

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий (ИСГТ)
Кафедра специальной психологии

Аликин Марк Игоревич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Психологическая коррекция восприятия детско-родительских
отношений в период ранней взрослости**

Направление подготовки: 37.04.01 Психология

Магистерская программа: Психологическое консультирование и
психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д.мед наук, профессор

Шилов С.Н.

**Руководитель магистерской
программы**

канд. психол. наук доцент

Верхотурова Н.Ю.

Научный руководитель

канд. психол. наук доцент

Иванова Н.Г.

Обучающийся

Аликин М.И.

Дата защиты « 05 » 06 2020

Красноярск 2020

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретическое изучение проблемы коррекции восприятия детско-родительских отношений в период ранней взрослости как средства повышения жизнестойкости	8
1.1 Психологические аспекты детско-родительских отношений	8
1.2 Психологические особенности периода ранней взрослости	2
1.3 Проблема жизнестойкости в психологических исследованиях	1
Вывод по 1 главе	2
	4
	3
	5
Глава 2. Эмпирическое изучение проблемы коррекции восприятия детско-родительских отношений в период ранней взрослости как средства повышения жизнестойкости	3
2.1 Организация эмпирического исследования	8
2.2 Результаты эмпирического исследования	3
Выводы к главе 2	9
	5
	1
Глава 3 Разработка и апробация программы онлайн консультирования по оптимизации жизнестойкости личности средствами коррекции образа родительского отношения	5
3.1 Подходы к коррекции детско-родительских отношений в практике психологической помощи	3
3.2 Программа онлайн консультирования по оптимизации жизнестойкости личности средствами коррекции образа родительского отношения	6
3.3 Результаты программы	3
Выводы по 3 главе	7
	1
	7
	5
Заключение	7
	8
Список использованной литературы	8
	0
Приложения	8
	7

Введение

Отношения «отцы и дети» занимают особое место в жизни каждого человека и являются значимой характеристикой исторических эпох и обществ. Настоящее время можно назвать периодом особой сензитивности общества к проблеме межпоколенческих взаимоотношений. Вопросы, связанные с детско-родительскими отношениями, являются объектом пристального внимания специалистов разного профиля, а психологические изыскания занимают в этом проблемном поле центральное место. Роль родительской семьи рассматривалась по большей части в исследованиях детских возрастов и отрочества (Г.В. Бурменская, А.Я. Варга, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс, Е.О. Смирнова, А.С. Спиваковская, Е.В. Голубева, О.Н. Истратова, О.А. Карабанова, О.В. Трофимова, Р.В. Овчарова, Й. Лангмейер, З. Матейчик, М. Раттер, и др.). Некоторые авторы при этом указывают на то, что родительская семья продолжает оказывать влияние на становление личности человека и в более поздних возрастах, являясь своего рода интересубъектным ментальным ресурсом (А.С. Кашапов). Эффекты такого влияния определяются не только собственно взаимодействием с родителями и их отношением, но во многом характером интроецированного образа этих отношений.

В психологии детско-родительские отношения рассматривались как предиктор формирования различных личностных особенностей. Однако актуальным остаётся вопрос, каково их влияние на формирование качеств, отвечающих требованиям жизнедеятельности в современном обществе. Во многом эти требования определяются высокой стрессогенностью и необходимостью преодолевать трудности, сохраняя продуктивность деятельности и обогащая ресурсы личностного потенциала. Этим требованиям в наибольшей степени соответствует интегральная личностная характеристика, в англоязычной литературе обозначенная как «hardiness», а в русскоязычной психологии как «жизнестойкость».

В настоящее время в психологической науке и практике сложились противоречия: между высокой значимостью детско-родительских отношений на протяжении всей жизни человека и слабой исследованностью влияния отношений с родителями на личность и жизнедеятельность взрослого человека; большим количеством исследований жизнестойкости, доказывающих её высокую значимость для адаптивности и продуктивности личности, и дефицитом исследований факторов, влияющих на её формирование; актуализацией запроса на эргономичные психологические технологии повышения жизнестойкости молодых людей в период ранней взрослости и их неразработанностью.

Вышеописанное определяет актуальность темы исследования “Психологическая коррекция восприятия детско-родительских отношений в период ранней взрослости”.

Объект исследования: детско-родительские отношения в период ранней взрослости.

Предмет исследования: коррекция восприятия отношения с родительской семьей как средство повышения жизнестойкости личности в период ранней взрослости.

Гипотеза исследования: жизнестойкость личности в период ранней взрослости связана с характером субъективного восприятия отношения родителей, и программа коррекции образа родительской семьи, основанная на выявленных в исследовании закономерностях этой связи, будет способствовать оптимизации жизнестойкости личности в период ранней взрослости.

Цель исследования: разработать и апробировать программу работы с субъективным восприятием отношений с родительской семьей, способствующую оптимизации жизнестойкости в период ранней взрослости.

Задачи:

1. Провести теоретическое изучение проблем восприятия отношений с родительской семьей и жизнестойкости в период ранней взрослости.

2. Сформировать диагностическую программу для исследования связи жизнестойкости с особенностями восприятия отношений с родительской семьей.

3. Провести эмпирическое исследование связи жизнестойкости с особенностями восприятия отношений с родительской семьей.

4. Опираясь на результаты проведенного исследования и анализ практик психологической работы с проблемами детско-родительских отношений, разработать программу коррекции восприятия детско-родительских отношений молодых людей, способствующую оптимизации их жизнестойкости.

5. Проверить эффективность созданной нами программы.

Теоретической основой исследования послужили концепции как зарубежных, так и отечественных ученых, посвященные детско-родительским отношениям (В.В. Столин; А.А. Бодалев; С. Броди; А. Болдуин; Л. Беньямин; П. Бронсон; Э. Мерримен); особенностям возрастного развития (С. Холл; Эрик Эриксон; Р. Хэвигхерст); теории жизнестойкости (Сальваторе Мадди; Сьюзен Кобейса; Д.А. Леонтьев); психотерапии, основанной на работе с восприятием семьи (М. Руффлер; Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, Е.В. Сидоренко); принципам краткосрочного психотерапевтического консультирования (С. Д. Шейзера, И.К.Берг, Б. Фурман и Т. Ахола, А.М. Ялов).

Нами использовались следующие методы: библиографический анализ, теоретический анализ данных, полученных в результате изучения психолого-педагогической литературы, анкетирование, опрос, качественный и статистический анализ данных экспериментального исследования.

База исследования: ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева». Выборку составили 112

респондентов (студенты первого, второго и третьего курсов). Из них 76 девушек и 36 юношей.

Этапы исследования:

Первый этап (октябрь 2018 – сентябрь 2019): изучалось состояние проблемы в научной литературе; осмыслились теоретические основы исследования; формулировались актуальность, объект и предмет, цель и задачи, гипотеза исследования; определялась база исследования; подбирался пакет диагностических методик.

Второй этап (сентябрь 2019 – март 2020): проводилось эмпирическое исследование жизнестойкости, образа семьи раннего детства и актуальных особенностей родительского отношения в восприятии молодых людей в период ранней взрослости; статистическое исследование и анализ их взаимосвязи.

Третий этап (февраль 2020 – март 2020): разрабатывалась программа оптимизации жизнестойкости посредством коррекции восприятия родительского отношения.

Четвёртый этап (март 2020-май 2020): проводилась апробация экспресс-программы онлайн консультирования оптимизации жизнестойкости посредством коррекции восприятия родительского отношения, анализировались полученные в ходе программы результаты.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в выявлении особенности связи жизнестойкости и характера субъективного восприятия отношения родителей у молодых людей в период ранней взрослости и возможностей оптимизации жизнестойкости посредством коррекционной работы с субъективным восприятием отношений с родительской семьей.

Практическая значимость работы заключается в разработке и апробации экспресс-программы онлайн консультирования по оптимизации жизнестойкости личности средствами коррекции образа родительского отношения.

Магистерская диссертация общим объемом 124 страниц состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемых источников и приложений. В первой главе проведен теоретический анализ проблемы детско-родительских отношений и жизнестойкости. Во второй главе описаны этапы и методы исследования родительского отношения в детский и актуальный период, и жизнестойкости, представлены результаты эмпирического исследования. В третьей главе представлена разработанная программа онлайн консультирования по оптимизации жизнестойкости личности средствами коррекции образа родительского отношения.

Глава 1. Теоретическое изучение проблемы коррекции восприятия детско-родительских отношений в период ранней взрослости как средства повышения жизнестойкости

1.1 Психологические аспекты детско-родительских отношений

Детско-родительские отношения – важнейший аспект жизни любого человека. Однако в качестве предмета психологических исследований они выступают по большей части в исследованиях детских возрастов.

Так, например, исследователи выяснили, что качество отношений с матерью в детстве является достоверным предиктором уровня психологического стресса у выросшего ребенка. Причины установленных закономерностей ученые видят в том, что исходно мать является для ребенка источником заботы, защиты и ухода, что является его первым опытом отношений с окружающим миром [42].

Психологические исследования развития ребенка показывают, что родительское отношение является важнейшим фактором, влияющим на его протекание и формирование личностных особенностей. Родительские установки, проявляясь во взаимоотношениях с ребенком, имея различное содержание и посыл, приводят к различным результатам. Например, в отношении даже внешне благополучной матери могут проявляться особенности, депривирующие его эмоциональное развитие, такие как скрытое безразличие и даже отвержение, отсутствие чувствительности в вопросах ухода и т.п.

Исследователями на основе эмпирического материала разработаны типологии родительского отношения и охарактеризованы их последствия. С. Броди, анализируя видеозаписи четырехчасового общения матери с младенцем выделила четыре типа материнского отношения [42].

1. Матери первого типа легко и органично приспосабливались к потребностям ребенка. Для них характерно поддерживающее, разрешающее поведение. Интересно, что самым показательным тестом того или иного

материнского стиля была реакция матери на приучение ребенка к туалету. Матери первого типа не ставили себе задачу к определенному возрасту приучить ребенка к навыкам опрятности. Они ждали, пока ребенок сам «дозреет».

2. Матери второго типа сознательно старались приспособиться к потребностям ребенка. Не всегда успешная реализация этого стремления вносила в их поведение напряженность, недостаток непосредственности в общении с ребенком. Они чаще доминировали, а не уступали.

3. Матери третьего типа не проявляли большого интереса к ребенку. Основу материнства составляло чувство долга. В отношениях с ребенком почти не было теплоты и совсем не было спонтанности. В качестве основного инструмента воспитания такие матери применяли жесткий контроль, например последовательно и сурово старались приучить ребенка полутора лет к навыкам опрятности.

4. Матери четвертого типа поведения характеризуются непоследовательностью. Они вели себя неадекватно возрасту и потребностям ребенка, допускали много ошибок в воспитании, плохо понимали своего ребенка. Их прямые воспитательные воздействия, так же, как и реакция на одни и те же поступки ребенка, были противоречивыми.

Мать первого типа, реагирующая на все потребности ребенка, создает у ребенка чувство того, что он может контролировать действия других и достигать своих целей. Мать четвертого типа, по мнению С. Броди, является наиболее вредным типом, она своей непредсказуемостью вызывает неуверенность и провоцирует чувство тревожности. Мать, которая отвергает и зациклена на себе и своих переживаниях, вызывает чувство опасности, непредсказуемости, неподконтрольности среды, того, что бесполезно влиять на окружающий мир. Результатом является формирование у ребёнка пронизывающего его эмоционально-мотивационную сферу ощущения беспомощности. Выделенные С. Броди типы материнского отношения

классифицированы по критерию отношения к базовым потребностям ребенка и могут быть распределены на “континууме «принятие — отвержение»”.

Для матерей детей более старшего возраста (от 3-х до 6-и лет) А. Болдуин выделил два стиля воспитания: демократический и контролирующий [42].

Демократический стиль определяется следующими характеристиками: высоким уровнем вербального общения между детьми и родителями; включенностью детей в обсуждение семейных проблем, учетом их мнения; готовностью родителей прийти на помощь, если это потребуется, одновременно верой в успех самостоятельной деятельности ребенка; ограничением собственной субъективности в видении ребенка.

Контролирующий стиль включает значительные ограничения поведения детей: четкое и ясное разъяснение ребенку смысла ограничений, отсутствие разногласий между родителями и детьми по поводу дисциплинарных мер.

По результатам исследования дети в семьях с демократическим стилем воспитания характеризуются хорошим физическим развитием, умеренно выраженным лидерством, агрессией и стремлением к контролю других, при этом не сильно поддаваясь контролю. Они легче вступали в контакт и проявляли больше социальной активности, однако они не проявляли альтруизма, сензитивности и эмпатии.

В семьях же с контролирующим типом воспитания дети послушны, внушаемы, боязливы, неагрессивны, и ненастойчивы в достижении своих целей.

В семьях смешанного стиля воспитания, детям присущи внушаемость, послушание, эмоциональная чувствительность, неагрессивность, отсутствие любознательности, оригинальности мышления, бедная фантазия.

Л. Беньямин разработала модель взаимоотношений в диаде родитель – ребенок. Модель показывает связи между поведением родителей и детей. На поведение родителей ребенок может реагировать двумя способами: может

отвечать реакцией дополнительности (проявлять активность при предоставленной самостоятельности, бежать при преследовании) или защитной реакцией (в ответ на отвержение ребенок может пытаться вести себя с родителями так, как будто те любят его и внимательны к нему).

Л. Беньямин рассматривает связь отношение родителей к ребенку и его формирующегося самосознания. Уже выросший ребенок ведет себя с другими людьми так, как родители вели себя по отношению к нему. Связь заключается в интериоризации т.е. перенесении вовнутрь такого отношения, какое родители проявляли к ребенку, а также того, как они проявляли родительское руководство. К примеру, пристыживание ребенка может сформировать в его самосознании тенденцию к самообвинению, а доминирование родителей в отношениях с ним преобразуется в направленность быть хозяином самого себя или жестокое саморучководство.

Интериоризация в самосознании идёт двумя путями: 1. прямое или косвенное (через поведение) внушение родителями образа или самоотношения. 2. опосредованная детерминация самоотношения ребенка путем формирования у него стандартов выполнения тех или иных действий, формирование уровня притязаний. 3. контроль за поведением ребенка, в котором ребенок усваивает параметры и способы самоконтроля. 4. косвенное управление формированием самосознания путем вовлечения ребенка в такое поведение, которое может повысить или понизить его самооценку, изменить его образ самого себя [42].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что специфические особенности родительского отношения, проявляющиеся в их поведении и взаимодействии с ребенком, усваиваются ребенком (интериоризируются) ребёнком либо напрямую (воспроизведение родительского образца), либо как производная воздействия. И сами родители являются носителями интериоризованных в детские годы особенностей поведения их собственных родителей.

Помимо поведенческих моделей на формирование ребенка родители также могут влиять своими оценками и стандартами выполнения тех или иных действий, мелкими и большими целями, эталонами, планами. Подразумевается, что они должны быть реализованы, и это составляет важную зону переживаний ребёнка, формирования его уровня притязаний, фрустрационного реагирования, уровня самоуважения и уверенности. Если предъявляемые планы, стандарты и т.д. завышены относительно возможностей ребенка, и он не может их реализовать, это подрывает потенциал его уверенности в себе и самоуважения [42].

Во взаимодействии родителей и детей такие фрустрирующие особенности можно наблюдать, например, в играх, когда родители всегда побеждают детей, и, что ещё трагичней, подчёркивают это. Также родители могут сравнивать своего ребенка с другими, или сравнивать братьев и сестер [23]. Притязания и ожидания родителей естественны, и даже необходимы, поскольку ребенку общество тоже будет предъявлять требования. Нанести вред ребенку это может, если не учитывать его индивидуальных особенностей и возможностей.

Как выяснили этнопсихологи, закономерности детско-родительских отношений, выявленные европейскими и американскими исследователями, не являются чем-то универсальным и незыблемым.

Маргарет Мид описывая племена с различными особенностями жизнедеятельности, обращает внимание и на соответствующие особенности обращения родителей с детьми [47]. Например, племя каннибалов мундугуморов характеризуется частым проявлением насилия, провоцирования боевых действий, стремлением к эксплуатации. К детям его члены относятся сурово, без родительской заботы и ласки. И у этих детей буквально с раннего возраста проявляются в характере черты агрессивности и враждебности.

А в племени арапешей родители организуют для детей доброжелательную обстановку, пронизанную идеями заботы, поддержки,

защиты от агрессии и даже некоторого лелеяния. Дети этого племени характеризуются кроткостью и добродушием.

М. Мид приходит к выводу, что агрессивность возникает из-за недостатка любви и заботы, а внимание и нежность прямо ведут к доброжелательности и пацифизму.

Однако, такие результаты критикуются за однозначность. И. Эйбл-Эйбесфельд, сравнивал отношение к детям у миролюбивых и воинственных народов. Например, в племени яномами, также присутствует стремление к агрессии и враждебности, однако дети не находятся в отрешении от родителей и их часто обнимают и целуют. Исследователь подчеркивает, что любовь к ребенку формирует из него члена общества как у более мирных, так и у более агрессивных племен. А агрессивность может проявляться и при любящем отношении взрослых как принятый в обществе образец поведения. Но, если родители не проявляют любви, то и не формируется привязанности к собственному племени [47].

Р. Ронер рассматривая эти проблемы на основе своей концепции социализации, выделяет три типа возможного отношения родителей к ребенку: понимание, теплое отношение и любовь; враждебность и агрессия; индифферентность, и анализирует особенности их проявления в разных типах культур.

Оказалось, что в культурах, где строгий родительский контроль превалирует, например, в Корее, он воспринимается детьми и подростками как норма, а следовательно, как родительская заботливость, а вовсе не как отвержение и отсутствие любви. В тех же культурах, где, как в современной Германии, высоко оценивается снисходительное поведение родителей, строгий контроль воспринимается детьми как отвержение [47].

В традиционных обществах дети рассматриваются как “маленький взрослый”, это означает не только включенность детей в трудовые отношения, но и предъявление к ним требований таких же, как ко взрослым.

Поскольку к ним относятся как ко взрослым, то и картину жизни им представляют без прикрас [47].

В современном так называемом цивилизованном мире, по характеристике Л.И. Воробьёвой: «Ребенок – бесполое существо, зрелость взрослого основывается на половой активности; ребенок должен быть защищен от грубых фактов жизни, взрослому необходимо уметь встречать их лицом к лицу; ребенок должен слушаться, взрослый – руководить его поведением» [7, С.13].

Как видно, в прошлом дети в довольно нежных возрастах напрямую сталкивались с реалиями мира, но их восприятие отличалось от современного, и позволяло пережить жизненные ситуации иным образом. «Маленький взрослый», хотя и маленький, но взрослый, и, соответственно, должен переносить жизненные трудности по-взрослому. Сейчас же такой подход присутствует в некоторых странах и семьях, но не находит большого общественного отклика в нашем обществе.

Несмотря на эволюцию представлений о воспитании ребенка, современные родители по-прежнему испытывают трудности и не лишены иллюзий относительно движущих сил воспитания и развития. То, как представляется сущность процесса воспитания в общественном сознании, во многом, как показали П. Бронсон и Э. Мерримен [6], является мифотворчеством. Как показали эмпирические исследования, многие из общепризнанных постулатов воспитания на поверку оказываются несостоятельными. Примеры того:

Оказалось, что, если систематически хвалить детей за ум, они начинают считать для себя важным выглядеть умными и избегают риска, чтобы не допустить ошибок. В итоге их результативность оказывается не на той высоте, на которую они способны. Если же, как показала Кэрол Дуэк, ребёнка хвалить за усилия, ребенок начинает прилагать их с большим усердием, и это даёт ему ощущение контроля за ситуацией. Ведь усилия можно менять по собственному усмотрению в отличие от ума, который

является более независимым образованием. Если ребёнок потерпит неудачу, то при вере в усилия как причинный фактор, он будет думать о возможностях их большей мобилизации, а при вере в фактор ума, будет воспринимать негативный результат как разочаровывающее свидетельство недостаточности своих интеллектуальных способностей [6].

