

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛИЦ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТУРИЗМОМ**

Направление «37.03.01 - Психология»

Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. Кафедрой Л.А. Максимова
«___» _____ 2018 г.

Исполнитель:
Краснякова Татьяна Сергеевна,
обучающийся ПК-1601z группы

Научный руководитель:
Е.С Иванова – канд. психол. наук,
доцент кафедры психологии,
и конфликтологии

Содержание

Введение	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТУРИЗМОМ	7
1.1 Жизнестойкость личности как психологический феномен. Компоненты жизнестойкости.....	7
1.2 Туризм: понятие, структура, классификация.....	19
1.3 Социально-психологическая характеристика личности в выборе туризма.....	29
1.4 Психологические особенности жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом.....	38
1.5 Выводы по первой главе.....	46
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТУРИЗМОМ	47
2.1 Организация эмпирического исследования.....	47
2.2. Описание и обоснование методик.....	49
2.3 Сравнительный анализ результатов исследования.....	55
2.4 Выводы по второй главе.....	66
Заключение	67
Список литературы	68
Приложение	73

Введение

Актуальность исследования. Жизнедеятельность современного человека можно по праву назвать стрессогенным, а в отдельных случаях даже экстремальным и критическим. Это предопределяется многочисленными условиями, среди которых являются социально-экономические преобразования, общественно-политическую ситуацию, экологическое состояние окружающей среды, а так же возрастающее информационное воздействие, которому все мы невольно подвергаемся. Всё это сказывается на психологическом здоровье человека, его эмоциональном благополучии.

Способность личности благополучно преодолевать неблагоприятные средовые условия, показывая высокую устойчивость к стрессогенным факторам, получила название — жизнестойкость, и на сегодняшний день её присутствие как никогда иначе жизненно важно и необходимо. Именно по этой причине современная психологическая наука заинтересована к исследованию данного феномена, и его роли в поддержании психологического здоровья человека.

Отдых является одним из существенных условий сохранения и укрепления здоровья. Полноценный отдых является неотъемлемой частью здорового образа жизни и обеспечивается за счет рациональной организации свободного времени, а также специальных восстановительных мероприятий, которые включаются в режим трудовой деятельности. Восстановлению работоспособности помогает отдых на курортах, дома отдыха и тому подобное. Одним из распространенных видов отдыха является туризм.

Туризм наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей. Туризм составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

На туристическом маршруте турист сталкивается с трудными ситуациями, которые надо решать на месте. Желательно не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать. Преодолевая

трудности, человек закаляет свой характер и доказывает свои неисчерпаемые возможности.

Научная проблема: как приспособиться, адаптироваться, благополучно реализовать себя в условиях трудной жизненной ситуации, выработать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализоваться.

Степень разработанности исследования.

Понятие жизнестойкости рассматривают зарубежные и отечественные психологи: С. Мадди, С. Кобейса, Д. Хошаба, М. Шейер, И. Солкова, П. Томанек, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, Т.В. Наливайко, Г.В. Ванакова, М.В. Логинова, Н.М. Волобуева, С.А. Богомаз, Е.Ю. Мандрикова, Р.И. Сцетишин.

Проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство. Рассматривается в трудах Н.В. Гришина, К. Муздыбаев, Т.Л. Крюкова, И.П. Шкуратова, Н.В. Тарабрина, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников.

Вопросы теоретического и методологического характера, проблема туризма и туристской деятельности, освещаются в работах В. И. Азара, М. Б. Биржакова, В. Г. Гуляева, А. С. Запесоцкого, И. В. Зорина, Г. А. Карпова, В. А. Квартальнова, Н. В. Колесника, А. Л. Лесника, Ю. С. Путрика, В.С. Сенина, А. А. Терещенко, А. В. Чернышева, А. Д. Чудновского, А. П. Осауленко, Н. А. Агеева, А. М. Ахметшина, А. В. Бастыркина, В. В. Бронникова, Л. А. Гель.

Туризм как экстрим вид спорта рассматривается в работах А.Ю. Александрова, А.В. Бабкин, И.А. Рябова, В.А. Квартальнов, Л.П. Ремизов, В.В. Храбовченко, Ю.Д. Дмитриевский, И.И. Пирожник, Д.В. Николаенко.

Объект исследования: личность, занимающиеся туризмом.

Предмет исследования: жизнестойкость лиц, занимающихся туризмом.

Цель исследования: изучить психологические особенности жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме психологических особенностей жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом.
2. Подобрать методики, позволяющие исследовать психологические особенности жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом.
3. Выявить отличия психологических особенностей у лиц, занимающихся туризмом и лиц, не занимающихся туризмом.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что уровень жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом выше, чем у лиц, не занимающихся туризмом.

Теоретико-методологические основания исследования

- концептуальные положения системно структурного подхода к изучению психики человека (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов);
- психологию индивидуальности как направление современного «человекознания» (Б. Г. Ананьев, Б. М. Теплов, В. С. Мерлин и другие);
- субъектно деятельностный подход в психологии (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова Славская, А. В. Брушлинский и другие);
- ресурсный подход (В. А. Бодров, Р. Лазарус, С. Мадди, Дж. Фреди, С. Хобфолл, и другие);
- экзистенциальный подход к изучению личности человека (В. Франкл, Э. Фромм, Д. А. Леонтьев и другие).

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных:

- теоретические методы (анализ, синтез, обобщение);
- эмпирические методы (тестирование)

– методы количественной обработки данных (количественно качественные методы обработки данных, интерпретационные методы, статистический анализ полученных данных).

Методики эмпирического исследования. Для определения уровня жизнестойкости применялась методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [33]. Для определения уровня критериев жизнестойкости применялись методики: Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса [31], Опросник волевых качеств личности М.В.Чумакова, Методика определения силы воли Р.С. Немова, Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухен и Г. Виллиансон [50], «Мотивация к успеху» Т. Элесом, «Готовность к риску» Шуберт (PSK), «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элесом [31].

Эмпирическое исследование проводилось в двух этапах:

1. на первом этапе был проведен теоретический анализ литературы по теме исследования, подобраны методы и диагностические методики, сформирована выборка исследования;
2. на втором этапе было проведено исследование, направленное на определение уровня жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом, осуществлен анализ и интерпретация полученных результатов.

Практическая значимость исследования.

Результаты исследования могут быть использованы Министерством по чрезвычайным ситуациям (МЧС) и другими спасательными службами в целях привлечения определенной категории людей для оказания волонтерской помощи при чрезвычайных ситуациях.

Структура работы работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы из 65 источников и приложения.

Глава 1. Теоретические основы исследования психологических особенностей жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом

1.1. Жизнестойкость личности как психологический феномен.

Компоненты жизнестойкости

Проблемы жизнестойкости личности несут важную практическую роль, так как данный вид психологической устойчивости защищает индивидуума от дезинтеграции и личностных расстройств, формирует базу внутренней гармонии, от нее зависит полноценность психического здоровья, уровень работоспособности. Под дезинтеграцией личности имеют ввиду утрату организаторской способности высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности человека, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость личности влияет на жизнеспособность, психическое и соматическое состояние человека [26].

Психологическая устойчивость человека считается сложным и емким качеством личности. Она состоит из комплекса возможностей и обширного круг разно уровневых явлений. Существование личности разнопланово, это находит отражение в разных аспектах ее психологической устойчивости, здоровья [28].

Л.В Куликов, берет за основу два главных условия психологической устойчивости человека: стойкость и стабильность. Стойкость выражается в преодолении проблем. Это умение поддерживать веру в себя, в возможность сохранить свою жизнь, уверенность в себе и своих возможностях. Стойкость влияет на возможность результативной психической саморегуляции, умение возвращаться в зону комфорта для себя. Стабильность — прослеживается в постоянном сохранении человеком возможности выполнять определенные функции, управлять собой, совершенствоваться как личность, адаптироваться к условиям среды, в которой он находится. Стабильность, это, важная состав-

ляющая психологической устойчивости. Психологическая устойчивость человека зависит от наличия у него стремления к саморазвитию, от развития своей индивидуальности.

Под устойчивостью понимается совокупность адаптационных процессов, сохраняющих согласованность ключевых функций личности и обеспечивающих выполнение этих функций. Стабильность выполнения может подразумевать не только устойчивость структуры функций, но и предполагать необходимую гибкость данной структуры.

Пониженная стойкость человека может стать причиной того, что, оказавшись в экстремальных для себя условиях, человек испытывает негативное влияние на психическое здоровье, затормаживается развитие личности, ухудшается способность выстраивать межличностные отношения.

Уравновешенность, соразмерность. Уравновешенность — умение человека соизмерять степень своего психического напряжения с возможностями своего организма. Психическое напряжение обуславливается как стрессорами и внешними факторами, так и их субъективной оценкой. Уравновешенность личности выражается в умении уменьшать негативное воздействие своей субъективной оценки в возникновении напряжения, и в способности сохранять уровень напряженности не выше опасного для самого себя порога. Помимо этого, уравновешенность — это способность избегать крайностей в силе своего отклика на происходящее вокруг. Это означает, что человек является чутким, восприимчивым и равнодушным к разным факторам жизни, но, при этом, не реагирует с повышенной возбудимостью. Психологическую устойчивость стоит рассматривать в уравновешенности, как соразмерность, гармоничный баланс между постоянством и изменчивостью личности. В данном случае так же можно отметить условие неизменности основных жизненных принципов и целей у человека. Изменчивость может отмечаться в непостоянстве мотивов, постоянной смене способов поведения, и видов деятельности, форми-

ровании новых форм проявления реакции на ситуации. В данном рассмотрении основой психологической устойчивости человека является баланс между постоянством личности и ее динамичностью, эти качества личности гармоничны и дополняют друг друга. Фактор постоянства является ключевым при формировании жизненного пути человека, достичь целей в жизни без этого фактора не представляется возможным. Постоянство является важным условием, от которого зависит поддержание и повышение самооценки, способствует восприятию себя как личности и осознанию своей индивидуальности. Приспособляемость личности прямопропорционально зависит от ее развития. Развитие человека не может состояться при отсутствии изменений в отдельных сферах личности, которые определяются внутренней динамикой, и воздействиями среды. Можно отметить, что совокупность изменений личности и является развитием личности.

Для формирования психологической устойчивости личности очень значимым является еще один фактор — соразмерность приятных и неприятных чувств, которые отмечаются в чувственном тоне. Соразмерность в данном случае может включать как ощущения удовлетворенности, благополучия, переживания радости, так и напротив, ощущения неудовлетворенности, незавершенности в делах, неуверенности в себе, чувства грусти и печали. Тем не менее, не стоит забывать, что именно весь спектр ощущений дает содержательное наполнение жизни и понимание ее значимости. Снижение стойкости и уравновешенности у человека может вызвать стрессовые, предневрастенические, субдепрессивные состояния, фрустрации, что сопряжено с риском для психического и соматического здоровья.

Сопrotивляемость. Под сопротивляемостью можно понимать умение человека противостоять тому, что лишает его свободы в поведении, права выбора при принятии отдельно взятых решений, и возможности определения

жизненного пути. Значимыми факторами сопротивляемости является самодостаточность индивидуальная и личностная, именно она определяет степень свободы от зависимости.

Все выше перечисленные факторы дают возможность личности успешно сопротивляться жизненным трудностям, негативному влиянию обстоятельств, позволяют поддерживать психическое и соматическое состояние на должном уровне в постоянно меняющихся условиях жизни. [45,28].

Ключевые аспекты жизнестойкости субъекта в социокультурном пространстве рассматриваются через его ориентацию на активную трудовую деятельность, приобщение к здоровому образу жизни, способность преодолевать стресс от изменения условий жизни, мотивированность при достижении целей, непрерывность процесса образования, адаптации, социализации и др.[47.].

Возможность проанализировать уровень внутренних сил человека, от которых зависит достижение поставленных целей в независимости от обстоятельств, всегда интересовала социологов, философов, психологов, представителей различных научных школ.

В первую очередь исследуются смысловые контексты, а именно, то, для чего человек готов подвергнуть свою жизнь определенным рискам, и то, какое значение на общественное сознание имеет достигнутый индивидом результат, как меняется его собственное состояние духа, как полученный результат влияет на дальнейшую активность в познании окружающего мира [55].

Многие отечественные и зарубежные исследователи в своих работах по-разному рассматривают данную проблему и соответственно, дают разное понимание понятий «жизнестойкости».

В отечественной психологии жизнестойкость была представлена как понятие и обеспечена способами измерения Д.А. Леонтьевым [33]. Понятие жизнестойкости он представляет, как системную индивидуальную способность личности к зрелым и сложным формам психологической и психофизической

саморегуляции, которая позволяет справляться с жизненными трудностями и при этом, сохранять внутреннюю гармонию, беречь соматическое здоровье и заниматься при этом активной деятельностью. Понятиями, равносильными тому, что дал Д. А. Леонтьев жизнестойкости, в отечественной психологии можно назвать личностный адаптационный потенциал (А.Г. Маклаков), субъектность (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, Е.А. Климов, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и др.), самореализация личности (Л.А. Коростылева, М.В. Ермолаева, Э.В. Галажинский, Д.А. Леонтьев, И.В. Солодников и др.), жизнетворчество (Д.А. Леонтьев), личностный потенциал (Д.А. Леонтьев) [39].

Истоки методологически проблемы жизнестойкости находятся в концепциях гуманистической и экзистенциальной психологии, жизнестойкость можно соотнести с такими понятиями, как отвага (П. Тиллих), экзистенциальное мужество (Р. Мэй), готовность действовать несмотря на случайности и произвол (М. Хайдеггер), авторство жизни (В. Франкл, И. Ялом) [42]. Психологический аспект жизнестойкости активно изучается в области психологии стресса, и определяется ролью негативного воздействия стрессогенных факторов на здоровье человека [52].

Жизнестойкость (*hardiness*), по Мадди, предполагает собой концепцию взглядов о себе, об обществе, о взаимоотношениях со средой. Это диспозиция, содержащая в себе три относительно независимых элемента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Влияние этих компонентов и жизнестойкости в целом, формирует стойкость при совладении со стрессами, восприятие их как менее значимых, что препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек, у которого сформирован компонент вовлеченности, способен ощущать удовольствие от собственной деятельности.

