

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования

«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра практической психологии

Выпускная квалификационная работа бакалавра
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ У
СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФРУСТРАЦИОННОЙ
ТОЛЕРАНТНОСТИ

Работу выполнил:
студент V курса
группы Z1151
заочного отделения
направление 37.03.01
«Психология»
профиль «Психология»
Торсунов Николай Олегович

(подпись)

«Допущен к защите в ГЭК»

Зав. кафедрой

(подпись)

« ____ » _____ 2018 г.

Руководитель:
кандидат психол. наук, доцент кафедры
практической психологии
Крюкова Елена Аркадьевна

(подпись)

ПЕРМЬ

2018

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Жизнестойкость как интегральная характеристика личности ..	8
1.1 Содержание понятия жизнестойкость, взаимосвязь с личностными характеристиками.....	8
1.2 Осмысленность жизни как философско-психологическая категория и показатель психологического здоровья.....	14
1.3 Фрустрационная толерантность и совладающее поведение в стрессовых ситуациях.....	22
1.4 Постановка проблемы и задач исследования.....	24
Глава 2. Организация и методы исследования.....	27
2.1 Организация исследования	27
2.2 Основные характеристики выборки.....	27
2.3 Методы исследования.....	27
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	31
3.1 Анализ взаимосвязей показателей осмысленности жизни, жизнестойкости и фрустрационной толерантности старшеклассников	31
3.2 Исследование степени выраженности показателей жизнестойкости и осмысленности жизни у выпускников средних и старших классов	37
3.3 Исследование факторной структуры параметров жизнестойкости, осмысленности жизни и фрустрационной толерантности	46
Выводы.....	48
Заключение	50
Библиографический список.....	52
Приложения	58

Введение

Способность личности активно и осознанно действовать в изменяющемся мире, противостоять стрессу, находить и реализовывать смысл собственной жизни – это характеристики, которые отражают жизнестойкость человека и являются критериями психологического здоровья. Особенно актуальной становится задача формирования и развития данных характеристик у подрастающего поколения. Связано это, прежде всего, с возрастанием тенденции невротизации детей и подростков, отсутствием у молодых людей сформированной системы смыслов и осознанных убеждений относительно себя и своего взаимодействия с окружающей действительностью.

Говоря о современных требованиях к выпускнику школы, нужно упомянуть, что основным результатом учебно-воспитательного процесса в старших классах согласно Федеральному государственному образовательному стандарту является готовность к самоопределению (профессиональному и личностному). А это возможно только при наличии определенного уровня осознанности, рефлексивности и сложившейся системы ценностных ориентиров старшеклассника. Вместе с тем процедуры проверки знаний и умений отличаются формальностью, жесткими правилами и требуют от школьника не только знаний, но и стрессоустойчивости. В данной ситуации школьный педагог-психолог реализует задачу поддержания сохранности психологического здоровья учащихся, работая в направлении снижения тревожности и обучения навыкам преодоления стресса. Вместе с тем, количество диагностических методик для определения характеристик, отражающих способность личности противостоять фрустрирующим событиям, разработано недостаточно. В основном они громоздки и не адаптированы для респондентов школьного возраста. На данный момент эти методики используются как инструмент для определения уровня тенденций к отклоняющемуся (авитальному) поведению школьников. Наряду с этим существует острая необходимость комплексного подхода к вопросу развития у

обучающихся системы осознанного отношения и убеждений относительно происходящего, умения увидеть для себя смысл и определять приоритеты, эффективно действовать в стрессовых и нестандартных ситуациях.

Проблема исследования. В имеющейся на сегодняшний день эмпирической базе исследований осмысленности жизни и адаптационного потенциала личности отсутствует единая модель понятия жизнестойкости, также нет описания полного спектра его проявлений применительно к обучающимся выпускных классов школы. Также недостаточно эмпирических данных о том, как у выпускников средних и старших классов связаны между собой показатели жизнестойкости, осмысленности жизни и уровень контроля деятельности в ситуации неудачи.

Теоретическая значимость исследования заключается в получении факторно-аналитической модели структуры явления, описанного как «жизнестойкость», а также в выявлении взаимосвязей показателей жизнестойкости, фрустрационной толерантности и осмысленности жизни у выпускников средних и старших классов. Это может внести определенный вклад в понимание вопроса о развитии личностного потенциала у старших подростков и юношей, а также его проявлениях в предэкзаменационный период.

Практическая значимость работы заключается в определении факторов, влияющих на психологическое здоровье обучающихся выпускных классов, что особенно актуально в предэкзаменационный период. Полученные данные могут быть использованы для составления рекомендаций психологами образования в рамках профилактики стрессовых состояний обучающихся.

Методологическими основаниями работы являются концепции психологии смысла и личностного потенциала Д.А. Леонтьева, базирующиеся на концепции hardiness (жизнестойкости) С. Мадди и на основе синтеза идей Э. Фромма, В. Франкла и Л.Н. Гумилева, а также теория саморегуляции Ю. Куля.

Эмпирические основания работы связаны в основном с работами в рамках исследований личностного потенциала, проведенных под руководством Д.А. Леонтьева (Л.А. Александрова, 2004; С.В. Книжникова, 2005; Е.И. Рассказова, 2006), а также материалами исследований Пермской психологической школы, проведенных под руководством Е.Ю. Вороновой (Е.А. Лепихина, 2016), и А.А. Волочкова (О.М. Мальшакова, 2015), Коптевой Н.В..

Целью исследования является изучение особенностей показателей осмысленности жизни и жизнестойкости у выпускников средних и старших классов с различным уровнем фрустрационной толерантности.

Объект исследования – фрустрационная толерантность, компоненты жизнестойкости и осмысленности жизни выпускников средних и старших классов.

Предмет исследования – особенности показателей жизнестойкости, смысловых ориентаций у выпускников средних и старших классов с разным уровнем фрустрационной толерантности.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить наличие и характер связей показателей жизнестойкости, осмысленности жизни и фрустрационной толерантности.
2. Выделить выборки испытуемых по уровню фрустрационной толерантности.
3. На основе данных о нормальности распределения, проверить, имеются ли значимые различия показателей компонентов осмысленности жизни и жизнестойкости в группах обучающихся с различным уровнем фрустрационной толерантности.
4. Найти факторную структуру исследуемых показателей в выборке выпускников средних и старших классов.

Исследовательские гипотезы:

1. Жизнестойкость, осмысленность жизни и контроль за действием при неудаче статистически достоверно взаимосвязаны.

2. Мы предполагаем, что уровень фрустрационной толерантности (выраженный показателем "Контроль за действием при неудаче" по Ю.Кулю) является фактором по отношению к жизнестойкости и осмысленности жизни. Это может проявляться в:

- а) значимых различиях показателей и количестве их связей в выборках с разным уровнем фрустрационной толерантности;
- б) значимых эффектах фактора «Уровень фрустрационной толерантности» на дисперсии Жизнестойкости и Осмысленности жизни.

Для получения первичных данных в исследовании использовались следующие **психодиагностические методики**: тест «Смыслжизненные ориентации» (Леонтьев Д.А., 2000), тест «Жизнестойкость» (адаптирован Леонтьевым Д.А., модифицированный Осиным Е.Н. и Рассказовой Е.И.), шкала «Контроль действий при неудаче» из русской версии опросника Ю. Куля «Шкала контроля за действием» (Шапкин, 1997).

Первичные данные, полученные при исследовании, были подвергнуты статистической обработке с использованием следующих методов:

- Тест Колмогорова-Смирнова для проверки нормальности распределения исследуемых показателей во всей выборке;
- W-критерий Шапиро-Уилка для проверки нормальности распределения показателей исследуемых параметров группах учащихся с разным уровнем фрустрационной толерантности;
- Т-критерий Стьюдента использовался для определения значимых различий показателей жизнестойкости, осмысленности жизни у выпускников средних и старших классов с разным уровнем фрустрационной толерантности;
- Корреляционный анализ Пирсона применялся для определения значимых взаимосвязей показателей жизнестойкости, осмысленности жизни и фрустрационной толерантности у обучающихся 9 и 11 классов;

- Факторный анализ по методу главных компонент был использован для определения факторной структуры свойств личности в группах учащихся с разным уровнем фрустрационной толерантности.

Глава 1. Жизнестойкость как интегральная характеристика личности

1.1 Содержание понятия жизнестойкость, взаимосвязь с личностными характеристиками

В современном мире в условиях относительно мирного времени человек постоянно ощущает наличие угроз жизни, связанных с различными факторами – экологическими, экономическими, социальными. Особенно актуальной становится проблема адаптационных ресурсов личности, тех характеристик, которые отвечают за эффективное совладание с жизненными трудностями. В отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления этих характеристик. К ним относятся такие понятия, как пассионарность, введенное Л.Н. Гумилевым, адаптационный потенциал личности по А.Г. Маклакову, понятие личностного потенциала, введенного Д.А. Леонтьевым на основе синтеза философских идей Э. Фромма, В. Франкла и М.К. Мамардашвили. Адаптацию данные авторы рассматривают не только как природное свойство индивида, но и как процесс, зависящий от психологических особенностей личности.

Так, Маклаков А.Г. подчеркивает зависимость адаптационных способностей человека от его личностных качеств, которые определяют возможности адекватного регулирования физиологических состояний. Чем выше адаптационные способности, тем больше вероятность того, что организм сохранит свою работоспособность и эффективность деятельности в стрессовых ситуациях. Оценить адаптационные способности возможно через определение уровня развития психологических характеристик, определяющих особенности регуляции психической деятельности. Чем выше эти показатели, тем больше диапазон внешних факторов, к которым может успешно адаптироваться человек. Автор включает в личностный адаптационный потенциал следующие характеристики: нервно-психическую устойчивость (толерантность к стрессу), самооценку (ядро саморегуляции, определяет

адекватность восприятия условий деятельности и своих возможностей), ощущение социальной поддержки (чувство собственной значимости), уровень конфликтности и опыт социального взаимодействия. Данные характеристики являются значимыми не только для процесса адаптации к стрессовым факторам, но и определяют длительность восстановления после фрустрирующей ситуации (Маклаков, 2001).

Понятие личностного потенциала, введенное Д.А. Леонтьевым, является базовой характеристикой индивидуальности, стержнем личности. Это интегральная характеристика уровня личностной зрелости, которая проявляет себя в феномене самодетерминации личности. Другими словами, личностный потенциал отражает способность личности преодолевать внешние обстоятельства и самого себя, а также меру прилагаемых усилий по работе над собой и обстоятельствами своей жизни. Одной из специфических форм проявления личностного потенциала является преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития, которые могут быть заданы генетическими и соматическими особенностями, внешними неблагоприятными факторами. Однако их роковое влияние на личность может быть преодолено за счет разрыва прямых взаимосвязей этих факторов с личностными характеристиками путем введения в эту систему самодетерминации личности на основе личностного потенциала (Леонтьев Д.А., 2002).

Феноменологию, отражающую аспекты личностного потенциала, в различных подходах зарубежных и отечественных психологов обозначают такими понятиями как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, воля к смыслу, ориентация на действия и другие. По мнению Леонтьева Д.А., наиболее полным понятием, соответствующим этому феномену, является термин «жизнестойкость», или *hardiness*, введенный С. Мадди. Его теория об особом личностном качестве возникла в рамках работы по проблеме творческого потенциала личности и регулирования стресса, а впоследствии эти два направления были интегрированы в эту концепцию «*hardiness*». В

переводе с английского это слово может трактоваться как: выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, дерзость. В отечественной психологии его принято переводить как «жизнестойкость». По мнению С. Мадди, благодаря свойствам «hardiness», человек может одновременно развиваться, обогащать творческий потенциал и совладать со стрессами, что соответствует показателям психического здоровья человека. Автор создал психометрический метод, в котором выделяются следующие характеристики аттитюдов «hardy»:

1) «Включенность» (commitment) – характеризует отношение к миру, готовность включаться в решение жизненных задач на основе ощущения себя значимым и ценным, несмотря на наличие стрессогенных факторов. При высоком уровне вовлеченности человек получает удовольствие от деятельности, что характерно для состояния «потока», которое возникает при выполнении трудных задач, требующих понимания цели и мастерства. Так, подростки, часто испытывающие такое состояние, как правило, имеют разнообразные хобби, имеют более высокую самооценку и увлеченность, чаще поступают в ВУЗы, устанавливают глубокие социальные контакты, менее склонны к депрессии (Александрова, 2011).

2) «Контроль» (control) – характеризует степень мотивации поиска путей решения, уверенность в возможности оказать влияние на стрессовую ситуацию, что сходно с понятием «локус контроля». Чем больше выражен этот компонент, тем больше человек уверен в эффективности своей активной позиции. При низких показателях человек убежден в невозможности контроля происходящего, что приводит к состоянию выученной беспомощности.

3) «Вызов» (challenge) – характеристика, позволяющая человеку оставаться открытым внешним изменениям, воспринимать их как вызов своей личности, что противоположно чувству испуга при происходящих изменениях. Повседневные стрессовые ситуации – это ситуации выбора. Любой выбор подразделяется на два вида: выбор прошлого (неизменность) и выбор будущего (неизвестности). В первом случае человек не меняет

привычный способ действий, что приносит чувство сожаления, связанное с нереализованными возможностями. Второй вариант связан с необходимостью нового способа действия, что всегда неизвестно и влечет за собой риск, порождая экзистенциальную тревогу. Человек с высоким уровнем показателя данного аттитюда способен успешно справляться с этой тревогой (Леонтьев Д.А., 2011).

Таким образом, «hardiness» является особым паттерном установок и навыков, которые позволяют преобразовать изменения и потрясения в возможности. Кроме аттитюдов сюда включаются такие базовые ценности, как кооперация (cooperation), доверие (credibility) и креативность (creativity). Понятие «hardiness» не тождественно понятию копинг-стратегий или совладающего поведения. Последние являются привычными для человека алгоритмами действий, которые могут быть как продуктивными, так и не продуктивными. «Hardiness» же является установкой личности на выживаемость, которая позволяет эффективно справляться с дистрессом, что всегда сопровождается личностным ростом (Александрова, 2004).

