

PrevisionGroup  
презентация  
Тест жизнестойкости

Тест жизнестойкости создавался для широкой интернет-аудитории. Тест, с временем проведения около 20 минут и областью применения в консультативной работе и комплексной психологической диагностике, может использоваться для тестирования подростков и взрослых, в возрасте от 15 до 75 лет.

Жизнестойкость представляет собой систему взглядов и навыков, которые способствуют быстрому восстановлению физических и душевных сил в стрессовых обстоятельствах, путем улучшения производительности, чувства лидерства, морального состояния и здоровья (Maddi, 2002). Жизнестойкие взгляды включают 3 компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска (Maddi & Kobasa, 1984). Вовлеченностью является уверенность в том, что оставаться вовлеченным с людьми и в события, более чем препятствование этому, это путь к нахождению смысла и значения в вашей жизни. Контролем называется отклонение попыток влияния, которое собирается вокруг вас, более чем впадение в беспомощность. Принятием риска называется убежденность в том, что жизнь постоянно меняется, и вы наиболее полноценно продолжаете учиться из вашего опыта, будь он позитивный или негативный, лучше чем ожидание простого комфорта и безопасности. Короче говоря, жизнестойкие взгляды обеспечивают экзистенциальную отвагу и мотивацию к работе над трансформированием стрессовых обстоятельств из потенциальных несчастий в благоприятные возможности (Maddi, 2002). Эта трансформация достигается через жизнестойкие навыки (Khoshaba & Maddi, 2001). Эти навыки представляют собой трансформационное совладание (решение проблем лучше, чем отказ или уход от них), активную социальную поддержку (оказание и получение помощи и одобрения, лучше чем сверх защищенность или конкуренция), и заботу о себе (релаксация, здоровое питание и соблюдение режимов ведут к умеренной активизации, которая способствует совладанию и усилиям социальной поддержки). Так как скорость изменений все возрастает в нашем мире, комбинация взглядов и навыков, составляющих жизнестойкость, становится все более важной в сохранении и улучшении здоровья и производительности труда.

Жизнестойкость была открыта через лонгитюдное исследование 450 мужчин и женщин менеджеров телекоммуникационной компании штата Иллинойс (Illinois Bell Telephone – IBT), с 1975 по 1986 годы, которое соответствовало плану предшествующему и следующему за федеральной дерегуляцией (дерегуляция = отмена госконтроля) в области AT&T монополии в 1981 году, с тем чтобы пойти путем создания конкурентоспособной телекоммуникационной индустрии (Maddi & Kobasa, 1984).

На всем протяжении исследования менеджеры обследовались различными психологическими и медицинскими способами каждый год. Все еще рассматриваемая как самый большой переворот в корпоративной истории, дерегуляция 1981 года привела к большому сокращению и разрушению в ИВТ.

Действительно, две трети менеджеров в выборке показали значительное ухудшение здоровья и производительности труда. В противоположность этому, однако, другая треть не только выдержала, но и действительно преуспела от переворота. Определение того как эта треть выборки отличается от других двух третей, в годы предшествующие дерегулированию, раскрыло важность жизнестойких взглядов и жизнестойких навыков в устойчивых реакциях как противоположных уязвимым.

С этого времени, значительные исследования в области жизнестойкости были сделаны по всему миру.

Первоначальные проблемы измерения, имеющие отношение к ранней форме жизнестойких взглядов оцениваются как разрешенные успешно (Maddi, 1997). Ранние схематичные проблемы относительно того являются ли жизнестойкие взгляды чем-то большим, чем противоположность обратной аффективности или нейротизму тоже были успешно разрешены (Maddi, 2002). Недавнее исследование (Sinclair & Tetrick, 2000) показало что субшкалы вовлеченности, контроля и принятия риска, согласно выдвинутой гипотезе, группируются как вторичный фактор жизнестойких взглядов и что этот фактор не является лишним из-за обратной аффективности (эмоциональности).

Продолжающееся исследование влияний жизнестойких взглядов подтверждает что они сохраняют и улучшают здоровье и производительность труда в стрессовых обстоятельствах. Для широкого диапазона стрессовых ситуаций, выстроившегося от опасных для жизни событий военных действий, через культурный шок иммиграции или рабочих миссий за границей, до ежедневного давления и требований на работе или в школе, буферное влияние жизнестойкости проявляется в уменьшении умственных и физических симптомов болезни, независимо от того, измерены ли они с помощью самоотчета или более объективно (Maddi, 2002).

К тому же, исследование показывает, что жизнестойкость способствует более высокой производительности труда в условиях стресса (Maddi, 2002). Примерами являются положительная взаимосвязь между жизнестойкими взглядами и последующими (1) баскетбольными достижениями среди университетских игроков, (2) темпами успеха в офицерской тренинговой школе для израильских военных, (3) лидерским поведением среди военных кадетов из West Point, (4) уровнем отставания в развитии среди студентов колледжа, и (5) скоростью восстановления базовых функций после разрушительного культурного шока.

