

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии

**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН,
ПОПАВШИХ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ**

Направление «37.04.01 – Психология»

Магистерская диссертация

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой общей психологии
доктор психологических наук, профессор
Минюрова Светлана Алигарьевна
« ____ » _____ 2017

Исполнитель
Тюменцева Анастасия
Алексеевна,
Магистрант 3 курса
Магистерская программа:
«Психологическое
консультирование»

Руководитель ОПОП
кандидат психологических наук, доцент
Белоусова Наталья Сагидуллоевна
« ____ » _____ 2017

Научный руководитель
Заусенко Ирина Викторовна,
канд. психол. наук, доцент
кафедры общей психологии
« ____ » _____ 2017

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения личностных особенностей мужчин в трудной жизненной ситуации.	
1.1. Теоретические подходы к пониманию личности	7
1.2. Личностные особенности мужчин	19
1.3. Понятие трудной жизненной ситуации	25
1.4. Выводы по главе	38
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование личностных особенностей мужчин в трудной жизненной ситуации.	
2.1. Организация и методы исследования	40
2.2. Количественный и качественный анализ полученных данных.....	54
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	58
2.4. Выводы по главе	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	67
ПРИЛОЖЕНИЕ	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Сложившееся социально-экономическое положение в России привело к росту числа лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, и, по оценкам экспертов, является максимальным за всю историю нашей страны [44]. Официальная статистика умалчивает количество бездомных. Однако по данным Санкт-Петербургской благотворительной организации «Ночлежка» за 2016 год в стране насчитывается от 3 до 5 миллионов бездомных. В 2013 году оценка их количества находилась в пределах 1,5 – 3 миллиона. При этом, 36% из них стали бездомными вследствие семейных обстоятельств, 28% - из-за неудачного переезда в поисках работы, в том числе иностранцы, 17% стали жертвами мошенников, 10% - потеряли право собственности на жилье, отбывая наказание в местах лишения свободы, 4% - жертвы принудительного выселения, 3% - обладают жильем, непригодным для проживания, 2% стали бездомными по другим причинам.

Рост числа лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, указывает на необходимость создания эффективной программы их реабилитации. Для этого необходимо провести ряд работ по изучению личностных особенности таких лиц. Формирование личностных особенностей обусловлено теми социально-экономическими реалиями, в которых осуществляется жизнедеятельность, поэтому преобразования в обществе влекут за собой изменения особенностей личности. При этом наиболее уязвимыми в трудных жизненных ситуациях являются именно мужчины в силу своих личностных особенностей [12].

Проблема исследования: В данной работе в качестве трудной жизненной ситуации выбрана совокупность обстоятельств: лишение жилья, утрата социальных связей, места работы и документов, подтверждающих личность. Другими словами, исследование проводилось в рамках гендерно-социальной группы «мужчина-бомж». Данная социальная группа на

настоящий момент является малоизученной в силу специфики своей жизнедеятельности и низкой мотивации к диагностике. Проведенные отечественными учеными исследования, в том числе и диагностики, были направлены на изучение факторов, повлекших за собой трудную жизненную ситуацию и способов приспособления к ней (Н. Тарабрина, М. Махомед-Эминов, Н. Пуховский, Ф. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М. Решетников, Ю. Александровский). При этом существующих работ по изучению самой личности бомжей не достаточно для того, чтобы создать успешную программу их реабилитации и ресоциализации [15].

Объект исследования: Личностные особенности мужчин.

Предмет исследования: Личностные особенности мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Цель исследования: Выявление личностных особенностей мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать психодиагностические методики:
 - а) измерить субъективную и объективную сторону благополучия мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию;
 - б) исследовать показатели уровня самоконтроля мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию;
 - в) исследовать жизнестойкость мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию;
 - г) выявить особенности адаптационного периода мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию;
 - д) исследовать самоотношение мужчин.
3. Сделать статистическую обработку полученных данных, а также их анализ и интерпретацию.
4. Составить психологическую характеристику личностных особенностей мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Гипотеза исследования: Существуют личностные отличия у мужчин (бомжей), попавших в трудную жизненную ситуацию, и мужчин, избежавших подобного опыта.

Теоретико-методологическая основой исследования являются положения гуманистической и социальной психологии, а именно:

- социально-психологическая схема личности «Я-концепция» (в изложении Кона И.С.)
- концепция динамической функциональной структуры личности (Платонов К.К.)
- психологическая теория деятельности (Леонтьев А.Н.)

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические и эмпирические методы:

Теоретические методы: анализ, сравнение, систематизация психологических сведений по теме исследования.

Эмпирические методы: для исследования самоотношения мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовалась «Методика исследования самоотношения» (Пантелеев С.Р.) (см. Приложение А); для исследования показатели уровня самоконтроля мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовался «Опросник уровня субъективного контроля» (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд Л.М.) (см. Приложение Б); для исследования жизнестойкости мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовался «Тест жизнестойкости Леонтьева» (Леонтьев Д.А.) (см. Приложение В); для измерения субъективной и объективной сторон благополучия мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовалась «Шкала психологического благополучия Рифф» (Рифф К.) (см. Приложение Г); для выявления особенностей адаптационного периода мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовалась «Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонд» (Роджерс К., Даймонд Р.) (см. Приложение Д).

Новизна исследования заключается в следующем. Во-первых, диагностика мужчин категории «бомж» выявила некоторые личностные особенности, которые можно считать свойственными респондентам данной группы, и в то же время по другим личностным особенностям можно разделить респондентов на пропорциональные подгруппы. Во-вторых, данная работа расширила и углубила научную базу, позволяющую создать эффективную программу психологической реабилитации мужчин категории «бомж» направленную на изменение ценностно-смысловых ориентаций, мотивационную сферу личности и нравственных установок.

Положение, выносимое на защиту:

Некоторые личностные особенности мужчин категории «бомж», можно считать свойственными респондентам данной группы;

Практическая значимость исследования:

Данная работа расширила и углубила научную базу, которая в будущем позволит создать эффективную программу психокоррекции мужчин категории «бомж».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МУЖЧИН В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

1.1. Теоретические подходы к пониманию личности

Теоретические подходы к пониманию личности многообразны, понятие «личность» в психологии – предмет серьезного научного исследования, не является устойчивым и определенным, различные направления в психологии акцентируют внимание на различных ключевых аспектах, по-разному трактуют понятие. По теории У. Джеймса личность преподносится через триаду физического, социального и духовного компонентов; в бихевиоризме (Дж. Уотсон) сочетание поведенческих реакций у каждого человека; по З. Фрейду – совокупность иррациональных бессознательных влечений. В отечественной психологии понятие «личность» рассматривается так же разносторонне: как иерархия мотивов, в контексте деятельностного подхода А.Н. Леонтьева; как субъект коммуникации, общественного поведения по Б.Н. Ананьеву. И это далеко не весь список определений понятия «личность».

В основе теоретической составляющей данной работы лежат социальная и гуманистическая психология. Личность, как главный предмет гуманистической психологии, выступает уникальной целостной системой, которая не представляет из себя что-то заранее данное, неизменное, а полностью открытая самоактуализации, что доступно только человеку.[11]. Самоактуализация личности, ответственность, творчество, психическое здоровье, межличностные коммуникации – это основной предмет анализа гуманистической психологии. Её четыре ключевых положения включают в себя понимание человека:

1. как целостное существо, которое может быть изучено научно только в совокупности всех функций, а не выборочно или частично, где целое превосходит сумму составляющих её частей;

2. как часть системы межличностных отношений, где обязательно принимается во внимание межличностный опыт, и человек не объясняется только его частичными функциями в отношениях;

3. как осознающего себя, и должно быть рассмотренным психологией, как непрерывное, многоуровневое самосознание;

4. как имеющий намерения устремленные в будущее, цели и смысл[12].

В данной работе мы опираемся на определение личности, предложенное И. С. Коном, понятие личности обозначает человеческого индивида как члена общества, обобщает интегрированные в нем социально значимые черты [13]. Личность формируется в процессе онтогенеза как индивидуальность, приобретает специфические свойства, подчеркивающие своеобразие человека, выражая как аспекты его социального поведения, так и проявления коммуникативных, регуляторных и когнитивных процессов.

Для рассмотрения личности как динамической системы, использована концепцией личности К. К. Платонова. Эти подструктуры личности в такое системе обладают следующими критериями:

- отношение содержательного и процессуального, врожденного и приобретенного, социального и биологического;

- черт личности, входящих в каждую подструктуру имеют внутреннюю близость;

- в каждой подструктуре имеется свой особый, основной для нее инструмент формирования (воспитание, обучение, тренировка, упражнение);

- объективно существующая иерархическая зависимость подструктур;

- исторические критерии, которые используются для сущностного понимания личности [28].

1. Подструктура направленности и отношений личности, которые проявляются в виде моральных черт. У нее нет заложенных с рождения задатков, она образуется в процессе воспитания. Таким образом, эту подструктуру можно назвать социально обусловленной. В нее входят интересы, желания, стремления, склонности, идеалы, мировоззрение, убеждения. Перечисленные выше понятия являются формами проявления направленности личности. Свойства этой подструктуры необходимо рассматривать на социально-психологическом уровне.

2. Подструктура опыта, которая консолидирует знания, навыки, умения и привычки, полученные в процессе обучения, но находящиеся под заметным влиянием генетически обусловленных свойств личности. Ведущей формой развития качеств этой подструктуры является обучение. Свойства этой подструктуры необходимо рассматривать на психолого-педагогическом уровне.

3. Подструктура индивидуальных особенностей психических процессов или функций памяти, эмоций, ощущений, мышления, восприятия, чувств, воли. В высшей степени это свойственно памяти, вследствие того, что психическая память формируется на основе физиологической и генетической памяти, и она является жизненно необходимой для существования других психических процессов и функций. В свою очередь, эмоции и ощущения свойственны как человеку, так и животным, отсюда очевидно влияние на них биологического фактора. Формирование и развитие индивидуальных особенностей психических процессов реализуется с помощью упражнений. Свойства этой подструктуры необходимо рассматривать на индивидуально-психологическом уровне.

4. Подструктура биопсихических свойств, в которую входят половые и возрастные свойства личности, темперамент. Формирования параметров этой подструктуры, реализуется с помощью тренировки. Свойства личности, включенных в эту подструктуру, значительно в большей степени зависят от физиологических особенностей мозга, а социальные влияния выполняют роль субординации и компенсации. Свойства этой подструктуры необходимо рассматривать на психофизиологическом и нейропсихологическом уровне [15].

Взаимоотношения особенных для каждой подструктуры видов формирования задает индивидуальные особенности личности.

Особенности личности включают в себя не только способности, темперамент, психологический характер и характер тела, но также и мотивы, стремления, волю, личностную устойчивость и личностную идентичность [16]. Одной из ключевых особенностей личности является ее направленность.

Направленность личности определяется социальными факторами и развивается при обучении и воспитании. Она играет роль свойства личности, которое проявляется в мировоззрении, профессиональной сфере, в деятельности, связанной с хобби, организацией своего свободного от основного вида деятельности времени. Во всех этих формах человеческой активности направленность прослеживается в специфике интересов личности: поставленных перед собой целях, потребностях, пристрастиях и установках, реализуемых во влечениях, желаниях, склонностях, идеалах [17]. Из этого следует, что направленность личности представляет собой комплексную структуру долговременных мотивационных установок, которые выражаются, в личностных диспозициях, определяющих содержание поведенческих тенденций с одной стороны, и в совокупности устойчивых мотивов обуславливающих направление и стратегии поведения с другой стороны [18].

Направленность личности обладает следующими характеристиками:

- **Уровень направленности** – это взаимоотношение высших и низших потребностей. Высокий уровень направленности, соответствует зрелой и духовно богатой личности.
- **Широта направленности** характеризуется многообразием ее основных составляющих и определяющим образом влияет на богатство внутреннего мира и разностороннее развитие личности.
- **Интенсивность направленности** определяет степень осознанности потребностей и мотивов. При низком уровне интенсивности направленности направленность можно охарактеризовать как систему неосознанных влечений. При высоком уровне интенсивности – как систему принципиальных убеждений.
- **Устойчивость направленности** определяется перманентностью и непротиворечивостью ее составляющих. Устойчивость направленности обуславливает целостность личности.
- **Действенность направленности** обозначает степень настойчивости личности в достижении целей, решении поставленных задач, обуславливает активность жизненной позиции личности.

Также выделяют три главных вида направленности личности: личная, коллективистическая и деловая [19].

Направленность личности проявляется в разных формах: ценностных ориентациях, симпатиях или антипатиях, вкусах, склонностях, привязанностях [16]. Она прослеживается в различных сферах жизнедеятельности человека: профессиональной, семейной, политической. Именно в направленности выражаются цели, обуславливающие действия

личности, ее мотивы, ее субъективные отношения к различным сторонам действительности.

Направленность также влияет на поведение личности при трансформации привычных социальных условий. Другими словами, направленность личности определяет социально-психологическую адаптацию. Ее можно выразить как часть процесса самосознания в общем процессе социализации, когда человек старается выразить и понять свое отношение к социальным ролям, а также находится в поиске новые социальные связи и отношения [20].

Самосознание или «Я-концепция» является фундаментальным параметром поведения и развития личности [42]. Теория «Я-концепции», выполненная в контексте феноменологического подхода, сводится к следующим положениям:

1. Поведение представляет собой продукт восприятия личности, феноменологичное по своей природе: психологическая реальность личности является не объективной реальностью как таковой, а продуктом его субъективного восприятия в момент поведения.

2. Центральным, связующим звеном феноменального поля личности является «Я-концепция», вокруг которой формируются все образы восприятия.

3. «Я-концепция» является одновременно и продуктом восприятия, и совокупностью представлений, она содержит ценности, приобретенные в социокультурной среде.

4. С формированием «Я-концепции» поведение в целом начинает управляться ею.

5. «Я-концепция» относительно устойчива в контексте времени и пространства, поэтому она обладает прогностической ценностью.

6. Параллельно с формированием «Я-концепции» появляется потребность в позитивном отношении других людей. Такая потребность в

позитивной самооценке появляется через усвоение опыта позитивной оценки себя другими.

7. Для снятия расхождений между данными текущего жизненного опыта и «Я-концепцией» применяются различные защитные стратегии.

8. Главным мотивационным побуждением человека является потребность в самоактуализации, в поддержании и увеличении ценности своей «Я-концепции» [21].

Представление о «Я-концепции» как о системе установок показывает ее структурно-динамический характер. Система представлений о себе самом формируется из когнитивных элементарных установок (ролевые, статусные, имущественные, ценностные характеристики человека) [43]. Они включены в образ «Я» с различными весами, или другими словами, создают иерархию с точки зрения субъективной значимости [36].