Многие зарубежные исследователи рассматривают хардинесс в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации в обществе, физическим и психическим здоровьем. Так, Шарли и соавторы (Sharpley, Reynolds, Roisin, 1999) показали, что высокая напряженность деятельности, низкий уровень социальной поддержки, неэффективные копинг-стратегии и низкий уровень хардинесс являются предпосылками для более низкого уровня физического и психологического здоровья. Мужчины, согласно этому исследованию, оказались более здоровыми, чем женщины. В исследования Шепарда и Кашани (Sheppard, Kashani, 1991) было выявлено, что мужчины с низким уровнем стресса имели незначительное количество физических и психологических симптомов, причем вне зависимости от уровня показателей хардинесс (включенность и контроль), а мужчины с высоким уровнем стресса испытывали больше проблем со здоровьем. У женщин взаимосвязей показателей хардинесс с уровнем стресса и здоровьем обнаружено не было.

Исследования Солковой и Томанека (Solcova, Tomanek, 1994) посвящены рассмотрению хардинесс в качестве буфера против повседневного стресса. Исследование показало, что люди с высокими показателями хардинесс имеют более выраженное ощущение собственной компетентности, высокую когнитивную оценку, развитые стратегии совладания и испытывают субъективно меньше стрессов в повседневной жизни. В исследовании Ли и Хелен (Lee, Helen, 1991) было обнаружено, что респонденты с более высоким уровнем хардинесс ощущают себя более здоровыми психически и социально, но не физически. В работе Хасана и Кьюмара (Hasan, Quamar 1998) выявлено, что респонденты с низким уровнем хардинесс среди своих воспоминаний выделяют события, в которых они чувствовали беспомощность и неготовность принять их вызов. Люди с высоким уровнем хардинесс перечисляли больше события, с которыми они успешно справлялись и воспринимали как вызов своей личности.

В исследовании Мадди и Кошаба (Maddi, Khoshaba 1999) рассматривается роль раннего опыта в развитии хардинесс. Выявлено большое значение для повышения уровня хардинесс таких факторов, как компенсирующие семейные стандарты и позитивное самовосприятие. Как указывают Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова, компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти подростковом возрасте, хотя и поддаются развитию в более поздний период. Их развитие зависит от детско-родительских отношений: компонент вовлеченности развивается при поддержке и принятии со стороны родителей, для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка в преодолении трудностей для компонента принятия риска – богатство впечатлений, изменчивость и разнообразие среды (Александрова, 2011).

Сам С. Мадди рассматривает открытый им феномен гораздо шире, включая его в контекст социальной психологии и считая, что качество является не только основой индивидуальной жизнестойкости, но и организационной. Жизнестойкость меняет характер отношений между

людьми: они становятся более открытыми, способными устанавливать здоровые отношения, испытывать интерес к людям и окружающему миру. Жизнестойкость формирует мотивацию к заботе о своем здоровье, развитию эффективных способов совладания и поддержанию социального взаимодействия (Богомаз, 2009).

В отечественной психологии феномен жизнестойкости исследуется не так давно. На сегодняшний день большинство работ представлено Леонтьевым Д.А. и соавторами. Как отмечает Л.А. Александрова, рассмотрение понятия жизнестойкости в рамках теории деятельности и психологии способностей дает представление о жизнестойкости как способности человека к деятельности по преодолению жизненных трудностей и как результат развития и применения данной способности. Изучая жизнестойкость как интегральную особенность личности, автор предлагает выделить блок общих способностей (базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект, смысловой вектор) и специальных способностей (навыки преодоления сложных ситуаций, саморегуляции, навыки социального взаимодействия). Книжникова С.В. рассматривает жизнестойкость как характеристику личности, позволяющую эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Ее базовые компоненты – оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности и коммуникативных навыков (Одинцова, 2015). Итак, мы видим, что в рамках отечественных концепций жизнестойкость рассматривается в связи с характеристиками саморегуляции, а в частности со сферой смыслов.

В исследовании Наливайко Т.В., посвященном изучению смысловых составляющих понятия жизнестойкость, которое было проведено на русской выборке, просматриваются две стороны в понимании участниками термина «жизнестойкость»: психологическая и деятельностная. В первую вошли такие характеристики, как оптимизм, воля, сильный характер. Во вторую – умение и желание решать проблемы (вовлеченность), целеустремленность (контроль),

принятие риска (Наливайко, 2003). Чуть позднее в другом исследовании на выборке взрослых людей и студентов были обнаружены положительные взаимосвязи жизнестойкости со всеми показателями теста смысложизненных ориентаций, отражающих высший уровень саморегуляции личности. Таким образом, чтобы быть жизнестойким, необходимо иметь осознанные цели в жизни, воспринимать процесс жизни как наполненный смыслом и эмоционально насыщенный, иметь представления о себе, как о сильной личности, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. И, наоборот, человек, достигший наивысшего уровня самореализации, со сложившейся системой смысложизненных ориентаций, будет обладать высокой жизнестойкостью (Наливайко, 2006).

Таким образом, развитие личностных установок, включенных в понятие жизнестойкости, является основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни и снижения переживаний в ситуации стресса. Жизнестойкость является внутренним ресурсом, который подвластен самому человеку за счет возможности переосмысления своих желаний и действий по поддержанию собственного физического, психического и психологического здоровья. Рассмотренные выше концепции позволяют нам говорить о том, что проблема жизнестойкости анализируется на разных уровнях – от адаптации к самодетерминации и реализации жизненных смыслов и своего предназначения.

1.2 Осмысленность жизни как философско-психологическая категория и показатель психологического здоровья

Проблема формирования смысложизненных ориентаций в онтогенезе в последнее время разрабатывается очень интенсивно, так как задача поиска себя, нахождения смысла своей жизни может стать актуальной для человека на любом этапе возрастного развития. Многие психологи и педагоги подчеркивают, что особенно остро эта проблема возникает у старшеклассников, так как в этот период происходит переход от

подросткового возраста к юношескому, и личность на этом этапе проходит один из важнейших кризисов – кризис идентичности. Переход из одной возрастной категории в другую обычно связан со сложными личностными переменами, сдвигами в структуре сознания, пересмотром смысложизненных целей, коррекцией жизненных планов. Этот период является сензитивным для формирования собственных убеждений и умения самостоятельно строить свой жизненный путь. Кроме того, формирование смысложизненных ориентаций у современных старших школьников происходит в период кардинальных изменений в политической, экономической, духовной сферах нашего общества, что не может не отражаться на их ценностных ориентациях и поступках.

Изначально проблема «смысла» затрагивалась разными исследователями в разных аспектах. Можно определить их следующим образом:

1) смысл как ориентир - в теории В.Франкла, как и в ряде других теорий (А.Адлера, К.-Г.Юнга, Дж.Ройса), смысл рассматривался как «вершинное» образование, высший ориентир человеческого поведения.

2) смысл как универсальный механизм, существующий на разных уровнях и звеньях человеческого поведения - в общепсихологических теориях (А.Н. Леонтьева, Дж. Келли и др.) смысл выступал как сравнительно элементарный универсальный механизм, присутствующий на разных уровнях и в разных звеньях человеческого поведения и познавательной активности.

В литературе выделяются такие категории как «жизненный смысл», «личностный смысл», «смысловая сфера личности», «оптимальный смысл жизни». Жизненный смысл можно рассматривать в двух значениях - экзистенциональном и онтологическом. В экзистенциональном значении жизненный смысл понимается как нечто изначально заданное, человек не определяет его, а постигает его. В онтологическом значении смысл упорядочен и имеет определенность, его аналогом выступает цель.

Рубинштейн С.Л. писал о том, что смысл жизни человека определяется его местом в мире и отношениями с другими людьми, при этом смысл жизни

складывается благодаря проявлению субъективных внутренних условий личности во внешнем мире.

Абульханова-Славская К.А. отмечает, что смысл в жизни следует понимать не только как стремление к чему-то или цель, но и как переживание, возникающее в процессе реализации этого мотива. Она выделяет в смысле жизни три аспекта: целевой (определяет стратегию и тактику жизни), эмоциональный (отражает удовлетворенность человека своей жизнью), волевой (движущая сила активности личности, обеспечивающая ее готовность к достижению жизненных целей). Связывая их с жизненными ценностями, человек выстраивает свою жизненную позицию.

Леонтьев А.Н. рассматривает личностный смысл как компонент сознания личности. Личностный смысл - оценка жизненного значения для субъекта объективных обстоятельств и его действий с этими обстоятельствами.

Леонтьев Д.А. определяет понятия «жизненный смысл» и «личностный смысл» следующим образом. Личностный смысл не совпадает с жизненным смыслом. Жизненный смысл - это объективная характеристика отношения объектов и явлений действительности к жизнедеятельности субъекта. Личностный смысл - это форма субъективного отражения этого отношения в сознании субъекта, в его образе мира. При этом жизненный смысл одного и того же явления будет разным для разных субъектов, поскольку занимает разное место в их жизнедеятельности. Личностный смысл является совокупностью переживаний, образов и представлений, которые отражают их жизненный смысл для субъекта. Система личностных смыслов формируется в процессе жизнедеятельности субъекта и является характеристикой личности.

В своей работе Д. А. Леонтьев выделяет ряд положений, характеризующих понятие «смысл»:

- 1) Смысл порождается реальными отношениями, связывающими субъекта с объективной действительностью. Уникальность системы отношений с действительностью любого индивида обуславливает уникальность системы его смысловых образований.

2) Непосредственным источником смыслообразования являются потребности и мотивы личности (потребности и мотивы являются связующим звеном между личностью и объективной реальностью).

3) Смысл обладает действенностью. Характеризует не только особенности понимания и осознания, но и выполняет функции регуляции практической деятельности.

4) Смысловые образования не существуют изолированно, а образуют единую систему. Между частями целого возможны конфликтные отношения, но все они «сообщаются» друг с другом через ведущие смысловые структуры, образующие ядро личности.

5) Смысл порождается и изменяется в деятельности, в которой и реализуются реальные жизненные отношения субъекта.

Братусь Б.С. определяет смысловую сферу через мотивы личности, как цепь отношений от меньшего к большему. Отношения действия к мотиву, мотива к более широкому смыслообразующему мотиву и так далее вплоть до смысла жизни, который можно охарактеризовать как «нечто большее, чем наша жизнь и не оборвется с ее физическим прекращением». Смысловые образования шире, чем мотивы, к ним он относит и ценности личности, отмечая, что это целая разветвленная система отношений. Б.С. Братусь выделяет в смысловой сфере личности ряд качественно своеобразных уровней.

- низший, нулевой уровень - прагматические, ситуационные смыслы - определяются предметной логикой достижения цели в данных конкретных условиях;

- эгоцентрический - определяется личной выгодой, удобством и т.п;

- группоцентрический - смысловые отношения к действительности определяются референтной малой группой;

- просоциальный - нравственная смысловая регуляция.

Затем был добавлен еще один уровень «уровень, на котором определяются субъективные отношения человека с беспредельным, устанавливается его религия.

По А.Г. Асмолову, личностный смысл - это индивидуализированная отражение действительности, выражающее отношение личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность и общение. Производность динамических смысловых систем, зависит от места человека, социальной позиции в обществе, от набора мотивов, задаваемых этой социальной позиции. Перемена социальной позиции человека в мире влечет за собой переосмысление его отношения к действительности. Резкая перемена социальной позиции человека может привести к глубоким перестройкам всей совокупности личности смыслов, порой драматически проявляющихся в таких феноменах как «потеря себя» и утрата смысла существования.

Согласно позиции Д.А. Леонтьева и В.Э. Чудновского термины «смысл жизни» и «смыслжизненные ориентации» являются идентичными. Личностная способность к осознанию смысла жизни рассматривается данными авторами в качестве центральной. Смыслжизненные ориентации согласно В.Э. Чудновскому, представляют собой иерархию «больших» и «малых» смыслов. Автор вводит понятие «оптимальный смысл жизни», под которым он понимает гармоничную структуру смыслжизненных ориентаций, которая обеспечивает высокую успешность, ощущение включенности в жизнь, удовлетворенность жизнью и раскрытие способностей субъекта. Оптимальный смысл жизни определяется адекватностью и включает следующие критерии:

- реалистичность (соответствие смысла объективным условиям и возможностям человека для его реализации);
- конструктивность (степень влияния смысла на процесс становления личности и успешность деятельности).

Смыслы и смысловые образования не статичны, а изменяются со временем в силу определенных ситуаций и обстоятельств. Выделяют три основных класса процессов развития смыслов: смыслообразование,

смыслоосознание, и смыслостроительство. Построение новых смыслов представляет собой восстановление соответствия между сознанием и бытием. Это происходит в критических ситуациях (стресс, фрустрация, конфликт, кризис), ситуаций контакта с другой личностью, имеющей иной смысловой мир, а также в ситуации художественного переживания, когда искусство воздействует на личность.

В рамках концепции смысла жизни Д.А. Леонтьева, смысловые образования и собственно смысл жизни рассматриваются как факторы, механизмы регуляции активности и поведения человека. Одной из существенных характеристик смысловой сферы личности является общий уровень осмысленности жизни. Он рассматривается в качестве энергетической характеристики смысловой сферы, количественной меры степени и устойчивости направленности жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл. Устойчивость смысла проявляется в энергии, жизнестойкости. Осмысленность жизни связана с общечеловеческими ценностями, принятием чётких целей в жизни, увлечением каким-то делом. Согласно Д.А. Леонтьеву, «осмысленность жизни» может эмпирически характеризоваться суммарным показателем выраженности так называемых смысложизненных ориентаций, три из которых связаны с временной локализацией смысловых ориентиров (в настоящем, прошлом и будущем), а два - описывают преобладающий локус контроля (экстернальный, интернальный). Осмысленность жизни является показателем благоприятного развития и жизнедеятельности личности. Показателем ее автономности, независимости. Смысл жизни, смысловая сфера личности и общий уровень осмысленности жизни являются интегрирующими характеристиками личности, которые определяют отношение к действительности, к происходящим событиям и на основе которых выстраивается поведение человека.

