

УДК 159.99.

Иванова Наталья Станиславовна,

студент 4 курса направления подготовки "Психолого-педагогическое образование" ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары
e-mail: nata.n890.ivanova@mail.ru

**ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И
ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ У ПОДРОСТКОВ
В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования взаимосвязи жизнестойкости и жизнеспособности у подростков в превенции аддиктивного поведения подростков. Нами выявлена положительная корреляционная зависимость между показателями жизнестойкости и жизнеспособности учащихся подросткового возраста. Показано, что сегодня целью психолого-педагогической профилактики зависимого поведения подростков является формирование жизнеспособности личности, при этом роль одного из важных факторов защиты принадлежит жизнестойкости.

Ключевые слова: жизнестойкость, жизнеспособность, профилактика, аддиктивное поведение.

Ivanova Natalya Stanislavovna,

4th year student of specialization "Psychological and pedagogical education" of the "Chuvash state pedagogical University I. Y. Yakovlev", Cheboksary
e-mail: nata.n890.ivanova@mail.ru

**THE STUDY OF THE RELATIONSHIP OF RESILIENCE AND
VIABILITY IN ADOLESCENTS
IN THE PREVENTION OF DEPENDENCY IN THE EDUCATIONAL
ENVIRONMENT**

Annotation. The article presents the results of an experimental study of the relationship between resilience and viability in adolescents in the prevention of addictive behavior of adolescents. We have revealed a positive correlation between the indicators of resilience and viability of adolescent students. It is shown that the goal of psycho-pedagogical prevention of addictive behavior of adolescents is the formation of the viable personality, the role of one of the most important factors of protection belongs to the viability.

Key words: resilience, vitality, prevention, and addictive behavior.

Введение понятия «жизнеспособность личности» в качестве одной из задач психолого-педагогической профилактики зависимого поведения в образовательной среде обусловлено тем, что структурные компоненты жизнеспособности очерчивают совокупность необходимых и достаточных условий для эффективной защиты подростков от различных видов аддиктивного поведения [7; 8].

Особое значение в связи с этим для нашего исследования имеет анализ структуры понятия «жизнеспособность» в психологической науке. А.В. Махнач при диагностике жизнеспособности человека предлагает опираться на шесть ее структурных компонентов: 1) самоэффективность; 2) настойчивость; 3) внутренний локус контроля; 4) совладание и адаптация; 5) духовная жизнь, религиозная вера; 6) семейные и социальные взаимосвязи [5].

Отличие жизнеспособности от жизнестойкости А.В. Махнач видит в том, что первое выражает «способность человека существовать и развиваться, быть приспособленным к жизни вообще и к неблагоприятным условиям жизни, в частности» [4, с. 94].

Жизнестойкость есть установка на выживаемость, черта личности, которая априори мотивирует на поиск путей выхода из трудных жизненных ситуаций, позволяет справляться с дистрессом эффективно и двигаться всегда в направлении личностного роста. Это внутренний ресурс человека, который он сам может изменить, придавая жизни ценность и смысл. С практической точки зрения очень важно отметить, что «жизнеспособность» следует понимать значительно шире, чем просто «жизнестойкость». Можно сказать, что жизнестойкость – это набор установок и навыков, позволяющих превратить изменения, происходящие с личностью в ее возможности. Она включает способность человека защищать свою целостность от воздействия сильных неблагоприятных внешних воздействий, а также способность строить полноценную жизнь в трудных условиях. Таким образом, «жизнестойкость» является необходимой составляющей в структуре жизнеспособности. Жизнеспособность подразумевает не просто преодоление человеком

трудностей и возврат к прежнему состоянию, но и прогресс, движение через трудности к новому этапу жизни [1].

С. Мадди отмечает, что жизнестойкость – это путь к жизнеспособности. Жизнестойкость способствует повышению жизнеспособности в различных ситуациях жизнедеятельности. Это качество личности можно определить как устойчивый фактор, который способствует жизнеспособности в ситуации стресса, и связана с более активными усилиями для достижения успешного результата [4, с. 93].

Нами проведено экспериментальное изучение жизнестойкости и жизнеспособности подростков для выявления их взаимосвязи, определения возможностей их развития в профилактике зависимого поведения в образовательной среде. В экспериментальном исследовании приняли участие 19 подростков, обучающихся в 8 классе общеобразовательной школы г. Чебоксары Чувашской Республики. Средний возраст испытуемых 13-14 лет.

На первом этапе констатирующего эксперимента был проведен «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Тест представляет собой адаптацию опросника «Hardiness Survey», разработанного американским психологом С. Мадди [2]. Личностная переменная жизнестойкость (hardiness) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Она включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

В монографическом исследовании «Личностный потенциал: структура и диагностика» в главе «Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала» Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев указывают, что «компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее», а, соответственно, необходим инструмент для их психодиагностического изучения [3, с. 180]. В коллективной монографии представлено несколько исследований подростков, в рамках которых использовался «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой:

например, исследование личностного потенциала и выбора профиля обучения в старших классах в рамках главы «Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора» Д.А. Леонтьева, Е.Ю. Мандриковой, Е.И. Рассказовой, А.Х. Фама [3, с. 525–533], а также при изучении паттернов личностного развития и психологического благополучия подростков на новом историческом этапе в главе «Личностный потенциал при переходе от детства к взрослости и становление самодетерминации» Д.А. Леонтьева, Е.Р. Калитеевской, Е.Н. Осина [3, с. 629–633]. Таким образом, заключаем, что авторы допускают использование «Теста жизнестойкости» для диагностики детей подросткового возраста.