Источниками оценочных суждений личности о самой себе являются:

- а) социокультурные стандарты и нормы социума;
- б) социальные реакции других людей на личность;
- в) индивидуальные условия и нормы, усвоенные личностью в жизни.

Можно утверждать, что личность реализует два процесса самооценки:

- сравнение реального «Я» с идеальным «Я»;
- сравнение реального «Я» с социальным «Я».

Контекст социальной психологии признает межличностную детерминированность «Я-концепции». Это означает, что ее природа поддается воздействиям. При этом игнорируются стабилизационные и объединяющие качества, которыми она наделена в гуманистических формулировках [22].

Не стоит забывать о том, что личность является субъектом общественных связей, а ее сознание неразрывно от ее деятельности. В теории деятельности изложена система методологических и теоретических

принципов изучения психических феноменов. Ключевыми понятиями этой теории являются деятельность, сознание и личность.

Деятельность человека обладает сложным иерархическим строением. Она содержит несколько неравновесных уровней.

1. уровень особых видов деятельности,
2. уровень действий,
3. уровень операций,
4. уровень психофизиологических функций.

Главное место в этой иерархической структуре отведено действию. Оно является основной единицей исследования деятельности. Действие – это такой процесс, который направлен на реализацию цели. В свою очередь, цель может быть определена как образ желаемого результата. Следует обратить внимание на то, что цель в данном контексте – это сознательный образ. Реализуя определенную деятельность, человек непрерывно хранит этот образ в своем сознании. Другими словами, действие является сознательным проявлением активности человека. Исключениями представляются случаи, при которых у человека по ряду определенных причин или факторов нарушена адекватность психической регуляции поведения, например в случае болезни.

Основными атрибутами понятия «действие» являются четыре компонента.

1. Действие содержит в качестве необходимого компонента акт сознания в виде постановки и удержания цели.
2. Действие является актом поведения. Необходимо обратить внимание на то, что действие представляет собой движение, взаимосвязанное с сознанием. Таким образом, можно утверждать о неразрывности сознания и поведения.

3. Психологическая теория деятельности через понятие действия определяет принцип активности и противоположный ему принцип реактивности. Реактивность подразумевает реакцию на воздействие какого-либо стимула. Формула «стимул–реакции» представляет собой одно из основных положений бихевиоризма. С этой точки зрения активен примененный к человеку стимул. Но активность в контексте теории деятельности – это свойство самого субъекта, т.е. она характеризует человека. Источник активности расположен в самом субъекте в виде цели, на достижение которой направлено действие.

4. Понятие «действие» переносит деятельность человека в предметный и социальный мир. Таким образом, цель действия носит не только биологический смысл, как добыча пищи, например, но также направлена на установление социального контакта или формирование предмета, не связанного с биологическими потребностями.

Следовательно, исходя из характеристик действия как ключевого элемента исследования деятельности, устанавливаются основополагающие принципы психологической теории деятельности:

1. Сознание не следует рассматривать как замкнутое в самом себе. Оно должно проявляться в деятельности.
2. Поведение не следует рассматривать в отрыве от сознания человека.
3. Деятельность представляет собой активный, целенаправленный процесс.
4. Действия человека являются предметными. Их цели имеют социальный характер.

Если понимать мотив как желаемое целевое состояние в рамках связи "личность-среда", то можно указать основные проблемы психологии мотивации.

1. Существует столько разных мотивов, сколько существует содержательно равнозначных типов связей "личность-среда". Эти типы можно разделить, на основе специфических целевых состояниях, стремление к которым зачастую наблюдается у людей. (Вместе с привлекательными целевыми состояниями мотивы в рамках некоторых связей "личность-среда" можно определить и через избегаемые состояния.) В этом случае имеет место **проблема содержательной классификации мотивов, составления их номенклатуры.**

2. Мотивы образуются в процессе индивидуального развития как относительно устойчивые оценочные диспозиции. Следует выяснить, на основе каких возможностей и активирующих действий среды появляется индивидуальные различия в мотивах. Кроме того, следует выяснить возможности изменения мотивов посредством целенаправленного вмешательства. В этом случае имеет место **проблема развития и изменения мотивов.**

3. Люди отличаются по индивидуальным проявлениям (характеру и силе) мотивов. У каждого вероятны разные иерархии мотивов. В этом случае имеет место **проблема измерения мотивов.**

4. Поведение человека в конкретный момент времени мотивируется не случайным или каждым из возможных его мотивами, а только тем из самых сильных мотивов, который при этих условиях теснее других связан с перспективой достижения намеченного целевого состояния или, наоборот, достижение которого не вызывает уверенности. Такой мотив активируется, становится действенным. При этом, одновременно могут активироваться и другие мотивы, связанные с ним через подчинение или конфликт. В этом имеет место **проблема актуализации мотива**, или другими словами, проблема выделения ситуационных условий, приводящих к такой актуализации.

5. Мотив сохраняет свою действенность (принимает участие в мотивации поведения), только до тех пор, пока либо не достигнется (максимально приблизится, перестанет удаляться) целевое состояние, либо изменившиеся условия ситуации не сделают другой мотив более насущным, в результате чего тот активируется и станет доминирующим. Действие, как и мотив, часто прерывается до достижения желаемого состояния или распадается на разбросанные во времени части. В последнем случае оно обычно спустя некоторое время возобновляется. Здесь имеет место **проблема выделения в потоке поведения компонентов действия**, или другими словами, проблема смены мотивации.

6. Побуждение к действию конкретным мотивом определяется как мотивация. Мотивация является процессом выбора между возможными действиями. Этот процесс регулирует и направляет действие на достижение характерных для данного мотива целевых состояний и поддерживает эту направленность. Другими словами, мотивация объясняет целенаправленность действия. В этом случае имеет место **проблема мотивации как общей целенаправленности деятельности**.

7. Мотивация определенно не является однородным процессом, который равномерно от начала и до конца проходит сквозь поведенческий акт. Она состоит из разнородных процессов, которые осуществляют функцию саморегуляции на отдельных стадиях поведенческого акта (прежде всего до и после выполнения действия). Первым начинает работать процесс взвешивания вероятных результатов действия, оценивания их последствий. В этом случае имеет место **проблема аналитической реконструкции мотивации через гипотетические промежуточные процессы саморегуляции, характеризующие отдельные стадии протекания действия**.

8. Деятельность мотивирована. Она направлена на достижение цели мотива, но не следует путать ее с мотивацией. Деятельность состоит из отдельных функциональных частей: восприятия, мышления, научения, воспроизведения знаний, речи или моторной активности. Они, в свою очередь, обладают собственным накопленным в ходе жизни запасом возможностей (умений, навыков, знаний), которыми психология мотивации не занимается, принимая их как данное. Мотивация влияет также на то, как и в каком направлении будут использованы различные функциональные способности. Мотивация определяет выбор между различными возможными действиями, между различными вариантами восприятия и возможными содержаниями мышления. Кроме того, мотивация указывает на интенсивность и упорство в осуществлении выбранного действия и достижении его результатов. В этом случае имеет место **проблема многообразия влияний мотивации на наблюдаемое поведение и его результаты** [26].

1.2 Личностные особенности мужчин

Научные изыскания в области биолого-психологии и культурологи подготовили доказательную базу тому, что пол человека не объясняет разницу между полами в социокультурной сфере, которая наблюдается практически во всех социумах (Ильин Е.П.). Таким образом, социокультурные нормы имеют большее влияние на психологические особенности, модели поведения и виды деятельности как мужчин так и женщин, а не биологический пол [2]. Понятие «гендер», в общем значении определяется как социокультурный пол, или, другими словами, социокультурную важность разницы между полами. Однако гендер предполагает кроме этого также, что женщины и мужчины являются разными стратами, и между ними имеется неравенство. Таким образом, понятие гендер значительно расширяется. Это не только социальный пол и социокультурная важность разницы между полами, но и взаимоотношения, основанные на власти и подчинении. Они являются следствием анатомо-физиологической разницы между женщинами и мужчинами [11]. Гендерная идентичность, по своей сути, это базис социокультурной идентичности, который характеризует личность с точки зрения его соотношения к мужскому или женскому гендеру. При этом значимым является то, как сама личность определяет себя: принимает она или не принимает соответствующие социальные стереотипы и роли, отводящиеся в ее культуре для женщин и мужчин [1].

В своих работах Пирсонс П. и Фрэнсис Л. приходят к выводу о том, что специфика гендера, представляет собой элемент эго-идентичности. Она влияет на формирование личностной, социальной, профессиональной идентичности. Кроме того, гендерные особенности имеют непосредственное отношение к самооценке, уровню субъективного контроля, рефлексивности. Способ, который включает гендерную составляющую, зависит от достижения личностью внутреннего соответствия гендерных стереотипов с

особенностями личности. Из этого следует, что наиболее успешная социально-психологическая адаптация будет находиться в зависимости от принятия собственной гендерной идентичности .

На оценку себя как личности в целом (я-концепция) влияет в том числе и отношение к себе как к представителю определенного пола. Я-концепция включает в себя большое число аспектов. Такие понятия как представление о себе, оценка себя и отношение к себе относятся к различным сторонам личности и ее поведения. Отношение мужчин к окружающему миру свойственна напористость, самоуверенность, ориентация на контроль. Мужчинам чтобы отделить себя от мира, необходимо управлять кем-то из своего окружения. Так они убеждаются в своей независимости. Мужчина уверен в том, что иметь влияние на происходящее – жизненно необходимое условие существования [38].

Результаты диагностик, проведенных зарубежными и отечественными специалистами дифференциальной психологии, такими как Келлам А., Эббер И., Никольская И.М., делают возможным сравнительно описать особенности личности мужчин:

- у мужчин ярче выражена личностная направленность;
- мужчины чаще склонны к конфликтам и асоциальному поведению и к неадекватности эмоциональных проявлений;
- у мужчин ярче выражена мстительность;
- доминантности у мужчин сопутствует подчинение мнению коллектива;
- у мужчин выше уровень субъективного контроля;
- для мужчин интернальность имеет большую важность;
- для положительной самооценки мужчинам необходимы следующие качества: психическая уравновешенность, адаптированность, способность к самоконтролю, социабельность, моральность;

- мужчины низко оценили у себя выраженность таких особенностей личности, как самоуверенность, отраженное самоотношение, самооценность, самопринятие, самопривязанность;
- в структуре общего интеллекта у мужчин в недостаточной степени развит словесно-логический компонент;
- мотивация мужчин более внутреннеорганизована, т. е. она исходит из осознания важности, понимания смысла и значимости лично для него того, что надо делать;
- мужчины реже испытывают чувство беспомощности, депрессии, гнева, зависти, стыда и паники по поводу денег [32].

Личностные особенности влияют также и на защитные механизмы. Рассмотрим защитные механизмы как интрапсихические формы борьбы со стрессом, как пассивное копинг-поведение, которое направлено на понижение эмоционального напряжения до того, как ситуация изменится. Психологическую защиту можно определить как одну из форм психических регулятивных механизмов [12]. Они имеют место в тех ситуациях, когда личность не в состоянии оценить адекватно то чувство беспомощности, которое вызвано конфликтом (внешним или внутренним), не способна понять реальные причины этого чувства и побороть стресс. Защитные механизмы имеют своей целью уменьшение чувства дискомфорта. Это достигается в основном благодаря искажению восприятия и оценки внутреннего и внешнего миров. В случае новых требований, при которых имеющаяся реакция не является подходящей, возникает копинг-процесс. Если личность не в силах адекватно отреагировать на новые требования, то копинг-процесс, как правило, принимает форму защиты. Защитные механизмы делают возможным устранение психотравмы вследствие исключения действительности.

Совладание (копинг), по мнению Исмаиловой Н. И., является более совершенной, чем психологическая защита, способом приведения личности в

норму после происшедшей экстремальной ситуацией. Оно основано на осознанном, произвольном установлении им желаемого равновесия с миром на уровне психологической энергии и информации. Стрессогенные ситуации, в зависимости от главенствующей опасности, влекут за собой разные виды совладающего поведения [8]. Возможность освоения техники совладающего поведения дает субъекту шанс целенаправленно улучшать самообеспечение безопасности, но совладание – это не универсальный метод. Он применим не ко всем экстремальными ситуациями.

Совладающее поведение, в отличие от защитных механизмов, имеет своей целью активное взаимодействие со стрессогенной ситуацией. Это специфический вид социального поведения, который позволят личности справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Эта борьба происходит с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Совладающее поведение можно целенаправленно сформировать, обучать ему для того, чтобы повысить психосоциальную компетентность. В конечном итоге именно выбор конструктивных стратегий совладания со стрессогенными ситуациями является тем обстоятельством, которое определяет, насколько успешно развита личность, ее целостность, зрелость, устойчивость. Механизмы совладания более эластичны, но они требуют от личности затратить больше энергии и приложить когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия [39]. В свою очередь механизмы защиты имеют свойство более быстро снижать эмоциональное напряжение и тревоги. Они работают по принципу «здесь и теперь».

На основе результатов соответствующих диагностик, выполненных, в частности Битюцкой Е. В., можно обозначить сравнительные особенности защитных механизмов мужчин:

- мужчины закрыты, они не реагируют на то, что может повредить их самооценке;

- у мужчин преобладают компенсаторное поведение, стратегии самопрезентации и самоусиления. Получив отрицательную обратную связь о своих способностях и качествах, мужчины склонны компенсировать весь урон, нанесенный их самооценке;

- мужчины чаще пользуются защитным процессом бессознательного изобретения рациональных положений и умозаключений для обоснования собственных промахов. Они чаще придумывают ложное объяснение, благодаря которому иррациональное поведение становится похожим на разумное. И поэтому такое поведение представляется оправданным в глазах окружающих;

- мужчины чаще пользуются процессом исключения из сферы сознания мыслей, чувств, желаний и влечений, которые причиняют боль, заставляют испытывать стыд или чувствовать вину. Все то, что делает личность непривлекательной в собственных глазах и в глазах окружающих;

- мужчины чаще неосознанно иррационально представляют внешний мир как угрозу, в котором их собственное «я» находится в опасности. Эта подсознательная картина внешнего мира заставляет мужчин сопротивляться и применять агрессию. Они выбирают наименее конструктивный подход для решения возникающих проблем, которые ассоциируются у мужчин с угрозой для их личности и внутреннего мира;

- мужчины чаще склонны прибегать к конфронтационному копингу. Это означает, что они пытаются решить проблемы за счет не всегда целенаправленной активности в своем поведении, проведения конкретных мероприятий, имеющих целью либо изменение ситуации, либо проявление негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. Эта стратегия, если ей пользоваться умеренно, помогает личности сопротивляться трудностям, развивает энергичность и предприимчивость, необходимых для разрешения проблемных ситуаций, а также умение отстаивать свои интересы и бороться со стрессом в экстремальных ситуациях. Если эта стратегия является предпочтительной, то у личности наблюдаются импульсивность, сложности с

организацией своих действий, становится невозможно спрогнозировать их результат. Это дает полное основание считать такую стратегию неадаптивной;

- защитные механизмы мужчин в основном связаны с теми копинг-стратегиями, которые направлены на принятие всей полноты ответственности за происходящие события, а также с теми, которые обеспечивают самоконтроль и позитивную переоценку сложившегося положения дел [33].

