

Автор:

Ковалева Алла Юрьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

К ВОПРОСУ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ СЕМЕЙ

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования по проблеме изучения особенностей жизнестойкости подростков из различных типов семей, с разной степенью проявления их уверенности.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, уверенность подростков, жизненный путь, различные типы семей.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ними трудных жизненных ситуаций, создавшаяся социальная обстановка требует от детей максимальной адаптации. В связи с этим формирование жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность.

Цель данного исследования заключалась в изучении особенностей жизнестойкости у подростков с разной степенью уверенности.

Проанализировав различные теоретические источники по проблеме изучения жизнестойкости личности, мы определили, что жизнестойкость включает в себя три достаточно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Вовлеченность – убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает огромный шанс найти что-то стоящее и интересное для человека. Контроль – понятие, представляющее собой убежденность в том, что упорство и борьба позволяют повлиять на конечный результат происходящего, даже если

это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Принятие риска – представляет собой убежденность человека в том, что все то, что с ним происходит, помогает ему развиваться за счет знаний, которые извлекаются из опыта, – неважно, позитивное оно или негативное.

Общие качества жизнестойких подростков: высокая адаптивность; уверенность в себе; независимость; стремление к достижениям; ограниченность контактов. В подростковом возрасте на первый план в развитии жизнестойкого поведения выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами, самоконтролем.

Уверенность в себе – это переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Составляющими уверенности служат следующие компоненты: личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Личностный компонент, представлен «высоким уровнем самооценки» и «самоуважения» личности. Когнитивный компонент отражает силу убежденности человека в собственной эффективности. Эмоциональный компонент характеризует «смелость» человека в социальных контактах. Поведенческий компонент, интегрируя вышеперечисленные составляющие, обеспечивает внешнюю реализацию поведенческого репертуара уверенности в себе.

Уверенность в подростковом возрасте проявляется: в адекватной самооценки и самоуверенности; осознание своих сильных и слабых сторон характера, достоинств и недостатков; убежденность и уверенность своих действий; способность верить в себя, в свои силы и возможность достичь поставленных перед собой целей; умение преодолеть свой страх и негативные эмоциональные состояния; наличие репертуара уверенного поведения и развитие эффективных коммуникаций.

Эмпирическое исследование проводилось в три этапа:

На констатирующем этапе исследования мы провели диагностику для определения особенностей жизнестойкости у подростков с разным уровнем уверен-

ности, в результате чего было выявлено, что подросткам из неполных и неблагополучных семей присуще проявление конформной установки по отношению к группе, поиск сильного лидера, полизависимость, гиперответственность. У представителей данной группы доминирует механизм отрицания. Стремление к самораскрытию и самовыражение имеет низкие значения. Стратегия самоподавления проявляется в неумении сразу ответить на необоснованно предъявляемую просьбу или требование, в актуализации страхов, связанных с необходимостью спросить или попросить, с фрустрированностью потребностей и «зажатостью» аффектов, а также с неуверенностью за правильность мыслей и действий, вследствие чего они соответственно не высказываются и не производятся. Актуализация стратегии самоподавления снижает инициативу вообще, и в частности, в межличностных контактах – в сфере интимных, деловых, семейных и прочих отношениях. Самоподавляющие реакции фрустрируют не только потребности и чувства, но и желания, связанные с утверждением себя в собственных глазах. Свойственен высокий уровень фрустрации. Это говорит о наличии негативного психического состояния, возникающего в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей. При этом состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями, такими как разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, дезорганизация деятельности, снижение эффективности, сопровождается гаммой в основном отрицательных эмоций, таких как гнев, раздражение, чувство вины. Свойственен низкий уровень самооценки, им присуще низкая внутренняя оценка своих качеств, возможностей и достоинств, чрезмерная самокритика и неудовлетворение; сверхчувствительность к критике, сопровождаемая возмущением и обидой на критику и чувством, что на него нападают; хроническая нерешительность и чрезмерная боязнь допустить ошибку на виду у людей, особенно если среди них есть его друзья – он будет бояться их потерять; страстное желание угодить и нежелание расстроить каждого, кто его о чем-либо попросит; идеализм, который может привести к досаде, когда идеал не достигнут; невротическое чувство вины, возникшее из-за неправильного восприятия прошлых ошибок; постоянная

враждебность, всеобщая защитная позиция и раздражительность без каких-либо на то причин; пессимизм и всеобщее негативное мировоззрение; зависть, пристрастность или всеобщее возмущение; относится к временным неудачам как к постоянным и недопустимым. Присуще чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни, ощущение собственной беспомощности. Подросток рассматривает жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности

Подросткам из полных и благополучных семей присуще конструктивное самоутверждение, умение решать проблемы, склонность к обоснованному риску, в спонтанном проявлении своих способностей, творчестве. Им свойственно использовать разные механизмы психологической защиты, но чаще всего прибегают к зрелым способам защиты, например, идентификации. Для них характерно стремление к самораскрытию и самовыражению. Самоутверждение может проявляться в форме вербальной агрессии, в виде создания искусственных препятствий и связанных с ними состояний фрустрации у другого человека в виде утаивания от него важной информации и эмоциональной изоляции. Свойственен низкий уровень фрустрации. Это говорит об устойчивости к фрустраторам, способность человека к адекватной оценке фрустрационной ситуации и предвидение выхода из нее. Свойственен высокий уровень самооценки, это говорит о внутреннем ощущении собственной силы, права, правоты и возможностей, вера в себя, отсутствие сомнений и страха, уверенности в поведении и решительность, смелость, отсутствие боязни в принятии и осуществлении своих решений, высокая оценка своих качеств, возможностей и достоинств, уверенность, что неудачи скорее случайны и связаны с неблагоприятным стечением конкретных обстоятельств, только здесь и сегодня, а успех закономерен и определяется собственными качествами, его способностью самостоятельно решать трудные задачи. У подростков вовлеченность определяется как убежденность в том, что происходящее даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное, получение

удовольствия от собственной деятельности, убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, преобладает ощущение, самостоятельного выбора собственной деятельности, своего пути, убежденность в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Подростки, рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, готовность действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности.

Основываясь на результатах констатирующего этапа, мы провели формирующий этап с целью повышения уровня жизнестойкости у подростков с низким уровнем уверенности в себе. На основе результатов, полученных в ходе исследования, проводились тренинговые занятия с подростками. Таким образом, у подростков из неполных и неблагополучных семей снизился уровень самоподавления и повысился уровень конструктивного самоутверждения и доминирования, снизился уровень фрустрации, повысился уровень самооценки и жизнестойкости. Что говорит, о положительной динамике, после развивающего воздействия.

Список литературы

1. Кулеш Е.В. Особенности проявления жизнестойкости личности с разным уровнем субъективного благополучия в период взросления // Психология обучения. – 2014. – №7. – С. 29–34.
2. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с.
3. Рассказова Е.И. Жизнестойкость как фактор совладания со стрессом в контексте психического здоровья // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2014. – №1. – С. 104.