

УДК 159.9.072

ПРИВЯЗАННОСТЬ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Шуванов Игорь Борисович

к.псих.н., доцент

заведующий кафедрой общей психологии

и социальных коммуникаций

Шуванова Виктория Петровна

старший преподаватель кафедры общей психологии

и социальных коммуникаций

ФГБОУ ВО Сочинский государственный университет

Аннотация: в статье представлены результаты исследования, направленного на выявление связи между стилем романтической привязанности к партнеру с уровнем жизнестойкости личности. Установлены связи жизнестойкости личности и ее отдельных компонентов с компонентами романтической привязанности, в группах, различающихся по уровню романтических отношений, половому признаку.

Ключевые слова: жизнестойкость, уровень жизнестойкости, компоненты жизнестойкости, романтическая привязанность, компоненты романтической привязанности, стили романтической привязанности.

ATTACHMENT AS A FACTOR OF RESILIENCE

Shuvanov Igor Borisovich

Shuvanova Victoria Petrovna

Abstract: the article presents the results of a study aimed at identifying the connection between the style of romantic attachment to a partner with the level of personality resilience. Connections of the vitality of the personality and its individual components with the components of romantic attachment have been established in groups that differ in the level of romantic relationships, gender.

Key words: resilience, resilience level, resilience components, romantic attachment, romantic attachment components, romantic attachment styles.

Жизнь современного человека подвержена влиянию большого количества негативных факторов, таких как: социально-экономическая ситуация, политическая обстановка, экологическое состояние окружающей среды, возрастающее информационное воздействие и, конечно, текущая эпидемиологическая ситуация. Все перечисленные факторы влияют на психологическое здоровье человека, на его эмоциональное благополучие. Ритм жизни современного общества во многом стрессогенный, иногда экстремальный и критический.

Именно поэтому, сегодня психологи проявляют повышенный интерес к изучению такого феномена, как жизнестойкость - способность личности успешно преодолевать неблагоприятные условия среды, обнаруживая устойчивость к стрессогенным факторам.

Сложность изучения данного феномена в том, что на сегодняшний день не сложилось единого понимания природы жизнестойкости и методов ее диагностики. Отечественные психологи исследовали данный феномен с разных позиций: совладания со сложными ситуациями [1], смысл жизни и акме [2], проблема жизнестворчества [3, с. 85-105], личностно-ситуационное взаимодействие [4], самореализация личности [5, с. 21-46], саморегуляция активности личности [6, с. 132-144] и т.д.

Экспериментальные исследования жизнестойкости за рубежом направлены в основном на изучение жизнестойкости как общей меры психического здоровья человека. Зарубежные авторы рассматривают понятие «hardiness» либо в связи с проблемами преодоления стресса, либо адаптации-дезадаптации в обществе, либо с позиции физического, психического и социального здоровья [7, Р. 101-115].

Учёные Калифорнийского университета выявили связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. Они установили, что на формирование жизнестойкости решающее влияние оказывают отношения со значимым взрослым, т.е. привязанности [8]. Сформированная в первые годы жизни привязанность к близким является достаточно устойчивой. Большинство детей демонстрируют этот же тип привязанности в школьном возрасте в контактах со сверстниками, во взрослой жизни в межличностных отношениях.

Таким образом, нами было выдвинуто предположение о том, что стиль привязанности к романтическому партнеру и его показатели (уровень фрустрации, стремление к близости, самоподдержка и т.д.) имеют связь с уровнем общей жизнестойкости и её компонентами, такими как вовлеченность, контроль и принятие риска.

Осуществив теоретический анализ проблемы, заявленной в работе, были сделаны ряд выводов, которые послужили базой для дальнейшего эмпирического исследования:

1. Жизнестойкость - это ресурс личности, который позволяет оставаться психологически устойчивым, преодолевать жизненные трудности, создавая при этом предпосылки для саморазвития, сохранять внутреннюю сбалансированность и не снижать успешность деятельности. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

2. На формирование жизнестойкости личности оказывают влияние: стрессы в раннем детстве, чувство уникальности и предназначенности, развиваемое взрослыми, поддержка со стороны родственников и знакомых, способность нести ответственность, позитивная Я-концепция, адекватная самооценка.

3. Привязанность — это поиск и установление эмоциональной близости с другим человеком, которая организует его поведение. Можно выделить три основных стиля привязанности: надежный, тревожный и избегающий. От характера привязанности зависит поведение ребенка относительно значимого взрослого: проявления любви, негативные эмоциональные реакции на разлуку, а так же базовое доверие к миру, познавательные мотивы.