В противоположность этому, отсутствие вовлеченности вызывает чувство отвергнутости, ощущается оторванность от жизни [33].

Контроль — предполагает собою уверенность в том, что борьба дает возможность оказать влияние на результат происходящего, несмотря на то, что влияние в этом случае не абсолютно и успешный исход не гарантирован. Противоположностью в данном случае будет ощущение собственной беспомощности. Если у человека компонент контроля развит хорошо, он ощущает возможность самостоятельно выбирать вид своей деятельности, планировать жизненный путь.

Принятие риска — убежденность человека, что все без исключения, что с ним происходит, содействует его развитию благодаря знаниям, которые он извлекает из опыта, и не имеет значения, положителен либо отрицателен этот опыт. Если человек рассматривает жизнь, как способ приобретения опыта, он будет готов действовать независимо от наличия гарантий успеха, на свой страх и риск, полагая, что, если будет преследовать только цель получения комфорта и безопасности, его жизнь будет обедненной. Идея развития личности путем активного получения знаний из опыта с целью дальнейшего их использования лежит в основе принятия риска [34.].

Помимо этих установок, в «жизнестойкость» входят такие базовые ценности, как кооперация, доверие, креативность.

Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травмирующих и успешному совладанию со стрессом [35].

В зарубежной и отечественной психологии достаточно большое количество взглядов на феномен жизнестойкости, которые отражают сущностные особенности этого явления в определениях.

По мнению И.Н. Чертыкова, жизнестойкость понимается, как способность человека эффективно справляться с заданными жизнью условиями; это есть система убеждений, содействующих формированию готовности человека

управлять системой повышенной сложности. Существует более единая интегральная характеристика личности, которая основывается на жизненных ориентациях, формирующих смысл жизни человека, стилевых характеристиках поведения и т. д. [63].

Исследователь. А. Фомина в своей монографии «Жизнестойкость личности» предоставляет глубокий исследовательский анализ генезиса термина, принимая во внимания зарубежные достижения в этой области. Из числа основных проблем, ею отмечено соотношение близких по смыслу понятий, таких как: жизнеспособность, жизнестойкость, жизнетворчество [58].

М.Р. Хачатурова отмечает, что жизнестойкость — это сложный конструкт, его воздействие способно распространяться на многие личностные особенности и аспекты поведения человека. Жизнестойкость рассматривается в данном случае «ресурсом» личности, который позволяет ей справиться с трудными жизненными ситуациями [62].

М.А. Фризен отмечает, что жизнестойкость, являясь особым паттерном структуры установок и навыков личности, дает возможность преобразовывать перемены в способности; ускоритель, который дает возможность модифицировать негативные эмоции в новые способности. Автор отмечает значимую функцию жизнестойкости личности - потенциальный ресурс для адаптации [58].

В.Д. Шадриков рассматривает функциональные системы, способные реализовывать психические функции, которые выражаются в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности [64].

Е.И. Рассказова рассматривает жизнестойкость как ресурс, который ориентирован в значительной степени на поддержание деятельности и витальности, в меньшей – на развитие активности сознания [52].

Л.А. Александрова феноменологически определяет жизнестойкость как интегральную способность личности к адаптации, по ее мнению, содержательно эта способность определяется ментальными компонентами, разделен-

ными на два основных блока. Первый блок - общие способности, базовые личностные установки, такие как ответственность, самосознание, интеллект и смысл как вектор, который влияет на активность. Второй - специальные способности, включающие в себя навыки совладения, общения, саморегуляции и др. [1].

Леонтьев Д.А определяет жизнестойкость как признак, характеризующаяся критерием преодоления личностью заданных факторов окружающей среды, а в окончательном итоге, мерой преодоления личностью самой себя [34].

С.В. Книжникова операционализирует феномен жизнестойкости в термине оптимальная смысловая регуляция, которая дает возможность преобразовывать трудные жизненные ситуации - в ситуации развития [57].

Близка к рассмотренным выше определениям позиция Наливайко Т.В. Жизнестойкость раскрывается в терминах смысл жизненных ориентаций, самоотношения и стилевые характеристики. Эти понятия имеют в большей мере социальный характер поведения, и гораздо менее природный [46].

С.А Богомаз, рассматривает жизнестойкость как целостное психологическое качество, которое может сформироваться у человека в результате особого сочетания установок и навыков, дающих возможность воспринимать проблемные ситуации как источник новых возможностей.

М.В Логинова, определяет жизнестойкость как сложное структурированное психологическое образование, характеризующееся как прогрессивная система убеждений, содействующих развитию возможностей управлять системой повышенной сложности.

В работах С.А Рубинштейна при изучении феномена жизнестойкости личности, не использовал данный термин, но раскрывал сущность этого личностного феномена, рассматривая процесс постоянного восхождения человека, когда вершина достижений еще где-то впереди и на пути к ней человек почти все одолевает и одерживает победу вследствие использования духа «бо-

рения» и победы. Жизнеутверждающее основание, направленность в верховные значения существования определяют концепцию формирования человека С. Л. Рубинштейна [12].

В работе Л.А. Александровой проанализированы результаты исследования феномена жизнестойкости, полученные зарубежными психологами [1].

В представленном анализе можно обозначить три направления взаимосвязи жизнестойкости с различными аспектами жизни человека.

Первое направление – непосредственная взаимосвязь жизнестойкости с общим уровнем здоровья как соматического, так и психологического. Исследуемые с меньшим уровнем тревожности и высокими показателями жизнестойкости продемонстрировали более низкие физиологические реакции при решении стрессовой задачи [35].

Показатель когнитивного компонента жизнестойкости оказался напрямую связан с хорошим общим здоровьем и низким уровнем стресса на работе [1]. Качество жизнестойкости (самоощущение, содержащее чувство включенности, контроля, вызова и доверия), согласно Эвансу и соавторам [1], является составной частью ощущения полноты жизни и качества жизни. Кроме того, определена близкая связь между действием, направленным на профилактику заболеваний и жизнестойкостью. Это психологическое качество вносит весомый вклад в адаптивную деятельность человека, помогая снизить риск заболеваний [1].

Копинг-стратегии, сфокусированные на решении проблемы, на поиске поддержки, оказались медиаторами взаимосвязи между психологическим качеством жизнестойкости и показателями здоровья-болезни [1].

В исследовании Бэнка и Кэннона, посвященном влиянию жизнестойкости на связь между стрессорами и психосоматической патологией, показано, что субъекты, обладающие более выраженными качествами жизнестойкости, имеют тенденцию испытывать стрессы менее часто и воспринимать мелкие неприятности как менее стрессогенные. Сведения их исследований подтвер-

ждают то, что неприятные действия, проблемы, преграды непосредственно сопряжены с болезненными признаками у человека. Индивидуальное свойство жизнестойкости рассматривается в исследованиях как важный буфер на пути перехода стресса в заболевание [1].

В своих исследованиях С. Мадци описывает пять основных механизмов, благодаря которым проявляется сдерживающее воздействие жизнестойкости на развитие заболеваний:

- оценка жизненных изменений как менее стрессовых;
- создание мотивации к трансформационному совладанию;
- усиление иммунной реакции;
- усиление ответственности по отношению к практикам здоровья;
- поиск активной социальной поддержки, способствующей трансформационному совладанию [41].

Второе направление — взаимосвязь жизнестойкости с физиологическими процессами, поведенческими и социальными аспектами. Показатели оптимизма – пессимизма являются медиаторами хорошего физического состояния через поведенческие механизмы, типа общих копинг-стратегий (стратегий совладания), посредством влияния физических характеристик в сердечно-сосудистые взаимодействия, иммунную систему, или через некоторую третью переменную, типа общественной помощи. Авторы также предполагают наличие связи этих показателей с самоофективностью и выученной беспомощностью [1].

Жизнестойкость как система установок воздействует на ресурсы совладания через повышение самоофективности. Люди, имеющие высокие показатели жизнестойкости, обладают более развитым чувством компетентности, наиболее значимой когнитивную оценку, у них наиболее сформированы стратегии совладания и они ощущают меньше стрессов в обыденной жизни [1].

К. Аллер и Т. Смит изучали реакции людей, обладающих качествами жизнестойкости, на угрозу. Они исходили из предположения, что такие личности являются более стойкими в отношении патологий, сопряженных со

стрессом, благодаря своему адаптивному когнитивному стилю и наличию сниженного уровня физиологического возбуждения. Как и предполагалось, испытуемые с высокой степенью выраженности жизнестойкости давали больше позитивных самоотчетов и меньше негативных, чем те, кто имел низкий уровень жизнестойкости в условиях высокого уровня угрозы. Компоненты жизнестойкости (включенность и контроль) оказались прогностичными в отношении психического здоровья. Включенность увеличила интеллектуальное состояние здоровья, понижая оценку опасности и применение сфокусированных в чувствах копинг-стратегий, повышая значимость второстепенной переоценки происшествий. Показатель выраженности контроля положительно повлиял на умственное здоровье, побудил снижение оценки угрозы события, содействовал переоценке действия и провоцировал к применению копинг-стратегий, направленных на разрешение трудностей и поиск поддержки [2].

Третье направление отражает значимость смысловых структур, категории отношения в структуре феномена жизнестойкости. Выявлено, что среди воспоминаний тех респондентов, у которых отмечается низкий уровень жизнестойкости, преобладают события, в которых респондент чувствовал, что не управляет событиями, не может принять их вызов. У тех, у кого был выявлен высокий уровень жизнестойкости, в прошлом имели больше событий, в которых они успешно справлялись с трудностями, принимали вызов, были верными себе. Наиболее информативным, согласно этому исследованию, является восприятие события как несущего вызов и принятие этого вызова личностью [1].

Для того чтобы человеку уцелеть, выдержать и не заболеть, следует поменять подход к данной ситуации. Это считается одним из способов работы психотерапевта с людьми, пребывающими в сложной условия и имеющими необходимость в эмоциональной помощи. В данном случае налицо взаимодействие социального и психологического аспектов развития жизнестойкости личности.

Формирование индивидуальных установок способно быть базой для наиболее положительного мироощущения человека, увеличения качества существования, может превратить преграды и неприятности в ресурс увеличения и формирования. А основное - это подходящее условие, внутренний источник, что подвластен лично человеку, это то, что он способен поменять и пересмотреть, то, что содействует поддержанию физиологического, эмоционального и общественного самочувствия [6].

Таким образом, жизнестойкость — это система индивидуальных способностей личности, позволяющая преодолевать жизненные трудности при сохранении внутренней сбалансированности, соматического здоровья и успешности деятельности. Происходит это благодаря ориентации на будущее и сокрытой в ней активности, привносящей в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулирующей его к дальнейшему личностному развитию. Основными составляющими жизнестойкости являются убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому. Жизнестойкость включает в себя три компонента, а именно: вовлеченность, отвечающую за получение человеком радости от выполняемой деятельности; контроля, позволяющему человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятия риска, подталкивающему к оправданному риску и помогающему пользоваться полученным опытом.

1.2. Туризм: понятие, структура, классификация

В современных условиях туризм представляет особый, специфический вид деятельности, который реализуется на определенной туристской территории. В настоящее время заметно выросла роль свободного времени и досуга людей. По данным агентства «ТурСтат», количество внутренних туристов в 2018 г. в России составило 55 млн. чел. [38].

Основные признаки туризма — это передвижение в пространстве с места своего постоянного жительства в другое место и «отсутствие целей трудоустройства и / или получения заработка в месте назначения» [38].

Туризм (французское *tourisme*, от *tour* - прогулка, поездка), путешествие (поездка, поход) в свободное время. Туризм — наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности — оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека [32].

Туризм – временные выезды (путешествие) граждан РФ, иностранных граждан и лиц без гражданства, с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без оплачиваемой деятельности в стране (месте) временного пребывания [19].

Это определение основывается на терминах Международной конференции туризма (МКТ) и Организации объединенных наций (ООН).

Термин МКТ: «турист – человек, прибывший в страну, в которой он постоянно не живет и не занимается оплачиваемой деятельностью с целью проведения свободного времени ради лечения, развлечения, отдыха, образования, религии, спорта, по семейным и деловым обстоятельствам».

ООН определила термин туризма как миграции, которые не связаны с переменной постоянного места жительства, т.е. туризм – это поездки, которые заканчиваются возвращением к месту начала путешествия.

А.П. Дуровичем: «туризм — это перемещение и организация поведения человека в физическом пространстве в его свободное время на основе формирования образов места, в которое он перемещается, и маршрута перемещения, переживание их привлекательности в системе личностных мотивов, ценностей и психологических функций досуговой занятости» [14].

Мы предполагаем, что за этим перемещением и кроется психологическая начинка туризма. Человек перемещается в пространстве, следовательно, человек вступает в отношения с пространством. В.А Иваников, говоря об отношениях человека, характеризовал их как «устойчивую психологическую связь с различными сторонами объективной действительности, которая выражается в действиях, переживаниях; отношения являются основой психической активности человека. В исследовании отношений объединяются внешнее и внутреннее, субъективное и объективное, ведь отношения осуществляются во внешнем по отношению к человеку мире, но выражают внутренний мир человека» [20].

По форме и содержанию туризм разнообразен: прогулки, походы, экскурсии, лагеря, слеты и др.

В зависимости от цели путешествий туризм подразделяется на:

- познавательный (экскурсионный) — посещение чем-либо привлекательных мест, изучение культурных, исторических, природных достопримечательностей;
- спортивный туризм;
- любительский — охота, рыболовство и прочее;
- пригородный туризм — массовые не длительные выезды отдельных групп и лиц за город, в том числе в специальные зоны отдыха;
- с социальными целями — участие в общественных мероприятиях;
- деловой — посещение объектов, представляющих профессиональный интерес;
- религиозный — посещение «святых» [48].

Турист, как правило, преследует несколько целей (например, поездку на курорт и осмотр достопримечательностей), в которых доминирующая цель обуславливает туристский маршрут, время года, продолжительность путешествия, способ передвижения, тип временного жилья (гостиница, туристская база, палатка), с группой или индивидуально, с семьей, с собственным туристским снаряжением, на принципах самообслуживания. Цели и условия путешествия, в свою очередь, определяются материальными возможностями туриста, состоянием его здоровья, возрастом, профессией, культурным уровнем и др., а также материально-технической базой туризма и социальной поддержкой (выплаты и дотации из общественных и частных фондов, различные льготы туристам и туристским организациям).

