

Введение

Актуальность данной темы определяется происходящими в России экономическими, политическими, демографическими процессами, коренным образом изменившими социальную сферу общества. Быстро растущая дифференциация населения, безработица, появление беженцев, вынужденных переселенцев, неблагоприятная экологическая ситуация и тяжелая демографическая ситуация - это реалии сегодняшнего дня.

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

Проблема поведения человека в жизненных ситуациях в последнее время стала очень актуальной, что объясняется информационным насыщением и ускорением ритма жизни современного человека. Возникло новое общество, которое предъявляет новые требования к человеку. Ответственность за свою жизнь, за ее успех лежит на самом человеке. Чтобы адаптироваться, адаптироваться к такому стрессу, успешно реализовать себя, человеку необходимо развить навыки решения проблем, приобрести такое качество, черту личности, которая позволила бы ему эффективно самореализоваться.

Все это требует изучения феномена жизнестойкости, предложенного американским психологом Сальвадором Мадди и под которым он понимает закономерность структуры установок и навыков, позволяющую трансформировать изменения окружающей действительности в человеческие возможности. В отечественной психологии проблема жизненных ситуаций,

особенно сложных и экстремальных жизненных ситуаций, разрабатывается многими авторами на основе таких понятий, как стратегии совладания, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство: это Ф.Е. Василюк, Ерина С.И., Козлов В.В., Ц.П. Короленко, Ш. Магомед-Эмгаюв, К.М. Муздыбаев, В.Лебедев, Н.Н. Пуховский, М. Решетников, Н.В. Тарабрина и другие. Но этот вопрос в основном рассматривается в направлении предотвращения психических расстройств, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов. Иными словами, заурядное бытие, по мнению М. Магомед-Эминова, все больше вторгается в обыденное бытие, наделяя его чертами аномальности и катастрофичности. Угроза небытия становится неспецифической характеристикой не только экзистенциальной ситуации, но и ситуации повседневной жизни и определяет существование человека. Причем эта проблема актуальна для людей молодого и раннего взрослого возраста, для которых проблемы активности в профессиональном развитии и социальной адаптации являются наиболее значимыми.

Анализ зарубежных экспериментальных исследований, посвященных

Исследование устойчивости показывает, что большая часть работы носит односторонний характер, поскольку они сосредоточены на изучении устойчивости как общей меры психического здоровья человека. Большое количество исследователей рассматривают «выносливость» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физического, психического и социального здоровья.

Методы диагностики устойчивости, адекватные нашей культуре, не разработаны, что значительно сужает возможности изучения этого явления. Необходимо расширить понимание феномена устойчивости, в том числе за счет введения концепции (определения) взаимосвязи между устойчивостью и личностными качествами.

В отечественной психологии развитие данной проблемы связано с исследованиями совладания с трудными ситуациями (Либин А.В., Либина

Е.В.), смысла жизни и высшей точки (Чудновский В.Е.), с проблемой созидания жизни (Леонтьев Д.А.), личностно- ситуационное взаимодействие (Коржова Е.Ю.), самореализация личности (Коростылева Л.А.), саморегуляция деятельности личности (Осницкий А.К., Моросанова В.И.).

В связи с этим целью данного исследования является изучение взаимосвязи между личностными качествами и уровнем сопротивляемости подростков.

Объект исследования: жизнестойкость и личностные качества человека.

Предмет исследования: взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и личностными качествами подростков.

Гипотеза исследования:

У подростков существует взаимосвязь между стойкостью и индивидуальностью.

Научно-исследовательские цели:

1. Провести теоретический анализ проблем психологической устойчивости и личностных качеств.
2. Эмпирически исследуйте стойкость и личность подростков.
3. Выявить взаимосвязь между уровнем сопротивляемости и личностными качествами подростков.
4. Обобщить и проанализировать полученные данные, сформулировать основные выводы.

Методологическая основа.

При изучении сопротивляемости личности и личностных качеств использовались следующие методологические основы: принцип единства психики и деятельности (Абульханова-Славская К.А., Ананьев Б.Г., Брушлинский А.В., Зинченко В.П., Рубинштейн В.Н.С. и др.); аспекты психологической устойчивости Л.В. Куликова; подход к устойчивости С. Мэдди и Д.А. Леонтьев; классификация копинг-стратегий Т.Л. Крюкова; критерии эффективности выживания, «дополнительные» личные ресурсы

Шелли Тейлор; типы копинг-ресурсов по А.Н. Демина, Е.Ю. Кожевникова и др.

Методы исследования:

1. Общенаучные методы: теоретический анализ литературы, синтез, обобщение, сравнение;

2. Методы сбора информации: тестирование (Анкета устойчивости С. Мадди; Методика «Большая пятерка» личностных качеств (А. Г. Грецов)).

3. Методы статистической обработки и интерпретации полученных данных: ранговый критерий Краскела-Уоллиса.

Глава 1. Теоретический обзор исследований жизнестойкости и личностных качеств в психологии

1.1 Сущность жизнестойкости личности: понятие, структура, модели

Вопросы устойчивости человека имеют большое практическое значение, поскольку устойчивость защищает человека от дезинтеграции и расстройств личности, создает основу для внутренней гармонии, полноценного психического здоровья и высокой работоспособности. Под распадом личности понимается потеря организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость человека напрямую определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье [8].

Слово «стабильный» на многих языках мира означает «стабильный, стойкий, прочный, долговечный, сильный». В «словаре синонимов русского языка» есть два синонима этого слова: «устойчивость, равновесие» [27]. Термин «стабильность» переводится как: 1) устойчивость, устойчивость, состояние равновесия; 2) постоянство, выдержка; а психическая устойчивость - психическая устойчивость (устойчивость) [20].

В словаре А. Ребера «стабильный» понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно. Его антонимом является термин «нестабильный», имеющий несколько значений в психологии. Двумя основными из них являются: 1) «нестабильный» - человек, демонстрирующий нестабильные и непредсказуемые модели поведения и настроения; 2) «нестабильный» - это человек, который склонен проявлять невротическое, психотическое или просто опасное поведение по отношению к другим.

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

Психологическая устойчивость человека - сложное и емкое качество человека. Он сочетает в себе целый комплекс способностей, широкий спектр разноуровневых явлений. Существование личности разнообразно, что отражается в различных аспектах ее психологической устойчивости [10]. Л.В. Куликов, описывая психологическую устойчивость человека, выделяет три аспекта психологической устойчивости:

- стойкость, устойчивость;
- уравновешенность, соразмерность;
- сопротивление (сопротивление).