Исследования Стэнфордского университета и Рид-колледжа показали, что ученики, которых очень часто хвалят, теряют самостоятельность и перестают идти на риск.

Родители часто считают должным демонстрировать детям полное принятие: не настаивают на соблюдении правил, любят и прощают детей, что бы те ни делали. Однако подростки, как выяснилось в исследованиях, такое поведение родителей воспринимают как проявление безразличия со стороны родителей.

Интересно, что, если родители следят за выполнением правил, и при этом прислушиваются к своим детям и проявляют определённую гибкость во взаимодействии с ними, то дети больше уважают эти правила и меньше лгут своим родителям.

Также подростки воспринимают отлично от родителей ситуации конфликтов. По исследованиям 46% матерей считают, что конфликты с дочерью пагубно сказываются на отношениях между ними, и только 23% дочерей считало так же. Большинство же дочерей считало, что споры положительно сказываются на отношениях, позволяя прояснить позиции и проявляя личностные особенности участников. Дочерям интересно услышать искренние высказывания о том, что думают матери, и важно высказаться и быть услышанными [6].

Получается, что родители более склонны к негативному восприятию конфликтов со своими детьми подростками, в отличие от подростков которые способны понять позитивные функции конфликтов. Проблема заключается в различной интерпретации одного и того же, и приписывании негативного или положительного своего отношения к аспектам семейной

детско-родительской жизни. Негативизация конфликтов в большей степени приписывается родителями, нежели подростками. Получение опыта продуктивного взаимодействия при разногласиях важно для подростков как урок для дальнейшей самостоятельной жизни. И получать такие уроки он может как в качестве участника продуктивного конфликтного взаимодействия, так и в качестве свидетеля таких объяснений между родителями. Хотя многие родители считают своим долгом максимально ограждать детей от каких бы то ни было проявлений супружеских разногласий.

Обобщая представленный П. Бронсоном и Э. Мерримен анализ царствующих в общественном сознании родительских стереотипов в соотнесении с реальными механизмами взаимодействия, можно сказать, что общим вектором для них является направленность на защитную изоляцию его психической жизни от реальности и тем самым снижение потенциала самостоятельной активности ребёнка.

Состояние проблемы возрастных градаций отражает состояние общего понимания вопросов социальной самостоятельности. В наибольшей мере это касается возрастов за пределами школьного обучения. В настоящее время границы и содержательное понимание возрастных периодов изменяются как де-факто, так де-юре сместились. Например, по новой возрастной классификации ВОЗ, период от 25 до 44 лет — это молодой возраст. Тем не менее, окончание школы продолжает рассматриваться как некоторая граница, отделяющая собственно детство от взрослой жизни. Период студенчества рассматривается как ранняя взрослость [35].

Разные специалисты по возрастному развитию вкладывали в понимание специфики периода, приграничного с детством периода взрослости собственное видение его психологических аспектов.

Стэнли Холл рассматривал специфику возрастов по аналогии с периодами эволюционного развития человечества. Период юности (от 13 до 24 лет по Холлу) он называл «периодом бури и натиска», приписывая ему

большие потрясения, смену эмоций, интересов, веселость и апатию, и всё это завершается «вторым рождением», когда человек получает более завершённые личностные очертания [37].

Согласно С. Холлу, специфика возрастных периодов определяется действием внутренних биологических факторов, поэтому, пугающие родителей проявления их чад, рассматривались как естественные, предназначенные для отстранения родителей от воздействия на своих детей. Этот подход критиковался за дозволение родителям рассматривать аномальные проявления детей как естественные, за игнорирование внешних социальных факторов влияния, и однозначную трактовку периодов развития человека.

Схожих представлений о том, что развитие происходит само собой безотносительно внешнего вмешательства, придерживался Арнольд Гезелл. Однако он учитывал индивидуальные особенности развития человека, хотя и приписывал их генетической детерминацией. Такое понимание заслужило определённую популярность среди родителей, поскольку позволяла им отстраниться от воспитательного воздействия на ребенка.

Согласно социопсихоаналитической теории Эрика Эриксона человек проходит этапы развития, в каждом из которых ему предстоит решить конфликт с возможным положительным или отрицательным исходом. Каждый исход знаменуется приобретением определённого аспекта личностно-социальной идентичности.

В период юношества перед молодым человеком стоит задача оформления целостной самоидентичности, создания непротиворечивого образа самого себя среди множества выборов, идентификаций и самоопределений. Позитивный исход для этой задачи создаёт надёжную базу для сознательной жизнедеятельности. Тогда жизнь становится сознательной. Когда молодые люди покидают родительский дом и заводят семью, может происходить переопределение самоидентичности.

К теориям, приписывающим значительную роль в детерминации возрастных особенностей, относится экологическая модель Ури Бронфенбреннера. Совокупность социальных факторов он делит на системы, отличающимся между собой уровнем влияния: микросистема, мезосистема, экзосистема, макросистема.

Микросистема находится в непосредственном контакте с человеком, и оказывает самое прямое влияние. Именно с этой системой в виде семьи ребенок впервые сталкивается. Эта система включает не только семью, а также сверстников, кружки, в дальнейшем работу и т.д. Со временем самые влиятельные микросистемы сменяются, например, в школе учитель, а затем сверстники приобретают большее значение, нежели семья.

Мезосистема включает микросистемы и их взаимодействие. Такие взаимодействия могут быть созвучными, иметь разнонаправленные реакции, или быть противоположными друг другу. Так как человек включён в несколько микросистем, их влияния могут накладываться друг на друга, и это может стать источником внутренних конфликтов человека.

В экзосистемы человек уже включён слабо, и не имеет непосредственного контакта со всей системой. Например, администрация города закрывает парк.

Макросистема представляет высшую надстройку определяющую идеологию, традиции, законы, установки определенной культуры. Она определяет ценности, законы и т.д. всех сфер жизни человека. Например, в Японии принято, что до 5 лет ребенку многое позволено и на него не кричат, а для матери находиться с ребенком до года постоянно это обязанность.

Все эти факторы оказывают совокупное влияние, при рассмотрении развития человека необходимо учитывать их разнообразие [37].

Согласно психосоциальной теории развития Р. Хэвигхерста, на каждом возрастном этапе стоит задача развития, состоящая из общественного запроса и нужд индивида. Реализуются данные задачи при взаимодействии

требований общества и активности индивида. Р. Хэвигхерст считает, что для каждой задачи существует момент, в наибольшей степени подходящий для обучения её решению. Это напоминает идею сензитивности Л.С. Выготского. Задачи могут иметь определяться биологическими причинами, общественными требованиями, появлением определённой мотивации индивида. Решение задач юности фактически знаменует наступление зрелости.

Например, в первой половине XX века это достигалось самоидентификацией с работой, выбора способа подготовки к ней. Несмотря на то что сегодня молодые люди имеют больше возможностей самовыражения, и их стимулируют к самораскрытию, проблемой стало отсутствие столь четких ориентиров, неопределенность в условиях широкого выбора [37].

Представители антропологического подхода М. Мид и Р. Бенедикт сравнивали возрастные особенности в разных культурах. В так называемых цивилизованных странах переход во взрослость размыт, не чётко определены возрастные границы, обязанности и права часто не совпадают с социальными требованиями возраста. В примитивных же обществах период взросления быстр и четок, наступает намного раньше, и проходит через обряд инициации.

Данные антропологических исследований заставили подвергнуть сомнению не только универсальность факторов развития человека, но также и универсальность его возрастной стадильности. Для жителей острова Самоа, например, взросление является непрерывным процессом, так как общество не определяет каких-то особых правил для детей. В примитивном обществе ребенок сразу приобретает роль взрослого, которая накладывает на него ответственность, в то время как в западном обществе детству предписывается особая роль, исключая несение ответственности. Примитивное общество не предполагает подчинённого положения детей и доминантную позицию взрослых. В западном же обществе ребенок изначально находится в подчинённом положении при доминирующей роли

взрослых, и неизбежной оказывается необходимость преодоления конфликта перехода от подчинительного положения к доминирующему. В примитивном обществе дети имеют большую свободу в сексуальных проявлениях, в то время как в западном мире детские сексуальные проявления не приветствуются, и молодые люди позже обретают возможность познания своей сексуальности.

Р. Бенедикт и некоторые психологи разделяют общества на два типа по критерию возрастной дискретности, либо непрерывности. Из этого вытекает необязательность возрастной конфликтогенности. Возрастные биологические изменения получают разные социальные интерпретации, регламентирующие характер переживания этих изменений молодыми людьми [37].

Таким образом, исследование возрастных особенностей развития позволило с одной стороны выделить его факторы, с другой – показать, сколь сложно переплетается их действие; с одной стороны, выявить качественно специфические характеристики, определяющие для разных периодов, с другой – показать, что эти характеристики приурочены к определённым социальным контекстам.

1.2 Психологические особенности периода ранней взрослости

Говоря о роли социальных контекстов, следует упомянуть, что период ранней взрослости в настоящее время идентифицируется с профессионально ориентированным обучением. И даже получил в психологии широкое хождение термин «студенческий возраст».

В этот период молодые люди переходят из одной социальной группы в другую. Студенты - это социальная группа, характеризующаяся своими специфическими чертами. Студентов объединяет то, что они направлены на овладение профессиональными знаниями и умениями (в данный момент компетенциями) [43]. Студенчество характеризуется общей культурой, образом жизни, общностью бытовых условий [18]. Предполагается, что

основные усилия представителей этой социальной группы направлены на освоение необходимых для профессиональной деятельности знаний и компетенций. Однако, как показывают исследования, реальная картина не столь замечательна: около половины студентов не имеют мотивации к профессии или выбранному направлению, многие студенты не обладают необходимыми для учебной деятельности умениями, первокурсники испытывают трудности адаптации, отражающиеся на учебной деятельности, мотивации, ценностях. Студентам по мере прохождения обучения необходимо сформировать навыки учебной самостоятельности, целенаправленности ума, планирования, организации своей деятельности.

Ключевым психологическим компонентом, развивающемся в студенческом возрасте, является развитие самосознания [29]. Самосознание необходимо для самоопределения в связи жизненными, профессиональными, личными задачами. Студент приобретает субъектность в учебных и личных проявлениях, проявляет саморефлексию и определяет себя, свою роль и место в мире.

В сегодняшних условиях студенты имеют возможности проявлять себя, в учебной деятельности, трудовой, а также вне работы и учебы. Тем самым продолжается развитие студента как субъекта, личности, и расширяется его роль студента за пределы учебы. Студенты имеют огромный потенциал, высокую активность и восприимчивость к большому объему информации. Их реализация активно воплощается также в социальной сфере. Очень многое закладывается в этом возрасте, и может служить фундаментом не только лично для самого человека, но и для поколения в целом. Студенты, отличаются особой эмоциональной восприимчивостью, непосредственной, живой, подчас наивно-восторженной реакцией на окружающую действительность. Студентам, особенно первокурсникам, присущи корпоративность и обостренное чувство гордости. Обретение нового социального статуса формально воплощается и в особой, новой организации труда и жизни, требующей самостоятельности решений, умения рационально

использовать время, возможность, решать и экономические и бытовые проблемы [15].

Итак, студент - это, статус, возраст, и социальная общность с направленностью на подготовку к профессиональной деятельности. В этот период развиваются новые учебные, профессиональные, социальные навыки. Активно развивается самосознание, рефлексия, что позволяет самоопределится по профессиональным и жизненным вопросам. Реализация этих многих процессов происходит как за счёт обучения и взаимодействия в стенах учебных заведений, так и вне их. Широкая активность студентов может охватить уже любые общественные сферы, что делает данную группу активно влияющей на общественные тенденции.

По мнению авторов монографии, посвящённой студенческому возрасту [36], для многих молодых людей окончание школы совпадает с периодом кризиса перехода от детства во взрослую жизнь. В данном кризисе человек по своему развитию готов сам принимать решения и нести за них ответственность, однако есть случаи, когда молодые люди к этому не готовы. Несмотря на смену статуса со школьного на студенческий они могут отказываться от ответственности, т.к. они еще не вошли в кризис. Находиться в зависимости от родителей во многом выгоднее, чем приобретение опыта самостоятельности и т.д. При этом у значительной части вступающих в период студенчества осознание собственной субъектности в отношении жизненного пути выливается в очередной виток борьбы за самостоятельность с родителями. Тем самым оформляется противоречие: взрослеющий ребенок совсем не возражает, что его содержат старшие, но жаждет самостоятельности в выборе способов проведения времени, внешнего вида, друзей и в целом стремится к раздвижению границ дозволенного.

Полное прохождение кризиса удается лишь некоторым, большинство молодых людей еще находятся в частичной или полной зависимости от

родителей, чаще всего это материальное обеспечение, выбор чего-либо, эмоциональная зависимость.

И виденье взрослости которой необходимо достичь (или, как считают некоторые молодые люди, она достигнута) расплывчато, мало идентифицируется с университетской жизнью. Иерархия мотивационной сферы у взрослеющих молодых людей неустойчива и иногда еще не сформирована, а от этого и поведение их зачастую бывает неровным и довольно инфантильным [36]. «В совокупности эти явления дают картину бесконечно длящегося «моратория», когда молодые мужчины и женщины ведут образ жизни, сочетающий в себе все права и преимущества статуса взрослого человека с отсутствием присущей ему ответственности и обязательности» [36, С.8].

Вместе с тем, молодых людей ожидает немало стрессовых ситуаций, требующих мобилизации внутренних ресурсов. Внутренний ресурс, который опосредует внешние влияния, определяется прошлым опытом, закладывается в семье.

Роль родительской семьи в жизнедеятельности взрослеющих молодых людей, как видим, весьма значительна, но при этом получила очень мало исследовательского внимания психологов.

1.3 Проблема жизнестойкости в психологических исследованиях

Проблема личностных особенностей, позволяющих преодолевать жизненные трудности, издавна волновала представителей гуманитарной мысли. Лев Николаевич Гумилев разрабатывает теорию пассионарности, Анатолий Геннадьевич Маклаков и Дмитрий Алексеевич Леонтьев - понятие о личностном адаптационном потенциале и т.д. Личностный адаптационный потенциал отвечает за способность адаптации к условиям: чем выше развит этот потенциал, тем больше человек и его организм могут сохранить свою рабочую эффективность.

В отечественной и зарубежной психологии различные аспекты личностного потенциала обозначали как локус контроля, сила Эго, воля и др. Д.А. Леонтьев обращает внимание, что личностный потенциал является не частным показателем, а интегральной характеристикой, и в наибольшей степени его суть передаётся введённым Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейса понятием *Hardiness*. Слово «hardiness» в буквальном переводе имеет множество значений: выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, отвага, неустрашимость, дерзкость, наглость. В русскоязычную психологию Д.А. Леонтьев ввёл понятие, обозначенное этим словом, переводя его как «жизнестойкость» [21]. Согласно С. Мадди, жизнестойкость позволяет одновременно совладать со стрессом, и при этом развиваться в своём потенциале, для ещё более продуктивного преодоления жизненных трудностей [51].

Жизнестойкость характеризует отношение человека к стрессовой ситуации и к возможностям, которые у него в этой ситуации имеются. Она представляет из себя систему убеждений о себе, о мире и отношениях с ним. Жизнестойкость позволяет трансформировать восприятие ситуации, реализуя своего рода фильтрующую функцию, избирательно акцентируясь на той части ситуации, в которой заключается потенциал её решения, что позволяет не просто противостоять стрессу, а обращать такие ситуации себе в пользу [12].

Как интегральная личностная диспозиция жизнестойкость, согласно описанию Д.А. Леонтьева, включает в себя 3 компонента (убеждения):

«Вовлеченность» (commitment) - «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [53]. Этот компонент отражает способность получать удовольствие от собственной деятельности. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность», - говорит С Мадди [Приведено по 20, С.5]. Её

противоположностью является ощущение себя «вне» жизни, чувство отвергнутости.

«Контроль» (control) - убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если влияние не абсолютно и не является однозначной гарантией успеха. Человек с развитым ощущением контроля считает себя автором своего жизненного пути и своей деятельности. Противоположностью этому убеждению - ощущение беспомощности.

«Принятие риска» (challenge) – это убежденность человека, что то, что с ним случается, способствует его развитию за извлекаемых из опыта знаний. Неважно, какой это опыт, позитивный или негативный. Человек, рассматривающий события жизни как уроки по приобретению опыта, готов действовать в ситуации неопределённости и дискомфорта, на свой страх и риск, полагая, что стремление к безопасности обедняет жизнь личности. Основой «принятия риска» является идея развития через активное извлечение знаний из опыта и их продуктивное использование в дальнейшем.

Итак, жизнестойкая личность характеризуется наличием активных связей с миром в противоположность отчуждению («вовлечённость»), ощущением способности влиять на происходящее и собственную жизнь («контроль»), уважительным отношением к «вызовам» жизни («принятие риска»).

На возникновение стресса влияют события, состояние организма, убеждения человека. Жизнестойкость как убежденность влияет на третий фактор. Она влияет на оценку ситуации - на сколько можно оказать влияние на ситуацию и на сколько нужно проявлять активность. Также жизнестойкое убеждение способствует направлению активности на собственное благополучие физического и психологического здоровья. В результате на сколько сильнее жизнестойкие убеждения, на столько сильнее человек убежден в том, что он может влиять на ситуацию через проявление собственной активности, получается результат в том, что ситуация

воспринимается как менее стрессовая и активность позволяет снизить влияние стресса на человека (например меньше психосоматических заболеваний).

Жизнестойкость является прижизненным образованием, она проявляется и одновременно формируется при столкновении с трудными ситуациями, развивается с детства, но может изменяться во взрослом возрасте. Развитие жизнестойкости зависит от отношений родителей с ребенком. Авторы, занимающиеся проблемами жизнестойкости, считают, что от родителей здесь необходимы принятие, поддержка, любовь, одобрение, поддержка инициативы, и разнообразие преподнесения мира и изменчивых ситуаций [20, 2].

Первое крупное исследование по жизнестойкости было проведено Мадди в телекоммуникационной компании штата Иллинойс (Illinois Bell Telephone Company — ИВТ). У сотрудников компании присутствовал хронический дистресс, соматические заболевания и даже психические нарушения вследствие того, что они в течении нескольких месяцев ожидали связанного с изменениями в законодательстве увольнения. Исследование имело лонгитюдный характер, отслеживало индивидуальные траектории жизнедеятельности и состояния работника. По результатам исследования: при низкой выраженности всех трех компонентов жизнестойкости вероятность заболевания составляла 92,5 %, при высоком уровне одного из компонентов - 71,8 %, при высоком уровне двух компонентов - 57,7 %, и при высоком уровне всех трех компонентов - 7,7%. Данные исследования являются хорошей иллюстрацией того, что каждый из компонентов жизнестойкости снижает влияние стрессовых факторов на человека, но их суммарный эффект значительно сильнее [20].