Экскурсия — это коллективное посещение определенных объектов с познавательной или научной целью. Экскурсии также преследуют цель расширения кругозора, общего культурного развития человека.

Туристическая экспедиция представляет собой организованное многодневное путешествие в малоисследованный район, которое осуществляется со специальными исследовательскими целями.

Самой доступной и массовой формой туризма являются походы.

Туристический поход - это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

В зависимости от целей походы могут быть познавательной, оздоровительной, спортивной направленности.

Познавательные походы направлены на изучение своего края (района, области): рельефа, климата, хозяйства. Оздоровительные походы способствуют закаливанию организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств, повышают работоспособность, служат прекрасной формой активного отдыха, значение которого огромно. Спортивные походы улучшают физическую подготовленность, способствуют физическому совершенствованию. [21]

Различают следующие виды туризма:

- маршрутно-познавательный;
- спортивно-оздоровительный;
- деловой и конгресс-туризм;
- курортный, лечебный;
- фестивальный;
- охотничий;
- экологический;
- шоп-туризм;
- религиозный;
- учебный;
- этнический и др. [5]

Формы туризма

Разница между формами и видами туризма состоит в том, что виды туризма различаются по мотивации путешествующих, т.е. по внутренним факторам, а формы туризма по внешним причинам и воздействиям [18].

Форма классификация туризма по внешним критериям:

- По происхождению туристов.

Туризм подразделяется на внутренний и международный.

- По организационной форме.

В зависимости от форм организации различают два вида тура. Паушальный тур — это стандартизированный, предварительно организованный комплекс туристских услуг. Индивидуальный (одиночный) — турист организует и осуществляет самостоятельно маршрут по собственному плану.

Путешествие в составе группы по плану туристского предприятия называется групповым туризмом.

Путешествие одного или группы туристов по точному маршруту и регламенту, установленному туристским предприятием, называется организованным туризмом. Организованные туристы и туристское предприятие связаны между собой взаимными требованиями и обязательствами.

- По длительности пребывания в путешествии.

Продолжительность пребывания — это то время, которое затрачивается туристом в ходе путешествия. К непродолжительным поездкам относятся транзитные поездки, однодневные поездки и кратковременный туризм.

Транзитный туризм — это остановки туристов по пути следования к месту назначения.

Однодневный туризм — это туры продолжительностью в световой день: они не предполагают остановки на ночлег. Однодневные путешествия классифицируются следующим образом:

- менее трех часов;
- 3-5 часов;
- 6-8 часов;
- 9-11 часов;
- 12 и более часов [8].

Особенно важная форма непродолжительного туризма - кратковременный туризм. Кратковременный туризм включает в себя деловой туризм и поездки на выходные дни. Независимо от того, совершаются поездки в деловых или личных целях, средняя их продолжительность составляет 2-4 дня, т.е. они включают минимально один, максимально - три ночлега.

Путешествия с ночевкой можно классифицировать следующим образом:

- 1-3 ночи;
- 4-7 ночей;
- 8-28 ночей;
- 29-91 ночь;
- 92-365 ночей [8].

- По возрасту.

По возрастной шкале определены следующие группы туристов:

- дети, путешествующие со своими родителями;
- молодежь (туристы в возрасте 15-24 лет);
- относительно молодые, экономически активные люди в возрасте 25-44 лет;
- экономически активные люди среднего (45-64 лет) возраста (путешествуют, как правило, без детей);
- пенсионеры (65 лет и старше) [8].

- По транспортным средствам.

В зависимости от транспортного средства, используемого для перемещения туристов из одного места в другое, различаются следующие формы туризма:

- авиатуризм,
- автобусный,
- железнодорожный,
- автомобильный,
- морской.

Так же различают туризм с использованием личного транспорта и туризм использованием общественного транспорта - авиатуризм, автобусный, железнодорожный и морской [15].

- По времени года или сезону.

В зависимости от времени года различается зимний и летний туризм. Туризм только в определенное время (летом или зимой характеризуется как односезонный), туризм, совершаемый в любое время года (и летом, и зимой), называется двухсезонным. Сезонная классификация форм туризма показывает колебания спроса на туристские услуги в течение года. Время, в которое совершается максимальное количество поездок, называется туристским сезоном, период спада путешествий - межсезоньем. [24.].

Виды передвижения в туризме

1. Автомобильный туризм.
2. Автостоп — бесплатное передвижение на попутном транспорте с согласия водителя.
3. Велосипедный туризм (велотуризм) — спортивный вид туризма, который заключается в прохождении на велосипеде маршрутов.
4. Водный туризм. Разновидностями являются парусный туризм, сплав по горным рекам и т. д.;
5. Конный туризм – путешествие на лошадях. Проживание на конных маршрутах: в полевых условиях летом или на турбазах зимой.
6. Лыжный туризм – передвижение осуществляется на лыжах.
7. Мотоциклетный туризм – передвижение на мотоцикле, на котором можно добраться до мест, куда невозможно попасть, например, на автомобиле, побывать в самых, казалось бы, недостижимых уголках природы. Этот вид транспорта очень мобилен и легок.
8. Пешеходный туризм – передвижение на маршруте производится в основном пешком. Разновидностью следует считать горный туризм;
9. Спелеотуризм – смысл заключается в путешествиях по естественным подземным полостям (пещерам) и преодолением в них различных препятствий с использованием различного специального снаряжения.
10. Комбинированный туризм или "мульти" туризм – комбинация разных видов туризма в одном путешествии.

Классификация маршрутов

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на:

1. Походы выходного дня.
2. Походы 1 - 3 степени сложности — в детско-юношеском туризме;
3. Категорийные походы. В разных видах туризма число категорий сложности различна: в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелео -

туризме — шесть категорий сложности (к. с.); в автомо- и парусном туризме — пять; в конном — три [59].

В Туристском терминологическом словаре приведено такое толкование туристических ресурсов [25]: «Ресурсы туристские — природные, исторические, социально-культурные объекты, с объектами туристического показа включительно, а также другие объекты, способные удовлетворять духовные потребности туристов, способствовать восстановлению и развитию их физических сил, то есть доступны для ознакомления и использования независимо от формы собственности, если к тому нет законодательно наложенных ограничений».

Данные понятия показывают, туристские ресурсы рассматриваются как «объекты, факторы, явления не только природного, но и антропогенного характера, удовлетворением потребностей туристов». Причем природно-антропогенный характер раскрывается через состав включаемых объектов и через характеристики, которыми они обладают. С другой стороны, в них очевидны некоторые различия, так Д.С. Ушаков считает, что не «объекты туристского показа» относятся к «туристским ресурсам», а «ресурсы территории», способные «удовлетворить туристский интерес». Коллектив авторов Г.А. Аванесова, Л.П. Воронкова, В.И. Маслов, А.И. Фролов в своем определении туристских ресурсов указывают на то, что они должны быть «пригодны для использования в сфере туризма», не делая упор на удовлетворения потребностей туриста [4].

Наиболее полно исследование подходов к туристским ресурсам проведено Л.П. Людвиг, которая систематизировала их и дала собственное уточненное определение «это совокупность природно-климатических, социокультурных и инфраструктурных факторов региона, используемых для производства туристского продукта для удовлетворения потребностей человека в процессе и в целях туризма». Данное определение точнее других отражает сущность туристских ресурсов с точки зрения их использования в туристской индустрии,

так как в понятие «туристские ресурсы» включены инфраструктурные факторы, факторы производства туристского продукта, направленные на удовлетворение как целевых, так и сопряженных потребностей туристов.

Особенности в подходах к понятию «туристские ресурсы» проявляются при учете их состава и структуры, взаимосвязи элементов и отнесения к той или иной территории (территориальная «привязка») [10]. Рассмотрим их более подробно. С точки зрения выявления состава и структуры туристских ресурсов существуют два подхода. Первый основан на выделении двух групп факторов «природа + социокультура», причем под факторами социокультуры различные авторы понимают: культурные, культурно-исторические, культурно-познавательные, социокультурные, исторические, археологические и другие объекты.

Во втором подходе Е.А. Севастьянова к двум выделенным факторам, добавляет «инфраструктуру». На наш взгляд — это правомерно, так первый подход определений является ограниченным, и не в полной мере отражает данное понятие, так как потребности туриста заключаются не только в удовлетворении туристского интереса и получения впечатлений, но и в удовлетворении различных сторон его жизнедеятельности (физиологические, умственные, духовные и другие потребности).

С точки зрения взаимосвязи элементов туристских ресурсов М.В. Асташкина, О.Н. Козырева [16.] и другие рассматривают ресурсообразующие факторы как отдельные объекты, способные удовлетворить потребности туристов, Н.И. Кабушкин, В.А. Квартальнов рассматривают не отдельные элементы, а их объединение, совокупность [13].

С точки зрения отнесения к той или иной территории (территориальной «привязки») большинство исследователей при определении туристских ресурсов не связывают их с какой-либо территорией. На наш взгляд, правы Д.С. Ушаков, Л.П. Людвиг и другие, которые утверждают, что туристские ресурсы должны быть обязательно «привязаны» к территории (туристскому региону) [13]. Данный подход является обязательным для развития региона, потому что

региональные туристские ресурсы ограничены и отражают состояние конкретной территории, причем способность региона удовлетворять потребности туристов, заложена именно в составе и состоянии туристских ресурсов территории [61].

Исходя из представленных выше подходов, можно сделать вывод, что основными критериями при определении туристских ресурсов будут являться: три группы факторов туристских ресурсов — «природа + социокультура + инфраструктура», комплексный подход к их определению и территориальная «привязка».

Таким образом, туризм — временная поездка в свободное время человека, направленная на удовлетворение потребностей личности.

Понятие «туристские ресурсы» может быть представлено как «совокупность природных, социокультурных и инфраструктурных объектов и явлений туристского региона, необходимых и используемых для удовлетворения потребностей населения в сфере туризма.

1.3 Социально-психологическая характеристика личности в выборе туризма

Туризм развивает личность, расширяет познавательные горизонты, творческую и организаторскую деятельность, освобождает от чувства усталости, предоставляет множество видов развлечений и отдыха.

Нами была рассмотрена типология туристов. Немецкий специалист Г. Ган выделяет следующие типы туристов: S-, F-, W-1, W-2, A- и B-типы.

S-тип (нем. Sonne, Sand, See – солнце, песчаный пляж, море) – типичный отпускник, предпочитающий пассивный отдых на морских курортах, спокойствие и комфорт; избегает суеты, но приветствует контакты с приятными людьми;

F-тип (нем. Ferne und Flirtorientierter Erlebnisur Lauber – отпускник, предпочитающий поездки на дальние расстояния и флирт) – этому типу свойственна тяга к беспрестанной смене лиц, событий, впечатлений; он будет проводить свой отпуск только там, где что-то происходит, так как медленное «прожаривание» на пляже в кругу семьи или в одиночку не для него; кредо такого туриста – общество, удовольствие, смена впечатлений;

W-1-тип (нем. Wald und Wanderorientiert – любитель лесных прогулок и походов) – отпускник, предпочитающий активный отдых, пешие походы и т. п. Его кредо – физическая активность на свежем воздухе независимо от погоды. На отдыхе он стремится к поддержанию хорошей физической формы, но профессионально спортом не занимается;

B-тип (нем. Bildung und Besichtigung – образование и осмотр достопримечательностей) – любознательные туристы. Данный тип подразделяется на три подгруппы: а) «эксперты», «коллекционирующие» посещаемые ими достопримечательности; б) «эмоциональные любители культуры и природы; в) «специалисты», которые углубляют свои знания в определенных областях культуры, истории, искусства и т. д.;

W-2-тип – скорее спортсмен, чем любитель. Выдерживает длительные и большие, вплоть до экстремальных, нагрузки. При выборе тура доминирует

критерий наличия условий для занятий любимым делом. Такие критерии выбора, как «ландшафт, культура, история», вторичны (например, летчик-любитель, страстный альпинист и т. д.);

A-тип (нем. Abenteuer – приключение) – любитель приключений. Новые ощущения, испытание своих сил в неожиданных ситуациях, опасность, стремление к риску – вот то, что определяет выбор цели путешествия у данного типа туриста [9].

Большое значение в адаптации туриста к "новому" имеют его индивидуальные качества. Условный подбор типичных комбинаций соотношения "нового" и "знакомого", составляющих определенную типологию туристов, позволяет В.А. Квартальному выделить четыре туристские роли:

1. Организованный массовый турист. Туристский маршрут для него формируется заранее. Организованный массовый турист приобретает пэкидж - тур, воспринимая и расценивая его как очередной товар, предлагаемый для массовой реализации; во время поездки не принимает почти никаких решений. Соотношение между "новым" и "знакомым" - максимум "знакомого", минимум "нового".

2. Индивидуальный турист. Маршрут для него также планируется заранее, но не полностью, и в этом состоит главное отличие индивидуального туриста от организованного массового туриста. Индивидуальный турист частично участвует в формировании тура, контролирует время поездки и маршрут, не ограничен рамками группы, все услуги получает исключительно от туристских организаций. Доминантной является "знакомое", но уже в меньшей степени.

3. Турист — исследователь. Организует поездку самостоятельно, избегает избитых туристских маршрутов, но предпочитает комфорт, свойственный массовому туризму, при размещении, перевозке и тому подобное. Турист - исследователь пытается сблизиться с местным населением. Активнее, чем орга-

низованный массовый и индивидуальный туристы, отрывается от "знакомого", но при определенных обстоятельствах готов вернуться к нему. "Новое" доминирует, но существует небольшая приверженность к «знакомому».

4. Турист – бродяга. Активно уходит от знакомого, отвергает любые формы связи с туристскими организациями, считает общепринятый туризм "пресным", лишенным привлекательности. Турист — бродяга склонен все выполнять самостоятельно и рассчитывает только на себя. У него нет фиксированного маршрута, графика передвижения, четкой цели путешествия. Он полностью погружается в культуру местности, по которой путешествует. «Новое» полностью доминирует над «знакомым» [5].

Таким образом существуют разные типы туристов, в зависимости от их отношения у отдыха, уровню комфорта, от их интересов и ценностей, образа жизни и какой отдых они любят.

