РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЛИАЛ В Г. МИНСКЕ

Специальность «Психология»

Заочное отделение

3 курс

**ЛОБАЧ ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА**

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ У МУЖЧИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

Курсовая работа

Научный руководитель:

ассистент кафедры психология,

Горбат И.В.

Минск, 2011

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение….…………………………………………………………………………..3

Общая характеристика работы……………………………………………………...5

**1. Теоретическое исследование жизнестойкости и субъективного контроля в психологии**…………………..…………………………………………………...7

1.1. Жизнестойкость в отечественной и зарубежной психологии..........................7

1.2. Понятие субъективного контроля в психологии……………………………14

1.3. Психологические особенности протекания возраста ранней зрелости…….20

Выводы…………………………………………………………………...................31

**2. Эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и уровня субъективного контроля у мужчин**…………………………………...………...32

2.1. Организация и методики исследования.………………….….........................32

2.2. Эмпирическое исследование уровней жизнестойкости и уровня субъективного контроля у мужчин………………………………………………..35

2.3. Выявление и анализ взаимосвязи жизнестойкости и уровня субъективного контроля у мужчин…………………………………………………………………43

Выводы……………………………………………………………………………...47

Заключение …………………………………………………………….…...............49

Список использованной литературы……………………………….……………..52

Приложения…………………………………………………………………………55

**ВВЕДЕНИЕ**

Условия, в которых протекает жизнедеятельность человека, не всегда являются благоприятными для него и преподносят ему немало испытаний. Это связано со многими факторами – политическими, социально-экономическими, экологическими и информационными. Они, безусловно, оказывают влияние на переживание человеком субъективного благополучия, на восприятие и оценку им своей жизни как состоявшейся и приносящей удовлетворение, либо несущей отрицательную окраску. Принято считать, что для эффективной борьбы с жизненными трудностями человеку необходима некоторая психологическая живучесть или «жизнестойкость**» -**  «hardiness», способствующая мобилизации его внутренних ресурсов. Жизнестойкость – это система установок, определенное отношение к своему жизненному опыту. Принятие и размещение этого опыта, в том числе и негативного, способствует развитию и обогащению человеческого потенциала, необходимого для борьбы со стрессогенными факторами.

Одной из важнейших психологических характеристик личности является степень независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, развитие чувства личной ответственности за происходящие с ним события. Под уровнем субъективного контроля понимают обобщенную характеристику личности, которая оказывает регулирующее воздействие на многие аспекты поведения человека, играет важную роль в формировании межличностных отношений, в способе разрешения кризисных ситуаций семейного и производственного характера, в отношении к болезни и терапевтическим мероприятиям и т.д.

В данном исследовании мы рассматривает жизнестойкость во взаимосвязи с уровнем субъективного контроля у мужчин в возрасте ранней зрелости.

Данный возрастной период еще недостаточно хорошо изучен психологами, поэтому требует к себе пристального внимания.

В этом возрасте человек подводит первые итоги своей жизни, корректирует старые и ставит новые цели. У него уже есть определенный жизненный опыт, и если он был негативный – это может в дальнейшем влиять на человека не самым лучшим образом, не давая ему возможности лишний раз рискнуть, поставить новую планку.

А человеку в этом возрасте, накануне кризиса середины жизни очень важно чувствовать себя успешным, видеть свои достижения и стремиться к новым.

В данном исследовании мы рассмотрим основные теории жизнестойкости и субъективного контроля. Обратимся к психологическим особенностей протекания периода ранней зрелости.

Так же, в данном мы эмпирически изучим, как взаимосвязаны жизнестойкость и субъективный контроль у мужчин в возрасте ранней зрелости.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**Актуальность исследования** обусловлена, с одной стороны, недостаточной разработанностью психологического аспекта проблемы жизнестойкости и субъективного контроля у мужчин в возрасте ранней зрелости, с другой стороны – ее большой практической значимостью, связанной с реализацией дифференцированного подхода к разработке профилактических программ по предупреждению различных форм социальной дезадаптации.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь между жизнестойкостью и уровнем субъективного контроля у мужчин.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблем жизнестойкости и субъективного контроля в психологии.

2. Эмпирически исследовать жизнестойкость и субъективный контроль у мужчин.

3. Выявить взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и субъективным контролем у мужчин.

4. Обобщить и проанализировать полученные данные, сформулировать основные выводы.

**Объект исследования**: мужчины.

**Предмет исследования**: жизнестойкость у мужчин с разным уровнем субъективного контроля.

**Гипотеза исследования**: существует взаимосвязь между жизнестойкостью и уровнем субъективного контроля у мужчин в период ранней зрелости.

**Методологические основы исследования**: Методологической основой являются проблемы жизнестойкости: Л.А. Александрова, С. Мадди, Е.И. Рассказова; теория локуса-контроля Дж. Роттера.

**Методы исследования:**

1) общенаучные: теоретический анализ литературы, синтез, обобщение, сравнение;

2) методы сбора информации – тестирование:

1. Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова);

1. Опросник уровня субъективного контроля УСК (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд).

3) методы статистической обработки и интерпретации полученных данных: коэффициент корреляции рангов Спирмена.

**Научная новизна:** заключается в обобщении научной литературы по проблеме жизнестойкости и субъективного контроля; в изучении устойчивости человека к возникновению различных форм стрессовых в возрасте ранней зрелости.

**Практическая значимость** результатов исследования состоит в том, что они дают определенные теоретические и прикладные знания, которые могут быть использованы представителями психологической службы центров занятости, в тренинговых программах «уверенности в себе», «формирования управленческих навыков», при оказании помощи людям, переживающим стрессовые состояния, связанные с нахождением в неопределенной ситуации.

**Эмпирическая база исследования:** мужчины в возрасте ранней зрелости, проживающие в г. Минске. Выборочная совокупность – 30 человек.

**Структура и объем курсовой работы.** Курсовая работа состоит из титульного листа, содержания, введения, основной части, в которую входят 2 главы (теоретическая и эмпирическая), заключения, списка использованных источников и приложения. Полный объем составляет 56 страница; 2 приложения; количество использованных источников – 30.

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ В ПСИХОЛОГИИ**

**1.1. Жизнестойкость в отечественной и зарубежной психологии**

Понятие жизнестойкости было введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, и находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним [19, с. 3].

Наиболее полно, с точки зрения Д.А. Леонтьева, этому понятию в зарубежной психологии соответствует понятие "hardiness" – "жизнестойкость".

Теория С. Мадди об особом личностном качестве "hardiness" возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. С его точки зрения, эти проблемы наиболее логично связываются, анализируются и интегрируются в рамках разработанной им концепции "hardiness". Через углубление аттитюдов включенности, контроля и вызова (принятия вызова жизни), обозначенных как "hardiness", человек может одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути [2].

В отечественной литературе принято переводить "hardiness" как "стойкость" или "жизнестойкость" (Д.А. Леонтьев). С учетом широкого контекста и оттенков значения, которое имеет в переводе данное слово, мы считаем целесообразным использование данного термина без перевода. В отечественной литературе практически нет публикаций, посвященных "hardiness" [29].

Стойкость, в свою очередь, проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции. Стабильность проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться, адаптироваться. Одна из сторон стойкости – приверженность избранным идеалам и целям. Стойкость также проявляется в постоянном, достаточно высоком, уровне настроения. Способность сохранять постоянный уровень настроения и активности, быть отзывчивым, чувствительным к разным аспектам жизни, иметь разносторонние интересы, избегать упрощенности в ценностях, целях и стремлениях – также важная составляющая психологической устойчивости. Сниженная стойкость приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений [10].

Понятие "hardiness" отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Ими был разработан психометрически адекватный метод измерения "hardiness", изучались взаимосвязи между этим методом и шкалами Миннесотского Многофакторного личностного опросника. Результаты этой работы ярко продемонстрировали, что "hardiness" является общей мерой психического здоровья человека, а не артефактом контролируемых негативных тенденций человека. Понятие "hardiness", или стойкость, используется в контексте проблематики совладания со стрессом [22]. Личностное качество "hardiness" подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер [2].

Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова считают, что жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [13].

Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

* Вовлеченность (commitment) по мнению С. Мадди определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» (С.Мадди) [19].
* Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.
* Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [19].

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды [3].