Таким образом, осмысленность жизни можно обозначить как субъективную значимость для человека объектов и явлений, которая проявляется в эмоциональном отношении к образам этих объектов и явлений,

а также в понимании их роли в своей жизнедеятельности (удовлетворении потребностей, реализации мотивов). На формирование осмысленности жизни в первую очередь влияет способность анализировать и обобщать имеющиеся смыслы (из прошлого и настоящего) и формировать жизненные цели (проектировать будущее).

Изучением феномена онтологической уверенности как показателя психологического здоровья занималась Коптева Н.В., в своих исследованиях она опирается на концепцию экзистенциального психиатра Р. Лейнга. Онтологическая уверенность имеет общие черты с самоактуализацией личности и осмысленностью жизни и представляет собой специфические переживания субъекта относительно своего бытия. Онтологическая уверенность проявляется на двух уровнях: переживание собственной автономии и единства с людьми и миром; переживание реальности, надежности и непрерывности себя, других людей и процессов в мире (Коптева, 2015).

В ряде исследований показано, что смысло-жизненные ориентации и осмысленность жизни являются характеристиками, отражающими уровень психологического здоровья. Психологическое здоровье рассматривается как гармоничное соотношение духовной, душевной и телесной составляющей человека, которое позволяет ему реализовывать творческий потенциал и значимые смыслы, эффективно и без эмоционального выгорания преодолевать жизненные трудности, быть открытым новому, достигать социально и личностно значимых целей. Так, в работе Фесенко П.П. выявлено, что структура смысло-жизненных и ценностных ориентаций связана с уровнем психологического благополучия личности. Респонденты с высоким уровнем психологического благополучия отличаются от людей с низким уровнем данного показателя тем, что у них значительно более высокий уровень осмысленности жизни и смысло-жизненных ориентаций, а структура значимых ценностей носит более конкретный и легко реализуемый характер. Уровень психологического благополучия связан с субъективным ощущением

возможности реализовывать значимые ценности. Чем выше уровень психологического благополучия, тем более доступными с точки зрения обладания ими или их реализации выглядят значимые терминальные ценности (Фесенко, 2010).

В исследовании Шрейбер Т.В., проведенном на выборке учащихся 10-11 классов, обнаружено, что высокий уровень осмысленности жизни имеет связь с уровнем регуляторных, формально-динамических и личностных свойств. Ученики с высоким уровнем осмысленности жизни по результатам данного исследования имеют адекватные детализированные планы действий, обладают развитой системой оценки себя, действий и условий. Также эти учащиеся более активны, инициативны в общении. Они склонны к лидерству, настойчивы в преодолении трудностей. Испытуемые с низким уровнем осмысленности жизни обладают высоким уровнем тревожности и интроверсии, они более склонны к самообвинению.

Интересные выводы получены в результате исследования связи осмысленности жизни и выраженности зависимого поведения. Так, студенты-первокурсники, демонстрирующие выраженную и устойчивую интернет-зависимость, обладают низким уровнем осмысленности жизни, в отличие от студентов, независимых от интернета (Доронина, 2017).

Человек, направленный на поиск смысла в своих действиях, в состоянии строить перспективу будущего, конструировать и сравнивать разные варианты поведения, ставить и достигать цели, искать и находить смысл своих действий и своей жизни. Он направлен в будущее и способен делать свой выбор. Таким образом, бессмысленная жизнь (конформистский путь развития) - это жизнь, замкнутая в себе, не связанная с жизнями других людей, с социальными группами, с человечеством. В ней отсутствует перспектива за пределами актуального «здесь и теперь», она определяется причинами, отчуждена (не воспринимается как «моя собственная») и мотивирована нуждой, необходимостью.

Обретение смысла жизни позволяет человеку воспринимать свою жизнь как целостное пространство, которое уникально и имеет свои временные границы существования. Со смыслом жизни обретается особое понимание и отношение ко времени, смысл позволяет рационально использовать время, планировать и реализовывать идеи. Вместе с этим обретение смысла жизни должно быть процессом самостоятельного поиска, в котором минимизировано навязывание идей и убеждений. Осмысленная жизнь соотнесена с тем, что имеет перспективу, осознана и управляется преимущественно целями, она соотносима с возможностями личности и управляется ими. Смысл позволяет человеку существовать в поле свободно выбираемых им возможностей, а не действующих на него внешних сил.

1.3 Фрустрационная толерантность и совладающее поведение в стрессовых ситуациях

Под термином «фрустрация» понимают психическое состояние, возникающее в ответ на неудачи, проблемы, несоответствия желаемого и реального, возникновение преград на пути к цели и т.д.

Выделяют несколько основных признаков фрустрационного поведения: двигательное возбуждение, апатия, агрессия и деструкция, стереотипизация действий, регрессия (упрощение поведенческих схем, детские формы поведения). Н. Майер, характеризуя фрустрационное поведение, обозначает его как "поведение без цели». Также при переживании фрустрации может быть частично утрачен сознательный контроль действий и эмоций, что негативно влияет на выполняемую субъектом деятельность.

Способность справляться с фрустрирующими факторами называется фрустрационной толерантностью. Так, люди с неразвитой толерантностью к фрустрации очень остро переживают свои неудачи, дискомфорт, не умеют смириться с расхождением планов и реально возникшей ситуации, а возникновение препятствий рассматривают как катастрофу. Такой человек

подвержен негативным эмоциональным реакциям, он более тревожен и менее стрессоустойчив, под угрозу ставится его психологическое здоровье.

Существуют разные формы толерантности. Наиболее «здоровым» и желательным следует считать психическое состояние, характеризующееся, несмотря на наличие фрустраторов, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок. Толерантность может быть выражена, не только в совсем спокойном состоянии, но и в напряжении, сдерживании нежелательных импульсивных реакций. Наконец, есть толерантность типа бравирования с подчеркнутым равнодушием, которым в ряде случаев маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние. Под фрустрационной толерантностью С. Розенцвейг понимал способность субъекта отсрочить во времени удовлетворение потребности либо реакцию, т.е. степень соответствия поведения принципу реальности, а не принципу удовольствия. Низкая фрустрационная толерантность связана со слабостью эго, о чем сигнализирует повышение удельного веса эго-защитных реакций. Фрустрационная толерантность (устойчивость) вырабатывается в процессе становления личности и выработки ею устойчивых форм эмоционального реагирования на жизненные трудности, способности к предвидению благоприятного выхода из фрустрационной ситуации.

В основе состояния фрустрации взрослого человека, не умеющего переносить ситуации неудачи, очень часто лежат иррациональные убеждения. Данное понятие используется в рамках когнитивно-поведенческой терапии, оно касается самого человека, его социального окружения и мира в целом. Повторяясь в течение жизни, в основном в стрессовых ситуациях, они становятся типичной реакцией человека на ряд ситуаций и переходят в область установок мышления. Установка — это устойчивая тенденция к определенной интерпретации происходящего, а от адекватности этой интерпретации зависит качество адаптации, т. е. качество жизни человека. В основе всех установок лежат нормальные психологические механизмы, обеспечивающие наиболее рациональное познание окружающего мира и

наиболее безболезненную адаптацию человека в нем. Наличие выраженных иррациональных установок мышления может препятствовать постановке и достижению целей, адекватной оценке результата и возникновению ощущения удовлетворенности.

Исследователями отмечено, что фрустрационная толерантность связана с жизнестойкостью. Субъекты с высоким уровнем жизнестойкости показали более фрустрационную толерантность, оценивали задачу, как менее опасную и реагировали на задание с большим количеством позитивных и меньшим количеством негативных эмоций, чем субъекты с низким уровнем жизнестойкости.

Итак, фрустрационная толерантность является фактором, определяющим способность личности преодолевать стрессовые ситуации, совладать со стрессом. Исследуя становление и развитие совладающего поведения, необходимо отметить, что данное явление длительное время рассматривалось как замкнутый механизм, действующий на основе бессознательного. В работах К.К. Платонова, В.С. Мерлина совладающее поведение было рассмотрено как качество личности – стрессоустойчивость. Оно может формироваться на основе психологических защит, функцией которых является предотвращение дезорганизации личности и сохранение ее изначальных представлений о мире. Они представлены не только бессознательными механизмами, но и осознаваемыми стереотипами, в качестве которых могут выступать правила, нормы, ценности и смыслы. Таким образом, совладающее поведение – это система целенаправленных действий в процессе решения проблемной ситуации в различных видах деятельности и отношений.

1.4 Постановка проблемы и задач исследования

Проблема исследования. В имеющейся на сегодняшний день эмпирической базе исследований осмысленности жизни и адаптационного

потенциала личности отсутствует единая модель понятия жизнестойкости, также нет описания полного спектра его проявлений применительно к обучающимся выпускных классов школы. Также недостаточно эмпирических данных о том, как у выпускников средних и старших классов связаны между собой показатели жизнестойкости, осмысленности жизни и уровень контроля деятельности в ситуации неудачи.

Целью исследования является изучение особенностей показателей осмысленности жизни и жизнестойкости у выпускников средних и старших классов с различным уровнем фрустрационной толерантности.

Объект исследования – фрустрационная толерантность, компоненты жизнестойкости и осмысленности жизни выпускников средних и старших классов.

Предмет исследования – особенности показателей жизнестойкости, смысловых ориентаций у выпускников средних и старших классов с разным уровнем фрустрационной толерантности.

Исследовательские гипотезы:

1. Жизнестойкость, осмысленность жизни и контроль действий при неудаче статистически достоверно взаимосвязаны.
2. Мы предполагаем, что уровень фрустрационной толерантности (выраженный показателем "Контроль за действием при неудаче" по Ю.Кулю) является фактором по отношению к жизнестойкости и осмысленности жизни. Это может проявляться в:
 - а) значимых различиях показателей в выборках с разным уровнем фрустрационной толерантности;
 - б) значимых эффектах фактора «Уровень фрустрационной толерантности» на дисперсии Жизнестойкости и Осмысленности жизни.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить наличие и характер связей показателей жизнестойкости, осмысленности жизни и фрустрационной толерантности.

2. Выделить выборки испытуемых по уровню фрустрационной толерантности.

3. На основе данных о нормальности распределения, проверить, имеются ли значимые различия показателей компонентов осмысленности жизни и жизнестойкости в группах обучающихся с различным уровнем фрустрационной толерантности, а также выявить связи исследуемых параметров в данных выборках.

4. Найти факторную структуру исследуемых показателей в выборке учащихся выпускных классов школы.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в январе-феврале 2018 года на выборке учащихся 9 и 11 классов МАОУ «СОШ №28» г. Перми.

2.2 Основные характеристики выборки

Выборка представлена старшеклассниками, обучающимися в 9-х (84 человека) и 11-х (64 человека) классах. Общее количество испытуемых – 148 человек, из них 73 юноши и 75 девушек. Возрастной диапазон выборки составил 15–18 лет. В целом выборка репрезентативна и отражает соответствующую популяцию города.

2.3 Методы исследования

1) Тест «Смысложизненные ориентации» (Леонтьев Д.А., 2000). Тест СЖО является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test , PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидизации ряда представлений из этой теории. Тест содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. Методика позволяет выявить степень выраженности у субъекта трех смысложизненных ориентаций (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале будут присущи человеку, живущему одним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только

целестремленного человека, но и прожектора, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам.

Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем, при этом ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному

контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

2) Тест «Жизнестойкость», представляющий собой адаптированный Леонтьевым Д.А. опросник «Hardiness Survey» С. Мадди (1984). Модифицированный Осиным Е.Н. и Рассказовой Е.И. опросник состоит из 24 вопросов (Осин, 2013). Тест позволяет оценить способность и готовность человека гибко действовать в ситуации стресса, преодолевать ситуативную тревогу. Показатель жизнестойкости в данной методике отражает систему убеждений человека о себе, мире и отношениях с миром и включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Более подробное описание данных шкал представлено в теоретической главе данной работы. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

3) Шкала «Контроль за действием при неудаче» из русской версии опросника Ю. Куля «Шкала контроля за действием», рестандартизация опросника по С.А. Шапкину (Шапкин, 1997). Шкала состоит из 12 вопросов, показатели по ней отражают уровень фрустрационной толерантности, или способности респондента продолжать деятельность в ситуации неудачи, преодолевать негативные эмоциональные переживания. Эмпирически было доказано, что фрустрационная толерантность связана с установками мышления: наличие иррациональных установок характерно для людей с низким уровнем терпимости к ситуации неудачи.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ, систематизация и обобщение теоретического материала в области общей и педагогической психологии, философии и психологии личности, а также смежных с ними областях, связанных с проблемами исследования.

2. Психодиагностические методы, целью которых являлся сбор соответствующей эмпирической информации. Соответствующие методики с краткой характеристикой и целями их применения представлены выше.

3. Метод статистического анализа эмпирических данных. Первичные данные, полученные при исследовании, были подвергнуты статистической обработке с использованием следующих методов:

- Тест Колмогорова-Смирнова для проверки нормальности распределения исследуемых показателей во всей выборке;
- W-критерий Шапиро-Уилка для проверки нормальности распределения показателей исследуемых параметров групп учащихся с разным уровнем фрустрационной толерантности;
- Т-критерий Стьюдента использовался для определения значимых различий показателей жизнестойкости, осмысленности жизни у выпускников средних и старших классов с разным уровнем фрустрационной толерантности;
- Корреляционный анализ Пирсона применялся для определения значимых взаимосвязей показателей жизнестойкости, осмысленности жизни и фрустрационной толерантности у обучающихся 9 и 11 классов;
- Факторный анализ по методу главных компонент был использован для определения факторной структуры свойств личности в группах учащихся с разным уровнем фрустрационной толерантности.

4. Интерпретационный метод (применительно к итогам использования анализа эмпирических данных). Полученные данные были подвергнуты статистической обработке. Для обработки результатов использовался пакет прикладных программ таких, как электронная таблица EXEL, статистический пакет STATISTICA 10.0.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Анализ взаимосвязей показателей осмысленности жизни, жизнестойкости и фрустрационной толерантности старшеклассников

Во второй гипотезе исследования мы предположили, что фрустрационная толерантность, жизнестойкость и осмысленность жизни статистически связаны. С целью определения корректности дальнейшего применения методов статистического анализа, была проведена процедура проверки нормальности распределения характеристик во всей исследуемой выборке. Для этого был применен тест Колмогорова-Смирнова (Рис. 1 - а, б, в, г; 2 - а, б, в, г, д, е).