По мнению Л.В. Куликова [10], стойкость проявляется в преодолении трудностей как умение сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, в своих силах, как способность к эффективной психической саморегуляции. Стабильность проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться и адаптироваться. Снижение устойчивости приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска (ситуация тестирования, ситуация потерь, ситуация социального происхождения), человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для развития личности, для существующих межличностных отношений.

Весы Л.В. Куликов определяет как - умение измерять уровень стресса ресурсами своей психики и тела. Уровень стресса всегда определяется не только стрессорами и внешними обстоятельствами, но и их субъективной интерпретацией и оценкой. Равновесие, как составляющая психологической устойчивости, проявляется в способности минимизировать негативное влияние субъективной составляющей при возникновении напряжения, в способности поддерживать напряжение в допустимых пределах.

Уравновешенность - это также способность избегать крайностей в силе реакции на события [10].

Сопротивление - это способность противостоять тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора как в индивидуальных решениях, так и в выборе образа жизни в целом. Самым важным аспектом сопротивления является индивидуальная и личная самодостаточность с точки зрения свободы от зависимости [10].

Таким образом, психологическая устойчивость - это качество личности, индивидуальными аспектами которого являются стабильность, уравновешенность и сопротивление. Он позволяет человеку противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных тестах [10]. Г. Олпорт не без иронии говорил о взаимосвязи смеха и жизненной ориентации в нашей жизни: «... Я убежден, что психическое здоровье содержит парадоксальную связь между серьезностью жизненной ориентации и юмором. Многие запутанные жизненные обстоятельства совершенно безнадежны, и у нас нет оружия против них, кроме смеха. Рискну сказать, что человека нельзя считать психически здоровым, если он не умеет смеяться над собой, отмечая, где он просчитался, где его утверждения были слишком преувеличенными или неуместными. Он должен заметить, где его обманули, где он был самоуверенным, близоруким и, прежде всего, где он был тщеславным. Лучшее лекарство от тщеславия, как сказал Бергсон, - это смех, но вообще тщеславие - абсурдная слабость» [21].

Наиболее полное и точное, по мнению Д.А. Леонтьева, концепция устойчивости была описана С. Мэдди. Устойчивость - это система убеждений человека о себе, о мире и отношениях с ним, которая состоит из трех компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска) и способствует оценке событий как менее травмирующих и успешных в преодолении стресса.

Компонент приверженности определяется как «вера в то, что участие в происходящем дает наибольшие шансы найти что-то стоящее и интересное

для человека». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Напротив, отсутствие такой убежденности вызывает чувство отвержения, ощущение нахождения «вне» жизни. «Если вы уверены в себе и в том, что мир великодушен, значит, вы по своей сути вовлечены» [13].

Контроль - это вера в то, что борьба позволяет вам влиять на исход происходящего, даже если это влияние не является абсолютным и успех не гарантирован. Напротив, чувство собственной беспомощности. Человек с высокоразвитым компонентом контроля чувствует, что он выбирает свою деятельность, свой путь [13].

Принятие риска (вызов) - это убежденность человека в том, что все, что с ним происходит, способствует его развитию благодаря знаниям, полученным из опыта - неважно, положительно или отрицательно. Человек, рассматривающий жизнь как способ обретения опыта, готов действовать при отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, учитывая стремление к простому комфорту и безопасности, что обедняет жизнь человека. Принятие риска основано на идее развития через активное усвоение знаний из опыта и их последующее использование [13].

Степень тяжести всех трех компонентов важна для поддержания здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессовых условиях. Так, например, Мадди в одном из своих первых исследований вывел модель стресса. В крупной телекоммуникационной компании возникла стрессовая ситуация, которая спровоцировала стрессовую реакцию у сотрудников, физические заболевания и психические расстройства у многих сотрудников. Исследование Мадди обнаружило четкую обратную зависимость между серьезностью компонентов устойчивости и вероятностью серьезного заболевания в течение года после возникновения стрессовой ситуации среди руководителей компаний [13]. При низкой степени тяжести всех трех компонентов жизнеспособности вероятность заболевания составила 92,5%, при высоком уровне одного из компонентов - 71,8%, при высоком

уровне двух компонентов - 57,7%, при высоком уровне всех компонентов. три компонента - 1,1% ... Эти цифры говорят не только о важности компонентов устойчивости в предотвращении расстройств, связанных со стрессом, но и о системном, синергетическом характере их взаимодействия друг с другом, при котором общий эффект превышает сумму эффектов каждого компонента в отдельности. [13]. Большое количество исследователей рассматривают «выносливость» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации - дезадаптации в обществе, физического, психического и социального здоровья. Сам С. Мэдди рассматривает открытое им явление гораздо шире, в том числе в контексте социальной экологии, полагая, что это качество является основой не только индивидуальной, но и организационной устойчивости. Развитие личных установок, которое он включил в понятие «выносливость», могло бы стать основой для более позитивного мировоззрения человека, улучшить качество жизни, превратить препятствия и стресс в источник роста и развития. И самое главное, это фактор, внутренний ресурс, который подчинен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, что помогает поддерживать физическое, психическое и социальное здоровье, отношение, которое придает жизненную ценность и смысл в любом обстоятельстве.

Устойчивые убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации - благодаря готовности к действию и уверенности в способности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, устойчивость способствует активному преодолению трудностей. Стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневные упражнения, диета, упражнения и т. Д.), Чтобы стресс и стресс, переживаемый человеком, не перерастали в хронические и не приводили к психосоматическим заболеваниям, как это есть. часто бывает. в современном мире.

1.2 Понятие о личностных качествах в отечественной и зарубежной психологии

Черты личности - это совокупность всех социально и биологически детерминированных компонентов личности, предопределяющих ее устойчивое поведение в социальной и природной среде.

Существует интересная классификация: все качества можно разделить на две большие категории: внутренние качества (формируют богатый внутренний мир человека) и внешние (поведение и образ), образующие красивый знак. Под душевным спокойствием мы подразумеваем те качества, которые не бросаются в глаза, но делают человека желанным гостем в любой компании.