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

Л.А. Александрова в своей статье описывает то, что большое количество исследователей рассматривает "hardiness" в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем. Сам С. Мадди рассматривает открытый им феномен гораздо шире, включая его в контекст социальной экологии, считая, что это качество является основой жизнестойкости не только индивидуальной, но и организационной. Развитие личностных установок, включаемых им в понятие "hardiness", могло бы стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни, превращения препятствий и стрессов в источник роста и развития [28]. А главное, это тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. С нашей точки зрения, речь идет не о разных подходах к проблеме психологической устойчивости и жизнестойкости человека, а о разных уровнях анализа этого процесса: от адаптации к самодетерминации и реализации своего жизненного предназначения [2].

Одними из первых и наиболее убедительных исследований, проведенных С. Мадди, были те, которые основаны на конструкте жизнестойкости. И исследование обнаружило результаты не только о значимости компонентов жизнестойкости в предотвращении стрессогенных расстройств, но и о системном, синергическом характере их взаимодействия между собой, при котором суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого из всех трех компонентов жизнестойкости в отдельности. В результате исследований можно проследить о том, как работает жизнестойкость и за счет чего она позволяет преодолевать стресс. Согласно психологии стресса, все психологические факторы влияют на стресс одним из двух способов: они могут влиять на оценку ситуации («Несет ли она угрозу для меня?», «Могу ли я с ней справиться?»), а могут влиять на реакцию человека, его поведение, преодоление трудностей.

В.А. Абабков предлагает рассмотреть структуру стрессового события и переработки стресса. В нее входят следующие составляющие: стрессор, социальные и личностные факторы (т.е. процесс оценки, психические реакции, физиологические реакции, дезадаптивные и адаптивные реакции) [1].

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации – благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям [4].

С. Мадди различает регрессивное и трансформационное совладание со стрессом. Трансформационное совладание, в отличие от регрессивного, подразумевает открытость новому, готовность действовать и активность в стрессовой ситуации. Он описывает пять основных механизмов, благодаря которым проявляется буферное влияние жизнестойкости на развитие заболеваний и снижение эффективности деятельности:

- оценка жизненных изменений как менее стрессовых;

- создание мотивации к трансформационному совладанию;

- усиление иммунной реакции;

- усиление ответственности по отношению к практикам здоровья;

- поиск активной социальной поддержки, способствующей трансформационному совладанию[19].

При всем изобилии теорий, объясняющих секреты жизнестойкости, Диана Кутейль отмечает в своей статье [18] то, что есть три главных качества, выделяющие людей, которые умеют быстро адаптироваться, среди остальных, так как обычно встречаются одни люди, жизненные невзгоды которых, согнуть не способны, а другие же, наоборот, впадают из-за них в полное отчаяние.

Первое – это способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть. Внимательно вглядываясь в окружающий мир, люди готовят себя к тому, чтобы действовать такими способами, которые позволят им легче пережить неприятности. Поэтому человек учится выживать еще до того, как в этом возникает необходимость.

Вторая способность, которой обладают хорошо адаптирующиеся люди, – умение находить смысл в различных сторонах жизни. Не менее важна и приверженность определенным ценностям.

Третий составной элемент живучести связан со способностью импровизировать. Искусство находить непривычные или неочевидные методы решения проблем, не выходя за рамки собственных возможностей, дает его обладателю огромные преимущества [18].

В результате присутствие одного или двух из этих качеств поможет оправиться после той или иной жизненной неудачи, но истинно высокая жизнеспособность требует всех трех характеристик.

В большинстве теорий, исследуемых Д. Кутейль, было замечено, что практически все они сходятся в трех пунктах. В них утверждается, что жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения [20].

Присутствие одного или двух из этих качеств помогает людям оправиться после той или иной жизненной неудачи, но истинно высокая жизнеспособность требует всех трех характеристик. Это утверждение справедливо и в отношении целых организаций. Рассмотрим каждое из перечисленных качеств подробнее.

Принято думать, что корни жизнестойкости лежат в оптимистичном взгляде на мир. Это так, но лишь при условии, что такой оптимизм не приводит к искаженному восприятию реальности. Взгляд сквозь розовые очки в экстремальной ситуации может спровоцировать настоящую катастрофу. Жизнестойкие люди отличаются очень трезвым и прагматичным отношением к тем аспектам действительности, от которых зависит выживание. Это вовсе не значит, что оптимизм никогда не приносит пользы; например, вдохнув в деморализованный торговый персонал веру в возможность будущих свершений, можно существенно поднять его рабочий настрой. Однако в более сложных ситуациях гораздо важнее сохранять холодный, граничащий с пессимистичным взгляд на вещи [3].

Способность видеть действительность такой, какова она есть, тесно связана со вторым важнейшим компонентом жизнестойкости – умением даже в самые нелегкие времена находить смысл в том, что происходит. Такие люди считают себя жертвами и не извлекают уроков из пережитых испытаний. В то же время люди с высокой жизнестойкостью находят конструктивный элемент в своих страданиях и тем самым наполняют содержанием свою жизнь и жизнь окружающих.

Третья составляющая жизнестойкости – умение решать проблемы, обходясь тем, что есть в наличии.

Исходя из всего вышеизложенного, можно заключить, что жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Большое количество исследователей рассматривает "hardiness" в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем.

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации, а с другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей.

Есть три главных качества, выделяющие людей, которые умеют быстро адаптироваться, среди остальных, где в результате присутствие одного или двух из этих качеств поможет оправиться после той или иной жизненной неудачи, но истинно высокая жизнеспособность требует всех трех характеристик.

**1.2. Проблема субъективного контроля в психологии**

Предметом психологического анализа все чаще становятся различные формы произвольной активности индивида, его обыденное сознание, типы объяснения окружающего мира, мировоззренческие установки, отношение человека к своей судьбе. Категория судьбы обладает богатой историей философского и религиозного осмысления: она предстает как проблематика связи предопределения и свободы воли, которая решается по–разному в различных философских системах. В психологии использование таких понятий, как «моральная ответственность», «атрибуция ответственности», «выученная беспомощность» [17, 5], объясняется связью с той или иной научной школой. При этом движение от феноменологического анализа к экспериментальному, от качественных рассуждений к количественным измерениям — довольно сложный процесс, не застрахованный от ошибок.

Под уровнем субъективного контроля (УСК) понимают обобщенную характеристику личности, которая оказывает регулирующее воздействие на многие аспекты поведения человека, играет важную роль в формировании межличностных отношений, в способе разрешения кризисных ситуаций семейного и производственного характера, в отношении к болезни и терапевтическим мероприятиям и т.д. [6]. Понятие субъективного контроля сугубо отечественное. В зарубежной психологии под этой же категорией выступает понятие «локус контроля», вышедшее из теории социального научения Дж. Роттера [17].

Теория социального научения Роттера появилась в середине 1950–х годов и за 20 лет окончательно сформировалась [11]. 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 [14]: психология должна исследовать индивида в контексте значимого для него окружающего мира (аксиома 1); личностные конструкты не могут быть редуцированы к конструктам других наук (аксиома 2). Но сильнее оказалось воздействие психологии Э. Толмена, ориентированной на естественнонаучный подход. Это отразилось в следующих аксиомах: поведение целенаправленно и зависит от подкрепления (аксиома 6); целеориентация определяется антиципацией, основанной на опыте уже имеющихся действий (аксиома 7). При этом необихевиористкая 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 выводите сложные, «молекулярные» формы поведения, на которые нацелена социальная или клиническая психология, из элементарно простых, «молярных», воспроизводимых в регламентированных условиях эксперимента [11].

Основная задача теории Роттера — прогноз поведения в ситуации выбора из четко определенных альтернатив. В соответствии с первым концептом теории в ситуации выбора будет реализовываться то действие, «поведенческий потенциал» которого выше. Сам «поведенческий потенциал» предстает как интеграция двух составляющих: субъективной вероятности подкрепления после действия, или «ожидания», и субъективной «ценности» этого подкрепления.

Затем, пытаясь дать анализ этих составляющих и переходя к рассмотрению «ценности», Роттер выходит на уровень «молекулярных» форм поведения. «Ценность» результата действия выражается в интеграции «ценности» самого действия и «ценности» сопутствующих ему следствий.

При этом он совершает важный шаг — осуществляет не обусловленное исходной аксиоматикой и не формализованное введение типология ценностных состояний. Они организуются в шесть классов, которые затем с минимальными изменениями попадают в опросник ROT–IE: признание, доминантность, независимость, безопасность, любовь и физическое благополучие [11]. Внутренняя логика классификации ценностных состояний остается скрытой; при анализе конкретного поведения они рассматриваются как константы и «выносятся за скобки».