В отечественной психологии понятие жизнестойкости стало предметом поисков её сущностных характеристик для ряда авторов. Наиболее известные авторские определители понятия и компонентов жизнестойкости представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Определение и операционализация феномена
жизнестойкости в работах отечественных психологов

Автор	Определение	Компоненты
Д. А. Леонтьев (2002)	Жизнестойкость- <i>черта</i> , характеризующаяся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а, в конечном счете, мерой преодоления личностью самой себя	Убеждения в готовности справиться с ситуацией; интересы; открытость новому
Л. А. Александрова (2003)	Жизнестойкость- <i>интегральная способность</i> , лежащая в основе адаптации личности	Блок <i>общих способностей</i> , куда включаются: базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл как вектор, организующий активность человека; блок <i>специальных способностей</i> : <i>навыки</i> преодоления различных типов ситуаций и проблем, взаимодействия с людьми, - саморегуляции
С. В. Книжникова (2005)	Жизнестойкость личности не столько система убеждений, сколько <i>интегральная характеристика личности</i> , позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития	Базовые компоненты: оптимальная смысловая регуляция, - адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения
Е. И. Рассказова (2005)	Жизнестойкость - <i>ресурс</i> , направленный в большей мере на поддержание витальности и деятельности, в меньшей - на поддержание активности сознания	Мотивационная направленность
Р. И. Стецишин (2008)	Жизнестойкость является личностно - <i>психическим ресурсам</i> , формирующимся в процессе персон- и профессиогенеза личности и позволяющему человеку помогающей профессии противостоять развитию	Контроль, предметное содержание мышления, что проявляется в конкретизации и непосредственной реализации плана действий; направленность на задачу. <i>Служение</i> , как мощная мотивирующая

	профессионально-личностной дезадаптации	тенденция жизненной активности врача
Т. В. Наливайко (2006)	Жизнестойкость является наиболее <i>общей интегральной характеристикой личности</i> , представляющей собой паттерн смысловых ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, который опирается на природные свойства личности, но в большей степени носит социальный характер	Личностнозначимые смыслы, самоотношение (психологический компонент), способность их реализации, стилевые характеристики (деятельностный компонент), природные свойства. «Жизнестойкость, опираясь на некоторые <i>природные свойства личности</i> , в большей степени проявляется как интегративное качество <i>создавать личностно-значимые смыслы в жизни и реализовывать их</i> в контексте социальной ситуации»
С. А. Богомаз (2008)	Жизнестойкость - следует рассматривать как <i>системное психологическое свойство</i> , возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющему превращать проблемные ситуации в новые возможности	Особое сочетание установок и навыков. Оптимизм, удовлетворенность, самоэффективность
М. В. Логинова (2010)	Жизнестойкость-это сложное структурированное психическое <i>образование</i> , определяемое как развивающаяся система убеждений, способствующих развитию) готовности управлять системой повышенной сложности	Эмоциональная устойчивость, пластичность, активность, экстравертированность, склонности к предметно-ориентированному копингу

Из других определений можно привести следующие. О. А. Березкина понимает под жизнестойкостью личностное состояние человека, которое достигается в процессе упорной деятельности в социальной среде. Эта деятельность развивает и обогащает все сферы психики, позволяя личности

выстроить собственный «фундамент» жизнестойкости, используя свою энергию, чувства и волю. Жизнестойкость является сложным психологическим образованием, система убеждений, обеспечивающих развитие готовности управлять ситуациями высокой сложности. По словам автора, внутренними факторами жизнестойкости являются экстраверсия, пластичность, активность, искренность, внутренний локус контроля [41].

По мнению А.Н. Фоминовой, содержательная сторона жизнестойкости включает: поиск смысла в данной ситуации, выработку ценностей, прояснение отношений, осознание интересов, интеграцию позиций, а практическая сторона: способ действия, умения, навыки, развитие ресурсов. Обращаясь к уровневому подходу, А.Н. Фоминова проводит анализ с точки зрения концепции интегральной индивидуальности, выделяя уровни: психофизиологический (темпераментные характеристики), социально-психологический (социальные навыки, копинг-стратегии, когнитивные стили) и личностно-смысловой уровни (мотивационная сфера личности, жизненные ценности). В зависимости от ситуации, и в большей мере, от индивидуальных особенностей человека, жизнестойкость может быть связана с активизацией работы разных уровней психики. Жизнестойкость, по мнению автора, является ресурсом, на который человек может опереться при выборе будущего в мире динамической неопределённости. Фактически жизнестойкость демонстрирует, насколько человек способен воспользоваться своим арсеналом ресурсов, включающим физические ресурсы (физическая работоспособность и психическое здоровье), психологические ресурсы (интеллектуальные способности, эмоциональная и волевая регуляция), личностные ресурсы (самоуважение, установки, жизненные смыслы, мотивация), материальные ресурсы, влияющие на доступ к возможным формам помощи (информационной, юридической, медицинской), социальные ресурсы (поддержка близких, социальный статус, работа) [45].

Т. В. Наливайко полагает, что жизнестойкость - наиболее общая интегральная характеристикой личности, паттерн смысло-жизненных

ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, опирающийся на природные свойства личности, но в большей степени носящий социальный характер. Ведущими составляющими жизнестойкости являются сильный характер, оптимизм и целеустремленность [31].

М. Ю. Кузьмин изучал связь жизнестойкости с кризисом идентичности студентов и связи гендерной идентичности и жизнестойкости у студенток, определив жизнестойкость как фактор, способствующий конструктивному разрешению кризиса гендерной идентичности [19]. Стали появляться эмпирические исследования жизнестойкости личности при переживании кризисов возраста, людей с ограниченными возможностями, людей с неизлечимыми заболеваниями.

С. А. Богомаз и Д. Ю. Баланев рассматривают понятие жизнестойкости в контексте проблемы инновационного потенциала личности, понимаемого как человеческий ресурс, запускающий инновационное поведение. Его структура включает три блока: личностные качества, компетенции и витальность. К блоку витальности авторы относят жизнестойкость [5]. Они также выявили что высокая жизнестойкость связана с высокой осмысленностью своей жизни, а также с ней в прошлом и будущем. Подтверждена связь с гибкостью мышления, креативностью, высоким уровнем социально-психологической адаптированности. И выявлено что молодые люди, которые вовлечены в инновационную деятельность имеют высокую жизнестойкость.

Как видно, жизнестойкость может быть рассмотрена в нескольких аспектах: когнитивном (оценка и осмысление ситуации), поведенческом (сформированность навыков преодоления), мотивационном (мотив деятельности) и эмоциональном (паттерны эмоционального реагирования в сложной ситуации).

А.С. Кадыков указывает на то, что способы поведения в трудных жизненных ситуациях имеют индивидуальный характер, становясь у взрослого человека устойчивыми личностными образованиями. Их основу

образуют механизмы самоконтроля и саморегуляции. Начиная с детского возраста, они формируются в процессе активного освоения окружающей действительности. Конструктивность приобретаемых в трудных жизненных ситуациях способов поведения зависит от характера опыта их преодоления, преломленного индивидуальными особенностями личности, не в последнюю очередь, темпераментными свойствами [13].

Как видно, исследователи жизнестойкости привнесли в это понятие содержание более широкое, чем предложил С. Мадди. Такое множественное усложнение может быть следствием того, что, будучи интегральной характеристикой, феномен, о котором говорит С. Мадди, связан со многими личностными особенностями, которые легко интерпретировать как составляющие самой жизнестойкости.

Обширные связи жизнестойкости с различными продуктивными проявлениями личности привлекли внимание множества исследователей.

В нескольких исследованиях было показано, что жизнестойкость является основным предиктором снижения вероятности развития соматических и психических симптомов в стрессогенных ситуациях [12].

В исследованиях самого С. Мадди показана роль жизнестойкости как буфера, опосредующего действие организационных стрессоров на организм [52], а это в свою очередь позволяет регулировать влияние стрессовых факторов на жизнедеятельность человека в целом. Исследования Мадди показывают связь жизнестойкости и здоровья [53].

С. Мадди приводит следующее перечисление результатов влияния жизнестойкости на жизнедеятельность человека:

1. Оценка событий как менее стрессогенных.
2. Мотивация к совладанию с стрессом при его наличии.
3. Поиск социальной поддержки для совладания с стрессом.

4. Жизнестойкость способствует здоровому образу жизни и более ответственному отношению к практикам здоровья, что сказывается на состоянии человека [53].

В зарубежных источниках описываются выявленные исследователями взаимосвязи жизнестойкости с состоянием здоровья, физиологическими процессами. Обнаружены связи с личностными чертами, положительные: с социальной желательностью, социальной ответственностью, с истерическими и нарциссическими чертами, а также с креативностью и склонностью к новаторству; обратные – с вытеснением и авторитаризмом [54].

В исследованиях выявлено, что люди с высоким уровнем жизнестойкости в ситуациях затруднения выбирают конструктивные копинг стратегии, позволяющие контролировать состояние своей эмоциональной сферы, не отвлекаясь на то, что снижает эмоциональный фон.

Стоит упомянуть, что жизнестойкость хотя и преобразовывает восприятие в более оптимистичном направлении, но она не тождественна диспозиционному оптимизму. Оптимизм придает уверенности в совладании со стрессом, однако установки, его составляющие, не способствуют реалистической оценке ситуации. Также исследования С. Мадди показывают, что предсказательная способность жизнестойкости выше, чем у оптимизма. И жизнестойкость сильнее связана со стратегиями совладания, чем оптимизм [55, 56].

Столь важная роль жизнестойкости для личности, казалось бы, с неизбежностью должна породить вопрос о факторах её формирования. К сожалению, это ракурс рассмотрения получил гораздо меньшее внимание психологов. Особенно ошутим дефицит эмпирических исследований.

Среди исследователей жизнестойкости только С. Мадди, опираясь на общее представление о её природе разработал тренинг по её формированию.

И практика реализации тренинга показала, что целенаправленное формирование возможно [12].

Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова говорят о решающей роли детского опыта при формировании жизнестойкости, не исключая возможности её позитивной коррекции в более поздних возрастах. И, конечно, авторы придают особое значение в формировании компонентов жизнестойкости детско-родительским отношениям. Проявлениям вовлечённости, по мнению авторов способствуют родительская любовь, принятие, одобрение и поддержка. Ощущение контроля активизируется при поддержке родителями инициативы ребёнка, стремления к самостоятельному решению всё более сложных задач. Условием укрепления способности принимать риск является разнообразие впечатлений, динамичность и разнородность среды [20].

А. Кашаба и С. Мадди провели исследование, выявившее высокую роль в повышении показателей жизнестойкости компенсирующих семейных стандартов и самовоспитания [16].

Однако кроме исследований с участием С. Мадди обсуждения роли семьи мало подкрепляются аргументами из доказательных эмпирических исследований, строятся по большей части как высказывание мнений и интерпретаций и ограничиваются временными рамками детских возрастов. В то же время некоторые психологи обращают внимание на тот факт, что родительская семья продолжает оказывать влияние на становление личности человека и в более поздних возрастных периодах [9], и проживаемые в родительской семье отношения являются интересующим ментальным ресурсом, предиктором формирования личностного ресурса и даже жизненной успешности человека [14]. Особенно интерес в данном аспекте период вступления во взрослую жизнь, когда проявления жизнестойкости можно сказать апробируются во взаимодействии с реалиями жизни, а родительская семья оказывает на жизнедеятельность значительное влияние. Как указывалось выше, характерной особенностью этого периода является противоречивое сочетание стремления к самостоятельности и всё ещё тесных

связей с родительской семьёй, и это придаёт дополнительной интриги в вопросе о связи родительского влияния и жизнестойкости молодых людей. Это определяет настоятельную необходимость исследования семейных факторов жизнестойкости молодых людей студенческого возраста.

Вывод по 1 главе

Подводя итог теоретическому анализу, отметим следующее.

Детско-родительские отношения – важнейший фактор развития личности и потому заслужили внимание многих психологов. Предметом анализа и исследований стали характеристики отношения родителей к детям, их типологические особенности и влияние на различные аспекты психического и личностного развития.

Вместе с тем в исследованиях, проводимых в разных культурно-исторических контекстах, было показано, что феномены, закономерности и роль детско-родительских отношений в развитии не имеют универсального характера, отличаются у разных этнических и социальных групп, изменяются в процессе исторического развития.

Многие из известных и популярных постулатов воспитания носят декларативный характер. Их содержание, являясь тиражируемым мнением авторитетных авторов, проявлением стереотипов бытового сознания или устоявшихся, ранее эффективных, но потерявших свою действенность установок, при проведении исследований не получает подтверждения. И зачастую оказывается, что в силу тенденциозности, популярные представления о воспитании поддерживают непродуктивные родительские стратегии.

Проблемы детско-родительских отношений актуальны не только для собственно детских возрастов. Период ранней взрослости, совпадающий со студенчеством, - время непростых переплетений тенденций взросления и довольно тесных связей с родительской семьёй.

Этот возраст примечателен тем что: 1) является сензитивным периодом для становления субъектности, а значит, и возможностей вести психологическую работу над собой. 2) периодом сегрегации от родительской семьи, актуализирующей важность её субъективного образа. 3) периодом расширения связей с миром и апробирования стратегий взаимодействия с ним, что обостряет вопросы субъективных возможностей преодоления неизбежных трудностей жизни.

Современный мир характеризуется высокой стрессогенностью, предъявляя к молодому поколению требование продуктивного функционирования, преодолевающего давление негативного воздействия стресса. В отличие от множества концептов, появившихся в русле определения личностных адаптационных ресурсов, введённое С. Мадди понятие жизнестойкости появилось на основе длительных эмпирических изысканий, получило чёткую структурную оформленность, также подтверждённую в полевых исследованиях. Жизнестойкость выделяется как интегральная жизненная личностная диспозиция. Она представляет собой триединую систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Жизнестойкость позволяет человеку не только совладать со стрессом, но также сохранить и даже приумножить свою эффективность.

Несмотря на доказанную значимость проявлений жизнестойкости, исследователи фокусировали своё внимание на её связях с различными психологическими характеристиками человека, вновь и вновь показывая её действенную продуктивность, в то время как факторы формирования самой жизнестойкости исследованы очень мало. Авторы термина обращают внимание на роль родительской семьи и приводят результаты малочисленных исследований её влияния на жизнестойкость в детстве. Интереснейший вопрос о том, как связаны проявления жизнестойкости и отношения с родительской семьёй в период ранней взрослости до сих пор не исследован.

Несмотря на то, что молодые люди выходят из родительской семьи, она продолжает оказывать влияние на них. Однако влияние родительской семьи после ухода ребенка из семьи изучено слабее чем влияние в детский период.

Глава 2. Эмпирическое изучение проблемы коррекции восприятия детско-родительских отношений в период ранней взрослости как средства повышения жизнестойкости

2.1 Организация эмпирического исследования

В соответствии с обозначенной проблематизацией мы провели исследование связи жизнестойкости молодых взрослых с особенностями ретроспективного образа семьи детства и актуального отношения к ним отцов и матерей. В качестве попытки ответить на этот вопрос было проведено исследование.

Его методическое обеспечение составили:

1. Тест жизнестойкости Мадди (опросник Hardiness Survey в адаптации Д.А. Леонтьева) [20], включающий три шкалы:

«вовлеченность», как включённость в происходящее с уверенностью, что это даёт возможность найти нечто интересное и стоящее, дающее возможность испытывать удовольствие от собственной деятельности в противовес чувству отвергнутости;

«контроль» (control), как убеждённость в способности влиять на происходящее, выбирая свой путь даже без гарантии абсолютного успеха, в противовес беспомощности представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат;

«принятие риска» (challenge) - убежденность, что все то, что случается, является опытом, стимулирующим развитие, и способствует его развитию, а стремление к простому комфорту и безопасности обедняют жизнь личности.

2. ВIV (Biographisches Inventar zur Diagnose von Verhaltenstorungen - биографический опросник по диагностике нарушений поведения) [9].

Для данного исследования из опросника были взяты две шкалы

а) шкала FAM: «Семейная ситуация»: субъективное описание семейной ситуации в детстве и юности, взаимодействия с родителями, отношения семьи к окружающим. При высоких оценках: неудовлетворительные

взаимоотношения с родителями, неадекватное отношение семьи к окружающему миру, недостаточное влияние со стороны семьи в детстве и юности.

б) шкала ERZIENEN: «Стиль воспитания»: субъективное описание воспитательного воздействия родителей. При высоких оценках: негативно воздействующее воспитательное поведение родителей, невротизированный стиль воспитания, отрицательный характер взаимодействия между родителями.

3. Модифицированный вариант методики Операционализированная психодинамическая диагностика (ОПД). Методика состоит из шкал, оценивающих состояние ключевых аспектов отношений в их крайних полюсах и оптимальном состоянии. Модификация состояла в том, что по инструкции респонденты оценивали не отношения человека вообще, а отношение родителя к самому респонденту [32].

С предоставленными респондентам методиками, можно ознакомиться в Приложении 2.

2.2 Результаты эмпирического исследования

Обработка данных проводилась двумя способами:

1) Посредством процедуры корреляционного анализа с использованием коэффициента Спирмена определялись значимые связи между показателями теста жизнестойкости Мадди и показателями методик ВІV и ОПД.

2) Вся выборка была разделена на три группы: с низким, средним и высоким уровнями жизнестойкости. Эти группы соотносились друг с другом по показателям методик ВІV и ОПД посредством сравнения средних значений и выявления достоверных различий с использованием U-критерий Манна Уитни.

Выборку составили 112 респондентов, студенты первого, второго и третьего курсов ФГБОУ ВО КГПУ им. В.П. Астафьева. Из них 76 девушки и

36 юношей. Выборка, как видим, носит ассиметричный характер и не претендует на полную репрезентативность.

Из полученной выборки мы сформировали группы с низким, средним, и высоким уровнем жизнестойкости для юношей и девушек.

На рисунке 1, показано распределение уровней жизнестойкости для юношей в процентном соотношении.

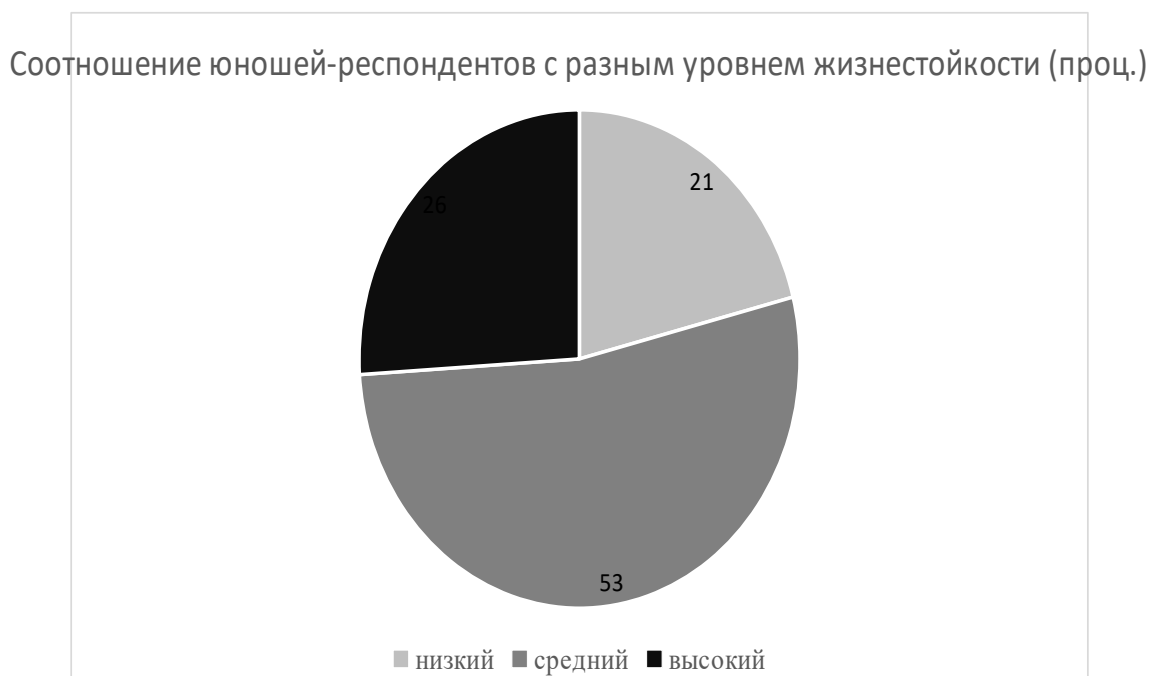


Рис. 1. Соотношение юношей-респондентов с разным уровнем жизнестойкости (%)

Как видим, соотношение среднего уровня и двух других приближается к соотношению 50/50. Низкий и высокий уровень находятся в соотношении около 50/50% при некотором преобладании высокого (на 4% больше%).