4. Романтическая привязанность сложный конструкт, включающий в себя: любовное чувство, подобное тому, которое испытывает ребенок к матери; стремление заботиться об объекте привязанности; секс с последующими сексуальными отношениями.

5. Романтическую привязанность у взрослых можно описать рядом характеристик: фрустрация, стремление к близости, самоподдержка, амбивалентность, доверие/уверенность в партнере, ревность/страх потерять отношения, «срастание» границ.

Цель эмпирического исследования - выявить связь между стилем романтической привязанности к партнеру с уровнем жизнестойкости личности

Эмпирическое исследование включало в себя 3 этапа: диагностика жизнестойкости; определение стиля привязанности; установление связи между уровнем жизнестойкости и стилем привязанности.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались следующие методики:

1. Методика Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment (MIMARA, К.А. Brennan и P.R. Shaver 1995), в русском варианте - Мульти

опросник измерения романтической привязанности у взрослых Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик [9],

2. Тест жизнестойкости С. Мадди, перевод и адаптация - Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [10].

Достоверность полученных результатов обеспечивалась использованием в исследовании статистического пакета SPSS: описательной статистики, коэффициента корреляции r-Пирсона, однофакторного дисперсионного анализа ANOVA.

В исследовании приняли участие 104 человека в возрасте от 18 до 52 лет, средний возраст участников 25 лет (50 женщин и 54 мужчины; 19 находящихся в браке, 36 в романтических отношениях и 49 свободных от отношений).

В целом, по результатам первого этапа установлено, что у 17,3% испытуемых высокий уровень жизнестойкости, у 67,3% средний уровень и только у 15,3% наблюдается низкий уровень выраженности жизнестойкости. Таким образом, у большинства участников исследования наблюдается средний уровень выраженности всех компонентов жизнестойкости. Это означает, что большая часть испытуемых стремится действовать и развиваться, сами выбирают свое направление деятельности и получают удовольствие от происходящего с ними, как от результата своего осознанного выбора.

Сравнительный анализ компонентов жизнестойкости среди мужчин и женщин, позволил установить некоторую разницу: общая жизнестойкость, так же как и все три ее компонента у женщин в целом, ниже, чем у мужчин. Это означает, что мужчины легче и продуктивнее переживают неудачи и стрессы. Наибольшая разница проявляется в компоненте «контроль» - женщины чаще ощущают себя беспомощными перед лицом обстоятельств, а так же есть некоторая разница в общей жизнестойкости, в компоненте «принятие риска» разница между полами не существенна.

У 63% мужчин общая жизнестойкость выражена на среднем уровне, еще у 28% обнаруживается высокий уровень, в то время как у женщин средним уровнем жизнестойкости обладают 70% респондентов, а 16% показывают низкие значения этого конструкта. Это говорит о том, что не только среднее значение жизнестойкости у мужчин выше, но высоко жизнестойких мужчин больше чем женщин. Женщин, остро ощущающих свою пассивную позицию в отношении к миру, свою отчужденность и отсутствие возможности что-либо изменить, значительно больше, чем мужчин с такой же позицией.

Также был проведен анализ специфики жизнестойкости в группах испытуемых, состоящих в браке, прочных романтических отношениях или свободных на момент исследования от отношений. Так установлено, что наибольшее среднее значение компонента «вовлеченность» наблюдается у людей находящихся в отношениях, наименьшее у испытуемых в браке. У свободных и людей в отношениях, критерий жизнестойкости «контроль» выше, чем у женатых. Аналогичное, но чуть менее явное соотношение наблюдается и по критерию «принятие риска». Наибольший средний балл жизнестойкости выявлен у людей находящихся «в отношениях», наименьший у женатых респондентов. По нашему мнению, компоненты жизнестойкости у респондентов в отношениях больше, чем у «свободных» возникают из-за того, что «свободные» респонденты испытывают некоторый дискомфорт в отсутствии такой важной составляющей жизни как любовь, принятие и тесные эмоциональные связи. В свою очередь респонденты находящиеся «в отношениях» обладают большей жизнестойкостью, так как они более свободны и независимы, чем люди находящиеся в браке, они полностью несут ответственность за себя.

