

© М.В. БОГДАНОВА, В.А. ДУДИН

*bogdanova-mv@yandex.ru*

УДК 159.9.072

### **РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ЛОКУСА ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ\***

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается модель жизнеобеспечения личности и процедура разработки методики для определения локуса жизнеобеспечения человека. Описываются этапы разработки и проверки методики на надежность.

**SUMMARY.** The article deals with the model of life-support of a person and the procedure of the test development of a locus of personal life-support is considered. The development stages and technique checks on reliability are described.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА.** Система жизнеобеспечения личности, диагностика локуса жизнеобеспечения, психометрическая проверка, тест.

**KEY WORDS.** Life-support system, diagnostics of a locus of life-support, psychometric check, test.

Жизнь человека проходит в русле внутриличностной динамики и объективных ситуаций, которые предъявляют для него задачи: задачи кризиса среднего возраста, кризиса опустевшего гнезда; условия, требующие поступка, например, выбора между любовью и долгом, выбор между высоким заработком и «простой жизнью», хронические стрессовые ситуации, ведущие к эмоциональному выгоранию, конфликты в рабочей или семейной сфере. Успешность решения этих задач зависит от того, какие ресурсы может привлечь человек, на каком уровне происходит жизнеобеспечение его личности. Одни ситуации расцениваются как угрозы и от них нужно защищаться (свойственно людям, у которых преобладают механизмы психологической защиты), другие ситуации могут восприниматься как возможность для личностного роста (свойственно людям с хорошим развитием защитно-адаптационных механизмов). Вопросы адаптации и успешности чрезвычайно актуальны для современного человека как с позитивной, так и негативной стороны. Нарушения адаптации вследствие техногенности и урбанизации общества, увеличения скорости информационных потоков, нарушения экологии среды и питания приводят ко многим социальным, медицинским и экономическим проблемам, исчисляемых миллиардами долларов. Тема успешности стала очень востребована с приходом западной идеологии карьеры, достижений и находит свое отражение в большой популярности различных тренингов, семинаров, специальной литературы, посвященной успешности.

---

\* Исследование выполнено в рамках ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы, соглашение № 14.В37.21.0546.

В психологии предприняты попытки целостного осмысления характеристик личности, не сводимых к комплексу интеллектуальных качеств, характеру и темпераменту, которые помогают человеку адаптироваться и совладать с условиями жизни. Выделяют следующие концепции: личностный потенциал (Д.А. Леонтьев); «Жизнестойкость» (С. Мадди) [1]; «Личностный адаптационный потенциал» (А.Г. Маклаков); «Субъективная витальность как личностный ресурс» (Л.А. Александрова) [2].

М.В. Богданова и Е.Л. Доценко предлагают рассматривать данную проблему с точки зрения системы жизнеобеспечения личности (далее — СЖЛ), которая представляет собой адаптационные ресурсы разных уровней сложности: телесное реагирование, психологические защиты, копинг-стратегии, высшие личностные ресурсы [3].

На сегодняшний день нет специализированной методики для определения локуса жизнеобеспечения человека. Диагностика выраженности уровней возможна лишь с помощью батареи тестов. Так, для уровня телесного реагирования нет конкретной методики, приходится компоновать различные тесты: Торонтская алекситимическая шкала, Опросник Бека, Гиссенский опросник соматических жалоб, Тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН), Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина. Диагностика психологических защит в основном производится с помощью теста Индекс жизненного стиля Р. Келлермана и Г. Плутчика и с помощью различных проективных методик. Несколько лучше разработан инструментарий для диагностики копингов: копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, методика Е. Хейма, индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, опросник копинг-стратегий Ч. Карвера. Для диагностики высших личностных ресурсов можно пойти двумя путями, первый — диагностировать комплексы ресурсов (личностный потенциал, адаптивность), второй — диагностировать отдельные ресурсы (локус контроля, смысложизненные ориентации). Как показывает практика, данные по разным методикам плохо сопоставимы. Создание методики целостной диагностики локуса жизнеобеспечения личности позволит уточнить и конкретизировать понятие, продолжить изучение в этой области, даст возможность закрепить понятие «система жизнеобеспечения личности» в профессиональном языке и сознании психологов.