На рисунке 2, показано соотношение уровней жизнестойкости для девушек в процентном соотношении.

Соотношение девушек-респондентов с разным уровнем жизнестойкости (проц.)

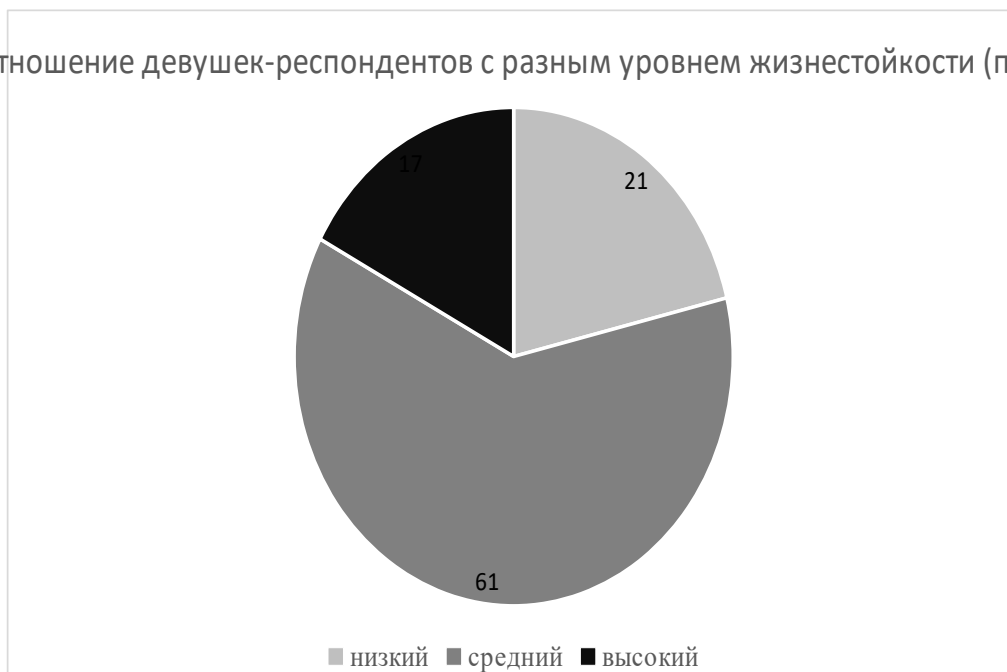


Рис. 2. Соотношение девушек-респондентов с разным уровнем жизнестойкости (%)

Для девушек доля респондентов с низким уровнем такая же как и для юношей (26%). Респонденток со средним уровнем жизнестойкости на 8% больше, чем респондентов с таким уровнем в выборке юношей. Доля же девушек характеризующихся высоким уровнем жизнестойкости - ниже чем у юношей (на 9%). Т.е. по сравнению с юношами у девушек увеличена доля респондентов со средним уровнем за счёт доли девушек с высоким уровнем жизнестойкости, при сходстве доли респондентов с низким уровнем жизнестойкости с юношами.

Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и показателей, характеризующих образ семьи детства, для юношей, представлен на рисунке 3. Пунктирными линиями обозначены значимые отрицательные связи.

Все связи, кроме одной, оказались высоко достоверно значимыми. Отсутствует значимая связь только между показателем Воспитание (BIV) и показателем Контроль (Тест жизнестойкости). Характер выявленных связей свидетельствует о том, что, положительный характер образа семьи у юношей благоприятствует формированию у него проявлений жизнестойкости.

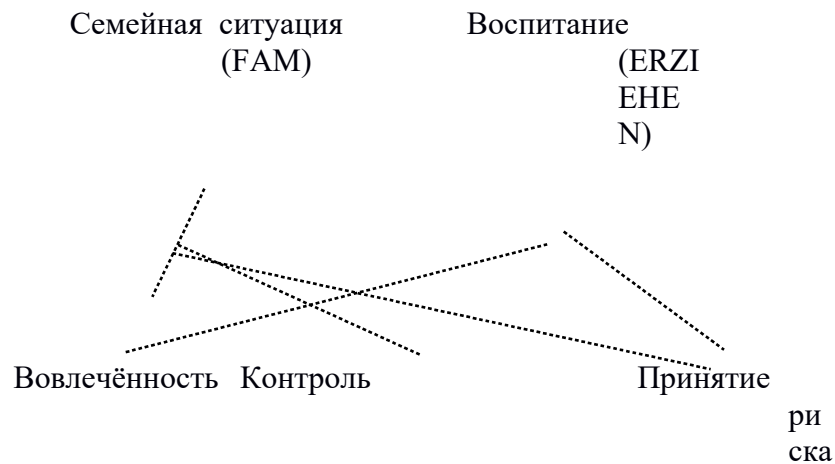


Рис. 3. Связь показателей жизнестойкости с характеристиками образа семьи детства у юношей

На рисунке 4 представлены выявленные посредством корреляционного анализа достоверные связи между показателями жизнестойкости и показателями актуального отношения родителей в выборке юношей. Сплошными линиями обозначены положительные связи, пунктирными - отрицательные.

В результате корреляционного анализа обнаружилось следующее. Способность молодого человека с интересом включаться в события жизни («вовлечённость») положительно связана с тем, насколько отец предоставляет сыну свободу личного пространства и насколько адаптивен отец во взаимодействии с сыном, сдержан в проявлении недовольства. И обратным образом потенциал вовлечённости юноши связан с проявлением со стороны отца заботливости, авторитарного контроля, упрёков и обвинений. Интересные связи обнаружили у первого показателя жизнестойкости с особенностями материнского отношения к сыну. Оказалось, что вовлечённости молодого человека в процесс жизни способствует проявление в материнском отношении некоторой агрессивности, а не способствуют

интенсивные проявления заботы, контроля, родительского смирения (сдержанности в проявлениях недовольства).

ОПД отца

Предоставление автономии
Независимость
Признание, восхищение
Самоутверждение
Проявление привязанности
Принятие привязанности
Забота
Надежда и доверие
Авторитарный контроль
Приспособление
Приписывание ответственности
Признание вины
Демонстрация агрессии
Самозащита
Игнорирование
Неконтактность

Вовлечённость Контроль Принятие риска

Предоставление автономии
Независимость
Признание, восхищение
Самоутверждение
Проявление привязанности
Принятие привязанности
Забота
Надежда и доверие
Авторитарный контроль
Приспособление
Приписывание ответственности
Признание вины
Демонстрация агрессии
Самозащита
Игнорирование
Неконтактность

ОПД матери

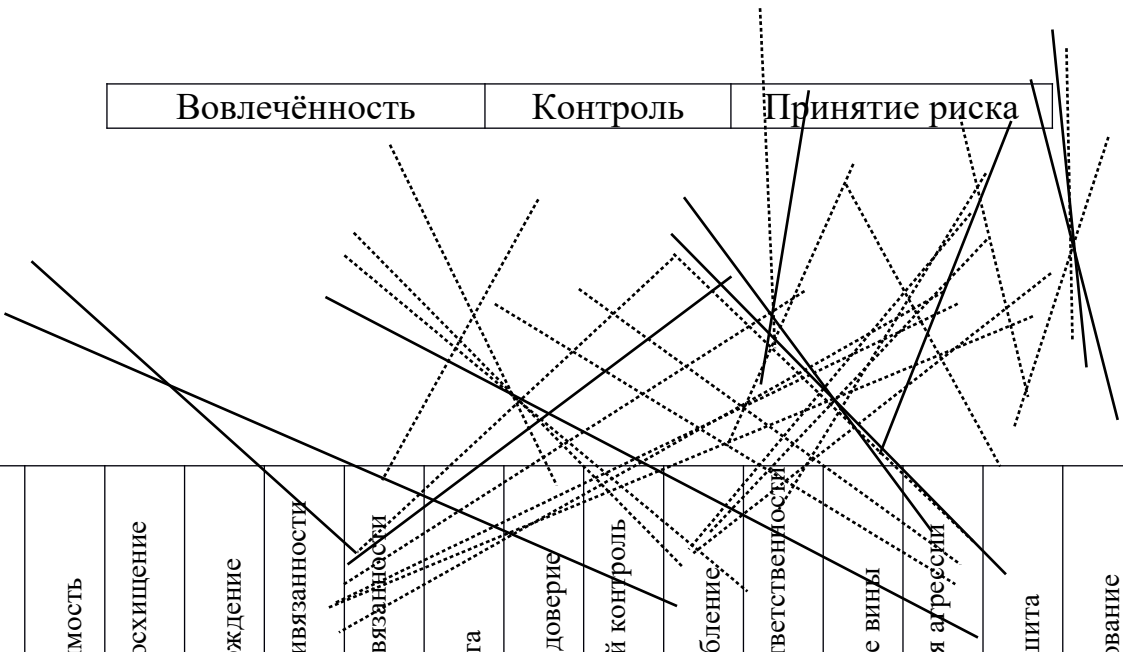


Рис. 4. Взаимосвязь между параметрами жизнестойкости юношей и отношения к ним родителей

Убежденность молодого человека в своей способности влиять на происходящее («контроль») также положительно связана с адаптивной позицией отца, его уважением к автономии сына. А проявления в отцовском отношении агрессии, стремления приписать ответственность и самозащитной настороженности снижают уверенность сына в потенциале своей влиятельности. Авторитарный контроль матери неблагоприятен для веры молодого человека в свою дееспособность, в отличие от материнской агрессивности, некоторое количество которой для уверенности сына полезно.

Проявление в отцовском отношении агрессии, самозащитной настороженности, авторитарного контроля, стремления приписывать ответственность и уповать на сына, а также самообвинение и заботливость препятствуют уверенности сына в том, что опыт, даже и рискованный, полезен. В противоположность этому склонность матери приписывать сыну ответственность, проявлять некоторую агрессивность и настороженность – положительные факторы, а авторитарный контроль и адаптивное сдерживание недовольства – отрицательные факторы для способности молодого человека рисковать и принимать любой результат как «уроки жизни». То есть восприятие опыта жизни как полезного и интересного в большей степени характеризует юношей, матери которых не столь нежны, а отцы более «гуманны», чем предписывается гендерными стереотипами.

Помимо корреляционного анализа первичные данные обрабатывались процедурами сравнения. Для групп с разными уровнями жизнестойкости (низкий, средний, высокий) определялись и сравнивались между собой средние значения показателей методики ОПД. Статистическое сравнение проведено с помощью расчета U-критерия Манна-Уитни. Результаты сравнений по методике ОПД для разных уровней жизнестойкости приведены в таблице 2. Жирным шрифтом выделены самые высокие среди групп

показатели, курсивом с подчёркиванием обозначены самые низкие среди групп показатели.

Таблица 2 – Отношение родителей в семьях юношей с разным уровнем жизнестойкости

Уровень жизнестойкости	Показатели методики ОПД															
	Предоставление автономии	Независимость	Признание, восхищение	Самоутверждение	Проявление привязанности	Принятие привязанности	Забота	Надежда и доверие	Авторитарный контроль	Приспособление	Приписывание ответственности	Признание вины	Демонстрация агрессии	Самозащита	Игнорирование	Неконтактность
	Отношение отца															
высокая	3,2	2,9	3,1	3,1	2,8	3,0	<u>2,8</u>	<u>2,5</u>	2,8	3,2	<u>2,7</u>	2,8	<u>2,3</u>	<u>2,5</u>	2,9	3,0
средняя	3,1	3,0	3,1	3,1	2,9	2,9	3,1	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,7	3,2	3,0	3,1
низкая	2,8	3,1	<u>2,6</u>	2,9	3,0	3,4	3,3	2,8	3,6	2,8	3,5	2,9	3,4	3,3	2,9	3,1
	Отношение матери															
высокая	3,1	3,1	<u>3,1</u>	2,9	3,4	<u>3,0</u>	<u>3,1</u>	3,1	<u>2,8</u>	3,2	3,0	3,3	3,1	3,2	3,0	2,8
средняя	3,0	3,1	3,4	2,8	<u>2,9</u>	3,4	3,4	3,0	3,0	3,1	3,0	3,0	2,8	2,9	3,0	2,7
низкая	3,4	3,0	3,4	3,0	3,4	3,7	3,6	3,0	3,3	3,8	2,7	3,1	2,9	2,9	2,7	2,7

По показателям методики ОПД определилась следующая картина. Юноши группы с высоким уровнем жизнестойкости имеют со стороны матери отношение с наибольшей сравнительной выраженностью агрессивности, настороженности и при этом готовности признать свою вину, и наименьшей сравнительной выраженностью авторитарного контроля, заботливости и принятия проявлений привязанности со стороны сына. У отцов этой группы молодых людей в отношении к сыну проявляются сравнительно меньшие по сравнению с другими отцами агрессивность, настороженность и заботливость.

Общими тенденциями родительского отношения, получаемого молодыми людьми группы с низкой жизнестойкостью, являются: в отцовском отношении сравнительно высокая агрессивность и сравнительно низкие способность восхищаться сыном и готовность принимать его

привязанность, в материнском - сравнительно более интенсивное (вплоть до навязывания) проявление привязанности, сдерживание недовольства при слабости настоящего интереса к сыну.

Подводя итоги можно сказать следующее:

1. Жизнестойкость молодых людей студенческого возраста связана с отношениями с родительской семьёй.

2. Тесным образом жизнестойкость юношей-студентов связана с характером ретроспективного образа семьи детства. Чем более негативен у молодого человека этот образ, тем меньше у него возможность проявлять жизнестойкость.

3. Отрицательным фактором для проявления жизнестойкости молодых людей являются заботливость и авторитарный контроль как со стороны отца, так и со стороны матери.

4. Жизнестойкости юношей благоприятствует отношение отца, характеризующееся адаптивностью и предоставлением сыну личного пространства, и отношение матери, более жёсткое, чем предписывают социальные стереотипы: с возможностью проявления агрессии, недовольства, защитной настороженности, но в то же время способностью принимать свою вину.

5. Не способствуют жизнестойкости отношение отца, в котором проявляется агрессия, недовольство, самозащитная настороженность и принятие вины, и отношение матери с выраженными компонентами заботливости, контроля, упования на сына с возложением ответственности, а также отсутствие интереса к сыну и неспособность им восхищаться.

Результаты корреляционного анализа показателей Теста жизнестойкости и показателей методики ВІV в выборке девушек представлены на рисунке 5.

У респонденток все показатели жизнестойкости оказались высоко достоверно связаны со всеми оценками образа семьи детства. Чем положительней этот образ, тем вероятнее проявления жизнестойкости у

девушки уже в студенческом возрасте. Соответственно, чем негативнее ретроспективный родительский образ, тем менее выражены у девушек заинтересованная включенность в происходящее, уверенность в способности влияния на него и принятие в качестве стимулирующего развитие опыта.

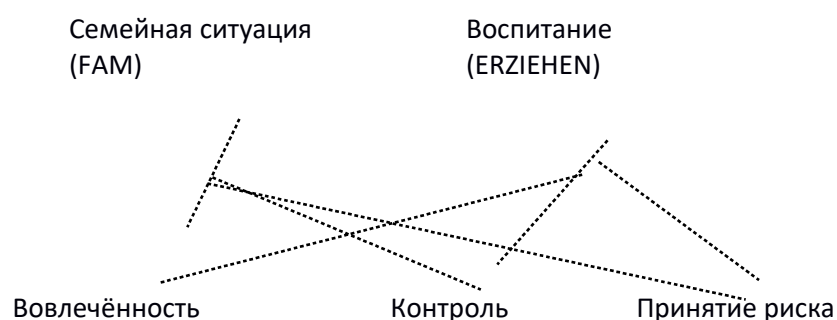


Рис. 5. Связь показателей жизнестойкости с характеристиками образа семьи детства у девушек

Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и показателей актуального отношения родителей в выборке девушек представлены на рисунке 6. Сплошными линиями обозначены положительные связи, пунктирными - отрицательные.

Результаты корреляционного анализа показали, что жизнестойкость респонденток связана в гораздо большей степени с их оценками детского опыта взаимодействия с семьей, чем с его актуальным состоянием. Картина связей показателей жизнестойкости и отношения родителей в выборке девушек гораздо беднее, чем в выборке юношей.

Выявленные связи свидетельствуют, что ощущение способности влиять на обстоятельства жизни связано у девушек с активностью отца в проявлении родительской привязанности и его открытостью для контакта. В противоположность этому и ощущению подконтрольности результатов деятельности и способности принимать риски активного взаимодействия с действительностью у девушки способствует такая характеристика материнского отношения к ней, как «приписывание ответственности», которая выражается в том числе и в упреках и обвинениях.

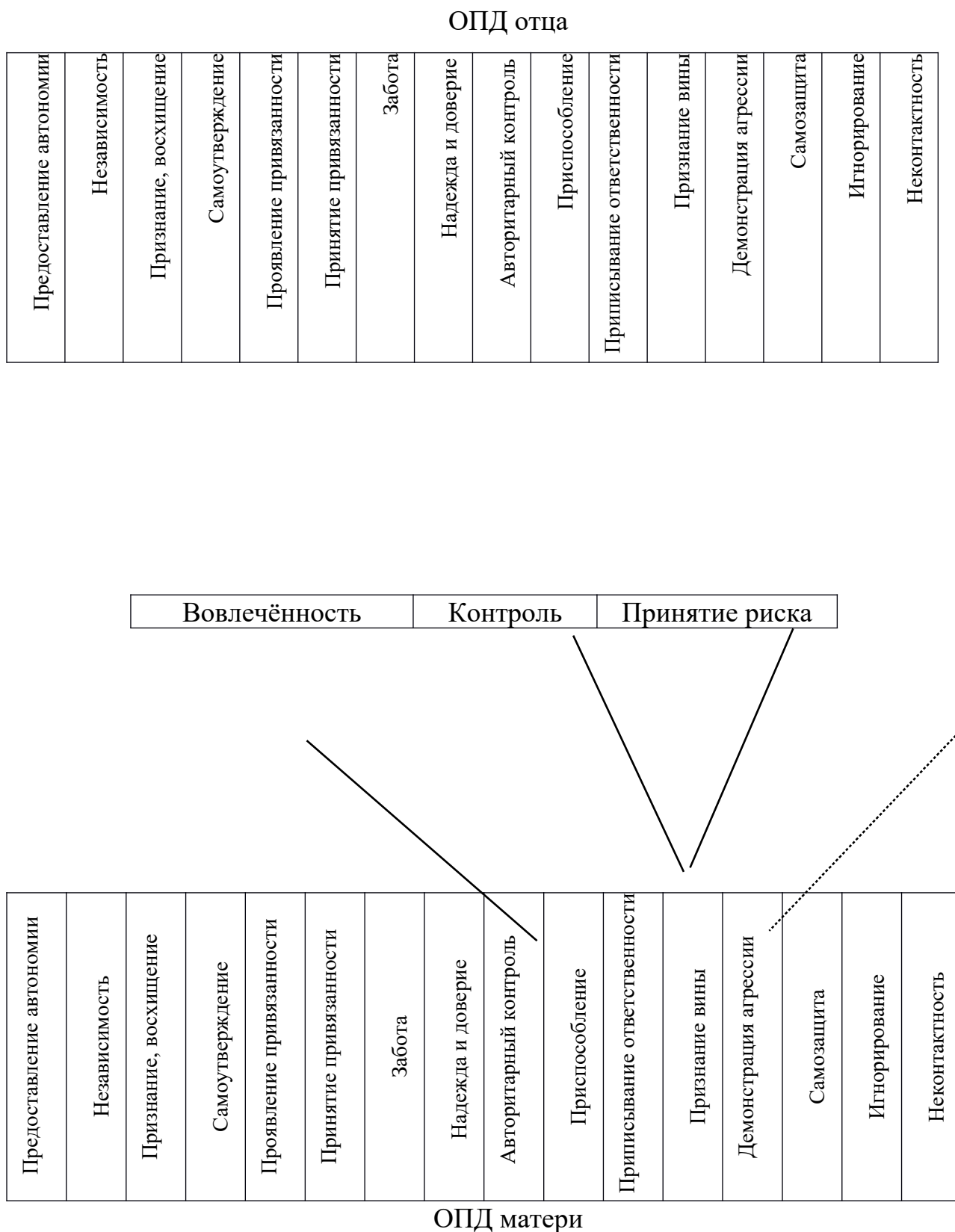


Рис. 6. Взаимосвязь между параметрами жизнестойкости девушек и отношения к ним родителей.