Анализ результатов испытуемых, с разным уровнем жизнестойкости в группах, состоящих в браке, имеющих стабильные романтические отношения и свободных от отношений показал, что: у большинства испытуемых, не находящихся в отношениях, компоненты жизнестойкости развиты на среднем уровне; у 22% испытуемых этой группы преобладает высокий уровень развития всех трех компонентов жизнестойкости личности; с низким уровнем компонентов жизнестойкости только у 16% «свободных респондентов». «Свободные» респонденты способны к оценке событий как менее травматичных и успешному совладанию со стрессом.

У 70% респондентов, находящихся в отношениях компоненты жизнестойкости развиты на среднем уровне, высокий уровень проявляется у - 18% и только у 12% низкий уровень развития компонентов жизнестойкости. Эта группа испытуемых так же продуктивно воспринимает происходящие события, они вовлечены в свою деятельность, чувствуют и несут ответственность за совершенные выборы.

Около половины испытуемых, находящихся в браке, проявляют средний уровень развития жизнестойкости, в то время как в отличие от 2-х других подгрупп, низкий уровень развития компонентов жизнестойкости диагностирован у 37% респондентов, и только у 17% наблюдается высокий

уровень развития жизнестойких убеждений. Респонденты в браке более чувствительны к стрессам и встречающимся преградам на их пути, ощущают давление на себя извне, необходимость смириться с ситуацией, что в целом отрицательно влияет на их психическое и физическое здоровье.

Таким образом, можно сделать следующие выводы по данному этапу:

1) У большинства участников исследования наблюдается средний уровень развития жизнестойкости и ее компонентов. Они вовлечены в происходящие с ними события, осознают свою возможность повлиять на ситуацию, получают знания из своего опыта. Компонент «принятие риска» имеет высокий уровень развития у четверти испытуемых, что указывает на способность к развитию, готовность действовать в отсутствии надежных гарантий успеха, убежденности в том, что любой опыт способствует развитию.

2) Общий показатель жизнестойкости, как и факторы «вовлеченность» и «контроль» у мужчин выражен сильнее, чем у женщин. Фактор «принятие риска» не имеет существенных различий. Это говорит о том, что мужчины в целом легче и конструктивнее переносят стресс, более вовлечены в происходящие с ними события, чувствуют ответственность за происходящие и понимают свою возможность повлиять на исход событий.

3) Показатели жизнестойкости у респондентов не находящихся в отношениях и имеющих романтических партнеров выражены примерно одинаково и находятся на среднем и высоком уровне, в то время как у респондентов, находящихся в браке есть склонность к средним и низким показателям жизнестойкости.

Исходя из полученных результатов распределения компонентов романтической привязанности к партнеру, мы определили стили романтической привязанности.

Наиболее представленным, как и предполагалось, оказался «надежный стиль» - он проявляется у 36% респондентов общей выборки, эти люди чувствуют себя более уверенно, не боятся сделать ошибки, их отношения с партнером в целом можно охарактеризовать как гармоничные. У 15% проявляется «избегающий» стиль привязанности – эти люди боятся сильных привязанностей, испытывают трудности в установлении прочных отношений, не доверяют своим партнерам. «Тревожный» стиль проявляется у 13% испытуемых, они очень нестабильны в своем отношении к партнеру, испытывают к нему эмоции от любви до ненависти, постоянно испытывают

страх быть оставленными, стремятся слиться с объектом своей любви. Наименее реализуемыми оказались «надежно-тревожный» и «обобщенный» стили.

Относительно распределения стилей романтической привязанности к партнеру в группах мужчин и женщин, установлено, что у женщин чаще встречается «надежный» стиль привязанности, у мужчин – «тревожный» стиль, «избегающий» стиль встречается у обоих полов примерно с одинаковой частотой, различия незначительны.

Что касается распределения стилей романтической привязанности к партнеру в группах с различным уровнем отношений, в этом случае выявлены более существенные различия. У свободных респондентов наиболее часто реализуется «надежный» стиль привязанности (37%), «тревожный» стиль у 16%, «избегающий» и «надежно-избегающий» у 14% респондентов. В группе, находящихся в романтических отношениях, наиболее часто встречается «тревожный» стиль привязанности – в 44% случаев, далее следует «надежный» стиль, и так же, как у свободных, на третьем месте находится «избегающий» стиль. У респондентов, находящихся в браке, наиболее часто встречается «надежный» тип привязанности – в 37% случаев, далее в равных пропорциях 16% проявляются «обобщенный» стиль, и самый дисгармоничный «тревно-избегающий» стиль. Чистые «тревожный» и «избегающий» стили проявляются у женатых людей лишь в 10% случаев.