Существует также исследование подтверждающее конструктивную валидность жизнестойких взглядов (Maddi, 2002). В экспериментальном выборочном исследовании, в котором участники были пронумерованы случайным образом, с целью объяснения их текущих действий, была установлена положительная взаимосвязь между жизнестойкими взглядами и (1) участием в жизни других и событиях (вовлеченность), (2) чувстве того что деятельность выбирается и подвергается воздействию (контроль), и (3) позитивным процессом получения знаний из того, что происходит (принятие риска). Другие результаты согласуются с гипотезой, что механизм посредством которого жизнестойкие взгляды приводят к эффектам благоприятным для здоровья и производительности труда обеспечивается отвагой и мотивацией согласно жизнестойким навыкам. К примеру, результаты показывают, что жизнестойкие взгляды связаны со склонностью воспринимать события жизни как менее стрессовые, справляться трансформационным образом с этими событиями, избегать чрезмерной физиологической активизации, и стремиться к позитиву избегая негативных для здоровья привычек.

В настоящее время, существуют техники оценки и тренинга жизнестойкости, которые используются не только в исследованиях, но и с таким же успехом на практике. Самым последним и наилучшим средством измерения жизнестойких взглядов является опросник Personal Views Survey III-R (Maddi & Khoshaba, 2001), который представляет собой опросник с 18-пунктовой шкалой оценки с соответствующей надежностью и валидностью. HardiSurvey III-R (Maddi & Khoshaba, 2001) представляет собой опросник с 65-пунктовой шкалой оценки, также с достаточной надежностью и валидностью, который измеряет не только жизнестойкие взгляды, но также стресс, эмоциональное напряжение, и жизнестойкие навыки. Этот тест создает исчерпывающий отчет, позволяющий сравнить стрессовую уязвимость и стрессовую устойчивость личности. Оба теста могут даваться в сети интернет или в бумажной форме.

Цель теста: Тест жизнестойкости позволяет оценить Вашу жизнестойкость и является ценным инструментом в консультативной работе психолога!

# Тест жизнестойкости

Тест жизнестойкости - Условия теста

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди, теория и исследования которого, за отдельными исключениями (Александрова, 2004; Мадди, 2005), до сегодняшнего дня практически не находили отражения в русскоязычных публикациях. Личностная переменная hardiness (Д.А. Леонтьев в 2000 году предложил обозначать эту характеристику на русском языке как жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Этот конструкт был выделен в ходе исследований, в которых искался ответ на следующий вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди (Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa, 1984), находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. По данным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в систему понятий экзистенциальной теории личности (Kobasa, Maddi, 1977; Мадди, 2005), выступая операционализацией введенного экзистенциальным философом П. Тиллихом (1995) понятия «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы (Мадди, 2005; Kobasa, Maddi, 1977).

Концепция жизнестойкости, таким образом, позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней, предлагая практически эффективный, основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века (Maddi, 1998, 2002, 2004).

Результаты апробации теста жизнестойкости и проведенные исследования позволяют утверждать, что тест жизнестойкости является надежным и валидным инструментом психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола, образования и, по всей вероятности, региона проживания человека. Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей

Начало теста

Professional  
e Pack 3)

ПУСК

Мой компьютер

Панель управления

Тест жизнестойкост...

Безымянный - Paint

EN

17:29

# Тест жизнестойкости



Тест жизнестойкости - Информация о тебе

Имя и фамилия  
Джон Смит

Возраст  
21

Пол  
 М  Ж

Дата тестирования  
14.02.2016

OK

Windows XP Professional  
Сборка 2600.xpsp.080413-2111 (Service Pack 3)



Мой компьютер

Панель управления

Тест жизнестойкост...

pic00.JPG - Paint

RU

17:34

# Тест жизнестойкости

Тест жизнестойкости - Тест

Инструкция: Вам предлагается оценить 45 вопросов-утверждений, направленных на выяснение Вашего обычного способа поведения. Помните, что нет «плохих» и «хороших» ответов. Для ответа нажмите кнопку, которая соответствует утверждению, наилучшим образом отражающему Ваше мнение:

1 - Нет (Н)

## Вопросы теста 1-10

1 - Нет (Н)

3 - Скорее да, чем нет (СД)

2 - Скорее нет, чем да (СН)

4 - Да (Д)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.	Н	СН	СД	Д
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.	Н	СН	СД	Д
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.	Н	СН	СД	Д
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.	Н	СН	СД	Д
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».	Н	СН	СД	Д
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.	Н	СН	СД	Д
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.	Н	СН	СД	Д
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.	Н	СН	СД	Д
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.	Н	СН	СД	Д
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.	Н	СН	СД	Д

