***Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).***

***Инструкция.***

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

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

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

***Тестовый материал (вопросы утверждения)***

**Я часто не уверен в собственных реше­ниях.**

**Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.**

**Часто, даже хорошо выспавшись, я с тру­дом заставляю себя встать с постели.**

**Я постоянно занят, и мне это нравится.**

**Часто я предпочитаю «плыть по тече­нию».**

**Я меняю свои планы в зависимости от об­стоятельств.**

**Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.**

**Непредвиденные трудности порой силь­но утомляют меня.**

**Я всегда контролирую ситуацию настоль­ко, насколько это необходимо.**

**Порой я так устаю, что уже ничто не мо­жет заинтересовать меня.**

**Порой все, что я делаю, кажется мне бес­полезным.**

**Я стараюсь быть в курсе всего происхо­дящего вокруг меня.**

**Лучше синица в руках, чем журавль в небе.**

**Вечером я часто чувствую себя совершен­но разбитым.**

**Я предпочитаю ставить перед собой труд­нодостижимые цели и добиваться их.**

**Иногда меня пугают мысли о будущем.**

**Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.**

**Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.**

**Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.**

**Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.**

**Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.**

**Я люблю знакомиться с новыми людьми.**

**Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не уме­ет видеть интересное.**

**Мне всегда есть чем заняться.**

**Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.**

**Я часто сожалею о том, что уже сделано.**

**Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучш их времен.**

**Мне трудно сближаться с другими людьми.**

**Как правило, окружающие слушают меня внимательно.**

**Если бы я мог, я многое изменил бы в про­шлом.**

**Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.**

**Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.**

**Мои мечты редко сбываются.**

**Неожиданности дарят мне интерес к жизни.**

**Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.**

**Порой я мечтаю о спокойной размерен­ной жизни.**

**Мне не хватает упорства закончить начатое.**

**Бывает, жизнь кажется мне скучной и бес­цветной.**

**У меня нет возможности влиять на нео­жиданные проблемы.**

**Окружающие меня недооценивают.**

**Как правило, я работаю с удовольствием.**

**Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.**

**Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.**

**Друзья уважают меня за упорство и не­преклонность.**

**Я охотно берусь воплощать новые идеи.**

***Обработка результатов теста.***

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до О («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

***Ключ к тесту жизнестойкости.***

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

***Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.***

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

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

*Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.*

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

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

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в [стрессогенных](http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/kak-borotsya-so-stressom/94-kak-borotsya-so-stressom)условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

**Средние и стандартные отклонения общего показателя.**

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