МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ПАРАМЕТРОВ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Работу выполнила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. И. Буева

(подпись, дата)

Направление подготовки 37.03.01 - Психология курс 3

Направленность (профиль) общий

Научный руководитель

канд. психол. н., ст. преп. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. И. Зыкова

(подпись, дата)

Нормоконтролер

Канд. психол. н., ст. преп. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. И. Зыкова

(подпись, дата)

Краснодар

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…………………………………………………………………………………... | 3 |
| 1 Анализ основных теоретических аспектов жизнестойкости и параметров  переживания одиночества у людей зрелого возраста……………………………….. | 5 |
| * 1. Понятие «Жизнестойкость» и его характеристики……………………………… | 5 |
| * 1. Особенности жизнестойкости у людей зрелого возраста ……….……………... | 9 |
| * 1. Параметры переживания одиночества у людей зрелого возраста …………….. | 13 |
| 1. Исследовательская работа по выявлению взаимосвязи жизнестойкости и   параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста………………... | 16 |
| * 1. Организация процедуры исследования жизнестойкости и параметров   переживания одиночества у людей зрелого возраста …………………………… | 16 |
| * 1. Описательная статистика выборки………………………………………………... | 18 |
| * 1. Исследование жизнестойкости и параметров переживания одиночества у   людей зрелого общества……………………………………………………………  Заключение……………………………………………………………………………….. | 21  25 |
| Список использованных источников……………………………………........................ | 26 |
| Приложение А Исследовательские данные…………………………………………….. | 29 |
| Приложение Б Проверка на нормальность исследования……………………………... | 31 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

В связи с высоким темпом жизни, сложной политической и экономической ситуацией как никогда актуальна становится тема жизнестойкости. Жизнестойкость – это характеристика личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. Особенно актуальна она становится для людей зрелого возраста в связи с возрастающей ответственностью (работа, семья, дети, стареющие родители и т.д.) и при этом снижением личностных ресурсов (нехватка свободного времени, начинаются проблемы со здоровьем, с возрастом жизнестойкость снижается и т.д.). Жизнестойкость может выступать ресурсом для людей, находящихся в социально опасном положении, помогая им сохранить эмоциональное благополучие, комфорт и снизить риски стресса, связанные с их возрастом. Также актуальность определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности жизненного пути. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны.

Жизнестойкость личности становится очень важной в социальных переменах, экономических перепадов и кризисов, что особенно актуально в наше время. Мы живем в стране, где действует огромное количество негативных факторов, начиная с природных и кончая социальными. Люди зрелого возраста не всегда способны справиться со всеми этими негативными обстоятельствами самостоятельно, поэтому нами был поставлен следующий исследовательский вопрос: «Способствует ли поддержка увеличению жизнестойкости у людей зрелого возраста? Является ли одиночество фактором, снижающим жизнестойкость личности?». Таким образом гипотеза нашего исследования звучит следующим образом: существует взаимосвязь жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста.

Цель нашего исследования – выявить наличие или отсутствие взаимосвязи жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста.

Задачи:

1) изучить особенности жизнестойкости у людей зрелого возраста;

2) рассмотреть параметры переживания одиночества у людей зрелого возраста;

3) выявить наличие или отсутствие взаимосвязи жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста;

4) представить результаты исследования.

Объект – переживания одиночества людьми зрелого возраста.

Предмет – взаимосвязь жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста.

Гипотезы исследования:

1. существует взаимосвязь жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста;
2. пол и семейное положение не влияет на уровень жизнестойкости и переживание одиночества у людей зрелого возраста.

Нулевые гипотезы:

1) у мужчин и женщин нет статистически значимых различий в уровне жизнестойкости, переживании одиночества;

2) у людей, состоящих и не состоящих в браке, нет статистически значимых различий в уровне жизнестойкости, переживании одиночества.

Альтернативные гипотезы:

1) у мужчин и женщин есть статистически значимые различия в уровне жизнестойкости, переживании одиночества;

2) у людей, состоящих и не состоящих в браке, есть статистически значимые различия в уровне жизнестойкости, переживании одиночества.

Выборка – 30 человек (15 женщин, 15 мужчин) в возрасте от 35 до 60 лет.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы; наблюдение; тестирование, анализ продуктов деятельности; анализ полученных данных.

Методики исследования: «Личностный опросник Айзенка (EPI/B), тест жизнестойкости С. Мадди, дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3к) Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина.

**1 Анализ основных теоретических аспектов жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста**

**1.1 Понятие «Жизнестойкость» и его характеристики**

В современной психологии всё чаще звучит такое понятие как жизнестойкость личности. Данный психологический феномен активно изучается современными исследователями в контексте исследований психологического благополучия, личностного потенциала, экзистенциальных компетенций и т. д. Проблемы утраты смысла жизни, совладения со стрессогенными факторами, особенно в профессиональной деятельности, побуждают искать психологические, духовные, социальные опоры. Ученых интересуют психологические условия и факторы развития жизнестойкости как внутреннего ресурса устойчивости, взаимосвязь жизнестойкости и способности адаптироваться к ситуациям неопределенности и вызовам современного мира.

Впервые о жизнестойкости как о феномене и его значимости для личности заговорил американский психолог С. Мадди. Он считал, что жизнестойкость отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, связанную с его мотивацией преобразовывать стрессогенные жизненные события. В основе данного термина лежат более ранние философские категории мужества П. Тиллиха и теологической веры С. Къеркегора. Исходя из которых, жизнестойкость - личностная установка, лежащая в основе экзистенциальной отваги или «мужества быть» [10]. Жизнестойкость личности, в понимании Р. М. Рахимовой, это совокупность ценностных установок и диспозиций, позволяющая сформулировать позитивный жизненный проект, рационально оценить существующие и потенциальные ресурсы, актуализировать рациональные потребности и положительно адаптироваться в заданных условиях [20]. С другой стороны, подходит к этому понятию Д. А. Леонтьев, соотнося его с понятием личностного потенциала и определяя жизнестойкость как личностную характеристику, обеспечивающую успешное преодоление различных трудностей в своей жизни [9]. По Е. В. Медведевой, жизнестойкость характеризуется как мера способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности [20]. Она оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

Р.И. Стетишин считает, что жизнестойкость является личностно-психологическим ресурсом, позволяющим человеку, занятому в сфере помогающих профессий, противодействовать развитию состояний профессионально-личностной дезадаптации [20]. А. А. Климов определяет жизнестойкость как ключевой ресурс для трансформации жизненных событий в новые возможности, несмотря на внешние сопротивления [10]. Под жизнестойкостью С.А. Богомаз понимает «системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков. позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» [20]. М. В. Логинова, А. Н. Фоминова, М. А. Фризен понимают жизнестойкость как способность личности противостоять стрессовым ситуациям, сохраняя внутренний баланс, т. е. адаптироваться [26].