Качества, которые работают на яркую вывеску: артистизм, исполнительское мастерство; красивая внешность, умение одеваться; поставленная, четкая речь; красивые жесты. Качества, которые работают для насыщенного контента: позиции восприятия, умение смотреть на ситуацию с разных сторон; умение заботиться о других; способность мыслить, свобода мысли; позитивный взгляд; мудрость. Некоторые качества, характерные для развитой личности и реже встречающиеся у массовой личности, можно отнести к разделу самосовершенствования. К этим чертам можно отнести позитив, конструктивность, ответственность, энергию, целеустремленность, любовь к порядку, готовность к сотрудничеству, а также умение и привычку жить с любовью - к сожалению, этих черт явно не хватает, по крайней мере, для русских людей, как и у рабочих. . и близкие отношения. Многие из ваших личных качеств можно успешно развить, работая со своим телом. В частности, установка необходимых жестов (внешних жестов, а затем - внутренних жестов) развивает необходимые черты личности. Есть много других методов работы над собой.

Волевые качества человека - это личностные качества, которые сложились в процессе обретения жизненного опыта, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути. В психологии характера выделяются многие волевые качества человека. К основным, базовым волевым качествам человека, определяющим большинство

поведенческих актов, относятся целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплина. Все эти качества связаны с этапами осуществления волевого акта.

Целеустремленность - это осознанная и активная ориентация человека на определенный результат деятельности. Целеустремленность - обобщенная мотивационно-волевая черта личности, определяющая содержание и уровень развития других волевых качеств. Различайте стратегические и тактические обязательства. Стратегическая целеустремленность - это способность человека руководствоваться определенными ценностями, убеждениями и идеалами на протяжении всей своей жизни. Тактическая целеустремленность связана со способностью личности ставить четкие цели для отдельных действий и не отвлекаться от них в процессе реализации.

Инициатива - это активная ориентация человека на действие. Волевой акт начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инерции, но и на самоутверждение, придав волевому акту определенной направленности. Инициатива - это уверенность в себе.

Независимость - это сознательное и активное отношение человека к сопротивлению влиянию различных факторов, критической оценке советов и предложений других, действию на основе своих взглядов и убеждений. Независимость может проявиться только при определенной выдержке.

Выносливость - это сознательное и активное отношение человека к противодействию факторам, препятствующим реализации цели, проявляющееся в самоконтроле и самоконтроле. Выносливость - это проявление тормозящей функции воли. Он позволяет `` притормозить " те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия. Человек с развитым качеством выносливости (сдержанный) всегда сможет выбрать оптимальный уровень активности, соответствующий условиям и оправданный конкретными обстоятельствами.

Решительность - это черта личности, которая проявляется в ее способности принимать и реализовывать быстрые, информированные и твердые решения. Она поддерживает инициативу в постановке цели акции. Она активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия, а также в выборе адекватных средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний. Решительность не исключает всестороннего и глубокого понимания цели действия, способов ее достижения, переживания сложной внутренней борьбы, столкновения мотивов. Решительность проявляется и в реализации решения. Для решительных людей характерен стремительный переход от выбора средств к осуществлению самого действия.

Смелость - это способность противостоять страху и идти на разумный риск для достижения своей цели. Смелость - необходимое условие для построения решимости.

Пока не будут получены однозначные ответы на принципиальные вопросы, нельзя ожидать однозначности в решении более конкретных задач. Поэтому на уровне социально-психологического анализа также существуют противоречивые моменты, например, по следующим пунктам: а) сам перечень социально-психологических качеств (свойств) человека и критерии их выявления; б) соотношение качеств (свойств) и способностей личности (а именно «социальные и психологические способности»).

Психологические качества и способности сгруппированы в следующие 11 категорий: вербальные - способность понимать значение слов, понятий, владение языком; числовые - возможность быстро и точно выполнять арифметические операции; возможность представить объект в двух или трех измерениях; умение различать даже мелкие детали предметов, графических изображений; умение исправлять слова, буквы, цифры; умение быстро и точно координировать работу рук, пальцев и глаз в движениях - двигательная координация; умение быстро и точно манипулировать мелкими предметами (ловкость пальцев); умение ловко действовать руками (ловкость рук); умение

координировать движения глаз, рук и ног в соответствии со зрительными сигналами; умение воспринимать, сравнивать и различать цвета и оттенки; обучаемость - способность понимать, рассуждать, делать выводы (общий интеллект).

Что касается перечня качеств, то часто предметом анализа являются все качества, изучаемые с помощью личностных тестов (в первую очередь, тестов Г. Айзенка и Р. Кеттелла). В остальных случаях все индивидуально-психологические особенности человека соотносятся с социально-психологическими качествами человека, фиксируется специфика протекания индивидуальных психических процессов (мышление, память, воля и т. Д.). Во многих зарубежных исследованиях при описании методов выявления личностных качеств используется термин «прилагательные» (не название качеств, а «прилагательные», их описывающие), где, например, такие характеристики как «умный», «трудолюбивый». ". "перечислены в одной строке". добрый ", " подозрительный "и т. д.

Лишь иногда выделяется особая группа качеств. Таким образом, социально-психологические свойства индивида рассматриваются как «второстепенные» по отношению к «основным» свойствам, изучаемым в общей психологии. Эти социально-психологические свойства сгруппированы в четыре группы: 1) обеспечение развития и использования социальных способностей (социальное восприятие, воображение, интеллект, характеристики межличностной оценки); 2) формируется во взаимодействии членов группы и в результате ее социального воздействия; 3) более общие, связанные с социальным поведением и позицией личности (активность, ответственность, склонность к помощи, сотрудничество); 4) социальные свойства, связанные с общими психологическими и социально-психологическими свойствами (склонность к авторитарному или демократическому образу действий и мышления, к догматическому или открытому отношению к проблемам и т. Д.). Очевидно, что при всей продуктивности идеи выделения социально-психологических свойств

человека реализация этой идеи не является строгой: предложенная классификация вряд ли будет соответствовать критериям «вторичности» характера личности, перечислены свойства, и основы классификации не совсем ясны.