Результаты сравнительного анализа показателей ОПД в группах девушек с разным уровнем жизнестойкости представлены в таблице 3.

Жирным шрифтом выделены самые высокие показатели, курсивом с подчеркиванием - самые низкие среди групп.

В выборке девушек сравнительный анализ показал следующее. Респондентки с высоким уровнем жизнестойкости имеют со стороны отца довольно «плотное» родительское отношение, характеризующееся сравнительно большей заинтересованностью в принятии привязанности с её стороны, заботливости, родительского направляющего контроля. Больше других отцы этой группы способны признавать свою вину. Матери же, по контрасту с этим меньше других матерей способны восхищаться дочерью и больше склонны к обвинениям и приписыванию ответственности.

В выборке девушек сравнительный анализ показал следующее. Респондентки с высоким уровнем жизнестойкости имеют со стороны отца довольно «плотное» родительское отношение, характеризующееся сравнительно большей заинтересованностью в принятии привязанности с её стороны, заботливости, родительского направляющего контроля. Больше других отцы этой группы способны признавать свою вину. Матери же, по контрасту с этим меньше других матерей способны восхищаться дочерью и больше склонны к обвинениям и приписыванию ответственности.

Отличительные особенности отношения родителей к девушкам группы с низки уровнем жизнестойкости следующие. Отцы этой группы сравнительно больше, чем другие, предоставляют свободу личного пространства, меньше всех проявляя привязанность, меньше возлагая на дочь родительских упований, меньше контролируя и меньше поддаваясь адаптируя взаимодействие к воздействию со стороны дочери. Если давать обобщённую характеристику, то такие особенности отношения можно было бы обозначить как попустительский стиль.

Таблица 3 – Отношение родителей в семьях девушек с разным уровнем жизнестойкости

Уровень жизнестойкости	Показатели методики ОПД															
	Предоставление	Независимость	Признание,	Самоутверждение	Проявление	Принятие	Забота	Доверие	Надежда и	Авторитарный	Приспособление	Приписывание	Признание вины	Демонстрация	Самозащита	Игнорирование
	Отношение отца															
высокая	3,0	3,2	3,0	3,3	3,0	3,3	3,3	2,8	3,3	2,9	2,7	2,9	2,8	2,8	3,0	2,8
средняя	3,0	3,2	3,1	<u>3,1</u>	2,8	3,1	3,1	2,7	2,8	2,8	2,8	2,6	2,9	2,9	3,1	2,8
низкая	3,4	3,2	3,1	3,3	<u>2,5</u>	3,0	2,9	<u>2,5</u>	<u>2,7</u>	<u>2,6</u>	2,6	2,5	2,9	2,7	3,3	3,1
	Отношение матери															
высокая	3,0	2,9	<u>2,8</u>	2,9	3,0	3,3	3,3	3,1	3,2	3,0	3,2	2,7	2,8	3,0	3,0	2,8
средняя	3,2	3,2	3,2	3,0	3,0	3,3	3,4	3,0	3,0	2,9	2,9	2,9	2,8	2,9	2,9	2,5
низкая	2,9	2,8	3,1	<u>2,7</u>	3,1	3,5	3,5	<u>2,7</u>	3,2	2,8	<u>2,6</u>	2,9	2,9	2,8	3,0	2,7

Матери в сравнении с матерями девушек с более высокими уровнями жизнестойкости так же, как отцы меньше уповают на дочь, при этом и меньше склонны её упрекать и меньше самоутверждаться в общении за её счёт. При этом они более других открыты для контакта с дочерью и заботливы.

Таким образом, результаты исследования показали:

- 1) Жизнестойкость девушек-студенток связана как с характером субъективного образа семьи периода детства, так и с оценкой актуального отношения родителей, при этом более выражена связь с образом семьи детства.
- 2) Высокая жизнестойкость характеризует девушек, имеющих со стороны родителей отношение, которое можно образно формулировать как «заботливый отец и не всем довольная мать».
- 3) Низкая жизнестойкость характеризует девушек, отцы которых демонстрируют игнорирующее-обвиняющее отношение, а матери заботливо-опекающее.

Выводы к главе 2

Практическое изучение уровней жизнестойкости юношей и девушек и взаимосвязи жизнестойкости молодых людей с образом родительской семьи последних показало, что существует связь между уровнем жизнестойкости и восприятием родительской семьи (в детском возрасте), а также отдельным восприятием родителей на актуальный момент. Благодаря результатам нам удалось выявить какой характер образа семьи и какие характеристики отношения, реализуемые родителями во взаимодействии с респондентами на актуальный момент, благоприятствуют проявлению их жизнестойкости, а какие ему не благоприятствуют.

Картина оказалась неожиданной, т.к. по результатам образ родителей способствующих психологическому благополучию (проявление заботы), и контролю над ребенком, не способствует жизнестойкости.

Теперь рассмотрим результаты. У респондентов уровень жизнестойкости положительно связан с образом семьи из детства. т.е. чем положительнее образ, тем выше жизнестойкость.

У юношей не способствует жизнестойкости, сильное выражение со стороны родителей заботы и контроля. От отца независимое общение, привязанность к сыну, приписывание ответственности, а также агрессия и самозащита в общении. Со стороны матери предоставление свободы, и адаптивное общение с сыном. В основном отец сильно привязан к сыну и сильно его контролирует, а мать авторитарна и отстранена от ребенка.

Способствует жизнестойкости от отца предоставление свободы, от матери самозащита в общении и проявление агрессии с признанием за собой вины. Т.е. отец более отстранен, а мать более искренне выражает себя.

У девушек не способствует жизнестойкости со стороны отца предоставление свободы и со стороны матери забота и контроль. Здесь отец более отстранен, а мать больше втянута в отношения с дочкой.

Способствует жизнестойкости со стороны отца принятие привязанности со стороны дочери, забота, и надежда на дочь, при проявлении контроля (но не авторитарного), и признание вины за собой. Со стороны матери приписывание ответственности дочери. В этот раз отец довольно сильно общается с дочерью направляя её, а мать приписыванием ответственности подстегивает дочь к действиям.

Как видно такой образ родителей не способствует созданию атмосферы традиционно понимаемого психологического благополучия, однако позволяет лучше выдерживать стресс, и при этом проявлять активность видя перспективу к действию.

Глава 3 Разработка и апробация программы онлайн консультирования по оптимизации жизнестойкости личности средствами коррекции образа родительского отношения

3.1 Подходы к коррекции детско-родительских отношений в практике психологической помощи

Отношения родители-дети в той или иной форме присутствуют в жизни каждого человека. Неудивительно, что в становлении психологической помощи эти отношения как предмет воздействия занимали и занимают заметное место. Различные психологические направления и школы уделяли этому аспекту серьёзное внимание.

Поскольку отношения родителей и детей – важнейшая составляющая семейных отношений, представители системной семейной психотерапии рассматривали их в контексте работы с семейными системами [8]. Рассматривая семью как целостную систему, специалисты этого направления психотерапии опирались на аналитическое видение следующих аспектов:

Неаддитивность. Семья – не просто сумма составляющих её частей, а имеющая специфические характеристики целостность взаимосвязанных процессов.

Эквивифинальность. Одна и та же причина может привести к различным результатам, и один и тот же результат может быть следствием различных причин. Главный акцент необходимо делать на стереотипах семейных взаимодействий, а не на условиях и событиях жизни семьи.

Коммуникация. Любое поведение рассматривается как коммуникативное.

Семейные правила. Функционирование семьи подчинено явным и неявным законам, обеспечивающим предсказуемость ролей и действий, которые управляют жизнью семейства.

Морфогенез. Способность семьи изменять своё функционирование в ответ на изменение требований внутренних и внешних факторов.

Гомеостаз. Семьи поддерживают устойчивое, стабильное состояние равновесия, если какие-то силы не вынуждают к изменениям [8, С. 380-382].

В системной семейной психотерапии основными направлениями являются системная семейная психотерапия М. Боуена, структурное и стратегическое направления.

В системной теории семьи М. Боуена упор делается на дифференциацию мыслей и эмоций, себя и окружающих. Что касается молодых людей, то полноценное проживание собственной жизни связывается с поиском способов дифференцироваться от тех систем отношений, которые культивируются в их семьях. В работе с психологом это делается посредством собирания семейной истории, составления и анализа семейной генограммы [26].

Приверженцы структурной школы, основателем которой является Сальвадор Минухин, добиваются структурных изменений в организации семьи, фокусируясь на изменении стереотипов взаимодействия в подсистемах, установлении чётких границ между ними и между отдельными членами семьи, здоровой иерархии подсистем [8].

Представители стратегической школы (Дж. Хейли, К. Маданес, Селвини-Палазолли) сосредотачиваются скорее на процессе, чем на содержании дисфункциональных взаимодействий, на устранении проблемы, а не на глубоком понимании. Место и функции симптома в системе семейного взаимодействия – фокус их терапевтического внимания [8, 50].

Например, Клу Маданес, известный американский специалист по семейным отношениям, на обширном эмпирическом материале определила связь различных симптомов (личностных и поведенческих проблем) с нарушениями функции семьи [25]. Так, проблемы девиантности молодых людей (нарушения дисциплины и закона, злоупотребление алкоголем и наркотиками, неадекватное поведение) она связывает с вопросами

распределения власти в семье, неумением выстраивать конвенциональные отношения, понятные и принятые всеми договорённости. Родители не способны в должной мере выступать в качестве доминирующей силы в семейной иерархии, необходимой для определения допустимых рамок поведения взрослеющих детей.

В основе второй группы психологических проблем лежит неудовлетворённость потребности в любви. Ребёнок может ощущать недостаточную родительскую любовь, но вовсе не обязательно потому что она отсутствует. Скорее родители недостаточно ощутимо её проявляют. Например, сводят к тревоге за учебные успехи и нормативное поведение. При отсутствии возможности получить любовь продуктивными способами ребёнок может использовать самодеструктивные стратегии. Симптомы неблагополучия, провоцируя беспокойство родителей, становятся средством получения свидетельств семейной значимости. При таком типе отношений симптомы скорее всего будут иметь характер телесных и эмоциональных проявлений: расстройства питания, психосоматические и депрессивные проявления, необоснованная тревога и страхи, чувство одиночества.

Ещё одна группа проблем у представителей поколения детей в семье может появиться вследствие неудовлетворённости потребности любить и опекать. На первый взгляд, такая потребность должна быть привязана к взрослому полюсу детско-родительских отношений. Однако любые отношения имеют симметричную основу. И, когда родитель не способен позаботиться о своей жизни сам, у его детей остро проявляется потребность позаботиться о нём, реализуемой в специфических формах. Несчастный родитель с бесконечной вереницей трудностей существования становится причиной того, что у его ребёнка появляются ещё более «жесткие» проблемы, способные отвлечь родителя от его несостоятельности и наполнить его жизнь смыслом борьбы за дитя. Симптомы при таком типе отношений чаще всего: хроническое чувство вины, униженности,

оскорблённости, приступы гнева, навязчивости, и даже суицидальные проявления [25].

Своего рода профилактическую альтернативу психотерапевтическим формам составили активно разрабатываемые и реализуемые во второй двадцатого века программы педагогического образования родителей. В.Я. Пилипковский, характеризуя их предназначение писал: «И не забудем: именно в семье формируется или наоборот, подрывается психическое здоровье детей и молодёжи, да и нации в целом» [34, С.5]. В некотором смысле эти программы претендовали на позитивные преобразования отношений в обществе в целом. Они действительно получили большую популярность первоначально в США, а потом и в других странах, и в нашей стране, повлияв на умонастроения родителей и, как следствие на некоторые психологические особенности юных поколений.

Программы педагогического образования родителей представляют собой систематизированные подходы, отличные и от терапевтической помощи семье, и от изложения в общедоступной форме проблем развития детей. Их основная цель – улучшить взаимопонимание между родителями и детьми, снизить конфликтность их взаимодействия, практически улучшить межпоколенческие отношения. Подспудно предполагается, что это автоматически будет способствовать личностному росту участников взаимодействия. Личностный рост и продуктивное взаимодействие – два взаимосвязанных аспекта одного процесса.

Направление педагогического образования родителей составили систематически проводимые, теоретически обоснованные программы, цель которых - передача знаний, формирование соответствующих им действенных представлений и навыков в различных областях семейного воспитания. По форме они представляют собой обсуждение определённых идей, групповые дискуссии, обмен мнениями и опытом деятельности и их анализ, формирование навыков конструктивного родительского поведения [34]. Среди таких программ наибольшую популярность заслужили следующие.

Программа Хайма Жино, реализующая авторскую концепцию концепцию семейного воспитания (забота, общение и ощущение реальности), основанную на понимании психологического мира взрослых и детей и на идее «деневротизации» эмоциональной сферы родителей через осознанию своих подлинных «чувств, ценностей и ожиданий». Родитель получает «разрешение» иметь и выражать такие чувства, как гнев и огорчение. Х. Жино стимулировал родителей к самоисследованию, пониманию того, что и почему они ощущают, формировал умение выслушивать детей в противовес царствующей доминанте наставлений, предостережений и распоряжений, стремился к тому, чтобы родители не испытывали вины при принятии решений, чувствовали себя комфортно в роли воспитателей [34, С. 63-90] .

Основанная на постулатах бихевиоральной психологии программа модификации поведения, управления поведением ребёнка. Содержанием обучения родителей в этой программе является последовательность: операциональное определение поведения - наблюдение за его проявлениями - модификация на основе постепенного введения подкрепляющих нужное поведение воздействий [34, с. 119-146].

Программа Тома Гордона «Тренинг эффективных родителей» получила заслуженную популярность, которой в немалой степени способствовала методическая проработанность. Программа направлена на формирование коммуникативной компетентности родителя. Теоретические положения программы основываются на принципах и технологии разработанной Карлом Роджерсом психотерапии, центрированной на клиенте. Главной характеристикой психотерапевта в роджерсианском подходе является способность к позитивному и безоценочному принятию клиента. Аналогично этому ведёт себя родитель, освоивший программу ТЭР и овладевший базовыми коммуникативными техниками, к которым Т. Гордон относил активное слушание и «Я-сообщения» [34, с. 91-118].

Программа Рудольф Дрейкурса, принципами которой являются демократия и компетентность. Программа основывается на идеях Альфреда Адлера, придававшего, в отличие от З. Фрейда, большое значение социальной природе человека. Р. Дрейкурс фокусировал своё внимание на социальной природе ребёнка и его стремлении к компетентности. То, что называют плохим поведением, он понимал как активность, ориентированную на достижение лично значимых целей, но не нашедшую возможности конструктивных форм действия. Соответственно, задача семейного воспитания – помочь ребёнку стать компетентным человеком, владеющим конструктивными средствами для достижения удовлетворяющего общественного положения и чувства собственного достоинства. Р. Дрейкурс полагал, что в воспитании родителям важно опираться на принципы логических и естественных последствий, отказаться от применения силы, стремиться понять, из каких потребностей ребёнка исходит его поведение, уметь оказывать детям поддержку. Основное средство работы с родителями в этой программе является групповая дискуссия [34, с. 41-62].

Поскольку, как говорилось выше, любые отношения носят двусторонний характер, и далеко не всегда родители составляют «сознательную» часть в системе взаимодействия, со временем появилось понимание, что психологическая работа, касающаяся детско-родительских отношений, может проводиться с теми, кто составляет их «детский» полюс.

Так, Е.М. Змановская в контексте вопросов определения направлений психотерапевтической работы пишет: «В ряде случаев в роли клиента выступают дети и подростки. Это происходит, когда дети лучше других членов семьи сотрудничают с терапевтом, открыто формулируют общие семейные проблемы и упорно ведут семью к изменениям» [11, С. 173].

Для юного поколения, по большей части для подростков, разрабатываются и обучающие программы коммуникативной направленности, целью которых является оптимизация детско-родительских отношений. Московский центр Генезис, например, разработал такую

программу в тематическом поле конструирования психологических технологий «Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков». Программа параллельную работу и с родителями, и с подростками. Часть для подростков (13-17 лет) называется «Я и они: как жить в мире с родителями» и включает:

1. Помощь подросткам в осознании ими различий психологических позиций родителей и детей.

2. Помощь подросткам в понимании причин этих различий, то есть в понимании мотивов поведения родителей по отношению к подросткам.

3. Освоение подростками навыков конструктивного взаимодействия с родителями:

- умения просить внимания,
- умения просить о помощи,
- умения понимать чувства и переживания родителей и сочувствовать им,
- умение предлагать помощь родителям,
- умение вести себя достойно в конфликтных ситуациях с родителями,
- умение выражать родителям свои чувства.

4. Повышение самоуважения подростков и помощь в понимании ими своей роли в налаживании партнёрских взаимоотношений с родителями.

5. Помощь подросткам в осознании ими своих проблем в отношении с родителями и индивидуальных особенностей своей семьи.

Предметом психологической работы по оптимизации отношений «отцов и детей» и, что не менее важно, их влияния на состояние и жизнедеятельность личности может проводиться не только с их внешними проявлениями, но и с внутренними репрезентациями [17].

Эйдемиллер Э.Г. и Юстицкис В. Пишут: «Каждый член семьи так или иначе представляет себе свою семью. Когда он думает о ней сам и

рассказывает о ней психотерапевту, перед его мысленным взором возникают картины повседневной жизни, обстановка, в которой он живёт, лица, слова и поступки членов семьи, ссоры и примирения, радости, обиды огорчения, частые и редкие события в её жизни и т.д. Отчасти эта «внутренняя картина» жизни семьи точна, отчасти искажена или неполна, в чём-то достаточно объективна, а в чём-то весьма субъективна, а то и просто неверна. Однако, вне зависимости от её истинности, она играет огромную роль в жизни...» [46, С.80]. От того, какой характер имеют представления о семейном взаимодействии, зависит, по словам этих признанных специалистов множество самоощущений, оценок и действий. Неудивительно, говорят авторы, что в том или ином виде учёные самых различных школ так или иначе касаются проблемы семейных представлений. Важной задачей психотерапевта в работе с клиентом является развитие (обогащение) его представлений (образа семьи) [46, С. 80].

Некоторые терапевты разрабатывают технологии работы с интроецированными образами родителей и детско-родительского взаимодействия. Например, Маргарет Руффлер, представитель психосинтеза, помимо классической для этого направления работы с субличностями, стремится оптимизировать даже базовые жизненные установки взрослых клиентов посредством работы с образами отношений с родительской семьёй самых ранних этапов их детства. Технология работы включает актуализацию этих образов, анализ и преобразование тех моментов, которые несут деструктивный потенциал [39].

Работа с родительскими образами включается и в тренинговые программы. Елена Васильевна Сидоренко адаптировала под задачи и условия тренинговой технологии работу с ранними воспоминаниями Альфреда Адлера. А. Адлер полагал, что важнейшими характеристиками личности являются цель и стиль жизни, частично осознаваемые, частично неосознаваемые образования, определяющими контуры активности человека. Они являются индивидуальными преломлениями способов удовлетворения

потребности в значимости и могут нести в себе как позитивный, так и деструктивный потенциал. Понять их специфику у конкретного человека и провести коррекцию возможно через образы его ранних воспоминаний.

Ещё одной находкой Елены Васильевны Сидоренко является корректирующая работа с состоянием Злой Родитель (Свин), концепция которого разрабатывалась в рамках транзактного анализа. Нейтрализация запретов Свина является условием формирования внутренней и внешней уверенности, открытости во взаимодействии с миром, формирования способ самоподдержки и раскрытия творческого потенциала.