Но автор теории социального научения делает акцент на развертывании понятия «ожидания», что дает следующую формализацию: субъективна вероятность наступления события в определенной ситуации предстает как сумма «специфического ожидания», обусловленного опытом взаимодействия с аналогичными ситуациями, и «генерализованного ожидания», основанного на опыте решения более широкого круга задач. При этом роль «генералированного ожидания» в новой ситуации будет решающей; в типичной же ситуации, наоборот, реализуется «специфическое ожидание», сформированное опытом взаимодействия с данным типом ситуаций.

Роттер не вводит понятий, которые создавали бы контекст для понятий «ценности» и «ожидания», например: «динамика мотивационно–потребностной сферы» или «Я–концепция» [7]. Это приводит к тому, что ряд эмпирических данных начинает вступать в противоречие с его теорией. В частности, «ценности» и «ожидания», рассматриваемые им как независимые, в действительности оказываются взаимосвязанными: при неуспехе «ценность» цели снижается из–за ассоциации с неприятными эмоциями [11]. X. Хекхаузен видит в этом принципиальные ограничения внеситуативных (генерализованных) конструктов в целом по сравнению с ситуационно–специфическими [23], что вызывает у нас некоторые сомнения. Возможное решение рассматриваемого вопроса заключается в том, чтобы дать описание «генерализации» как качественного процесса, происходящего вместе с развитием личностных структур. Для Роттера же генерализация — линейный, количественный процесс, в котором происходит обобщение ряда опытов, поэтому данное понятие остается у него чисто описательным, не имеющим экспериментального обоснования и не выходящим на механизмы создания Я–концепции.

Скорее всего, именно формализм понятия «генерализация» позволяет объяснить то, что движение от него к понятию локуса контроля происходит неравномерно. Так, высказываются два положения. Первое — индивид во взаимодействии с окружающим миром (при «генерализации» частных опытов, локализованных в конкретных ситуациях) приобретает обобщенный опыт, который свидетельствует о том, наступает ли обычно подкрепление в результате действий (успех — неуспех). Второе — этот генерализованный опыт может быть представлен двумя формами локуса контроля: 1) интернальностью — ожидание результативности собственных действий и 2) экстернальностью — ожидание результативности действий окружающего мира; т.е. решается вопрос «кто ответственен?» [8]. При этом прерывается последовательность описания, и происходит потеря одного звена — механизма выдвижения (на основе имеющегося опыта успеха и неуспеха) гипотезы об ответственности. Действительно, если в генерализованном опыте обобщены по преимуществу успешные случаи, то это не значит, что индивид обязательно приписывает результаты себе. И наоборот, при генеразизации неуспехов виновными не всегда признаются другие. Сложность этого потерянного звена прослеживается при сравнении схемы Дж. Роттера со схемой Б. Вайнера, в которой задействованы суждения об ответственности четырех видов: события можно объяснить за счет усилий, способностей, случая или степени трудности задачи. Следует отметить, что схема Вайнера описывает прежде всего психологическую ситуацию, а Роттера — психологию индивида («интернал» — «экстернал») [11].

Незавершенность теоретического обоснования конструкта локуса контроля, недостаточно учитывающего понятия «потребностная сфера» и «Я–концепция», требует более критического подхода к отдельным признакам данного конструкта. В частности, это касается однофакторности решения вопроса о структуре локуса контроля. Действительно, если говорить об ожидании индивидом успеха или неуспеха, то обратно пропорциональное соотношение этих форм прогноза представляется достаточно ясным: наиболее подходящим будет использование двух полюсов одного фактора. Но если речь идет о приписывании причинности, то таких источников может быть несколько, как, например, в анализе Вайнера. Более того, качественный статус и роль в их личностном развитии будут определяться многими дополнительными условиями [17]. Например, приписывание причинности группе, с которой индивид идентифицирует себя, будет качественно отличаться от приписывания причинности антагонистичной ей группе. Другими словами, локус контроля не является результатом автоматического обобщения успешных или неуспешных действий; он представляет собой результат осмысления окружающего мира и собственного места в нем, процесса, интегрированного в формирование Я–концепции.

Не только теоретические основания позволяют ставить под сомнение правомерность выделения однофакторной структуры локуса контроля, но и ряд эмпирических исследований, в которых предлагается другое решение. Так, сам Дж. Роттер в своих экспериментах намечает пути решения данного вопроса в более широком контексте. Он использует диагностику как «интернальности — экстернальности», так и «межперсонального доверия». Это позволяет описать два вида «экстернальности»: защитно–экстернальное поведение (при низком уровне межперсонального доверия) характеризуется недоверием, честолюбием, агрессией; пассивно–экстернальное поведение (при высоком уровне межперсонального доверия) имеет такие признаки, как доверие, апеллирование к случайности [11]. Далее, в работах других исследователей, проводивших факторизацию опросника ROT–IE, единый фактор интернальности — экстернальности был разделен на несколько, например на факторы персонального контроля и социально–политической контролируемости [23]. X. Левенсон (H. Levenson) в своих работах выделила три вида локуса контроля: «интернальность», «экстренальность, связанную с чувством беспомощности и зависимости от других», и «экстернальность, связанную с чувством неструктурированности окружающего мира и фатализмом»; на этой основе она разработала опросник IPC (internal — people — chance) [11]. Также в исследованиях субъективных ожиданий более низкого уровня общности (менее генерализованных ожиданий), к которым относится возложение ответственности за решение задач [8], состояние здоровья и др., использована многофакторная модель локуса контроля. Но часто критерии выделения того или иного числа факторов интернальности остаются неизвестными, поэтому возникает проблема их экспериментального обоснования.

Конструкт, описанный Роттером как «локус контроля», как и одноименная концепция, отраженная в виде разработанной автором шкалы «Rotter External-Internal locus of control scale» (I-E Rotter's Scale) для оценки генерализованных ожиданий внутреннего/внешнего контроля подкрепления, находят все больше сторонников среди исследователей самого различного профиля. Согласно установившимся представлениям, внутренний (интернальный) контроль указывает на восприятие события как обусловленного поведением или относительно постоянными характеристиками индивидуума. Внешний (экстернальный) контроль указывает, что следующее за действием индивидуума положительное или отрицательное подкрепление воспринимается им не как полностью зависящее от его действия, а как результат случая, рокового или счастливого стечения обстоятельств. Предусмотренный концепцией LOC широкий диапазон возможностей применения I-E Rotter's Scale, наряду с ее многофакторной структурой и валидностью, как и разновидностью вариантов, используемых для проведения исследований в различных популяциях и сферах, свидетельствуют о взаимосвязи «локуса контроля» с личностно-поведенческими характеристиками, что рассматривается в качестве своеобразного ключа в изучении феноменологии и прогнозировании мотивации поведения индивидуума при различных патологических состояниях и стрессовых ситуациях [5]. Являясь важным аспектом мотивации, «локус контроля» используется при изучении личностно-поведенческих характеристик и межличностных отношений [11].

Из всего вышеизложенного можно заключить, что люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил — случая, других людей и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.

Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности и в случае неудач, и в сфере достижений, причем это в разной степени касается различных областей социальной жизни.

**1.3. Психологические особенности протекания возраста ранней зрелости**

Одной из главнейших особенностей современного человекознания является применение системно-структурного подхода как одного из главных методологических оснований исследований. Так, например, в психологии суть этого подхода заключается в том, что человек (индивид, личность) рассматривается не как совокупность отдельных психических процессов, состояний, свойств, а как некоторое целостное образование, включающее в себя множество характеристик и элементов, объединенных определенными связями.

Б.Г. Ананьев, анализируя многоплановые разрозненные данные, накопленные в разных областях научного знания, подчеркивал необходимость построить целостную систему возрастного развития человека, включающую данные обо всех фазах в стадиях человеческой жизни, раскрывающей единство его. Индивидуального развития. При этом необходимо, указывал он, раскрыть взаимосвязи и взаимопереходы между стадиями, противоречиями, сопровождающие стадии, выявить сенситнвные и критические периоды развития, что позволит построить теорию индивидуального развития человека, являющуюся одной из фундаментальных проблем естествознания и психологии [30, с. 65].

Ряд исследователей, занимающихся проблемами развития и самопознания, рассматривают взрослость как время непрерывного изменения и роста. Развитие человека в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия [16].

Основное новообразование этого периода – достижение личностной зрелости. Б. Ливехуд рассматривал три основных свойства зрелого человека: мудрость, мягкость и снисходительность, самосознание.

По Э. Эриксону, начало зрелости (период от конца юности до начала среднего возраста) является шестой стадией жизненного цикла. Это время ухаживания мужчины за женщиной и ранние годы их семейной жизни. Эриксон, учитывая уже совершившееся на предыдущем этапе осознание «Я» и включение человека в трудовую деятельность, указывает на специфический для этой стадии параметр, который заключен между положительным полюсом близости и отрицательным – одиночества.

