Тест жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)

**Методика диагностики жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)**

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Личностная переменная hardiness (жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Шкалы теста:

1. Вовлеченность.
2. Контроль.
3. Принятие риска.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

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

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

**Ключи шкал Теста жизнестойкости**

Для подсчета баллов ответам на *прямые пункты* присва­иваются баллы от  О до 3:

 «нет» - **О** баллов,  «скорее нет, чем да» -1 балл, «скорее да, чем нет» - **2** балла,  «да» - **3**балла.

Ответам на *обратные пункты* присваиваются баллы от 3 до О:

 «нет» - **3**балла, … «да» - **О** баллов.

Затем  баллы по отдельной субшкале  (вовлеченности, контроля и принятия риска) по прямым и обратным пунктам  суммируются. Суммы получаем по каждой субшкале.

Далее вычисляется **об­щий балл жизнестойкости** - путем суммирования данных по трем субшкалам.

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

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

**Пример анализа данных по методике исследования жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)**

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа жизнестойкости представителей поколений Z и Х.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Средние значения | | U-критерий Манна-Уитни | Уровень статистической значимости (p)l |
|  | поколение Z | поколение Х |
| Вовлеченность | 32,9 | 40,9 | 673 | 0,000\* |
| Контроль | 27,2 | 28,3 | 1170,5 | 0,584 |
| Принятие риска | 17,9 | 14,4 | 686 | 0,000\* |
| Жизнестойкость | 78,0 | 83,6 | 1022,5 | 0,117 |

*\* - различия статистически достоверны (р≤0,05)*

Анализ данных, приведенных в таблице 3, позволяет сделать следующие выводы:

Показатели по шкале «вовлеченность» в группе представителей поколения Х статистически значимо выше, чем в группе представителей поколения Z. Это означает, что люди зрелого возраста, по сравнению с молодежью, характеризуются более высокой вовлеченностью в происходящее, они в большей степени получают удовольствие от собственной деятельности. В то же время молодежь в большей степени, чем более зрелые люди, переживает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Такой результат связан с психологическими особенностями возрастов: молодые люди еще не нашли своего места в жизни, что обуславливает их недостаточную вовлеченность в происходящее, в то же время зрелые люди в значительной степени укоренены в жизни, что позволяет им быть на более высоком уровне вовлеченности.

Теги: [Личность](http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/tag/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)