Таким образом подходы к понятию жизнестойкости многочисленны и разнообразны. О жизнестойкости говорят как о черте, качестве, свойстве личности, мере способности, системе установок и диспозиций, ресурсе личности. Можно сказать что жизнестойкость является ключевым ресурсом личности (С. Мадди). определяющим степень «живучести» (Л.А. Александрова), «отвагу быть» (П. Тиллих, по Л.А. Александровой), «действовать вопреки» (М. Хайдегтер, по Д.А. Леонтьеву), «способность преодоления самого себя» (Д.А. Леонтьев) и, что особенно важно в трудных жизненных ситуациях, это «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности» (С.А. Богомаз). В целом в своей работе мы будем опираться на концепцию И. С. Мадди, поэтому рассмотрим ее подробнее.

И С. Мадди делил людей на жизнестойких («с высоким уровнем активации») и не жизнестойких («с низким уровнем активации»). Жизнестойкие люди в сложных ситуациях ищут поддержку и помощь близких и при этом готовы ответить тем же. Они считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию, что трудности естественны и являются возможностью для роста и развития личности, в критических ситуациях осознают, когда могут повлиять на исход событий действуют, когда нет, способны воспользоваться помощью со стороны другого человека.

Жизненная активность или жизнестойкость формируется в детстве на основе опыта детско-родительских отношений, воспитания и научения, но может также развиваться и поддерживаться уже во взрослом возрасте в рамках заботы о своем здоровье, при взаимодействии с другими людьми (принятие их помощи и ободрение). При этом важно учитывать, что жизнестойкость – это не безграничная смелость и решительность, она предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости.

Жизнестойкость – это база, исходя из которой перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности. Сальваторе Мадди рассматривает жизнестойкость как «один из способов преодолеть онтологическую тревогу, связанную с обдумыванием или принятием решений в пользу будущего». Жизнестойкость составляет ядро системы, которая смягчает эффекты стрессовых воздействий, онтологической тревоги и помогает сохранить здоровье. Эта система действует двумя путями:

1) «здоровый образ жизни» – снижение напряжения, когда реакция уже вызвана стрессорами;

2) совладание с разрушающими изменениями и хроническими конфликтами таким образом, чтобы, преобразовав их, снизить степень их стрессогенности [12].

Содержательно в этом плане жизнестойкость близка к феномену совладающего копинг-поведения.

C. Мадди предлагает следующую структурную модель, в которой взаимодействуют факторы, подсистемы, компоненты и поведенческие маркеры жизнестойкости:

1) наследственные факторы;

2) нагрузка (психическая напряженность, физическая мобилизация);

3) стрессогенные обстоятельства (острые разрушительные изменения, хронические конфликты);

4) проблемы со здоровьем (неэффективное поведение, психическое истощение, соматические заболевания);

5) установки жизнестойкости (вовлеченность, влияние, вызов);

6) жизнестойкое совладание (понимание ситуации, обнаружение перспективы, решительные действия);

7) социальная поддержка жизнестойкости (помощь, воодушевление);

8) жизнестойкий образ жизни (физические упражнения, релаксация, здоровое питание, лекарства) [15].

В этой модели очевидно отсутствие четких оснований построения системной классификации, смешение внешних и внутренних факторов развития и проявления.

Жизнестойкость, по С. Мадди, формируется в раннем возрасте на Жизнестойкость становится ядром мотивации применения эффективных стратегий совладания, заботы о своем здоровье, включения в социальное взаимодействие [12].

Понятие жизнестойкости С. Мадди также раскрывает через процесс принятия решений и обретение смысла говоря, что чем значительнее масштаб решений, тем сильнее оно влияет на личностный смысл. При этом накопление небольших решений также влияет на него в определенной степени. В итоге экзистенциальный смысл решения (будь оно принято в уме или воплощено в действии, будь оно небольшим или значительным) состоит в том, приводит это решение человека к новому опыту или удерживает в пределах знакомой территории. [12]. Принимаемые человеком решения могут вести его по направлению в будущее или удерживать в прошлом.

Структура жизнестойкости включает в себя следующие компоненты:

1) вовлеченность – уверенность в возможности позитивно участвовать в разного рода ситуациях;

2) контроль – убеждение в возможности влиять не события, либо, если ситуация не поддается воздействию, способность изменить отношение к ней;

3) принятие риска – уверенность в способности противостоять риску.

Каждый человек может развить жизнестойкость. Тренировка преследует две основные цели:

1) глубокое осознание самого понятия стрессовой ситуации, нахождение путей решения любых сложностей, способов преодоления обстоятельств;

2) углубление трех компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

**1.2 Особенности жизнестойкости у людей зрелого возраста**

Несмотря на то, что человек зрелого возраста занимает центральное место в общественной и возрастной структуре общества так как в его руках сосредоточены функции управления в самых разных сферах общественной жизни. На протяжении десятилетий психология уделяла ему значительно меньше внимания чем развитию ребенка, поэтому развитие личности в период зрелости является одной из самых сложных и недостаточно исследованных проблем. Неоднозначность терминологии, размытость временных границ и описаний этапов взрослости, диалектики стабильных и критических периодов развития указывают на сложность, неразработанность данной проблемы. Одна из многих сложностей изучения данного возраста заключается в большом разнообразии внешних и внутренних факторов, влияющих на личность, ее развитие. Тем не менее современные взгляды ученых все чаще указываю на общие возрастные закономерности в развитии взрослых людей, на нормативность изменений личности в период возрастных кризисов (Л. И. Анцыферова, Б. С. Братусь, E. Ф. Рыбалко, В. Ф. Моргун, Е. И. Степанова и др.) [1]. Однако многообразие принципов и подходов к взрослому периоду онтогенеза вообще и кризисам развития в частности свидетельствует о недостаточности понимания природы, механизмов и закономерностей возникновения и протекания кризисов зрелого возраста как нормативного явления.

