

ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Анастасия Сергеевна Балдина

магистрант факультета психолого-педагогического и специального образования

ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»

baldina.anastasia2018@yandex.ru

Аннотация. Раскрывается понятие «жизнестойкость», его компоненты и факторы развития. Выявляются взаимосвязь жизнестойкости с индивидуально-личностными чертами личности, свойствами нервной деятельности и ценностными ориентациями, а также предикторы жизнестойкости.

Ключевые слова: жизнестойкость, компоненты жизнестойкости, подростковый возраст, черты личности, ценности подростков, свойства нервной деятельности.

INDIVIDUAL AND PERSONAL FACTORS OF OLDER ADOLESCENTS' HARDINESS

A.S. Baldina

master student of Faculty of Pedagogical and Special Needs Education

Saratov State University

baldina.anastasia2018@yandex.ru

Abstract. The concept of "hardiness", its components and factors of development are revealed. The interrelation of resilience with individual personality traits, properties of nervous activity and value orientations, as well as predictors of resilience are revealed.

Keywords: hardiness, components of hardiness, adolescence, personality traits, values of adolescents, properties of nervous activity.

Жизнестойкость – это «психологическая живучесть и эффективность человека, которая является показателем психического здоровья человека» [1, с.8]. Именно этот феномен может помочь старшим подросткам выдержать стрессовые ситуации, сохраняя спокойствие и устойчивость, а также сохранить физическое и психическое здоровье учеников.

Актуальность темы обусловлена необходимостью расширить это понятие за счет определения взаимосвязи жизнестойкости с индивидуально-личностными факторами, определив тем самым варианты структуры характера, дающие оптимальные адаптационные возможности. Это позволит оптимизировать и определить стратегические направления в работе психолого-педагогической службы образовательной организации среднего образования.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты можно использовать для разработки программ и методических приемов психологической работы с подростками, направленных на формирование жизнестойкого поведения и профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

Сальваторе Мадди в начале 80-х годов 20-го века ввёл термин «hardiness» (анг. крепость, выносливость), который с его точки зрения понимается как «один из способов преодолеть онтологическую тревогу, связанную с обдумыванием или принятием решений в пользу будущего» [2, с.88]. Д.А. Леонтьев предложил обозначать этот термин как «жизнестойкость».

С. Мадди рассматривал в конструкте этого феномена три ключевых компонента (аттитюды): вовлеченность, контроль и принятие риска.

Вовлеченность. Этот компонент характеризуется тем, что вовлеченность в реальную действительность даёт человеку найти что-то важное для себя.

Контроль. Этот компонент представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего.

Принятие риска. Этот компонент характеризует убежденность человека в том, что всё, что происходит с ним, нужно для развития личности [3].

Для старших подростков это качество очень важно, потому что в этом возрасте подростки очень чувствительны к негативным ситуациям. Именно она может выступать ресурсом для сохранения эмоционального благополучия и для хорошей социальной адаптации. В подростковом возрасте на развитие жизнестойкого поведения влияют навыки самоуправления, саморегуляции, которые помогают при взаимодействии с миром.

Для исследования индивидуально- личностных факторов жизнестойкости старших подростков мы провели эмпирическое исследование в процессе написания бакалаврской выпускной квалификационной работы под руководством доцента кафедры педагогической психологии и психодиагностики СГУ Н.М. Голубевой. Были использованы следующие психодиагностические

методики: «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [4], методика диагностики темперамента Я. Стреляу [5], пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае, П. Коста в адаптации А.Б. Хромова [6], диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой [7].

В ходе исследования мы выявили средний показатель развития жизнестойкости у старших подростков. Такой вывод можно сделать по анализу ее компонентов. Старшие подростки убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего и что все знания, полученные из опыта нужны для развития личности, а вовлеченность в происходящее нужно повышать и развивать. Также были получены 3 группы испытуемых: с низким уровнем, со средним уровнем и с высоким уровнем жизнестойкости.

При исследовании основных характеристик типа нервной деятельности, мы выявили высокие показатели по всем уровням. Это свидетельствует о том, что у старших подростков высокая сила процесса возбуждения, высокая сила процесса торможения и подвижность нервных процессов.

Исследуя личностные черты старших подростков было выявлено, что в группе испытуемых преобладают экстраверты. У половины опрошенных выявлено позитивное отношение к людям, а у других стремление человека быть независимым и самостоятельным. У большинства опрошенных получен высокий самоконтроль поведения и выражена эмоциональная неустойчивость. При исследовании последнего фактора легкое отношение к жизни у половины испытуемых, меньше половины оказались практичны, они трезво и реалистично смотрят на жизнь.

При рассмотрении ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности, были получены такие значимые ценности как приятное времяпрепровождение, отдых, помощь и милосердие к другим людям, любовь, высокий социальный статус и управление людьми, признание и уважение людей, и влияние на окружающих. Менее значимыми для старших подростков являются

такие ценности как поиск и наслаждение прекрасным, познание нового в мире, природе, человеке и здоровье.