Какие мотивы преследует личность в выборе тура, поездки и путешествия. Рассмотрим теорию мотиваций потребностей человека А. Маслоу. В его трудах «Мотивы и личность» и «Теория мотиваций человека» обоснована пирамида потребностей, в основании которой - наиболее фундаментальные, а на вершине - личностные. Иерархии потребностей излагаются им следующим образом:

- все потребности человека можно сгруппировать в пять больших групп в виде пирамиды. После того как одна из потребностей удовлетворяется, другая занимает ее место. Высшие потребности удовлетворить наиболее трудно;

- для того чтобы мотивация в удовлетворении той или иной потребности возникла, необходимо удовлетворение потребности, расположенной рангом ниже. Когда возникает потребность, организм автоматически пытается ее удовлетворить, создавая адекватное поведение; Удовлетворение потребностей составляет очень важный фактор и определяет поведение.

Пирамида потребности человека по А. Маслоу:

- 1) физиологические первичные потребности имеют наибольшее значение для человека. Когда эти потребности в значительной мере удовлетворены,

основание пирамиды может породить мотивации к удовлетворению потребностей на вышестоящих ступенях;

2) потребности безопасности имеют своей целью поиск защиты против опасности или какой-либо угрозы. Они могут быть физическими (несчастные случаи) или экономическими (экономическая нестабильность или безработица);

3) потребности взаимоотношений, или социальные, становятся важными тогда, когда человек уверен в своем благополучии и безопасности. Для человека становится важным быть воспринятым другими людьми, быть членом какой-либо группы, добиться признания;

4) потребности психологические - уважение или любовь к себе - относятся к статусу общения с другими, стремления к знаниям и успехам. На этой ступени ценностей находятся доверие и признание со стороны других. Удовлетворяя эту потребность, индивидуум стремится к самоутверждению и независимости;

5) потребности самовыражения и развития, связанные с внутренним состоянием человека, находятся на вершине пирамиды. Это потребности создания и реализации собственного «я». Для реализации необходим значительный внутренний потенциал и высокий культурный уровень. Согласно Маслоу, все ступени этой пирамиды необходимо пройти постепенно. Также человек может одновременно находиться одновременно на нескольких ступенях, но это не означает удовлетворения в повседневной жизни потребностей на 100% при переходе на каждую высшую ступень. А. Маслоу считает, что потребности удовлетворяются (в среднем): физиологические - на 80%, безопасности - на 70%, социальные - на 50%, психологические - на 40% и самовыражения - на 100%.

В отношении мотиваций туриста можно считать, что его потребности войдут составной частью во все ступени пирамиды А. Маслоу. Мотивации туриста можно объединить в несколько типов:

- физические мотивации на отдыхе: занятия спортом, оздоровление на пляжах, тренировки, связанные с укреплением здоровья, и т.п. Все эти мотивации имеют общий аспект: сократить усталость и напряженность путем активной физической деятельности и добиться, таким образом, за счет отдыха нового физического состояния.

-культурные мотивации можно идентифицировать как желание узнать другие районы страны с иной культурой, историей, архитектурой.

-социальные мотивации, или отношения между людьми, включают желание познакомиться с новыми людьми, посещать друзей.

-мотивации перемены деятельности или географического места предполагают выйти из рутины, связанной с работой или повседневными занятиями, переход в новую географическую среду.

- мотивации статуса и престижа связаны с «я» человека и его персональным развитием. Эти мотивы могут быть связаны, например, с деловыми путешествиями, поездками на конгрессы, учебу. Желание признания, внимания и хорошей репутации очень широко и глубоко может быть удовлетворено через путешествия.

-мотивация развлечений связана с желанием веселого времяпровождения (танцы, спортивные развлечения, музыка, прогулки) [40].

Виды отдыха позволяют составить условную классификацию туристских мотиваций при выборе путешествия [11]:

1. Забота о здоровье. Для реализации этого мотива предусмотрены туры курортно-оздоровительные, лечебные, с использованием оздоровительных видов спорта, а также экзотические туры (например, для желающих бросить курить).

2. Занятие спортом.

3. Обучение. Туры, связанные с изучением иностранных языков и разговорной практикой; туры, обучающие различным видам спорта; профессиональные программы обучения (менеджмент, маркетинг, экономика и др.).

4. Возможность самовыражения и самоутверждения. Здесь выделяются такие туры, как: высококатегорийные туристские походы, сафари, охота, покорение горных вершин и т. д.

5. Возможность заняться любимым делом (хобби). Организуются специальные туры для автолюбителей, фанатов и спортивных болельщиков на спортивные соревнования, чемпионаты и олимпиады; туры для паломников, гурманов. Например, существует «сырный тур» по Швейцарии, «пивной тур» по Чехии.

6. Решение деловых проблем. Деловые, конгресс-туры и другие. В частности - крупнейший российский туроператор ВАО «Интурист» предлагает специализированные деловые поездки и инсентив-туры, организует конгресс-обслуживание, культурную и туристско-экскурсионную программу, а также весь комплекс необходимого обеспечения для проведения такого рода мероприятий.

7. Развлечение и потребность в общении с людьми.

8. Удовлетворение любопытства и повышение культурного уровня. Этот туристский мотив реализуется во всех вышеперечисленных турах, но наиболее характерен для познавательных туров (например, туры по известным городам, столицам, историческим и культурным центрам).

Специфические интересы различных туристских групп позволяют выделить четыре категории туристских мотивов, элементы которых определяют выбор туриста.

1. Природные и климатические мотивы. Рельеф местности, растительность, температура воздуха и так далее чрезвычайно привлекательны для туриста, играют существенную роль в создании таких форм туризма, как спортивный, водный, горнолыжный и так далее [27].

Таким образом, географическое расположение может являться мотивом к поездке. Климат, флора и фауна зависят от естественных качеств места туристского назначения, что придаёт району специфическую привлекательность.

2. Культурные мотивы. Исторические места, музеи, картинные галереи, выставки, археологические памятники, народные ремёсла и другие составляют культурное наследие страны. Культурное самовыражение народов всегда вызывает интерес. Природная любознательность туриста в отношении различных уголков мира и населяющих их народов образуют один из наиболее сильных побудительных туристских мотивов. [29]

3. Экономические мотивы. Охватывают стоимость пребывания в месте туристского назначения, стоимость путешествия; играют существенную роль в формировании недорогостоящих пакет-туров, оказывают существенное влияние на количество туристов со средним доходом. [43]

4. Психологические мотивы. Побуждают человека путешествовать, отвечают психологическим потребностям туриста. Доказано, что немногие туристы приезжают снова в те места, где они уже были, за исключением случаев, когда туристом движут сентиментальные причины или сильный экономический мотив [24].

Также цели путешествия позволяют классифицировать мотивационные методы следующим образом:

1. Отдых:
 - снять стресс, накопленный за определённый период времени;
 - сменить обстановку и природно-климатические условия;
 - побыть в окружении других людей;
 - познакомиться с другой культурой, образом жизни других людей, их бытом;
 - сравнить чужой образ жизни со своим в целях самоутверждения правильности его организации или заимствования новшеств;
 - побыть в новой для себя роли - получить на определённый период времени высокий уровень обслуживания и ухода;
 - ощутить волнующие переживания, чтобы потом рассказать об этом друзьям и знакомым;
 - принять участие в азартных играх;

- расслабиться вне дома; потратить деньги, которые независимо от уровня дохода турист всегда копит на отдых.

2. Познание:

- увидеть достопримечательности и явления природы, красивые виды и пейзажи, национальные парки и другое; познакомиться с достопримечательностями региона, достижениями культуры, науки и техники (музей, галереи, культовые сооружения, архитектурные ансамбли и т. п.);

- посетить экологически чистые или, наоборот, очень загрязнённые объекты;

- увидеть экзотический животный и растительный мир;

- посетить исторические места и сооружения;

- сделать фотографии, снять видеофильм.

3. Развлечения:

- посетить аттракционы, тематические и аквапарки;

- посетить известные театры, цирки, казино, кабаре, стриптиз-шоу;

- посетить карнавалы, фестивали, национальные праздники;

- посетить в качестве зрителей или болельщиков крупные спортивные состязания, игры.

4. Лечение. Любой отдых может иметь оздоровительные цели, в зависимости от доли лечебной составляющей целевой функции выделяют три вида мотивационных исходов:

- оздоровительный - общая цель всех туров (климат, отдых, полезные для здоровья моральные и физические воздействия);

- лечение в качестве сопутствующей программы, т. е. не как основная цель;

- лечение по предписанию врача как основная цель туристского путешествия (посещение курорта, водолечебницы, специализированного санатория, клиника и прочее).

5. Паломничество:

- празднование культовых обрядов;

- самосовершенствование и утверждение духовного состояния;
- достижение внутренних конфессиональных целей;
- получение заряда духовной энергии [24].

Таким образом, мотивация одна из важнейших факторов выбора похода (путешествия), является важнейшей характеристикой, влияющей на планирование отдыха, выбор, приобретение и совершения тура. Туристская мотивация характеризуется в совокупности различных влияний и факторов. Основными факторами, побуждающими к путешествию и выбору, являются: географические факторы, культура, экономические факторы и психология.

1.4. Психологические особенности жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом

Лица, занимающиеся туризмом должны обязательно проходить физическую и психологическую подготовку. Однако большое значение имеет и вопрос рассмотрения, какие качества преобладают и развиваются у человека в процессе туризма. То есть немаловажным является вопрос о психологических особенностях жизнестойкости людей, занимающихся туризмом.

Немаловажным качеством личности каждого человека, занимающегося туризмом, является трудолюбие. Трудовое воспитание средствами туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности. Участники туристской группы должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута: ориентироваться и преодолевать препятствия, ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность совместных действий в работе.

У людей, занимающихся туризмом, воспитываются такие волевые психологические качества личности как:

- смелость
- решительность
- терпеливость
- настойчивость
- инициативность
- дисциплинированность [44].

Рассмотрим каждое из перечисленных качеств личности более подробно.

Смелость - это способность действовать в опасных для жизни, здоровья и престижа человека ситуациях, не снижая качества деятельности. Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и

приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при неуверенности или боязни [44].

Смелость и решительность играют существенную роль при прохождении маршрута и преодолении сложных естественных препятствий: водных преград, перевалов, ледников и т. п..

Терпеливость выражается в способности поддерживать с помощью дополнительного волевого усилия напряженность (интенсивность) работы на заданном уровне при возникновении внутренних условий, препятствующих этому (например, при утомлении на тренировке или на маршруте похода, недостатке кислорода в горах). Мерой терпеливости может быть время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне [44].

Настойчивость — это проявляемое постоянно стремление достичь цели, несмотря на трудности и неудачи. В ходе подготовки к походу или соревнованиям необходимо ставить туриста в условия, приближенные к походным: тренироваться и соревноваться при любой погоде, постепенно усложнять трассы тренировок и соревнований по технике туризма, сокращать интервалы отдыха между сериями нагрузок, требовать выполнения заданной работы до конца, увеличивать протяженность походов выходного дня и скорость прохождения маршрута.

Инициативность — проявление творчества в деятельности, внутреннее побуждение к ее новым формам.

Волевые качества, ставшие чертами личности туриста, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» волю к победе на соревнованиях или к прохождению запланированного туристского маршрута, соединяющую в себе способность к предельной мобилизации и сосредоточению в экстремальных условиях, уверенность и общую психическую устойчивость, быстрое принятие решений. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие [44].

Соблюдение дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов в туризме, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах на маршруте, чувствовать поддержку товарищей. Воспитание сознательной дисциплины у туристов имеет свою специфику, поскольку занятия туризмом носят добровольный характер. Походы совершаются, как правило, только во время отпуска или каникул, в основном на свои средства. Руководят подготовкой к походу, тренировками во многих случаях спортсмены, туристский и жизненный опыт которых незначительно превосходит опыт участников [44].

Участие в экстремальном туре сопровождается значительным психическим и эмоциональным напряжением. Ситуация приобретает характер стрессовой, что может в некоторых случаях, кроме огромного удовольствия, привести к перенапряжению и срыву высшей нервной деятельности. Вследствие этого у некоторых туристов-экстремалов возникают невротические расстройства. Эти явления находятся на грани психической нормы и патологии, и диагностика этих клинически слабо выраженных явлений, относящихся к группе, так называемых, пограничных состояний, бывает достаточно трудной. Срывы высшей нервной деятельности могут проявляться в виде различных нарушений и закрепляться условнорефлекторно, становясь привычной формой реагирования в однотипных ситуациях.

При данных обстоятельствах психическая подготовка туриста является одним из наиболее важных медицинских мероприятий в туризме. И от нее будет зависеть способность осуществлять высококачественную психическую деятельность при сохранении оптимального уровня психоэмоционального напряжения, физического и психического здоровья вне зависимости от внешних условий и неблагоприятных факторов.

Занятие экстремальными видами туризма позволяет рассматривать эту деятельность как естественную модель эмоционального стресса, а ее изучение представляет практический интерес в решении проблемы адаптации, поведенческих нарушений и профилактики нарушений психического здоровья [36].

Огромное значение в преодолении психологической и физической нагрузки в экстремальной ситуации играет воля.

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это — способность человека, которая проявляется в самодетерминации и саморегуляции им своего поведения и психических явлений.

Основные признаки волевого акта:

- а) приложение усилий для выполнения волевого акта;
- б) наличие продуманного плана осуществления поведенческого акта;
- в) усиленное внимание к такому поведенческому акту и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его исполнения;
- г) нередко усилия воли направлены не только на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя.

Волевая регуляция поведения характеризуется состоянием оптимальной мобилизованности личности, потребного режима активности, концентрацией этой активности в необходимом направлении. Главную психологическую функцию воли составляет усиление мотивации и совершенствование на этой основе регуляции действий. Этим волевые действия отличаются от импульсивных, т. е. действий, совершаемых произвольно и недостаточно контролируемых сознанием [7].

Психологическая готовность

Экстремальные ситуации в походе требуют высокой морально-психологической стойкости, выдержки и решительности, готовности оказать помощь пострадавшим, спасти гибнущие материальные ценности. Тяжёлая картина разрушений и опустошений, непосредственная угроза жизни отрицательно воздействуют на психику человека. В некоторых случаях могут нарушить процесс нормального мышления, ослабить или полностью исключить контроль над собой, что приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям. Как

правило, преодолению страха способствует, прежде всего, чувство личной ответственности, осознание значимости дела, которое делают. Опасность и риск для здоровья, важность выполняемых работ - всё это поднимает значимость совершаемого в собственных глазах и во мнении общества в целом [37].