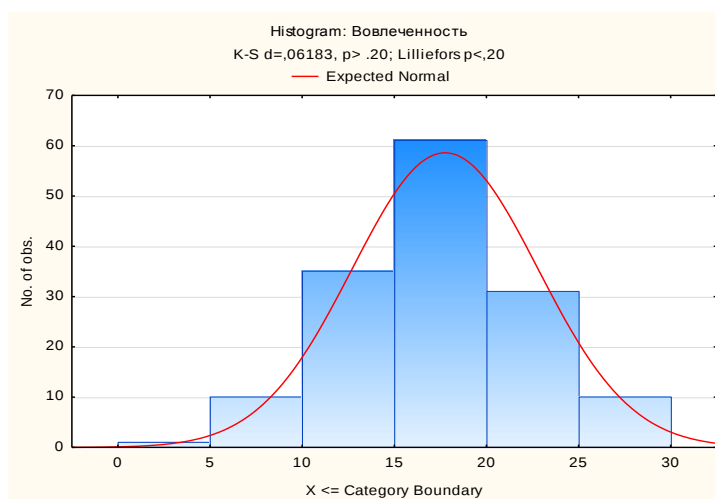


Рис. 1-а. Распределение параметра «Вовлеченность» (n=148)

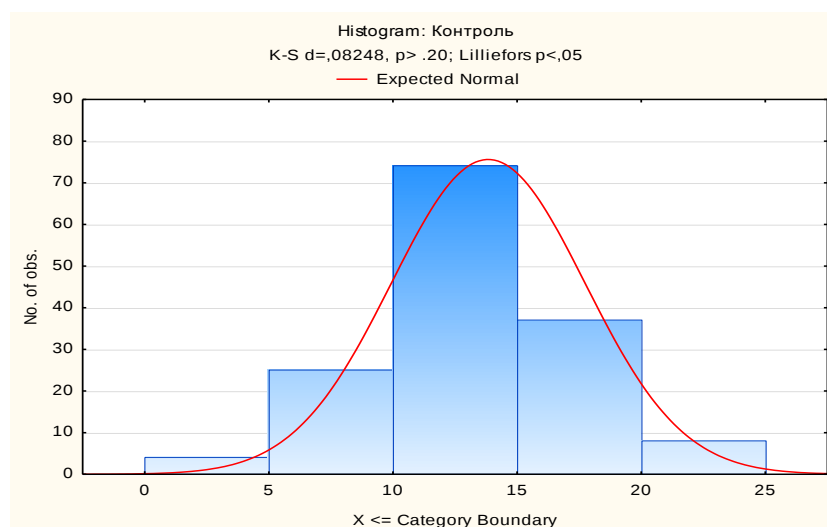


Рис. 1-б. Распределение параметра «Контроль» (n=148)

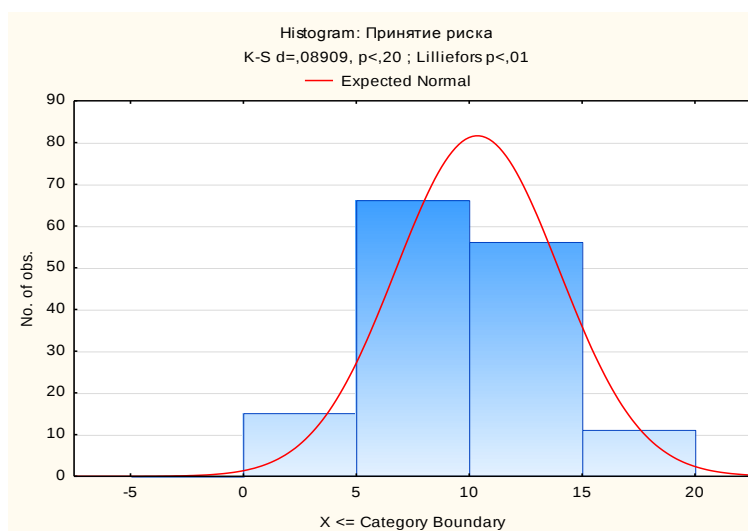


Рис. 1-в. Распределение параметра «Принятие риска» (n=148)

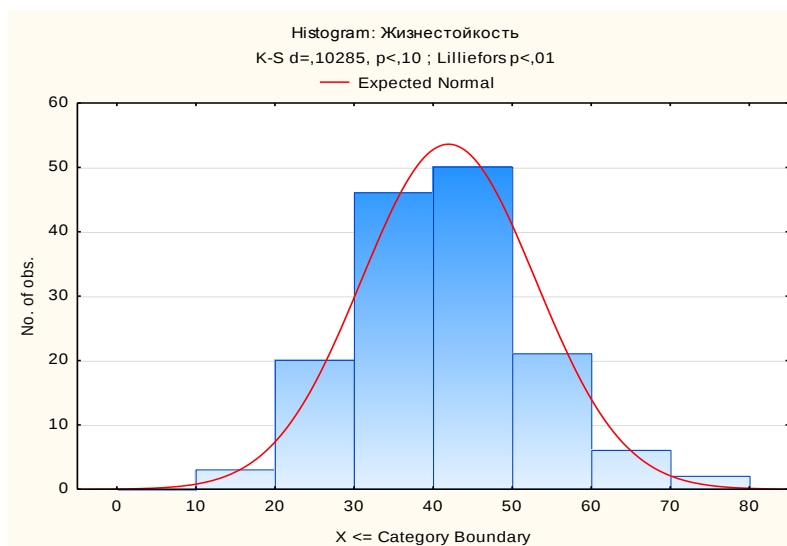


Рис. 1-г. Распределение параметра «Жизнестойкость» (n=148)

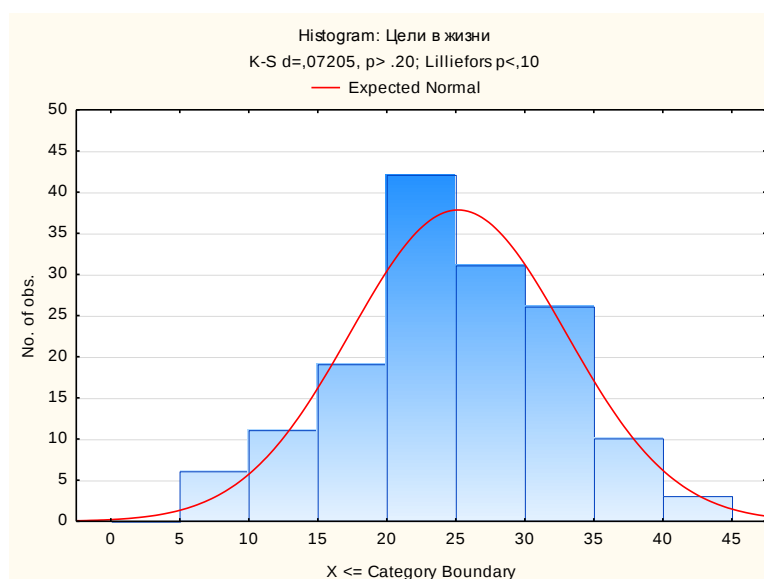


Рис. 2-а. Распределение параметра «Цели в жизни» (n=148)

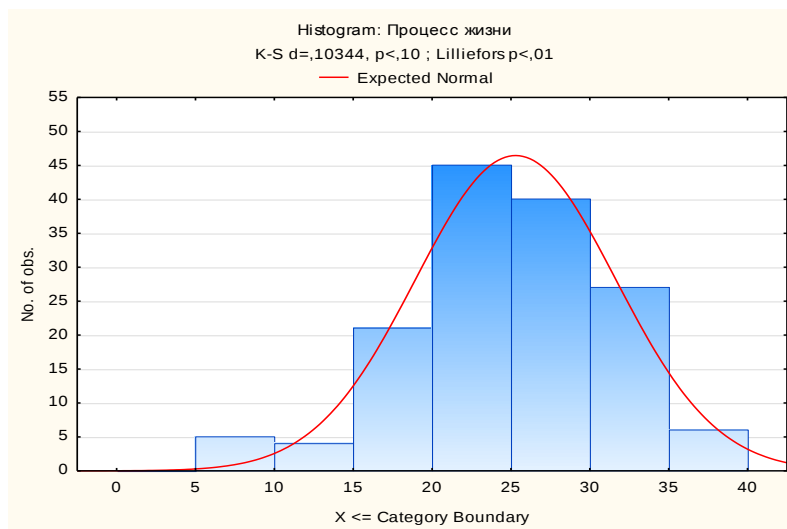


Рис. 2-б. Распределение параметра «Процесс жизни» (n=148)

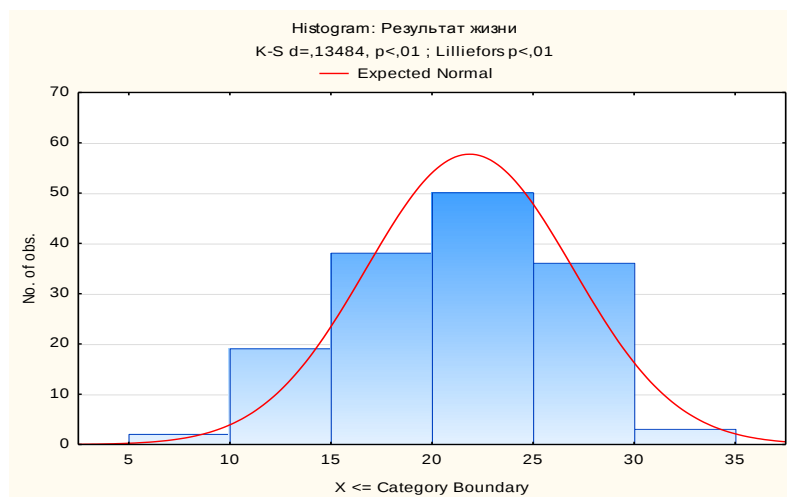


Рис. 2-в. Распределение параметра «Результат жизни» (n=148)

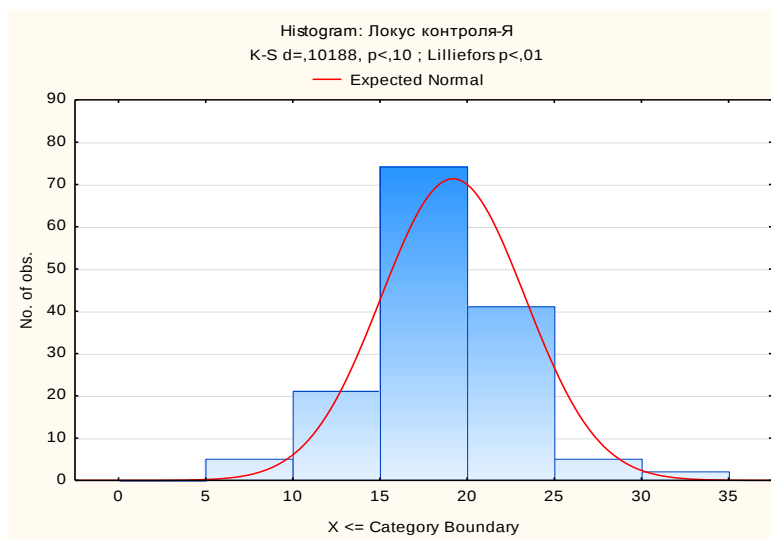


Рис. 2-г. Распределение параметра «Локус контроля-Я» (n=148)

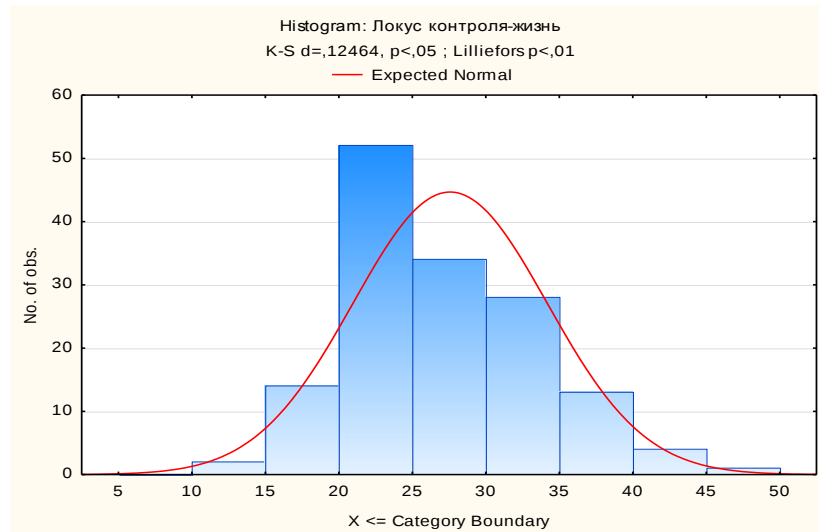


Рис. 2-д. Распределение параметра «Локус контроля - жизнь» (n=148)

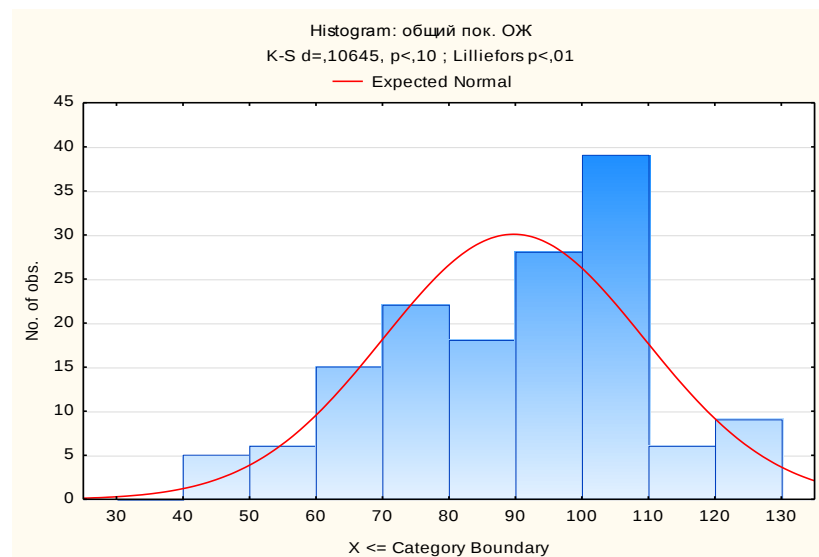


Рис. 2-е. Распределение параметра «Общий показатель осмысленности жизни» (n=148)

Мы видим, что все исследуемые в выборке параметры имеют нормальное или близкое к нормальному распределение. Для проверки второй исследовательской гипотезы о наличии статистически значимых связей был использован корреляционный анализ К. Пирсона. Корреляционная матрица представлена в Таблице 1.