Работа с образами родителей и детско-родительского взаимодействия в наибольшей степени отвечает задачам и специфике работы с возрастными категориями клиентов от подросткового возраста и старше. И зачастую она становится хорошим средством повышения жизнеспособности и продуктивности личности, меняя внутренние основания действий и отношений.

Следует отметить, что в соответствии с требованием времени, беспрецедентно ускоряющимся темпом жизни, психологическая помощь различных форматов и направлений трансформируется всё в большей степени в более краткосрочные, ёмкие по наполнению и результативности формы работы. Этому способствует и актуализация запроса на краткосрочную работу с психологом как со стороны организаций (запрос на мини-тренинги), так и со стороны клиентов индивидуальной помощи. Неслучайно такой популярностью пользуются психологические вебинары, совмещающие задачи просвещения, консалтинга и терапии.

Не только известные психотерапевтические школы разрабатывают свои лаконичные формы работы, но и оформилось целое направление краткосрочного терапевтического консультирования [48]. Его принципы и техники максимально направляют процесс взаимодействия с клиентом на получение продуктивного результата. Это направление появилось в Соединённых Штатах Америки как продолжение наработок стратегической

семейной психотерапии (подход М. Эриксона, стратегическая психотерапия Института Психических Исследований в Пало-Альто) и ассимиляция опыта позитивного консультирования (Н. Пезешкиан). Сформулированное его основателями С. Д. Шейзер, и И.К. Берг название «Терапия, фокусированная на решении» (анг. Solution Focused Therapy) говорит само за себя. Широкую популярность это терапевтическое направление получило в Финляндии (Т. Ахола, Б. Фурман), активно развивается в нашей стране [48]. Временной аспект работы психолога в краткосрочной терапии регулируется гибко в зависимости от контекста работы и может составлять даже 60 минут одноразовой встречи.

Таким образом, аналитический обзор психологических практик работы с детско-родительскими отношениями показал, что:

эти практики могут иметь как терапевтическую, так и обучающую направленность,

могут реализовываться не только в отношении родителей, но и в отношении детей,

коррекция субъективного восприятия этих отношений позволяет воздействовать на личностные установки,

актуален запрос на краткосрочные формы психологической работы, но в поле проблематики детско-родительских отношений такие формы в настоящее время мало разработаны.

3.2 Программа онлайн консультирования по оптимизации жизнестойкости личности средствами коррекции образа родительского отношения

Название программы: «Оптимизация жизнестойкости личности посредством изменения образа родительской семьи».

Объект: психологические средства оптимизации жизнестойкости в период ранней взрослости.

Предмет: коррекция образа родительской семьи как средство оптимизации жизнестойкости в период ранней взрослости.

Гипотеза: программа коррекции образа семьи, основанная на выявленных в исследовании закономерностях связи жизнестойкости и особенностей субъективного образа семьи, будет способствовать оптимизации жизнестойкости личности в период ранней взрослости.

методы программы: психологическая диагностика, мини-лекция с опорным конспектом, консультативная беседа, приёмы эмоционально-образной терапии, методы релаксации, рефлексия.

Форма: дистанционная.

Результаты проведенных нами теоретического анализа и эмпирического исследования легли в основу программы коррекции, направленной на оптимизацию жизнестойкости студентов. Теоретический анализ позволил определить основные принципы, методы и приёмы реализации программы. Данные эмпирического исследования позволили определить фокусы консультативно-коррекционного воздействия.

Цель программы: оптимизация уровня жизнестойкости молодых людей посредством коррекции восприятия образа родительской семьи.

Поставленная в программе цель достигается следующими **задачами:**

1) Познакомить участников с теоретическим материалом о жизнестойкости и характеристиках образа родительской семьи, способствующего её проявлениям.

2) Актуализировать у респондентов образ родительской семьи детства и образ родительского отношения отца и матери в настоящий момент.

3) Используя приёмы эмоционально-образной терапии, дополнить актуализированные образы характеристиками родительской семьи и родительских отношений, способствующих проявлению жизнестойкости.

4) Провести анализ динамической диагностики особенностей отношения к трудным ситуациям в начале и по итогу прохождения программы.

Организационные аспекты программы адаптированы к экстремальным условиям пандемии COVID-19. Эти условия обусловили: 1) запрос на локализованные во времени экспресс-формы помощи в повышении потенциала жизнестойкости, 2) невозможность проведения очных интерактивных групповых занятий; 3) ограничениями личностных проявлений при групповых on-line формах психологической работы.

В связи с этим была разработана программа, включающая два-три (в зависимости от индивидуальной динамики) занятия, проводимых с интервалом не более 2-3 дней между занятиями. Такая организация с одной стороны позволяет структурировать содержание работы, с другой – адаптировать их проведение под текущий режим жизнедеятельности клиента. Занятия представляют собой индивидуальные on-line встречи с оговоренным временным регламентом и консультативно-коррекционной формой психологической работы.

Последовательность проведения мероприятий программы

Продолжительность каждого занятия — около полутора часов. Реализация программы предваряется первой ориентировочной встречей, в содержание которой входит первичный контакт, знакомство с целями и организацией занятий, выполнение клиентом диагностических процедур, знакомство с теоретическим материалом, который является основой для дальнейшего обсуждения на занятиях. Диагностические процедуры включают заполнение демографической анкеты, опросников ВІV, ОПД и Теста жизнестойкости, данные которых позволяют психологу составить представление о важных для проведения программы особенностях клиента.

Первое занятие.

Содержание.

1. Мини-лекция. План лекции: 1) жизнестойкость и её значение в жизнедеятельности; 2) составляющие жизнестойкости; 3) образ родительской семьи как фактор жизнестойкости.

2. Обратная связь клиенту по результатам предварительно проведённой первичной диагностики.

3. Обсуждение материала мини-лекции.

4. Проведение проективной диагностической процедуры «Ситуация затруднения». Последовательность проведения: 1) Релаксация с инструкцией; 2) Актуализация образа стрессогенной ситуации. 3) Клиенту даётся выбор: рассказать ситуацию или, если для него это на данный момент ощущается как избыточное самораскрытие, запомнить её и особенности своего реагирования, что будет необходимо для работы на завершающем этапе программы.

5. Актуализация образов взаимодействия с родительской семьёй периода раннего детства. Идея и наполнение данного упражнения разработаны Маргрет Руффлер [39], психотерапевтом направления «Психосинтез», в контексте работы с субличностями, направленной на формирование продуктивных жизненных стратегий. На первом занятии ведётся работа с образом, соответствующим аутистико-симбиотической стадии в возрастном развитии (я на руках у кормящей грудью матери). Работа включает три стадии: актуализация, коррекция, обсуждение.

6. Заключительная рефлексия.

Второе занятие.

1. Вводное контактное обсуждение текущего статуса эмоционального состояния и проявления аспектов жизнестойкости участника программы.

2. Актуализация и коррекция образа родительского отношения стадии начальной независимости (я делаю первые шаги в присутствии родителей).

3. Актуализация образа взаимодействия с участником программы отца и матери в текущий период.

4. Контрольной диагностической процедуры, аналогичная проведённой в начале первого занятия «Ситуация затруднения».

Клиенту так же даётся выбор: рассказывать ситуацию или нет. Обязательным и целевым в выполнении этого упражнения является сравнительная рефлексия первого и второго образов, фиксация изменений и их обсуждение с ведущим программы.

5. Итоговая рефлексия с фокусом на перспективы применения полученного при прохождении программы опыта в процессе жизнедеятельности.

Если индивидуальный темп и выносливость к психологической насыщенности работы участника программы не позволяет выдержать временные рамки двух занятий, допускается проведение трёх занятий, каждое из которых включает работу только с одним образом родительского отношения.

Клиенту предлагается через несколько дней после окончания работы по программе повторно заполнить опросник «Тест жизнестойкости».

Технология проведения ключевых упражнения программы.

1 занятие (вводная часть)

Знакомство. Участник называет своё имя в том варианте, который считает комфортным для обращения, и отвечает на вопросы, 1) какое жизненное затруднение послужило причинным мотиватором обращения за психологической помощью, 2) что помогает и 3) что мешает ему преодолевать трудности (необходимо назвать свои личные качества).

Релаксация, предваряющая выполнение каждого упражнения по работе с образами, в том числе, проективной диагностической процедуры.

Инструкция: «Давайте начнём... Примите удобную позу, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха животом (особенности дыхания животом проясняются заранее, до проведения упражнения), расслабьтесь, освободите от контроля ваше тело ..., ваши мысли..., ваши эмоции... . Далее следует описание стимульного образа «...». Когда закончите, можете возвращаться в обычное состояние, и открыть глаза...».

Проективная диагностическая процедура «Ситуация затруднения». Инструкция: «Представьте затруднительную и беспокоящую Вас ситуацию из прошлого или настоящего, которая не получила своего разрешения». Клиент описывает ситуацию, образы себя и других людей в ней, формулирует, в чём заключается затруднение, описывает применяемый им способ решения. А, выйдя из образа, клиент описывает свои мысли и чувства в связи с данной ситуацией.

Работа с образами родительского отношения

Пояснения перед работой: «Сейчас мы с Вами будем работать над образами Ваших родителей. Последовательно мы проработаем несколько ситуаций. Суть ситуации я Вам опишу во время релаксации. Любые образы, которые появляются естественны, их не надо отвергать или изменять». Далее проводится релаксация, в которую встраивается описание ситуации.

Первая ситуация. Инструкция: «Представьте себя младенцем, лежащим на руках кормящей Вас матери. Опишите этот образ.

1. Какие качества характеризуют во взаимодействии с вами вашу мать?

2. Как Вы думаете, какие характеристики материнского взаимодействия помогают вам в преодолении жизненных трудностей, делают Вас сильнее?

3. Какие характеристики материнского взаимодействия снижают вашу способность к преодолению трудностей?

4. Как можно изменить образ этого взаимодействия, что добавить в характеристики материнского отношения, чтобы укрепить Вашу способность к преодолению трудностей? (желательно добавлять такие качества, которые заменяют те, которые Вы хотите убрать)

5. Каков этот образ теперь?»

Вторая ситуация. Процедура работы с образом проводится аналогично первой ситуации. Содержание исходного образа задаётся инструкцией: «... позвольте себе возвратиться к тому моменту Вашего детства, когда Вы впервые пошли. Опишите эту ситуацию и то, как реагируют Ваши родители.

1. Какие качества характеризуют во взаимодействии с Вами вашего отца?

2. Какие качества характеризуют во взаимодействии с Вами Вашу мать?

3. Как Вы думаете, какие характеристики отцовского взаимодействия помогают вам в преодолении жизненных трудностей, делают Вас сильнее?

4. Какие характеристики отцовского взаимодействия снижают вашу способность к преодолению трудностей?

5. Как Вы думаете, какие характеристики материнского взаимодействия помогают вам в преодолении жизненных трудностей, делают Вас сильнее?

6. Какие характеристики материнского взаимодействия снижают вашу способность к преодолению трудностей?

7. Как можно изменить образ взаимодействия с Вами родителей, что добавить в образ родительского взаимодействия, чтобы укреплять вашу способность к преодолению трудностей? (желательно добавлять такие качества, которые заменяют те, которые Вы хотите убрать)

8. Каков этот образ теперь?».

Третья ситуация. Актуализация образа родительского отношения в текущий момент. Инструкция для данной ситуации в начале носит довольно свободный характер, далее следуя по алгоритму: « Представьте своё взаимодействие с родителями. Опишите этот образ.

1. Какие качества характеризуют во взаимодействии с вами вашего отца?

2. Какие качества характеризуют во взаимодействии с вами вашу мать?

3. Как Вы думаете, какие характеристики отцовского взаимодействия помогают вам в преодолении жизненных трудностей, делают Вас сильнее?

4. Какие характеристики отцовского взаимодействия снижают вашу способность к преодолению трудностей?

5. Как Вы думаете, какие характеристики материнского взаимодействия помогают вам в преодолении жизненных трудностей, делают Вас сильнее?

6. Какие характеристики материнского взаимодействия снижают вашу способность к преодолению трудностей?

7. Как можно изменить образ взаимодействия с родителями, что добавить в образ родительского взаимодействия, чтобы укреплять вашу способность к преодолению трудностей? (желательно добавлять такие качества, которые заменяют те, которые Вы хотите убрать)

8. Каков этот образ теперь?»

Итоговая рефлексия. Обсуждение программы и её результатов, проводится в форме структурированного интервью, каркасом которого

являются незаконченные предложения и вопросы: «После работы с образами я пришёл к выводу...»; «Как я могу использовать полученные качества, образы?»; «Как я буду в дальнейшем использовать полученный при прохождении программы опыт?».

3.3 Результаты программы

Результаты проведенной программы показали:

В программе формирования жизнестойкости молодых взрослых через изменение его представлений о родительской семье, участвовали четыре респондента. Результативность программы анализировалась посредством сравнения количественных показателей жизнестойкости по данным опросника «Тест жизнестойкости» и качественного анализа динамики психологической продукции каждого респондента.

Результаты количественного анализа приведены в таблице 4. В первой строчке респондента его результаты перед прохождением программы, вторая строчка -результаты после программы.

Таблица 4 – Показатели жизнестойкости респондентов до и после прохождения программы

Респонденты	Показатели жизнестойкости		
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Респондент 1	51	38	24
	51	38	25
Респондент 2	26	31	11
	32	31	16
Респондент 3	39	18	15
	45	18	24
Респондент 4	32	17	10
	41	31	19

Как видим, у участников программы наблюдается разная динамика уровней показателей жизнестойкости. У первого респондента, имеющего исходно высокий уровень жизнестойкости, небольшое изменение произошло только в уровне показателя принятия риска. Отсутствие динамики по двум другим показателям не является плохим результатом, потому что их исходный уровень очень высок. В данном случае важно отметить, что результативность программы для данного респондента как видно далее определилась в изменении отношения к заявленной проблеме.

У второго и третьего респондента с исходно не столь высокими уровнями жизнестойкости, произошли видимые повышения показателей вовлечённости и принятия риска. Иными словами, у них возросло стремление стать включённым участником событий, не уходя от реальности, а получая удовольствие от собственной деятельности и способность к восприятию опыта как интересного и полезного для развития без обязывающей привязке к его однозначной оценке как успеха/неуспеха. Показатель «контроль» у этих респондентов остался на прежнем уровне.

У четвёртой респондентки все показатели жизнестойкости продемонстрировали выраженную положительную динамику.

Далее будет представлен качественный анализ прохождения программы респондентами, содержание которого позволяет интерпретировать количественные показатели.

1 респондент.

Данный респондент первый участник нашей программы. Изначально он имеет самые высокие значения среди всех респондентов, и самое малое (незначительное) изменение показателей жизнестойкости.

Отличительной особенностью образов родительского отношения в детстве является трансляция со стороны матери боязливо-тревожного эмоционального отношения. Эта характеристика в ходе работы была трансформирована в качество спонтанности, прагматичности и сотрудничества с отцом как с партнёром по родительству.

Ситуация отношения родителей в текущий момент времени деструктивных для жизнестойкости аспектов не содержала.

Результаты психологической работы ярко проявились в содержании образа «Ситуации затруднения» в начале и в конце программы. Суть её заключалась в том, что респондент проводит авторский психологический тренинг-курс в сотрудничестве с двумя помощниками мужского пола. Респондент отвечает за методологическую и организаторскую составляющие курса, помощники – непосредственно за реализацию включённых в программу практических техник. Ответственность за курс в целом переживается респондентом с энергозатратами на преодоление сомнений относительно правильности своих действий.

После прохождения разработанной нами программы образ ситуации затруднения и способа поведения в ней у респондента претерпел значительные положительные изменения. Выровнялось эмоциональное состояние, пришло понимание, что сотрудничество основывается на доверии, в том числе и инициативам партнёров, появилось решение обратиться к помощникам, чтобы они перешли от исполнительской роли к более инициативной и давали обратную связь, своё видение происходящего.

У второго и третьего респондента основные изменения произошли в уровне показателей «вовлечённость» и «принятие риска». Образы ситуации затруднения изменились в эмоциональной окраске переживания, снижении их фрустрационной значимости. Ситуации трансформировались в формат обычных жизненных контекстов.

В процессе работы с образами родительского отношения качества этого отношения, которые не способствуют жизнестойкости, трансформировались более конструктивные. Например, собственническое чувство матери по отношению к ребёнку трансформировалось в проявление любви с предоставлением свободы, страх ошибки своей, которая переводится в посыл дочери («лучше не рискуй») – в уверенность, родительскую гиперопеку в

спокойное родительское внимание, тотальность отцовских нравоучений в свидетельства принятия дочери.

У четвёртого респондента самые выраженные результаты прохождения программы. Они проявились как в изменении уровней всех показателей жизнестойкости, так и в изменении образа ситуации затруднения (в данном случае не устраивающего финансового расклада). Первоначально образ был окрашен интонациями безысходности в мыслях, в эмоциях и в действиях, точнее в их отсутствии («буду экономить» «хочу забраться под одеяло», «ничего нельзя изменить»). По итогу прохождения программы образ ситуации изменился в конструктивном направлении: клиентка признала существование у себя блокирующих действия негативных чувств и выработала несколько вариантов преодоления затруднения.

При работе с образами родительского отношения трансформация образа отношения отца реализовалась в направлении умеренной поддержки с его стороны и эмоционального принятия дочери. Трансформация образа отношения матери реализовалась в направлении честного проявления матерью негативных вплоть до агрессивности эмоций, и при этом представления дочери права на автономию и ответственности за свою жизнь. Фактически у этого респондента направление трансформации образов родительского отношения в наибольшей степени соответствует характеристикам родительского отношения, которое по данным проведённого нами исследования способствует проявлениям жизнестойкости.

Проводя анализ апробирования программы можно отметить значимость чёткого информирования об особенностях отношения родителей, способствующих жизнестойкости. Данное требование обусловлено тем, что эти особенности отличаются от бытующих стереотипных представлений, как на житейском уровне, так и в немалой степени в области так называемой популярной психологии. По-видимому, первые два респондента получили менее строго выстроенное информирование, чем последующие участники

программы. И с этим связано то, что при определении направления трансформации качеств родительского отношения респонденты склонялись к «убаюкивающе нежному», материнскому образу, такому, который обеспечивал скорее эмоциональный комфорт, чем проявления жизнестойкости.

Выводы по 3 главе

В жизни каждого человека в той или иной мере присутствуют и оказывают влияние на его жизнедеятельность семейные связи и отношения. Потому специалисты психологической помощи самых разных направлений разрабатывают формы и техники работы с влиянием семьи на личность. Особого внимания здесь заслуживают детско-родительские отношения.

В системной семейной психотерапии детско-родительские отношения рассматриваются как составляющая целостной системы семейных отношений, и их коррекция, соответственно, осуществляется через воздействие на семейную систему. В психотерапии М. Боуена это делается посредством повышения уровня дифференцированности (способности разделять мысли и чувства, свои и чужие ответственности); в структурной психотерапии – через выстраивание здоровых границ и иерархии в семейных отношениях; в стратегической – через воздействие на функцию, которую реализует симптом в отношениях членов семьи.

Широкую популярность, как у психологов, так и у населения, получило педагогическое направление работы с детско-родительскими отношениями, в основе которого лежит идея нетерапевтического, профилактического по своей направленности воздействия. Это направление состоит из ряда структурированных программ, в процессе прохождения которых родители осваивают знания, представления и навыки, необходимые для конструктивного взаимодействия с детьми. Базовыми постулатами, на которых эти программы выстраивались, являются необходимость принятия

потребностей и чувств ребёнка и самого взрослого, демократические формы общения, результатом чего, как априори полагается, будут улучшение межпоколенческих отношений и личностный рост их участников.

Со временем аналогичные программы стали разрабатываться не только для родителей, но и для детей подросткового возраста.