На стремление к риску влияют самые разные качества, в том числе темперамент, мотивы, психологический склад, относительно устойчивые свойства личности (скажем, решительный человек более склонен к риску, нежели нерешительный, который не в состоянии быстро принимать решение: куда такому на парашюте летать, ведь не дай бог ветер переменится). Но все-таки еще одну общую черту выделить стоит. И зовется она адреналиновой зависимостью [56].

Оптимальный уровень стресса

Расположение и благодарность, а также их антиподы - ненависть и жажда мести - более всех других чувств ответственны за наличие или отсутствие вредного стресса (дистресса) в человеческих отношениях.

Сильные положительные или отрицательные чувства тесно связаны с условными рефлексам, которые первым начал изучать русский физиолог Иван Петрович Павлов. В отличие от врожденных безусловных реакций условные рефлексы приобретаются в результате повторных сочетаний и обучения. Мы на опыте постигаем необходимость избегать всего, что вызывает отрицательные эмоции или приводит к наказанию, и усваиваем те формы поведения, которые приносят поощрение и вознаграждение, то есть вызывают положительные чувства. На клеточном уровне обучение зависит главным образом от химического обусловливания и сводится к выработке защитных веществ типа гормонов или антител и модификации их действия с помощью других химических соединений (например, питательных веществ). Мы много раз видели, что кратковременный стресс может привести к выгодам и потерям. Они поддаются точному учету, можно объективно измерить признаки физиологического сопротивления. Когда все тело подвергается кратковременному

интенсивному стрессу, результат бывает либо благотворным (при шоковой терапии), либо вредным (как в состоянии шока). Когда стрессу подвергается лишь часть тела, результатом может быть возросшая местная сопротивляемость (адаптация, воспаление) или гибель тканей, в зависимости от обстоятельств. Ответ на стрессор регулируется в организме системой противостоящих друг другу сил, таких, как кортикоиды, которые либо способствуют воспалению, либо гасят его, и нервные импульсы, выделяющие адреналин или ацетилхолин. Мы научились также отличать синтоксические соединения от кататоксических, которые представляют собой сигналы - терпеть или атаковать. Существует стереотипная физическая модель ответа на стресс независимо от его причины. Исход взаимодействия со средой зависит в такой же мере от наших реакций на стрессор, как и от природы этого стрессора. Нужно осуществить разумный выбор: или принять брошенный вызов и оказать сопротивление, или уступить и покориться. Мы довольно подробно обсудили медицинские аспекты сложных взаимоотношений между химическими воздействиями, которым мы подвержены, и ответами организма на эти воздействия. Психический стресс, вызываемый отношениями между людьми, а также их положением в обществе, регулируется удивительно похожим механизмом. В какой-то момент возникает столкновение интересов - стрессор; затем появляются сбалансированные импульсы - приказы сопротивляться или терпеть. Непроизвольные биохимические реакции организма на стресс управляются теми же законами, которые регулируют произвольное межличностное поведение [30].

Антистрессовая устойчивость понимается как результат развития адаптации, вследствие которой организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде резистентности, устойчивости к стрессорному влиянию, тренированность, новые навыки. Это новое качество проявляется в дальнейшем в том, что организм не может быть повреждён теми факторами, к которым приобрёл адаптацию и, следовательно, в широком биологическом аспекте адаптационные реакции являются реакциями, предупреждающими повреждение организма, составляя основу естественной профилактики. [49]

Повышение устойчивости к какому-либо одному фактору риска (вызвавшему первоначальную адаптацию), одновременно повышает устойчивость и к другим повреждающим факторам риска.

Риск представляет собой осознанную человеком возможную опасность. По мнению А. М. Шуберта (1911), готовность к риску связана с такими личностными особенностями как: импульсивность, возбудимость, агрессивность, склонность к доминированию, самоутверждению, зависит от пола (мужчины более рискованны). Он выявил отрицательные связи с социальной желательностью, социальной ответственностью, совестливостью, внушаемостью.

Высокая готовность к риску обычно сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач, и прямо пропорциональна числу допущенных ошибок.

Если уровень стрессоустойчивости будет низким, человек не сможет быстро адаптироваться к резким изменениям ситуации спортивной деятельности [17].

На туристическом маршруте часто приходится встречаться с неожиданными трудностями или ситуациями (сложные участки подъема или спуска, пороги или водопады, лавиноопасные склоны, сложные метеорологические условия: пурга, гроза, сильный мороз или палящий зной; встречи с хищными животными; стихийные бедствия: землетрясение, наводнение, сель, извержение вулкана, сход лавины). В каждой из подобных ситуаций туристы должны находить выход и обеспечить свою безопасность, для чего необходимо умение регулировать психические состояния, т. е. знать приемы понижения уровня возбуждения с целью успокоения. К таким методам относятся:

1) словесные само воздействия для снижения психической напряженности: само приказы типа "успокойся", "не волнуйся"; "возьми себя в руки"; переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции,- воспоминания эпизодов предыдущих походов или восхождений, кинофильмов, литературы; изменение направления мыслей, или "отвлечение"; "переключение"; использование специальных при-

емов воздействия через вторую сигнальную систему (применение слов, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе, например: "молодец", "хорошо", "нормально", "не бойся", "не спеши").

2) словесные воздействия на группу шуткой или рассказом о подобных случаях с положительным исходом;

3) воздействие со стороны тренера или руководителя группы: внушающее действие тренера; словесная поддержка участников похода, одобрение во время прохождения сложных препятствий [65].

Таким образом, Психологические особенности жизнестойкости лиц, занимающихся туризмом, заключаются в том, что у них очень хорошо развиты волевые качества личности, сила воли, стрессоустойчивость. Каждый турист развивает в себе постоянно эти качества и совершенствует их в процессе туристического похода или путешествия.

2.5 Выводы по первой главе

Таким образом, мы можем констатировать, что жизнестойкость является интегративным личностным качеством, позволяющим благополучно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс.

Убежденность личности в готовности справиться с ситуацией и открытость всему новому являются составляющими жизнестойкости.

Жизнестойкость включает в себя три компонента : вовлечённость, отвечающую за получение человеком радости от выполняемой деятельности; контроля, позволяющему человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятия риска, подталкивающему к оправданному риску и помогающему пользоваться полученным опытом.

Также в первой главе было рассмотрено понятие туризма с психологической точки зрения, а также кратко рассмотрены виды туризма. Туризм с психологической точки зрения – это целенаправленное, организованное перемещение человека в новую для него среду, где он полностью самостоятельно себя обслуживает, узнает что-то новое. Так же нами было установлено, что довольно часто туризм является своеобразным способом психологической разгрузки для человека. Это происходит за счет изменения привычной обстановки и условий проживания. Путешествие привлекает людей как сменить обстановку, получить психологическую разгрузку, эмоции, знания и тому подобное. Психологические особенности жизнестойкости людей, занимающихся туризмом, заключаются в том, что у них очень хорошо развиты волевые качества личности, сила воли.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТУРИЗМОМ

2.1. Организация эмпирического исследования

Цель исследования: выявить уровень жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом.

Задачи исследования:

1. Подобрать методы и методики исследования, сформировать выборку исследования.
2. Выявить уровни жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом и не занимающихся туризмом.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что уровень жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом выше, чем у лиц, не занимающихся туризмом.

Характеристика выборки исследования: всего в исследовании приняли участие 60 человек, из них 30 туристов и 30 не туристов. Возраст испытуемых – 27 -35 лет.

Методы математико-статистической обработки данных.

Статистический анализ полученных данных осуществлялся с использованием Т-критерия Стьюдента, который позволяет определить достоверность различий между среднеарифметическими данными сравнительных групп.

Достоверность и надежность результатов исследования обеспечивается применением методов и методик, согласующихся с целями исследования, взаимно дополняющих друг друга, а также использованием методов математической статистики.

Эмпирическое исследование проводилось в двух этапах:

1. на первом этапе был проведен теоретический анализ литературы по теме исследования, подобраны методы и диагностические методики, сформирована выборка исследования;

2. на втором этапе было проведено исследование, направленное на определение уровня жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом, осуществлен анализ и интерпретация полученных результатов.

2.2. Описание и обоснование методик

Для определения уровня жизнестойкости были рассмотрены несколько критериев: волевые качества личности, сила воли, стрессоустойчивость, мотивация. Для этого нами были выбраны следующие методики.

1) «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой.

Тест жизнестойкости направлен на оценку способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса, а также снижать и предупреждать внутреннее напряжение в стрессовой ситуации.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (*hardycoping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (*challenge*) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие

надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

2) Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.

Методика направлена на определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий, применяемых человеком в той или иной ситуации.

3) Опросник волевых качеств личности М.В.Чумакова.

Опросник диагностики волевых качеств личности М.В. Чумакова направлен на общую оценку степени развитости волевой регуляции, обеспечивающей сознательное, намеренное, осуществляемое на основе собственного решения поведение. Эта регуляция имеет сложную системную природу, включает в себя разные уровни, фазы, стадии.

Методика направлена на общую оценку степени развитости волевой регуляции, обеспечивающей сознательное, намеренное на основе собственного решения поведение.

Опросник состоит из 78 утверждений, направленных на решение жизненных ситуаций. Содержит 9 шкал, отражающих основные компоненты волевой регуляции поведения личности.

Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы.

Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональ-

ной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи.

Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на

надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

4) Методика определения силы воли Р.С. Немова

Воля — это сознательная регуляция субъектом своей деятельности и поведения, обеспечивающая преодоление трудностей при достижении жизненных целей. Развитие волевой регуляции поведения человека осуществляется по нескольким направлениям: путём преобразования произвольных психических процессов в произвольные, обретение человеком контроля над своими действиями и поведением и выработки эмоционально-волевых качеств личности. В результате волевой саморегуляции индивид ставит перед собой более перспективные цели и более трудные задачи, требующие значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени.

5) Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухен и Г. Виллиансон.

Цель методики: Оценка стрессоустойчивости.

Сферы применения: Выявление уровня стрессоустойчивости.

б) «Мотивация к успеху»

Тест на оценку силы мотивации к достижению цели, к успеху, предложен Т. Элесом.

Результат теста «Мотивация к успеху» анализируется вместе с результатами двух следующих тестов: теста «Мотивация к избеганию неудач» и теста «Готовность к риску». Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску.

7) «Готовность к риску» Шуберт (PSK)

Тест позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

В итоге подсчитывается сумма набранных баллов в соответствии с инструкцией. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы, свидетельствуют о склонности к риску. Значения теста: от -50 до +50 баллов. Меньше -30 баллов: слишком осторожны; от -10 до +10 баллов: средние значения; свыше +20 баллов: склонны к риску. Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску достоверно связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

8) Мотивация к избеганию неудач

Тест предложен Т. Элесом (или Т.Элерсом), позволяет оценить уровень защиты личности, мотивации к избеганию неудач, страха перед несчастьем

Испытуемому предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выбирается только одно из трех слов, которое наиболее точно его характеризует.

Описанные выше методики были выбраны нами с целью изучить все составляющие жизнестойкости, а также взаимосвязанные с ней понятия. Жизнестойкость – это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска, что и позволяет нам изучить методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой. Согласно многочисленным исследованиям, жизнестойкость тесно связана с использованием различных адаптивных копинг-стратегий, поэтому для изучения данного феномена и способов разрешения проблемных ситуаций в жизни респондентов, мы выбрали методику «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. Волевая же регуляция личности обеспечивает сознательное, намеренное, осуществляемое на основе собственного решения поведение, что непосредственно связано с понятием жизнестойкости. Сознательное формирование мотивации, регуляции своего поведения в стрессовых ситуациях – все это характеризует стойкость личности и умение управлять ситуацией в состоянии фрустрации. Большое количество исследователей рассматривает жизнестойкость в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в

обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем именно поэтому для изучения жизнестойкости были выбраны методики диагностики различных личностных характеристик.

2.3. Сравнительный анализ результатов исследования

Для того, чтобы выявить различия по параметрам жизнестойкости, нами был проведен анализ полученных данных на нормальность распределения с помощью Т- критерий Стьюдента (Прил. 1).

Первоначально мы провели анализ различий по параметрам общей жизнестойкости, вовлеченности, контроля, принятия риска и получили следующие результаты, которые представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Результаты анализа различий жизнестойкости лиц по шкалам жизнестойкости, вовлеченности, контроля, принятия риска

Жизнестойкость	Средний ранг		Т-Стюдента	Уровень значимости, р
	Занимаются туризмом	Не занимаются туризмом		
Общая жизнестойкость	112,7	85,2	12,139	0,115
Вовлеченность	51,2	32,2	11,104	0,007
Принятие риска	21,8	19,63	3,498	0,369
Контроль	39,7	33,4	5,973	0,000

По результатам исследования нам удалось обнаружить статистически значимые различия в уровне вовлеченности у лиц, которые занимаются и не занимаются туризмом. Так, лица, которые занимаются туризмом, имеют более высокие показатели уровня вовлеченности ($T=11,104$, $p<0,01$). Результат получен на высоком уровне статистической значимости.

Мы можем говорить о том, что респонденты, которые занимаются туризмом больше убеждены в том, что у них больше шансов отыскать в жизни что-то более интересное и стоящее для себя, если они будут вовлечены в происходящее. Такие респонденты непосредственно получают удовольствие от того, что они делают, и делают это в большей степени, нежели лица, которые туризмом не занимаются. Если же такие респонденты не включены в происходящее, то они могут ощущать отвергнутость от жизни и неуверенность в себе. В обычной же ситуации такие люди довольно уверены себе и считают, что мир к ним великодушен, тем самым демонстрируя высокий уровень увлеченности.

По результатам исследования нам также удалось обнаружить статистически значимые различия в уровне контроля у лиц, которые занимаются и не

занимаются туризмом. Так, лица, которые занимаются туризмом, имеют более высокие показатели контроля ($T=5,973$, $p<0,01$). Результат получен на высоком уровне статистической значимости.