В результате корреляционного анализа были выявлены статистически значимые взаимосвязи и статистически значимые обратные взаимосвязи. Все выявленные связи имеют уровень значимости $p \leq 0,05$.

У жизнестойкости обнаружены положительные связи с экстраверсией (0,242) и такими характеристиками черт личности как «общительность» (0,250), «поиск впечатлений» (0,255), «настойчивость» (0,245) и обратная связь с интроверсией (-0,242). Из этого можно сделать вывод, что высокая общительность, беззаботность и оптимистичность, интерес к новому и настойчивость повышают работоспособность человека, его активность в борьбе со стрессогенными ситуациями. Следует вывод, что у людей с таким типом характера и характеристиками возможен высокий уровень жизнестойкости. В обратном случае, если человек сдержанный, замкнутый и озабочен своими личными проблемами, у него может не развиваться способность принимать различные напряженные стрессовые ситуации.

Компонент «вовлеченность» имеет статистики значимую обратную взаимосвязь с такой характеристикой чертой личности как «импульсивность» (-0,242). Можно предположить, что люди, не проявляющие в жизни волевые качества и не проявляющие настойчивости, чувствуют бессмысленность своей деятельности и не могут получать удовольствие от работы. Именно поэтому у них и понижается включенность в реальную действительность.

Между компонентом «контроль» и такими характеристикам черт личности как «поиск впечатлений» (0,286) и «обособленность» (0,269) получены статистически значимые взаимосвязи. Это может свидетельствовать о том, что повышенный интерес к поиску впечатлений и независимость, самодостаточность и самостоятельность людей влияют на их решительность в действиях и активность жизненной позиции, а также на эффективность реакций на стрессовые ситуации. Исходя из этого, можно сделать вывод, что жизнестойким

людям важно искать что-то интересное в жизни и при этом иметь обособленную позицию при взаимодействии с другими и отстаивать свои интересы.

Такой компонент как «принятие риска» имеет положительные связи с экстраверсией (0,242), общительностью (0,242), поиском впечатлений (0,242), обособленностью (0,249) и ответственностью (0,252). Обратная взаимосвязь выявлена с интроверсией (-0,241). Можно предположить, что большой круг друзей и знакомых, чувство необходимости общения с людьми, различные впечатления от этого общения, и в тоже время независимость от них и ответственность повышают способность личности сохранять спокойствие и получать различный опыт в стрессовых ситуациях.

Также мы обнаружили статистически значимые взаимосвязи и статистически значимые обратные взаимосвязи между жизнестойкостью, ее компонентами с ценностями старших подростков. Все выявленные связи имеют уровень значимости $p \leq 0,05$.

Такая ценность как «приятное времяпровождение, отдых» коррелирует с такими компонентами жизнестойкости как «контроль» (0,256) и «принятие риска» (0,285). Вероятней всего, для жизнестойких людей необходимо иметь возможность отдохнуть и провести время с пользой для себя для повышения жизненной активности и желания получать новый опыт для личностного развития.

Жизнестойкое поведение имеет статистически значимую взаимосвязь с ценностью познания нового в мире, природе, человеке (0,256) и с ценностью признания и уважения людей и влияния на окружающих (0,242). Исходя из этого, можно предположить, что открытие чего-то нового и интересного, признание и уважение других людей необходимы для активности и преодоления стрессогенных ситуаций.

Такие ценности как «социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе» (0,254) и «здоровье» (0,255) коррелируют с компонентом жизнестойкости «принятие риска». Это доказывает, что активное отношение к

общественной жизни и сохранение физического и психического здоровья повышает решительность в получении различного опыта из жизни.

При анализе взаимосвязей между компонентами жизнестойкости и типами нервной деятельности выявились прямые положительные связи, что подтверждает мнение о том, что жизнестойким людям свойствен высокий уровень возбуждения, торможения и подвижность нервных процессов. Уровень значимости корреляции $p \leq 0,05$.

«Высокий уровень процессов возбуждения» имеет статистически значимую взаимосвязь со жизнестойкостью (0,270) и такими ее компонентами как «контроль» (0,269) и «принятие риска» (0,293). Это может свидетельствовать о том, что быстрая включаемость в работу, высокая производительность и низкая утомляемость побуждает человека влиять на данную стрессовую ситуацию и получать как позитивный, так и негативный опыт. Можно задуматься о том, что нервная система жизнестойких людей способна осуществлять эффективную деятельность в ситуациях, требующих энергичных ответных действий.

«Высокий уровень процессов торможения» также имеет статистически значимую взаимосвязь со шкалами «жизнестойкость» (0,271), «контроль» (0,292) и шкалой «принятие риска» (0,303). Можно предположить, что ученики с быстрой хорошей реакцией ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать, а также рассматривают жизнь как способ приобретения опыта.