1.3 Понятие трудной жизненной ситуации

Для обозначения трудной жизненной ситуации разные авторы используют различные понятия. Среди наиболее известных синонимов употребляются понятия: психологический конфликт (Мерлин В.С.), критическая ситуация (Василюк Ф.Е), трудная ситуация жизнедеятельности (Анцупов А.Я, Шипилов А..И.), критическая жизненная ситуация (Гришина Н.В.), стрессогенная жизненная ситуация (Холмс Т.) и др. Это разнообразие связано с особенностями теоретического подхода к пониманию сущности трудной жизненной ситуации.

В работах В.С. Мерлина трудная жизненная ситуация рассматривается как психологический конфликт и определяется как ситуация, в которой удовлетворение каких-либо глубоких и активных мотивов и отношений личности или становится вовсе невозможным, или ставится под угрозу. Это воспринимается личностью как субъективная неразрешимость ситуации. Такие внешние ограничения порождают внутренние противоречия между различными мотивами и отношениями личности или между ее возможностями и стремлениями, которые приводят к более или менее длительной дезинтеграции личности. В психологическом конфликте происходят резкие преобразования мотивов и отношений личности. Глубина и характер происходящих трансформаций зависят от уровня развития как личности, так и социальной группы.

Существует несколько классификаций категории «трудные жизненные ситуации». Некоторые исследователи предлагают классифицировать их по степени участия человека:

- 1) трудные жизненные ситуации;
- 2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи;
- 3) трудные ситуации, связанные с социальным воздействием.

Ф. Е. Василюк, выделяет четыре основных типа в соответствии с особенностями ситуаций: стресс, фрустрацию, конфликт и кризис.

По типам трудностей классифицирует трудные жизненные ситуации К. Муздыбаев:

- по интенсивности,
- по величине потери или угрозы,
- по длительности (хронические, краткосрочные),
- по степени управляемости событий (контролируемые, неконтролируемые),
- по уровню влияния.

Таким образом, трудные жизненные ситуации возникают или в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения; или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации и качествами личности. Подобные ситуации предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его личностному потенциалу и стимулируют его активность.

Кроме того, трудную жизненную ситуацию можно описать как несоответствие желаний и способностей личности. Эта несогласованность не дает личности достигнуть намеченных планов, из этого вытекают отрицательные эмоции, сбой деятельности, повреждение установленных связей с социумом, вызывает переживания, порождает дефекты из-за социальных, физических и психологических травм [4].

Можно выделить признаки, которые говорят о сложившейся трудной жизненной ситуации:

- деформация социальной деятельности;
- иррациональность выбора алгоритмов для привычного социального поведения;
- отсутствие ясного прогнозируемого результата развития событий;
- формирование новой системы требований к личности;
- появление стресса у личности.

Личность попадает в ситуацию, в которой ей приходится менять свое поведение, ведь иначе она будет не в состоянии функционировать в полной мере [3].

Один из процессов, формирующих субъективный образ ситуации в индивидуальном сознании – это когнитивное оценивание.

В рамках деятельностного подхода используется понятие образа мира. Вопрос восприятия можно выразить как проблему формирования многомерного образа мира. Таким образом, главенствующее значение имеет положение об активности личности: психическое отражение как переход материального в идеальное представляет собой процесс деятельности личности. Эта деятельность изначально пребывает во внешнем, практическом плане, но после формируется во внутреннюю деятельность сознания. Самые важные свойства сознательного образа мира представляют собой осмысленность, устойчивость и категориальность. Образ мира также можно определить как систему представлений человека о мире, о себе, других людях [25]. Такая система опосредует, преломляет через себя любое внешнее воздействие.

Схема сознания как образа включает три составляющие:

1. чувственная ткань,
2. значения,
3. личностный смысл.

Первый аспект образует чувственную основу, систему образов реальности разнообразной модальности. Специфическая функция чувственной ткани заключается в том, что именно с ее помощью образы ощущаются как реальные, объективные, существующие вне сознания. Другими словами, они воспринимаются как объект деятельности. В значениях выражена измененная и свернутая в материи языка идеальная форма существования предметного мира, его характеристик, взаимосвязей и взаимоотношений, раскрытых интегрированной общественной практикой. При этом, значения являются для личности объектами его сознания, но также

и способами и механизмами осознания [5]. Это становится возможным поскольку значения функционируют в процессах познания. Специфическую субъективность значений, выраженную в приобретаемой ими пристрастности, можно определить как личностный смысл. Таким образом, смысл — это значение предмета, явления или события для личности. Исходя из того, что конкретная жизненная ситуация является деталью, фрагментом мира человека, представляется возможным применение этой структурной модели и к трудной жизненной ситуации.

При рассмотрении понятия субъективного образа трудной жизненной ситуации в контексте теории деятельности, необходимо детально исследовать детали образа и процессы его формирования. Восприятие создает чувственный образ ситуации. Объективные события, рассматриваемые в контексте пространства и времени, и при определенных условиях, смещаются в субъективный план в форме ощущений различной модальности, принимающих вид чувственного образа. С помощью восприятия, мышления, познания образ начинает быть осмысленным. Другими словами, познание является целостным процессом. Знания, мышление неотделимы от становления чувственного образа мира. Они включены в него, соединяясь с чувствительностью.

Считая, что значения выражают познанные объективные отношения материального мира, которые сложились в социальной практике, представляется возможным описать значение ситуации как осознание и осмысление происходящего. Или, другими словами, рациональное определение ситуации, предполагающее «взгляд со стороны». В противоположность значению личностному смыслу свойственна пристрастность при определении субъективной значимости жизненной ситуации [24]. Необходимо подчеркнуть, что смысл ситуации может быть как осознан личностью, так и не осознан. Не во всех случаях смысл понятийно репрезентирован, осознан, и его можно четко выразить. При рефлексии смысл начинает быть доступным для осознания.

Личностный смысл указывает на мотивы, сгенерированные действительными жизненными отношениями человека. В рамках теории деятельности мотив — это смысл действия. Видом выражения мотива и личностного смысла в сознании являются испытываемые личностью эмоции. Другими словами, если говорить о личностном смысле в контексте теории деятельности, то следует добавить в систему образа ситуации мотивы и эмоции. Помимо этого, один из главных аспектов — это цель, предполагаемый осмысленный результат деятельности. Для получения желаемого результата реализуется деятельность, удовлетворяющая потребность, материализующая в связанном с ней мотиве. Какая-либо цель объективно существует в соответствующей материальной ситуации и содержит, как минимум, две составляющих: что конкретно (конкретизация цели) и при каких обстоятельствах (операционный аспект действия) это должно быть получено.

Оценка согласованности происходящего с мотивами и личностным смыслом происходит с помощью эмоций. Это проявляется в механизме эмоциональной индикации смысла. Другими словами, специфика эмоций заключена в том, что они выявляют связи между мотивами (потребностями) и успехом или шансом на успех осуществления соответствующей им деятельности личности. Однако это не подразумевает рефлексии этих связей, но непосредственно-чувственное их отражение. Из этого следует, что они появляются непосредственно после актуализации мотива (потребности), но перед рациональной оценкой личностью своей деятельности. Другими словами, эмоции представляют собой довербальную оценку согласованности эволюции ситуации и мотива. При этом, они сигнализируют об успехе в движении деятельности к реализации цели. Эмоциональные оценки реализуют «эмоциональное наведение» на объективно верные действия. Это представляет собой критерий для принятия их как верные. При отсутствии эмоционального предвосхищения объективно правильные действия не являются таковыми. Затрудняется образование общего замысла решения.

Одним из главных аспектов создания личностного смысла цели мыслительной деятельности являются интеллектуальные эмоции, которые осуществляют функцию внутренних сигналов о создании смысла итоговой цели на различных стадиях ее опредмечивания. Цель содержит не только осознанный образ предполагаемого результата, но и неосознанную вероятностную оценку о возможности этот результат достигнуть. Функцией оценок могут служить следующие параметры:

- достижимость цели,
- время достижения цели,
- методы поиска пути достижения цели.

Чем интересней задача и чем больше позитивных эмоций она вызывает, тем эффективней будет решение. При этом результаты деятельности связаны с переоценкой: не справившись с конкретной задачей, личность может переоценить задачу как безынтесную, не достойную внимания. Другими словами, осмысление ситуации в контексте теории деятельности подразумевает интеграцию когнитивного, эмоционального и мотивационного аспектов. Мотив формирует личностный смысл с помощью определения жизненной важности события. Эмоция представляет мотив в сознании и определяет успешность действий по отношению к цели. Такая интеграция различных аспектов оценки выявляет проблему более дифференцированного использования термина «когнитивное оценивание», исходя из того, что он определяет ментальную сферу умозаключений, решений, суждений.

В таком виде выражена цельная система анализа оценивания жизненных событий, реализуемая в контексте теории деятельности. Но стоит отметить, что здесь имеются в виду определенный вид жизненных событий, а именно трудная ситуация. Как было сказано ранее, трудность – это не только объективная реальность, которую можно впустить в сознание или не впускать ее. Ситуация становится трудной в результате процесса оценивания, но прежде того в категоризации ее как трудной [7].

Категоризация представляет собой психологическую базу процессов формирования субъективного образа объективного мира. Категоризация является процессом деятельного восприятия внешнего мира и включает анализ информации, выделение важных характеристик предмета и включение его в подходящую систему категорий. Другими словами, категоризация – это существенная стадия восприятия и оценивания ситуации. Условиями когнитивного оценивания можно считать те признаки, на основе которых ситуации категоризируются как трудные жизненные.

При исследовании образа трудной жизненной ситуации ключевым моментом следует считать заключение о трудности ситуации, а также необходимо принимать в расчет процессы психологической защиты, которые меняют образ ситуации [26].

Важными вопросами при определении совладания с трудной жизненной ситуацией являются:

- как соотносятся понятия совладания и психологической защиты;
- положение о совладании как об устойчивой характеристике личности или динамического процесса.

Также необходимо принимать в расчет действие защитных механизмов относительно экстремальных ситуаций. Результатом такого действия может стать искажение автобиографической памяти. Таким образом, методики ретроспективного типа нельзя считать достоверными в случае, если целью исследования являлось получение информации о применяемых копинг-стратегиях [27].

Помимо этого, часто методики не имеют описания ситуации, которую исследует респондент. Следствием этого является то, что в результате формируется набор ситуаций широкого спектра: начиная реальной ситуацией, и заканчивая тревожащей возможной [10]. Таким образом, различные по своей природе данные становятся обобщенными, и на этой основе готовится вывод о примененных копинг-стратегиях, хотя их выбор может зависеть от особенностей ситуации. Следует также обратить внимание и на то, что

респонденты по-разному понимают даже стандартные утверждения опросников.

Указанные выше замечания ни в коей мере не умаляют важность опросников при исследовании совладания. Они всего лишь уточняют способы для их корректного использования, беря во внимание, сложность этого явления. Данные, полученные в результате использования опросников, следует сопоставлять с данными, полученными с помощью качественных методов, таких как беседы, экспертные оценки, наблюдения. Совладающее поведение, как процесс направления активности личности в трудных жизненных ситуациях, в полной мере проявляется в управлении внутренней и внешней активности. Можно сказать, что управление внутренней активности нацелено на взаимодействие со своими ценностно-смысловыми образованиями и раскрывается в инициации, формировании, сохранении и регулировании разными видами и формами произвольной активности. Конечный итог внутреннего взаимодействия проявляется в управлении внешней активности, которая по своей сути представляет управление поведения личности, нацеленное на формирование отношений в социуме. Таким образом, специфика внутреннего взаимодействия личности определяют лимит внешней активности, или, другими словами, определяют результат отбора и осуществление стратегий совладания [31].

Трудная ситуация мешает осуществлению желания признания значимости личности из-за того, что в ней реализуются предельные расхождения смыслов. Другими словами, перед личностью встает необходимость переживания внутреннего конфликта, основанного на разделении положений [35]. Такая поляризация говорит о противостоянии смысловых образований и вызывает психологический дискомфорт из-за эквивалентности этих смысловых полюсов. Необходимость решения задачи на смысл становится очевидной при появлении диссонанса в смысловой личностной сфере, при котором исполнение действия является критерием

осуществления первого мотива и вместе с тем преградой для осуществления второго мотива.

Решение задачи на смысл реализуется в управлении внутренней активности. Процесс внутренней работы стартует с оценки ситуации как трудной, поэтому личность остро ощущает недовольство собой, переживает свою несостоятельность, чувствует отрицательные эмоции. Для совладания с появившейся проблемой личности следует обозначить цель своих дальнейших действий [34].

Преодолеть появившееся противоречие личности помогает взаимодействие во внутреннем мире. Для того, чтобы осуществить выбор одной из ценностных позиций, личность с помощью воображения представляет себе различные вариации решения внутреннего конфликта в разных условиях. Личность проигрывает в мысленном эксперименте определенные события и ситуации [37].

Во время проживания, проигрывания, переживания личность возвышается над своей проблемой, оценивает ее со стороны и подбирает способ преодоления трудной ситуации. Такого рода работа реализуется с помощью рефлексии. При этом в процессах дифференциации и интеграции происходит непрерывное сопоставление желания значимости и переживаемых смыслов, которые можно определить как процедуру поведения при решении внутреннего конфликта личности.

Внутриличностный конфликт разрешится лишь в том случае, если будет реализовано возрождение взаимосогласованности внешнего и внутреннего миров личности. При этом личность отыщет и обозначит для себя именно те личностные смыслы, которые находятся непосредственно в рамках его желания значимости, а также имеют ведущее место в его иерархии ценностно-смысловой сферы. Такой вывод можно сделать, исходя из того, что личностный смысл включает в себя как собственно актуально значимое, так и возможность осуществления этого. Эмоции при этом указывают на то, что является важным на субъективном уровне [40]. Они

представляют собой индикатор верности выбранного пути разрешения для личности. Это проявляется в осознании важности, верности и необходимости определенных действий в данном положении дел. При подобном рефлексивном раскручивании отобранная на предыдущих стадиях линия поведения становится наделенной эмоциями. Таким образом, личность не только осознает, насколько важно совладание, но и проводит ряд мероприятий для решения сложившейся проблемы.