Респонденты, которые занимаются туризмом большей степени убеждены в том, что именно борьба может повлиять на результат их деятельности и всего, что вокруг них происходит. Несмотря на то, то такое влияние может быть не абсолютно и успех не всегда гарантирован, они склонны устанавливать высокий уровень контроля над своей жизнью. Такие люди имеют полное ощущение, что они сами выбирают свой путь и то, что в их жизни будет происходить.

По остальным шкалам статистически значимых результатов нами обнаружено не было, что может говорить о том, что принятие риска, а также общая жизнестойкость может зависеть от иных факторов, нежели от занятия или не занятия туризмом. Полученный результат мы графически изобразили на рисунке 2.1.

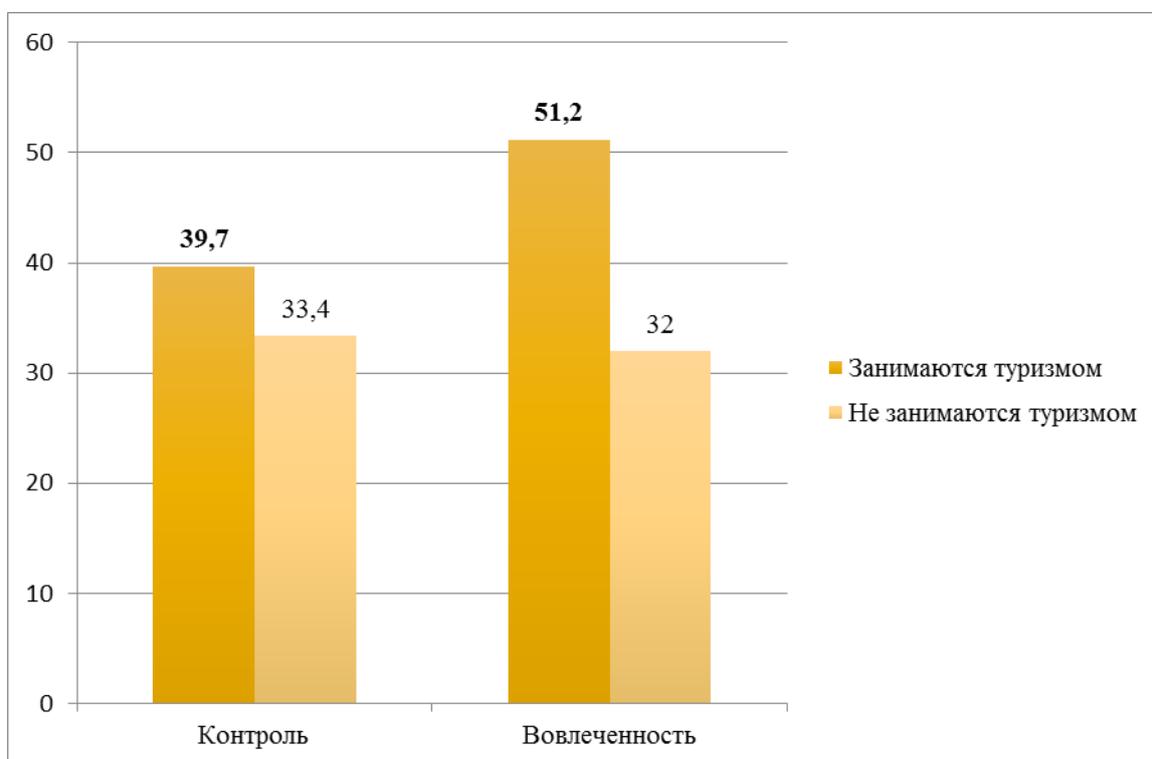


Рисунок 2.1 – Различия контроля и вовлеченности у лиц, занимающихся и не занимающихся туризмом

Далее мы провели анализ различий по следующей методике и копинг-стратегиям, а конкретнее по следующим показателям:

- 1) Конфронтация
- 2) Дистанцирование
- 3) Самоконтроль
- 4) Поиск социальной поддержки
- 5) Принятие ответственности
- 6) Бегство-избегание
- 7) Планирование-решение
- 8) Положительная переоценка.

Результаты исследования копинг-стратегий респондентов, которые занимаются и не занимаются туризмом можно увидеть в таблице 2.2.

Таблица 2.2 – Результаты анализа различий копинг-стратегий респондентов, которые занимаются и не занимаются туризмом

Жизнестойкость	Средний ранг		Т-Стюдента	Уровень значимости, р
	Занимаются туризмом	Не занимаются туризмом		
Конфронтация	5,23	7,0	3,248	0,035
Дистанцирование	5,4	7,3	56,51	0,000
Самоконтроль	9,46	9,16	2,737	0,103
Поиск социальной поддержки	12,4	11,63	9,340	0,003
Принятие ответственности	7,16	5,8	0,482	0,490
Бегство—избегание	8,3	9,4	53,713	0,000
Планирование решения проблемы	13,3	11,76	13,101	0,001
Положительная переоценка ситуации	13,26	11,43	2,471	0,121

По результатам исследования нам удалось обнаружить статистически значимые различия в использовании различных копинг-стратегий у лиц, которые занимаются и не занимаются туризмом. Так, лица, которые не занимаются

туризмом, в большей степени склонны использовать стратегию дистанцирования от проблем ($T=56,51$, $p<0,01$). Результат получен на высоком уровне статистической значимости.

Это можно объяснить тем, что респонденты, которые занимаются туризмом, очень часто встречаются в жизни с опасностями различного рода и непредвиденными ситуациями, которые им необходимо решать сиюминутно, так как скорость и правильность решения могут стоить им жизни в неприспособленных для жизни условиях. Люди, же, которые стараются дистанцироваться от проблем, снижают значимость проблемы и ее негативный аспект, не могут успешно заниматься туризмом, так как данный вид активного времяпрепровождения предполагает возникновение сложных ситуаций и непосредственное решение.

Также нам удалось обнаружить статистически значимые различия в использовании стратегии поиска социальной поддержки у лиц, которые занимаются и не занимаются туризмом. Так, лица, которые занимаются туризмом, в большей степени склонны искать социальную поддержку ($T=9,340$, $p<0,01$), нежели лица, которые туризмом не занимаются. Результат получен на высоком уровне статистической значимости.

Люди, которые занимаются туризмом, в большей степени считают, что проблему можно разрешить за счет привлечения различных внешних социальных ресурсов. Они больше склонны искать эмоциональную, информационную, действенную поддержку у окружающих. Люди, которые занимаются туризмом, в большей степени ориентированы на то, чтобы взаимодействовать с другими людьми, они ожидают внимания и поддержки, ждут сочувствия или конкретно помощи действиями.

И мы установили, что существуют статистически значимые различия в использовании стратегии планирования решения проблемы у лиц, которые занимаются и не занимаются туризмом. Так, лица, которые занимаются туризмом, в большей степени склонны планировать решение возникшей проблемы

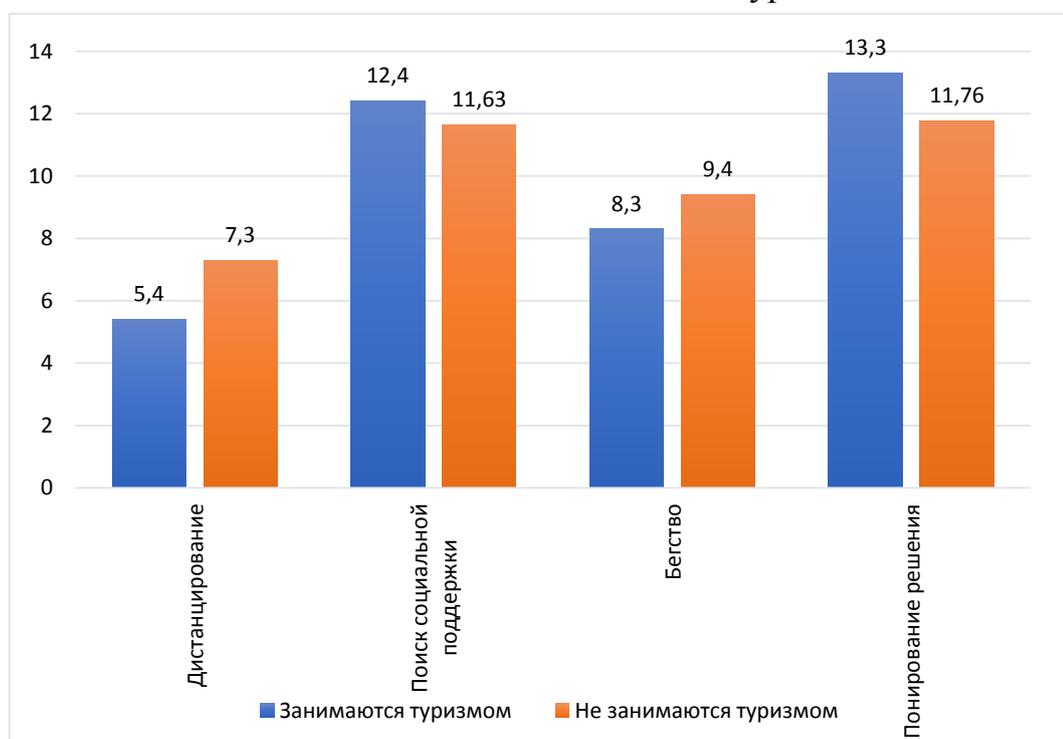
($T=13,101$, $p<0,01$), нежели лица, которые туризмом не занимаются. Результат получен на высоком уровне статистической значимости.

Респонденты, которые занимаются туризмом, в большей степени склонны разрешать свои проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации. Они просчитывают возможные варианты своего поведения, вырабатывают различные стратегии разрешения возникшей проблемы, более склонны планировать свои действия, при этом учитывая объективные условия, свой прошлый опыт и ресурсы, которые у них имеются в настоящее время.

Также мы получили, что существуют статистически значимые различия в использовании стратегии бегства и избегания проблемы у лиц, которые занимаются и не занимаются туризмом. Так, лица, которые занимаются туризмом, в меньшей степени склонны к избеганию и бегству от возникших трудностей ($T=13,101$, $p<0,01$), нежели лица, которые туризмом не занимаются. Результат получен на высоком уровне статистической значимости.

Полученные результаты мы графически изобразили на рисунке 2.2.

Рисунок 2.2 – Различия в использовании копинг-стратегий у лиц, занимающихся и не занимающихся туризмом



Люди, которые занимаются туризмом в меньшей степени реагируют путем уклонения, если перед ними встает проблема или задача: они не боятся трудностей, не отрицают наличие проблемы, не фантазируют и не отвлекаются от нее. Люди, которые занимаются туризмом в меньшей степени подвержены инфантилизму, когда перед ними стоит серьезная проблема.

Далее нами был проведен анализ различий по следующим параметрам:

- 1) ответственность
- 2) самостоятельность
- 3) целеустремленность
- 4) инициативность
- 5) решительность
- 6) выдержка
- 7) энергичность
- 8) настойчивость.
- 9) внимательность.

Результаты исследования представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.3 – Результаты анализа различий личностных особенностей респондентов, которые занимаются и не занимаются туризмом

Жизнестойкость	Средний ранг		Т-Стюдента	Уровень значимости, р
	Занимаются туризмом	Не занимаются туризмом		
Ответственность	19,5	18,26	2,686	0,002
Самостоятельность	10,7	11,8	-1,491	0,847
Целеустремленность	20,3	16,2	4,496	0,000
Инициативность	20,7	13,4	6,981	0,000
Решительность	11,9	8,2	2,853	0,000
Выдержка	21,4	20,3	1,271	0, 000
Энергичность	25,1	21,0	5,047	0,229
Настойчивость	11,1	9,4	1,462	0,000
Внимательность	18,4	16,4	4,662	0,693

Исходя из таблицы, можно заметить, что практически по всем личностным показателям, существуют статистически значимые различия. Это может

нам говорить о том, что люди, которые занимаются туризмом, в большей степени ответственны, целеустремленны, инициативны, решительны, настойчивы. Данные результаты подтверждены статистически.

Были обнаружены статистически значимые результаты по шкале ответственности ($T=2,686$, $p=0,002$), что может говорить нам о следующем: люди, которые занимаются туризмом более ответственны, нежели люди, которые туризмом не занимаются. Ответственность является непосредственной составляющей туризма, ведь человек несет ответственность за свою и чужую жизнь, за те условия в которых он окажется. Планирование и ответственный подход к туризму, делает его безопасным для жизни человека, что, вероятно, и отражается на результатах нашего исследования.

Были обнаружены статистически значимые результаты по шкале инициативности ($T=6,981$, $p=0,000$), что может говорить нам о том, что люди, которые занимаются туризмом, более инициативны. Присутствие инициативы, наличие планов и идей, которые ведут туриста к исследованию новых территорий и возможностей, позволяет людям активно заниматься туризмом. Люди же, которые не обладают инициативой или обладают ей в меньшей степени, больше склонны проводить свое время дома и не стремятся к исследованию, путешествиям, освоению новой информации.

Были обнаружены статистически значимые результаты по шкале настойчивости ($T=1,462$, $p=0,000$), что может говорить нам о том, что люди, которые занимаются туризмом являются сами по себе более внимательными, или их внимательность была развита в ходе туризма. В процессе путешествия на различные расстояния и различной формы, и содержания необходима внимательность, без которой человеку будет сложно адаптироваться в новых условиях и удовлетворять свои насущные потребности. Именно поэтому, у людей, которые занимаются туризмом, внимательность развита в большей степени, нежели у людей, которые туризмом не занимаются.

Также мы получили статистические значимые различия и по некоторым другим шкалам, результаты исследования которых можно увидеть в таблице 2.3.

Полученные результаты мы также графически представили на рисунке 2.3.