Жизнестойкость также взаимосвязана с высокой подвижностью нервных процессов (0,276). Это может свидетельствовать о том, что подросток с быстрой переключаемостью от возбуждения к торможению и наоборот, готов и решительно настроен взаимодействовать с новыми предметами и явлениями, а также не боится различных трудных жизненных ситуаций.

В результате использования метода пошаговой множественной линейной регрессии мы выявили предикторы жизнестойкости. Коэффициент множественной детерминации (R^2), равен 0,156. Можно сказать, что жизнестойкость зависима от таких факторов как подвижность нервных

процессов и экстраверсия на 15,6%. Такие результаты дают перспективу на поиск дополнительных факторов.

В данном случае при повышенной подвижности нервных процессов на 1 ед., жизнестойкость повысится на 0,370, при повышенной экстраверсии жизнестойкость повысится на 0,233.

Значимость бета-коэффициентов (p) равна 0,012 и 0,14. Из этого следует, что коэффициенты регрессии значимы ($<0,05$).

Согласно данным регрессионного анализа можно сделать вывод, предикторами жизнестойкости является легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот, и открытость, общительность, беззаботность и оптимистичность человека.

Опираясь на выводы по результатам проведенного эмпирического исследования и корреляционного анализа можно дать некоторые рекомендации по направлениям работы школьной психологической службы по развитию жизнестойкости в старшем подростковом возрасте.

1. Психологическое просвещение.

Для развития жизнестойкости следует:

- обеспечить подростков информацией об этом феномене в интерактивной форме.

Для того чтобы развить ценность «приятное времяпровождение, отдых» следует:

- агитировать подростков на досуговую активность, включающую разнообразные виды и направления деятельности;

- с помощью бесед и практик научить обучающихся использовать расслабляющие практики (работа с дыханием и мышцами, использование методов биологической обратной связи).

2. Коррекционно-развивающая работа.

Для развития жизнестойкости следует:

- провести различные тренинги, направленные на адекватную самооценку, самоконтроль и самодостаточность;

- развить с помощью тренингов способности к самоутверждению, социальные навыки, способности к саморегулированию.

Чтобы развивать такие черты личности как поиск впечатлений, общительность, настойчивость и ответственность следует:

- провести тренинги, направленные на развитие коммуникативных навыков, навыков общения и социальной поддержки;
- обучить учащихся саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.

3. Психодиагностическая работа.

При взаимодействии со школьниками следует учитывать выявленные биологически врожденные характеристики такие как черты личности и тип нервной деятельности.

4. Групповое психологическое консультирование.

При повышении ценности познания нового в мире, природе, человеке стоит включать учеников в коллективные формы деятельности, при которой воспитанник вовлекается в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний. Например, социальное проектирование.

Ценность признания и уважения людей и влияния на окружающих можно повышать с помощью серий тренинговых групповых занятий, направленных на развитие навыков общения и социальной поддержки, снятие эмоционального напряжения, личностный рост.

5. Психологическая профилактика.

Для реализации такой ценностной ориентации личности как «здоровье» следует:

- провести профилактическую работу по преодолению вредных привычек учащихся;
- разработать конкретные рекомендации по укреплению здоровья.

6. Организационно-методическая деятельность.

Чтобы повысить независимость, самостоятельность и самодостаточность подростков стоит разработать методические материалы для проведения занятий, на которых ученики смогут научиться устанавливать свои интересы и отстаивать их.

Для развития такой ценности как «социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе», нужно активно включать старших подростков в участие в общественной жизни общества. Например, включить всех обучающихся в деятельность направлений школы (научное, творческое, волонтерское, организационное и пр.) и агитировать учащихся на благотворительную деятельность.

Ценность познания нового в мире, природе, человеку может развиваться при проектировании образовательного процесса.

Библиографический список

1. Шамардина М.В., Матерова Т.А., Першина Н.А. Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании: учебно-методическое пособие. 2-е изд. Бийск: АГППУ им. В.М. Шукшина, 2018. 190 с.
2. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т.26. № 6. С. 87-101.
3. Ярошук И.В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2020. Т.33. №1. С. 50-60.
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость и ее диагностика. М.: Смысл, 2016. 162 с.
5. Горская Ю.М., Пархоменко Е.А., Дубовова А.А. Психолого-педагогическая диагностика: учебно-методическое пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. 251 с.
6. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности. Учебно-методическое пособие. Курган: КГУ, 2000 23 с.
7. Пыстогова Н.А. Изучаем ценностные ориентации: методические рекомендации для педагогов образовательных учреждений и студентов педагогических ВУЗов. СПб.: ГБОУ Гимназия № 227 Санкт-Петербурга, 2018. 55 с.