Представляется, что, уже находясь в отношениях, но еще не в браке человек попадает в своего рода пограничную зону, которая порождает проявление тревоги и желание удержать партнера. В свою очередь, для людей с тревожным типом привязанности, весьма сложно надолго связать себя узами брака с партнером, так как они не могут быть до конца уверены в нем.

Что касается распределения компонентов романтической привязанности, то в исследовании были получены следующие результаты:

1. Компонент романтической привязанности «фрустрация» в среднем у мужчин выше, чем у женщин. С развитием отношений его среднее значение уменьшается. Чаще всего высокие показатели фрустрации встречаются у одиноких людей, низкие показатели – у респондентов, находящихся в отношениях.

2. Компонент «стремление к близости» у женщин в среднем выше, чем у мужчин, высокие уровни встречаются одинаково часто, процент мужчин с низким уровнем «стремления к близости» превышает процент женщин с этим же уровнем. С развитием отношений значение этого компонента романтической привязанности возрастает.

3. Самоподдержка у мужчин в среднем выше, чем у женщин, если у мужчин чаще проявляется средний уровень, то у женщин преобладают высокие и низкие уровни. С развитием отношений компонент «самоподдержка» постепенно возрастает, наиболее часто высокий уровень «самоподдержки» встречаются у людей, находящихся в отношениях.

4. Средние значения компонента «амбивалентность» примерно совпадают у мужчин и женщин, однако высокий уровень показателя чаще встречается у мужчин. С развитием отношений противоречивость в восприятии партнера уменьшается.

5. Компонент романтической привязанности «доверие» по средним значениям не различается в зависимости от пола. У женщин преобладает средний уровень «доверия», у мужчин есть склонность к высокому уровню. Наибольшее значение этот показатель имеет у свободных респондентов, наименьшее – у находящихся в браке.

6. «Ревность» по своему среднему значению между полами не различается, однако у мужчин чаще проявляется высокий уровень этого компонента романтической привязанности, в то время как у женщин чаще проявляется средний уровень. Наибольшее значение компонент «ревность» имеет у женатых испытуемых, наименьшее у свободных.

7. Среднее значение компонента «Срастание с партнером» у женщин несколько выше. У мужчин чаще выявляется средний уровень этого значения, у женщин – средний и низкий. У респондентов находящихся в браке среднее значение немного выше, чем у двух других групп, высокий уровень значения компонента так же встречается чаще. Низкий уровень чаще встречается у респондентов находящихся в отношениях.

8. У женщин чаще, чем у мужчин проявляется «надежный» стиль романтической привязанности к партнеру.

9. У испытуемых находящихся в отношениях чаще всего встречается «тревожный» стиль привязанности.

На заключительном третьем этапе был осуществлен анализ и интерпретация результатов исследования привязанности как фактора жизнестойкости.

По результатам корреляционного анализа компонентов романтической привязанности к партнеру и компонентов жизнестойкости личности в общей выборке были получены значимые связи. Компонент «фрустрация» романтической привязанности отрицательно на 5% уровне, коррелирует со

всеми показателями жизнестойкости (вовлеченность $r=-0.58$, контроль $r=-0.49$, принятие риска $r=-0.55$, общая жизнестойкость $r=-0.59$). Чем более сильно и негативно (фрустрирующе) человек воспринимает ситуацию, чем меньше у него проявляются компоненты жизнестойкости. «Амбивалентность» также отрицательно на 5% уровне коррелирует со всеми показателями жизнестойкости (вовлеченность $r=-0.44$, контроль $r=-0.42$, принятие риска $r=-0.50$, общая жизнестойкость $r=-0.48$), это означает, что чем более не уверен человек в своем отношении к партнеру, тем меньше его показатели жизнестойкости. Компонент «доверие» положительно на 5% уровне коррелирует со всеми компонентами жизнестойкости личности (вовлеченность $r=-0.4$, контроль $r=-0.42$, принятие риска $r=-0.52$, общая жизнестойкость $r=-0.50$). Это объясняется тем, что испытываемое человеком чувство доверия к партнеру так же распространяется на доверие к миру, его принятию таким, каков он есть, а как следствие повышение значений компонентов жизнестойкости.