Вопросы социокультурной адаптации личности становятся особенно значимыми при изменениях в обществе, свойственным настоящим реалиям. В этот период знакомые ориентиры деятельности теряют былую важность, старые общественные нормы и ценности сменяются новыми, становится необходимо ставить перед собой новые задачи, в основе которых лежат иные концепции. При этом у подавляющего большинства членов российского общества повышается уровень дезадаптации и фрустрации [41]. Начинают появляться разного рода ситуации, которые объективно нарушают жизнедеятельность личности, и которые трудно преодолеть самостоятельно. Этот комплекс факторов вызывает значительное воздействие на личность, поскольку ее система ценностей подвергается стрессу. При этом ревизию проходит вся система ценностей, в том числе и осмысленность жизни, религиозность, патриотизм, верность семье, друзьям и самому себе. Личность нуждается в трансформации взаимосвязей с социумом в контексте пространства и времени, появляется потребность в формировании некой социально-психологической компетентности, которая могла бы привести к выходу из сложившейся ситуации. Такой компетентностью является ресоциализация. Это такой вид личностной трансформации, при которой сформированная личность примеряет на себя отличное от привычного поведение [9].

Исследование жизнедеятельности личности в рамках определенных социальных ситуаций в контексте положений синергетики подразумевает

базирование на ряде принципиальных моментов, которые определяют особенности социально-культурной ресоциализации :

1. Многоагентность детерминирования активности личности в ситуации. Большинство ситуаций являются многопараметрическими, интегральными средами. Они осуществляют комплексные воздействия, которые не сводятся к простому суммированию качественных свойств. Многоагентность указывает на то, что в возникших взаимоотношениях личности и социальной ситуацией главная роль отдается не объективной значимости явления, а относительной, ценностно-смысловой важности. Становление взаимосвязей личности и социальной ситуации является ансамблем с варьитивной системой отношений.

2. Отсутствие гомогенности, многообразие системных единиц внутри социальной ситуации. Или другими словами, каждая подструктура обладает собственными качественными и количественными свойствами, списком и уровнем распределения главных факторов детерминации поведения личности.

3. Динамичная структурность, или другими словами, содержание ощущаемых личностью составляющих ситуации трансформируется, оставляя неизменными при этом собственные основные качества. Нелинейность динамики взаимоотношений в схеме ситуация-человек выражается в том, что компонент, в связи с изменением своего положения в схеме способен значительно поменять состав отношений входные / выходные потоки ресурсов сквозь себя, обладая при этом фиксированными формальными параметрами. Его положение в схеме взаимоотношений ситуация – личность способно трансформироваться, следуя за ощущением личности. При этом система определит ему иное положение, а его положение будет занято другим компонентом.

4. Открытость системы, или другими словами, существование определенного пополнения ресурса, которое поступает в схему взаимоотношений ситуация–личность. Этот ресурс может быть внешним,

тогда он называется ситуативным, или внутренним, тогда он называется личностным.

5. **Диссипативность**, или другими словами, «расшатывание» старых структур, перестройка схемы реагирования личности на ситуацию, подмена старых предпочтений новыми.

6. **Интегрированность**, или другими словами, реализация взаимоотношений в схеме, и то количество связей, которые структурные компоненты могут установить с другими. Интенсивность таких связей находится в зависимости от плотности (расстояния между элементами) и социабельности (способности установить контакты).

С одной стороны, личность – это субъект социальной ситуации, но с другой стороны, личность является определенной интегральной конструкцией со своими динамическими свойствами, которые отражают специфику использования и получения энергетических и информационных ресурсов [13].

«Ситуация» представляет собой понятие, которое описывает субъективную, личностно и деятельностно опосредуемую концептуализацию объективных взаимоотношений личности с социумом и окружающей средой. Она обладает психологической сущностью и комплексным, многофакторным и многопараметрическим психическим представлением [23].

Можно утверждать, что ситуация появляется в итоге более или менее активных взаимоотношений личности с социумом и окружающей средой, которые приводят к извлечению из объективной реальности системы феноменов, которые могут организовываться в определенную интегральную структуру лишь по отношению к актуальной позиции самой личности в окружающем мире. Система психологических ситуаций определяет социализацию личности и возникновение аспектов образа Я [17].

Субъективные параметры содержатся в генезисе ситуации в качестве ее важной части. Существенное значение для анализа социально-

психологических факторов детерминации поведения и деятельности личности имеет феномен «ситуационного опосредования».

Понимание субъективного образа мира имеет сходство с понятием «миф». Это индивидуальный миф личности о самом себе, о других, о мире. Это комплексная психическая структура, существующая на когнитивном и образно-эмоциональном уровнях. Центральный компонент этой структуры – «образ Я». Так определяют систему представлений и взаимоотношений личности к себе (и всему тому, что личность называет своим) в контексте пространства и времени. В роли остальных составляющих выступают следующие образы:

- образ другого человека;
- образ мира в целом;
- психологическое время личности.

Образ мира как личностный миф выступает как основа определения уровня сложности ситуации и, соответственно, выбора поведения в ней.

Другими словами, исследование ситуации определяет состав и структуру ресоциализационного процесса, который направлен на формирование «переходного пространства». Также формируются безопасные условия, при которых преодоление личностью отчуждения (от самого себя, других, мира), реконструкция взаимоотношений с собой, миром, восстановление субъективного образа мира и применение непривычных моделей поведения становится возможным [18]. Использование в данном процессе технологического ресурса социально-культурной деятельности делает возможным создание оптимальных условий, которые были бы направлены на уничтожение или принижение значения неблагоприятных параметров, реконструкцию статуса личности, проведение мероприятий, нацеленных на освоение новых социальных ролей согласно статуса личности, трансформацию поведения, интеллектуальной деятельности, получение необходимого образования, в основе которого лежат переобучение и социальное воспитание.

1.4 Выводы по главе

Теоретическая основа данной работы – это положения гуманистической и социальной психологии. В работе понятие личности дано в определении Кона И.С., согласно которому, личность обозначает человеческого индивида как члена общества, обобщает интегрированные в нем социально значимые черты. Рассматривая личность как динамическую систему, воспользуемся концепцией личности К. К. Платонова. В этой системе выделены четыре подструктуры личности: 1) направленности, 2) опыта, 3) индивидуальных способностей, 4) биопсихических свойств. Взаимодействие специфических для каждой подструктуры видов формирования определяет индивидуальные особенности личности.

Самосознание или «Я-концепция» является фундаментальным фактором поведения и развития личности. При этом личность - субъект общественных связей, и сознание личности неразрывно от ее деятельности. Деятельность человека имеет сложное иерархическое строение. Она состоит из нескольких неравновесных уровней. Верхний уровень – это уровень особых видов деятельности, затем следует уровень действий, за ним – уровень операций, и самый низкий – уровень психофизиологических функций. Деятельность мотивирована, т. е. направлена на достижение цели мотива, однако ее не следует смешивать с мотивацией. От мотивации зависит, как и в каком направлении будут использованы различные функциональные способности. Мотивацией также объясняется выбор между различными возможными действиями, между различными вариантами восприятия и возможными содержаниями мышления, кроме того, ею объясняется интенсивность и упорство в осуществлении выбранного действия и достижении его результатов [29].

Отношение к себе как к представителю определенного пола влияет и на формирование оценки себя как личности в целом. Мужское отношение к

окружающему миру характеризуется напористостью, самоуверенностью, ориентацией на контроль. Для того, чтобы отделить себя от мира, необходимо манипулировать кем-то из окружения, убеждаясь таким образом в своей независимости. Мужчина убежден, что стоять на вершине ситуации – необходимое условие для выживания [19].

Особенности личности влияют, в том числе, на защитные механизмы. Можно рассматривать защитные механизмы как интрапсихические формы преодоления стресса, как пассивное копинг-поведение, направленное на снижение эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация. Психологическую защиту также определяют как одну из форм психических регулятивных механизмов, имеющих место в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспомощности, вызванное внешним или внутренним конфликтом, не может понять его истинные источники и успешно справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией.

Трудная жизненная ситуация – это ситуация, нарушающая напрямую жизнедеятельность человека, которую преодолеть самостоятельно он не способен. Такую ситуацию можно описать как социальную нестабильность, обуславливая её как стрессогенную, кризисную, экстремальную, критическую, переломную и неопределенную. Также трудную жизненную ситуацию можно охарактеризовать как несовпадение между желаниями и способностями личности [14].

Использование в процессе ресоциализации технологического ресурса социально-культурной деятельности позволяет создать оптимальные условия, направленные на устранение или ослабление влияния неблагоприятных факторов, восстановление статуса личности, оказание помощи в освоении социальных ролей в соответствии со статусом личности, изменение поведения, интеллектуальной деятельности, получение образования на основе переобучения и социального воспитания.

ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование личностных особенностей мужчин в трудной жизненной ситуации

2.1. Организация и методы исследования

Для достижения поставленных целей были проведены специальные диагностики. Испытуемыми в исследовании выступили мужчины категории бомж, находящиеся на реабилитации, в количестве 60 личность. Исследовательская работа проходила в ХМАО-Югре на базе комплексных центров для лиц без определенного места жительства, в стационарных учреждениях для пожилых граждан и инвалидов, в которые помещены мужчины, попавшие в трудную жизненную ситуацию проживающие без определенного места жительства. Возраст респондентов варьируется от 30 до 70 лет. У каждого утрачена связь с близкими, нарушены межличностные коммуникаций с родственниками, отсутствуют социальные связи со средой в котрой находились до момента попадания в трудную жизненную ситуацию и проживание без определенного места жительства. Основная часть респондентов имеет среднеспециальное образование, рабочие специальности. Также в качестве контрольной выборки выступили мужчины, заведомо не находящиеся в стрессогенных ситуациях, тоже в количестве 60 личность.

В ходе исследовательской работы возникли следующие затруднения:

1. низкая мотивация к проведению диагностик у респондентов экспериментальной группы, быстрая утомляемость, неоднократные отказы от завершения заполнения диагностик, с формулировками, «устал», «не нужно всё это ваше», « не хочу отвечать на эти вопросы, много их». Данные проявления связаны как с физическим самочувствием, сопутствующими заболеваниями, так и с непривычным для данной категории граждан умственной нагрузкой, необходимостью концентрироваться, организовывать себя, проявлять волевые усилия;

2. шантажное поведение, с целью получить за ответы на диагностики вознаграждение в виде алкоголя. Длительное проживание в

трудной жизненной ситуации , без определенного места жительства, необходимость приспособливаться в экстремальных условиях (проживание в местах приравненных к крайнему северу: низкая температура окружающей среды в течении 9 месяцев года, с сентября по июнь; суровые зимы с октября по февраль ,от -27С до 48С), что способствовало выработке аддиктивного поведения.

Измерение субъективной и объективной сторон благополучия мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, проводилось по адаптированной на русский язык методике **«Шкале психологического благополучия Рифф»**. Примененный вариант представляет собой опросник из 84 вопросов, который был преобразован Шевеленковой Т.Д. и Фесенко Т.П.

Описание шкал:

- **Баланс аффекта**

Отклонения от нормы в большую сторону свидетельствуют о низкой самооценке испытуемого, разочарованием обстоятельствами своей жизни, ощущении своей бесполезности. Низкая способность сохранять хорошие отношения с окружающими людьми, недостаточная вера в собственные силы, низкая оценка собственных способностей бороться с жизненными трудностями, получать и развивать новые умения и навыки. Нормальные баллы, а также отклонения в меньшую сторону, говорят о преобладании высокой самооценки, принятии себя со всеми своими пороками. Высокая оценка всех аспектов своей индивидуальности, особенно способности находить и сохранять социальные контакты. Уверенность и вера в себя и свои силы, позитивное мнение о своих возможностях, уверенное ощущение правоты в бытовых вопросах. Полная гармония с собой и миром.

- **Осмысленность жизни**

Отклонение от нормы в меньшую сторону означает недостаток или абсолютное непонимание смысла своего существования. Жизнь кажется бессмысленной. Главенствуют чувства общей бесцельности и скуки. Нет интересных и привлекательных для личности жизненных перспектив. Нормативные значения и отклонения от нормы в большую сторону означают наличие смысла жизни. У настоящего и прошлого присутствует смысл. У личности есть стремления и принципы, делающие жизнь осмысленной. Личность оценивает себя как целеустремлённую.

- **Личность как открытая система**

Отклонения от нормы в меньшую сторону свидетельствуют о невозможности в достаточной степени объединять различные элементы собственного опыта. Создается раздробленное, неадекватное отражение отдельных моментов жизненного пути. Нормативные значения и отклонения от нормы в большую сторону связаны со способностью быстро получать и усваивать информацию. Формируется интегрированный, адекватный взгляд на свою жизнь, открытость новым знаниям, прямота и натуральность переживаний.

Исследование показателей уровня самоконтроля мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, осуществлялось с помощью **«Опросника уровня субъективного контроля»**, авторами которого являются Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд Л.М.. В основе этого метода диагностики лежит концепция локуса контроля Дж. Роттера. Однако у Роттера локус контроля предполагается универсальным по отношению ко всем типам ситуаций: локус контроля одинаков и в области достижений, и в области неудач.

Описание шкал:

- **Шкала общей интернальности (Ио).**

Отклонение от нормативного значения в большую сторону по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над всеми значимыми ситуациями: интернальный контроль, интернальная личность. Такие личности считают, что подавляющее большинство важных событий в их жизни – это результат их собственного труда, и что они в состоянии ими управлять, и, в силу этого, они осознают личную ответственность за свою жизнь в целом, и в частности за эти события. Если сравнивать интерналов и экстерналов, то первые – более спокойные, более уверенные в себе и более популярные. Интерналы позитивней относятся к миру и окружающим, у них присутствует большая осознанность смысла и целей жизни.

Отклонения в меньшую сторону связаны с низким показателем субъективного контроля: экстернальный контроль, экстернальная личность. Такие люди не связывают между собой собственные действия со значимыми для них событиями своей жизни. Они считают себя не способными управлять их развитием. Экстерналы уверены, что практически все важные события их жизни – это результат случая или активности других личностей. Экстерналы – это люди с повышенной тревожностью, нервозностью, обеспокоенностью, агрессивностью. Они менее терпимы к другим людям, и, как следствие, менее популярны.

Шкала интернальности в области достижений (Ид).

Значения выше нормы по этой шкале означают выдающийся уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такого рода личности полагают, что они сами добились всего, что случилось у них в их жизни, и что они в состоянии успешно достигать поставленные цели в дальнейшем.

Показатели ниже нормы по этой шкале означают, что личность связывает собственные жизненные победы и позитивные события с

внешними обстоятельствами – удаче, счастливому случаю или влиянию других личностей.

- **Школа интернальности в области неудач (Ин).**

Значения выше нормы по этой шкале свидетельствуют о высоком уровне субъективного контроля над отрицательными событиями и ситуациями. Это проявляется в тенденции к самообвинению в разного рода неприятных моментах.