Под близостью Эриксон понимает не только физическую близость двоих людей, но и способность одного человека заботиться о другом и делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя.

Седьмая стадия, по Эриксону, – зрелый возраст, то есть уже тот период, когда дети стали подростками, а родители прочно связали себя с определенным родом занятий. На этой стадии появляется новый параметр личности с общечеловечностью на одном конце шкалы и самопоглощенностью на другом.

Вайлент предложил две поправки к теории Эриксона. Во-первых, он высказал мнение, что между установлением близости и развитием генеративности лежит период относительного внутреннего покоя. Вайлент назвал эту стадию «упрочением карьеры», так как индивид сосредоточивается на учебе, укреплении своего статуса и обеспечении семьи. Как только его карьера сложилась, он может вернуться к вопросам идентичности, а именно – генеративности.

Вайлент ввел еще одну стадию, наступающую в среднем возрасте, между предложенными Эриксоном стадиями генеративности и целостности «Эго». Эта промежуточная стадия отмечена конфликтом между сохранением смысла и негибкостью. Автор подчеркивает роль значимых других в решении задач развития в зрелости, утверждая, что процессы идентичности и интериоризации позволяют субъекту вобрать в себя привлекательные качества, принадлежащие другим людям, что придает ему дополнительные силы и возможности успешного решения задач развития. Кроме того, в его работах показано, что для успешного разрешения проблемы развития личности необходимо рассмотреть эволюцию неосознаваемых защитных механизмов, которые ранжируются по степени «зрелости» и имеют собственную траекторию развития, но взаимодействуют с процессами возрастных изменений, способствуют или препятствуют задачам развития [16, с. 39].

Дальнейшая разработка модели Эриксона принадлежит Д. Левинсону и его коллегам Ниемеля, Хьелл, Зиглер. Хотя первоначально Левинсона интересовал период средней взрослости (35–40 лет и старше), он обнаружил, что полноценное развитие и адаптация на этой стадии зависят от периода «начинаний». Это время, когда решаются конфликты юношеского периода, происходит определение себя в мире взрослых, принимаются обязательства, предполагающие стабильное, предсказуемое течение жизни. Согласно Левинсону, основная задача взросления складывается из четырех составляющих:

• Увязать мечты с реальностью.

• Найти наставника.

• Обеспечить себе карьеру.

• Наладить интимные отношения.

В гуманистической школе психологии можно провести аналогию между духовностью и самоактуализацией. По К. Роджерсу и А. Маслоу, врожденная потребность человека к самоактуализации выражается в желании стать всем, чем возможно стать, в стремлении к самосовершенствованию, реализации своих творческих способностей [27].

Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой – ориентацию человека на постижение смысла собственной жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья [9].

По поводу соотношения духовности и ощущения счастья также писал французский философ Т. де Шарлей, который полагал, что человек достигает счастья, проходя три ступени персонализации.

Во-первых, это процесс концентрации, т. е. углубление в сердцевину своего существа. На этом этапе происходит формирование своего «Я».

Во-вторых – процесс децентрации, т. е. смещение центра рефлексии на другого, выход за собственные переделы, преодоление замкнутости, появление способности любить.

В-третьих – процесс сверхконцентрации (быть может, самый сложный, но наиболее важный), т. е. осознание себя частью человечества, ощущение «живой общности с более великим целым», стремление распознать истину и присоединиться к бесконечности.

Как можно заметить, концепция Шардена показывает, что духовность не может быть связана только с формированием своего «Я» или со способностью любить другого человека. Духовность проявляется в единстве способности создать самого себя (свое «Я», мировоззрение, мироощущение, систему ценностей), расширить свой внутренний мир в диалоге и объединении с другим человеком и вырасти до осознания сопричастности к мировому пространству. Именно в таком понимании духовности ее можно считать необходимым условием развития человека в зрелости [21].

В отечественной психологии разработка проблемы возрастов принадлежит Л.С. Выготскому, который выделял основные характеристики возраста:

- социальная ситуация развития;

- ведущая деятельность ребенка;

- психологические новообразования.

Каждому возрасту присуща своя задача, решение которой связано с переходом на новую возрастную ступень и влияет на все дальнейшее развитие личности.

Как правило, в период среднего возраста человек окончательно определяется с профессиональным выбором и создает семью.

На сегодняшний день известно множество периодизаций зрелости, предложенных различными авторами.

Например, по древней китайской классификации зрелость разделяют на 4 периода: с 20 до 30 лет - возраст вступления в брак; с 30 до 40 - возраст выполнения общественных обязанностей; с 40 до 50 - познание собственных заблуждений; с 50 до 60 - последний период творческой жизни. Пифагор сравнивал возраста с временами года и, соответственно, зрелость охватывала периоды лета (20-40) и осени (40-60).

По возрастной периодизации, принятой Международ­ным симпозиумом в г. Москве в 1965г, средний (зрелый) возраст так же разделяют на 2 периода. Первый период — 22-35 для мужчин, 21-35 для женщин и второй период — 36-60 для мужчин, 36-55 для женщин.

Возрастная периодизация Д.Б. Бромлей (1966) относит зрелость к четвертому циклу и делит их на четыре стадии: 1) ранняя взрослость 21-25 лет; 2) средняя взрослость 25—40 лет; 3) поздняя взрослость 40—55 лет; 4) предпенсионный возраст 55—65 лет.

Стадии развития личности по Э. Эриксону включают в себя: раннюю взрослость (от 20 до 40—45 лет), среднюю взрослость (от 40—45 до 60 лет) и позднюю взрослость (свыше 60 лет).

Схема периодизации индивидуального развития (B.B Бунак, 1965) относит зрелость ко второй (стабильной) стадии развития, которая включает в себя два периода, подразделяющиеся на два возраста. Взрослый период: первый возраст — 22-28 лет для мужчин, 21-26 для женщин и второй возраст — 29-35 лет для мужчин, 27-32 — для женщин. Зрелый период: первый возраст — 36-45 лет для мужчин, 33-40 лет для женщин и второй возраст — 46-55 лет для мужчин, 41-50 — для женщин.

В современной психологической литературе довольно часто понятие «зрелость» заменяется понятием «взрослость», что позволяет избежать многих сложностей и, как правило, выделяют 3 стадии:

* Ранняя взрослость от 20 до 40
* Средняя взрослость от 40 до 60
* Поздняя взрослость от 60 и старше

Для психологии ранней зрелости характерно такое явление как «кризис середины жизни». Для этого периода характерны:

- попытка подвести первые итоги жизни (мысль человека начинает все реже концентрироваться на будущем и больше сосредотачиваться на настоящем и прошлом);

- переосмысление прожитого опыта;

- осознание ограниченности своих возможностей, в т.ч. – по времени и по здоровью;

- корректировка жизненных планов.

Как правило, такая корректировка идет в сторону уменьшения притязаний, но не всегда. Глубина кризиса данного возраста часто зависит от того, совпадает ли идеальное представление человека о жизни с реальным [8].

Для периода ранней зрелости также характерно некоторое снижение самооценки и новое психологическое восприятие возраста. Человек начинает вновь чувствовать себя «молодым», психологически вновь начинать ощущать себя «в начале жизни» [12].

Поздняя зрелость (45-49 – 60 лет) – время максимального раскрытия внутреннего потенциала человека. Для психологии данного возраста характерны:

- окончательное избавление от комплексов;

- адекватное и полное осознание своих интересов, приоритетов, своего места в жизни;

- стремление максимально полно реализовать себя и ощутить окружающий мир [30].

Зрелость (по Шаковаленко) – самый социально активный и продуктивный период жизнедеятельности. Это период взрослости, когда может осуществляться тенденция к достижению наивысшего уровня развития интеллекта и личности.

Центральными возрастными новообразованиями этого периода можно считать семейные отношения и чувство профессиональной компетентности.

Проблемы профессиональной продуктивности многие психологи увязывают с понятием «акмэ» – вершины, поры расцвета. Оно появилось еще в античные времена. Восходящее к древним грекам понимание зрелости как поры «акмэ» нашло отражение и в названии той части возрастной психологии, которая изучает зрелость: «акмеология» [27].

В 60-е годы в Ленинграде под руководством Б.Г. Ананьева было организовано комплексное исследование человека периода «акме». В настоящее время эти исследования продолжаются Санкт-Петербургским отделением Академии акмеолопических наук. В итоге получены уникальные данные по психофизиологическому и социальному развитию взрослых в возрасте от 17 до 60 лет [30].