Исследователи отмечают, что возрастные периоды середины жизни, охарактеризовать труднее, чем периоды детства (с возрастом увеличивается индивидуальный разброс данных). Причина этого другая сложность или главная особенность развития в зрелом возрасте – минимальная его зависимость от хронологического возраста. В зрелом возрасте большую значимость определяют личные обстоятельства жизни человека: его опытом, родом занятий, ценностями и т. д.

Исследователь Б. С. Братусь отмечает, что развитие личности в зрелом возрасте не идет линейно [3]. На каждом этапе зрелости оно зависит от жизненного замысла и его реализации, поэтому, анализируя развитие зрелой личности, следует исходить не столько из общих закономерностей, сколько из вариантов развития. Ещё менее определенными наряду с содержанием становятся также и границы периодов взрослости. Б. Г. Ананьев отмечает, что чем более поздним является возрастной период, тем сложнее определить его начало и конец [1]. Это связано с целым комплексом биологических, психологических и социальных причин и зависит от конкретных условий индивидуального развития человека. Несмотря на эти и другие сложности с каждым днем всё больше ученых стремится изучить особенности и закономерности протекания зрелого возраста.

Зрелость – это самый долгий период жизни для большинства людей. Хронологические рамки здесь достаточно условны, их границы зависят от индивидуальных различий и личностных особенностей и могут сдвигаться в ту или иную сторону на несколько лет. Обычно границы зрелости принимают от 30-35 лет до 60 - 70 лет. Таким образом, завершение зрелости связывают со временем ухода на пенсию, т.е. прекращением активной профессиональной деятельности. Во многих концепциях развития период разделяется на стадии: молодость, расцвет и зрелость. В данной работе мы опирались на возрастные периоды Эрика Эриксона. Он выделял 8 стадий развития личности, из которых 3 стадии отводилось зрелости. На каждой из этих стадий существуют собственные параметры развития или психосоциальный кризис, разрешение которого способствует усвоению новых свойств личности, имеющих положительное или отрицательное значение. Так первая стадия зрелости «Ранняя зрелость». На данном этапе возникает кризис «Близость против одиночества». Люди, оказавшиеся на данной стадии, рискуют тем, что было наиболее ценным и в тоже время уязвимым на предыдущей. Взрослый человек, личность которого готова и желает открыть свою индивидуальность перед другой индивидуальностью, стремясь к близости и сотрудничеству в социальных группах, рискует почувствовать при этом неудачу, у отдельных индивидуумов может возникнуть проблема в избегании подобных контактов, что приводит человека, в конечном счете, к одиночеству, как в мыслях, так и в отношениях к людям [6].

Следующая стадия «Средняя зрелость» характеризуется кризисом «Производительность против застоя». На данной стадии личность представлена как зрелая, творческая, полная энергии и инициатив, что можно наблюдать в различных видах деятельности. Поэтому понятие производительность приобретает смысл продуктивности и креативности с одной стороны, успешно реализующей поставленные цели, впавшей в застой, личностное оскудение – с другой.

Последняя стадия «Поздняя зрелость» характеризуется кризисом «Целостность личности против отчаяния». Личностная индивидуальность предполагает чувство целостности, что позволяет ощутить полноту и радость жизни, обусловленную своеобразием комплекса пережитых ранее побед, поражений, надежд и разочарований. Обладатель такого чувства целостности воспринимает жизненный путь как предел жизни, в отличие от чувства отчаяния, которое вызывает мысль о том, что времени остаётся совсем мало и, начать всю жизнь сначала уже невозможно.

Зрелость является самым значимым и продуктивным возрастным периодом, это пора полного расцвета личности. Это время, когда человек стремится достичь своих целей и реализовать себя в какой-либо сфере жизни. В зрелости на первый план выходят профессиональная сфера, семейные отношения и родительская функция. Человек стремится полностью реализовать себя, раскрыть и всесторонне использовать свой потенциал.

В большинстве своём человека достигшего зрелого возраста характеризуют как человека с развитым чувством ответственности, проявляющим стремление заботиться о других, умеющего конструктивно решать жизненные проблемы, используя при этом свои знания и способности, в чем несомненно помогает жизнестойкость личности. В ходе исследований Мадди было выявлено что чем выше жизнестойкость у человека, тем быстрее он адаптируется к новым жизненным условиям, менее подвержен и более эффективен в преодолении различных стрессов, в использовании копинг-стратегий. Жизнестойкий человек зрелого возраста способен поддерживать высокий уровень физического и психического здоровья, стабилизировать своё эмоциональное состояние, он оптимистичен и субъективно удовлетворен собственной жизнью. Как отмечают Александрова, Богомаз, Леонтьев жизнестойкость связана со смысложизненными ориентациями, целеустремленностью и личностными характеристиками такими как толерантность, тревожность, самоэффективность, социальный интерес; креативность, самомотивация; эмоциональный интеллект. Жизнестойкость отражает психологическую активность и личностную эффективность человека, которые определяются его мотивацией преодолевать стрессогенные жизненные события. Об этом также свидетельствуют исследования Антоновски о связи жизнестойкости и чувства связности, то есть способности человека согласованно, когнитивно и эмоционально, воспринимать происходящее как контролируемое им. Жизнь взрослого человека обусловлена не только особенностями его индивидуального развития, личным опытом, она во многом определяется его внутренней субъектной позицией и жизнестойкостью личности.

Итак, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также успешность деятельности

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, и, что очень важно, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность, быть активным и оставаться успешным в деятельности, что особенно важно для людей зрелого возраста. Поскольку как доказано исследователями уровень жизнестойкости с возрастом снижается, возникает острая необходимость развивать показатель жизнестойкости у людей зрелого возраста.

Снижение жизнестойкости обусловливается ухудшением соматического здоровья, изменением эмоционального фона, снижением активности и самореализации и, как следствие, постепенным ограничением субъектности, ухудшением качества жизни и изменением субъективного восприятия собственного возраста. На жизнестойкость людей также влияют стрессовые факторы, связанные с утратой родных и близких, уходом от активной трудовой деятельности уже ближе к пенсионному возрасту, депривацией притязания на признание, «застреванием» в возникающих проблемах, сужением сферы общения, одиночеством и самоизоляцией, безразличия окружающих, «ухода в себя», отсутствия четкого жизненного ритма [14]. Зрелый человек способен к переоценке отношений, а также к осознанию несоответствия Я-реального и Я-отраженного, связанного с умением обнаруживать и осознавать реакции других людей, способен к личностному и профессиональному развитию. В середине жизни человека может возникнуть стадия застоя, которая негативно сказывается на особенностях взаимодействия с окружающими, может привести к повышению тревожности, и в целом нарушить психологическую устойчивость личности. На успешность преодоления кризиса оказывают влияние внутренние ресурсы взрослого человека, уровень жизнестойкости личности. Чем старше становится человек, тем труднее становится задача развить в себе жизнестойкость, именно поэтому возрастает необходимость повышения жизнестойкости у людей зрелого возраста.