Значения ниже нормы по этой шкале говорят о том, что личность склонна перекладывать ответственность за такие ситуации и события на других, или считать их результатом стечения обстоятельств.

- **Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).**

Значения выше нормы указывают на то, что личность считает себя ответственной за события и ситуации, случающиеся в ее семейной сфере.

Значения ниже нормы означают, что личность снимает с себя ответственность за случившееся и перекладывает ее на своего партнера, детей или родителей.

- **Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).**

Значения выше нормы говорят о том, что личность считает свои поступки главной причиной формирования своей производственной деятельности, развитием отношений в рабочем коллективе, своего повышения.

Значения ниже нормы свидетельствуют о том, что личность предпочитает связывать ряд рабочих моментов с внешними факторами — начальством, коллективом, условиями работы.

- **Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).**

Значения выше нормы указывают на то, что за свои отношения с членами общества личность берет ответственность на себя.

Значения ниже нормы говорят о том, что личность предпочитает отдавать главенствующую роль в процессе формирования связей с другими людьми воле случая или непосредственно другим личностям.

- **Шкала интернильности в отношении здоровья и болезни (Из).**

Значения выше нормы указывают на то, что личность ощущает свою ответственность за собственное физическое и психическое здоровье. В случае своей болезни он винит только себя и считает, что поправка здоровья зависит во многом от него самого.

Значения ниже нормы по этой шкале означают, что личность считает свое физическое и психическое здоровье зависимыми от случая или действий других личностей.

Наиболее информативными в плане профессиональной диагностики считаются показатели по шкале интернальности в производственных отношениях (Ип). Ответы по другим шкалам предоставляют возможность сформировать многомерный профиль. Так как подавляющему большинству личностей соответствует некоторая вариабельность их поведения в зависимости от определенных ситуаций социального характера, то и особенности субъективного контроля в той же мере могут варьироваться у личности в зависимости от его представлений о самой сути ситуации. Уровень субъективного контроля можно повысить в результате работы по психологической коррекции. Однако необходимо помнить, что интерналы

предпочитают недирективные методы психологической коррекции; а экстерналы как личности с высоким уровнем тревожности, подверженные депрессиям, предпочитают поведенческие методы.

Исследование жизнестойкости мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, проходило с использованием «**Теста жизнестойкости Леонтьева**», который представляет собой адаптацию англоязычного опросника, созданного Мадди С. Жизнестойкость можно определить как систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых [6].

Вовлеченность определяется как вера в то, что вовлеченность в происходящие события дает наивысшую вероятность отыскать нечто интересное и полезное для личности. Личность с ярко выраженным элементом вовлеченности доставляет себе удовольствие от своей активности. А отсутствие подобной веры формирует чувство ненужности, восприятие себя «за бортом». Личность, которая чувствует веру в себя и в благоприятное отношение мира к себе, обладает высокой вовлеченностью.

Контроль – это убежденность в том, что активное личное участие сделает возможным влияние на конечный итог происходящих событий, не смотря на то, что это влияние не гарантирует успех. Как противоположность — чувство своей неспособности что-либо изменить и на что-либо повлиять. Личность с высоким уровнем контроля убеждена, что ее жизненный путь – результат ее действий.

Принятие риска — вера личности в то, что все происходящее с ней, помогает ее развитию вследствие знаний, полученных из жизненного опыта,

— положительного или отрицательного. Личность, рассматривающая жизнь как способ получения опыта, согласен предпринимать действия без каких-либо гарантий в успешности предприятия. Она считает, что стремление к безопасному и комфортному существованию делает жизнь безынтересной. Принятие риска основывается на предположении, что развитие личности происходит через непрерывное получение новой информации из опыта и ее практическое применение.

Выявление особенностей адаптационного периода мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, было реализовано по «**Методике диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонд**», который был валидирован Осницким А.К. Опросник представляет собой 101 утверждение, которые выражены в третьем лице единственного числа, без применения местоимений.

Описание шкал:

Шкала «адаптации» определяет степень приспособления личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Адаптивность – закономерности функционирования целеустремлённой системы, детерминированные соответствием (несоответствием) между её целями и результатами, получаемыми в процессе деятельности.

Шкала «дезадаптации» указывает на уровень незрелости личности, невротические отклонения, дисгармонии в области принятия решения, которые являются результатом систематических безуспешных попыток личности достичь цели или наличия двух и более эквивалентных целей.

Шкала «лживости» выявляет степень искренности личности в момент диагностики. Ответы по этой шкале подлежат анализу в первую очередь.

Шкала «прятия себя» показывает уровень самооценки личности, выявляет, насколько она довольна своими характеристиками.

Шкала «непрятия себя» указывает величину неудовлетворённости личности своими особенностями.

Шкала «прятия других» свидетельствует о том, на каком уровне находится потребность личности в общении, взаимодействии, совместной деятельности.

Шкала «непрятия других» полностью противоположна по своему содержанию предыдущей шкале.

Шкала «эмоциональный комфорт» определяет степень осознанности в своём эмоциональном отношении к событиям, происходящим в жизни личности, и к миру.

Шкала «эмоциональный дискомфорт» полностью противоположна по своему содержанию предыдущей шкале.

Шкала «внутренний контроль» и **шкала «внешний контроль»** выявляют, к какой форме локуса контроля (интернальность и экстернальность) соответствует испытуемая личность. Высокие показатели по «внутреннему контролю» и низкие по «внешнему контролю» говорят о наличии у личности ярко выраженного интернального контроля. Высокие показатели по «внешнему контролю» и низкие по «внутреннему контролю» говорят о наличии у личности ярко выраженного экстернального контроля.

Шкала «доминирование» указывает на степень склонности личности к лидерству, использованию окружающих людей в достижении своих целей.

Шкала «ведомость» указывает на степень склонности личности подчиняться чужим указаниям.

Шкала «эскапизм (уход от проблем)» выявляет уровень, на котором находится стремление личности уходить от конфликтных и неудобных жизненных моментов.

Исследования самоотношения мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, осуществлялось по **«Методике исследования самоотношения»**, сформированной Пантелеевым С.Р. Самоотношение следует понимать как выражение смысла "Я" для личности, а также как определенное и неизменное ощущение, которое направлено к своему "Я" и которое, несмотря на интегральность личности, содержит ряд специфических модальностей (измерений), отличающихся как по эмоциональному тону, переживанию, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе [30].

Описание шкал:

Шкала 1 – **"внутренняя честность"** (открытость) содержит 11 пунктов с такими особенностями образа «Я», как самоотношение, поведение, которые, являясь важными для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до сознания.

Высокие баллы по этой шкале соответствуют глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на её значимость.

Низкие значения шкалы свидетельствуют о закрытости, неспособности или нежелании понимать и выдавать значимую информацию о себе.

Шкала 2 – **самоуверенность** включает пункты, определяющие представления о себе как самостоятельной, волевой, энергичной, надёжной личности, которой есть за что себя уважать.

Высокие баллы по этой шкале соответствуют высокому самомнению, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности.

Низкие баллы означают неудовлетворенность самим собой и собственными силами, неуверенности в состоянии снискать признание окружающих.

Шкала 3 – **саморуководство** выявляет убеждение личности в том, что главным ресурсом деятельности и ее продуктов является она сама.

Высокое значение по этой шкале говорит о том, что личность четко и ясно переживает свое «Я» как внутренний стержень, обобщающий и формирующий ее жизнедеятельность, а также полагает, что ее будущее находится в ее руках, и, кроме того, ощущает обоснованность собственных мотивов.

Низкие значения по этой шкале говорят о том, что «Я» зависит от внешних факторов, невозможности противодействовать судьбе, низкой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии направленности на поиск первопричины действий и результатов в себе.

Эта шкала по своей сути близка к психологической переменной, которая ранее упоминалась как локус контроля.

Шкала 4 – **зеркальное Я** (отраженное самоотношение) содержит в себе пункты, которые связаны с предполагаемым отношением общества к себе.

Высокие баллы по этой шкале говорят о том, что сама личность и ее деятельность в состоянии вызвать в окружающих одобрение, уважение, расположение, общее хорошее впечатление к себе.

Низкие баллы означают ожидание личности противоположных чувств к себе со стороны членов общества.

Шкала 5 – **самоценность** включает в себя пункты, которые связаны с ощущением личности собственной ценности.

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о заинтересованности в собственном Я. Другими словами, она показывает любовь к себе, эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным показателям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Низкие значения по этой шкале говорят о переосмыслении своего духовного Я, неуверенности в ценности собственной личности, отстранённости, граничащей с безразличием к своему Я, отсутствию интереса к собственному внутреннему миру.

Шкала 6 - **самопринятие** включает в себя пункты, связанные с дружеским отношением к себе.

Высокий балл по этой шкале определяет полное принятие себя, согласие с собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть со всеми недостатками.

Низкий балл по этой шкале говорит об отсутствии указанных свойств – недостаточным уровнем самопринятия, что, по сути, представляет собой один из главных показателей внутренней дезадаптации.

Шкала 7 – **самопривязанность** включает в себя пункты, которые связаны с желанием изменяться.

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о ригидности Я-концепции, отсутствие желания изменяться при общем позитивном отношении к самому себе. Эти переживания часто сопутствуют привязанности к неадекватному Я-образу. В последнем случае наблюдается закономерность к удержанию такого образа – один из защитных механизмов самосознания.

Низкие баллы по этой шкале говорят об обратных закономерностях. Например, желание изменить в себе что-то, стремление соответствовать лучшему представлению о себе, постоянная неудовлетворенность.

Шкала 8 - **внутренняя конфликтность** включает в себя пункты, которые.

Высокие баллы по этой шкале говорят о существовании внутренних конфликтов. А также о наличии сомнений, внутренних разногласий, тревожно-депрессивных состояний, которые нередко сопутствует чувство вины. Перманентная неудовлетворённость и споры с собой происходят при низкой самооценке. Это влечет за собой неуверенность в собственном состоянии изменить что-либо. Избыточная рефлексия проходит при полном отрицательном эмоциональном фоне относительно себя. При этом конфликтная аутокоммуникация только ухудшает положение.

Низкие баллы по этой шкале говорят о полном отрицании каких либо проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве.

Шкала 9 – **самообвинение** включает в себя пункты, которые связаны с принятием вины за свои неудачи.

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что личность готова обвинить себя во всех своих несчастьях.

Низкие баллы по этой шкале говорят о том, что личность не имеет свойство винить себя в своих промах.

По своему смыслу **самообвинение** схоже с **внутренней конфликтностью**. Различие в том, что внутренняя конфликтность связана с недостаточным уровнем самоуважения, а показатель шкалы самообвинения указывает на недостаточный уровень симпатии к себе, этому сопутствуют

отрицательные эмоции по отношению к себе, даже при наличии высокой самооценки.

2.2. Количественный и качественный анализ полученных данных

Данные, полученные в ходе диагностик (см Приложение Е), позволяют сделать следующие выводы о личностных особенностях испытуемых:

Шкала психологического благополучия Рифф.

Результаты диагностики контрольной группы совпадают с нормой в пределах погрешности. У экспериментальной группы наблюдаются отклонения от нормы:

- осмысленность жизни – меньше нормы.

Это значит, определен недостаток или полное отсутствие осмысленности жизни. Прошлое и настоящее воспринимаются как бессмысленные. Преобладает чувство скуки и бесцельности существования. Отсутствие видимых жизненных перспектив, которые бы обладали достаточной привлекательностью. Это говорит о низкой интенсивности направленности.

- личность как открытая система – меньше нормы.

Это значит, определена неспособность достаточно интегрировать отдельные аспекты своего жизненного опыта. Формируется фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни. Это говорит о снижении показателей в подструктуре опыта.

Опросник уровня субъективного контроля.

Результаты диагностики контрольной группы совпадают с нормой в пределах погрешности.

У экспериментальной группы наблюдаются отклонения от нормы:

- интернальность в семейных отношениях – меньше нормы.

Это значит, выявлено свойство связывать события, происходящие в сфере семьи с внешними факторами, а не с личной ответственностью.

- интернальность производственных отношений – меньше нормы.

Это значит, выявлено свойство связывать события, происходящие в сфере занятости с внешними факторами, а не с личной ответственностью.

- общая интернальность – меньше нормы.

Это значит, выявлено свойство связывать события, происходящие в целом в жизни, с внешними факторами, а не с личной ответственностью.

Таким образом, пребывание под длительным воздействием факторов трудной ситуации, изменило самосознание части респондентов в сторону снижения интернальности.

Тест жизнестойкости Леонтьева

Результаты диагностики контрольной группы совпадают с нормой в пределах погрешности.

У экспериментальной группы наблюдается тенденция к отклонению от нормы: жизнестойкость – меньше нормы. То есть, в стрессовых ситуациях возникает сильная напряженность, для совладания с которой внутренних ресурсов личности недостаточно. Это говорит о заниженном уровне такого свойства направленности как действенность.

Диагностика социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонд.

Как видно, результаты диагностики обеих группы совпадают с нормой в пределах погрешности.

Методика исследования самоотношения.

Результаты диагностики контрольной группы совпадают с нормой в пределах погрешности.

У экспериментальной группы наблюдается тенденция к отклонению от нормы:

- саморуководство – выше нормы.

Это значит, что большая часть опрошенных считает, что их судьба находится в их собственных руках.

- самопринятие – выше нормы.

Это значит, что большая часть опрошенных безусловно принимает себя такими, как они есть.

- внутренняя конфликтность – выше нормы.

Это значит, что у респондентов наличествуют внутренние конфликты, сомнения, несогласие с собой, тревожно-депрессивные состояний, сопровождаемые переживанием чувства вины.

- самообвинение – выше нормы.

Это значит, что значительная часть респондентов склонна винить себя в неудачах.

Результаты данной диагностики свидетельствуют о значительной доле респондентов с интернальным локусом контроля. Данный вывод не противоречит результатам опросника уровня субъективного контроля, утверждающим, что среди респондентов велика доля личностей с экстернальным локусом контроля. Это кажущееся противоречие объясняется существованием двух соизмеримых подгрупп с различным локусом контроля.

2.3. Статистическая обработка полученных данных

Обработка полученных данных проведена с использованием U-критерия Манна-Уитни. Анализ проводился с помощью статистического приложения Statistica 10.