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

Качества, которые непосредственно проявляются в совместной деятельности, в их совокупности определяют эффективность деятельности индивида в группе. Категория производительности обычно используется для характеристики группы. В то же время вклад каждого человека - важная составляющая эффективности группы. Этот вклад определяется тем, насколько человек способен взаимодействовать с другими, сотрудничать с ними, участвовать в принятии коллективных решений, разрешать конфликты, подчинять свой индивидуальный стиль деятельности другим, воспринимать нововведения и т. Д. Во всех этих процессах определенная личность черты проявляются, но не появляются здесь как элементы, из которых «складывается» личность, а именно как ее проявления в конкретных социальных ситуациях. Эти проявления определяют как направление эффективности личности, так и ее уровень. Группа вырабатывает собственные критерии эффективности каждого из своих членов и с их помощью либо позитивно принимает эффективно действующую личность (и тогда это признак благоприятно развивающихся отношений в группе), либо не принимает ее. (а потом это сигнал о надвигающейся конфликтной ситуации). То или иное положение группы, в свою очередь, влияет на эффективность деятельности каждого отдельного человека, и это имеет большое практическое значение: позволяет увидеть, стимулирует ли группа эффективность деятельности своих членов или, наоборот, , тормозит его.

Теоретически такой подход позволяет провести более тонкое различие между эффективностью деятельности индивида и его общей деятельностью, которая не обязательно направлена на предмет совместной деятельности и не обязательно приводит к продуктивному результату. Несомненно, очень важна общая активная жизненная позиция человека, но не менее важно выявить условия, при которых человек успешен в том или ином виде совместной деятельности, будь то трудовой коллектив или любой другой. группа.

Намного полнее описаны личностные качества, проявляющиеся в общении (коммуникативные качества). Однако в этой области есть еще довольно большие исследовательские резервы.

Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных качеств с уровнем жизнестойкости у подростков

2.1 Описание базы, методов и выборки исследования

В данной работе целью исследования является изучение взаимосвязи между личностными качествами и уровнем жизнестойкости у подростков, где объектом является жизнестойкость и личностные качества человека, а предметом исследования - взаимосвязь личностных качеств с уровнем жизненного тонуса у подростков.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие эмпирические задачи:

1. Эмпирически исследуйте стойкость и личность подростков.
2. Выявить взаимосвязь между уровнем сопротивляемости и личностными качествами подростков.
3. Обобщить и проанализировать полученные данные, сформулировать основные выводы.

Было высказано предположение, что существует связь между сопротивлением подростка и личностью.

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы:

1. Анкета устойчивого развития С. Мадди;
2. Методология «большой пятерки» личностных качеств (А.Г. Грецов).

Тест на выносливость - это адаптация исследования выносливости, разработанного американским психологом Сальваторе Мэдди. Устойчивость - это система представлений о себе, мире и отношениях с ним, которая позволяет человеку противостоять и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В такой же ситуации человек с высокой устойчивостью испытывает меньше стресса и лучше с ним справляется. Устойчивость включает три относительно независимых компонента: вовлеченность, контроль и принятие

риска. Соответственно, тест на жизнеспособность включает как общий показатель, так и три показателя для отдельных компонентов (субшкалы).

Тест включает 45 пунктов, содержащих прямые и обратные вопросы по всем трем шкалам анкеты (вовлеченность, контроль и принятие риска). Вовлеченность - это активная жизненная позиция человека, уверенность в том, что только активный человек сможет найти в жизни что-то стоящее и интересное. Контроль - это вера в то, что только борясь и преодолевая трудности, вы можете изменить происходящее и стать хозяином своей судьбы. Принятие риска - это готовность идти на риск, вера в то, что вы можете учиться на любых ошибках. Из всего происходящего, как положительного, так и отрицательного, можно почерпнуть новый опыт и знания.

Пятифакторный опросник личности или тест «большой пятерки» был разработан американскими психологами Р. МакКреем и П. Коста в 1983–1985 годах. Позже методика была доработана и в окончательном виде она была представлена анкетой NEO-личности или NEO-PI-R (от англ. Невротизм, экстраверсия, открытость - анкета личности). Авторы анкеты Р. МакКрей и П. Коста убеждены, что выделенных пяти независимых переменных, точнее, личностных факторов темперамента и характера (невротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность) достаточно для объективной оценки. описание. психологический портрет - модель личности.

Таким образом, модель «большой пятерки» - это диспозиционная (от англ. Disposition) модель личности человека.

Анкета пятифакторного теста состоит из 75 парных, противоположных по смыслу, стимулирующих утверждений, характеризующих поведение человека. Стимулирующий материал имеет пятибалльную шкалу оценок (-2; -1; 0; 1; 2) для диагностики серьезности каждого из пяти факторов:

1. Экстраверсия - Интроверсия;
2. привязанность - изоляция;
3. самоконтроль - импульсивность;
4. эмоциональная нестабильность - эмоциональная устойчивость;

5. выразительность - практичность.

В настоящее время опросный лист «Большой пятерки» стал популярным и приобрел большое практическое значение как за рубежом, так и в России.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась применением в исследовании метода математической статистики: рангового критерия Краскела-Уоллиса.

Тест Н-Крускала-Уоллеса является непараметрическим аналогом одностороннего дисперсионного анализа для независимых выборок, поэтому его другое название - односторонний дисперсионный анализ Краскела-Уоллеса. Он позволяет проверять гипотезы о разнице между более чем двумя выборками с точки зрения серьезности изучаемого признака.

Х-Крускал-Уоллес по своей концепции аналогичен критерию У-Манна-Уитни. Подобно последнему, он оценивает степень пересечения (совпадения) нескольких серий значений измеряемой характеристики. Чем меньше совпадений, тем больше различаются серии, соответствующие сравниваемым образцам. Основная идея теста Н-Kruskal-Wallace основана на представлении всех значений сравниваемых выборок в виде одной общей последовательности упорядоченных (ранжированных) значений с последующим вычислением среднего ранга для каждого из образцы. Если статистическая гипотеза об отсутствии различий выполняется, то можно ожидать, что все средние ранги будут приблизительно равными и близкими к общему среднему рангу.

2.2 Эмпирическое исследование уровней жизнестойкости и личностных качеств у подростков

Первым было исследование жизнеспособности по С. Мадди. Устойчивость включает три относительно независимых компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Соответственно, тест жизнеспособности включает как общий показатель, так и три показателя для

отдельных компонентов (субшкалы). Целью этой части исследования было определение уровня устойчивости всех опрошенных подростков.

Подросткам был предложен тест из 45 пунктов, содержащий прямые и обратные вопросы по всем трем шкалам анкеты (вовлеченность, контроль и принятие риска).