< Назад

Далее >

Professional  
е Pack 3)

ПУСК

Мой компьютер

Панель управления

Тест жизнестойкост...

pic01.JPG - Paint

RU

17:39

# Тест жизнестойкости

Тест жизнестойкости - Результат теста

Файл Правка Вид

Описание субшкал HS

Субшкала 1 - Вовлеченность

Субшкала 2 - Контроль

Субшкала 3 - Принятие риска

## ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

Обработка результатов тестирования выполняется программой автоматически. Для обработки результатов исследования программой используется матрица-ключ на основе «Ключей шкал теста жизнестойкости». Цифры в матрице-ключе соответствуют номеру вопроса, обозначения «Вовлеченность», «Контроль» и «Принятие риска» указывают, на какую шкалу направлен данный вопрос. Для подсчета баллов ответы испытуемого «Н» «СН» «СД» «Д» переводятся с использованием матрицы-ключа в оценки по восходящей (прямые пункты) или нисходящей (обратные пункты) асимметричной шкале. В восходящую шкалу 0 1 2 3 переводятся пункты 4, 9, 12, 15, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 29, 34, 41, 44, 45. В нисходящую шкалу 3 2 1 0 переводятся пункты 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43. После этого суммируются баллы асимметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченным испытуемым для пунктов теста, что дает нам суммарный балл или первичные оценки (П.О.) по соответствующим субшкалам и общему показателю теста жизнестойкости.

Для интерпретации данных, полученный суммарный балл по каждой субшкале и общий показатель теста жизнестойкости испытуемого сравнивается с нормативными данными (Нормативные данные - средние ( $\bar{X}_{ср}$ ), среднее квадратическое (стандартное) отклонение ( $\sigma$ ) и нормативные диапазоны ( $\bar{X}_{ср} + \sigma$ ) по каждой субшкале и для общего показателя теста жизнестойкости в отдельности).

Суммарный балл (П.О.) по субшкалам и для общего показателя теста жизнестойкости

Суммарный балл (П.О.) по субшкале 1 (от 0 до 54 баллов): 26;

Суммарный балл (П.О.) по субшкале 2 (от 0 до 51 баллов): 26;

Суммарный балл (П.О.) по субшкале 3 (от 0 до 30 баллов): 14;

Суммарный балл (П.О.) для общего показателя теста жизнестойкости

Суммарный балл (П.О.) для общего показателя теста жизнестойкости (от 0 до 135 баллов): 66;

В начало теста

Выйти из теста

Professional  
Pack 3)

ПУСК

Мой компьютер

Панель управления

Тест жизнестойкост...

pic02.JPG - Paint

RU

17:41

# Тест жизнестойкости

Тест жизнестойкости - Результат теста

Файл Правка Вид

Описание субшкал HS

Субшкала 1 - Вовлеченность      Субшкала 2 - Контроль      Субшкала 3 - Принятие риска

Тест жизнестойкости - Описание субшкал HS

Субшкала 1 - Вовлеченность

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998). 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» (Maddi, 1987, p. 103).

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее (с помощью тренинга жизнестойкости). Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей.

Мадди (Maddi, 1998) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности

OK

Суммарный балл (П.О.) для общего показателя теста жизнестойкости

Суммарный балл (П.О.) для общего показателя теста жизнестойкости (от 0 до 135 баллов): 66;