**Цель работы:** разработка методики диагностики локуса жизнеобеспечения личности.

#### **Процедура разработки методики [4].**

Методика основывается на предположениях о том, что уровень ресурсного обеспечения розница у каждого человека. Различие заключается в преобладании ресурсов одного уровня над ресурсами остальных.

#### **Операционализация конструктов.**

Перечень диагностируемых конструктов составлен на основе СЖЛ и представляет собой четыре уровня (шкалы) [3]:

*Уровень психосоматического реагирования* характеризуется преимущественно соматическими ответными реакциями (психосоматическими заболеваниями) на трудности, возникающие в жизни человека.

*Уровень психологических защит* характеризуется бессознательными защитными механизмами, использующимися для защиты целостности желаемого

образа Я-концепции в контексте возникающих трудностей за счет искажения объективной реальности.

*Уровень копинг-стратегий* характеризуется стремлением человека сознательно преодолевать трудности без искажения существующей реальности. Уровень характеризует активная адаптация к условиям жизни.

*Уровень высших личностных ресурсов* характеризуется установкой человека на созидание окружающего мира (приобретение нового, саморазвитие, личностный рост) помимо преодоления трудностей.

Для разработки стимульного материала были выделены характеристики жизнеобеспечения, которые качественно преобразуются от уровня к уровню: эмоциональная сфера; когнитивная сфера; поведенческая сфера; телесная сфера человека (здоровье).

Перед пилотажным исследованием каждый пункт теста был подвергнут экспертной оценке психологов, практикующих в областях психодиагностики и ресурсного обеспечения человека. Экспертами выступали сотрудники Института психологии и педагогики ТюмГУ. Экспертам предлагалась для оценки структура опросника и операционализированные конструкторы, с которыми соотносились соответствующие пункты теста (табл. 1).

Таблица 1

Первоначальная структура опросника «Локус жизнеобеспечения»

| Уровни СЖЛ             | Психические сферы |             |               |          | Утверждений по уровням СЖЛ |
|------------------------|-------------------|-------------|---------------|----------|----------------------------|
|                        | Эмоциональная     | Когнитивная | Поведенческая | Телесная |                            |
| Психосом. реагирования | 20                | 15          | 19            | 16       | 71                         |
| Психол. защит          | 19                | 15          | 15            | 15       | 64                         |
| Копинг-стратегий       | 16                | 16          | 18            | 15       | 62                         |
| ВЛР                    | 22                | 19          | 18            | 16       | 72                         |

#### **Уровень психосоматического реагирования**

**Эмоциональная сфера.** Низкая дифференцированность эмоциональных состояний, ограничение репертуара эмоционального реагирования, тревожно-депрессивное состояние, агрессивность, алекситимия. Примеры утверждений: Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол (Торонтская алекситимическая шкала); Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах (Шкала тревожности Ч. Спилберга); Я устаю без всяких причин (шкала депрессии Зунга).

**Когнитивная сфера.** Ригидность мышления, недостаточность воображения, преобладание наглядно-действенного мышления, слабость функций категоризации и символизации, алекситимия как снижение способности к символизации, фантазии, склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций. Примеры утверждений: Я гораздо лучше понимаю, когда мне объясняют на предметах или рисунках («Тип мышления» Г.В. Резапкина); Я редко мечтаю (Торонтская алекситимическая шкала); Жизнь — это череда черных и белых полос.

**Поведенческая сфера.** Низкая способность менять правила взаимодействия, при меняющихся обстоятельствах; тенденция избегать выражения несогласия и открытого обсуждения конфликтов, неспособность вербализовать конфликты, низкая спонтанность, отставание эмоционально-волевой сферы, быстрая утомляемость от деятельности, требующей волевого усилия; неустойчивость интересов; непоследовательность в высказываниях и поступках; недостаточная самостоятельность. Примеры утверждений: Я лучше работаю, когда кто-нибудь руководит процессом; Все-таки я никогда не рискую; Вместо того чтобы делать замечание, я промолчу.

**Телесные проявления.** Для практических целей чаще всего систему соотносении психосоматических расстройств с основными органами и системами человеческого организма: сердечно-сосудистая, пищеварительная, кожная, урогенитальная, половая системы. Утверждения: Мое сердце иногда «шалит»; Порой я чувствую давление в животе; Я ощущаю головокружение чаще, чем другие люди («Гиссенский опросник соматических жалоб»).