После тестирования всей параллели восьмых классов (58 человек) были получены следующие результаты:

Таблица 1

Показатели жизнестойкости по методике С. Мадди

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

Подростки с высокой устойчивостью отличаются уверенностью в том, что даже в неприятных и сложных ситуациях и отношениях стоит быть «внутри» событий и в контакте с окружающими их людьми, активно участвовать в происходящем, потому что они убеждены, что всегда что-то есть. стоящее и интересное в происходящем. личность (ресурсы развития).

Подростки со средним уровнем устойчивости верят в себя, они трудолюбивы, уверены, что смогут добиться всего, чего захотят, способны принимать самостоятельные решения. Они готовы к деятельности, связанной с преодолением трудностей, готовностью к самостоятельному планированию и ответственности. Для них характерна внешность в сфере достижений, отказ от деятельности.

Подростки с низкими показателями устойчивости обычно чувствуют себя отчужденными. Отсутствие уверенности в том, что происходящее является пространством выбора и возможностей для развития, порождает чувство отвержения, ощущение нахождения «вне» жизни. Для этой группы характерна как неуверенность в выборе деятельности, так и отсутствие ощущения

собственной судьбы. Подростки не видят в жизни способ приобретения опыта, они не склонны рисковать и узнавать новое, а стремятся к простому комфорту и безопасности, потому что новое для них может нести в себе элемент угрозы.

Мы также выделили среднеарифметические показатели уровня жизнеспособности мальчиков и девочек отдельно.

Таблица 2

Среднее значение у мальчиков и девочек при исследовании жизнестойкости

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

Приведенная ниже диаграмма (рис. 1) ясно показывает, что все показатели вовлеченности, контроля, принятия риска и устойчивости у мальчиков и девочек имеют схожие позиции. Высокий показатель такой стойкой веры, как вовлеченность, отражает интерес подростков к своей жизни, отражает связь с жизнью общества. Участие в жизни общества позволяет им формировать осмысленное отношение.

Принятие риска означает, что молодые люди готовы воплощать новые идеи, стремятся реализовать свой потенциал в ухудшающейся социальной и культурной среде. Отсутствие стабильности их не останавливает, не является препятствием для достижения определенной цели. Риск открывает для них новые возможности, позволяет выжить без унижения, помогает им самоутвердиться, сохранить свою индивидуальность, свое положение. Набирается опыта. И человек, рассматривающий жизнь как способ обретения опыта, готов действовать при отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обеднить жизнь личности.

Устойчивое убеждение, такое как контроль, также похоже на подростков. Высокий уровень контроля предполагает, что учащиеся могут влиять на

результат происходящего, даже если это влияние не является абсолютным и успех не гарантирован. Человек с высокоразвитым компонентом контроля чувствует, что он выбирает свою деятельность, свой собственный путь.

Уровень устойчивости у мальчиков практически такой же, как у девочек. Высокий уровень устойчивости отражает то, что молодые люди способны практично относиться к своей жизни. Они сами контролируют ситуацию, ставят цели и достигают их, воплощают в жизнь свои планы. Высокая успеваемость студентов отражает их сильный характер, целеустремленность. Они готовы преобразовывать окружающую действительность, отстаивая свой личный выбор.

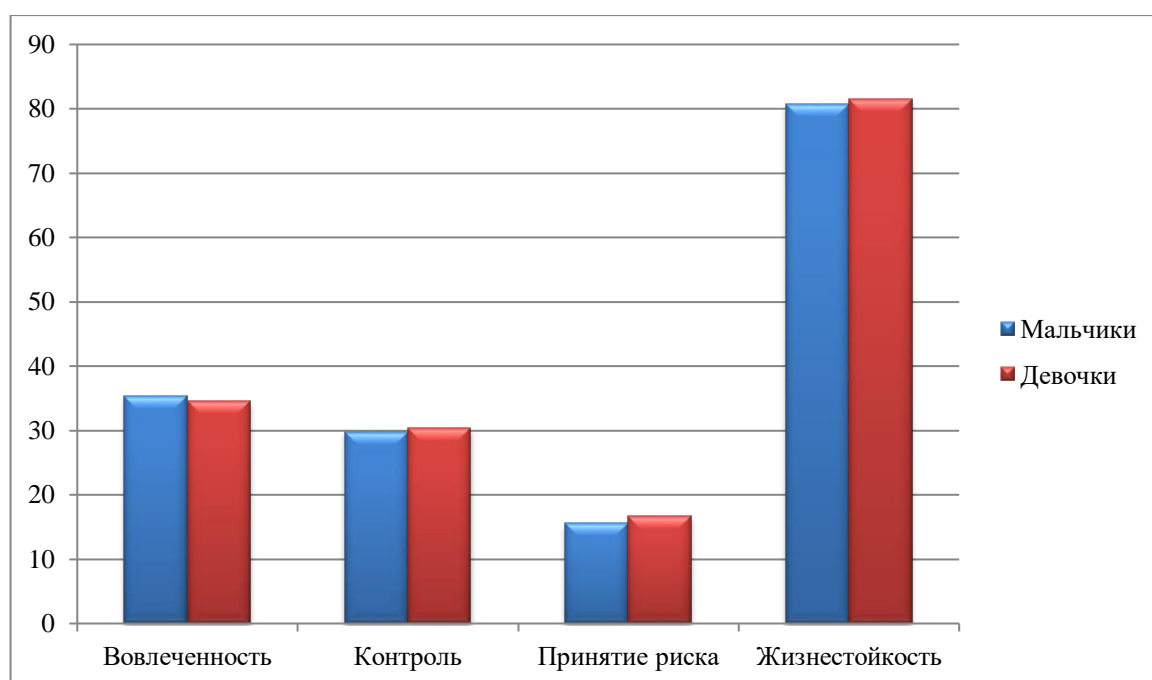


Рисунок 1. Показатели выраженности жизнестойкости

Таким образом, с помощью методики С. Мэдди нам удалось определить уровень устойчивости всех респондентов (58 человек). В результате у нас получилось 3 группы предметов:

- Субъекты с низким уровнем устойчивости (19 человек);

- Субъекты со средним уровнем устойчивости (18 человек);
- Субъекты с высоким уровнем устойчивости (21 человек).

Полученные группы подростков нам понадобятся для выявления взаимосвязи между их уровнем жизнестойкости и личностными качествами, что будет исследовано далее.