Итак, как показывают многочисленные исследования, жизнестойкость является основным фактором снижения вероятности развития соматических и психических симптомов в ситуации стресса, одиночества, поддержания качества жизни и субъективного благополучия при ограниченных возможностях здоровья, успешности и продуктивности сотрудников, и может быть определена в качестве ядерного личностного конструкта. Как показали исследования, жизнестойкость можно развивать и укреплять при помощи специально разработанных тренингов, что и необходимо делать.

**1.3. Параметры переживания одиночества у людей зрелого возраста**

Перед тем как перейти к сути такого понятия как «одиночества» важно отметить, что в истории философско-психологической мысли он трактуется неоднозначно. Существует две прямо противоположных тенденции, обусловленные его негативной и позитивной направленностью. Существующее противоречие в оценке характера влияния одиночества на жизнь человека выражается в том, что, с одной стороны, оно понимается как деструктивное для личности, с другой – считается необходимым этапом самопознания и самоопределения. Причины такого резкого расхождения взглядов заключаются, прежде всего, в недостаточной изученности феноменологии, а тем более – психологических механизмов одиночества.

Большинство исследователей одиночества связывают его с резко негативными эмоциональными переживаниями, разрушительным образом влияющими на личность. В контексте проблем общения одиночество рассматривается в работах А. Г. Амбраумовой,

Г. П. Орлова; И. С. Кона, А. А. Леонтьева и др. Суть понимания одиночества может быть сведена к следующему: индивид не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения и, как следствие, испытывает одиночество [7].

Рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем в разных категориях, например таких, как чувство, процесс, отношение, потребность. Одиночество как чувство обусловливается переживанием человеком своей непохожести на других, «инаковости», вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми.

Чувство одиночества часто сопряжено с осознанием невозможности, по крайней мере, на данном этапе, иметь близкие отношения с кем-либо. Конечно, речь идет об отношениях, основанных на взаимном принятии, любви и понимании.

Одиночество как процесс – это постепенное утрачивание способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса одиночества происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

Одиночество как отношение – это невозможность принятия мира как самоцели и самоценности. При этом индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не интегрирует себя в окружающее социальное пространство.

Одиночество как жизненная позиция – это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с кем бы то ни было. Человек отчужден не только от других, себе подобных, но и от мира в целом – его ценностей, идеалов, норм.

Состояние одиночества – это переживание человеком потери внутренней целостности, а также внешней гармонии с миром. Оно выражается, например, в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения [2].

Состояние одиночества имеет ряд модальностей от нормального своего проявления до патологии и может быть сопряжено с другими психическими проявлениями, такими как тревожность, скука, опустошенность, депрессия.

В психологических словарях одиночество трактуется как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека.

Одиночество – одна из самых сложных для современного человека психологических проблем. Даже внешне абсолютно благополучный человек, успешно реализовавшийся себя в профессии и семейной жизни может ощущать себя одиноким и никому не нужным.

В современном мире люди всё чаще и всё острее испытывают чувство одиночества. В связи с этим возрастает потребность нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности. Поэтому повышается интерес к изучению жизнестойкости человека и ее роли в выборе стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость индивидуума непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье [22].

Экономические, политические, демографические процессы, происходящие в России, коренным образом изменили социальную сферу жизни общества. Растущая быстрыми темпами дифференциация населения, безработица, появление беженцев, вынужденных переселенцев, неблагоприятная экологическая обстановка и сложная демографическая ситуация – это реалии сегодняшнего дня. Современный образ жизни и стрессы делают людей особенно уязвимыми к одиночеству. Изменения в сфере занятости, катаклизмы, потрясения, а также тот факт, что люди могут легко уйти из отношений, для многих послужили причиной возникновения одиночества. Значительное число людей во всех возрастных группах в настоящее время живут одиноко.

Нарастающие нагрузки (физические и психические), стрессы современной жизнедеятельности человека приводят к формированию эмоционального напряжения, чувству беспомощности, одиночества. Одиночество – особая форма переживания и осознания самого себя, как покинутого, оторванного, забытого, обделенного, потерянного, ненужного.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это приводит к общему снижению чувства безопасности и защищенности современного человека. Ситуация угрозы жизни в современном мире все больше становится привычным атрибутом так называемой мирной жизни [24].

Формирование жизнестойкости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Поэтому проблема жизнестойкости личности становится особенно актуальной в настоящее время. В нашем исследовании данная проблема видится особенно актуальной в связи с изучением условий преодоления одиночества и рассмотрением развития жизнестойкости как одного из таких необходимых условий.

Интенсивность современной жизни, нестабильность настоящего, неуверенность в будущем негативно сказывается на состоянии физического и психического здоровья.

Таким образом, сказанное выше позволяет заключить, что проблема переживания одиночества и поведения человека в сложных жизненных ситуациях в последнее время очень актуальна, что объясняется информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни современного человека. Возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования. Ответственность за свою жизнь, за ее успешность ложится на самого человека. Успешному приспособлению, адаптации человека к такому напряжению, профилактике и преодолению одиночества будет способствовать формирование у него навыков решения проблем, приобретение им такой интегральной личностной черты, как жизнестойкость, которая будет выступать в качестве условия эффективной самореализации.

1. **Исследовательская работа по выявлению взаимосвязи жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста**

**2.1 Организация процедуры исследования** **жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста**

В ходе теоретической части нами была выявлена и обоснована актуальность изучения жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста, а также высказана гипотеза исходя из которой между изучаемыми нами феноменами существует взаимосвязь. Для проверки данной гипотезы было проведено исследование, цель которого выявить наличие или отсутствие взаимосвязи жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста.

Объект исследования – переживание одиночества людьми зрелого возраста.

Предмет исследования – взаимосвязь жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста.

Были выдвинуты следующие гипотезы исследования:

1) существует взаимосвязь жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста;

2) пол и семейное положение не влияет на уровень жизнестойкости и переживание одиночества у людей зрелого возраста.

Нулевые гипотезы:

1) у мужчин и женщин нет статистически значимых различий в уровне жизнестойкости, переживании одиночества;

2) у людей, состоящих и не состоящих в браке, нет статистически значимых различий в уровне жизнестойкости, переживании одиночества.

Альтернативные гипотезы:

1) у мужчин и женщин есть статистически значимые различия в уровне жизнестойкости, переживании одиночества;

2) у людей, состоящих и не состоящих в браке, есть статистически значимые различия в уровне жизнестойкости, переживании одиночества.

В исследовании использовались следующие методики:

1) тест жизнестойкости Мадди (адаптация Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова) представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди, концепции жизнестойкости которого мы придерживаемся в нашем исследовании. Преимуществами данной методики является подсчет не только уровня жизнестойкости, но и всех её компонентов, также существует краткий и скрининговый варианты, что значительно облегчает сбор данных;

2) ДОПО Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина собой опросник, основанный на экзистенциальных представлениях об отношении личности к одиночеству, согласно которой принятие одиночества открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс личностного роста. Неприятие одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится препятствием для личностного роста. Преимуществами данной методики является не только измерение уровня переживания одиночества, но и зависимости от общения, отношения к одиночеству как феномену, также облегчает сбор данных наличие краткой версии опросника;

3) методика Айзенка (EPI/B) представляет собой опросник из 57 вопросов, 24 из которых нацелены на выявление экстравсрсии–интроверсии, 24 других – на оценку эмоциональной стабильности – нестабильности (нейротизма), дополнительно присутствует шкала лжи, предназначенная для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов, что также является преимуществом данной методики. Г. Айзенк разработал два варианта данной методики (А и В), которые отличаются только текстом опросника. Нами был использован вариант В для повышения валидности исследования так как он реже используется в диагностике. Сама методика была использована как дополнительная, чтобы посмотреть корреляционные связи между интроверсией – экстраверсией и одиночеством, эмоциональной стабильностью и жизнестойкостью.

Для проведения исследования была собрана выборка численностью 30 человек (15 женщин, 15 мужчин) в возрасте от 35 до 60 лет в состав которой входят 10 супружеских пар и 10 человек, не состоящих в отношениях. После проведения исследования были получены следующие результаты, представленные в таблицах 1, 2, 3 (Приложение А).

**2.2 Описательная статистика выборки**

Полученная нами выборка данных была проверена на нормальность распределения с помощью графического метода при помощи графика Q-Q plot, где линия тренда представляет собой «идеальное» нормальное распределение, а синие точки имеющиеся у нас данные. Данный метод позволяет оценить степень отклонения данных от теоретического распределения, графически проиллюстрировать такие параметры как расположение данных, масштаб и отклонение, сравнить две выборки между собой. Полученные результаты представлены в рисунках 1–9. (Приложение Б) Исходя из полученных графиков можно сделать вывод, что выборка данных соответствует или близка к нормальному распределению. Единственное заметное отклонение от нормальности наблюдается в шкале «переживание одиночества» (рис.7), где большинство респондентов набрали низкий балл, что может быть объяснено преобладанием в выборке людей, находящихся в отношениях. В остальных случаях данные соответствуют нормальному распределению и могут быть использованы в исследовании. После сбора данных и проверки на нормальность распределения, мы переходим к анализу и интерпретации полученных данных. Итак, рассмотрим различия результатов у мужчин и женщин, представленные в рисунке 10.

Рисунок 10 – Результаты мужчин и женщин

По методике «Личностный опросник Айзенка (EPI/B) выборка имеет средний уровень по шкалам экстраверсия-интроверсия (13,50), нейротизма (12,23). В целом среднее значение по шкале экстраверсия-интроверсия у мужчин (13,73) и женщин (13,27) не сильно различаются и относятся к среднему уровню. Из чего можно сделать вывод, что большинство респондентов имеют черты и экстраверта, и интроверта. У мужчин 20% являются экстравертами, остальные 80 % имеют средний уровень. У женщин 27 % являются экстравертами, 6 % интровертами и 67% имеют черты экстраверта и интроверта. По шкале невротизма у мужчин 7 % набрали низкий уровень, 20 % высокий, 73 % средний. У женщин 33 % высокий, 67% средний.

Также в ходе проведения методики «Личностный опросник Айзенка было выявлено, что 40 % респондентов являются сангвиниками, они быстро приспосабливаются к новым условиям, общительны, обладают живой мимикой, нуждаются в новых впечатлениях. Их чувства непостоянны, эмоциональные переживания неглубоки, им трудно регулировать свои импульсы, строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе.

23 % респондентов флегматики, для них свойственны низкий уровень активности поведения. Они характеризуются медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, постоянством, глубиной чувств, они редко выходят из себя, в меру общительны, не склонны к аффектам, рассчитывают свои силы, не тратят их попусту.

23 % респондентов холерики, для них характерна повышенная возбудимость, резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. действия прерывисты. Они склонны увлекшись делом, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

14 % меланхолики, их реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

При этом из женщин 40 % флегматики, 27% сангвиники, 20 % холерики, 13 меланхолики. Из мужчин 53 % сангвиники, 27 % флегматики, 13 % меланхолики, 7 % холерики.

В ходе проведения методики «Тест жизнестойкости» Мадди было выявлено респонденты обладают средним уровнем жизнестойкости (51,80) и средним уровнем ее компонентов: вовлеченность(23,37), контроль (16,50), принятие риска (11,97). У мужчин среднее значение жизнестойкости равно 54,60 (вовлеченности (24,53), контроля (17,33), принятия риска (12,73)), что соответствует общим результатам. У женщин среднее значение равно 49,00 (вовлеченность (22,20), контроль (15,67), принятие риска (11,20), что также соответствует общей тенденции в группе.

В ходе проведения методики дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3к) Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина было выявлено, что респонденты обладают низким уровнем переживания одиночества (11,27), что свидетельствует об отсутствии болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения. Средний уровень зависимости от общения (15,63) у респондентов говорит об их способности спокойно переносить ситуации одиночества, низкий уровень по шкале «Позитивного одиночества» (22,60) отражают неспособность респондентов находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. У мужчин средние значения по шкалам: «актуального ощущения одиночества» равно 9,30, а у женщин 12,93, «зависимость от общения» - у мужчин (14,80) и женщин (16,47), «позитивное одиночество» - у мужчин (24,60) и женщин (20,60).

**2.3 Исследование** **жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста**

Для проверки гипотезы о связи между феноменами «одиночество и жизнестойкость мы провели корреляционный анализ Пирсона, была составлена корреляционная матрица, представленная в таблице 4, и корреляционное поле, представленное на рисунке 11.

Таким образом были выявлены статистически значимые (на уровне значимости 0,01) обратные связи: жизнестойкость и нейротизм, вовлеченность и нейротизм, контроль и нейротизм, принятие риска и нейротизм, жизнестойкость и переживание одиночества, вовлеченность и переживание одиночества, контроль и переживание одиночества, принятие риска и переживание одиночества, принятие риска и зависимость от общения, зависимость от общения и позитивное одиночество.

Также были выявлены статистически значимые (на уровне значимости 0,01) прямые связи: нейротизм и зависимость от общения, нейротизм и переживание одиночества, жизнестойкость и вовлеченность, жизнестойкость и контроль, жизнестойкость и принятие риска, вовлеченность и контроль, контроль и принятие риска.

Таблица 4 – Корреляционная матрица

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Экстраверсия  /интроверсия | нейротизм | жизнестойкость | вовлеченность | контроль | Принятие риска | Переживание  одиночества | Зависимость  от общения | Позитивное  одиночество |
| Экстраверсия/интроверсия | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нейротизм | -0,32 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| жизнестойкость | 0,26 | -0,86 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Вовлеченность | 0,35 | -0,74 | 0,88 | 1 |  |  |  |  |  |
| контроль | 0,28 | -0,66 | 0,87 | 0,64 | 1 |  |  |  |  |
| Принятие риска | -0,07 | -0,72 | 0,68 | 0,36 | 0,49 | 1 |  |  |  |
| Переживание одиночества | -0,31 | 0,69 | -0,77 | -0,71 | -0,61 | -0,52 | 1 |  |  |
| Зависимость от общения | 0,23 | 0,53 | -0,45 | -0,10 | -0,47 | -0,72 | 0,20 | 1 |  |
| Позитивное одиночество | -0,22 | -0,19 | 0,15 | -0,09 | 0,25 | 0,32 | -0,14 | -0,58 | 1 |

Исходя из полученных данных мы можем утверждать, что повышение уровня нейротизма и переживания одиночества негативно сказывается на жизнестойкости и всех её компонентах, при этом повышение нейротизма повышает переживание одиночества и зависимость от общения, а повышение жизнестойкости влечет за собой повышение её компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска. Таким образом гипотеза нашего исследования о том, что существует взаимосвязь жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста может быть подтверждена. Тем не менее для более точных сведений, мы считаем необходим дальнейший анализ с большим количеством респондентов.

Рисунок 11 – Корреляционное поле

Для проверки второй гипотезы о том, что пол и семейное положение не влияет на уровень жизнестойкости и переживание одиночества у людей зрелого возраста, мы посчитали среднее значение по двум основаниям:

1) пол (рис.10);

2) семейное положение (рис.12).

Для проверки статистической значимости различий между мужчинами и женщинами по трем методикам мы рассчитали критерий Манна-Уитни. Значение критерия Манна-Уитни по факторам «экстернальность/интернальность» (96), нейротизм (66,5), жизнестойкость (78), вовлеченность (88), контроль (74,5), принятие риска (76,5), «переживание одиночества» (81), «зависимость от общения» (90), «позитивное одиночество» (80) больше табличного (64) на уровне значимости 0,05, поэтому принимается нулевая гипотеза о том, что различий между мужчинами и женщинами в проявлениях свойств темперамента, жизнестойкости и переживании одиночества нет.

Итак, результаты по трём методикам свидетельствуют об отсутствии различий в уровне жизнестойкости и переживании одиночества у мужчин и женщин. Мы можем сделать вывод, что пол не влияет на жизнестойкость личности и переживание одиночество протекает у них одинаково.

Теперь сравним экспериментальные данные по критерию семейного положения (рис. 12):

По методике «Личностный опросник Айзенка (EPI/B) выборка людей, состоящих в браке, имеет средний уровень по шкалам экстраверсия-интроверсия (14,15),средний уровень нейротизма (10,07). По методике «Тест жизнестойкости» Мадди респонденты обладают средним уровнем жизнестойкости (54,7) и средним уровнем ее компонентов: вовлеченность(24,9), контроль (17,7), принятие риска (12,4). По методики ДОПО-3к респонденты обладают низким уровнем переживания одиночества (9,6), средним уровнем зависимости от общения (14,95), низкий уровень по шкале «Позитивного одиночества» (22,9).

По методике «Личностный опросник Айзенка (EPI/B) выборка людей, не состоящих в браке, имеет средний уровень по шкалам экстраверсия-интроверсия (12,2), повышенный уровень нейротизма (15,3). По методике «Тест жизнестойкости» Мадди респонденты обладают средним уровнем жизнестойкости (46) и средним уровнем ее компонентов: вовлеченность(20,3), контроль (14,7), принятие риска (11,1). По методике ДОПО-3к респонденты обладают средним уровнем переживания одиночества (14,6), средним уровнем зависимости от общения (17), низкий уровень по шкале «Позитивного одиночества» (22).

Рисунок 12 – Результаты людей с разным семейным положением

Для проверки статистической значимости различий между людьми, состоящими в браке и не состоящими в браке, по трем методикам мы рассчитали также критерий Манна-Уитни. Значение U-критерия Манна-Уитни по факторам «экстернальность/интернальность» (72), нейротизм (162), контроль (57,5), принятие риска (77), «переживание одиночества» (136,5), «зависимость от общения» (117,5), «позитивное одиночество» (89,5) больше табличного (55) на уровне значимости 0,05, поэтому принимается нулевая гипотеза о том, что различий между людьми, состоящими и не состоящими в браке, в проявлениях свойств темперамента и переживании одиночества нет. Значение U-критерия Манна-Уитни по факторам жизнестойкость (53) и вовлеченность (53) меньше табличного (55) на уровне значимости 0,05, поэтому принимается альтернативная гипотеза о том, что различия между людьми, состоящими и не состоящими в браке, в проявлениях жизнестойкости есть.

Итак, результаты по трём методикам свидетельствуют об отсутствии различий в переживании одиночества у людей, состоящих и не состоящих в браке, но в то же время о наличии различий в уровне жизнестойкости. Мы можем сделать вывод, что семейное положение не влияет на переживание одиночество, но поддержка семьи повышает жизнестойкость личности.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целью нашего исследования было выявить наличие или отсутствие взаимосвязи жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста.

Мы провели теоретический анализ и исследовательскую работу в ходе чего были подтверждены и опровергнуты следующие гипотезы:

Гипотеза исследования о том, что существует взаимосвязь жизнестойкости и параметров переживания одиночества у людей зрелого возраста подтвердилась путем теоретического анализа и исследовательской работы. Было выявлено, что о повышение уровня нейротизма и переживания одиночества негативно сказывается на жизнестойкости и всех её компонентах, при этом повышение нейротизма повышает переживание одиночества и зависимость от общения, а повышение жизнестойкости влечет за собой повышение её компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Гипотеза о том, что пол не влияет на уровень жизнестойкости и переживание одиночества у людей зрелого возраста не подтвердилась. В ходе сравнения результатов по методикам «Личностный опросник Айзенка (EPI/B), «Тест жизнестойкости» Мадди, ДОПО-3к с помощью U-критерия Манна-Уитни было выяснено что в уровне жизнестойкости и переживании одиночества у мужчин и женщин различия отсутствуют.

Гипотеза о том, что семейное положение не влияет на уровень жизнестойкости и переживание одиночества у людей зрелого возраста подтвердилась лишь частично. Сравнив результаты методик с помощью U-критерия Манна-Уитни, было выяснено что семейное положение не влияет на переживание одиночество, но поддержка семьи повышает жизнестойкость личности.

Таким образом жизнестойкость является одной из ключевых характеристик личности, и как никогда актуальна в наше кризисное время, поэтому необходимо дальнейшее изучение способов ее развития, в том числе у людей зрелого возраста.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1 Анчукова, Н. И. Личностная зрелость и жизнестойкость эмпирические типы соотношения феноменов / Н. И. Анчукова, А. В. Демидов // НАУ. – 2022. – №76.

2 Гасанова, П. Г. Психология одиночества / П. Г. Гасанова, М. К. Омарова. – Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» – Киев, 2017 – 76 с.

3 Заусенко, И. В. Психологические ресурсы саморазвития личности в зрелом возрасте / И. В. Заусенко, О. С. Нечукаева // Педагогическое образование в России. – 2019. – №4.

4 Карапетян, Л. В. Психологические детерминанты эмоционально-личностного благополучия трудящихся / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова // Организационная психология. – 2018. – № 4. – С. 8-23.

5 Климов, А. А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов / А. А. Климов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2011. – № 2 (10). – С. 14-23.

6 Колесов, С. Г. Теория Э. Эриксона основных стадий жизненного пути личности и формирование законопослушного поведения / С. Г. Колесов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – №4. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-e-eriksona-osnovnyh-stadiy-zhiznennogo-puti-lichnosti-i-formirovnie-zakonoposlushnogo-povedeniya (дата обращения: 06.04.2023).

7 Корчагина, С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С. Г. Корчагина

– Москва: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.

8 Куликова, Т. И. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов разного возраста в период пандемии / Т. И. Куликова // Ped.Rev. – 2022. – №3 (43).

9 Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала /

Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – Москва : Смысл, 2011. – 680 с. (9)

10 Логинова, М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Московского ун-та МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19-22.

11 Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 320 с.

12 Митрофанова, Е. Н. «Два мужества» : к концепции жизнестойкости С. Мадди /

Е. Н. Митрофанова // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2018. – №1.

13 Михайлова, Н. В. К исследованию природы одиночества как психологического феномена/ Н. В. Михайлова // Психология. Психофизиология. – 2018. – №2.

14 Москвитина, О. А. Жизнестойкость лиц старшего возраста / О. А. Москвитина // Клиническая геронтология. – 2016. – №9-10. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lits-starshego-vozrasta (дата обращения: 06.05.2023).

15 Наливайко, Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т. В Наливайко // Вестник интегративной психологии. – 2006. – № 4. – С. 45-54.

16 Неяскина, Ю. Ю. Взаимосвязь личностных ресурсов и субъективной оценки качества жизни (на примере осмысленности жизни и жизнестойкости) / Ю. Ю. Неяскина // Вестник КемГУ. – 2014. – №3 (59).

17. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 299 с.

18 Осин, Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин // Психология. Журнал ВШЭ. – 2013. – №1.

19 Осин, Е. Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – №2.

20 Петраш, М. Д. Позитивное одиночество в структуре переживания повседневных стрессоров на разных этапах взрослости / М. Д. Петраш // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №72-1.

21 Постникова, М. И. Особенности жизнестойкости молодежи/ М. И. Постникова // Научный диалог. – 2016. – №1 (49).

22 Рапохина, М. А. Анализ проблемы одиночества и жизнестойкости в современной психологии / М. А. Рапохина // Наука и современность. – 2012. – №17.

23 Сенкевич, Л.В. Возрастные аспекты субъективного ощущения одиночества в группе нормы и группах риска / Л. В. Сенкевич // Вестник Академии права и управления. – 2015. – №3 (40).

24 Супрунова, О. В. Особенности субъективного благополучия и жизнестойкости в контексте личностных свойств / О. В. Супрунова // Высшее образование сегодня. 2016. №6.

25 Фоминова, А. Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе / А. Н. Фоминова. – Москва : Сентябрь, 2014. – 160 с.

26 Фризен, М. А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога / М. А. Фризен // Организационная психология. – 2018. – № 2.

– С. 72-85.

27 Хачатурова, М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований / М. Р. Хачатурова // Психология. Журнал ВШЭ. – 2013. – №3.

28 Човдырова, Г. С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу /

Г. С. Човдырова, О. А. Пяткина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – №1 (84). – С. 41–47.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

Таблица 1 – Результаты методики «Личностный опросник Айзенка, EPI/B»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | пол | возраст | семейное положение | темперамент | нейротизм | интро/экстраверт |
| 1 | ж | 35 | в браке | флегматик | 8 | 12 |
| 2 | ж | 47 | в браке | холерик | 16 | 14 |
| 3 | ж | 45 | в браке | холерик | 13 | 14 |
| 4 | ж | 35 | не замужем | меланхолик | 5 | 20 |
| 5 | ж | 55 | в браке | флегматик | 10 | 10 |
| 6 | ж | 47 | в браке | сангвиник | 18 | 10 |
| 7 | ж | 46 | в браке | холерик | 16 | 17 |
| 8 | ж | 45 | не замужем | меланхолик | 12 | 20 |
| 9 | ж | 59 | не замужем | холерик | 14 | 17 |
| 10 | ж | 37 | в браке | сангвиник | 17 | 9 |
| 11 | ж | 45 | в браке | холерик | 19 | 14 |
| 12 | ж | 45 | в браке | флегматик | 9 | 12 |
| 13 | ж | 55 | не замужем | сангвиник | 16 | 10 |
| 14 | ж | 54 | в браке | сангвиник | 15 | 9 |
| 15 | ж | 54 | не замужем | холерик | 18 | 17 |
| 16 | м | 46 | в браке | сангвиник | 18 | 9 |
| 17 | м | 45 | не женат | холерик | 14 | 16 |
| 18 | м | 60 | в браке | флегматик | 12 | 11 |
| 19 | м | 56 | не женат | флегматик | 12 | 12 |
| 20 | м | 56 | в браке | сангвиник | 17 | 9 |
| 21 | м | 58 | в браке | сангвиник | 17 | 12 |
| 22 | м | 37 | не женат | меланхолик | 9 | 17 |
| 23 | м | 40 | в браке | сангвиник | 13 | 10 |
| 24 | м | 41 | не женат | меланхолик | 8 | 18 |
| 25 | м | 38 | в браке | флегматик | 12 | 11 |
| 26 | м | 37 | в браке | сангвиник | 14 | 9 |
| 27 | м | 54 | в браке | флегматик | 11 | 10 |
| 28 | м | 55 | в браке | сангвиник | 14 | 7 |
| 29 | м | 43 | не женат | сангвиник | 14 | 6 |
| 30 | м | 56 | в браке | сангвиник | 14 | 5 |

Таблица 2 – Результаты теста жизнестойкости Мадди

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | пол | возраст | семейное положение | жизнестойкость | вовлеченность | контроль | Прин риска |
| 1 | ж | 35 | в браке | 59 | 29 | 18 | 12 |
| 2 | ж | 47 | в браке | 46 | 22 | 17 | 7 |
| 3 | ж | 45 | в браке | 44 | 21 | 12 | 11 |
| 4 | ж | 35 | не замужем | 29 | 7 | 11 | 11 |
| 5 | ж | 55 | в браке | 63 | 29 | 17 | 17 |
| 6 | ж | 47 | в браке | 56 | 27 | 18 | 11 |
| 7 | ж | 46 | в браке | 48 | 20 | 19 | 9 |
| 8 | ж | 45 | не замужем | 32 | 16 | 9 | 8 |
| 9 | ж | 59 | не замужем | 43 | 17 | 15 | 11 |
| 10 | ж | 37 | в браке | 55 | 23 | 17 | 15 |
| 11 | ж | 45 | в браке | 37 | 19 | 10 | 8 |
| 12 | ж | 45 | в браке | 50 | 23 | 16 | 11 |
| 13 | ж | 55 | не замужем | 65 | 27 | 23 | 15 |
| 14 | ж | 54 | в браке | 59 | 27 | 17 | 15 |
| 15 | ж | 54 | не замужем | 49 | 26 | 16 | 7 |
| 16 | м | 46 | в браке | 53 | 23 | 17 | 13 |
| 17 | м | 45 | не женат | 44 | 24 | 11 | 9 |
| 18 | м | 60 | в браке | 59 | 29 | 20 | 10 |

Продолжение таблицы 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | м | 56 | не женат | 52 | 18 | 18 | 16 |
| 20 | м | 56 | в браке | 56 | 26 | 19 | 11 |
| 21 | м | 58 | в браке | 61 | 27 | 21 | 13 |
| 22 | м | 37 | не женат | 45 | 20 | 13 | 12 |
| 23 | м | 40 | в браке | 58 | 26 | 20 | 12 |
| 24 | м | 41 | не женат | 38 | 19 | 12 | 7 |
| 25 | м | 38 | в браке | 58 | 25 | 20 | 13 |
| 26 | м | 37 | в браке | 56 | 24 | 17 | 15 |
| 27 | м | 54 | в браке | 53 | 21 | 17 | 15 |
| 28 | м | 55 | в браке | 59 | 29 | 15 | 15 |
| 29 | м | 43 | не женат | 63 | 29 | 19 | 15 |
| 30 | м | 56 | в браке | 64 | 28 | 21 | 15 |

Таблица 3 – Результаты ДОПО-3к

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | пол | возраст | Переживание одиночества | Зависимость от общения | Позитивное одиночество |
| 1 | ж | 35 | 8 | 15 | 18 |
| 2 | ж | 47 | 8 | 18 | 25 |
| 3 | ж | 45 | 10 | 13 | 26 |
| 4 | ж | 35 | 29 | 8 | 36 |
| 5 | ж | 55 | 8 | 12 | 25 |
| 6 | ж | 47 | 8 | 15 | 30 |
| 7 | ж | 46 | 11 | 22 | 23 |
| 8 | ж | 45 | 23 | 21 | 18 |
| 9 | ж | 59 | 12 | 17 | 10 |
| 10 | ж | 37 | 8 | 14 | 18 |
| 11 | ж | 45 | 20 | 25 | 10 |
| 12 | ж | 45 | 13 | 19 | 13 |
| 13 | ж | 55 | 8 | 12 | 28 |
| 14 | ж | 54 | 8 | 12 | 20 |
| 15 | ж | 54 | 20 | 24 | 9 |
| 16 | м | 46 | 8 | 16 | 29 |
| 17 | м | 45 | 8 | 26 | 19 |
| 18 | м | 60 | 8 | 14 | 28 |
| 19 | м | 56 | 10 | 7 | 36 |
| 20 | м | 56 | 8 | 14 | 30 |
| 21 | м | 58 | 8 | 14 | 16 |
| 22 | м | 37 | 8 | 24 | 24 |
| 23 | м | 40 | 9 | 15 | 24 |
| 24 | м | 41 | 20 | 18 | 19 |
| 25 | м | 38 | 14 | 14 | 33 |
| 26 | м | 37 | 11 | 12 | 17 |
| 27 | м | 54 | 8 | 12 | 25 |
| 28 | м | 55 | 8 | 13 | 26 |
| 29 | м | 43 | 8 | 13 | 21 |
| 30 | м | 56 | 8 | 10 | 22 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

Рисунок 1– Q-Q plot шкала экстраверсия-интроверсия

Рисунок 2 – Q-Q plot шкала невротизм

Рисунок 3 – Q-Q plot шкала жизнестойкость

Рисунок 4 – Q-Q plot шкала вовлеченность

Рисунок 5 – Q-Q plot шкала контроль

Рисунок 6 – Q-Q plot шкала принятие риска

Рисунок 7 – Q-Q plot шкала переживание одиночества

Рисунок 8 – Q-Q plot шкала зависимость от общения

Рисунок 9 – Q-Q plot шкала позитивное одиночество