**Уровень психологических защит**

**Эмоциональная сфера.** Тревожность Сверх-Я, так как инстинктивные проявления запрещены в обществе. Объективная тревога, которая возникает под влиянием реальных угроз внешнего мира. Инстинктивная тревога, при ней Я испытывает страх быть подавленным и уничтоженным. Искаженные эмоции в результате работы защит. Утверждения: то, что мне не нравится, я выкидываю из головы (Индекс жизненного стиля — ИЖС); мне часто говорят, что я вспыльчив (ПДТ В. Мельникова, Л. Ямпольского); есть вещи или ситуации, которые панически страшны для меня .

**Когнитивная сфера.** Борьба Я с инстинктивными проявлениями, и внешней фрустрацией реализуется такими путями: смещение смысла, критика мыслей, пропуск или перестановка ассоциаций; игнорирование, «вытеснение» мыслей; рационализация переживаний, проекция своих неприятных мыслей и желаний другим людям. Утверждения: Из своего детства я практически ничего не помню (ИЖС); Мне кажется, что у окружающих больше недостатков, чем достоинств; Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о чувствах (ИЖС)

**Поведенческая сфера.** Человек забывает то, что объективно может помнить; не воспринимает (не верит, отрицает) очевидное; импульсивен, ведет себя несоответственно возрасту; находит негативные черты в окружающих людях, говорит им об этом; проявляет агрессию, враждебность, предъявляет претензии по отношению к людям, которых считает безопасными для этого; вдается в рассуждения, мудрствования, которые очень длительные, при этом подавляя проявления эмоций. Утверждения: Я забываю о важных делах; Если меня все раздражает, я срываюсь на своих близких; У меня есть непроизвольные привычки (пощелкивание пальцами, подергивание глаз, частое мытье рук и т.д.).

**Телесные проявления.** Психосоматические проявления, где отсутствует физиологическая почва симптома, т.е. симптом представляет из себя функциональное нарушение, которое в терминах психоанализа означает конфликтные отношения между Я и Сверх-Я (конверсионные и диссоциа-

тивные расстройства, ипохондрия). Вторичная выгода болезни. Утверждения: При волнении я ощущаю комок в горле (Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний); Мои болезни часто исчезают сами собой; Болезнь всегда подводит меня в самый ответственный момент.

#### **Уровень копинг-стратегий**

**Эмоциональная сфера.** Адаптивные эмоции: активное возмущение и протест по отношению к трудностям и одновременно готовность бороться за свои интересы; уверенность в наличии выхода в любой, даже сложной ситуации; разрядка своих чувств, эмоциональная стабильность. Неадаптивные эмоции: обвинение себя; скрывание своих чувств. Примеры утверждений: Обычно я стараюсь не показывать своих чувств (Копинг-тест Лазаруса); Я знаю, как разрядить своим эмоции, чтобы это доставляло удовольствие (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, М.И. Паркер, Адаптированный вариант Т.А. Крюковой); Порой я виню себя, даже когда я ни при чем.

**Когнитивная сфера.** «Проблемно-ориентированный стиль реагирования»: самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации. Первичная оценка стрессового воздействия заключается в вопросе: «что значит для меня лично?». Вторичная когнитивная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса: «что могу сделать в данной ситуации?», оцениваются собственные ресурсы и личностные факторы. Утверждения: Для решения трудных задач мне нужен план действий (Копинг-тест Лазаруса); В сложной ситуации нужно вспомнить о людях, которых уважаешь, и вести себя как они (Копинг-тест Лазаруса); В отношении трудных ситуаций я мысленно прокручиваю действия, которые позволяют добиться успеха.

**Поведенческая сфера.** Отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество, обращение. Вопросы: Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях; Порой я стараюсь остаться наедине с собой, изолируюсь; Если мне плохо, я обсуждаю это с другими, и мне становится лучше (Копинг-тест Лазаруса).