Таблица 1

**Статистически значимые взаимосвязи показателей жизнестойкости,
осмысленности жизни и фрустрационной толерантности
(n = 148, p<0,05)**

Показатели	Контроль действий при неудаче	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля – жизнь	Общий показатель осмысленности жизни
Контроль действий при неудаче	1,00	0,32	0,36	0,26	0,36	0,42	0,25	0,21		0,19	0,33
Вовлеченность	0,32	1,00	0,65	0,61	0,89	0,34	0,42	0,39	0,35	0,41	0,46
Контроль	0,36	0,65	1,00	0,71	0,88	0,43	0,39	0,41	0,25	0,37	0,48
Принятие риска	0,26	0,61	0,71	1,00	0,86	0,37	0,38	0,41	0,27	0,30	0,46
Жизнестойкость	0,36	0,89	0,88	0,86	1,00	0,43	0,45	0,46	0,34	0,42	0,53
Цели в жизни	0,42	0,34	0,43	0,37	0,43	1,00	0,69	0,62	0,64	0,66	0,77
Процесс жизни	0,25	0,42	0,39	0,38	0,45	0,69	1,00	0,68	0,62	0,71	0,76
Результат жизни	0,21	0,39	0,41	0,41	0,46	0,62	0,68	1,00	0,64	0,70	0,78
Локус контроля-Я		0,35	0,25	0,27	0,34	0,64	0,62	0,64	1,00	0,56	0,68
Локус контроля-жизнь	0,19	0,41	0,37	0,30	0,42	0,66	0,71	0,70	0,56	1,00	0,78
Общий показатель осмысленности жизни	0,33	0,46	0,48	0,46	0,53	0,77	0,76	0,78	0,68	0,78	1,00

Практически все исследуемые показатели прямо пропорционально коррелируют друг с другом. Интеркорреляции показателей по каждому опроснику представлены по степени силы средними и сильными связями, это означает, что шкалы в каждом из опросников («Жизнестойкость» и «Смыслжизненные ориентации») с большой долей вероятности связаны между собой, что подтверждает валидность данных методик. Все корреляционные связи параметров жизнестойкости, осмысленности жизни и контроля действий при неудаче также положительные. Самые высокие значения корреляций обнаружены между общим показателем осмысленности жизни и жизнестойкостью (0,53). Это может свидетельствовать о том, что в целом данные показатели включают в себя схожие проявления личностных характеристик. Например, содержание шкалы Контроль во многом сходно с содержанием шкал Локус контроля–Я и Локус контроля-жизнь и положительно коррелирует с ними. Однако, шкала Контроль действий при неудаче, отражающая уровень фрустрационной толерантности, не имеет связи с шкалой Локус контроля–Я и слабо связана с показателем Локус контроля-жизнь (0,19), при этом коррелирует с показателем Контроль (0,36) из опросника «Жизнестойкость». Это может означать, что степень выраженности внутреннего локуса контроля выпускников не имеет устойчивой связи с их способностью к сохранению эмоциональной стабильности и эффективности своей деятельности при неудачах. Показатель Вовлеченность также коррелирует с показателями шкал Процесс жизни (0,42) и Результат жизни (0,39), которые схожи в своих проявлениях с проявлениями вовлеченности.

Нужно отметить, что наиболее высокий показатель корреляции шкалы Контроль действий при неудаче обнаружен с показателем Цели в жизни (0,42). Это означает, что выраженной потребности личности в планировании и целеполагании соответствует высокий уровень фрустрационной толерантности. Чем более свойственно выпускнику планировать свою жизнь и ставить цели, тем выше его способность противостоять негативным переживаниям в ситуации неудачи. В целом можно сказать, что высокому

уровню фрустрационной толерантности соответствуют убеждения и установки, характерные для жизнестойкой личности с высоким уровнем осмысленности жизни, а именно:

- ощущение вовлеченности, удовлетворенность от процесса и результата своей деятельности;
- стремление к целеполаганию и наличие перспективных жизненных планов;
- убежденность в том, человек обладает свободой действия и что жизненные ситуации подвластны его контролю;
- отношение к неудачам и жизненным трудностям как к возможностям для личного роста, отсутствие тенденции избегания сложных ситуаций.

Данные убеждения и установки позволяют личности противостоять негативным эмоциям и дезорганизации деятельности в ситуации неудачи.

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что у выпускников средних и старших классов уровень жизнестойкости и осмысленности жизни прямо пропорционально связан с уровнем фрустрационной толерантности. Чем ярче выражена способность выпускника к сохранению эмоциональной стабильности и эффективности действий при неудаче, тем более свойственны ему убеждения жизнестойкой личности и тем выше осмысленность его жизни.

Таким образом, первая исследовательская гипотеза о наличии значимых связей жизнестойкости, осмысленности жизни и уровня фрустрационной толерантности нашла свое эмпирическое подтверждение.

3.2 Исследование степени выраженности показателей жизнестойкости и осмысленности жизни и их взаимосвязей у выпускников средних и старших классов с разным уровнем фрустрационной толерантности

Исследуемая нами выборка выпускников 9 и 11 классов по итогам психодиагностического обследования была поделена на группы в

соответствие с уровнем фрустрационной толерантности. Нами были проранжированы показатели шкалы «Контроль действий в ситуации неудач», которая отражает тот или иной уровень фрустрационной толерантности. В результате выделены 3 группы обучающихся в соответствии с уровнями показателя фрустрационной толерантности: (ФТ) – низкая ФТ, средняя ФТ, высокая ФТ.

В группу учащихся с низким уровнем ФТ вошли 32 респондента, 17 человек – выпускники 9-х классов, 15 человек – выпускники 11-х классов, из них 17 юношей и 15 девушек.

В группе со средним уровнем ФТ вошли 32 респондента, 18 человек – из 9-х классов, 14 человек – из 11-х классов, 17 юношей и 15 девушек.

В выборку с высоким уровнем ФТ вошли также 32 человека, по 16 человек из 9-х и 11-х классов, 16 юношей и 16 девушек.

В каждой из выделенных групп проведена проверка нормальности распределения показателей исследуемых параметров. Был использован W-тест Шапиро-Уилка. Во всех выборках практически все показатели имеют нормальное или близкое к нормальному распределение (см. Прил. 1).

С целью проверки первой исследовательской гипотезы, для выявления значимых различий показателей жизнестойкости и осмысленности жизни в выборках с разным уровнем фрустрационной толерантности, был использован Т-критерий Стьюдента. Выборки сравнивались друг с другом попарно.

Таблица 2

Сравнение показателей жизнестойкости и осмысленности жизни в группах учащихся с высоким и низким уровнем фрустрационной толерантности ($p < 0,05$)

№	Показатели	Средние значения		Статистики	
		Группа с высокой ФТ (n = 32)	Группа с низкой ФТ (n = 32)	t	p
1	Контроль действий при неудаче	9,8	3,4	30,1	0,000
2	Вовлеченность	19,9	16,4	2,7	0,009

3	Контроль	15,7	12,3	3,8	0,000
4	Принятие риска	11,7	9,5	2,4	0,019
5	Жизнестойкость	47,3	38,2	3,4	0,001
6	Цели в жизни	28,8	19,5	5,1	0,000
7	Процесс жизни	27,5	22,3	3,2	0,002
8	Результат жизни	23,6	20,2	2,8	0,007
9	Локус контроля - Я	19,5	18,5	0,9	0,367
10	Локус контроля - жизнь	28,9	25,3	2,4	0,018
11	Общий показатель осмысленности жизни	97,6	78,3	4,1	0,000

Примечание. Выделены значимые различия показателей.

В группе школьников с низким уровнем контроля действий в ситуации неудачи по сравнению с школьниками с высоким уровнем данного показателя менее выражены все аттитюды жизнестойкости и практически все показатели осмысленности жизни, за исключением шкалы «Локус контроля-Я». Данные различия выражаются в том, что выпускники, успешно справляющиеся с неудачами в деятельности и не «застревающие» в негативных переживаниях, более вовлечены в разные виды деятельности, активны, имеют различные хобби и увлечения, им более свойствен внутренний локус контроля, при этом стрессовые ситуации и изменения в жизни они воспринимают как возможности, а не как утраты. Напротив, выпускники с низким уровнем терпимости к неудачам менее вовлечены в общественную деятельность, им более свойственно испытывать чувство беспомощности в нестандартной ситуации, и в целом свойствен более низкий уровень жизнестойкости. Также для выпускников средних и старших классов с высоким уровнем терпимости к неудачам характерен более высокий уровень осмысленности жизни, а значит им более свойственно стремление к целеполаганию и планированию своей жизни, они испытывают удовлетворенность от процесса и результата реализации своих жизненных планов. Такие выпускники убеждены, что могут управлять собственной жизнью и имеют свободу выбора, а также уверены, что

с помощью собственной активности они могут корректировать неблагоприятные обстоятельства.

При сравнении средних показателей жизнестойкости и осмысленности жизни в выборках с высоким и средним уровнем фрустрационной толерантности были обнаружены статистически значимые различия только по одной шкале (Табл. 3).

Таблица 3

Сравнение показателей жизнестойкости и осмысленности жизни в группах учащихся с высоким и средним уровнем фрустрационной толерантности ($p < 0,05$)

№	Показатели	Средние значения		Статистики	
		Группа с высокой ФТ (n = 32)	Группа со средней ФТ (n = 32)	t	p
1	Контроль действий при неудаче	9,8	6,4	17,3	0,000
2	Вовлеченность	19,9	18,5	1,0	0,321
3	Контроль	15,7	14,5	1,2	0,227
4	Принятие риска	11,7	10,5	1,2	0,222
5	Жизнестойкость	47,3	43,5	1,2	0,221
6	Цели в жизни	28,8	25,7	1,8	0,079
7	Процесс жизни	27,5	26,4	0,8	0,402
8	Результат жизни	23,6	21,7	1,6	0,118
9	Локус контроля - Я	19,5	19,5	0,0	0,985
10	Локус контроля - жизнь	28,9	27,5	0,9	0,372
11	Общий показатель осмысленности жизни	97,6	92,5	1,2	0,246

Примечание. Выделены значимые различия показателей.

В выборке выпускников с высоким уровнем фрустрационной толерантности по сравнению с выборкой, где данный показатель имеет средний уровень, обнаружены более высокие значения шкалы «Цели в жизни». Это означает, что выпускники, имеющие высокую терпимость к ситуациям неудач, более склонны к целеполаганию и построению жизненных планов и перспектив, нежели выпускники со средним уровнем устойчивости

при возникновении неудач. Можно заключить, что выпускники, имеющие средне и ярко выраженную способность контролировать свои действия в ситуации фрустрации, характеризуются примерно одинаковым уровнем аттитюдов жизнестойкости, а также осмысленности жизни.

Результаты сравнения показателей в выборках выпускников со средним и низким уровнем фрустрационной толерантности представлены ниже (Табл. 4).

Таблица 4

Сравнение показателей жизнестойкости и осмысленности жизни в группах учащихся со средним и низким уровнем фрустрационной толерантности ($p < 0,05$)

№	Показатели	Средние значения		Статистики	
		Группа со средней ФТ (n = 32)	Группа с низкой ФТ (n = 32)	t	p
1	Контроль действий при неудаче	6,4	3,4	19,7	0,000
2	Вовлеченность	18,5	16,4	1,7	0,086
3	Контроль	14,5	12,3	2,6	0,011
4	Принятие риска	10,5	9,5	1,1	0,271
5	Жизнестойкость	43,5	38,2	2,2	0,033
6	Цели в жизни	25,7	19,5	4,0	0,000
7	Процесс жизни	26,4	22,3	2,6	0,011
8	Результат жизни	21,7	20,2	1,1	0,256
9	Локус контроля - Я	19,5	18,5	0,9	0,376
10	Локус контроля - жизнь	27,5	25,3	1,5	0,143
11	Общий показатель осмысленности жизни	92,5	78,3	3,1	0,003

Примечание. Выделены значимые различия показателей.

Между значениями в выборках учащихся с низким и средним уровнем фрустрационной толерантности обнаружены статистически значимые различия по пяти показателям. Данные значения выше в выборке со средним уровнем фрустрационной толерантности. Для выпускников со средним уровнем фрустрационной толерантности характерен более высокий общий

показатель жизнестойкости и вовлеченности, а также общего показателя осмысленности жизни и его отдельных шкал – Цели в жизни и Процесс жизни. Это означает, что выпускники со средне выраженной способностью контроля своего поведения и действий в ситуации неудачи по сравнению с выпускниками, у которых уровень данной способности ниже среднего, более деятельны и включены в происходящее вокруг них. Также им более свойственно наличие осмысленных и перспективных целей в жизни, стремление к планированию и ощущение удовлетворенности от процесса своей деятельности. Напротив, школьники, подверженные долгим переживаниям ситуации неудачи, менее готовы включаться в различные виды деятельности, они испытывают тревогу и страх при изменении внешних обстоятельств, для них более свойственно возникновение ощущения беспомощности и более выражен внешний локус контроля. Они менее склонны к постановке долгосрочных целей и перспективному планированию своей жизни, для них менее свойственно ощущение удовлетворенности от процесса реализации собственных действий.

Исходя из полученных результатов, мы можем заключить, что при средних и высоких показателях уровня фрустрационной толерантности наблюдается примерно одинаковый уровень параметров жизнестойкости и осмысленности жизни, тогда как при низком уровне данного показателя у старшеклассников все аттитюды жизнестойкости и стремление к целеполаганию значимо ниже. Гипотеза о значимых различиях параметров в исследуемых выборках подтвердилась. В целом полученные данные соответствуют результатам ранее проведенных эмпирических исследований, подтверждающих то, что респонденты с низким порогом чувствительности к фрустрации и выраженными иррациональными установками мышления, возникающими в нестандартной ситуации или при неудаче, характеризуются сниженной стрессоустойчивостью. Они менее включены в общественную деятельность и субъективно переживают меньшую вовлеченность и

удовлетворенность, испытывают тревогу и неуверенность в непривычных ситуациях.