Показатели личностных особенностей мужчин	Сум.ранг 1гр. контр	Сум.ранг 2 гр. эксперим.	U	Z	P
Адаптивность	4414,50	2845,50	1015,50	4,11	0,0000
Дезадаптивность	4239,00	3021,00	1191,00	3,19	0,0013
Принятие себя	4250,00	3010,00	1180,00	3,25	0,0010
Непринятие себя	4436,00	2824,00	994,00	4,23	0,0000
Принятие других	3344,50	3915,50	1514,50	-1,50	0,1344
Непринятие других	4084,50	3175,50	1345,50	2,38	0,0167
Эмоциональный комфорт	3731,00	3529,00	1699,00	0,53	0,5991
Эмоциональный дискомфорт	3854,00	3406,00	1576,00	1,17	0,2417
Внутренний контроль	4312,50	2947,50	1117,50	3,58	0,0003
Внешний контроль	4397,00	2863,00	1033,00	4,02	0,0000
Доминирование	4705,00	2555,00	725,00	5,64	0,0000
Ведомость	3343,50	3916,50	1513,50	-1,50	0,1330
Эскапизм (уход от проблем)	4665,00	2595,00	765,00	5,43	0,0000
Баланс аффекта	3247,50	4012,50	1417,50	-2,00	0,0444
Осмысленность жизни	4090,00	3170,00	1340,00	2,41	0,0155
Личность как открытая система	3707,50	3552,50	1722,50	0,40	0,6852
Вовлеченность	4533,00	2727,00	897,00	4,74	0,0000
Контроль	4299,00	2961,00	1131,00	3,51	0,0004
Принятие риска	4532,00	2728,00	898,00	4,73	0,0000
Жизнестойкость	4701,00	2559,00	729,00	5,62	0,0000
Интернальность в области достижений (Ид)	4177,50	3082,50	1252,50	2,87	0,0038
Интернальность в области неудач (Ин)	3758,50	3501,50	1671,50	0,67	0,5014

Интернальность в семейных отношениях (Ис)	4908,00	2352,00	522,00	6,71	0,0000
Интернальность производственных отношений (Ип)	5067,50	2192,50	362,50	7,54	0,0000
Интернальность в области межличностных отношений (Им)	3701,50	3558,50	1728,50	0,37	0,7085
Интернальность в отношении здоровья и болезни (Из)	4002,00	3258,00	1428,00	1,95	0,0510
Общая интернальность	4728,00	2532,00	702,00	5,76	0,0000
Внутренняя честность	4063,50	3196,50	1366,50	2,27	0,0225
Самоуверенность	4572,50	2687,50	857,50	4,94	0,0000
Саморуководство	2425,50	4834,50	595,50	-6,32	0,0000
Отраженное самоотношение	4171,00	3089,00	1259,00	2,84	0,0043
Самоценность	3924,50	3335,50	1505,50	1,54	0,1225
Самопринятие	2512,00	4748,00	682,00	-5,87	0,0000
Самопривязанность	3907,50	3352,50	1522,50	1,45	0,1457
Внутренняя конфликтность	2520,50	4739,50	690,50	-5,82	0,0000
Самообвинение	2979,00	4281,00	1149,00	-3,41	0,0006

• жирным шрифтом выделены показатели имеющие в экспериментальной и контрольной группе статистически значимые различия.

Для двух выборок, в каждую из которой входило 60 человек, $U_{кр}=1420$. Проведенный анализ показал, что при $p<0,05$ ($|Z|>1,96$) существует статистическая значимость различий между мужчинами в трудной жизненной ситуации и мужчинами, избежавшими такого опыта, по ряду показателей.

Интерпретация результатов статистической обработки

Выявленная статистическая значимость различий в значениях показателей контрольной и экспериментальной групп свидетельствует о трансформации подструктуры направленности личности и подструктуры опыта у лиц, длительное время находящихся в трудной жизненной ситуации.

Поскольку особенность рассматриваемой в работе трудной ситуации состоит в том, что она определяет деятельность респондентов, то, в силу неразрывности деятельности и самосознания, их самосознание, самоотношение и отношение к обществу и общественным институтам также претерпело сильную трансформацию.

Именно это отражено в результатах статистической обработки, и это, в совокупности с гендерными особенностями психологических механизмов защиты и совладающего поведения, стоит учитывать при разработке программ психологической коррекции и реабилитации лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию. Кроме того, необходимо принимать во внимание, что у мужчин в трудной жизненной ситуации локус контроля может различаться.

2.4. Выводы по главе

В ходе исследовательской работы возникли следующие затруднения:

1. низкая мотивация к проведению диагностик у респондентов экспериментальной группы, быстрая утомляемость, неоднократные отказы от завершения заполнения диагностик, с формулировками, «устал», «не нужно всё это ваше», « не хочу отвечать на эти вопросы, много их». Данные проявления связаны как с физическим самочувствием, сопутствующими заболеваниями, так и с непривычным для данной категории граждан умственной нагрузкой, необходимостью концентрироваться, организовывать себя, проявлять волевые усилия;

2. шантажное поведение, с целью получить за ответы на диагностики вознаграждение в виде алкоголя. Длительное проживание в трудной жизненной ситуации , без определенного места жительства, необходимость приспособливаться в экстремальных условиях (проживание в местах приравненных к крайнему северу: низкая температура окружающей среды в течении 9 месяцев года, с сентября по июнь; суровые зимы с октября по февраль ,от -27С до 48С), что способствовало выработке аддиктивного поведения.

Статистический анализ данных показал, что по ряду параметров существует статистическая значимость различий между мужчинами в трудной жизненной ситуации и мужчинами, избежавшими подобного опыта, что доказывает гипотезу о том, что у мужчин в трудной жизненной ситуации есть свойственные им общие личностные особенности.

На основе результатов диагностик представляется возможным составить психологический портрет мужчины в трудной жизненной ситуации. У такого мужчины определен недостаток или полное отсутствие осмысленности жизни. Прошлое и настоящее воспринимаются как бессмысленные. Преобладает чувство скуки и бесцельности существования.

Отсутствие видимых жизненных перспектив, которые бы обладали достаточной привлекательностью. А также, определена неспособность достаточно интегрировать отдельные аспекты своего жизненного опыта. Формируется фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни. В стрессовых ситуациях возникает сильная напряженность, для совладания с которой внутренних ресурсов личности недостаточно.

При этом среди мужчин в трудной жизненной ситуации есть как интернальные, так и экстернальные типы личности. Это необходимо учитывать при разработке программ психологической реабилитации, так как в противном случае возникнут затруднения в психо-коррекционной работе. Следует помнить, что интерналы предпочитают недирективные методы психологической коррекции; а экстерналы как личности с повышенной тревожностью, подверженные депрессиям, субъективно более удовлетворены поведенческими методами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было выявление схожих личностных особенностей мужчин в трудной жизненной ситуации категории «бомж».

Теоретический анализ данной проблемы определил ключевые положения, методы и подходы, на основе которых был сформирован понятийный аппарат, ставший базой для осуществления эмпирического исследования.

Эта теоретическая база содержит следующие положения и выкладки:

1. Личность обозначает человеческого индивида как члена общества, обобщает интегрированные в нем социально значимые черты.
2. Личность – это динамическую система, в которой можно выделить четыре подструктуры: 1) направленности, 2) опыта, 3) индивидуальных способностей, 4) биопсихических свойств.
3. Взаимодействие специфических для каждой подструктуры личности видов формирования определяет ее индивидуальные особенности.
4. Ключевая особенность личности – ее направленность.
5. Именно направленность определяет поведение личности при трансформации привычных социальных условий.
6. «Я-концепция» является фундаментальным фактором поведения и развития личности.
7. Личность реализует два процесса самооценки:
сравнение реального «Я» с идеальным «Я»;
сравнение реального «Я» с социальным «Я».

8. Сознание личности неразрывно от деятельности;
9. Деятельность мотивирована.
10. В каждый конкретный момент времени будет удовлетворяться наиболее важная потребность.
11. Для мужчин локус контроля имеет большое значение.
12. Личностные особенности обуславливают защитные механизмы.
13. Мужчины чаще пользуются процессом исключения из сферы сознания мыслей, чувств, желаний и влечений, которые причиняют боль, заставляют испытывать стыд или чувствовать вину.
14. При изучении образа трудной жизненной ситуации важными элементами являются оценки как заключения о трудности ситуации. Кроме того, важно учитывать действие механизмов психологической защиты, изменяющих образ ситуации.

При проведении эмпирического исследования были выбраны методики, теоретическое обоснование которых согласовано с целью данной работы:

- для измерения субъективной и объективной сторон благополучия мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовалась «Шкала психологического благополучия Рифф»;
- для исследования показатели уровня самоконтроля мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовался «Опросник уровня субъективного контроля»;

- для исследования жизнестойкости мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовался «Тест жизнестойкости Леонтьева»;
- для выявления особенностей адаптационного периода мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовалась «Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонд»;
- для исследования самоотношения мужчин, попавших в трудную жизненную ситуацию, использовалась «Методика исследования самоотношения».

Контрольная группа представляла собой 60 мужчин, заведомо не находящихся в стрессогенной ситуации. В экспериментальную группу входили 60 мужчин категории «бомж». Результаты диагностики контрольной группы полностью совпадают с нормой в пределах погрешности. У экспериментальной группы в норме только показатели диагностики социально-психологической адаптации. Статистический анализ данных показал, что по ряду параметров существует статистическая значимость различий между мужчинами в трудной жизненной ситуации и мужчинами вне стрессогенного положения. Это подтверждает гипотезу о том, что у мужчин в трудной жизненной ситуации есть свойственные им общие личностные особенности. Кроме того, было эмпирически установлено, что внутри экспериментальной группы существует разделение респондентов на пропорциональные группы. Критерий разделения – локус контроля. Это необходимо учитывать при разработке программ психологической реабилитации, так как в противном случае возникнут затруднения в психокоррекционной работе. Следует помнить, что интерналы предпочитают недирективные методы психологической коррекции; а экстерналы как

личности с повышенной тревожностью, подверженные депрессиям, субъективно более удовлетворены поведенческими методами.

На основе результатов диагностик представляется возможным составить психологический портрет мужчины в трудной жизненной ситуации. У такого мужчины определен недостаток или полное отсутствие осмысленности жизни. Прошлое и настоящее воспринимаются как бессмысленные. Преобладает чувство скуки и бесцельности существования. Отсутствие видимых жизненных перспектив, которые бы обладали достаточной привлекательностью. А также, определена неспособность достаточно интегрировать отдельные аспекты своего жизненного опыта. Формируется фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни. В стрессовых ситуациях возникает сильная напряженность, для совладания с которой внутренних ресурсов личности недостаточно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Н. В. Природа гендерной маргинальности: опыт системного анализа // Вестник ЮУрГУ. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2013. №2 С.140-143.
2. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006. — 431 с: ил. — (Серия «Учебное пособие»).
3. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А. Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2013. №2 С.40-56.
4. Битюцкая Е. В. Современные Подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2011. №1 С.100-111.
5. Битюцкая Е. В., Баханова Е. А., Корнеев А. А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. №2 (18) С.41-55.
6. Ванаква Г. В. Жизнестойкость как социальная и психологическая проблема личности // Среднее профессиональное образование. 2013. №11 С.46-49.
7. Голубев Ю. В. Основные подходы к классификации девиантного поведения личности // Армия и общество. 2013. №1 (33) С.39-43.
8. Гулина Н. Р., Дмитриева Н. В., Савельев Д. И. Гендерные особенности кризисной идентичности личности // Вестник ЧГПУ. 2010. №1 С.58-70.
9. Дунаева Н. И. Религиозность как социальный фактор при сопротивляемости личности негативным жизненным ситуациям // МНКО. 2012. №1 С.73-75.
10. Жеребкина В. Ф., Лапшина Л. М. Самоотношение и копингстратегии бездомных людей // Вестник ЧГПУ. 2016. №4 С.127-132.

11. Ильин Е.П. Дифференциальная психология: Питер; Спб.; 2008
12. Исмаилова Н. И. Защитно-совладающие механизмы и специфика их взаимосвязей с псевдокомпенсациями у мужчин и женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации // Вестник Череповецкого государственного университета. 2011. №4 (34) С.139-142.
13. Казакова А. Ю., Калиниченко О. Ю. Социальные и социально-психологические факторы девиантного поведения лиц с различной жилищно-ресурсной обеспеченностью // ВНМТ. 2012. №1 С.217-220.
14. Калашникова С. А. Смыслжизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология. 2011. №5 С.161-167.
15. Ключева Н. Ю. Психология бездомного и бездомности // СПЖ. 2011. №41 С.15-19.
16. Ковалевская Е. В. Направленность личности как фактор устойчивости в трудной жизненной ситуации // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2009. №7 С.148-154.
17. Колпакова Л. М. К вопросу адаптивности и социальной фобии в трудной жизненной ситуации // КПЖ. 2007. №2 С.108-115.
18. Кочеткова Т. Н. Роль социума в формировании самоотношения личности бездомного человека // СИСП. 2012. №9 С.68.
19. Кочкарева И. В. Разрешение внутриличностного конфликта в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями // ОНВ. 2012. №4 (111) С.192-193.
20. Красильников И. А. Ценностная конфликтность при различных типах направленности личности // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2011. №2 С.24-33.

21. Ларионова С. О. Девиантное поведение: социальный, психологический и педагогический аспекты // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. №21-1 С.187-192.
22. Леонтьева А. Н. Значение когнитивного компонента в системе социально-психологической дезадаптации личности // Вестник ЧГПУ. 2011. №8 С.43-50.
23. Майсак Н. В. Матрица социальных девиаций: классификация типов и видов девиантного поведения // Современные проблемы науки и образования. 2010. №4 С.78-86.
24. Малюченко Г. Н. Опыт социально-психологического анализа целостных представлений о мире // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2006. №1-2 С.77-81.
25. Мартыанова Г. Ю. Особенности самоотношения субъектов трудной жизненной ситуации // Научный диалог. 2013. №4 (16) С.74-84.
26. Мацукевич О. Ю. Социально-культурная ресоциализация личности в трудной жизненной ситуации // Вестник ТГУ. 2012. №3 С.177-181.
27. Политова С. П., Исмаилова Н. И. Структура защитного поведения людей, находящихся в трудной жизненной ситуации // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2010. №5 С.213-224.
28. Прохоров А. О. Образ психического состояния : динамические и структурные характеристики / А. О. Прохоров, Л. В. Артищева // Экспериментальная психология. – 2012. – № 2. – С. 63–73.
29. Савельев Д. И. Психологическое содержание кризиса идентичности личности // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2009. №116
30. Селезнева Е. В. Самоотношение как акмеологический феномен / Е. В. Селезнева // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 238–249.
31. Середа Е. И. Субъективный образ жизненной ситуации и стратегии совладания студенческой молодежи в изменяющихся социальных условиях / Е. И. Середа, Н. Б. Парфенова // Образование и общество. – 2010. – № 6. – С. 48–52.
32. Смирнова Е. В. Гендерные и социокультурные особенности коммуникации // Вестник ВГУ. Серия: Лингвистика и межкультурная

- коммуникация. 2005. №2 С.141-148.
33. Созутова О. В., Исмаилова Н. И. Структурная организация защитного поведения мужчин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации ограничения жизнедеятельности // Международный журнал экспериментального образования. 2011. №8 С.72-73.
 34. Староверов Н. Д., Исмаилова Н. И. Соотношение псевдокомпенсаций и защитно-совладающего поведения лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации // Международный журнал экспериментального образования. 2011. №8 С.74-75.
 35. Степашов Н. С. Антропологический анализ жизненных затруднений в практике социальной работы // Ученые записки РГСУ. 2009. №2 С.93-96.
 36. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва :МГУ, 1983. – 284 с.
 37. Суркова Е. Г., Гурова Е. В. Глубина внутриличностного конфликта и зрелость совладающего поведения личности // ЗПУ. 2012. №3 С.251-256.
 38. Танасов Г. Г. Особенности гендерных трансформаций мужчины и женщины: взаимодетерминированность и «Заострение» черт в сложных жизненных ситуациях // Теория и практика общественного развития. 2010. №4 С.87-91.
 39. Тонкушина К. В. Влияние трудной жизненной ситуации на формирование психологических защит личности // Вестник СМУС74. 2014. №5 С.139-143.
 40. Тузов А. И. Особенности проявления девиантного поведения у лиц, подвергающихся стрессовым воздействиям // Общество: социология, психология, педагогика. 2011. №1-2 С.122-124.
 41. Узлов Н. Д. Маргинальная личность как субъект затруднённого общения // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. №2 С.43-63.

