

## **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 лучших 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 0 («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 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	Жизне-стойкость	Вовле-ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39