Для проверки предположения о том, что количество связей исследуемых параметров в выборках с разным уровнем фрустрационной толерантности различно (с возрастанием уровня ФТ растет количество связей), был применен корреляционный анализ К. Пирсона (Табл. 5-7).

Таблица 5

Связи параметров в выборке выпускников с низким уровнем фрустрационной толерантности

№	Показатели	Локус контроля-жизнь	Общий показатель жизнестойкости
1	Принятие риска	0,21	0,37
2	Жизнестойкость	0,35	0,42

Примечание. Выделены значимые связи.

В данной выборке обнаружено 3 положительные связи параметров жизнестойкости и осмысленности жизни. Показатель шкалы Контроль действий при неудаче в данной выборке не имеет значимых связей с жизнестойкостью и осмысленностью жизни. Мы можем объяснить это тем, что способность к эмоциональной саморегуляции как признак фрустрационной толерантности, относится к иному уровню свойств личности, нежели осмысленность и жизнестойкость. Согласно теории интегральной индивидуальности, отсутствие связей может объясняться недостаточной сформированностью характеристик более высоких уровней, в данном случае к ним относятся параметры жизнестойкости и осмысленности жизни. В выборке выпускников с низкой фрустрационной толерантностью это подтверждается результатами сравнительного анализа средних значений.

Таблица 6

Связи параметров в выборке выпускников со средним уровнем фрустрационной толерантности

№	Показатели	Результат жизни	Локус контроля-жизнь	Общий показатель жизнестойкости
1	Контроль действий при неудаче	0,26	0,37	0,27
2	Вовлеченность	0,35	0,41	0,46
3	Контроль	0,38	0,35	0,45
4	Принятие риска	0,42	0,12	0,29
5	Жизнестойкость	0,43	0,34	0,46

Примечание. Выделены значимые связи.

В выборке со средним уровнем фрустрационной толерантности обнаружено 9 положительных связей исследуемых параметров. Контроль действий при неудаче связан с показателем Локус контроля-жизнь (0,37). Это означает, что проявление способности препятствовать возникновению негативных переживаний в случае неудач связано у школьников данной выборки с убежденностью в том, что человек является хозяином жизни и она подвластна его контролю. Максимальное количество связей имеет показатель Результат жизни, он связан с Вовлеченностью (0,35), Контролем (0,38), Принятием риска (0,42) и Жизнестойкостью (0,43). То есть положительная оценка и удовлетворенность результатами своей деятельности связана с ощущением вовлеченности, активной позицией, восприятием сложностей как жизненных уроков и убежденностью в целесообразности своей активности.

Связи параметров в выборке выпускников с высоким уровнем фрустрационной толерантности

№	Показатели	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	Контроль действий при неудаче	0,36	0,20	0,12	0,26
2	Цели в жизни	0,33	0,46	0,39	0,41
3	Процесс жизни	0,37	0,47	0,37	0,43
4	Результат жизни	0,41	0,56	0,46	0,51
5	Локус контроля-Я	0,24	0,44	0,36	0,36
6	Локус контроля-жизнь	0,36	0,42	0,40	0,42
7	Общий показатель осмысленности жизни	0,41	0,57	0,52	0,52

Примечание. Выделены значимые связи.

В выборке с высоким уровнем фрустрационной толерантности обнаружено 23 связи исследуемых параметров. Контроль действий при неудаче связан с Вовлеченностью (0,36). Ощущение включенности в деятельность, чувство «потока» связано у выпускников с уровнем их терпимости к неудачам, способности контролировать негативное влияние эмоций в стрессовых ситуациях. В остальном все параметры жизнестойкости связаны с параметрами осмысленности жизни.

Исходя из полученных данных, мы делаем вывод о том, что количество связей исследуемых параметров возрастает вместе с увеличением уровня фрустрационной толерантности. Это означает, что выборке выпускников с высокими значениями по шкале Контроль действий при неудаче присуща более развитая и сложная структура связей жизнестойкости и осмысленности

жизни, а, следовательно, их компенсирующее взаимовлияние и влияние на характеристики нижележащих уровней интегральной индивидуальности. В целом результат подтверждает имеющиеся эмпирические данные.

Итак, первая часть исследовательской гипотезы о различиях показателей жизнестойкости и осмысленности жизни в выборках с разным уровнем фрустрационной толерантности, а также предположение о возрастании количества связей данных параметров с увеличением уровня фрустрационной толерантности в выборках выпускников средних и старших классов нашла эмпирическое подтверждение.

3.4 Исследование факторной структуры параметров жизнестойкости, осмысленности жизни и фрустрационной толерантности выпускников средних и старших классов

Для статистической проверки исследовательской гипотезы 2-б о наличии эффектов фактора фрустрационной толерантности на дисперсии показателей «Жизнестойкость» и «Осмысленность жизни» был применен факторный анализ по методу главных компонент. В факторизации участвовали показатели общих шкал опросников «Жизнестойкость» и «Смыслжизненные ориентации», а также показатель шкалы «Контроль действий при неудаче». Изначально в процедуре факторизации было задано число факторов, равное трем (см. Табл.8).

Таблица 8

Факторная структура показателей жизнестойкости и осмысленности жизни у выпускников средних и старших классов (n= 148)

<i>Показатели</i>	<i>Factor 1</i>
Контроль действий при неудаче	-0,69
Жизнестойкость	-0,83
Общий показатель осмысленности жизни	-0,81
Expl.Var	1,82
Prp.Totl	0,61

Примечание. Выделены значимые факторные нагрузки > 0,5.

В результате был получен один фактор, объясняющий 61% общей дисперсии, в который вошли все рассматриваемые нами показатели. Наиболее высокий вклад в фактор обнаруживается по общему показателю жизнестойкости. Итак, все признаки, характерные для общего показателя жизнестойкости, осмысленности жизни и уровня фрустрационной толерантности объединены в общий симптомокомплекс, или фактор. Данный фактор мы обозначили как «Сила духа».

Также в процедуре факторизации отдельно участвовали шкалы опросников «Жизнестойкость» и «Смыслжизненные ориентации». Был применен факторный анализ по методу главных компонент с вращением. Результаты анализ после вращения представлены ниже (см. Табл. 9).

Таблица 9

Факторная структура показателей жизнестойкости и осмысленности жизни у выпускников средних и старших классов (n= 148)

<i>Показатели</i>	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>
Контроль действий при неудаче	0,14	0,53
Вовлеченность	0,27	0,78
Контроль	0,22	0,86
Принятие риска	0,20	0,82
Цели в жизни	0,79	0,30
Процесс жизни	0,83	0,25
Результат жизни	0,82	0,26
Локус контроля-Я	0,83	0,08
Локус контроля-жизнь	0,83	0,20
Expl.Var	3,55	2,58
Prp.Totl	0,39	0,29

Примечание. Выделены значимые факторные нагрузки > 0,5.

Полученная структура имеет двухфакторное решение. В первый фактор, объясняющий около 39% общей дисперсии, который обозначен как «Осмысленность жизни», входят с положительными нагрузками все

показатели шкал опросника СЖО. Во второй фактор «Жизнестойкость», объясняющий 29% общей дисперсии вошли с положительными нагрузками все шкалы жизнестойкости, а также показатель «Контроль действий при неудаче», отражающийся в уровне фрустрационной толерантности. Данный фактор мы обозначили как «Сила духа».

Таким образом, мы можем сделать вывод, что фрустрационная толерантность является фактором по отношению к жизнестойкости и осмысленности жизни. Вторая гипотеза нашла свое подтверждение.

Выводы

Все исследовательские гипотезы нашли эмпирической подтверждение. Результаты, полученные на выборке учащихся выпускных классов школы, совпадают с ранее полученными эмпирическими данными других исследований.

Мы можем сделать следующие заключения:

- 1) В выборке учащихся выпускных классов показатели жизнестойкости, осмысленности жизни и уровень фрустрационной толерантности статистически значимо прямо пропорционально связаны
- 2) В выборках с разным уровнем фрустрационной толерантности показатели жизнестойкости и осмысленности жизни имеют значимые различия: при высоком уровне ФТ данные показатели выше, чем в выборке с низким уровнем ФТ.
- 3) Выборки различаются по количеству взаимосвязей: с повышением уровня ФТ увеличивается количество связей между параметрами жизнестойкости, осмысленности жизни и фрустрационной толерантностью.
- 4) фрустрационная толерантность является фактором по отношению к жизнестойкости и осмысленности жизни.

Заключение

Проведенный анализ и систематизация теоретических данных позволяют утверждать, что жизнестойкость, осмысленность жизни и фрустрационная толерантность являются характеристиками направленности личности, составляющими психологического здоровья. Они представляют собой не только совокупность определенных установок и убеждений, но и действий. Жизнестойкость и осмысленность жизни являются интегральными характеристиками, которые проходят через структуру личности и проявляются в уровне фрустрационной толерантности, или устойчивости личности к стрессовым факторам, неудачам в деятельности. Во многом данные черты перекликаются с понятиями активности и субъектности. В соответствие с этим модель индивидуального развития личности состоит в развитии своей субъектности и силы духа. Помимо этого жизнестойкость является не только личностной, но и организационной характеристикой. То есть люди с высокой жизнестойкостью могут повышать жизнестойкость коллектива, организации.

Фрустрационная толерантность, жизнестойкость и осмысленность жизни являются характеристиками стрессоустойчивости, которые формируются приблизительно до подросткового возраста и поддаются дальнейшему развитию и тренировке. Существуют следующие способы:

- моделирование стрессовой ситуации и путей ее решения;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- тренировка коммуникативных навыков и способов эмоциональной саморегуляции.

Рекомендации:

1) Для выпускников 9 и 11 классов полученные результаты позволят сопоставить уровень своих адаптационных возможностей с уровнем предэкзаменационных нагрузок, а также наметить план саморазвития.

2) Педагогам и школьным психологам способствовать развитию субъектности и активности учащихся, развивать навыки стрессоустойчивого

поведения и установки жизнестойкости у учащихся выпускных классов. Осуществлять профилактику и просвещение родителей относительно роли семьи в формировании характеристик жизнестойкой личности учащихся.

3) Заявленные в работе диагностические методики адекватны возрасту и отражают диагностируемые характеристики. Данные опросники являются эффективным инструментом измерения жизнестойкости и осмысленности жизни у старшеклассников.

Библиографический список

1. *Александрова, Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82 - 90.
2. *Александрова, Л.А.* О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире [Текст] / Л.А. Александрова // Психология здоровья и безопасности человека. – 2011. - №3. – с 56-60.
3. *Ананьев, В.А.* Психология здоровья [Текст] / В.А. Ананьев, Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
4. *Безносков, С.П.* Профессиональная деформация личности [Текст] / С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 143с.
5. *Блинова, В.Л.* Особенности жизнестойкости и копинг-поведения личности при разных типах готовности к саморазвитию [Текст] / В.Л. Блинова // Вестник ТГГПУ. - 2011.- №4(26). – С. 57-59.
6. *Бодалев, А. А.* О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними [Текст] / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2001. – № 2. – С. 54–58.
7. *Богомаз, С.А., Баланев, Д.Ю.* Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека [Текст] / С.А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. – 2009.- №32. –с.23-28.
8. *Борисенко, О.В., Матерова, Т.А., Ховалкина, О.А.* Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: метод. пособие [Текст]/ ред. Ю. Н. Денисов. – Барнаул, 2014. – 184 с.
9. *Бурлачук, Л.Ф.* Психодиагностика: учебник для вузов [Текст] / Л.Ф. Бурлачук. — СПб.: Питер, 2003. – 245с.

10. *Ванакова, Г.В.* Жизнестойкость как социальная и психологическая проблема личности [Текст] / Г.В. Ванакова // Среднее профессиональное образование. - 2013. - №11. – С. 17-22.
11. *Вартанова, И.И.* Мотивация и временная перспектива старшеклассников [Текст] / И.И. Вартанова // Национальный психологический журнал. – 2013. - № 2 (10). – С. 127-133.
12. *Водяха, С.А.* Особенности психологического благополучия старшеклассников [Текст] / С.А. Водяха // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 6. – С. 114-120.
13. *Волков, Б.С.* Психология юности и молодости [Текст] / С.А. Волков. – М.: Трикта, 2006. – 256 с.
14. *Волобуева, Н.М.* Психологическая культура как условие жизнестойкости человека, попавшего в сложную жизненную ситуацию [Текст] / Н.М. Волобуева // Научные ведомости: серия гуманитарные науки. – 2011. - № 12. – С. 39-45.
15. *Волочков, А.А.* Активность как диагностический маркер и ресурс психологического здоровья [Текст] / А.А. Волочков // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции: в 2 т. / редколлегия: Н.А. Батурин (отв. ред.) и др. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – Т.1. – С.54-62.
16. *Гончар, С. Н.* Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников [Текст] // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 17-19.
17. *Дубровина, И.В.* Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст]: монография / И.В. Дубровина. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
18. *Кон, И.С.* Психология старшеклассника [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1982. – 207 с.