42. Харькова Т. П. Образ «я» и стратегии поведения личности в трудных жизненных ситуациях // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. №3 С.207-212.
43. Харькова Т. П. Связь дифференцированности Образа я и стратегий поведения личности в трудных жизненных ситуациях // Вестник ЗабГУ. 2011. №10 С.64-69.
44. Сайт благотворительной организации «Ночлежка» / <https://homeless.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ

Процедура проведения

Испытуемым предлагается выполнить следующее задание, в котором содержатся вопросы в форме возможных утверждений об особенностях их характера, привычках, интересах и т.д. На эти вопросы не может быть «хороших» или «плохих» ответов, т.к. каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения. Для того, чтобы полученные на основании ответов респондентов результаты оказались наиболее информативными и плодотворными для конкретизации собственного представления о себе, им нужно постараться выбрать наиболее точные и достоверные ответы.

Респонденты последовательно читают каждое из приведённых выше утверждений и решают – верно, оно по отношению к ним или неверно. На бланке ответов рядом с каждым номером утверждения расположены две пустые клетки. Если утверждение верно по отношению к испытуемому, ему следует поставить отметку в левую клетку, если неверно - в правую. Отвечать следует, не задумываясь долго над ответом.

Обработка результатов

Номера пунктов опросника и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Ключ

Шкала 1. Открытость

- "+": 1, 3, 9, 53, 56, 65.
- "-": 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самоуверенность

- "+": 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.
- "-": 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство

- "+": 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.
- "-": 109.

Шкала 4. Зеркальное Я

- "+": 2, 5, 29, 41, 50, 102.
- "-": 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоценность

- "+": 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.
- "-": 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самопринятие

- "+": 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Самопривязанность

- "+": 6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104.
- "-": 96, 107.

Шкала 8. Конфликтность

- "+": 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самообвинение

- "+": 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

Перевод сырых баллов в стены

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Подсчитанные совпадающие ответы вносятся в колонку результатов “балл” на бланке ответов. Полученные “сырые” баллы по специальной шкале переводятся в стандартные оценки “стены” и заносятся в колонку “стены”. Психологической нормой считаются стены от 3 до 7.

Бланк

	В	Н		В	Н		В	Н		В	Н		В	Н			
1			21			41			61			81			101		
2			22			42			62			82			102		
3			23			43			63			83			103		
4			24			44			64			84			104		
5			25			45			65			85			105		
	В	Н		В	Н		В	Н		В	Н		В	Н		В	Н
6			26			46			66			86			106		
7			27			47			67			87			107		
8			28			48			68			88			108		
9			29			49			69			89			109		
10			30			50			70			90			110		
	В	Н		В	Н		В	Н		В	Н	Результат					
11			31			51			71			91			Шк	Балл	Стен
12			32			52			72			92			1		
13			33			53			73			93			2		
14			34			54			74			94			3		
15			35			55			75			95			4		
															5		
	В	Н		В	Н		В	Н		В	Н		В	Н	6		
16			36			56			76			96			7		
17			37			57			77			97			8		
18			38			58			78			98			9		
19			39			59			79			99					
20			40			60			80			100					

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.

2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю – мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьёз.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что всё равно выйдет не так, как я решил.
28. Моё отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издёвки подшучиваю над собой.
31. Если бы моё второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнёр по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надёжного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения, а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы было больше таких людей, как я, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Моё мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало того, что вряд ли вызывает симпатию.

61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя, - мало приятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок, в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я – человек ненадёжный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Моё внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьёзных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Моё собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие проступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.

91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».

92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому, что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.

94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.

95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.

96. Мне ещё многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».

97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.

98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

100. Те, кто меня не любят, просто не знают, что я за человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.

102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.

105. Я сам создал себя таким, каков я есть.

106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.

110. Уверен, что в жизни я на своём месте.

ОПРОСНИК УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

Процедура проведения

Испытуемый внимательно читает каждое из утверждений, приведенных ниже и отмечает на бланке ответов:

- -3 – не согласен полностью
- -2 – не согласен частично
- -1 – скорее не согласен, чем согласен
- +1 – скорее согласен, чем не согласен
- +2 – согласен частично
- +3 – согласен полностью

Обработка результатов

Обработка результатов проводится в несколько этапов:

1. С помощью ключа подсчитываются «сырые» баллы по каждой шкале:

Цифра, соответствующая выбору, определяет количество баллов, полученных за каждый ответ. При этом баллы за ответы на вопросы со знаком «+» суммируются со своим знаком, а на вопросы со знаком «-» — с обратным знаком.

Ключ

Шкала «+»	«-»	Σ
Ио 2; 4; 11; 12; 13; 15; 16; 17; 19; 20; 22; 25;	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 27; 29; 31; 32; 34; 36; 37; 39; 42; 44	26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43
Ид 12; 15; 27; 32; 36; 37		1; 5; 6; 14; 26; 43
Ин 2; 4; 20; 31; 42; 44		7; 24; 33; 38; 40; 41
Ис 2; 16; 20; 32; 37		7; 14; 26; 28; 41
Ип 19; 22; 25; 31; 42		1; 9; 10; 24; 30
Им 4; 27		6; 38
Из 13; 34		3; 23

2.«Сырые» баллы переводятся (Σ) в стены.

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки

Стены	«Сырые» баллы													
	И ₀		И _д		И _п		И _с		И _п		И _м		И _з	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	0	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

3. Полученные оценки в стенах заносятся в таблицу

Бланк

№п/п	Утверждение	Оценка					
		+3	+2	+1	-1	-2	-3
1	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от личных способностей и усилий						
2	Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу						
3	Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь						
4	Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим						
5	Осуществление моих желаний часто зависит от везения						
6	Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей						
7	Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов						
8	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной						
9	Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность						
10	Мои отметки в школе больше зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий						

11	Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их								
12	То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий								
13	Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства								
14	Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут								
15	То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими								
16	Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители								
17	Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни								
18	Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства								
19	Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности								
20	В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной								
21	Жизнь людей зависит от стечения обстоятельств								
22	Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать								
23	Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней								
24	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле								
25	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают								
26	Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье								
27	Если очень захочу, я смогу расположить к себе любого								
28	На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными								
29	То, что со мной случается, — дело моих рук								
30	Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе								
31	Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий								
32	Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу								
33	В неприятностях и неудачах, происходивших в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам								
34	Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать								
35	В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой								

36	Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения								
37	Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи								
38	Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим								
39	Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу								
40	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания								
41	В семейной жизни бывают ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании								
42	Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя								
43	Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей								
44	Большинство неудач в моей жизни произошло от незнания или лени и мало зависели от везения или невезения								

ТЕСТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛЕОНТЬЕВА

Процедура проведения

Опросник состоит из ряда пунктов-утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале Ликкерта. Баллы могут считаться как в прямом, так и в обратном значении.

Обработка результатов

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Нормативные значения

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Бланк

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				

21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

ШКАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РИФФ

Процедура проведения

Респонденту предлагаются утверждения, которые касаются того, как он относится к себе и своей жизни. Ему следует согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Необходимо поставить знак в столбце той цифры, которая лучше всего отражает степень согласия или несогласия с каждым утверждением:

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее согласен	не Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6

Обработка результатов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Баланс аффекта	7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 6, 12, 33, 39, 66, 73, 75, 83, 84	
Осмысленность жизни	3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 4, 11, 35, 41, 63, 70, 71, 72, 77, 81	76
Человек как открытая система	как 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79	

Нормативные значения:

Шкала	Мужчины				Женщины			
	20-35 лет		35-55 лет		20-35 лет		35-55 лет	
	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ
Позитивные отношения	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономия	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Управление средой	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Личностный рост	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Цели в жизни	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самопринятие	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Баланс аффекта	91	17,09	105	13,66	84	15,61	93	9,58
Осмысленность жизни	99	7,64	95	12,74	97	12,61	95	10,06
Человек как открытая система	65	5,62	63	5,58	65	6,07	64	3,95
Психологическое благополучие	363	24,20	336	33,94	370	34,68	351	23,93

Бланк

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.						
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.						
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.						
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.						
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.						
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.						
12. В целом я уверен в себе.						
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.						
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и						

так меня устраивает.									
23. Моя жизнь имеет смысл.									
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.									
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.									
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.									
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.									
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.									
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.									
30. В целом я себе нравлюсь.									
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.									
32. На меня оказывают влияние сильные люди.									
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.									
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.									
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.									
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.									
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.									
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.									
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.									
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.									
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.									
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.									
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.									
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.									
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.									
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало									

меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.						
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.						
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.						
54. Я завидую образу жизни многих людей.						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни без всякой цели.						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.						
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.						
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.						
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.						

69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.						
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.						
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.						
74. Меня беспокоит, как окружающие оцени-вают то, что я выбираю в жизни.						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.						
82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.						

**МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ РОДЖЕРСА – ДАЙМОНД**

Процедура проведения

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования).

Прочитав, или прослушав очередное высказывание опросника, респондент примеряет его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к нему. Для того, чтобы обозначить ответ в бланке, следует выбрать подходящий, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вариант ответа следует отметить в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Обработка результатов

Все высказывания были сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номера составляющих их суждений:

1) приятие – неприятие себя (соответственно суждения) № 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т.е. 11 и 9 высказываний;

2) приятие других – конфликт с другими № 9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76, в целом – 6 и 7 высказываний/;

3) эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность) – эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) № 23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85, т.е. 6 и 8 суждений;

4) ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личная ответственность и компетентность) – ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) № 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77, итого 13 и 9 высказываний;

5) доминирование – ведомость (зависимость от других) № 58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87 – 3 и 6 суждения;

6) «уход» от проблем № 17, 18, 54, 64, 86-5 высказываний.

Показателями адаптированности ($i_{+/}$) служат высказывания №4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 62, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98;

Показателями дезадаптированности ($i_{-/}$) – высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Девять суждений № 8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101 составляют «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычислялся по сумме позитивных ($i_{+/}$) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных ($i_{-/}$) попавших в позиции 1, 2, 3:

$$Ka = \frac{5, 6, 7}{Ni+1} \frac{2}{3} / Ni$$

Так как позитивных суждений в шкале 37 и столько же негативных, то гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 0.

Иногда бывает полезным получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных высказываний ($i_{+/}$), распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных ($i_{-/}$), занявших 5, 6, 7 позиции шкалы.

Интегральные показатели

«Адаптация»	«Самоприятие»	
$A = [a / (a + b)] \times 100\%$	$S = [a / (a + b)] \times 100\%$	
«Приятие других»	«Эмоциональная комфортность»	
$L = [1,2 a / (1,2 a + b)] \times 100\%$	$E = [a / (a + b)] \times 100\%$	
«Интернальность»	«Стремление доминированию»	к
$I = [a / (a + 1,4 b)] \times 100\%$	$D = 2a / (2a + b)] \times 100\%$	

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	А Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, (68-41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 170)	68-136
	В Деадаптивность	80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
2	а Лживость –	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, (68-49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 170)	68-136
	б Лживость +	83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
3	А Принятие себя	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	В Непринятие себя	8, 82, 92, 101	18-36
4	А Принятие других	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52)
	В Непринятие других	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	22-42
5	А Эмоциональный комфорт	9, 14, 22, 26, 53, 97	(14-35)
	В Эмоциональный дискомфорт	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
6	А Внутренний контроль	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35)
	В Внешний контроль	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
7	А Доминирование	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65)
	В Ведомость	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	26-52
8	А Эскапизм	58, 61, 66	(18-54)
	В Эскапизм	16, 32, 38, 69, 84, 87	18-36
			(6-16)
			6-12
			(12-30)
			12-24
			(10-25)
			10-20

- **Адаптация:** $A=a/(a+b)*100\%$;
- **Самопринятие:** $S=a/(a+b)*100\%$;
- **Принятие других:** $L=1.2a/(1.2a+b)*100\%$;
- **Эмоциональный комфорт:** $E=a/(a+b)*100\%$;
- **Интернальность:** $I=a/(a+1.4b)*100\%$;
- **Стремление к доминированию:** $D=2a/(2a+b)*100\%$;

Таблица для расчета баллов по шкале лживости

Ответы	Лживость +	Лживость –
Это ко мне совершенно не относится	0	6
Мне это не свойственно в большинстве случаев	1	5
Сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	2	4
Не решаюсь отнести это к себе	3	3
Это похоже на меня, но нет уверенности	4	2
Это на меня похоже	5	1
Это точно про меня	6	0

Бланк

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.

12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него – не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.

31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.

34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.

36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.

37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.

49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство, прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен на придумывать лишнего... Словом – не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушется.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения,
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.

69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.

70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.

73. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.

75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.

77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.

83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Чувствует неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

ДАННЫЕ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ХОДЕ ДИАГНОСТИК

Таблица 1. Результаты диагностики «Шкала психологического благополучия Рифф».