**Телесные проявления.** Возможны единичные, изолированные реакции организма на те или иные стрессовые моменты. Отсутствуют психосоматические заболевания, человек осознанно управляет телесными реакциями, позитивное и гармоничное отношение к своему телу и здоровью. Утверждения: Я использую самовнушение, чтобы привести пульс и дыхание в норму; Мое здоровье подводит меня только в стрессовых ситуациях; Нужно следить за своим здоровьем, чтобы потом не отвлекаться на лечение.

#### **Уровень высших личностных ресурсов**

**Эмоциональная сфера.** Наличие разнообразного эмоционального опыта; позитивное отношение к себе; богатство, насыщенность эмоциональных переживаний; принятие себя, людей, мира такими, как они есть; преимущественно позитивное, доброжелательное отношение к окружающим людям; способность к переживанию нового эмоционального опыта, способность к пиковым переживаниям; способность к эмпатии; способность к эмоциональному восприятию окружающего мира, природы, искусства [5]. Утверждения: Я живу с ощущением полного счастья (САТ); Я знаю,



как вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как внутренний подъем, веселье, радость, юмор (Эмоциональный интеллект (Холл)); Как правило, я ощущаю значимость настоящего момента, невзирая на прошлое и будущее (Эмоциональный интеллект (Холл)).

**Когнитивная сфера.** *Способность к смысловой работе (изменению отношения к жизненной ситуации с помощью альтернативной интерпретации); готовность к поступкам для преодоления неопределенности; убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности; стремление контролировать свою жизнь и управлять ею, убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, негативного или позитивного.* Утверждения: Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал (тест жизнестойкости); Сложности созданы для того, чтобы вновь открывать для меня, что-то важное (САТ); В любой неприятной ситуации есть мой вклад.

**Поведенческая сфера.** *Осознанная спонтанность поведения, готовность к изменениям в меняющейся ситуации; отсутствие поведенческих стереотипов; наличие опыта саморегуляции, в том числе опыта преодоления неблагоприятных ситуаций; открытость для нового опыта; способность к обучению новым стратегиям поведения в различных ситуациях; способность к содействию и сотрудничеству.* Примеры утверждений: Если я помог человеку, я искренне не жду ничего взамен (САТ); Я охотно берусь воплощать новые идеи (тест жизнестойкости); Я что-то менял в себе, когда это было нужно (САТ).

**Телесные проявления.** *Психосоматическая реакция не является патологической и встречается у здоровых людей в виде кратковременных физиологических реакций, таких как: учащение пульса, повышение артериального давления, изменение частоты и глубины дыхания, нарушение стула и т.п. Важно: спокойное отношение к психосоматическим реакциям, реакция не доходит до критической точки, исчезает после понимания ее значения, отсутствие повторных реакций в аналогичных ситуациях, направленность мыслей человека не на симптом, а на его смысл.* Утверждения: Я просыпаюсь полным сил; Мое тело «предупреждает» меня о том, что я что-то делаю не так; Я доволен своим здоровьем.

После экспертной оценки валидности в опроснике осталось 112 утверждений.

#### **Психометрическая проверка**

Исследование проводилось в г. Тюмень и в Тюменской области. В пилотажном исследовании приняло участие 50 человек в возрасте от 18 до 60 лет. Методика содержала 112 утверждений. Рассчитывались статистические показатели для каждого пункта теста: 1) индекс трудности, оптимальные значения должны находиться в пределах от 16% до 84%; 2) индекс дискриминативности, оптимальные значения должны находиться в пределах от 0,25% до 0,75% [6].

Во вторую форму методики вошли 60 проверенных утверждений. В исследовании, проведенном по этой форме, приняли участие 266 человек. Репрезентативная выборка составлена по данным Всероссийской переписи населения 2010 года. Затем все пункты теста были подвергнуты факторному анализу шкал теста.

### Результаты факторного анализа пунктов опросника

Результаты факторного анализа: критерии проверки адекватности, процент дисперсии и нагрузки факторных значений отражены соответственно в табл. 2-4.

Таблица 2

#### Мера адекватности и критерий Бартлетта

|                                                    |                   |          |
|----------------------------------------------------|-------------------|----------|
| Мера выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина |                   | ,764     |
| Критерий сферичности Бартлетта                     | Прибл. хи-квадрат | 4127,955 |
|                                                    | ст.св.            | 1596     |
|                                                    | Знач.             | ,000     |

Мера выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина больше 0.4, а критерий сферичности Бартлетта является статистически значимым, что позволяет считать данные пригодными для факторного анализа.