Выделение внутри периода зрелости «акмэ» – вершины, поры наибольшего расцвета перекликается с распространенным взглядом на зрелость как на возраст, в пределах которого у всех или, по крайней мере, у многих людей начинается спад жизненной энергии и жизненной активности. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучают опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, одолевать заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями[26].

 В соответствии с представлениями об «акмэ» как сравнительно узком периоде наибольшего расцвета, их сторонники видят основную задачу акмеологии в установлении закономерностей проявления этого наиболее продуктивного периода зрелости, тех условий, которые способствуют оптимальному протеканию этого пика или, возможно, пиков [24].

Отметим, что для целого ряда профессий оптимальное время, возрастной пик продуктивности обусловлены самим их характером. Это все виды профессиональной деятельности, в которых мастерство, знания и опыт должны сочетаться с высоким уровнем физической и функциональной готовности. Летчики-испытатели, профессиональные спортсмены, артисты балета и т.д. достигают своего «акмэ» в самом начале периода зрелости, после чего относительно быстро наступает спад. В других профессиях, например врача-хирурга, авиадиспетчера и т.п., «акмэ» может сдвигаться к середине, иногда ко второй половине зрелости [27].

Во всех таких случаях время пика профессиональной продуктивности зависит от необходимого оптимального соотношения уровня мастерства, знания, опыта, с одной стороны, и функциональной и физической подготовки – с другой. На время и продолжительность «акмэ» влияют на индивидуально-личностные особенности человека. например, для любого вида спорта возраст как начала наибольшего расцвета спортсменов-профессионалов, так и заката их карьеры индивидуален [26].

Вместе с тем, для представителей очень многих профессий, пик продуктивности, после которого наступает ее спад, нехарактерен. Вряд ли можно говорить об обязательном «акмэ» в профессиональной деятельности актера или преподавателя, врачей-специалистов в целом ряде областей медицины и вообще представителей тех профессий (в том числе рабочих), в которых профессиональное мастерство не имеет жесткой зависимости от уровня физической и функциональной готовности [15].

Решающая роль в наличии, либо отсутствии в профессиональной продуктивности периода «акмэ», после которого следует спад, обычно принадлежит направленности личности, доминирующему мотиву. Влияние направленности личности будет рассмотрено ниже.

**Зрелость** (36–50 лет). Для женщины главная задача связана с философской оценкой взятых на себя обязательств как по отношению к себе, так и по отношению к близким. К этому ее побуждают множество факторов – изменение физиологического состояния, изменение состава семьи и роли в семье (бабушка, свекровь, теща), достижение высокого профессионального уровня.

В жизни мужчины действуют те же закономерности, что и у женщины: к концу периода зрелости он должен переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, увидеть другой потенциал собственного «Я», связанный с наставничеством, руководством, учительством, примириться с физическим спадом. Если для женщины основное место занимают семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом [30].

В период ранней взрослости человек переживает кризис 30 лет [15].

В середине периода ранней взрослости (примерно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его [24]. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, и т. п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Самореализовав себя на данном этапе жизни, в период молодости, человек вдруг осознает, что, в сущности, стоит перед той же задачей – поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом реальных возможностей (в том числе ограничений, не замечавшихся им ранее). Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости «что-то предпринять» и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – возраст взрослости. «Кризис тридцати» – условное название. Это состояние может наступить и раньше, и позднее, ощущение кризисного состояния может наступать на протяжении жизненного пути неоднократно (как и в детстве, отрочестве, юности), так как процесс развития идет по спирали, не останавливаясь.

Для мужчин в это время характерна смена работы или изменение образа жизни, но их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Наиболее частым мотивом добровольного ухода с работы является неудовлетворенность чем-то на данном месте. При этом главное значение имеет неудовлетворенность именно работой: производственной обстановкой, напряженностью труда, заработной платой и т. д. Если неудовлетворенность работой возникает вследствие стремления добиться лучшего результата, то это только способствует совершенствованию самого работника.

У женщин во время кризиса 30-летия обычно меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости. Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь, как правило, направляют их в лоно семьи и брака.

Переживая кризис тридцати лет, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, он стремится к безопасности и стабильности. Человек еще уверен в том, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, образующих «мечту», и усердно трудится для этого.

Исследования, посвященные гендерным различиям в развитии, дали противоречивые результаты. Одни авторы утверждают, что переходные периоды, как у женщин, так и у мужчин, тесно связаны с возрастом; другие считают, что для женщин индикаторами переходов являются стадии семейного цикла [16].

Г. Шихи предлагает «модели поведения» как классификацию возможных вариантов решения задач развития для женщин и мужчин. Шихи, как и некоторые другие авторы (Левинсон, Виткин), особо отмечает кризис в 28–32 года, когда наиболее ярко идут процессы переоценки жизненных ценностей и целей, поиска места в обществе взрослых, окончательно решаются конфликты юношеского периода, приобретаются новые обязанности [21].

Люди отличаются друг от друга моделями поведения в зависимости от того, какой выбор они делают в двадцатилетнем возрасте. В зависимости от различных моделей поведения, каждый по-своему развивает свою роль в жизни, поэтому важно оценить будущие перспективы. Сами модели поведения меняются, становясь разнообразнее, отражают влияние изменяющегося миpa. Каждой модели поведения соответствует определенный набор психологических проблем, связанных с тем, как эффективно человек решает свои задачи развития – глубокий кризис и «застревание» на предыдущих стадиях или более благополучное вхождение во взрослость.

**ВЫВОДЫ**

1. Понятие жизнестойкости было введено С. Кобейса и С. Мадди и возникло в связи с разработкой проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. Жизнестойкость, по мнению Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска, выраженность которых важна для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.
2. Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил — случая, других людей и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.
3. Согласно Э. Эриксону, начало зрелости (период от конца юности до начала среднего возраста) является шестой стадией жизненного цикла. Это время ухаживания мужчины за женщиной и ранние годы их семейной жизни. Эриксон, учитывая уже совершившееся на предыдущем этапе осознание «Я» и включение человека в трудовую деятельность, указывает на специфический для этой стадии параметр, который заключен между положительным полюсом близости и отрицательным – одиночества.

**2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ У МУЖЧИН**

**2.1. Организация и методики исследования**

В данной работе целью исследования является выявление взаимосвязи между жизнестойкостью и уровнем субъективного контроля у мужчин, где объект – это мужчины, а предмет исследования – жизнестойкость у мужчин с разным уровнем субъективного контроля.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие эмпирические задачи:

1. Эмпирически исследовать жизнестойкость и субъективный контроль у мужчин.

2. Выявить взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и субъективным контролем у мужчин.

3. Обобщить и проанализировать полученные данные, сформулировать основные выводы.

Была выдвинута гипотеза о том, существует взаимосвязь между жизнестойкостью и уровнем субъективного контроля у мужчин в период ранней зрелости.

Для решения поставленных выше задач были выбраны следующие методики:

а) Тест жизнестойкости (Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова);

б) Опросник уровня субъективного контроля УСК (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд).

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Соответственно, тест жизнестойкости включает как общий показатель, так и три показателя по отдельным компонентам (субшкалам).

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

Опросник уровня субъективного контроля УСК представляет собой адаптацию шкалы локуса контроля Дж. Роттера.

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

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

Опросник состоит из 44 пунктов и показывает 7 шкал [25]:

Шкала общей интернальности (Ио);

Шкала интернальности в области достижений (Ид);

Шкала интернальности в области неудач (Ин);

Шкала интернальности в области производственных отношении (Ип);

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им);

Шкала интернильности в отношении здоровья и болезни (Из);

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).

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

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

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

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

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

**2.2. Эмпирическое исследование уровней жизнестойкости и уровня субъективного контроля у мужчин**

По результатам исследования были получены данные, представленные в Приложение 1. Набранное испытуемыми количество баллов дало возможность определить степень выраженности общего показателя жизнестойкости каждого испытуемого. Выделено три уровня: низкий, средний и высокий. Распределение уровней жизнестойкости представлено в таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Уровни выраженности показателей жизнестойкости у мужчин

(n = 30)

|  |
| --- |
| Уровни выраженности |
| низкий | средний | высокий |
| АВ | % | АВ | % | АВ | % |
| 3 | 10 | 18 | 60 | 9 | 30 |

Исходя из таблицы результатов, можно сказать: у 3 испытуемых (10 %) уровень выраженности общего показателя жизнестойкости низкий, у 18 человек (60 %) – средний, а высокий уровень у 9 испытуемых (30%).