Поскольку отношения с родителями и их влияние не ограничиваются детскими возрастами, их коррекция часто является задачей и в работе со взрослыми людьми. В значительной мере такая работа имеет интрасубъектную направленность, включает оптимизацию представлений и образов, отражающих внутреннюю картину отношений с родителями. Предназначенные для этого техники разрабатывались в индивидуальной психологии А. Адлера, транзактном анализе (Ш. Клод и др.), психосинтезе (М. Руффлер), школе «патологизирующего семейного наследия» (Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис). Эти техники используются как в психотерапии, так и в тренингах (Е.В. Сидоренко). Их применение определяется задачами не только (и не столько) непосредственно улучшения отношений с родителями, но улучшения адаптационного потенциала личности, поскольку интроецированные образы родителей – мощный фактор определения базовой системы установок личности.

Основываясь на результатах теоретического анализа и данных проведённого исследования, мы пришли к выводу, что оптимизация жизнестойкости в период ранней взрослости может осуществляться средствами коррекции субъективного образа семьи. В соответствии со сказанным и учётом экстремальных условий периода самоизоляции в связи с пандемией COVID-19, была разработана экспресс-программа индивидуального on-line консультирования.

Апробирование программы подтвердило выдвинутую гипотезу, показав, что коррекции образа семьи, основанная на выявленных в исследовании закономерностях связи жизнестойкости и особенностей

субъективного образа семьи способствует оптимизации жизнестойкости личности в период ранней взрослости.

Заключение

Процессы, протекающие в современном обществе, характеризуются высокой стрессогенностью и предъявляют высокие требования к способности вступающих во взрослую жизнь молодых людей справляться с неопределённостью и ситуациями затруднений. То, как реагирует человек на трудные обстоятельства, в решающей степени определяется его субъективными установками, убеждениями, особенностями восприятия. Эта совокупность внутренних условий формируется во многом под влиянием родительской семьи, причём влияние не ограничивается детскими возрастами. Формирование важнейших аспектов субъектности в период ранней взрослости происходит в условиях включённости в отношения родительской семьи и одновременно стремления к независимости от неё.

Личностным образованием, аккумулирующим в себе потенциал преодоления трудностей, является жизнестойкость. Она представляет собой интегральную диспозицию, включающую систему убеждений о себе, мире и отношениях с ним. Жизнестойкость позволяет противостоять деструктивному влиянию стресса, обращая опыт преодоления трудных ситуаций в наращивание своего общего личностного потенциала.

Анализ научно-методической литературы по проблемам детско-родительских отношений и жизнестойкости в период ранней взрослости позволил выдвинуть гипотезу об их связи и возможности оптимизации жизнестойкости посредством коррекции восприятия отношений с родительской семьёй.

В соответствии с этим было проведено исследование связи жизнестойкости с особенностями образа семьи раннего детства и актуального родительского отношения в восприятии молодых людей в период ранней взрослости. Исследование показало, что жизнестойкость молодых людей тесным образом связана с характером образа семьи детства: чем он положительней, тем выше жизнестойкость. С характером актуального отношения родителей (в восприятии молодых людей) жизнестойкость также

связана, но эта связь имеет гендерную специфику, отличную от распространённых стереотипных представлений об идеалах отцовского и материнского отношения. Выявлено, что родительская заботливость по отношению к молодым людям препятствует проявлениям их жизнестойкости. Способствуют проявлениям жизнестойкости гибкая принимающая позиция отца и независимая, с аутентичным проявлением негативных эмоций позиция матери. Особенности отношения отца, способствующие жизнестойкости, характеризуются у девушек большей контактностью, а у юношей – большим предоставлением самостоятельности.

Данные особенности использовались в составленной нами экспресс-программе on-line консультирования, направленного на оптимизацию жизнестойкости личности посредством коррекции субъективного образа отношения родителей в детстве и в настоящее время. Апробирование программы показало, что коррекция восприятия родительской семьи, направленность которой определяется выявленными связями его особенностей с жизнестойкостью, способствует оптимизации жизнестойкости личности в период ранней взрослости.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что жизнестойкость личности в период ранней взрослости связана с характером субъективного восприятия отношения родителей, и программа коррекции восприятия родительского отношения, основанная на выявленных в исследовании закономерностях этой связи, будет способствовать оптимизации жизнестойкости личности в период ранней взрослости, подтвердилась.

Список использованной литературы

1. Александер Дж. Смыслы социальной жизни: Культурсоциология .- М.: Праксис, 2013.- 640 с.
2. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня : сборник научных трудов / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. — Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. - Вып. 2. - С. 82-90.
3. Аликин И.А., Лукьянченко Н.В. Особенности родительского отношения отцов и матерей к детям разных возрастов // VII Всероссийская научно-практическая конференция по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой) «Возможности и риски цифровой среды». Сборник материалов конференции (тезисов).- М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2019.- Том 2.- С.233-237
4. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования .- 2009 .- № 1 .- 2009 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2009n1-3/54-belinskaya3> (дата обращения 07.05.2019).
5. Богомаз С. А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека /С. А. Богомаз, Д. Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. - 2009. - Вып. 32. - С. 23–28.
6. Бронсон, П. Мифы воспитания. Наука против интуиции/ По Бронсон, Эшли Мэрримен ; пер. с англ. Алексея Андреева .- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.- 240 с.
7. Воробьева Л.И., Петровский В.А., Фельдштейн Д.И. Психологическая роль и место подросткового возраста в онтогенезе // Психология современного подростка / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Педагогика, 1987, с.6-36,
8. Глэдлинг С. Психологическое консультирование.- СПб.: Питер, 2002.- 736 с.
9. Голубева Е.В., Истратова О.Н. Опыт отношений в родительской семье как предиктор психологического благополучия молодых людей // Азимут

- научных исследований: педагогика и психология .- 2018. Т. 7. № 2(23) .- С. 358-362.
10. Гусельцева М.С. Идентичность в транзитивном обществе: трансформация ценностей // Психологические исследования .- 2017.- Т. 10, № 54.- С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.03.2019).
 11. Змановская Е.М. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии: учебное пособие .- М. :Инфра-М, 2019.- 378 с.
 12. Иванова Татьяна Юрьевна. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: диссертация ... кандидата Психологических наук: 19.00.01 / Иванова Татьяна Юрьевна; [Место защиты: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова].- Москва, 2016.- 206 с.
 13. Кадыков А.С. Сосудистые заболевания головного мозга: справочник. /Кадыков А.С., Шахпаронова Н.В .- М.: Миклош ,2010 .- 200 с.
 14. Кашапов А.С. Связь интернальности в семейных отношениях с типами поведения в конфликте у представителей разных профессий // Семья и современный социум, серия: семья и дети в современном мире. Коллективная монография / под общей и научной редакцией доктора психологических наук, профессора В.Л. Ситникова, кандидатов психологических наук С.А. Бурковой, Э.Б. Дунаевской .- СПб.: «Социальногуманитарное знание», 2017.- С. 224–230.
 15. Кочеткова, Т. Н. Смыслоразнозначные ориентации лиц с разным самоотношением / Т. Н. Кочеткова // Вестник ТГПУ.- 2010. - № 2.- С. 118 – 123.
 16. Кошар Д., Мадди, С. Предпосылки жизнестойкости // Журнал практической психологии, 1999.- Т 51, № 2 ю- С. 106-117.
 17. Кривцова и др. Подросток на перекрестке эпох .- М. Генезис, 1997 .- 288 с.
 18. Кривых, С. В. Социально – психологические особенности современных студентов как условие формирования будущего специалиста / С. В

- Кривых, Т. М. Федорова // Евразийский научный журнал. - 2016. - № 11. - С. 16 - 21.
19. Кузьмин М. Ю. Кризис идентичности у студентов и его связь с жизнестойкостью : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М. Ю. Кузьмин .- Иркутск, 2012 .- 191 с.
20. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости .- М.: Смысл, 2006 .- 63 с.
21. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика.- М.: Смысл, 2011.- 680 с.
22. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика.- М., 2004. Изд-во МосГУ.
23. Лосева В.К., Луньков А.И. Психосексуальное развитие ребёнка .- М.: А.П.О., 1995.- 52 с.
24. Лукьянченко Н.В. Взаимосвязь профессионально значимых качеств личности и рабочей мотивации руководителей с их психологическим благополучием // Сибирский психологический журнал .- № 62.- С. 153-169/ DOI 10.17223/17267080/62/12.
25. Лукьянченко Н.В. Родительский фактор психологического неблагополучия подростков [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа,- 2015, №1. URL. <https://psyjournal.ru/articles/roditelskiy-faktor-psihologicheskogo-neblagopoluchiya-podrostkov> (дата обращения 20.02.2020)
26. Лукьянченко Н.В., Аликин И.А. Системная семейная психотерапия М. Боуена: Учебно-методическое пособие.- Красноярск: РИО СибУП, 2005.- 95 с.
27. Лукьянченко Н.В., Аликин И.А., Аликин М.И. Взаимосвязь эмоционального выгорания с эмоциональным интеллектом и диспозиционным оптимизмом у мужчин и женщин // Ананьевские чтения – 2016: Психология: вчера, сегодня, завтра: материалы

международной научной конференции, 25–29 октября 2016 г., в 2-х томах. Том 2. / отв. ред. А.В. Шаболас, Н.В. Гришина, С.В. Медников, Д.Н. Волков .- СПб.: Айсинг, 2016 .- С.239.

28. Мещеряков В.А. Использование теста жизнестойкости для изучения готовности к выбору студентов университета // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14672> (дата обращения: 20.03.2019).
29. Моздор, Н. В. Развитие смысложизненных ориентаций у студентов в процессе образования [Текст] / Н. В. Моздор. - СПб. : Питер, 2007. - 121 с.
30. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии / Арнольд Лазарус. - М. : Независимая фирма "Класс", 2000. - 141, [2] с. - (Библиотека психологии и психотерапии ; Вып. 84)
31. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : дис. ... канд. психол. наук / Т. В. Наливайко. — Челябинск, 2006.- 175 с.
32. Операционализованный психодинамический диагностик (ОПД)-2. Руководство по диагностике и планированию терапии [Текст]. - М., 2011 .- 454 с.
33. Павлоцкая Я. И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности. Дисс...канд. психол. наук по спец. 19.00.05 – социальная психология (психологические науки) Волгоград .- 2015.- 183 с.
34. Помощь родителям в воспитании детей: Пер. с англ./Общ. Ред. И предисл. Пилипковского В.Я. .- М.: Прогресс, 1992.- 256 с.
35. Порхачева Л.В., Джус К.Я. Особенности развития личности в период ранней взрослости [Электронный ресурс] // Современные проблемы психологии личности: теория и практика. Современные проблемы психологии личности: теория и практика. - М.: Психологический институт

- РАО,2008. URL. <https://psyjournals.ru/bozhovich/issue/30161.shtml> (дата обращения 10.02.2020)
- 36.Бережковская Е.Л. Психология раннего студенческого возраста : монография / под ред. Е. Л. Бережковской . - Москва : Проспект, 2014 .- 192 с.
- 37.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста .- СПб.: Питер, 2000.- 624 с.
- 38.Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. Ridero.ru .- 2015.- 229 с.
- 39.Руффлер М. Игры внутри нас. Психодинамические структуры личности.- М.: Институт психотерапии, 1998.- 208 с.
- 40.Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру.- М.: Речь, 2002 .- 348 с.
- 41.Соболева Е.В., Шумакова О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях //Современные научные исследования и инновации. – 2014. – Т. 5.
- 42.Столин В.В., Бодалев А.А. и др. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР.- М.: Педагогика, 1989.- 208 с.
- 43.Студенческий научный форум 2019 [Электронный ресурс] / Психологические особенности современного студенчества.- Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018016645> (дата обращения 23.11.2019)
- 44.Терехова Татьяна Александровна, Трофимова Елена Леонидовна Связь жизнестойкости с профессиональным поведением студентов русской и бурятской национальностей // Психология в экономике и управлении .- 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-zhiznestoykosti-s-professionalnym-povedeniem-studentov-russkoy-i-buryatskoy-natsionalnostey> (дата обращения: 23.02.2019).

45. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МПГУ, 2012. – 152с.
46. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи .- СПб.: Питер, 2008 .- 672 с.
47. Этнопсихология: Учебник для вузов / Т. Г. Стефаненко .- 3-е изд., испр. и доп.- М.: Аспект Пресс, 2004.- 368 с.
48. Ялов А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. Методическое пособие. СПб, “ИМАТОН”, 1997, -63 с.
49. Khoshaba D., Maddi S. Hardiness and Mental Health//Journal of Personality Assessment. 1994.- Vol. 63. № 2 .- P. 265-274.
50. Madanes C. Sex, Love, and Violence: Strategic for transformation.- W.W. Norton Company, N.Y. 1990.- 256 p.
51. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance // Journal of Personality.- 2006.- Vol. 74, № 32.- P. 575–598.
52. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you.- New York: AMACOM, 1984.- 240 p.)
53. Maddi S.R. Dispositional hardiness in health and effectiveness // Encyclopedia of mental health / H.S.Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998. P. 323–335.
54. Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context //Military Psychology. - 2007. - № 19 (1). - P. 61–70.
55. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) for Improving Physical, Mental and Social Wellness. (Wellness Lecture Series). Oakland (CA): University of California/Health Net., 1994
56. Maddi S., Hightower M. Hardiness and Optimism as Expressed in Coping Patterns / / Consulting Psychology Journal: Practice and Research.- 1999.- Vol. 51, № 2.- P. 95-105.

Таблица 5 – Первичные данные юношей по анкете жизнестойкости

№	Вопросы																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4					
1	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	2	2	4	2	3	1	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	1	3	4	2	1	3	
2	2	2	1	2	2	4	1	2	3	1	1	4	3	1	2	1	3	1	4	1	4	4	4	3	3	1	2	2	3	3	2	1	1	4	2	4	2	1	2	2	2	1	3	1	3	
3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	2	4	2	4	1	4	4	3	3	1	2	1	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2
4	1	2	2	2	4	4	3	1	4	1	1	4	4	1	1	1	2	1	1	2	3	2	4	4	4	1	3	2	3	4	4	1	2	4	2	4	4	4	1	2	4	2	3	2	2	3
5	1	1	3	3	2	4	1	1	4	1	1	4	4	1	2	1	3	1	1	1	2	4	4	3	4	1	1	1	4	1	3	1	1	4	1	3	1	1	1	1	4	1	1	3	4	
6	2	1	1	3	3	4	3	3	2	2	3	2	1	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	4	3	2	1	2	3	2	3	2	2	
7	1	1	1	3	1	1	3	2	3	2	1	4	3	2	3	2	3	1	1	2	4	4	4	4	3	2	3	1	3	2	2	1	2	4	1	2	2	1	1	1	3	1	2	3	3	
8	1	1	2	4	2	2	4	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	1	2	4	1	3	2	2	2	1	4	1	1	3	4	
9	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	
10	4	4	1	3	4	2	4	4	1	1	3	1	2	1	1	4	1	1	4	1	1	3	3	1	1	3	4	4	1	2	3	1	4	1	3	4	1	1	2	3	1	4	2	1	1	
11	2	2	1	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	4	2	2	3
12	2	1	3	2	1	3	2	2	4	1	2	3	4	3	3	1	3	2	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	3	2	3	2	3	
13	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3
14	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	1	4	3	2	2	2	3	3	1	1	3	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
15	3	3	1	3	1	4	3	3	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	3	1	4	1	4	4	3	2	1	4	3	4	2	1	1	4	2	4	1	1	4	1	4	1	1	3	4	
16	2	1	1	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	1	1	2	4	3	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
17	4	3	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	3	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	1	2	4	1	1
18	1	1	4	3	1	1	4	2	3	4	1	4	1	2	2	1	3	1	1	1	4	4	3	3	3	1	2	1	3	4	2	1	2	4	1	2	1	1	2	1	4	1	3	3	4	
19	1	1	3	3	2	3	1	2	2	1	1	4	1	2	4	2	3	1	3	2	4	4	2	3	1	3	2	3	4	2	1	3	4	1	1	1	2	2	1	3	1	2	4	3		

19	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2		1	2	1	1		
20	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1		
21	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2			
22	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1		
23	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	
24	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1		2	1	
25	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	
26	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	
27	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	
28	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	
29	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	
30	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	
31		1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2
32	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2
33	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2
34	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	
35	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	
36	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	
37	1	2	2	1	2		1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
38	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	
39	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	
40	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	
41	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
42	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	
43	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1		1	1	

Таблица 7 – Первичные данные юношей по анкете

ОПД (отец)

--	--

Вопросы

Таблица 8 – Первичные данные юношей по анкете

ОПД (мать)

--	--

Вопросы

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1		
1	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	4	3	2	4	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	5	3	3	4	3	3	3	5	1	3	3	2	3	2	3	2		
4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	1	3	3	4	2	4	2	2	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3		
5																	5																				
6	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
7	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
8	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
9	2	4	3	4	2	2	2	2	4	2	3	2	4	3	2	3	9	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
1																	1																				
0																	0	3	4	2	3	3	5	4	2	3	2	1	3	2	3	2	1	3	2	1	
1																	1																				
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
1																	1																				
2																	2	3	3	3	2	3	5	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
1																	1																				
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
1																	1																				
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
1																	1																				
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

6																6																
1																1																
7	1	2	2	3	4	3	4	3	5	2	3	3	3	3	3	7	2	2	4	2	3	3	3	3	5	4	4	3	3	3	3	3
1																1																
8	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	8	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2
1																	1															
9																	9	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
2																	2															
0	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	0	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2																	2															
1	3	5	3	3	2	2	2	3	1	4	2	3	2				1		4	3	2	4	2	4	2	4	3	2	3	4	3	2
2																	2															
2	3	2	2	3	2	1	2	1	1	4	2	3	1	1	4	5	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2																	2															
3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
2																	2															
4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	1	3	1	1	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
2																	2															
5	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	5	1	5	4	2	5	5	5	2	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	
2																	2															
6	2	4	2	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	6	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3
2																	2															
7	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3

Таблица 9 – Первичные данные девушек по анкете жизнестойкости

№	Вопросы																																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	45	
1	2	3	1	4	2	2	4	3	3	3	2	4	2	4	2	4	3	1	4	2	4	2	3	4	2	1	4	4	2	1	4	1	2	2	2	1	4	2	4	2	4	2	3	2	1	2	3
2	4	2	4	2	4	3	4	4	3	4	2	2	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	1	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	4	2	3	4	1	2		
3	3	4	3	4	4	2	1	3	1	2	4	2	3	4	2	4	3	3	2	3	2	1	3	4	2	3	1	4	2	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	1	2		
4	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	4	3	1	3	3	3	1	1	1	2	4	4	3	3	1	1	2	4	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1		3		
5	2	1	4	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	1	1	2	3	4	4	3	3	3	4	1	4	2	4	1	2	3	1	4	3	3	1	1	4	3	4	4	3		
6	1	2	4	3	2	3	3	3	4	4	1	4	3	2	3	2	3	1	1	2	3	3	4	4	3	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	4	1	1	4	1	4	1	2	3	4		
7	2	1	3	2	2	3	4	3	2	3	1	4	4	3	2	4	3	2	2	1	3	3	3	2	3	1	2	3	2	1	3	1	2	4	1	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3		
8	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3		
9	2	2	3	4	2	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	3	3	1	1	1	4	4	3	4	4	1	2	1	3	2	1	1	1	4	1	4	1	1	2	1	4	1	4	4	4		
10	3	3	4	2	3	4	1	2	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	2	4	4	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	1	3	4	1	3	3	4	3	2	4		
11	2	1	4	2	3	3	2	4	3	4	2	3	4	1	3	3	4	3	1	1	3	1	4	4	3	1	4	4	2	1	4	2	2	4	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2		
12	3	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	2	4	1	4	1	2	3	3	4	3	2	1	4	2	2	1	4	2	1	3	2	4	4	4	3	2	3	4	3	2	3		
13	1	1	3	4	1	2	2	1	3	2	1	3	3	2	4	2	3	1	1	1	4	3	3	4	4	2	1	1	4	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	3	4	
14	2	1	4	3	3	4	4	3	1	4	2	1	3	2	2	4	3	2	1	2	3	4	4	4	1	2	4	1	2	1	4	4	2	4	4	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	1	4
15	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3
16	4	4	3	2	3	4	4	2	4	4	3	4	3	1	3	2	3	1	3	1	3	4	4	3	3	3	1	3	3	1	3	1	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	
17	2	1	3	4	2	4	1	2	4	3	1	3	1	2	3	2	2	1	1	2	3	4	4	4	3	2	2	2	3	1	3	1	3	1	2	4	2	3	2	2	3	2	4	4	3	4	3
18	1	1	1	4	3	3	2	1	4	1	1	3	1	1	3	2	3	3	1	1	3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	1	4	4	3	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	4	4	
19	1	1	1	4	3	3	2	1	4	1	1	3	1	1	3	2	3	3	1	1	3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	1	4	4	3	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	4	4	
20	1	2	3	3	1	2	4	2	4	2	2	4	3	1	3	1	4	1	1	1	4	3	3	3	2	2	1	1	4	1	2	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	4	3	2	4	4	
21	3	1	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	1	1	1	3	4	4	4	3	2	2	1	4	2	2	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	3	1	2	3	4	