Таблица 3

#### Полная объясненная дисперсия

| Фактор | Суммы квадратов нагрузок вращения |             |                |
|--------|-----------------------------------|-------------|----------------|
|        | Итого                             | % Дисперсии | Кумулятивный % |
| 1      | 3,990                             | 7,000       | 7,000          |
| 2      | 3,578                             | 6,277       | 13,277         |
| 3      | 3,405                             | 5,973       | 19,250         |
| 4      | 2,815                             | 4,939       | 24,189         |

Таблица 4

#### Матрица повернутых факторов\*

| Фактор 1 |      | Фактор 2 |      | Фактор 3 |      | Фактор 4 |      |
|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
| Псом__4  | ,678 | ПЗ__15   | ,568 | ВЛР__1   | ,614 | Коп__11  | ,624 |
| Псом__12 | ,577 | ПЗ__5    | ,506 | ВЛР__10  | ,599 | Коп__4   | ,574 |
| Псом__10 | ,545 | ПЗ__14   | ,494 | ВЛР__4   | ,580 | Коп__8   | ,540 |
| Псом__5  | ,542 | ПЗ__12   | ,489 | ВЛР__2   | ,541 | Коп__7   | ,468 |
| Псом__3  | ,491 | ПЗ__11   | ,467 | ВЛР__5   | ,530 | Коп__6   | ,459 |
| Псом__13 | ,482 | ПЗ__6    | ,457 | ВЛР__12  | ,497 | Коп__3   | ,436 |
| ПЗ__16   | ,475 | ПЗ__1    | ,448 | ВЛР__13  | ,447 | Коп__5   | ,387 |
| Псом__14 | ,468 | ПЗ__13   | ,447 | ВЛР__9   | ,431 | Коп__10  | ,318 |
| Псом__2  | ,395 | ПЗ__9    | ,430 | ВЛР__11  | ,414 | Коп__12  | ,309 |
| Псом__1  | ,383 | ПЗ__10   | ,426 | ВЛР__7   | ,392 | Коп__14  | ,247 |
| Псом__15 | ,355 | ПЗ__7    | ,405 | ВЛР__3   | ,372 | Коп__15  | ,235 |
| Псом__7  | ,329 | ПЗ__3    | ,381 | ВЛР__14  | ,365 | ПЗ__2    | ,225 |
| Псом__11 | ,307 | ПЗ__4    | ,329 | ВЛР__8   | ,283 | ВЛР__2   | ,219 |
| Псом__9  | ,288 | ПЗ__8    | ,321 | Коп__5   | ,245 | Псом__7  | ,208 |
| Псом__8  | ,260 | ПЗ__2    | ,298 | Коп__12  | ,202 | ВЛР__5   | ,204 |

\* Сокращения, принятые в таблице: Псом — утверждение, относящееся к уровню психосоматического реагирования, ПЗ — к уровню психологических защит, Коп — к уровню копингов, ВЛР — к уровню высших личностных ресурсов.

Таким образом, выделены четыре фактора, которые можно охарактеризовать в соответствии с заявленными шкалами: уровень психосоматического реагирования (фактор 1), уровень психологических защит (фактор 2), уровень копинг-стратегий (фактор 4), уровень высших личностных ресурсов (фактор 3). При этом факторы уровня психосоматического реагирования и уровня психологических защит имеют наибольшее значение нагрузок, что скорее объясняется тем, что вопросы этих шкал оказываются наиболее четкими и соответствующими диагностируемому конструктам, а конструкты — максимально проработанными. Видно, что в факторе 4, объединяющем вопросы для диагностики копингов, встречаются утверждения и из других уровней: психологических защит (вопрос 2: «Мои рассуждения в конце концов уводят меня от сути проблемы» — вариант неконструктивного копинга), психосоматического реагирования (вопрос 7: «Бывает, что у меня болит грудь») и даже высших личностных ресурсов (вопросы 2 и 5: «Я чувствую приятное возбуждение» и «Я охотно берусь воплощать новые идеи в жизнь»). Следовательно, данные утверждения, несмотря на мнение экспертов, следует относить не к заявленным уровням, а именно к уровню копингов.