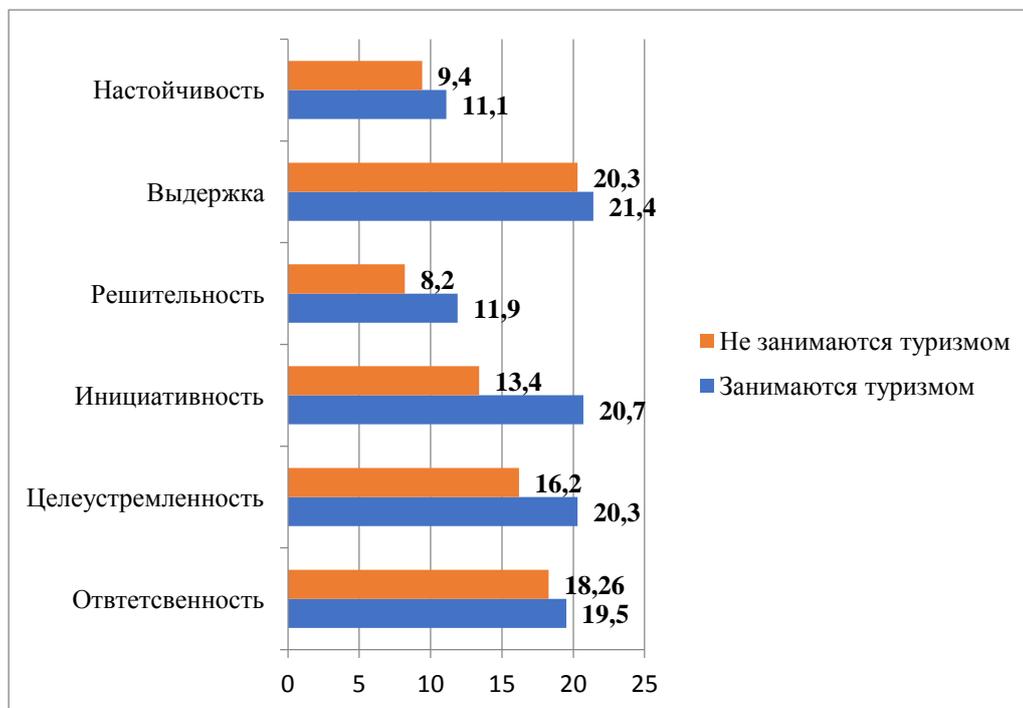


Рисунок 2.3 Личностные особенности лиц, занимающихся и не занимающихся туризмом

Также был проведен анализ различий по следующим показателям:

- 1) Сила воли.
- 2) Стрессоустойчивость.
- 3) Мотивация успеха.
- 4) Готовность к риску.
- 5) Мотивация к избеганию неудач.

Полученные путем статистического анализа результаты мы представили в таблице 2.4

Таблица 2.4 – Результаты анализа различий личностных особенностей респондентов, которые занимаются и не занимаются туризмом

Жизнестойкость	Средний ранг		Т-Стюдента	Уровень значимости, р
	Занимаются туризмом	Не занимаются туризмом		
Сила воли	25,7	20,9	3,834	0,000
Стрессоустойчивость	22,9	33,0	-2,868	0,067
Мотивация успеха	17,3	14,8	8,845	0,061
Готовность к риску	5,2	-6,26	7,147	0,000
Мотивация к избеганию неудач	11,2	13,2	-1,426	0,174

Таким образом, по результатам исследования, были получены статистически значимые различия по следующим показателям: сила воли и готовность к риску (Т=3,834 и 7,147 соответственно, $p < 0,01$).

Полученные результаты мы также графически представили на рисунке 2.4.

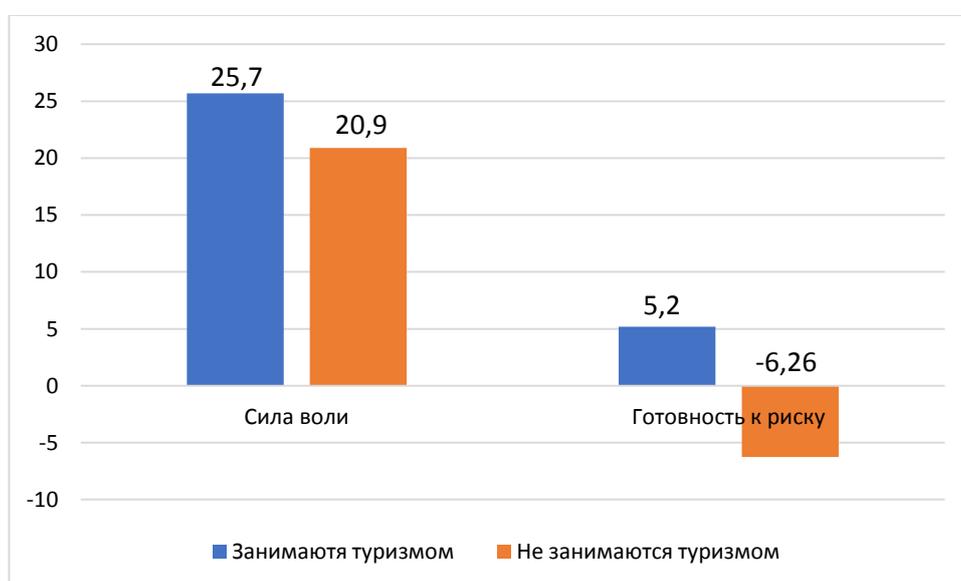


Рисунок 2.4 Результаты анализа различий личностных особенностей респондентов, которые занимаются и не занимаются туризмом

Мы можем говорить о том, что люди, которые занимаются туризмом, в большей степени склонны иметь высокую силу воли и готовы рисковать, чего нельзя сказать о людях, которые туризмом не занимаются.

Таким образом, подводя итоги эмпирического исследования важно отметить следующие полученные результаты:

Респонденты, которые занимаются туризмом, больше убеждены в том, что у них больше шансов отыскать в жизни что-то более интересное и стоящее для себя, если они будут вовлечены в происходящее. Такие респонденты непосредственно получают удовольствие от того, что они делают, и делают это в большей степени, нежели лица, которые туризмом не занимаются. Если же такие респонденты не включены в происходящее, то они могут ощущать отвергнутость от жизни и неуверенность в себе. В обычной же ситуации такие люди довольно уверены себе и считают, что мир к ним великодушен, тем самым демонстрируя высокий уровень увлеченности. А также респонденты, которые занимаются туризмом большей степени убеждены в том, что именно борьба может повлиять на результат их деятельности и всего, что вокруг них происходит. Несмотря на то, то такое влияние может быть не абсолютно и успех не всегда гарантирован, они склонны устанавливать высокий уровень контроля над своей жизнью. Такие люди имеют полное ощущение, что они сами выбирают свой путь и то, что в их жизни будет происходить.

По результатам исследования нам удалось обнаружить статистически значимые различия в использовании различных копинг-стратегий у лиц, которые занимаются и не занимаются туризмом. Так, лица, которые не занимаются туризмом, в большей степени склонны использовать стратегию дистанцирования от проблем, в большей степени склонны искать социальную поддержку и стараются планировать решение насущной проблемы. Люди, которые занимаются туризмом, в большей степени считают, что проблему можно разрешить за счет привлечения различных внешних социальных ресурсов. Они больше склонны искать эмоциональную, информационную, действенную поддержку у окружающих. Люди, которые занимаются туризмом, в большей степени ориентированы на то, чтобы взаимодействовать с другими людьми, они ожидают внимания и поддержки, ждут сочувствия или конкретно помощи действиями.

А также, нам удалось установить, что люди, которые занимаются туризмом, в большей степени ответственны, целеустремлены, инициативны, решительны, энергичны и настойчивы. Данные результаты подтверждены статистически. Они также имеют больше силы воли и больше готовы рисковать, нежели люди, которые туризмом не занимаются. Респонденты, которые занимаются туризмом, очень часто встречаются в жизни с опасностями различного рода и непредвиденными ситуациями, которые им необходимо решать сиюминутно, так как скорость и правильность решения могут стоить им жизни в неприспособленных для жизни условиях. Люди, же, которые стараются дистанцироваться от проблем, снижают значимость проблемы и ее негативный аспект, не могут успешно заниматься туризмом, так как данный вид активного времяпрепровождения предполагает возникновение сложных ситуаций и непосредственное решение.

2.4 Выводы по второй главе

В ходе исследования проведен анализ литературы по указанной теме, подбор методов и диагностических методик, сформирована выборка исследования, проведен анализ и интерпретация полученных результатов.

Для определения уровня жизнестойкости рассмотрены следующие критерии: волевые качества личности, сила воли, стрессоустойчивость, мотивация.

При определении уровня жизнестойкости выявлены различия в группах туристов и лиц, не занимающихся туризмом. Люди, занимающиеся туризмом, имеют высокий уровень жизнестойкости и его компонентов. Обнаружены отличия в следующих шкалах жизнестойкости: вовлеченность, контроль; десантирование, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, планирование решения проблемы; ответственность, целеустремленность, инициативность, решительность, выдержка, настойчивость, сила воли и готовность к риску.

Отличия обусловлены тем, что туристы часто встречаются в жизни с опасностями различного рода и непредвиденными ситуациями, которые им необходимо решать сиюминутно, так как скорость и правильность решения могут стоить им жизни в неприспособленных для жизни условиях.

Заключение

Проведенное исследование по теме выпускной квалификационной работы свидетельствует о достижении цели и решении поставленных задач.

Жизнестойкость — это внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может поменять и переосмыслить, то, что содействует поддержанию физиологического, психологического и социального здоровья, которая придает жизни ценность и смысл при любых жизненных обстоятельствах.

В результате исследования выявлено, что уровень жизнестойкости лиц, занимающихся туризмом, выше, чем у лиц, не занимающихся туризмом.

Личность каждого человека, занимающегося туризмом, обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают человека к проявлению определенных черт характера, а воля осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

Занятия туризмом служат причиной заметных изменений в личности человека. В свою очередь, от формирования и развития целого ряда свойств личности зависит успешность деятельности. Разумеется, это не означает, что эти свойства могут быть сформированы только в туризме, однако занятия туризмом представляют широкое поле для воспитания самых разнообразных сторон личности.

Люди, которые занимаются туризмом, в большей степени ответственны, целеустремлены, инициативны, решительны, энергичны и настойчивы. Туризм - это для них своего рода возможность психологической разгрузки, которую им не могут дать иные виды деятельности или отдыха.

Каждый турист развивает в себе качества жизнестойкости и постоянно совершенствует их в процессе туристического похода или путешествия.

Список литературы

1. Александрова А. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. – М.: Институт психологии РАН, 2005. 16–21 с.
2. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания / под ред. А. А. Бодалева. – М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1996. – 384 с.
3. Биржанов М.Б. Индустрия туризма. М., 2001г. - 186 с.
4. Бутко И.И. Маркетинг в туризме / И.И. Бутко, В.А. Ситников, Е.А. Ситников. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2013. – 412 с.
5. Биржаков М. Б. Введение в туризм. – С.-Пб.: Издательство Черда, 2000. – 192с
6. Ванаква Г.В. Жизнестойкость как социальная и психологическая проблема личности // Среднее профессиональное образование. – 2013. - №11. – С.46
7. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Медиус, 2000
8. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности. М.: Нолидж, 1998. – 406 с.
9. Гаранин Н. И Менеджмент туристской и гостиничной анимации – М.: Советский спорт, 2004. – 187 с
10. Горьканова Л.В. Теоретические подходы к классификации туристских ресурсов региона / Л.В. Горьканова // Вестник ОГУ №8 (169)/август 2014 79-83 с.
11. Гостиничный и туристический бизнес / Под ред. проф. Чудновского А. Д. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем», издательство Экмос, 1998. – 352 с
12. Джидарьян И. А. Философская концепция С. Л. Рубинштейна в контексте гуманистической и позитивной психологии / Психология человека

в современном мире, – М.: Изд во «Институт психологии РАН», 2009. – Т. 3. – 253 с.

13. Джанджугазова Е.А. Маркетинг туристских территорий: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.А. Джанджугазова. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 256 с.

14. Дурович, А. П, Бондаренко Г. А. Организация туризма: учеб. пособие [Текст] / А.П. Дурович. - Мн.: Новое знание, 2015; - 277с

15. Ефремова М.В. Основы технологии туристического бизнеса: уч. пособие - М., 2001 - 192 с.

16. Егоров Б.Е. Туристско-рекреационные особые экономические зоны Российской Федерации: понятия, перспективы и проблемы в профессиональной подготовке специалистов // Туризм: право и экономика. - 2006. - №6

17. Здоров А.Б. Экономика туризма: Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2005. - 272 с.

19. Закон РФ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" в ред. Федеральных законов от 10.01.2003 N 15-ФЗ, от 22.08.2004 N 122-ФЗ.

20. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.

21. Ильина Е.Н. Туризм - путешествия. Создание туристической фирмы. Агентский бизнес: Учебник для туристических колледжей и вузов. - М.: РМАТ, 1998. - 234 с.

22. Квартальнов В. А. Туризм: Учебник./ Квартальнов В. А. - М.: Финансы и статистика, 2001.-320 с.

23. Куликов Л. В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы. - СПб, Изд-во СПбГУ, 2000.

24. Квартальнов В. А. Стратегический менеджмент в туризме. Современный опыт управления./ Квартальнов В. А. - М.: Финансы и статистика, 1999. - 490 с.

25. Кусков А.С. Рекреационная география: учеб. пособие / А.С. Кусков, В.Л. Голубева, Т.Н. Одинцова. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 234 с
26. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека.- СПб.: Изд-во СПбГУ 2006г. 382 с
27. Ковалёв Е. М. Гуманитарная география России./ Ковалёв Е. М. - М.: Варяг, 1995.- 448 с
28. Куликов Л. В. Проблема описания психических состояний (вступительная статья) //Психические состояния /Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб., Питер. – 2000. 11–42 с.
29. Котлер Ф. Маркетинг: Гостеприимство и туризм: Учебник: пер. с англ./ Котлер Ф. - М.: ЮНИТИ, 1998. - 787 с.
30. Коган Б.М. Стресс и адаптация. М.: Знание, 2000.
31. В. М. Кривошеев. Большая советская энциклопедия. — М.: Советская энциклопедия 1969 – 1978.
32. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, – 2006. Методическое руководство по новой методике психологической 104 диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. –63 с.
33. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. [Текст] / Д.А. Леонтьев- М.:, 2003.
34. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2000. – 511с
35. Лебедев В.И. Экстремальная психология. М.: Наука, 1998.
36. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: БЕК, 2001.
37. Лебедева Р. Платное место под солнцем // Российская газета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rg.ru/bussines/rinky/510.shtm>.
38. Лурия А.Р. Об историческом развитии познавательных процессов. — М.,1974.
39. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, – 1999. – 77-105 с.