Далее было проведено исследование личностных качеств подростков с помощью «Пятифакторной анкеты личности». Анкета включает следующие пять факторов:

- экстраверсия - интроверсия;
- привязанность - изоляция;
- самоконтроль - импульсивность;
- эмоциональная устойчивость - эмоциональная нестабильность;
- выразительность - практичность.

Целью этой части исследования было выявление степени тяжести всех пяти факторов у всех опрошенных подростков.

Подросткам был предложен тест, состоящий из 75 противоположных по смыслу утверждений, каждое из которых выявляет важные личностные черты и особенности поведения человека в тех или иных жизненных ситуациях.

После тестирования всей параллели восьмых классов (58 человек) были получены следующие результаты:

Фактор «экстраверсия - интроверсия»:

- Высокая степень выраженности - 56,8% студентов;
- Средняя степень выраженности - 29,4% студентов;
- Низкая степень выраженности - 17,8% студентов.

Фактор привязанности-разделения:

- Высокая степень выраженности - 56,8% студентов;
- Средняя степень выраженности - 40,0% студентов;
- Низкая степень выраженности - 5,2% студентов.

Фактор «самоконтроль - импульсивность»:

- Высокая степень выраженности - 63,8% студентов;

- Средняя степень выраженности - 25,9% студентов;
- Низкая степень выраженности - 10,3% студентов.

Фактор «эмоциональная нестабильность - эмоциональная устойчивость»:

- Высокая степень выраженности - 40,0% студентов;
- Средняя степень выраженности - 40,3% студентов;
- Низкая выраженность - 19,7% студентов.

Фактор «выразительность - практичность»:

- Высокая степень выраженности - 79,3% студентов;
- Средняя степень выраженности - 20,7% студентов;
- Низкая степень серьезности - 0% студентов.

Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи между личностными качествами и уровнем сопротивляемости подростков. Поэтому мы провели сравнительный анализ трех групп испытуемых, составленных ранее, с присущими им личностными качествами.

По результатам сравнительного анализа мы получили следующее:

Таблица 3

Показатели степени выраженности личностных качеств

Группы	Фактор «Э – И»	Фактор «П – О»	Фактор «С – И»	Фактор «ЭН– ЭУ»	Фактор «Э – П»
Группа с низким уровнем жизнестойкости	в. п. - 31,6%	в. п. - 42,1%	в. п. - 36,8%	в. п. - 63,2%	в. п. - 73,7%
	с. п. - 31,6%	с. п. - 52,6%	с. п. - 47,4%	с. п. - 26,3%	с. п. - 26,3%
	н. п. - 36,8%	н. п. - 5,3%	н. п. - 15,8%	н. п. - 10,5%	н. п. - 0%

Таблица 3

	в. п. -	в. п. - 50%	в. п. -	в. п. -	в. п. -
Группа со средним уровнем жизнестойкости	66,7%	с. п. - 50%	77,8%	38,9%	77,8%
	с. п. -	н. п. - 0%	с. п. -	с. п. -	с. п. -
	33,3%		22,2%	38,9%	22,2%
	н. п. - 0%		н. п. - 0%	н. п. -	н. п. - 0%
			22,2%		
Группа с высоким уровнем жизнестойкости	в. п. -	в. п. -	в. п. -	в. п. -	в. п. -
	71,4%	76,2%	76,2%	14,3%	85,7%
	с. п. -	с. п. -	с. п. - 9,5%	с. п. -	с. п. -
	23,8%	14,3%	н. п. -	57,1%	14,3%
н. п. - 4,8%	н. п. - 9,5%	14,3%	н. п. -	н. п. - 0%	
			28,6%		

Примечание: в. п. – высокий показатель; с. п. – средний показатель; н. п. – низкий показатель.

По фактору «экстраверсия - интроверсия» в группе с низким уровнем жизнеспособности показатели распределились практически равномерно (31,6%; 31,6%; 36,8%). Но все же на 5,2% больше студентов в категории интроверсии. То есть подросткам с низким уровнем жизненных сил в большей степени свойственна интроверсия характера.

Низкие показатели по этому фактору указывают на отсутствие уверенности в правильности своего поведения и невнимание к происходящим вокруг них событиям; больше полагаться на собственные силы и желания, чем на взгляды других людей; предпочтение абстрактных идей над конкретными явлениями действительности.

У интровертов ровное, немного подавленное настроение. Они озабочены своими личными проблемами и переживаниями. Такие люди обычно замкнуты, замкнуты, избегают разговоров о себе, не интересуются чужими проблемами. Они предпочитают книги общению с людьми. Интроверты

отдают предпочтение теоретической и научной деятельности. Они более успешны в учебе, чем экстраверты.

В группах со средним и высоким уровнем устойчивости основная масса респондентов (66,7% и 71,4%) набрала по этому фактору большое количество баллов. Это говорит о том, что они экстраверты. Они общительны, любят развлечения и коллективные мероприятия, у них большой круг друзей и знакомых, они чувствуют потребность в общении с людьми, с которыми можно поговорить и хорошо провести время, они стремятся к безделью и развлечениям, они не любят заморачиваться на работе или учебе, склонны к острым, волнующим впечатлениям, часто рискуют, действуют импульсивно, бездумно, по первому порыву.

Эти подростки беззаботны, оптимистичны и любят перемены. У них ослаблен контроль над чувствами и действиями, поэтому они, как правило, вспыльчивы и агрессивны.

В работе, как правило, ориентированы на скорость выполнения задания, от монотонной деятельности быстрее переходят в состояние монотонности. Они предпочитают работать с людьми.

В активности экстраверты быстрее интровертов извлекают информацию из памяти, лучше справляются с трудными задачами в ситуации нехватки времени. Они чувствуют себя более бодрыми вечером и лучше работают днем. Такие люди чувствительны к наградам.

По фактору «привязанность - изоляция» в группе с низким уровнем сопротивляемости ситуация такова: половина всех подростков имеют средний уровень выраженности этого качества. Остальные, за исключением 5,3%, имеют высокий уровень.

Во второй группе испытуемых (испытуемые со средним уровнем жизнеспособности) картина выглядит так же, как и в первой. Но с другой стороны, в третьей группе основная масса юношей и девушек имеет высокий уровень тяжести. Это указывает на то, что большинство подростков чувствуют потребность быть рядом с другими людьми. Как правило, это добрые,

отзывчивые люди, они хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за свое благополучие, терпимо относятся к чужим недостаткам.