Для наглядности результатов была построена диаграмма жизнестойкости (Рис. 2.2.1):



Рисунок 2.2.1 – Выраженность общего показателя жизнестойкости у мужчин (n=30)

Из приведенного рисунка видно, что выраженность полученных показателей жизнестойкости у испытуемых находятся на разных уровнях выраженности, но в основном, как мы можем наблюдать, на среднем уровне (60 %). Это говорит о том, что жизнестойкие убеждения у таких испытуемых обязательно влияют на оценку ситуации, в результате чего благодаря присутствию готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается менее травматичной. Также средний уровень выраженности жизнестойкости способствует активному преодолению трудностей, стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблю­дение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

Степенью проявления жизнестойкости выше среднего обладают 30 % испытуемых. Такие люди обычно открыты ко всему новому, готовы действовать и принимать активное участие в стрессовой ситуа­ции. К тому же, чем выше жизнестойкость, тем быстрее происходит адаптация к новым условиям и меньше уровень стресса. Согласно результатам более поздних исследований, по­ложительное влияние жизнестойкости проявляется не только в стрессовой ситуации: высокий уровень жизнестойкости связан с воображением и креативностью в привычных условиях. Люди с высокой жизнестойкостью способны обращать свои трудности в преимущества через более инициативное и активное вмешательство в события, а также они обладают оптимизмом, что придает личности уверенность в себе, обеспечивает чувство опоры.

А низкий уровень показало лишь 10 % человек. У них наблюдается сниженный интерес и отсутствие увлеченности деятельностью, ее важностью, настроением, слабое ощущение поддержки от других, а выполняют работу просто потому, что ее «надо» выполнить. Снижение жизнестойкости неразрывно связано с более частой оценкой такими испытуемыми ситуации как несущей угрозу, опасной, а себя – как неспособного ее контролировать, что и приводит в стрессогенной ситуации к пассивности и избеганию.

Далее в ходе проведенного нами исследования были получены результаты, по которым можно определить уровни выраженности всех трех компонентов жизнестойкости (вовлеченности, контроля и принятия риска) каждого испытуемого. Выделено также три уровня: низкий, средний и высокий. Распределение уровней представлено в таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2

Уровни выраженности компонентов жизнестойкости у мужчин

(n = 30)

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни выраженности | Компоненты жизнестойкости |
| Вовлеченность  | Контроль  | Принятие риска |  |
| АВ | % | АВ | % | АВ | % |
| высокий | 16 | 53 | 3 | 10 | 3 | 10 |
| средний | 14 | 47 | 19 | 63 | 19 | 63 |
| низкий | 0 | 0 | 8 | 27 | 8 | 27 |  |

Исходя из таблицы результатов, можно сказать, что компонент вовлеченности распределился следующим образом: у 16 человека (53 %) – это высокий уровень, 14 человек (47 %) имело средний, низкий уровень не набрал никто. Компонент контроля – у 3 испытуемых (10 %) высокий уровень выраженности, у 19 испытуемых (63 %) – средний и у 8 человек (27 %) – низкий уровень. Компонент принятия риска – у 3 человек (10 %) высокий уровень, 19 испытуемых (63 %) имело средний уровень и 8 человек (27 %) с низким уровнем выраженности.

На основе полученных результатов из таблицы 2.2.2. была составлена гистограмма для того, чтобы рассмотреть, как распределились в количественном соотношении среди мужчин, выбранные ими компоненты жизнестойкости (Рис.2.2.2).

Рисунок 2.2.2 – Выраженность компонентов жизнестойкости у мужчин

(n=30)

Как мы видим, у наших испытуемых полностью отсутствует низкий уровень компонента вовлеченности. Ярко выражены средний и высокий уровни вовлеченности у испытуемых, который говорит об устойчивом переживании человеком своих действий и происходящих вокруг событий «как интересных и радостных». Такие мужчины чувствуют, что получают важный опыт во всем, что с ними происходит.

Было выявлено 27 % испытуемых с низким уровнем выраженности компонента контроля. Такие мужчины скорее всего испытывают ощущение собственной беспомощности. Средний уровень контроля набрало 63 % человек, что составляет большую часть от всей выборки. Эти люди чаще говорят, что сами выбирают чем заниматься, а также представляют собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не га­рантирован. 10 % испытуемых – это высокий уровень, то есть сильно развитый компонент контроля. Характеризуются как люди с устойчивым переживанием результатов личностного выбора и инициативы, ощущают, что сами выбирают собственную деятельность, свой путь.

Компонент принятия риска имеет схожую картину при исследовании с выше описанным компонентом контроля. А именно, только 10 % испытуемых относятся к низкому уровню. Они не склонны идти на риск, действовать, принимать инициативу, что могло бы способствовать усвоению новых знаний, получению опыта, которые в дальнейшем можно было бы использовать с пользой для себя. Средний уровень выраженности компонента принятия риска относится к 63 % человек, которые рассматривают жизнь как способ приобретения опыта и готовые действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск. И 8 % мужчин набрали высокий уровень принятия риска. Значит, они считают важным стимулом для себя – усвоение всего нового, и все то, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

Таким образом, выраженность всех этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

По результатам исследования были получены данные, представленные в Приложение 1. Набранное испытуемыми количество баллов дало возможность определить степень выраженности общего показателя субъективного контроля – шкала общей интернальности – каждого испытуемого. Выделено три уровня: низкий, средний и высокий. Распределение уровней общей интернальности представлено в таблице 2.2.3.

Таблица 2.2.3.

Уровни выраженности показателей общей интернальности у мужчин

(n = 30)

|  |
| --- |
| Уровни выраженности |
| низкий | средний | высокий |
| АВ | % | АВ | % | АВ | % |
| 4 | 13 | 21 | 70 | 5 | 17 |

Исходя из таблицы результатов, можно сказать: у 4 испытуемых (13 %) уровень выраженности показателя общей интернальности низкий, у 21 человека (70 %) – средний, а высокий уровень у 5 испытуемых (17%).

Для наглядности результатов была построена диаграмма общей интернальности (Рис. 2.2.3):



Рисунок 2.2.3 – Выраженность общего показателя интернальности у мужчин (n=30)

Из приведенного рисунка видно, что выраженность полученных показателей общей интернальности у испытуемых находятся на разных уровнях выраженности, но в основном, как мы можем наблюдать, на среднем уровне (70 %). Это говорит о том, что Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.п. Но хотя их поведение и психологическое чувство ответственности за него зависит от конкретных социальных ситуаций, все же можно и у них установить преобладание того или иного вида локуса контроля.

При низком уровне интернальности находятся 13% респонденотов, такие люди мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому "экстерналы" эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность.

Высокий уровень интернальности получило 17 % опрошенных мужчин, что соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Люди, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом. "Интерналы" с высокими показателями субъективного контроля обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Далее в ходе проведенного нами исследования были получены результаты, по которым можно определить уровни выраженности всех шкал интернальности (интернальность в области достижений (Ид), интернальность в области неудач (Ин), интернальность в семейных отношениях (Ис), интернальность в области производственных отношений (Ип), интернальность в области межличностных отношений (Им), интернальность в отношении здоровья и болезни (Из)) каждого испытуемого. Выделено также три уровня: низкий, средний и высокий. Распределение уровней представлено в таблице 2.2.4.

Таблица 2.2.4

Уровни выраженности шкал интернальности у мужчин

(n = 30)

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни выраженности | Шкалы интернальности |
| Ид | Ин | Ис | Ип | Им | Из |
| АВ | % | АВ | % | АВ | % | АВ | % | АВ | % | АВ | % |
| высокий | 6 | 20 | 8 | 27 | 3 | 10 | 3 | 10 | 2 | 7 | 4 | 13 |
| средний | 21 | 70 | 20 | 66 | 27 | 90 | 22 | 73 | 28 | 93 | 15 | 50 |
| низкий | 3 | 10 | 2 | 7 | 0 | 0 | 5 | 17 | 0 | 0 | 11 | 37 |

Исходя из результатов таблицы, можно сказать, что интернальность в области достижений (Ид) распределилась следующим образом: низкий уровень получило 10% испытуемых, средний 70 %, высокий – 20%; интернальность в области неудач (Ин) низкий – 7%, средний 66%, выокий – 27 %; интернальность в семейных отношениях (Ис) – низкий уровень не получил никто, средний 90% и высокий 10%; интернальность в области производственных отношений (Ип) – низкий 17%, средний 73% и высокий – 10%; интернальность в области межличностных отношений (Им) низкий уровень не показал ни один из испытуемых. средний уровень – 93% респондентов и высокий 7%, интернальность в отношении здоровья и болезни (Из) – низкий уровень – 37%, средний 50% и высокий 13%.

На основе полученных результатов из таблицы 2.2.4. была составлена гистограмма для того, чтобы рассмотреть, как распределились в количественном соотношении среди мужчин, шкалы интернальности (Рис.2.2.4).