Показатель	Ср. эксп	Ст.от	Ср. конт.	Ст.от	Норм	Ст.от
Баланс аффекта	101,6	16,0	93,3	23,4	105	13,7
Осмысленность жизни	64,2	16,6	72,2	18,7	95	12,7
Личность как открытая система	48,4	9,3	48,8	13,8	63	5,6

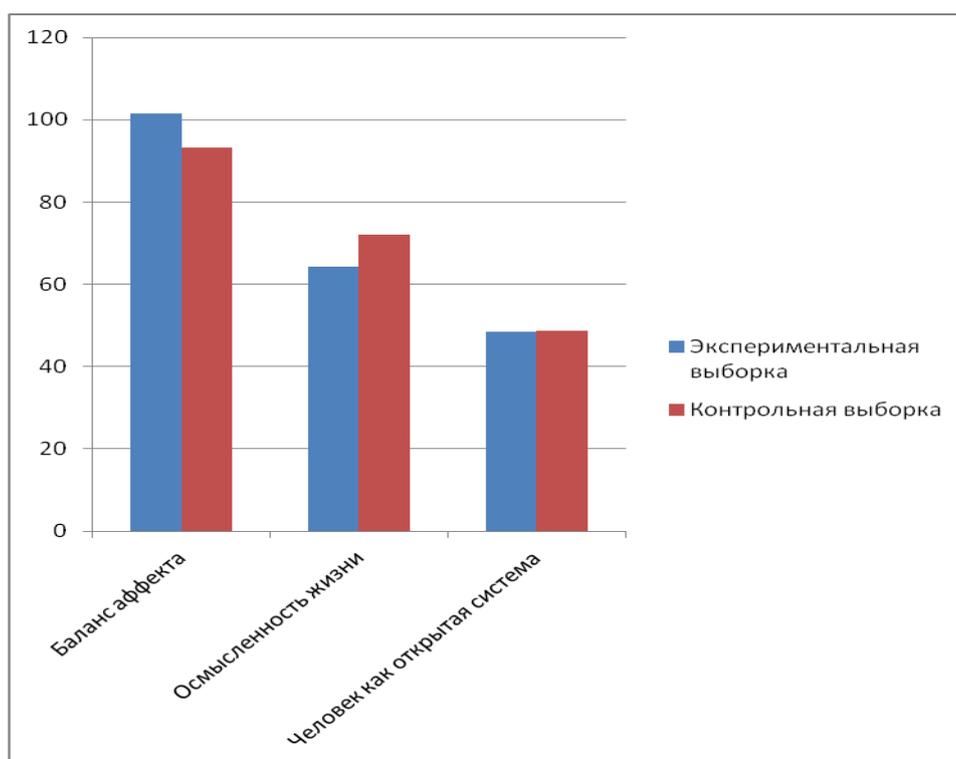


Рис.1. Сравнение средних значений показателей психологического благополучия мужчин контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 2. Результаты диагностики «Опросник уровня субъективного контроля».

Показатель	Ср. эксп	Ст. от	Ср. конт.	Ст. от	Норма
Интернальность в области достижений (Ид)	4,5	2,0	5,8	1,3	5,5
Интернальность в области неудач (Ин)	5,4	1,6	5,4	1,2	5,5
Интернальность в семейных отношениях (Ис)	3,3	2,0	5,9	1,1	5,5
Интернальность производственных отношений (Ип)	2,4	1,8	5,2	1,1	5,5
Интернальность в области межличностных отношений (Им)	5,5	1,1	5,6	1,0	5,5
Интернальность в отношении здоровья и болезни (Из)	5,1	1,4	5,5	1,0	5,5
Общая интернальность	2,8	2,1	5,4	1,1	5,5

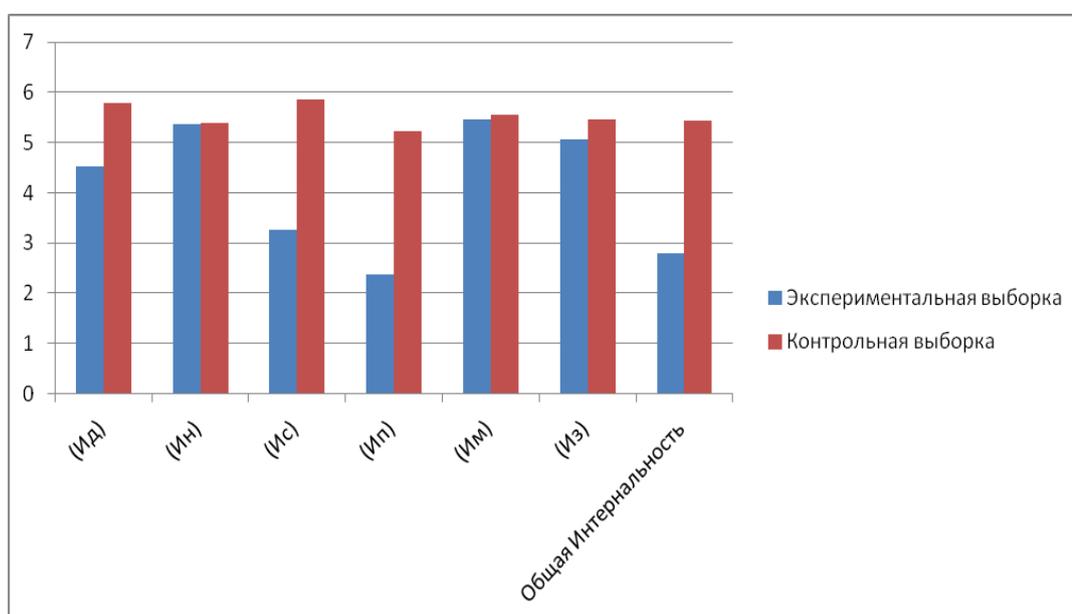


Рис.2. Сравнение средних значений показателей субъективного контроля мужчин контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 3. Результаты диагностики жизнестойкости.

Показатель	Ср. эксп	Ст.от	Ср. конт.	Ст.от	Норм	Ст.от
Вовлеченность	29,6	6,6	35,4	4,9	37,6	8,1
Контроль	26,5	7,3	30,3	5,5	29,2	8,4
Принятие риска	13,5	3,9	16,9	3,8	13,9	4,4
Жизнестойкость	67,4	13,8	80,9	12,0	80,7	18,5

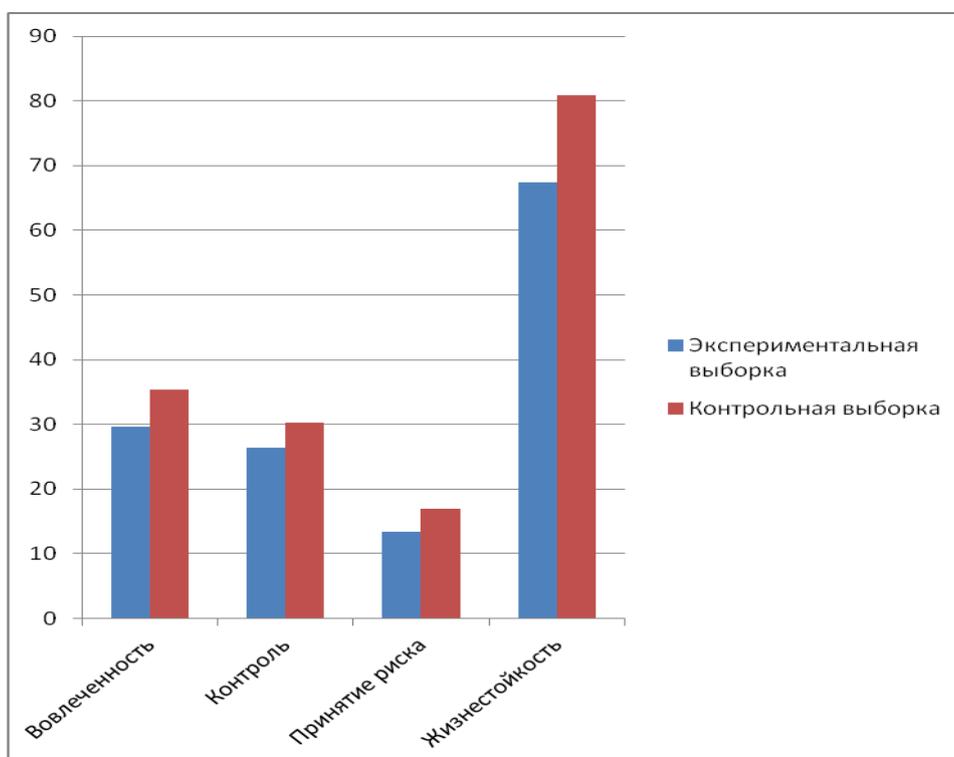


Рис.3. Сравнение средних значений показателей жизнестойкости мужчин контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 4. Результаты диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд.

Показатель	Ср. эксп	Ст.от	Ср. конт.	Ст.от	Норма
Адаптивность	94,4	25,3	113,8	17,8	68-136
Деадаптивность	89,4	19,3	101,2	23,5	68-136
Принятие себя	28,4	7,4	34,3	8,9	22-42
Непринятие себя	16,0	5,5	21,0	6,4	14-28
Принятие других	19,9	4,3	18,7	4,5	12-24
Непринятие других	19,4	5,7	21,5	6,0	14-28
Эмоциональный комфорт	21,1	4,7	21,5	4,0	14-28
Эмоциональный дискомфорт	19,1	5,3	20,2	6,2	14-28
Внутренний контроль	34,1	15,7	42,6	9,3	26-52
Внешний контроль	20,5	6,7	25,8	8,3	18-36
Доминирование	6,4	3,6	9,6	2,0	6-12
Ведомость	19,6	6,5	18,1	4,9	12-24
Эскапизм (уход от проблем)	12,1	4,2	16,1	2,9	10-20

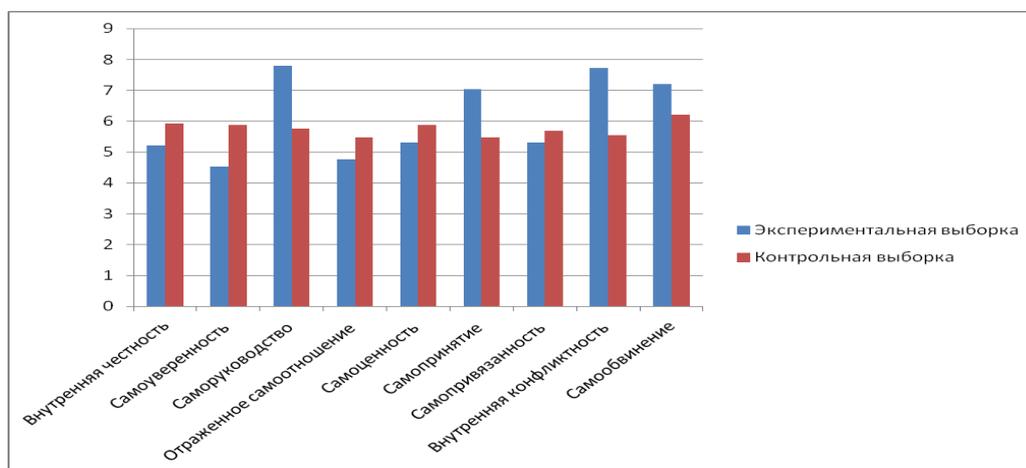


Рис.4. Сравнение средних значений показателей социально-психологической адаптации мужчин контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 5. Результаты диагностики самоотношения.

Показатель	Среднее эксп.	Ст.откл.	Среднее контр.	Ст.откл.	Норма
Внутренняя честность	5,2	1,2	5,9	1,4	3-7
Самоуверенность	4,5	1,0	5,9	1,5	3-7
Саморуководство	7,8	1,4	5,8	1,4	3-7
Отраженное самоотношение	4,8	1,2	5,5	1,2	3-7
Самоценность	5,3	1,1	5,9	1,7	3-7
Самопринятие	7,0	1,2	5,5	1,3	3-7
Самопривязанность	5,3	0,7	5,7	1,2	3-7
Внутренняя конфликтность	7,7	1,9	5,6	1,4	3-7
Самообвинение	7,2	1,0	6,2	1,9	3-7

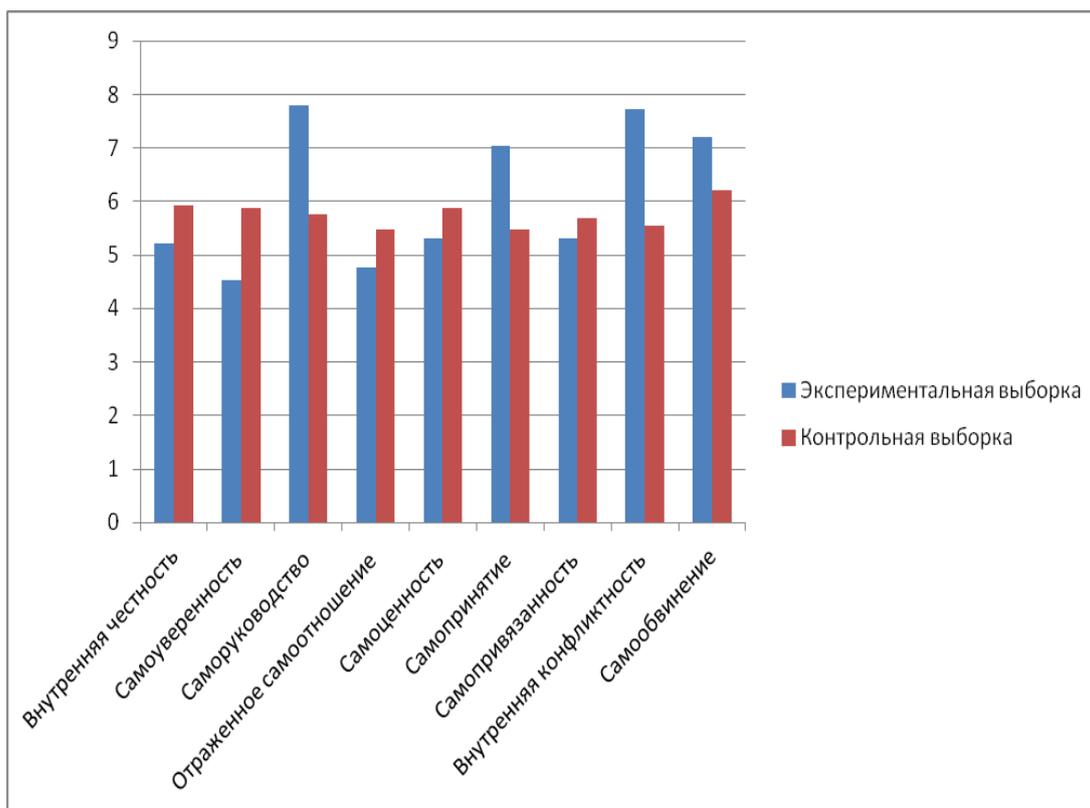


Рис.5. Сравнение средних значений показателей самоотношения мужчин контрольной и экспериментальной группы.