### Результаты факторного анализа по испытуемым

Для проверки предположения о наличии ведущих уровней жизнеобеспечения у каждого человека был проведен факторный анализ испытуемых. Предполагалось, что выделенные факторы будут соответствовать тем, которые получены при факторизации утверждений, то есть люди, у которых преобладает уровень высших ресурсов, попадут в один фактор; люди, у которых преобладает психосоматическое реагирование, — в другой и т.д. Ведущий уровень СЖЛ у каждого испытуемого определялся так: один из уровней должен был быть не менее чем на 2 балла больше любого; если это условие не соблюдалось, то у испытуемого определялся диффузный тип.

В результате факторизации люди разделились на 5 факторов, которые различались по ведущему уровню. В первый фактор вошли испытуемые с преобладанием высших личностных ресурсов, во второй — с преобладанием психосоматического реагирования, в третий — с преобладанием психологических защит, в четвертый — с преобладанием копинг-стратегий, и в пятый диффузный тип. Результаты представлены на рис. 1.

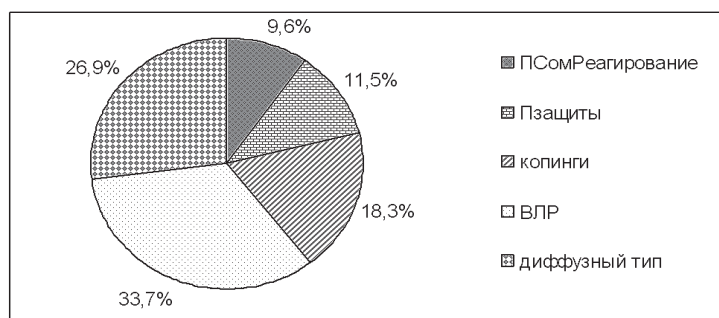


Рис. 1. Типы испытуемых в зависимости от ведущего уровня СЖЛ



Чтобы определить насколько, «чистыми» получились типы, испытуемые с определенным ведущим уровнем отыскивались в соответствующем факторе. Результаты отражены в табл. 5.

Таблица 5

**Сопоставление испытуемых в факторах и по ведущему уровню**

| Фактор                                                 | Процент испытуемых, у которых ведущий уровень соответствует фактору |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Уровень психосоматического реагирования                | 100%                                                                |
| Уровень психологических защит                          | 91%                                                                 |
| Уровень копинг-стратегий                               | 87%                                                                 |
| Уровень высших личностных ресурсов                     | 63,7%                                                               |
| Диффузный тип                                          | 92%                                                                 |
| Итоговый процент соответствия ведущего уровня факторов | 93%                                                                 |

Таким образом, наиболее четкими типами оказались типы с ведущими уровнями: психосоматического реагирования, психологических защит и копингов. Наименее четкий тип — с ведущим уровнем высших личностных ресурсов. Это сопоставимо с результатами факторного анализа, проведенного по утверждениям теста. Данные результаты предполагают дальнейшую корректировку утверждений теста, диагностирующих ВЛР.

В заключительную форму теста вошли 56 утверждений, по 14 утверждений на каждую шкалу.

**Выводы**

В процессе разработки и психометрической проверки методики «Локус жизнеобеспечения» подтвердилось предположение о 4-уровневой структуре СЖЛ. В результате факторного анализа были четко выделены 4 фактора, максимально соответствующие утверждениям, диагностирующим соответствующие уровни СЖЛ.

Факторный анализ данных методики по испытуемым также показал четкое деление испытуемых на группы по ведущему уровню СЖЛ. Были выделены 5 типов испытуемых: «Психосоматическое реагирование», «Психологические защиты», «Копинги», «ВЛР», «Диффузный тип».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. С. 3-6.
2. Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс // Психологические исследования. 2011. № 3(17).
3. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию. Тюмень, 2010.
4. Батурин Н.А., Мельникова Н.Н. Технология разработки психодиагностических методик. Челябинск: ИЦ ЮУрГУ, 2012. 135 с.

5. Ольвинская Ю.Л. Гармоничность психологической организации личности как основа для развития потенциала самоактуализации взрослых людей // Вестник СПбГУ, 2006.
6. Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей. Ярославль, 1991. 19 с.