1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1							
2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2					
3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2					
4	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1						
5	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1						
6	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1				
7	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2					
8	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2		
9		2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2			1	2	2		1	2		1			
1																																							
0	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2		
1																																							
1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1			
1																																							
2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1			
1																																							
3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2			
1																																							
4	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1			
1																																							
5	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2		
1																																							
6	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1			
1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1

3																																							
6																																							
4	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	
6																																							
5	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2			
6																																							
6	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1		
6																																							
7	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1		
6																																							
8	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2		
6																																							
9	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1			
7																																							
0		1	2	2		1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2			2	2	2			2			2		
7																																							
1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2			1	2	2	1	1		2	1			
7																																							
2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2		
7																																							
3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2			
7																																							
4	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1		

1																	1																
1	3	4	4	3	3	3	3	3	1	4	1	2	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	2		
1																	1																
2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3		3	3	3		
1																	1																
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	5	2	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3			
1																	1																
4	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	5	1	5	4	2	5	4	3	3	3	2	4	5	4	3	3	4	3	4	2	2	3	2
1																	1																
5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
1																	1																
6	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	6	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	
1																	1																
7	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	7	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
1																	1																
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
1																	1																
9																	9	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	
2																	2																
0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	0	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	
2																	2																
1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	5	3	4	5	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	

3																												3																											
4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2													
3																																																							
5	5	4	2	4	1	1	1	1	1	1	5	1	5	3	5	5																																							
3																																																							
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																																							
3																																																							
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																																							
3																																																							
8	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3																																							
3																																																							
9	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3																																						
4																																																							
0	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3																																							
4																																																							
1																																																							
4																																																							
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3																																							
4																																																							
3																																																							
4																																																							
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																																								
4																																																							

5																5																
7	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	7	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2		
5																5																
8																8	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
5																5																
9	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	2	4	5		4	9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6																6																
0	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	0	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6																6																
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	5		
6																6																
2	5	3	4	3	3	5	4	3	3	4	1	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
6																6																
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6																6																
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	1		3	3	4	3	3
6																6																
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	5	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	
6																6																
6	1	4	3	4	5	3	5	2	5	2	4	2	3	3	3	6	1	3	3	3	4	3	5	3	4	1	3	4	4	3	2	3
6																6																
7	3	5	2	3	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	4	7	2	2	4	3	3	3	5	1	5	3	1	3	3	3	2	2
6	3	4	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	4	2	3	6	3	4	3	3	3	5	4	4	3	3	2	3	2	3	2	1

8																	8																							
6																	6																							
9	2	4	1	3	2	2	2	2	3	2	5	2	4	2	4	4	9	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2		
7																	7																							
0	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	0	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3			
7																	7																							
1																	1	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
7																	7																							
2	3	3	3	3	3	3		3	3	3	2	3	2		3	3	2	5	3	4	3	3	5	3	3	3	3	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3			
7																	7																							
3	3	5	3	4	1	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2			
7																	7																							
4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
7																	7																							
5	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
7																	7																							
6	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3			
7																	7																							
7	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	7	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		

Методика Жизнестойкости (в адаптации Д.А. Леонтьева)

Инструкция: прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

№	ВОПРОСЫ	НЕ Т	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	Д А
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 меня заинтересовать				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне				

1	бесполезным				
1	Я стараюсь быть в курсе всего				
2	происходящего вокруг меня				
1	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
3					
1	Вечером я часто чувствую себя совершенно				
4		разбитым			
1	Я предпочитаю ставить перед собой				
5		труднодостижимые цели и добиваться их			
1	Иногда меня пугают мысли о будущем				
6					
1	Я всегда уверен, что смогу воплотить в				
7		жизнь все, что задумал			
1	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а				
8		только играю роль			
1	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня				
9		было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете			
2	Возникающие проблемы часто кажутся мне				
0		неразрешимыми			
2	Испытав поражение, я буду пытаться взять				
1		реванш			
2	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
2					
2	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь				
3		скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное			
2	Мне всегда есть чем заняться				
4					
2	Я всегда могу повлиять на результат того,				
5		что происходит вокруг			
2	Я часто сожалею о том, что уже сделано				

6					
2 7	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
2 8	Мне трудно сблизаться с другими людьми				
2 9	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
3 0	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
3 1	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
3 2	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
3 3	Мои мечты редко сбываются				
3 4	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
3 5	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
3 6	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
3 7	Мне не хватает упорства закончить начатое				
3 8	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
3 9	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
4 0	Окружающие меня недооценивают				
4 1	Как правило, я работаю с удовольствием				

4 2	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
4 3	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
4 4	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
4 5	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Методика ВІV

1. Мое мнение о моих родителях следующее:

- а) они хорошо взаимно дополняют друг друга;
- б) один из родителей доминирует, в существенной мере задает тон в отношениях.

2. Моя мать (или отец) идеалист. Она (он) имеет завышенные требования к действительности, поэтому часто во многом разочаровывается.

- а) верно;
- б) неверно.

3. Если ваш отец или мать часто болели, то он (она) долго переживал (а) по этому поводу?

- а) да;
- б) нет.

4. Я не был полностью откровенен со своей матерью; она часто была для меня чужой.

- а) неверно;
- б) верно.

5. Мои родители часто имели различное мнение о том, что я должен и мог бы делать, а что нет.

- а) верно;
- б) неверно.

6. Хотели ли ваши родители, чтобы вы дружили с другими детьми?
- а) да, они даже требовали этого;
 - б) нет, они скорее хотели оградить меня от этих контактов.
7. Мой отец или мать часто жаловались на трудности, усталость и физические недуги.
- а) нет;
 - б) да.
8. Если я делал или хотел сделать что-либо против воли моих родителей, чаще всего они реагировали на это жестко и без понимания.
- а) верно;
 - б) неверно.
9. Какое из следующих утверждений характеризует ваших родителей?
- а) мои родители чаще всего были веселыми, жизнерадостными, оживленными;
 - б) мои родители чаще всего были серьезными.
10. Мои родители прилагали много усилий для того, чтобы я имел точно такие же эстетические, политические взгляды и моральные устои, как и они.
- а) верно;
 - б) неверно.
11. Как бы вы описали свое поведение по отношению к другим людям?
- а) скорее всего, я открытый человек;
 - б) скорее всего, я скрытный человек.
12. Находили ли вы у своих родителей понимание ваших успехов или вашего поведения?
- а) нет, отец или мать всегда находили во мне недостатки; я редко что-либо делал верно; другие — «лучшие» дети часто ставились мне в пример;
 - б) мои родители понимали меня; они были удовлетворены моими успехами и поведением.
13. Когда я мысленно возвращаюсь в свое детство, я должен сказать, что:

- а) мои родители были оптимистами и воспринимали жизнь с лучшей стороны;
- б) мои родители часто были настроены пессимистически и многое видели с плохой стороны.

14. В детстве и юности:

- а) если я самостоятельно выполнял какую-нибудь работу, мои родители хвалили и поддерживали меня;
- б) родители обращали мало внимания на самостоятельно завершенную мною работу.

15. Если я не мог сделать что-либо тотчас же, то мои родители проявляли терпение.

- а) верно;
- б) неверно.

16. Мои родители иногда вели себя несдержанно и необдуманно.

- а) нет;
- б) да.

17. Какие из следующих утверждений характеризуют ваших родителей?

- а) мои родители избегали говорить о физиологии (стул, мочеиспускание) или представляли это как нечто «грязное»;
- б) в нашем доме все, что связано с физиологическими отправлениями, рассматривалось как естественное; об этом можно было говорить.

18. Какие из следующих высказываний характеризуют заботу о вас ваших родителей?

- а) мои родители были заботливы, но при этом они не давали мне постоянных указаний;
- б) моя мать или мой отец были заботливы; она (он) очень оберегали меня, руководили мной, направляли и контролировали (делали замечания, были слишком осторожны).

19. Как вели себя обычно ваши родители в тех случаях, когда у них возникали с вами трудности и заботы?

а) в таких ситуациях мать и отец легко возбуждались, часто были взбешенными или впадали в уныние и отчаяние;

б) в таких ситуациях мои родители вели себя сдержанно, спокойно, искали выход.

20. Если мои родители требовали от меня каких-либо результатов или хотели, чтобы я что-нибудь сделал, то они, как правило, учитывали мой возраст.

а) верно;

б) неверно.

21. Как вели себя ваши родители, если вы обращались к ним с каким-либо вопросом?

а) они были очень терпеливы и пытались ответить на все мои вопросы;

б) они не слишком охотно отвечали на мои вопросы, у них не было времени и желания отвечать на них.

22. Часто ли вас наказывали ваши родители?

а) часто;

б) нечасто.

23. Придавали ли ваши родители значение тому, чтобы вы самостоятельно принимали решения?

а) да;

б) нет.

24. Какое из следующих утверждений описывает ваше эмоциональное отношение к своим родителям?

а) я уважаю своих родителей и горжусь ими;

б) временами я не могу чувствовать уважения к своим родителям. Иногда я их презираю, они меня смешат, мне бывает стыдно за них.

25. Как вы оцениваете, оглядываясь назад, взаимоотношения с вашими родителями?

- а) мои родители были по отношению ко мне чужими;
- б) взаимоотношения между мной и родителями были хорошими.

26. Отец или мать часто били меня.

- а) верно;
- б) неверно.

27. Какое из следующих выражений характеризует взаимоотношения родителей между собой?

- а) мои родители чаще были любящими, милыми и нежными друг с другом, эти отношения сохраняются и сейчас;
- б) мои родители редко проявляли нежность и любовь друг к другу, они просто жили рядом.

28. Что больше характеризует ваших родителей?

- а) союз моих родителей был однажды (или несколько раз) под угрозой; казалось временами, что возникают неразрешимые противоречия; иногда речь заходила о разводе;
- б) союз между моими родителями был стабильным; изредка возникающие недоразумения в основном быстро преодолевались.

29. Моя мать уделяла мне много времени (в играх, разговорах, делах).

- а) верно;
- б) неверно.

30. Мой отец и моя мать были, с одной стороны, очень снисходительны ко мне, но, с другой стороны, он (она) часто наказывали меня по пустякам.

- а) верно;
- б) неверно.

31. Моя мать или мой отец нередко преувеличивали значение некоторых вещей. Их чувства часто были наигранными и не совсем подлинными.

- а) да;

б) нет.

32. Находил ли отец время для вас?

а) да, когда он был свободен, он находил его для меня;

б) нет, он, как правило, хотел отдохнуть и проявлял мало интереса ко мне.

33. Мои родители, имея иные взгляды на мои личные дела (например, расход карманных денег, выбор друзей, одежды и т. д.):

а) предоставляли мне достаточно свободы;

б) предоставляли мне мало свободы, они давали мне указания по любому поводу.

34. Считаете ли вы, что ваши родители предпочитали вам ваших братьев и сестер?

а) да;

б) нет.

35. Мои родители часто ссорились.

а) нет;

б) да.

36. Если в какой-либо ситуации или в разговоре возникал вопрос о любви или сексе, чувствовали ли себя ваши родители смущенными?

а) нет;

б) да.

Модифицированная методика ОПД

	Инструкция: отвечая на каждый вопрос анкеты, обведите кружочком число, соответствующее характеру отношения с вами вашего отца				
1	Не предоставляет мне личного пространства, опекает (патронирует) меня. Ограничивает моё пространство, вмешиваться		Предоставляет мне достаточно личного пространства, позволяет мне делать то, что хочу	Предоставляет мне больше личного пространства, чем себе	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
2	Ищет от меня руководства своим действиям. Не проявляет независимости, автономность		Сочетает свободу действий с учётом своего и моего мнения	Делает все по-своему, не считаясь со мной	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
3	Унижает, зло критикует, обесценивает и смущает меня		Признает меня и мои ценности	Восхищается мной, проявляет особое признание, очень переоценивает и идеализирует меня	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
4	Полностью обесценивает и унижает себя,		Уместно	Требует к себе гипертрофированного	

	отрицает свои достоинства.		представляет свои достоинства	уважения. Постоянно важничает, хвастается, делает себя центром внимания	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
5	Не проявляет привязанности ко мне		Адекватно проявляет привязанность ко мне	Агрессивно проявляет привязанность, преследует меня своей привязанностью	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
6	Теряется и избегает проявлений от меня привязанности		Принимает проявления привязанности от меня	Быстро вовлекается, когда я проявляю свою привязанность	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
7	Проявляет игнорирование , пренебрежение, отсутствие заботы по отношению ко мне		Адекватно заботится и беспокоится обо мне,	Слишком заботится и беспокоится обо мне	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
8	Рассчитывать только на себя, не нуждается в поддержке; не проявляет своих потребностей,		Проявляет потребность	Проявляет очень сильную потребность полагаться на меня, цепляется, сильно	

	слабо полагается на меня		доверять, полагаться, надеяться на меня	уповает на меня	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
9	Стесняется как-либо влиять на меня. Скорее избегает влияния на меня		Направляет меня в соответствии с родительской ролью, лидирует	Контролирует и требует	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
10	Проявляет сильное противостояние, защищает любое своё правило, с удовольствием бросает мне вызов, автоматически включается реакция сопротивления		Соответствует роли, может соглашаться и умеренно приспособливаться	Быстро приспосабливается, сдерживает недовольство, смиряется, подчиняется, капитулирует,	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
11	Избегает всех упреков, постоянно прощает меня.		Адекватно приписывает ответственность мне за мою вину	Упрекает, обвиняет меня и жалуется на меня	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2

12	Отклоняет любую свою вину.		Адекватно принимает собственную вину	Принимает на себя обвинения во всем	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2		0	1	2
13	Избегает любых форм агрессии противостояния и агрессии		Адекватно проявляет отказ и агрессию	Атакует и повреждает	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
14	Не чувствует опасности в общении, остаётся в беззащитном состоянии		Адекватно защищает себя от коммуникативных атак	Проявляет высокую осторожность в отношениях, постоянно настороже из-за страха нападения	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
15	Игнорирует мои границы, бестактно навязываться, чрезмерно сокращает дистанцию в отношениях		Адекватно устанавливает дистанцию контакта со мной	Не интересуется мной, не проявляет ко мне внимания, не замечает, игнорирует меня.	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
16	Проявляет полную открытость и принятие по отношению ко мне, не устанавливает личные		В контакте со мной проявляет	Отстраняется, изолируется от меня, воздерживается от контакта.	

границы		адекватную открытость при наличии хороших границ			
всегда	часто	по большей части	часто	всегда	
-2	-1	0	1	2	

Инструкция: отвечая на каждый вопрос анкеты, обведите кружочком число, соответствующее характеру отношения с вами вашей матери					
1	Не предоставляет мне личного пространства, опекает (патронирует) меня. Ограничивает моё пространство, вмешиваться	Предоставляет мне достаточно личного пространства, позволяет мне делать то, что хочу	Предоставляет мне больше личного пространства, чем себе		
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
2	Ищет от меня руководства своим действиям. Не проявляет независимости, автономности	Сочетает свободу действий с учётом своего и моего мнения	Делает все по-своему, не считаясь со мной		
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда

	-2	-1	0	1	2
3	Унижает, зло критикует , обесценивает и смущает меня		Признает меня и мои ценности	Восхищается мной, проявляет особое признание, очень переоценивает и идеализирует меня	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
4	Полностью обесценивает и унижает себя, отрицает свои достоинства.		Уместно представляет свои достоинства	Требует к себе гипертрофированного уважения. Постоянно важничает, хвастается, делает себя центром внимания	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
5	Не проявляет привязанности ко мне		Адекватно проявляет привязанность ко мне	Агрессивно проявляет привязанность, преследует меня своей привязанностью	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
6	Теряется и избегает проявлений от меня привязанности		Принимает проявления привязанности от меня	Быстро вовлекается, когда я проявляю свою привязанность	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
7	Проявляет игнорирование , пренебрежение,		Адекватно заботится	Слишком заботится и беспокоится обо мне	

	отсутствие заботы по отношению ко мне		и беспокоится обо мне,		
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
8	Рассчитывать только на себя, не нуждается в поддержке; не проявляет своих потребностей, слабо полагается на меня		Проявляет потребность доверять, полагаться, надеяться на меня	Проявляет очень сильную потребность полагаться на меня, цепляется, сильно уповает на меня	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
9	Стесняется как-либо влиять на меня. Скорее избегает влияния на меня		Направляет меня в соответствии с родительской ролью, лидирует	Контролирует и требует	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
10	Проявляет сильное противостояние, защищает любое своё правило, с удовольствием бросает мне вызов, автоматически включается реакция сопротивления		Соответствует роли, может соглашаться и умеренно приспособливаться	Быстро приспосабливается, сдерживает недовольство, смиряется, подчиняется, капитулирует,	

	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
11	Избегает всех упреков, постоянно прощает меня.		Адекватно приписывает ответственность мне за мою вину	Упрекает, обвиняет меня и жалуется на меня	
	всегда -2	часто -1	по большей части 0	часто 1	всегда 2
12	Отклоняет любую свою вину.		Адекватно принимает собственную вину	Принимает на себя обвинения во всем	
	всегда -2	часто	по большей части 0	часто 1	всегда 2
13	Избегает любых форм агрессии противостояния и агрессии		Адекватно проявляет отказ и агрессию	Атакует и повреждает	
	всегда -2	часто -1	по большей части 0	часто 1	всегда 2
14	Не чувствует опасности в общении, остаётся в беззащитном состоянии		Адекватно защищает себя от коммуникативных атак	Проявляет высокую осторожность в отношениях, постоянно настороже из-за страха нападения	
	всегда -2	часто -1	по большей части 0	часто 1	всегда 2

15	Игнорирует мои границы, бестактно навязываться, чрезмерно сокращает дистанцию в отношениях		Адекватно устанавливает дистанцию контакта со мной	Не интересуется мной, не проявляет ко мне внимания, не замечает, игнорирует меня.	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2
16	Проявляет полную открытость и принятие по отношению ко мне, не устанавливает личные границы		В контакте со мной проявляет адекватную открытость при наличии хороших границ	Отстраняется, изолируется от меня, воздерживается от контакта.	
	всегда	часто	по большей части	часто	всегда
	-2	-1	0	1	2

Социологическая анкета

Ваш пол

- М
- Ж

Ваш возраст

- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25

Пожалуйста выберите состав своей родительской семьи

- Мать
- Отец
- лицо, замещающее мать
- лицо, замещающее отца
- ранее присутствие матери (сейчас отсутствует)
- ранее присутствие отца (сейчас отсутствует)
- отсутствие матери
- отсутствие отца
- отсутствие родительской семьи