Они умеют сопереживать, поддерживать коллективные мероприятия и чувствовать ответственность за общее дело, добросовестно и ответственно выполняют порученные им дела.

Взаимодействуя с другими, такие люди стараются избегать разногласий, не любят конкуренции, предпочитают сотрудничать с людьми, а не соревноваться. В группе таких людей обычно уважают.

По фактору «самоконтроль - импульсивность» в первой группе 47,4% подростков показали средние результаты, 36,8% - высокие. И только 15,8% испытуемых имели низкий уровень этого качества.

Во второй и третьей группах более 2/3 участников имеют высокие показатели. Это свидетельствует об их добросовестности, ответственности, целеустремленности, аккуратности и аккуратности в делах.

Такие люди любят порядок и комфорт, настойчивы в делах и обычно добиваются в них высоких результатов. Они придерживаются моральных принципов, не нарушают общепринятые нормы поведения в обществе и соблюдают их даже тогда, когда нормы и правила кажутся пустой формальностью.

Как это характерно для основной массы подростков, мы видим, что 63,2% опрошенных в первой группе имеют высокие показатели по фактору «эмоциональная нестабильность - эмоциональная устойчивость». Высокие значения этого фактора характерны для людей, не способных контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. В поведении это проявляется отсутствием чувства ответственности, отклонением от реальности, капризностью.

Такие люди чувствуют себя беспомощными, неспособными справиться с жизненными трудностями. Их поведение во многом обусловлено ситуацией.

Трепетно ожидают неприятностей, в случае неудачи легко впадают в отчаяние и депрессию.

Такие люди хуже работают в стрессовых ситуациях, когда испытывают психологическое напряжение. У них, как правило, низкая самооценка, они обидчивы и несостоятельны.

Во второй и третьей группах основная масса испытуемых имеет средние показатели. Остальные распределились следующим образом: во второй группе 38,9% набрали высокие баллы, что также говорит об эмоциональной нестабильности, а 22,2% набрали низкие баллы, что свидетельствует об обратном. А в третьей группе только 14,3% студентов эмоционально нестабильны. Остальные 28,6% респондентов по-прежнему имеют низкую степень качества по данному фактору. Такие результаты, согласно интерпретации анкеты, говорят о людях, уверенных в своих силах, эмоционально зрелых, смело смотрящих на факты, спокойных, постоянных в своих планах и привязанностях, не поддающихся случайным перепадам настроения.

2.3 Выявление и анализ взаимосвязи уровня жизнестойкости и личностных качеств у подростков

Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи между личностными качествами и уровнем сопротивляемости подростков.

Наша задача - определить, с какими личностными качествами подростков показатель жизнеспособности взаимосвязан. В исследовании использовался ранговый тест Краскела-Уоллиса. Это дало возможность определить, с какими личностными качествами взаимосвязана жизненная сила.

Расчет производился по критерию, результат которого представлен в таблице.

Таблица 4

Эмпирические значения критерия Н – Критерий Крускала – Уоллиса,
полученные по пятифакторному опроснику

Название фактора	Н значение	Уровень значимости
«Экстраверсия – Интроверсия»	36,8	p = 1 %
«Привязанность – Обособленность»	28,7	p = 1 %
«Самоконтроль – Импульсивность»	31,9	p = 1 %
«Эмоциональная устойчивость – Эмоциональная неустойчивость»	35,7	p = 1 %
«Экспрессивность – Практичность»	28,0	p = 1 %

Полученные статистически значимые результаты позволяют сделать следующие выводы:

Между первой, второй и третьей выборками наблюдаются неслучайные различия по степени выраженности всех вышеперечисленных личностных качеств.

По фактору «экстраверсия - интроверсия» среди трех выборок имеются достоверные различия на уровне значимости 1%. То есть группа с низким и средним уровнями устойчивости является интровертированной, а группа с высоким уровнем устойчивости - экстравертами. Это означает, что чем выше уровень жизненных сил у человека, тем сильнее он выражает такое качество, как экстраверсия.

Также есть существенные различия на уровне 1% по фактору «привязанность - изоляция». Между третьей группой и двумя другими наблюдаются различия. То есть в группе с высоким уровнем устойчивости четко выражено такое качество, как привязанность. Первой и второй группам больше свойственна изоляция. Это означает, что чем выше уровень устойчивости, тем больше потребность быть рядом с другими людьми.

Мы также пришли к выводу, что есть существенные различия по фактору «самоконтроль - импульсивность», но вероятность того, что мы ошибаемся,

составляет 1%. В группе с высоким уровнем устойчивости четко выражено качество самоконтроля. В двух других - импульсивность. Это говорит о том, что чем выше уровень жизненных сил, тем больше у человека развита волевая регуляция поведения.

По фактору «эмоциональная устойчивость - эмоциональная нестабильность» есть существенные различия на уровне 1%. Результаты показали, что в группе с низким уровнем устойчивости у испытуемых эмоциональная нестабильность в принципе такая же, как и у испытуемых со средним уровнем устойчивости. Согласно данным, подростки с высокой устойчивостью проявляют большую эмоциональную устойчивость. То есть, чем выше уровень устойчивости, тем выше способность контролировать свои эмоции и импульсивные влечения.

И, наконец, выявлено, что по фактору «выразительность - практичность» наименее тесная связь между ним и уровнем устойчивости. Данные показали, что во всех трех группах ярко выражено такое качество, как выразительность, независимо от уровня сопротивляемости, что, скорее, связано с возрастными особенностями подростков. Поскольку именно этот возрастной период характеризуется как период повышенной эмоциональности, который проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения и т. Д.

По результатам исследования были сделаны «портреты» испытуемых для каждой группы. Мы получили следующие результаты:

Подростков с низким уровнем жизнеспособности отличает: низкая коммуникабельность, часто высокая тревожность, они живут сегодня или вчера, часто чувствуют неудовлетворенность своей жизнью, неверие в свою способность управлять событиями собственной жизни. Часто для них характерен фатализм, убежденность в том, что жизнь человека не подлежит сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и нет смысла ни о чем думать на будущее. Они предпочитают не думать о своем будущем, ставят цели ситуативно, а не самостоятельно. Они больше зависят от ситуации и мнения окружающих, часто склонны к «самокопанию» и самобичеванию, не

умеют ценить себя и принимать себя такими, какие они есть. Эти люди интроверты, чаще всего замкнуты, импульсивны, эмоционально нестабильны и экспрессивны.