Рисунок 2.2.4 – Шкалы интернальности у мужчин

(n=30)

Анализируя полученные результаты, можно заключить, что по всем шкалам интернальности преобладает средний показатель. Преобладающий средний показатель по шкале интернальности в области достижений (Ид) соответствуют среднему уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

Шкала интернальности в области неудач (Ин). Средние показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.

Шкала интернальности в области производственных отношении (Ип). Средние показатели свидетельствует и том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношении в коллективе, своего продвижения и т.д.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им). Средние показатели свидетельствуют о том, что человек считает именно себя ответственным за построение межличностных отношений с окружающими.

Шкала интернильности в отношении здоровья и болезни (Из). Средние показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Лица, получившие низкие показателями по этой шкале считают болезнь и здоровье результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис). Средние показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни.

**2.3. Выявление и анализ взаимосвязи жизнестойкости и уровня субъективного контроля у мужчин**

Полученные результаты по методикам определения жизнестойкости и уровня субъективного контроля у мужчин (Приложение 1) дают нам возможность установить взаимосвязь между данными переменными.

Для того чтобы выяснить, существует ли статистически значимая взаимосвязь между показателями жизнестойкости и уровнем субъективного контроля у мужчин в период ранней зрелости, был использован корреляционный анализ, где вычислялся коэффициент корреляции рангов Спирмена. Данный вид корреляции был выбран в связи с тем, что форма выборочного распределения отлична от нормального и значения изучаемых признаков отнесены к порядковым шкалам.

Далее на основе таблицы приведенных данных высчитывается коэффициент корреляции рангов Спирмена, где будут включены в обработку следующие показатели:

- Тест жизнестойкости (Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова):

Уровень выраженности жизнестойкости (Ж);

Компонент вовлеченности (В);

Компонент контроля (К);

Компонент принятия риска (Р).

- Опросник уровня субъективного контроля УСК (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд):

Шкала общей интернальности (Ио);

Шкала интернальности в области достижений (Ид);

Шкала интернальности в области неудач (Ин);

Шкала интернальности в области производственных отношении (Ип);

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им);

Шкала интернильности в отношении здоровья и болезни (Из);

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).

При помощи статистического пакета “STATISTICA” был произведен подсчет коэффициента корреляции, результаты которой представлены в таблице (Приложение 2). На основе ее была построена сводная таблица статистически значимых результатов (Табл. 2.3.1).

Таблица 2.3.1

Сводная таблица статистически значимых результатов

Полученные статистически значимые результаты позволяют сделать следующие выводы:

Существует статистически значимая положительная сильная взаимосвязь между уровнем выраженности жизнестойкости и шкалой общей интернальности, шкалой интернальности в области достижений, шкалой интернальности в области неудач и шкалой интернильности в отношении здоровья и болезни, это означает, что чем выше показатель выраженности жизнестойкости, тем выше общая интернальность, интернальность в области достижений, интернальность в области неудач и интернильность в отношении здоровья и болезни.

Также существует статистически значимая положительная сильная взаимосвязь между компонентом вовлеченности и шкалой общей интернальности, а также шкалой интернильности в отношении здоровья и болезни, это означает, что чем выше компонент вовлеченности, чем выше показатели шкал общей интернальности и интернильности в отношении здоровья и болезни. Такая же взаимосвязь есть с компонентом контроля.

Исходя из полученных результатов можно заключить, что нет взаимосвязи между жизнестойкостью и шкалой интернальности в семейных отношениях, это можно объяснить тем, что в возрасте ранней зрелости семейные отношения только начинают складываться.

Также можно заключить, что существуют статистически значимая умеренная положительная взаимосвязь между уровнем выраженности жизнестойкости и шкалой интернальности в области производственных отношении, а также шкалой интернальности в области межличностных отношений, это говорит о том, что чем выше уровень выраженности жизнестойкости, тем выше интернальность в области производственных отношении, а также интернальность в области межличностных отношений.

Также можно заключить, что существуют статистически значимая умеренная положительная взаимосвязь между компонентом вовлеченности и следующими шкалами интернальности:

шкалой интернальности в области достижений;

шкалой интернальности в области неудач;

шкалой интернальности в области производственных отношении;

шкалой интернальности в области межличностных отношений.

Такая же взаимосвязь есть с компонентом контроля.

Существует статистически значимая умеренная положительная взаимосвязь между компонентом принятия риска и шкалой общей интернальности, а также шкалой интернильности в отношении здоровья и болезни.

Анализируя полученные результаты, можно заключить, что наименее тесная связь выявлена между шкалами интернальности и компонентом принятия риска, что может быть обусловлено разнополярностью изучаемых явлений.

И в итоге, полученные и обработанные в ходе исследования результаты подтвердили первоначально выдвинутую гипотезу о взаимосвязи между жизнестойкостью и уровнем субъективного контроля, где гипотеза подтверждается на 5%-ном уровне значимости.

**ВЫВОДЫ**

1. Выявлен общий уровень жизнестойкости мужчин в возрасте ранней зрелости при помощи теста жизнестойкости (Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой). Полученные результаты свидетельствуют о преобладании у большинства испытуемых среднего уровня выраженности жизнестойкости.

Определены уровни выраженности всех трех компонентов жизнестойкости (вовлеченности, контроля и принятия риска) каждого испытуемого.

2. Выявлен общий показатель уровня субъективного контроля у мужчин в возрасте ранней зрелости при использовании опроснико уровня субъективного контроля УСК (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд). У большинства испытуемых преобладает средний уровень общего показателя УСК.

Рассмотрены показатели по отдельным шкалам интернальности.

3. Существует статистически значимая положительная сильная взаимосвязь между уровнем выраженности жизнестойкости и шкалой общей интернальности, шкалой интернальности в области достижений, шкалой интернальности в области неудач и шкалой интернильности в отношении здоровья и болезни, это означает, что чем выше показатель выраженности жизнестойкости, тем выше общая интернальность, интернальность в области достижений, интернальность в области неудач и интернильность в отношении здоровья и болезни.

Также существует статистически значимая положительная сильная взаимосвязь между компонентом вовлеченности и шкалой общей интернальности, а также шкалой интернильности в отношении здоровья и болезни, это означает, что чем выше компонент вовлеченности, чем выше показатели шкал общей интернальности и интернильности в отношении здоровья и болезни. Такая же взаимосвязь есть с компонентом контроля.

Исходя из полученных результатов можно заключить, что нет взаимосвязи между жизнестойкостью и шкалой интернальности в семейных отношениях, это можно объяснить тем, что в возрасте ранней зрелости семейные отношения только начинают складываться.

Также можно заключить, что существуют статистически значимая умеренная положительная взаимосвязь между уровнем выраженности жизнестойкости и шкалой интернальности в области производственных отношении, а также шкалой интернальности в области межличностных отношений, это говорит о том, что чем выше уровень выраженности жизнестойкости, тем выше интернальность в области производственных отношении, а также интернальность в области межличностных отношений.

Также можно заключить, что существуют статистически значимая умеренная положительная взаимосвязь между компонентом вовлеченности и следующими шкалами интернальности:

шкалой интернальности в области достижений;

шкалой интернальности в области неудач;

шкалой интернальности в области производственных отношении;

шкалой интернальности в области межличностных отношений.

Такая же взаимосвязь есть с компонентом контроля.

Существует статистически значимая умеренная положительная взаимосвязь между компонентом принятия риска и шкалой общей интернальности, а также шкалой интернильности в отношении здоровья и болезни.

Анализируя полученные результаты, можно заключить, что наименее тесная связь выявлена между шкалами интернальности и компонентом принятия риска, что может быть обусловлено разнополярностью изучаемых явлений.

Полученные в ходе исследования результаты подтвердили первоначально выдвинутую гипотезу о взаимосвязи между жизнестойкостью и уровнем субъективного контроля, где гипотеза подтверждается на 5%-ном уровне значимости.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Понятие жизнестойкости было введено С. Кобейса и С. Мадди и возникло в связи с разработкой проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. Жизнестойкость, по мнению Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска, выраженность которых важна для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.
2. Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил — случая, других людей и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.
3. Согласно Э. Эриксону, начало зрелости (период от конца юности до начала среднего возраста) является шестой стадией жизненного цикла. Это время ухаживания мужчины за женщиной и ранние годы их семейной жизни. Эриксон, учитывая уже совершившееся на предыдущем этапе осознание «Я» и включение человека в трудовую деятельность, указывает на специфический для этой стадии параметр, который заключен между положительным полюсом близости и отрицательным – одиночества.
4. Выявлен общий уровень жизнестойкости мужчин в возрасте ранней зрелости при помощи теста жизнестойкости (Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой). Полученные результаты свидетельствуют о преобладании у большинства испытуемых среднего уровня выраженности жизнестойкости.