19. *Коптева, Н.В.* Онтологическая уверенность как экзистенциальное измерение психологического здоровья [Текст] / Н.В. Коптева // Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества, 2015. – С. 135-160.
20. *Левитов, Н.Д.* Фрустрация как один из видов психических состояний. [Текст] / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии, 1967. - № 6. - С. 118-129
21. *Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
22. *Леонтьев, Д.А., Калашиников, М.О., Калашикова, О.Э.* Факторная структура теста смысложизненных ориентаций // Психол. журн. 1993. - № 1.-Т.14.-С. 150- 155.
23. *Леонтьев, Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. [Текст] / Д.А. Леонтьев — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
24. *Леонтьев, Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации [Текст] Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. — с. 56-65.
25. *Леонтьев, Д.А.* Экзистенциальная тревога и как с ней бороться [Текст] / Д.А. Леонтьев // Московский Психотерапевтический Журнал. 2003. - № 2.
26. *Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И.* Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения [Текст] / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2006. – 25с.
27. *Леонтьев, Д.А.* Введение: личностный потенциал как объект изучения [Текст] / Д.А. Леонтьев – М.: Смысл, 2011. – 150 с.
28. *Лепихина, Е.А., Воронова, Е. Ю.* Особенности стилей жизнестойкости и совладания у сотрудников разных подразделений МВД [Текст] / А. В. Потапова, Е. Ю. Воронова // XIII Ярмарка научно- практических инициатив студентов (ЯНПИС) : материалы межрег. науч.- практ. конф.,

- 20-21 мая 2016 г. / А. А. Вихман (отв. ред), Д. О. Смирнов, Ф. В. Дериш; Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2016. - с. 71 – 73.
29. *Либина, Е. В., Либин, А. В.* Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? [Текст] / Е.В. Либина, А. В. Либин // Стил ь человека: психологический анализ. – М., 1998. – 267 с.
30. *Липкина, А. И.* Самооценка школьника [Текст] / А. И. Липкина. - М.: Знание, 1976. – 64 с.
31. *Логинова, М.В.* Психологическое содержание жизнестойкости подростков: дис. ... кан. психол. наук: 19.00.01 [Текст] / М. В. Логинова – М., 2010. – 153 с.
32. *Маклаков, А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. - 2001.- №1 (22) – с. 16-24.
33. *Мальшакова, О.М.* Осмысленность жизни как фактор жизнестойкости и эффективности совладающего поведения [Текст]: выпускная квалификационная работа / О.М. Мальшакова. – Пермь: ПГГПУ, 2015. – 70 с.
34. *Микуц, О.В.* Внутренний мир жизнестойких людей [Текст] / О.В. Микуц // Перспективы Науки и Образования. - 2014. - №5(11) – С. 46-50.
35. *Микуц, О.В.* Три составляющие жизнестойкости [Текст] / О.В. Микуц // Международный научно-исследовательский журнал. - 2015. - № 5-3 (36).
36. *Наливайко, Т.В.* Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... кан. психол. наук: 19.00.05 [Текст] / Т. В. Наливайко; Южно-Урал. Гос. Ун-т. — Челябинск, 2006. — 175 с.
37. *Наумова, Н.Ф.* Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения [Текст] / Н. Ф. Наумова. - М.: Наука, 1988. - 200 с.

38. *Одинцова, М.А.* Психология жизнестойкости [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.А. Одинцова. – 2-е изд. М.: Флинта, 2015. ISBN 978-5-9765-2082-0
39. *Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте [Текст] / Е.Н. Осин // Вестник Московского университета. Серия №14. Психология. - 2013. - № 2, С. 147-165.
40. *Петров, И.Т.* Смысл как рефлексивное отношение человеческого бытия [Текст] / И.Т. Петров // Мир психологии. – 200.– № 2. – С. 26–35.
41. *Райс, Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райс. - СПб.: Питер, 2000. - 624 с.
42. *Рассказова, Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н.* Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции. [Текст] / Е.И. Рассказова // Психология. Журнал ВШЭ.– 2013. - № 1 (10). – с.102-108.
43. *Реан, А. А.* Психология подростка [Текст] / А. А. Реан. -СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. - 415 с.
44. *Репина, Е.В.* Психологическое здоровье подростков и старшеклассников в зависимости от успешности обучения [Текст]: выпускная квалификационная работа / Е. В. Репина. – Пермь: ПГГПУ, 2015. – 70 с.
45. *Тарабрина, Н.В.* Методика изучения фрустрационных реакций [Текст] /Н.В. Тарабрина // Иностранная психология. – 1994. – Т. 2. – № 2. – С. 68-76.
46. *Трубникова, Н.И.* Осмысленность жизни как фактор, влияющий на психологическое здоровье в юношеском возрасте [Текст] / Н.И. Трубникова, В.Е. Трубников // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы II-й Междунар. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 27-28 ноября 2015 г.) / гл. ред. И. О. Логинова. – Красноярск: КрасГМУ, 2015. – С. 137-142.

47. *Фесенко, П.П.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. [Текст]: дис. ... кан. психол. наук: 19.00.05 / П.П. Фесенко. — Москва: РГГУ, 2005. — 150с.
48. *Фомина, А.Н.* Жизнестойкость личности. Монография. [Текст] / А.Н. Фомина — М.: МГПУ, 2012. - 152с.
49. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла [Текст] / Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1990. — 372 с.
50. *Фромм, Э.* Бегство от свободы. [Текст] / Перевод Г. Ф. Швейника. — М.: АСТ, 2011. — 288 с.
51. *Чудновский, В.Э.* К проблеме адекватности смысла жизни [Текст] / В.Э. Чудновский // Мир психологии. 1999.-№ 2. - С. 74 – 80.
52. *Шакурова З.А., Наливайко Т.В., Наливайко Е.И.* О смысловых составляющих понятия жизнестойкость [Текст] / ред. Н.А. Батурина // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сборник научных трудов. - Челябинск: ЮУрГУ, 2003. - С. 160 – 164.
53. *Шапкин, С.А.* Экспериментальное изучение волевых процессов. [Текст] / С.А. Шапкин. - М.: Смысл; ИП РАН, 1997. — 140 с.
54. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис. [Текст] / Пер. с англ. — М.: Флинта, 2006. — 342 с.

Приложения

Результаты проверки на нормальность распределения в выборках обучающихся выпускных классов с разным уровнем фрустрационной толерантности

А) Выборка с низким уровнем фрустрационной толерантности

Вовлеченность

*K-S d=,10844, p> .20; Lilliefors p<,05
Shapiro-Wilk W=,98106, p=,32345*

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
0,000000<x<=5,000000	1	1	1,33333	1,3333	1,33333	1,3333
5,000000<x<=10,00000	8	9	10,66667	12,0000	10,66667	12,0000
10,00000<x<=15,00000	19	28	25,33333	37,3333	25,33333	37,3333
15,00000<x<=20,00000	34	62	45,33333	82,6667	45,33333	82,6667
20,00000<x<=25,00000	12	74	16,00000	98,6667	16,00000	98,6667
25,00000<x<=30,00000	1	75	1,33333	100,0000	1,33333	100,0000
Missing	0	75	0,00000		0,00000	100,0000

Контроль

*K-S d=,11616, p> .20; Lilliefors p<,05
Shapiro-Wilk W=,96665, p=,06527*

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
0,000000<x<=5,000000	3	3	4,00000	4,0000	4,00000	4,0000
5,000000<x<=10,00000	18	21	24,00000	28,0000	24,00000	28,0000
10,00000<x<=15,00000	42	63	56,00000	84,0000	56,00000	84,0000
15,00000<x<=20,00000	10	73	13,33333	97,3333	13,33333	97,3333
20,00000<x<=25,00000	2	75	2,66667	100,0000	2,66667	100,0000
Missing	0	75	0,00000		0,00000	100,0000

Принятие риска

*K-S d=,09943, p> .20; Lilliefors p<,10
Shapiro-Wilk W=,97663, p=,179*

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
-5,00000<x<=0,000000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
0,000000<x<=5,000000	10	10	13,33333	13,3333	13,33333	13,3333
5,000000<x<=10,00000	40	50	53,33333	66,6667	53,33333	66,6667
10,00000<x<=15,00000	21	71	28,00000	94,6667	28,00000	94,6667
15,00000<x<=20,00000	4	75	5,33333	100,0000	5,33333	100,0000
Missing	0	75	0,00000		0,00000	100,0000

Жизнестойкость

K-S d=,11756, p> .20; Lilliefors p<,05
Shapiro-Wilk W=,96891, p=,07187

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
0,000000<x<=10,00000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
10,00000<x<=20,00000	2	2	2,66667	2,6667	2,66667	2,6667
20,00000<x<=30,00000	13	15	17,33333	20,0000	17,33333	20,0000
30,00000<x<=40,00000	28	43	37,33333	57,3333	37,33333	57,3333
40,00000<x<=50,00000	27	70	36,00000	93,3333	36,00000	93,3333
50,00000<x<=60,00000	4	74	5,33333	98,6667	5,33333	98,6667
60,00000<x<=70,00000	1	74	0,00000	98,6667	0,00000	98,6667
70,00000<x<=80,00000	0	75	1,33333	100,0000	1,33333	100,0000
Missing	0	75	0,00000		0,00000	100,0000

Цели в жизни

K-S d=,10042, p> .20; Lilliefors p<,10
Shapiro-Wilk W=,98157, p=,34519

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
0,000000<x<=5,000000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
5,000000<x<=10,00000	5	5	6,66667	6,6667	6,66667	6,6667
10,00000<x<=15,00000	7	12	9,33333	16,0000	9,33333	16,0000
15,00000<x<=20,00000	14	26	18,66667	34,6667	18,66667	34,6667
20,00000<x<=25,00000	26	52	34,66667	69,3333	34,66667	69,3333
25,00000<x<=30,00000	15	67	20,00000	89,3333	20,00000	89,3333
30,00000<x<=35,00000	6	73	8,00000	97,3333	8,00000	97,3333
35,00000<x<=40,00000	1	74	1,33333	98,6667	1,33333	98,6667
40,00000<x<=45,00000	1	75	1,33333	100,0000	1,33333	100,0000
Missing	0	75	0,00000		0,00000	100,0000

Б) Выборка со средним уровнем фрустрационной толерантности

Вовлеченность

K-S d=,08892, p> .20; Lilliefors p> .20
Shapiro-Wilk W=,97484, p=,50467

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
5,000000<x<=10,00000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
10,00000<x<=15,00000	11	11	27,50000	27,5000	27,50000	27,5000
15,00000<x<=20,00000	18	29	45,00000	72,5000	45,00000	72,5000
20,00000<x<=25,00000	9	38	22,50000	95,0000	22,50000	95,0000
25,00000<x<=30,00000	2	40	5,00000	100,0000	5,00000	100,0000
Missing	0	40	0,00000		0,00000	100,0000

Контроль

K-S d=,11370, p> .20; Lilliefors p> .20
Shapiro-Wilk W=,97042, p=,37119

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
6,000000<x<=8,000000	2	2	5,00000	5,0000	5,00000	5,0000
8,000000<x<=10,00000	4	6	10,00000	15,0000	10,00000	15,0000
10,00000<x<=12,00000	6	12	15,00000	30,0000	15,00000	30,0000
12,00000<x<=14,00000	8	20	20,00000	50,0000	20,00000	50,0000
14,00000<x<=16,00000	6	26	15,00000	65,0000	15,00000	65,0000
16,00000<x<=18,00000	11	37	27,50000	92,5000	27,50000	92,5000
18,00000<x<=20,00000	1	38	2,50000	95,0000	2,50000	95,0000
20,00000<x<=22,00000	2	40	5,00000	100,0000	5,00000	100,0000
Missing	0	40	0,00000		0,00000	100,0000

Цели в жизни

K-S d=,11821, p> .20; Lilliefors p<,20
Shapiro-Wilk W=,96088, p=,17953

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
5,000000<x<=10,00000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
10,00000<x<=15,00000	3	3	7,50000	7,5000	7,50000	7,5000
15,00000<x<=20,00000	3	6	7,50000	15,0000	7,50000	15,0000
20,00000<x<=25,00000	9	15	22,50000	37,5000	22,50000	37,5000
25,00000<x<=30,00000	11	26	27,50000	65,0000	27,50000	65,0000
30,00000<x<=35,00000	10	36	25,00000	90,0000	25,00000	90,0000
35,00000<x<=40,00000	4	40	10,00000	100,0000	10,00000	100,0000
Missing	0	40	0,00000		0,00000	100,0000

Принятие риска

K-S d=,13816, p> .20; Lilliefors p<,10
Shapiro-Wilk W=,96583, p=,26349

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
0,000000<x<=2,000000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
2,000000<x<=4,000000	1	1	2,50000	2,5000	2,50000	2,5000
4,000000<x<=6,000000	2	3	5,00000	7,5000	5,00000	7,5000
6,000000<x<=8,000000	7	10	17,50000	25,0000	17,50000	25,0000
8,000000<x<=10,00000	11	21	27,50000	52,5000	27,50000	52,5000
10,00000<x<=12,00000	10	31	25,00000	77,5000	25,00000	77,5000
12,00000<x<=14,00000	2	33	5,00000	82,5000	5,00000	82,5000
14,00000<x<=16,00000	4	37	10,00000	92,5000	10,00000	92,5000
16,00000<x<=18,00000	3	40	7,50000	100,0000	7,50000	100,0000
Missing	0	40	0,00000		0,00000	100,0000

Жизнестойкость

*K-S d=,10505, p> .20; Lilliefors p> .20
Shapiro-Wilk W=,97000, p=,35985*

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
20,00000<x<=25,00000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
25,00000<x<=30,00000	5	5	12,50000	12,5000	12,50000	12,5000
30,00000<x<=35,00000	2	7	5,00000	17,5000	5,00000	17,5000
35,00000<x<=40,00000	10	17	25,00000	42,5000	25,00000	42,5000
40,00000<x<=45,00000	7	24	17,50000	60,0000	17,50000	60,0000
45,00000<x<=50,00000	6	30	15,00000	75,0000	15,00000	75,0000
50,00000<x<=55,00000	4	34	10,00000	85,0000	10,00000	85,0000
55,00000<x<=60,00000	4	38	10,00000	95,0000	10,00000	95,0000
60,00000<x<=65,00000	0	38	0,00000	95,0000	0,00000	95,0000
65,00000<x<=70,00000	2	40	5,00000	100,0000	5,00000	100,0000
Missing	0	40	0,00000		0,00000	100,0000

В) Выборка с высоким уровнем фрустрационной толерантности

Вовлеченность

*K-S d=,07117, p> .20; Lilliefors p> .20
Shapiro-Wilk W=,97915, p=,760*

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
0,000000<x<=5,000000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
5,000000<x<=10,00000	2	2	6,06061	6,0606	6,06061	6,0606
10,00000<x<=15,00000	5	7	15,15152	21,2121	15,15152	21,2121
15,00000<x<=20,00000	10	17	30,30303	51,5152	30,30303	51,5152
20,00000<x<=25,00000	9	26	27,27273	78,7879	27,27273	78,7879
25,00000<x<=30,00000	7	33	21,21212	100,0000	21,21212	100,0000
Missing	0	33	0,00000		0,00000	100,0000