40. Мадди С. Жизнестойкость, ее диагностика и тренинг [Текст] / С. Мадди – М.: Институт экзистенциальной психологии и жизнестворчества, 2002. – 194 с.
41. Мэй Р., Маслоу А., Файфель Г., Роджерс К., Оллпорт Г. Экзистенциальная психология; пер. с англ. Л.Я. Дворко; под ред. С.В. Плотникова. Львов: Инициатива; Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2005. –160 с.
42. Носова С. С. Экономическая теория: Учебник для Вузов./ Носова С. С. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2000. - 520 с
43. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с
44. Никифоров Г. С. Психология здоровья. – СПб.: Изд-во БХВ-Петербург, 2002. – 378 с.
45. Нартпова Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. жури., 1997. – Т. 18. – № 5.
46. Ольховский В.Ю. Жизнестойкость как условие сохранения саморазвития личности в сложных жизненных ситуациях // Психологические проблемы самореализации современной молодежи. Материалы VI Международного семинара молодых ученых и аспирантов. отв. ред. Н.А. Коваль. - 2014. - С.184.
47. Организация туризма: Учеб. пособие для студентов вузов по специальности "Экономика и упр. соц. - культур. сферой" / А.П. Дурович, Н.И. Кабушкин, Т.М. Сергеева и др.; Под ред.Н.И. Кабушкина и А.П. Дуровича. - Минск: Новое знание, 2003. - 630с.
48. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия (Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко). – М., 2000.
49. Роджерс, К.Р. Искусство консультирования и терапии; пер. с англ.
50. О. Кондрашовой, Р. Кучкаровой, Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой,
51. Г. Пимочкиной, М. Злотник. М. : Апрель Пресс, Эксмо, 2002. – 976 с.

52. Супрунова О.В. Особенности субъективного благополучия и жизнестойкости в контексте личностных свойств // Высшее образование сегодня. - 2016. - №6. - С.55-57.
53. Санникова О.П., Санников А.И., Быкова С.В. Риск и принятие решений. Харьков ТОВ (Алекс+) 2007. – 60с
54. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Москва: Прометей, 2012. - 345 с
55. Фризен М.А. Взаимосвязь субъективной оценки качества жизни личности и ее субъективной активности в плане собственного развития // Вестник КРАУНЦ: Гуманитарные науки. - Петропавловск-Камчатский, 2014. - № 1 (23). - 106- 114 с.
56. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004. – 330с
57. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
58. Филиппова И. География туризма / И. Филиппова, В. Погодина. - М.: Издательство «Инфра-М», 2014. - 256 с.
59. Хачатурова М.Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта // Альманах современной науки и образования. - Тамбов: Грамота, 2010. - № 12 (43). - 166-170 с.
60. Чертыков И.Н. Жизнестойкость как психологопедагогическое понятие // Мир науки, культуры, образования. - 2015. - №6. – 221с.
61. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия: руководство для психотерапевтов; пер. с англ. яз. Н.Б. Ярошевской. Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 157 с.
62. Южно-Российский Журнал Социальных Наук. 2018. Т. 19. № 2. С. 100–116 N Психология Личности Южно-Российский Журнал Социальных Наук. 2018. Т. 19. №2 101 48-49 с.

Приложение 1

Анализ полученных данных на нормальность распределения с помощью Т- критерий Стьюдента.

Туристы	Возраст	Вовл.	Контр.	Пр.рис	Жизнест.	Конф.коп	Дистанц.	Самокн.	П соц.под	Прин.отв	Бег-Изб.	План.реш	Пол.пер.	Ответст.	Инициат.	Решен.	Самостоя	Выдер.	Настойч.	Энергет.	Внимат.	Целеу.	Сил.вол	Стрессоу	Мот.усп.	Гот.рис.	Мот.изб
	29	46	33	20	99	8	8	12	17	8	12	16	15	20	16	4	8	24	6	22	18	15	24	19	17	6	20
	27	52	45	23	120	6	8	10	11	3	3	13	13	20	25	18	13	22	18	28	19	25	26	16	17	2	13
	30	53	44	28	125	10	6	14	13	7	4	17	13	17	27	21	18	24	17	29	22	27	22	2	11	16	7
	28	48	45	25	118	5	8	10	15	3	11	9	17	20	16	6	11	24	12	22	22	15	28	36	20	6	4
	33	56	45	23	124	5	8	8	17	10	11	17	17	16	27	6	11	18	16	28	19	25	26	16	17	6	8
	27	50	46	23	119	7	8	8	17	10	3	17	15	16	16	8	15	18	18	22	17	17	28	22	20	-2	8
	27	50	33	20	103	3	6	8	17	9	3	10	13	20	27	8	15	20	18	30	17	17	30	29	20	-2	8
	27	46	38	18	102	4	6	8	11	8	12	16	15	20	16	4	8	24	6	22	18	15	24	22	17	6	20
	28	46	38	20	104	10	6	8	11	3	11	16	15	20	25	18	10	24	18	22	19	17	34	29	20	4	11
	28	46	38	20	104	6	6	8	11	8	12	16	15	20	14	16	8	24	6	30	17	25	34	30	13	4	11
	29	56	33	18	107	6	6	12	9	8	6	11	15	20	27	16	13	20	10	22	17	25	25	33	13	4	16
	30	56	33	19	108	4	4	9	8	8	6	12	15	20	22	4	11	20	10	30	17	17	28	22	20	6	8
	35	47	47	20	114	4	4	9	8	7	11	12	11	20	25	18	13	22	18	28	19	25	26	16	17	2	13
	28	58	33	20	111	2	3	12	10	7	12	9	11	18	25	18	13	22	18	26	18	17	26	22	20	6	8
	28	56	38	23	117	2	2	10	10	12	3	16	13	18	14	16	8	18	10	22	18	17	25	20	20	2	13
	33	48	38	23	109	2	3	10	11	3	3	9	15	18	14	18	11	18	12	22	22	13	25	26	20	8	8
	33	54	40	25	119	2	7	10	17	3	3	8	15	20	18	18	11	24	12	22	22	13	28	26	13	10	8
	29	48	42	19	109	2	4	9	17	3	12	9	13	20	25	18	13	22	18	28	19	25	26	16	17	2	13
	29	56	42	21	119	6	7	9	8	12	7	13	13	20	16	16	8	17	4	22	15	17	18	29	13	10	8
	29	52	45	20	117	6	7	7	11	8	7	13	13	20	16	4	8	24	6	22	18	15	24	19	17	6	20
	28	48	46	23	117	6	7	7	11	8	7	12	13	20	25	18	13	22	18	28	19	25	26	16	17	2	13
	28	52	48	25	125	6	6	7	7	11	12	9	9	22	18	14	8	17	4	28	19	25	26	16	17	10	4
	30	48	33	25	106	8	7	12	9	11	12	12	15	20	18	14	8	17	6	26	15	23	18	30	13	10	13
	30	50	33	23	106	8	4	12	17	3	15	13	15	20	18	4	13	24	4	26	15	23	29	34	17	6	13
	30	52	38	20	110	8	3	10	17	3	5	16	9	22	25	4	8	24	6	24	19	27	21	37	23	6	4
	32	56	38	18	112	8	2	10	15	9	5	16	9	18	25	18	13	22	18	28	19	25	26	16	17	2	13
	31	54	40	23	117	3	4	10	15	8	12	13	11	20	16	4	8	24	6	22	18	15	24	19	17	6	20
	29	54	37	23	114	3	4	9	10	8	12	13	9	20	25	18	8	20	6	28	19	25	26	16	17	6	6
	30	52	37	23	112	3	4	9	11	3	12	18	13	20	25	4	8	20	6	24	19	25	25	34	23	2	6
	30	46	45	23	114	4	4	7	11	11	5	18	13	20	16	4	8	24	6	22	18	15	24	19	17	6	20
		51,2	39,7	21,8	112,7	5,233333	5,4	9,466667	12,4	7,166667	8,3	13,3	13,26667	19,5	20,73333	11,9	10,7	21,43333	11,1	25,16667	18,43333	20,33333	25,73333	22,9	17,33333	5,266667	11,23333
		14,57931	24,83793	6,234483	49,66552	5,84023	3,627586	3,222989	11,55862	9,522989	15,38966	9,665517	5,167816	1,982759	23,65057	41,12759	7,872414	6,805747	31,19655	9,798851	3,495402	24,09195	12,4092	63,47241	8,850575	13,92644	25,7023

Не туристы	Возраст	Вовл.	Контр.	Пр.рис	Жизнест.	Конф.коп	Дистанц.	Самокн.	П соц.под	Прин.отв	Бег-Изб.	План.реш	Пол.пер.	Ответст.	Инициат.	Решен.	Самостоя	Выдер.	Настойч.	Энергет.	Внимат.	Целеу.	Сил.вол	Стрессоу.	Мот.усп.	Гот.рис.	Мот.изб
	29	33	30	17	80	6	7	8	13	3	11	11	10	16	13	10	12	16	11	19	15	17	26	10	14	-14	20
	27	36	37	19	89	9	8	12	9	6	9	11	11	19	11	9	15	24	10	25	17	16	23	15	10	-19	16
	30	43	33	21	97	13	8	12	12	5	8	11	13	19	22	16	14	13	15	21	15	15	24	14	17	-1	8
	28	36	38	21	95	10	9	15	14	4	11	16	11	24	4	11	20	20	13	10	18	20	28	49	17	-16	24
	33	26	35	23	84	6	7	7	11	8	7	13	13	20	16	4	8	24	6	22	18	15	16	49	10	-2	8
	27	26	35	20	81	6	7	7	11	8	7	12	13	16	13	10	12	16	11	19	15	17	16	46	11	6	8
	30	24	33	18	75	8	8	12	17	8	12	16	15	19	11	9	15	24	10	25	17	16	14	53	13	-2	6
	30	36	37	19	92	9	8	12	9	6	9	11	11	19	11	9	15	24	10	25	17	16	23	15	10	-2	16
	28	26	33	19	78	6	7	7	11	6	9	11	11	20	16	4	8	24	6	22	18	15	24	19	17	6	20
	28	26	33	19	78	6	7	8	13	3	11	11	10	16	13	10	12	16	11	19	15	17	14	46	13	-14	8
	29	26	31	19	76	6	7	9	8	12	7	13	13	19	11	9	15	24	10	25	17	16	25	51	20	-14	8
	30	33	30	17	80	6	7	8	13	3	11	11	10	16	13	10	12	16	11	19	15	17	26	10	14	-14	20
	35	24	37	17	78	6	7	8	13	3	11	11	10	16	13	10	12	16	11	19	15	17	30	12	20	-11	18
	28	33	31	17	81	6	7	8	13	3	11	11	10	20	16	4	8	24	6	22	18	15	14	51	18	-14	10
	27	36	37	19	92	9	8	12	9	6	9	11	11	19	11	9	15	24	10	25	17	16	23	15	10	-2	16
	27	50	33	23	106	9	8	12	9	6	9	11	11	16	13	10	12	16	11	19	15	17	27	45	20	-2	6
	33	52	38	20	110	8	8	12	17	8	12	16	15	20	16	4	8	24	6	22	18	15	14	43	16	-14	6
	29	56	38	18	112	6	7	7	11	6	7	7	11	16	13	10	12	16	11	19	15	17	13	43	17	-2	16
	29	31	33	18	82	6	7	8	13	3	11	11	10	20	16	4	8	24	6	22	18	15	13	46	16	6	16
	29	33	30	17	80	6	7	8	13	3	11	11	10	16	13	10	12	16	11	19	15	17	26	10	13	-14	18
	28	31	31	25	87	6	7	7	11	6	9	11	11	16	13	10	12	16	11	19	15	17	15	46	13	-14	12
	32	31	33	21	85	6	7	8	13	3	11	11	10	19	11	9	15	24	10	25	17	16	13	46	23	-2	12
	30	33	30	17	80	6	7	8	13	3	11	11	10	16	13	10	12	16	11	19	15	17	26	10	14	-14	20
	30	26	29	25	80	6	7	9	8	12	7	13	13	20	16	4	8	24	6	22	18	15	24	19	17	6	20
	30	24	33	21	78	6	7	7	11	8	7	13	13	16	13	10	12	16	11	19	15	17	15	50	16	-14	6
	32	24	29	21	74	6	7	7	11	8	7	12	13	20	16	4	8	24	6	22	18	15	17	50	16	-2	6
	31	24	33	21	78	6	7	8	13	3	11	11	10	20	16	4	8	24	6	22	18	15	19	50	11	6	8
	29	36	37	19	92	9	8	12	9	6	9	11	11	19	11	9	15	24	10	25	17	16	23	15	10	-2	16
	30	26	33	21	80	6	7	8	13	3	11	11	10	16	13	10	12	16	11	19	15	17	28	50	10	-2	10
	30	26	33	17	76	6	7	9	8	12	7	13	13	20	16	4	8	24	6	22	18	15	30	12	20	-11	18
		Вовл.	Контр.	Пр.рис	Жизнест.	Конф.коп	Дистанц.	Самокн.	П соц.под	Прин.отв	Бег-Изб.	План.реш	Пол.пер.	Ответст.	Инициат.	Решен.	Самостоя	Выдер.	Настойч.	Энергет.	Внимат.	Целеу.	Сил.вол	Стрессоу.	Мот.усп.	Гот.рис.	Мот.изб
	сред	32,23333	33,43333	19,63333	85,2	7	7,333333	9,166667	11,63333	5,8	9,433333	11,76667	11,43333	18,26667	13,43333	8,2	11,83333	20,3	9,466667	21,06667	16,46667	16,2	20,96667	33	14,86667	-6,26667	13,2
	дис	72,94368	8,185057	5,274713	104,3034	3,034483	0,298851	5,04023	5,550575	8,096552	3,21954	3,288506	2,391954	4,34023	9,150575	9,337931	9,454023	17,04483	6,257471	9,995402	1,843678	1,268966	33,96437	308,6897	13,70575	64,2023	31,33793
	Стьюдент	11,10	5,97	3,50	12,14	-3,25	-5,34	0,57	1,02	1,78	-1,44	2,33	3,65	2,69	6,98	2,85	-1,49	1,27	1,46	5,05	4,66	4,50	3,83	-2,87	2,84	7,15	-1,43
	кр.	1,96																									