«Ревность» отрицательно коррелирует с компонентом «вовлеченность» ($r=-0.43$), «контроль» ($r=-0.74$), принятие риска $r=-0.55$, общая жизнестойкость ($r=-0.42$). Возможно, данный характер связи возникает из-за того, что при страхе быть отвергнутым, человек ощущает себя ненужным, вне жизни и обстоятельств, что весьма сходно с данным компонентом жизнестойкости.

«Срастание» границ с партнером отрицательно на значимом уровне коррелирует с компонентами «вовлеченность» $r=-0.42$, «принятие риска» $r=-0.48$, «общая жизнестойкость» $r=-0.45$, и с компонентом «контроль» ($r=-0.44$). При «срастании границ» с партнером человек начинает жить чужой жизнью, в результате чего его истинные потребности и желания не реализуются, что создает напряжение внутри личности и понижает уровне жизнестойкости.

Компоненты романтической привязанности «стремление к партнеру» и «самоподдержка» не имеют значимых связей с компонентами жизнестойкости.

Исходя из теоретического обоснования влияния романтической привязанности на жизнестойкость и данных полученных с помощью критерия корреляции Пирсона, можно говорить о том, что при возрастании компонентов «фрустрация», «амбивалентность», «ревность», «срастание с партнером» жизнестойкость личности уменьшается, при возрастании компонента «доверие» жизнестойкость увеличивается.

Также был проведен корреляционный анализ связи компонентов романтической привязанности и жизнестойкости, отдельно у мужчин и

женщин. В целом значимых корреляционных связей у мужчин в 3 раза больше, чем у женщин.

У мужчин компоненты романтической привязанности «фрустрация», «самоподдержка», «амбивалентность», «ревность», «срастание с партнером» отрицательно коррелируют со всеми компонентами жизнестойкости. Положительно коррелирует «доверие». Компонент «стремление к партнеру» так же как и в общей выборке не связан с жизнестойкостью.

У женщин компонент «фрустрация» отрицательно коррелирует со всеми компонентами жизнестойкости: вовлеченность ($r=-0.54$), принятие риска ($r=-0.58$), общая жизнестойкость ($r=-0.46$), контроль ($r=-0.334$). «Амбивалентность» связана отрицательной корреляционной связью с принятием риска ($r = -0.38$), «доверие» положительно связано с принятием риска ($r = 0.48$) и общей жизнестойкостью ($r = 0.50$).

На наш взгляд, это можно объяснить тем, что женщины разделяют жизнь на две составляющие – любовные отношения, возведенные в особый статус, и собственно всю остальную деятельность, мужчины же относятся к привязанностям, так же как и к остальным сторонам жизни, поэтому влияние факторов романтической привязанности на жизнестойкость более выражена у мужчин, чем у женщин, яркость же самих переживаний этой привязанности здесь не рассматривается.

Сравнительный анализ между группами, в зависимости от характера отношений, позволил получить следующие различия. У респондентов, не находящихся в отношениях обнаружилось 17 значимых корреляционных связей, у испытуемых, находящихся в отношениях – 8 связей, у людей, живущих в браке – 12.

У «свободных» респондентов установлены значимые на 1% и 5% уровнях отрицательные корреляционные связи компонентов романтической привязанности «фрустрация», «амбивалентность», «срастание с партнером», а также положительная корреляционная связь «доверия», со всеми компонентами жизнестойкости. «Ревность» отрицательно коррелирует только с параметром «принятие риска» ($r = -0.52$).

Полученные результаты возможно объяснить тем, что испытывая влияние нереализованной потребности в тесной эмоциональной привязанности, сам факт наличия отношений и их характеристики имеет большое влияние на деятельность респондентов и их обобщенное восприятие и отношение к миру.

У испытуемых, находящихся в отношениях, обнаружались только отрицательные корреляционные связи. Установлена отрицательная связь между компонентом «Фрустрация» и «вовлеченность» ($r=-0.63$) и «общей жизнестойкостью» ($r=-0.53$). «Амбивалентностью» и компонентами «вовлеченность» ($r=-0.53$), «принятие риска» ($r=-0.64$), «общая жизнестойкость» ($r=-0.73$). Компонент «ревность» связан с «принятием риска» ($r = -0.59$) и «общей жизнестойкостью» ($r = -0.46$). «Срастание границ с партнером» отрицательно коррелирует только с «вовлеченностью» ($r=-0.473$). Данные результаты можно объяснить тем, что возникшие отношения, несмотря на то, что они являлись желанными, некоторое время могут восприниматься как новый инородный стрессогенный фактор, пока еще не вписывающийся в общее течение жизни человека, а, следовательно, не имеющий возможности влиять на такие структуры личности как жизнестойкость.