Определены уровни выраженности всех трех компонентов жизнестойкости (вовлеченности, контроля и принятия риска) каждого испытуемого.

1. Выявлен общий показатель уровня субъективного контроля у мужчин в возрасте ранней зрелости при использовании опроснико уровня субъективного контроля УСК (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд). У большинства испытуемых преобладает средний уровень общего показателя УСК.

Рассмотрены показатели по отдельным шкалам интернальности.

1. Существует статистически значимая положительная сильная взаимосвязь между уровнем выраженности жизнестойкости и шкалой общей интернальности, шкалой интернальности в области достижений, шкалой интернальности в области неудач и шкалой интернильности в отношении здоровья и болезни, это означает, что чем выше показатель выраженности жизнестойкости, тем выше общая интернальность, интернальность в области достижений, интернальность в области неудач и интернильность в отношении здоровья и болезни.

Также существует статистически значимая положительная сильная взаимосвязь между компонентом вовлеченности и шкалой общей интернальности, а также шкалой интернильности в отношении здоровья и болезни, это означает, что чем выше компонент вовлеченности, чем выше показатели шкал общей интернальности и интернильности в отношении здоровья и болезни. Такая же взаимосвязь есть с компонентом контроля.

Исходя из полученных результатов можно заключить, что нет взаимосвязи между жизнестойкостью и шкалой интернальности в семейных отношениях, это можно объяснить тем, что в возрасте ранней зрелости семейные отношения только начинают складываться.

Анализируя полученные результаты, можно заключить, что наименее тесная связь выявлена между шкалами интернальности и компонентом принятия риска, что может быть обусловлено разнополярностью изучаемых явлений.

Полученные в ходе исследования результаты подтвердили первоначально выдвинутую гипотезу о взаимосвязи между жизнестойкостью и уровнем субъективного контроля, где гипотеза подтверждается на 5%-ном уровне значимости.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абабков, В.А., Пере, М. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков, М. Пере. – М.: Речь, 2004. – 336с.
2. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А. В. Серого, М.С. Яницкого / Л.А. Александрова. – Ке­мерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82-90
3. Андреева, Т.В. Жизнестойкость детей / Т.В. Андреева // Семейная психология Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. - с. 206 – 207
4. Ахмеров, Р.А. Жизнестойкость и успешная самореализация ВИЧинфицированных / Р.А. Ахмеров // Материалы IV съезда психологов образования России. М., 2008. - с. 408 - 410.
5. Бажин, Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд // Психол. журн. 1984. N 3. с.152-162.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 672 с.
7. Быков, С.В. Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах / С.В. Быков, С.Ю. Алашев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http: // sj. obliq. ru/article/533
8. Быков, С.В. Уровень субъективного контроля и противоправное поведение подростков / С.В. Быков, О.А. Шальнова // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. Сер. "Юриспруденция". Вып. 18. Тольятти, 2001. – С. 144 – 156.
9. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. - М.: Издательство Московского университета, 1984. - 200 с.
10. Дробинина, Л.В Возрастные особенности жизнестойкости / Л.В. Дробинина // Актуальные проблемы психологии активности личности: Мат-лы Всерос. (заочной) науч.-практ. конф. с междунар. участием / под. ред. С.Б. Малых, В.И. Гребенниковой, Е.А. Белан, Е.В. Харитоновой. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2009. – С. 46 - 51.
11. Елисеев, О.П. - Локус контроля / Практикум по психологии личности - СПб., 2003. – С.413-417.
12. Казанская, К.О. Возрастная психология. Конспект лекций / К.О. Казанская. – М.: Изд. «А-Приор». 2007. – 362 с.
13. Калинина, Н.В. Тренинг жизненной стойкости в развитии социальной компетентности подростков / Н.В. Калинина // Сельская школа, 2006. — №2. - С. 120-128.
14. Кондаков, И.М. Экспериментальное исследование структуры и личностного контекста локуса контроля / И.М. Кондаков, М.Н. Нилопец // Психологический журнал. – 1995. – Т. – 16. – N 1. – С. 43-51.
15. Косякова, О.О. Возрастные кризисы. Уч. Пособие / О.О. Косякова. - Ростов-на-Дону : Изд. «Феникс», 2007. – 274 с.
16. Крайг, Г. Психология развития. / Г. Крайг. - СПб.: Питер, 2003. – 322 с.
17. Ксенофонтова, Е.Г. Исследование локализации контроля личности — новая версия методики "Уровень субъективного контроля" / Е.Г. Ксенофонтова // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – N 2. – С. 103 - 114
18. Кутейль, Д. Три компонента жизнестойкости. Как выживать в любых условиях Д. Кутейль [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.elitarium.ru
19. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Д.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63с.;
20. Логинова, М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В. Логинова // Вестник Московского Университета МВД России – 2009 – № 6 - С. 19-22.
21. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы взрослости / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.
22. Наливайко, Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии. Тезисы. — Вып. 4. – 2006. - С.127-130.
23. Пантилеев, С.Р. Методы измерения локуса контроля // Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М.: Изд. МГУ, 1987. с. 278–285.
24. Поляков, А.М. Психология развития / А. М. Поляков – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 304 с.
25. Реан, А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособ. / А.А. Реан – СПб.: Изд-во СПб ун-та, 2001. – 224 с.
26. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 656 с.
27. Рыбалко, Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. Уч. Пособие / Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Головей. – СПб.: Изд. «Речь», 2005. – 355 с.
28. Стецишин, Р.И. Личностно-психологические ресурсы жизнестойкости (на примере личности врача-клинициста): автореф. дис.канд. пед. наук: 13.00.08. / Р.И. Стецишин. – Краснодар, 2008. - 25 с.
29. Хаснулин, В.И. Функциональная активность правого полушария головного мозга и адаптация человека к экстремальным факторам среды / В.И. Хаснулин // Леворукость, антропоизомерия и латеральная адаптация. - М., Ворошиловград, 1985. - С. 35-36.
30. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов / Под ред. Д. И. Фельдштейна. - Издание 2-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 1996.- 304 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Таблица приведенных данных

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели жизнестойкости** | **Уровень субъективного контроля** |
| **Общий балл** | **вовлечен-ность** | **кон-троль** | **приня-тие****риска** | **Ио** | **Ид** | **Ин** | **Ис** | **Ип** | **Им** | **Из** |
| **1** | 51  | 22  | 15  | 14  | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 5 | 1 |
| **2** | 70  | 30  | 24  | 16  | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| **3** | 87  | 36  | 29  | 22  | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| **4** | 88  | 41  | 33  | 14  | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 |
| **5** | 93  | 42  | 30  | 21  | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| **6** | 59  | 28  | 22  | 9  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 |
| **7** | 101  | 43  | 41  | 17  | 5 | 4 | 8 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| **8** | 80  | 44  | 24  | 12  | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 |
| **9** | 55  | 25  | 17  | 13  | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| **10** | 113  | 53  | 42  | 18  | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 |
| **11** | 56  | 29  | 16  | 11  | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 6 | 2 |
| **12** | 77  | 40  | 31  | 6  | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 |
| **13** | 78  | 36  | 27  | 15  | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 |
| **14** | 66  | 37  | 22  | 7  | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| **15** | 105  | 45  | 37  | 23  | 6 | 9 | 10 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| **16** | 87  | 42  | 29  | 16  | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| **17** | 105  | 42  | 40  | 23  | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| **18** | 51  | 22  | 16  | 13  | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 4 | 1 |
| **19** | 100  | 49  | 29  | 22  | 6 | 6 | 10 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| **20** | 89  | 34  | 38  | 17  | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| **21** | 56  | 24  | 20  | 12  | 3 | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 2 |
| **22** | 85  | 31  | 35  | 19  | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 3 |
| **23** | 80  | 50  | 19  | 11  | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 3 |
| **24** | 92  | 51  | 24  | 17  | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| **25** | 108  | 60  | 33  | 15  | 10 | 8 | 10 | 10 | 7 | 7 | 9 |
| **26** | 109  | 48  | 37  | 24  | 10 | 9 | 10 | 7 | 5 | 6 | 10 |
| **27** | 103  | 45  | 33  | 25  | 10 | 9 | 9 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| **28** | 95  | 44  | 34  | 17  | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| **29** | 117  | 54  | 42  | 21  | 10 | 10 | 10 | 4 | 8 | 6 | 10 |
| **30** | 89  | 38  | 39  | 12  | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена

