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 психологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Работу выполнила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ю. Демьянович

(подпись, дата)

Направление подготовки           37.03.01 – Психология                         2 курс

Направленность (профиль)                          общий

Научный руководитель

старший преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Шереметинская

(подпись, дата)

Нормоконтролер

старший преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Шереметинская

 (подпись научного руководителя, дата)

Краснодар

2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Введение 3](#_Toc103197071)

[1 Теоретические аспекты исследования жизнестойкости личности и](#_Toc103197072)

[генерализованных типов привязанности](#_Toc103197072) 6

[1.1 Основные теоретические подходы к изучению жизнестойкости](#_Toc103197073)

[личности 6](#_Toc103197073)

[1.2 Определение теории привязанности в психологии 13](#_Toc103197074)

[2 Эмпирическое исследование связи уровня жизнестойкости личности и](#_Toc103197076)

[генерализованным типом привязанности 17](#_Toc103197076)

[2.1 Характеристика выборки, описание методик исследования 17](#_Toc103197077)

[2.2 Результаты исследования связи уровня жизнестойкости личности и](#_Toc103197078)

[генерализованного типа привязанности 19](#_Toc103197078)

[Заключение 22](#_Toc103197080)

[Список использованных источников 25](#_Toc103197081)

# **ВВЕДЕНИЕ**

Показатель жизнестойкости является важным параметром развития личности современного человека. Каждый человек ежедневно подвергается воздействию различных факторов, которые способны оказывать стрессовое воздействие на организм. От того, как именно человек реагирует на трудности и как справляется с жизненными проблемами, зависит его благосостояние и здоровье в целом. Длительное переживание высокого уровня стресса отрицательно сказывается на всех функциональных системах организма, в первую очередь на нервной системе человека. Таким образом, человек не умеющий справляться с ежедневным воздействием стрессогенных факторов ставит под удар собственное благополучие, а также благополучие окружающих людей, особенно членов семьи.

Измерение уровня жизнестойкости личности может широко применяться в психологии. Методика определения уровня жизнестойкости может применяться в психологии управления, для выявления особенностей респондентов в процессе их профессиональной деятельности. Люди со средним и выше уровнем жизнестойкости более устойчивы к трудностям, с которыми они столкнуться в профессиональной деятельности. Также методика может применяться в семейной психологии. Люди, которые готовятся к созданию семьи, должны обладать определенным уровнем жизнестойкости и быть готовыми противостоять стрессу, для того чтобы воспитать детей здоровых физически и морально.

Необходимо понимать, какие факторы негативно сказываются на развитии жизнестойкости личности, а какие напротив укрепляют. Теоретические и эмпирические данные исследований в области жизнестойкости личности и влияющих на нее факторов могут быть применены в различных областях психологии. Благополучие личности является одной из центральных тем психологии человека.

Актуальность темы курсовой работы обусловлена тем, что теоретические и эмпирические данные, полученные в ходе исследования, могут быть применены в помощи респондентам, участвующих в исследовании. Эти данные могут быть полезны для выявления особенностей личности, а также для дальнейшего прогнозирования их поведения, в частности в стрессовых жизненных ситуациях. Область знаний в отношении жизнестойкости личности заслуживает внимания, так как существует потребность в устранении недостатков уже проведенных исследовании и появлении новых сведений в изучаемой области.

Объект исследования: жизнестойкость личности

Предмет исследования: связь между уровнем жизнестойкости личности и генерализованным типом привязанности.

Гипотеза исследования: существует связь между уровнем жизнестойкости личности и генерализованным типом привязанности (надежный, тревожно-противоречивый, избегающий, боязливый).

Цель исследования: изучить характеристики уровней выраженности жизнестойкости личности и характеристики четырех генерализованных типов привязанности, выявить взаимосвязь между ними.

Задачи исследования:

Теоретические:

1) Проанализировать теоретическую литературу, изучить характеристики жизнестойкости личности и факторов, влияющих на нее.

2) Проанализировать теоретическую литературу, изучить характеристики генерализованных типов привязанности.

3) Ознакомиться с методикой С. Мадди «Тест жизнестойкости» (адаптация Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова).

4) Ознакомиться с методикой К. Бартоломей и Л. Горовиц «Самооценка генерализованного типа привязанности» (адаптация Т.В. Казанцева).

5) Проследить связь уровня жизнестойкости личности и генерализованным типом привязанности.

Эмпирические:

1) Подготовить инструментарий для проведения исследования.

2) Провести опрос испытуемых по методике С. Мадди «Тест жизнестойкости».

3) Провести опрос испытуемых по методике К. Бартоломея и Л. Горовица «Самооценка генерализованного типа привязанности».

4) Провести анализ полученных результатов и сделать выводы.

Используемые методы: тестирование, статистические методы обработки данных.

Выборка: студенты КубГУ - 30 человек в возрасте от 18 до 20 лет.

# **2 Эмпирическое исследование связи уровня жизнестойкости личности и генерализованным типом привязанности**

## **2.1 Характеристика выборки, описание методик исследования**

Цель исследования: выявить связь между уровнем жизнестойкости личности и сформированным типом привязанности у студентов.

Эмпирические задачи исследования:

1. выявить уровень жизнестойкости личности;

2. выявить сформированный тип привязанности;

3. выявить связь уровня жизнестойкости личности и сформированным типом привязанности у студентов в различных жизненных ситуациях.

Гипотеза исследования: существует связь между уровнем жизнестойкости личности и генерализованным типом привязанности (надежный, тревожно-противоречивый, избегающий, боязливый).

Процедура проведения эмпирического исследования заключалась в последовательном предъявлении группе испытуемых комплекса методик. Затем проводилась обработка статистических данных, анализировались полученные результаты и на их основании делались выводы.

Выборка студентов состоит из 17 девушек и 13 юношей.

Исследуемая группа представлена 30 студентами, возрастом от 18 до 20 лет.

Описание методов и методик исследования:

1. Методика С. Мадди «Тест жизнестойкости» (адаптация Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова).

Тест жизнестойкости (Hardiness Survey) разработан в рамках изучения факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения. Жизнестойкость здесь определяется как некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.

Данный тест представлен в виде опросника из 45 вопросов. Результаты подсчитываются по ключу, в соответствии с которым:

- от 0 до 61 балла – низкий уровень жизнестойкости личности;

- от 62 до 99 баллов – средний уровень жизнестойкости личности;

- от 100 до 135 баллов – высокий уровень жизнестойкости личности.

2. Методика К. Бартоломей и Л. Горовиц «Самооценка генерализованного типа привязанности» (адаптация Т.В. Казанцева).

Испытуемым предлагается соотнести свой привычный тип отношений с четырьмя прототипами (выбрать один, наиболее полно соответствующий, а затем оценить по 12-балльной шкале степень выраженности у себя каждого из них). В результате получаются качественные и количественные показатели типа привязанности.

В основу прототипов легли два параметра, указанных еще М.Эйнсворт - межличностная тревога (по поводу разлучения, отвержения или недостаточной любви) и избегание (близости, зависимости, эмоциональности). В интерпретации Ким Бартоломью эти параметры представляют собой внутренние рабочие модели себя и Другого. Она предложила рассматривать измерение тревоги как модель себя (негативную или позитивную), а измерение избегания - как модель Другого (так же, негативную или позитивную). Таким образом, четыре типа образованы сочетанием этих двух параметров. Тип А - "надежный", или "безопасный" - характеризуется позитивным взглядом на себя и других (считает себя достойным любви, а партнеров - отзывчивыми и надежными); тип В - "сверхвовлеченный", или "тревожно-противоречивый" - обладает негативным представлением о себе и позитивным - о других; тип С - "отстраненно-избегающий" - имеет позитивную модель себя и негативную. модель Другого; тип D - "боязливый", или "осторожный" - негативно относится и к себе, и к другим.

Методы математической обработки данных: для математической обработки данных была использована программа Microsoft Excel. Для выявления взаимосвязи уровня жизнестойкости личности и генерализованным типом привязанности у студентов был применен критерий корреляции Пирсона.

Обратимся к результатам исследования.

**2.2 Результаты исследования связи уровня жизнестойкости личности и генерализованного типа привязанности**

Результаты диагностики определения уровня жизнестойкости личности С. Мадди рассмотрим для наглядности в виде рисунка 1.

Рисунок 1 – соотношение уровней жизнестойкости личности у студентов

Таким образом, мы видим, что средний (40%) и высокий (20%) уровень жизнестойкости личности у студентов преобладает над низким (40%) уровнем. Возможно, это может быть связано с тем, что студенты университета в большей степени умеют справляться со стрессовыми ситуациями, контролировать уровень эмоционального напряжения и находить альтернативные решения различных жизненных трудностей.

Также есть часть студентов с низким уровнем жизнестойкости личности, что означает, что эти студенты больше остальных подвержены действию стресса, склонны абстрагироваться от проблем, нежели находить пути их решения.

Для студентов предпочтительнее иметь средний или высокий уровень жизнестойкости личности, так как они характеризуется наибольшей стрессоустойчивостью. У таких студентов шанс добиться успехов в учебе более высок, по сравнению со студентами с низким уровнем жизнестойкости.

Результаты диагностики определения генерализованного типа привязанности Т. В. Казанцевой рассмотрим для наглядности в виде рисунка 2.

Рисунок 2 – соотношение генерализованных типов привязанности у студентов

Мы видим, что больше всего преобладает у студентов надежный тип привязанности (33,3%), затем избегающий (26,7%), тревожно-противоречивый (23,3%) и боязливый (16,7%). Автор теории привязанностей считал, что в реальности все типы привязанностей представлены примерно в равном соотношении, что практически полностью подтверждается исследованием.

Для установления связи уровня жизнестойкости личности и генерализованного типа привязанности был применен критерий корреляции Пирсона. В итоге был получен коэффициент корреляции r=-0,414, что означает наличие умеренной обратной корреляционной связи. Значит, чем ниже балл по шкале «Жизнестойкость», то есть, чем ближе к низкому уровню жизнестойкости личности, тем больше вероятность выраженности одного из трех ненадежных типов привязанности (тревожно-противоречивый, избегающий, боязливый). Это может означать, что люди с низким уровнем жизнестойкости более склонны к формированию ненадежной привязанности в межличностных отношениях.

Мы можем сделать вывод, что существует умеренная обратная корреляционная связь между уровнем жизнестойкости личности и генерализованным типом привязанности, однако для получения более достоверных результатов в выборке должно быть равное количество испытуемых с низким, средним, высоким уровнем жизнестойкости, а также должны быть представлены в равном соотношении четыре генерализованных типа привязанности.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная работа была проведена с целью изучения связи между уровнем жизнестойкости личности и генерализованным типом привязанности.

Нами были рассмотрены теоретические подходы к изучению понятия жизнестойкость личности, теории привязанности, а также их взаимосвязи. Мы ответили, то существуют различные факторы, влияющие на укрепление жизнестойкости личности. Важно отметить, что ключевым фактором в формировании жизнестойкости выступает социальная среда, а именно семья и образовательные учреждения. Поэтому в эмпирической части исследования для фактора, коррелирующим с жизнестойкостью личности, был выбран именно генерализованный тип привязанности. То, как родительски-детские отношения протекали в детстве, влияет на отношение индивида к себе и к другим людям в будущем. От сформировавшегося типа привязанности зависит то, как человек будет налаживать межличностное общение, будучи взрослым. Самоотношение, отношение к другим людям и доверие к ним – все это безусловное влияет на уровень благополучия человека.

Жизнестойкость является важной составляющей личности. Каждый человек ежедневно сталкивается с различными стрессогенными факторами. От способности личности выдерживать определенный уровень стресса, контролировать эмоциональное напряжение и свое поведение, искать альтернативные пути решения жизненных трудностей зависит благополучие. Люди с низким уровнем жизнестойкости более подвержены влиянию стресса, склонны накапливать напряжение и слабо контролируют свое поведением.

Мы установили, что в настоящее время вопрос изучения связи жизнестойкости личности с генерализованного типа привязанности является актуальным.

С целью изучения взаимосвязи жизнестойкости личности и генерализованного типа привязанности у студентов нами было проведено эмпирическое исследование.

В результате полученных данных, было установлено следующее:

– большинство студентов имеет средний или выше уровень жизнестойкости личности. Обучающиеся в университете способны эффективно справляться с влиянием стрессогенных факторов. Не было выявлено показателей крайне низкого уровня жизнестойкости, что может свидетельствовать об отсутствии патологических состояний.

– генерализованные типы привязанности были представлены в примерно одинаковом соотношении, с небольшим преобладанием надежного типа привязанности над избегающим, тревожно-противоречивым и боязливым. Это может свидетельствовать, что у этой части студентов в детства сформировались здоровая привязанность в родительски-детских отношениях. Обучающиеся с надежным типом привязанности готовы строить межличностные отношения, доверяют другим людям и не испытывают излишней тревоги по поводу разрыва этих отношений.

В корреляционной анализе были выявлены особенности связи между жизнестойкостью личности и генерализованным типом привязанности. В результате гипотеза подтвердилась: связь между уровнем жизнестойкости личности и генерализованным типом привязанности у студентов существует.

Однако были выявлена умеренная корреляционная связь. Для более достоверного исследования требуется большая выборка и пропорциональное соотношение уровней жизнестойкости и генерализованных типов привязанности.

Также для более достоверного исследования требуется разработка методики, где тип привязанности будет представлен в виде спектра, так как большинство людей сочетают в той или иной мере несколько типов привязанности. Это позволит получить более точные данные о связи жизнестойкости личности и типом привязанности, сформировавшимся в родительски-детских отношениях и последующей жизни.

## 

# **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Барышнева, С.В. Взаимосвязь представлений о детском опыте и характеристик партнерских отношений у молодых взрослых: специальность 030300 «Психология»: диссертация на соискание степени магистра психологии / Барышнева Светлана Вадимовна ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург, 2016. – 88 с.
2. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби – Москва : Гардарики, 2003. – 477 с.
3. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби – Москва : Академический проект, 2004. – 232 с.
4. Казанцева, Т.В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности: специальность 190005 «Социальная психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Казанцева Татьяна Валерьевна ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург, 2011. – 205 с.
5. Конюхова, Т. В. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства / Т. В. Конюхова, Е. Т. Конюхова // Известия Томского политехнического университета – 2013. – Т. 322, вып. 6. – С. 110-113.
6. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова – Кострома: Аквантитул, 2004. – 344 с.
7. Куликов, Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности: учебное пособие / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2000. – 442 с.
8. Куфтяк, Е. В. Взаимосвязь привязанности и совладающего поведения у взрослых / Е. В. Куфтяк // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, вып. 1. – С. 28-43.
9. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости : методическое руководство / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006 – 63 с.
10. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова – вып. 1. – 2002. – Москва : Смысл – С. 56-65.
11. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка: сборник работ / М. И. Лисина – Москва : Институт практической психологи, Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 383 с.
12. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал – 2001. – Т. 22, вып. 1. – С. 16-24.
13. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – Москва : Вече : АСТ, 2000. – 599 с.
14. Смирнова, Е. О. Становление межличностных отношений в раннем онтогенезе / Е. О. Смирнова // Вопросы психологии. – 1994. – вып. 6. – С. 5-6.
15. Смирнова, Е. О. Теория привязанности: концепция и эксперимент / Е. О. Смирнова // Вопросы психологии. – 1995. — вып. 3. – С. 139-150.
16. Хоменко, И. А. К вопросу о формировании резилентности у детей в условиях образовательной практики / И. А. Хоменко // Вестник Герценовского университета – 2011. – вып. 9. – С. 30-35.