В начало теста      Выйти из теста

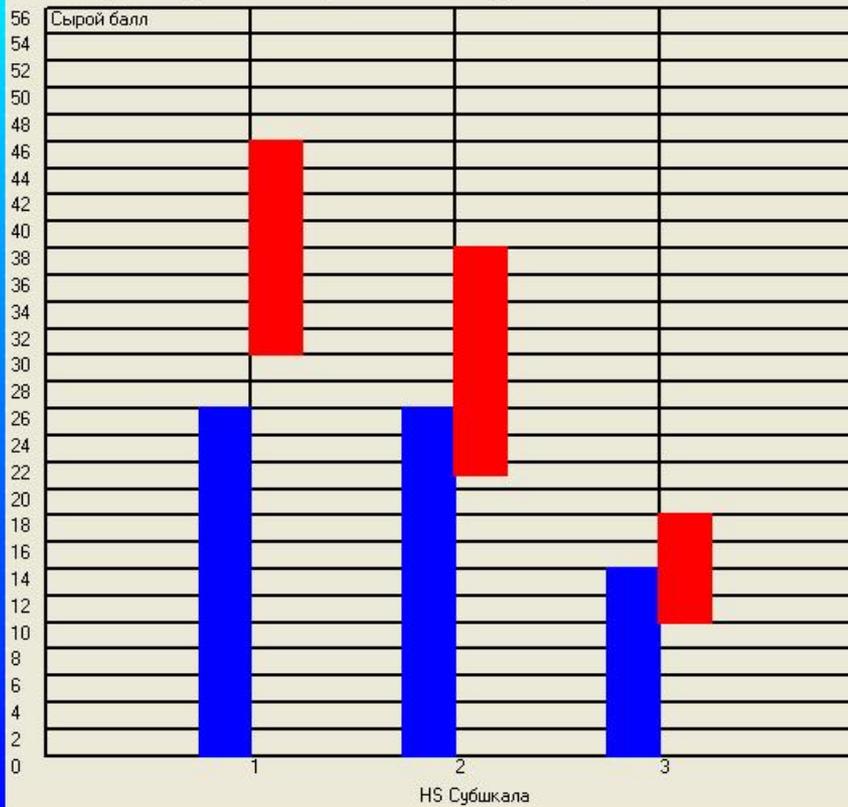
# Тест жизнестойкости

Тест жизнестойкости - Результат теста

Тест жизнестойкости - Диаграмма HS

Правка Вид

Тест жизнестойкости - Диаграмма HS  
Имя и фамилия: Джон Смит Возраст: 21 Пол: М Дата тестирования: 14.02.2016



## Субшкала 1 - Вовлеченность

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998). 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» (Maddi, 1987, p. 103).

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее (с помощью тренинга жизнестойкости). Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей.

Мадди (Maddi, 1998) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных 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.

## Субшкала 2 - Контроль

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.

Компоненты жизнестойкости развиваются в

В начало теста

Выйти из теста

Professional  
Pack 3

ПУСК

Мой компьютер

Панель управления

Тест жизнестойкост...

pic04.JPG - Paint

RU

17:45

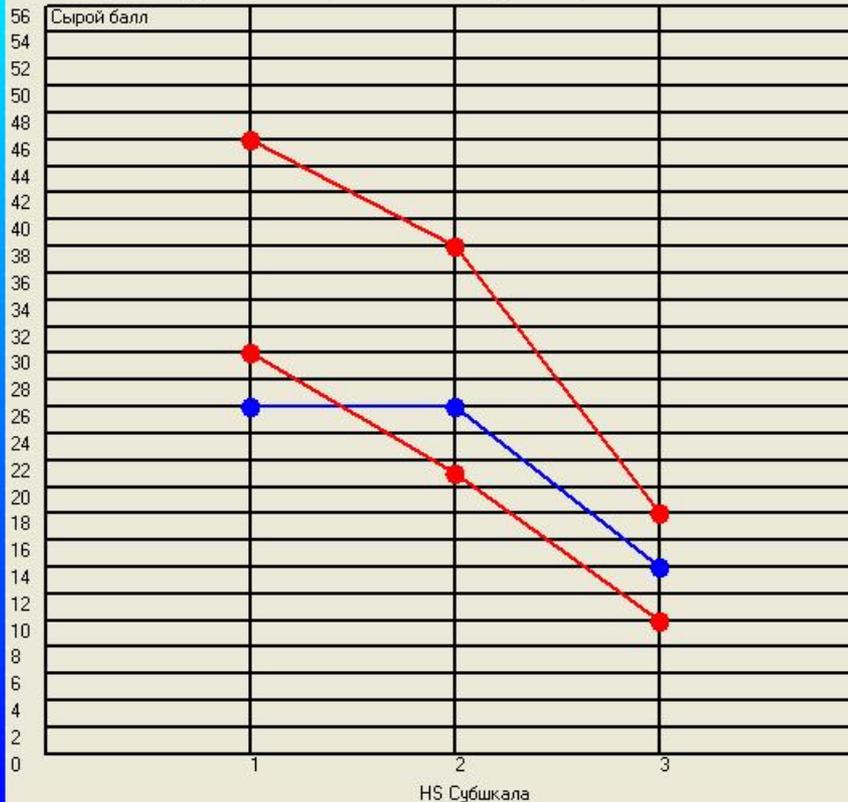
# Тест жизнестойкости

Тест жизнестойкости - Результат теста

Тест жизнестойкости - Диаграмма HS

Правка Вид

Тест жизнестойкости - Диаграмма HS  
Имя и фамилия: Джон Смит Возраст: 21 Пол: М Дата тестирования: 14.02.2016



## Субшкала 1 - Вовлеченность

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998). 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» (Maddi, 1987, p. 103).

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее (с помощью тренинга жизнестойкости). Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей.

Мадди (Maddi, 1998) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных 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.

## Субшкала 2 - Контроль

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.

Компоненты жизнестойкости развиваются в

В начало теста

Выйти из теста

Professional  
Pack 3)

ПУСК

Мой компьютер

Панель управления

Тест жизнестойкост...

pic05.JPG - Paint

RU

17:46