У респондентов, находящихся в браке, обнаружены значимые отрицательные связи между «фрустрацией» и «ревностью» со всеми компонентами жизнестойкости на 1% и 5% уровнях. «Амбивалентность» отрицательно соотносится с «контролем» ($r=-0.59$), «принятием риска» ($r=-0.75$) и с «общей жизнестойкостью» ($r=-0.56$). Положительная связь выявлена между «доверием» и «вовлеченностью» ($r = 0.473$).

Таким образом, выявленные значимые связи компонентов романтической привязанности и жизнестойкости личности так же зависят от пола респондента и его семейного положения.

При помощи однофакторного дисперсионного анализа ANOVA мы проанализировали, можно ли рассматривать стиль романтической привязанности к партнеру в качестве фактора, влияющего на жизнестойкость личности и ее компоненты.

В результате анализа мы получили данные, с высокой степенью достоверности, свидетельствующие о том, что стиль романтической привязанности к партнеру можно рассматривать как фактор, значимо влияющий, как на общий уровень жизнестойкости личности, так и на различия между стилями по всем компонентам жизнестойкости личности, и ее отдельными компонентами, что свидетельствует в пользу выдвинутой в нашем исследовании гипотезы.

При подробном рассмотрении влияния стиля романтической привязанности на жизнестойкость личности, выявлена следующая тенденция:

надежный стиль привязанности, даже в сочетании с тревожным и избегающим, являясь достаточно гармоничным стилем взаимоотношений, обеспечивает высокие показатели жизнестойкости личности, в то время как тревожно-избегающий, напряженный и дисгармоничный стили привязанности показывают самые низкие значения общей жизнестойкости. Таким образом, можно отметить, что чем более сбалансированы, позитивны и гармоничны отношения у человека, тем у него больше возможности иметь высокие показатели жизнестойкости личности.

Так как стиль привязанности определяется уровнями компонентов романтической привязанности, мы так же рассмотрели особенности влияния на жизнестойкость компонентов романтической привязанности.

Установлено, что на жизнестойкость личности и ее отдельные компоненты значимо влияют такие компоненты романтической привязанности как: «фрустрация», «амбивалентность», «доверие», «ревность» и «срастание с партнером» по всем факторам жизнестойкости личности. Выявлено отсутствие значимого влияния на жизнестойкость со стороны таких компонентов романтической привязанности, как: «стремление к партнеру» и «самоподдержка».

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. На жизнестойкость личности оказывают влияние не только такие компоненты романтической привязанности к партнеру как фрустрация, амбивалентность, доверие, ревность и «срастание границ», но и сам стиль романтической привязанности к партнеру.

2. Существует прямая связь уровня доверия и обратная связь уровней фрустрации, амбивалентности, ревности и «срастания с партнером» с показателями жизнестойкости.

3. Чем более гармоничен стиль романтической привязанности к партнеру (более проявляется «надежный» стиль привязанности), тем выше уровень жизнестойкости.

4. Влияние романтической привязанности на уровень жизнестойкости личности у мужчин проявляется в разы сильнее, чем у женщин.

Список литературы

1. Либина Е.В. Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами // Либин А.В. (Ред). Стиль человека: психологический анализ. - М.: 1998.

2. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В.Э. Чудновский. - М.: Изд-во московского психологосоциального института; Воронеж: Изд-во МПО «МОДЕК», 2006.
3. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, вып. 2 / под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. - М.: Смысл, - 2006. - С. 85-105.
4. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: изд. РГПУ им. А.И. Герцена, изд. «Союз», 2002 - 334 с.
5. Коростылева Л.А. Уровни самореализации личности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 4 / Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во С.-Петербург.ун-та, 2000. - С. 21-46.
6. Моросанова, В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход /В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2011. - №3. С. 132-144.
7. Maddi S.R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation / J.P. Opatz (Ed.). Stevens Point (WI): National Wellness Institute, 1987. P. 101-115
8. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) for Improving Physical, Mental and Social Wellness. National Wellness Institute, 1987.
9. Гвоздева Д.И. Взаимосвязь компонентов романтической привязанности к партнеру с актуальными потребностями и личностными чертами у мужчин и женщин // Психолог. – 2018. – № 6. – С. 80 - 87. DOI: 10.25136/2409-8701.2018.6.28220 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=28220
10. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.