Подростки со средним уровнем устойчивости в повседневной жизни и знакомых ситуациях не подвергаются стрессу. Попадая в незнакомую стрессовую ситуацию, они достаточно активны и уверены в себе, однако могут быстро устать. При сильном стрессе они могут испытывать усталость, депрессию, сбой в учебе и ухудшение здоровья. Они верят в себя, они трудолюбивы, уверены, что могут добиться всего, чего хотят, умеют принимать независимые решения. В целом такие люди остаются активными и активными, хотя перед лицом стресса они могут потерять самообладание, стать пассивными и сдаться. Подростки со средней устойчивостью готовы рисковать и совершать ошибки, но их авантюризм имеет серьезные ограничения: в стрессовой или рискованной ситуации они могут поддаться панике, принять решения случайно или откладывать решения. Они интроверты, общаются с окружающими, стараются избегать разногласий, обладают довольно высоким уровнем самоконтроля. Их эмоциональное состояние колеблется от плохого до хорошего, выразительного.

Заключение

Результаты исследования, целью которого было изучение взаимосвязи личностных качеств и уровня сопротивляемости подростков, позволяют сделать определенные выводы.

Мы выяснили, что концепция устойчивости была введена С. Кобейсом и С. Мадди и возникла в связи с развитием проблем творческого потенциала личности и регуляции стресса. Устойчивость, по мнению Д.А. Леонтьева, Е. Повествование включает три относительно автономных компонента: участие, контроль и принятие риска, серьезность которых важна для поддержания здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессовых условиях.

Также было обнаружено, что черты личности - это совокупность всех социально и биологически детерминированных компонентов личности, которые определяют ее устойчивое поведение в социальной и природной среде. Некоторые качества, характерные для развитой личности и реже встречающиеся у массовой личности, можно отнести к разделу самосовершенствования.

В подростковом возрасте формируется система личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку.

В подростковом возрасте навыки самоуправления и саморегуляции выходят на первый план в развитии стойкого поведения и отношений, которые постепенно начинают контролироваться значениями, открытыми подростком при взаимодействии с миром.

Мы применили метод жизнеспособности С. Мэдди, по которому определяли уровень жизнеспособности всех испытуемых. В результате мы смогли выделить 3 группы субъектов: субъекты с низким уровнем устойчивости; субъекты со средним уровнем жизнеспособности и субъекты с высоким уровнем жизнеспособности.

Проведен сравнительный анализ трех групп испытуемых с характерными для них личностными качествами с помощью «Пятифакторного опросника личности». Анкета включала следующие пять факторов: экстраверсия - интроверсия; привязанность - изоляция; самоконтроль - импульсивность; эмоциональная устойчивость - эмоциональная нестабильность; выразительность - практичность.

Кроме того, мы пришли к выводу, что существует взаимосвязь между уровнем устойчивости и таким личностным фактором, как «экстраверсия -

интроверсия» на уровне значимости 1%. Это означает, что чем выше уровень устойчивости человека, тем больше у него экстраверсии.

Существует взаимосвязь между уровнем устойчивости и таким личностным фактором, как «привязанность - изоляция» на уровне значимости 1%. Это означает, что чем выше уровень устойчивости, тем больше потребность быть рядом с другими людьми.

Существует связь между уровнем устойчивости и таким личностным фактором, как «самоконтроль - импульсивность» на уровне значимости 1%. Это свидетельствует о том, что чем выше уровень жизненных сил, тем больше у человека развита волевая регуляция поведения.

Существует взаимосвязь между уровнем устойчивости и таким личностным фактором, как «эмоциональная устойчивость - эмоциональная нестабильность» на уровне значимости 1%. То есть, чем выше уровень устойчивости, тем выше способность контролировать свои эмоции и импульсивные влечения.

Выяснилось, что фактор «выразительность - практичность» имеет наименее тесную связь между ним и уровнем сопротивляемости. Данные показали, что во всех трех группах ярко выражено такое качество, как выразительность, независимо от уровня сопротивляемости, что, скорее, связано с возрастными особенностями подростков.

По результатам исследования были построены «портреты» испытуемых для каждой группы. Полученные и обработанные в ходе исследования результаты подтвердили изначально выдвинутую гипотезу о взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и личностными качествами, где гипотеза подтверждается на уровне значимости 1%.

Список литературы

1. Абульханова К. А., Березина, Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001
2. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. — М.: Смысл, 2001. — 416 с
3. Гримак Л. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. — М.: Политиздат, 1989. — 319 с
4. Гришиной Н.В. Психология социальных ситуаций/ Сост. и общая редакция СПб.: Питер, 2001. — 416.: ил. — (Серия “Хрестоматия по психологии”)
5. Горбатовой М.М., А.В.СерогоА.В., Яницкого М.С. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
6. Дружинин В. Н. Варианты жизни М: "ПЕР СЭ" – СПб.: "ИМАТОН-М", 2000
7. Ионин Л. Г. Социология культуры. — М., 1996
8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека.- СПб.: Изд-во СПбГУ 2006г. 382 с

9. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. – 344с
10. Куликов Л. В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы.- СПб, Изд-во СПбГУ, 2000
11. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности //Психология здоровья /Ред. Г. С. Никифоров. — СПб., Изд-во СПбГУ, 2000. С. 405–442
12. Куликов Л. В. Психология настроения. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997
13. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006 – 63с.
14. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь// Принцип развития в психологии. М., 1978
15. Логинова Н. А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности: Учебное пособие. - Алматы: Казак университеті, 2001.- 172с
16. Майерс Д. Социальная психология. СПб: Питер, 1997
17. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях// Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16 – 24.
18. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2. С.
19. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Наливайко Татьяна Викторовна. - Челябинск, 2006. - 175 с.
20. Никифоров Г. С. Психология здоровья. — СПб., 2002.
21. Никошкова Е. В. Англо-русский словарь по психологии. М., 1998.
22. Оллпорт Г. Личность в психологии. М.–СПб., 1998.
23. Психология конфликта / Серия «Хрестоматия по психологии» - СПб.: Питер, 2001. — 448 с.

24. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. СПб., 2004. с. 87-115.

25. Психология совладающего поведения: материалы Международ. Науч. – пбкт. конф./отв. ред.: Е.А. Некрасова, 2007. – 426с.