал и возраста испытуемых, подтверждаемая на всех трех группах. Гипотезы исследования подтвердились.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / А.А. Александрова // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. — М.: Институт психологии РАН, 2005. — С. 16–21.
2. Александрова Л. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. — Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. — С. 82-90.
3. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. — СПб.: Питер, 2003. — 356 с.
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. — СПб.: Еврознак, 2007.— 342 с.
5. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл. Пер. с англ. Маши Бабичевой. — М.: Время, 2009. — 192 с.
6. Братусь Б. Аксиологические основания позитивной психологии: философско-психологический анализ. Основные результаты выполнения проекта РГНФ № 10-06-00294 / Б.С. Братусь, Н. В Инина., А. Н Кричевец и др. — М.: Факультет психологии МГУ, 2012. — 8 с.
7. Братусь Б. Образ человека в психологии России XX века. / Б.С. Братусь // РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ. — 2005. — № 4. — С. 115-134
8. Бэрн Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. — СПб: Питер, 2008.—237 с.
9. Виничук Н. Особенности представлений психосоматических больных о счастье / Н.В. Виничук // Психологические исследования. — 2012. — № 2(22). С. 7. [Электронный ресурс] URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.04.2016)

10. Годфруа Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа. — М.: Мир, 2002.— 457 с.
11. Гончар С. Субъективное благополучие как условие формирования позитивного подхода к разрешению проблем современной молодежи / С. Н. Гончар // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 5-7.
12. Гордеева Т. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т. О. Гордеева и др. // Психологическая диагностика. - 2010. — №2. — С. 14-18
13. Джидарьян И. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. — М.:Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.— 268 с.
14. Джидарьян И. Счастье и его типологические характеристики / И.А. Джидарьян. — М, 2000. — 234 с.
15. Зацепин В. Счастье как проблема социальной психологии / В.И. Зацепин. — Львов, 2009. — 179 с.
16. Зелигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день / М. Зелигман. — М.: Вече, 1997. —432 с.
17. Исаева Е. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева // – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
18. Корсакова Л. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности / Л.И. Корсакова [Электронный ресурс] URL: [http://www.edit.muh.ru/content/mag/trudy/08\\_2010/11.pdf](http://www.edit.muh.ru/content/mag/trudy/08_2010/11.pdf) (дата обращения 15.05.1026)
19. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью// Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций/ Под ред. В.Ю. Большакова. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 476–510.
20. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю. Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного

выбора // Вестн. Моск. гос. ун-та. Сер. 14. Психология. — 2005. — № 4. — С. 37–42.

21. Леонтьев Д. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2002. — С. 56–65.

22. Леонтьев Д. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.

23. Леонтьев Д. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2006. №2 [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/chto-nado-dlya-schastya-kulturnye-regionalnye-i-individualnye-razlichiya-i-invarianty-istochnikov-schastya> (дата обращения 01.06.2016)

24. Логинова М. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов. автореф. дис. канд. психол. наук: 18.07.2011 / М.В. Логинова. — МГУ. Москва 2010. — 24 с.

25. Лурия А. Эволюционное введение в психологию / А.Р. Лурия. — М.: МГУ, 2005. — 567 с.

26. Майерс Д. Кто счастлив? / Д. Майерс, Э. Динер // Психология мотивации и эмоций, под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. Ф. Фаликман. — М., 2009. — С. 399–411.

27. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты / А. Маслоу. — М.: Мысль, 2001 — 369 с.

28. Немов Р. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. Кн. I: Общие основы психологии / Р.С. Немов. — М.: Владос, 2008. — 354 с.

29. Нырков А. Технологии счастья / А.В. Нырков. — М.: Олмапресс, 2000. — 154 с.

30. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А.Ребера. — 2002. — С. 75-78
31. Пермякова М. Субъективное ощущение счастья у верующих и атеистов / М.Е. Пермякова, И.А. Ершова // Известия Уральского федерального университета. Проблемы образования, науки и культуры. — 2015. — № 3 (141).— С. 69–78.
32. Пермякова М. Субъективное ощущение счастья у матерей и их детей юношеского возраста / М.Е. Пермякова, М.А. Муртазина // Известия Уральского федерального университета. Серия I. Проблемы образования, науки и культуры. — 2016. – № 1 (147). – С. 85–91.
33. Петухов В. Психология. Метод. указ. / В.В. Петухов, В.В.Столин. —М.: Изд-во МГУ, 2009. — 58 с.
34. Попов Б. Взаимосвязь категорий счастья и смысла жизни / Б.Н. Попов. — М.: Мысль, 2006.—258 с.
35. Рассказова Е. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.04.2016).
36. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности// Вестник СПбГУ.Сер 6. – 1995. – Вып. 3. – № 20. – С. 74–79.
37. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. – СПб.:Издательство «Питер», 2000. – 416 с.
38. Розанов В. Цель человеческой жизни / В. Розанов. — М.: Смысл жизни, 2004.— 375 с.
39. Рубинштейн С. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2009.— 720 с.
40. Сараева Е. В. Самопрогнозирование как механизм саморазвития // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. — 2006. — № 18. — С. 86–90.

41. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. — М.: София, 2006. — 368 с.
42. Соболева Е. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях / Е.В. Соболева, О.А. Шумакова // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519> (дата обращения: 31.03.2016).
43. Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2002. — 344 с.
44. Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева, Т.О. Гордеева Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы. — 2007. — с.49
45. Стакина Ю. Жизнестойкость студентов с различной профессиональной направленностью / Ю.М. Стакина // Вестник ПСТГУ, IV: Педагогика. Психология. — 2012. — С. 98-110
46. Стакина Ю. Сравнительный анализ психологического конструкта «жизнестойкость» у студентов православного и светских ВУЗов / Ю.М. Стакина., О.В. Шангина // Вестник ПСТГУ, IV: Педагогика. Психология. — 2011. — С. 114–127
47. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. — Ростов н/Д: «Феникс», 2000. — 544 с.
48. Сычёв О. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу / О.А. Сычев. — Бийск : БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. — 69 с.
49. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / В.О. Татаркевич. — М.: Мысль, 2008.— 210 с.
50. Троицкая Е. Психологическая устойчивость и субъективное благополучие личности как ресурсы для проявления эмпатии / Е.А. Троицкая [Электронный ресурс] URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-i-subektivnoe-blagopoluchie-lichnosti-kak-resursy-dlya-proyavleniya-empatii> (дата обращения: 23.04.2016)

51. Философия: Энциклопедический словарь / Под редакцией А.А. Ивина. — М.: Гардарики, 2004. — С. 132-134.
52. Фомина А. Жизнестойкость личности / А. Н. Фомина. — СПб.: Прометей, 2012.—354 с.
53. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М.: Наука, 2000.—368 с.
54. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / СПб.: Речь, 2001. — С. 17–23, 92–93;
55. Циринг Д. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков / Д.А. Циринг [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-u-bespomoschnyh-i-samostoyatelnyh-podrostkov> (дата обращения: 23.04.2016)
56. Шамионов Р. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамионов // Мир психологии. — 2002. — №2 — С. 143-148.
57. Шефер Б., Скрабис М., Шлёдер Б. Социально-психологическая модель восприятия чужого // Психология : журнал ВШЭ. — 2004. Т. 1. — № 1. — С. 24–51.
58. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Р. Эммонс. — М, 2005.— 376 с.
59. Юртаева М. Н. Разнообразие как фактор управления человеческим потенциалом // Дискуссия. — 2012. — № 11(29). — С. 159–165.
60. Махнач А. В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков / А.В. Махнач // Психологический журнал. — 2006. — Т.27. — №2. — С.129–131.
61. Рыльская Е. А. К вопросу о психологической жизнеспособности человека: концептуальная модель и эмпирический опыт // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2011. — Т.8. — №3. — С. 9–38.
62. Калинина Н. В. Социальные и личностные ресурсы преодоления трудных жизненных ситуаций // Симбирский научный вестник. 2011. №1(3).

C.96–101. Diener E. Chan M. Happy People Live Longa: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity / E. Diener // [Electronic resource] URL.:<http://internal.psychology.illinois.edu/ediner/Documents/Diner-Chan> (accessed: 11.11.2015)

63. Diener E. Very Happy People / E. Diener, M. Seligman // Psychological Science. 2002. V.13, p. 81-84. [Electronic resource] URL.: [http://www.researchgate.net/publication/11468365\\_Very\\_Happy\\_People](http://www.researchgate.net/publication/11468365_Very_Happy_People) (accessed: 21.11.2015)

64. Eddington N. Subjective well-being (happiness) / N. Eddington, R. Shuman [Electronic resource] 2006 URL.: <http://www.texcpe.com/html/pdf/can/CARNSWB.pdf> (accessed: 11.11.2015)

65. Furnham A., Ribchester T. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Concept, Its Measurement and Applications // Current Psychology. — 1995. — Vol. 14 (3). — P. 179–199.