Контроль

*K-S d=,14458, p> .20; Lilliefors p<,10
Shapiro-Wilk W=,96300, p=,31361*

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
0,000000<x<=5,000000	1	1	3,03030	3,0303	3,03030	3,0303
5,000000<x<=10,00000	2	3	6,06061	9,0909	6,06061	9,0909
10,00000<x<=15,00000	12	15	36,36364	45,4545	36,36364	45,4545
15,00000<x<=20,00000	14	29	42,42424	87,8788	42,42424	87,8788
20,00000<x<=25,00000	4	33	12,12121	100,0000	12,12121	100,0000
Missing	0	33	0,00000		0,00000	100,0000

Принятие риска

*K-S d=,15083, p> .20; Lilliefors p<,10
Shapiro-Wilk W=,96027, p=,26314*

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
0,000000<x<=2,000000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
2,000000<x<=4,000000	1	1	3,03030	3,0303	3,03030	3,0303
4,000000<x<=6,000000	2	3	6,06061	9,0909	6,06061	9,0909
6,000000<x<=8,000000	2	5	6,06061	15,1515	6,06061	15,1515
8,000000<x<=10,00000	6	11	18,18182	33,3333	18,18182	33,3333
10,00000<x<=12,00000	9	20	27,27273	60,6061	27,27273	60,6061
12,00000<x<=14,00000	6	26	18,18182	78,7879	18,18182	78,7879
14,00000<x<=16,00000	3	29	9,09091	87,8788	9,09091	87,8788
16,00000<x<=18,00000	3	32	9,09091	96,9697	9,09091	96,9697
18,00000<x<=20,00000	1	33	3,03030	100,0000	3,03030	100,0000
Missing	0	33	0,00000		0,00000	100,0000

Жизнестойкость

*K-S d=,10059, p> .20; Lilliefors p> .20
Shapiro-Wilk W=,97535, p=,64000*

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
0,000000<x<=10,00000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
10,00000<x<=20,00000	1	1	3,03030	3,0303	3,03030	3,0303
20,00000<x<=30,00000	2	3	6,06061	9,0909	6,06061	9,0909
30,00000<x<=40,00000	6	9	18,18182	27,2727	18,18182	27,2727
40,00000<x<=50,00000	10	19	30,30303	57,5758	30,30303	57,5758
50,00000<x<=60,00000	9	28	27,27273	84,8485	27,27273	84,8485
60,00000<x<=70,00000	4	32	12,12121	96,9697	12,12121	96,9697
70,00000<x<=80,00000	1	33	3,03030	100,0000	3,03030	100,0000
Missing	0	33	0,00000		0,00000	100,0000

Цели в жизни

*K-S d=,16995, p> .20; Lilliefors p<,05
Shapiro-Wilk W=,89910, p=,06505*

	Count	Cumulative	Percent	Cumul %	% of all	Cumulative %
-10,0000<x<=0,000000	2	2	6,06061	6,0606	6,06061	6,0606
0,000000<x<=10,00000	1	3	3,03030	9,0909	3,03030	9,0909
10,00000<x<=20,00000	2	5	6,06061	15,1515	6,06061	15,1515
20,00000<x<=30,00000	16	15	30,30303	45,4545	30,30303	45,4545
30,00000<x<=40,00000	12	33	48,48485	93,9394	48,48485	93,9394
40,00000<x<=50,00000	2	31	6,06061	100,0000	6,06061	100,0000
Missing	0	33	0,00000		0,00000	100,0000

Исходные данные психодиагностического исследования

№	Пол	возраст	Ю. Куль	Жизнестойкость (С. Мадди)				Тест СЖО (Леонтьев Д.А.)					
			Шкала КДн	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Фокус контроля-Я	Фокус контроля-жизнь	Общий показатель ОЖ
1	м	17	3	24	12	12	48	18	22	18	20	25	79
2	ж	18	6	17	8	8	33	17	22	16	17	21	74
3	м	17	5	20	12	9	41	31	31	24	20	35	107
4	м	17	6	20	11	10	41	20	22	24	29	23	79
5	м	17	4	17	19	12	48	25	23	17	20	29	93
6	ж	17	2	16	8	9	33	12	19	15	15	23	62
7	м	17	3	8	12	7	27	10	9	15	9	16	48
8	ж	17	11	24	18	13	55	23	32	26	17	32	107
9	м	17	7	23	17	12	52	22	21	18	20	22	98
10	м	18	12	26	19	15	60	32	26	20	21	29	128
11	м	17	6	13	15	10	38	16	22	28	18	33	104
12	ж	17	8	20	18	18	56	21	22	24	20	21	105
13	м	17	10	17	17	12	46	27	22	26	18	36	101
14	ж	18	11	23	17	11	51	42	39	30	23	42	123
15	ж	17	5	9	12	5	26	22	22	16	14	21	67
16	ж	17	10	24	13	13	50	27	22	26	18	37	102
17	ж	17	8	23	17	12	52	22	33	28	22	28	104
18	м	17	8	12	14	8	34	13	19	16	17	22	64
19	ж	17	10	21	18	17	56	40	26	24	24	34	106
20	ж	17	4	17	15	9	41	13	10	14	15	18	50
21	м	17	5	17	13	8	38	28	22	18	17	24	78
22	м	17	9	19	12	8	39	24	26	24	19	27	86
23	м	17	6	11	10	5	26	8	8	15	7	16	46
24	м	17	6	21	10	14	45	25	27	23	20	28	93
25	ж	17	8	19	15	11	45	33	30	29	23	23	96
26	м	17	5	12	4	3	19	13	15	18	18	19	54
27	ж	17	4	17	13	8	38	12	19	15	15	23	62
28	м	17	7	18	18	15	51	24	26	24	18	24	84
29	м	17	3	11	5	5	21	16	19	17	18	20	51
30	м	17	5	10	14	11	35	28	20	15	17	22	73
31	ж	17	2	16	14	9	39	22	31	21	18	30	82
32	м	17	5	13	21	10	44	19	17	19	14	22	62
33	м	17	9	20	19	15	54	33	30	29	23	23	96
34	м	18	6	17	13	8	38	31	30	24	18	34	98
35	м	17	10	28	21	18	67	21	33	23	18	29	95
36	м	17	9	21	16	14	51	36	38	24	25	35	104
37	ж	17	3	17	12	7	36	30	32	28	32	30	101
38	ж	17	8	20	13	9	42	31	27	21	21	35	104
39	ж	17	7	23	11	7	41	22	31	21	18	30	83
40	ж	17	6	15	9	11	35	25	23	17	20	29	93
41	м	17	8	16	12	12	40	28	22	18	17	24	78
42	м	17	7	15	14	9	38	27	25	26	22	32	101
43	м	17	9	30	24	14	68	23	32	26	17	32	96
44	ж	18	7	20	16	10	46	30	21	20	18	22	96
45	м	17	10	18	15	10	43	32	28	21	21	23	98
46	ж	18	6	16	14	8	38	28	27	19	15	25	104
47	м	17	7	14	8	5	27	31	30	25	20	34	102
48	ж	18	11	28	19	13	60	34	26	24	22	29	105
49	м	17	8	15	13	12	40	25	30	24	19	29	98
50	ж	18	9	23	17	13	53	20	25	20	19	23	105
51	ж	17	4	11	10	7	28	35	35	25	20	33	113
52	ж	17	3	10	12	10	32	28	20	15	17	24	75
53	м	17	8	26	22	18	66	34	27	28	20	37	108
54	м	18	6	18	14	10	42	30	32	28	32	30	101
55	ж	18	7	24	18	15	57	36	35	27	25	37	116
56	ж	17	4	16	13	13	42	28	21	25	22	23	85
57	м	17	7	23	19	10	52	17	27	18	19	32	77
58	м	18	8	26	22	19	67	40	37	25	26	40	120
59	м	17	6	20	13	9	42	28	20	24	23	25	110
60	м	17	4	23	11	7	41	30	29	22	22	30	99
61	ж	17	6	11	9	11	31	22	21	19	18	22	74
62	ж	18	9	16	12	12	40	32	31	24	20	31	106
63	ж	17	12	28	19	15	62	34	25	24	19	27	91
64	ж	17	7	15	13	12	40	17	22	18	16	17	64

65	Ж	15	3	17	8	8	33	8	8	15	7	16	46
66	Ж	15	5	24	12	12	48	25	23	17	20	29	93
67	М	15	4	20	12	9	41	20	22	24	29	23	79
68	Ж	15	6	21	17	16	54	36	28	18	21	22	89
69	М	15	4	23	16	11	50	27	25	26	22	32	101
70	М	16	2	8	12	7	27	9	24	8	10	13	52
71	Ж	16	5	23	17	12	52	29	35	30	28	42	125
72	Ж	15	10	13	15	10	38	32	26	20	21	29	128
73	Ж	16	6	30	24	18	72	18	24	22	20	33	100
74	М	15	9	21	17	12	50	31	28	27	20	32	101
75	Ж	15	5	9	12	5	26	33	29	25	23	30	104
76	М	15	6	5	10	9	24	14	14	12	12	15	51
77	М	15	10	21	20	12	53	37	26	25	23	31	96
78	Ж	15	8	20	17	12	49	27	21	16	18	20	79
79	Ж	15	5	15	17	10	42	29	23	25	17	27	91
80	М	15	7	20	12	6	38	28	25	10	22	27	80
81	М	15	8	17	13	8	38	35	28	29	25	32	108
82	М	15	4	19	10	8	37	18	22	18	20	25	79
83	М	16	6	11	10	5	26	25	27	23	20	28	93
84	Ж	15	5	21	10	13	44	25	26	26	20	34	101
85	М	15	7	18	15	10	43	29	31	24	20	35	105
86	Ж	15	6	18	16	13	47	22	28	22	14	19	85
87	М	15	6	18	15	10	43	22	23	28	16	26	87
88	М	15	5	10	4	1	15	12	15	15	15	23	59
89	М	15	8	17	18	12	47	35	30	27	23	47	113
90	Ж	15	5	19	14	6	39	25	35	26	20	35	101
91	Ж	15	4	20	14	6	40	22	18	26	14	32	84
92	М	16	7	28	21	18	67	34	31	35	24	40	127
93	Ж	15	3	16	15	7	38	16	22	28	18	33	104
94	М	16	5	15	14	11	40	27	22	26	18	36	101
95	Ж	15	2	15	9	11	35	25	22	28	21	37	104
96	М	16	5	17	14	8	39	42	39	30	23	42	123
97	М	16	9	18	15	10	43	33	30	29	23	23	96
98	Ж	15	6	16	14	8	38	25	30	21	21	31	96
99	Ж	15	10	14	8	5	27	22	22	16	14	21	67
100	М	15	9	15	13	12	40	31	30	24	18	34	98
101	М	15	3	13	12	18	43	22	33	28	22	28	104
102	М	16	8	18	14	10	42	28	20	15	17	24	75
103	М	15	7	24	18	15	57	33	35	32	23	39	124
104	М	15	6	21	13	9	43	25	20	17	17	22	75
105	Ж	15	8	17	11	12	40	40	26	24	24	34	106
106	Ж	16	7	15	10	9	34	34	27	28	20	37	108
107	М	16	9	10	12	10	32	24	26	24	19	27	86
108	М	16	7	11	9	9	29	28	20	24	23	25	104
109	Ж	16	10	16	17	8	41	36	35	27	25	37	116
110	М	16	6	16	19	13	48	30	29	22	22	30	110
111	М	15	7	13	9	7	29	22	21	19	18	22	103
112	М	16	11	22	16	10	48	32	31	24	20	31	95
113	Ж	16	8	13	15	10	38	34	25	24	19	27	106
114	М	15	9	18	15	12	45	17	22	18	16	17	108
115	Ж	15	4	16	12	12	40	22	31	21	18	30	82
116	М	15	3	20	18	15	53	19	15	19	14	22	62
117	Ж	15	8	20	17	12	49	29	28	29	23	23	94
118	Ж	15	7	12	8	7	27	22	22	16	14	21	67
119	М	15	4	24	18	15	57	21	33	23	18	29	95
120	Ж	15	7	19	12	13	44	22	31	21	18	30	82

121	Ж	15	8	14	9	3	26	12	19	15	15	23	62
122	Ж	15	6	18	15	10	43	28	22	18	17	24	78
123	Ж	15	4	18	10	5	33	20	22	24	29	23	79
124	Ж	15	6	14	9	3	26	25	23	17	20	29	93
125	Ж	16	9	6	4	3	13	12	19	15	15	23	62
126	М	16	12	19	15	11	45	10	9	15	9	16	48
127	Ж	15	7	16	15	8	39	28	22	18	17	24	78
128	М	15	3	11	10	6	27	12	19	15	15	23	62
129	Ж	15	6	18	11	10	39	22	31	21	18	30	82
130	Ж	15	9	30	24	18	72	42	39	30	23	42	123
131	Ж	15	7	20	12	8	40	12	19	15	15	23	62
132	Ж	15	5	11	10	7	28	24	26	24	18	24	84
133	М	15	4	10	12	10	32	16	16	17	18	20	51
134	Ж	15	7	12	16	12	40	28	20	15	17	22	73
135	М	15	8	22	14	13	49	22	31	21	18	30	83
136	М	15	4	13	11	3	27	10	19	15	15	23	62
137	Ж	15	6	22	12	13	47	22	28	22	14	19	85
138	М	15	5	19	14	13	46	21	26	20	15	20	82
139	Ж	16	7	21	17	10	48	38	39	28	23	40	116
140	Ж	16	9	18	15	10	43	33	30	29	23	23	96
141	Ж	16	6	16	14	8	38	26	30	21	21	31	96
142	Ж	16	10	14	8	5	27	22	22	16	14	21	67
143	Ж	15	9	15	13	12	40	28	25	24	18	30	86
144	Ж	15	3	13	12	18	43	22	33	28	22	28	104
145	М	15	8	18	14	10	42	28	20	15	17	24	75
146	М	15	7	24	18	15	57	36	35	32	23	39	124
147	М	15	4	21	13	9	43	17	20	17	17	22	77
148	М	17	3	24	12	12	48	18	22	18	20	25	79