Нами было выявлено, что в классе 12 учеников (63,1% респондентов) имеют высокий показатель вовлеченности и 5 школьников (26,3% испытуемых) средний показатель по этой шкале. Эти школьники уверены, что вовлеченность в дело дает шанс найти нечто стоящее и интересное для личности, помогает при решении проблемы. 2 ученика (10,6% респондентов) имеют низкий уровень вовлеченности. В первую очередь педагогам-психологам нужно обратить внимание на них, так как у этих детей может сформироваться чувство отвергнутости.

У 5 школьников в классе (26,3 % респондентов) высокий показатель контроля. Для них характерно убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Большинство учащихся – их 10 человек (52,6% испытуемых) имеют средний уровень контроля. У 4 подростков (21,1% опрошенных) низкий контроль в стрессовых ситуациях. Они не ощущают, что сами выбирают собственную деятельность, свою жизнь.

9 учеников в классе (47,3% респондентов) имеют высокий уровень принятия риска. Они убеждены в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. 8 школьников (42,1% опрошенных) имеют средние показатели по принятию риска. Низкий уровень принятия риска у 2 учеников (10,6% испытуемых).

Нами выявлен общий уровень развития жизнестойкости в классе. 8 учеников, то есть 42,1% респондентов, имеют высокий уровень жизнестойкости. Эти ученики характеризуются стойким продуктивным совладанием со стрессами и восприятием их как менее значимых. 7 подростков, в классе имеют средний уровень развития жизнестойкости (36,8% испытуемых). У 4 школьников в классе низкий уровень жизнестойкости (21,1% респондентов).

На втором этапе констатирующего эксперимента мы провели методику «Тест оценки жизнеспособности детей и подростков» (CYRM), состоящую из двух частей «национальной» и «международной», созданных по единому стандарту в рамках международного проекта по исследованию жизнеспособности. Авторы национальной части А.И. Лактионова и А.В. Махнач. В настоящей работе была использована только национальная часть этого теста, состоящая из 15 утверждений [1]. При помощи данной методики возможно изучение жизнеспособности как индивидуальной способности человека управлять собственными ресурсами. Также данная методика позволяет оценить степень развития жизнеспособности подростков (высокий, средний, низкий).

Нами были получены следующие результаты: 6 учеников класса (31,6 % респондентов) имеют высокий уровень развития жизнеспособности, что говорит об их готовности преодолевать жизненные трудности, приспосабливаться к окружающему миру, противостоять ее негативному влиянию, а также об их способности к постоянному саморазвитию и совершенствованию. У 9 учеников, то есть 47,3 % респондентов, средний уровень развития жизнеспособности. Это дети, которые могут успешно развиваться в привычных условиях, но им требуется помощь посторонних людей при кризисных ситуациях. 4 респондента (21,1% испытуемых) имеют низкий уровень развития жизнеспособности. У них низкие показатели по социальной адаптивности и продуктивности жизни. При преодолении проблем эти ученики имеют минимальную опору на личностные ресурсы и в

большинстве случаев оказываются беспомощными перед жизненными трудностями. С последними двумя категориями подростков нам предстоит первоочередная задача по формированию жизнеспособности.

По итогам психодиагностики учащихся на этапе констатирующего эксперимента мы провели анализ результатов двух методик и попробовали выявить некоторые взаимосвязи.

Все 6 учеников с высоким уровнем развития жизнеспособности (100%) имеют высокий уровень жизнестойкости. Это дети с высоким уровнем самомотивации, активности, развитой системой целеполагания в отношении собственной жизни. Они занимают инициативную позицию в отношении своей жизни, в принятии повседневных решений, в попытке разрешить трудную жизненную ситуацию. В ситуации преодоления эти ученики пользуются адекватными своему возрасту, активными копинг-стратегиями. Они способны противостоять стрессовым ситуациям, и даже в негативных событиях могут находить какой-то смысл и значение.

Из 9 учащихся со средним уровнем жизнеспособности только 1 ученик (11,1% испытуемых этой группы) имеет высокий уровень развития жизнестойкости, остальные 8 школьников проявляют средний уровень развития жизнестойкости (88,9% испытуемых данной группы). Это подростки, которые успешно развиваются при обычных условиях, но при кризисных ситуациях им требуется помощь. В проблемной ситуации они прибегают к активным стратегиям совладающего поведения.

В классе было выявлено 4 школьника, имеющие низкий уровень развития жизнеспособности (21,1% респондентов). Они имеют минимальную опору на личностные ресурсы и беспомощны в трудной жизненной ситуации. В стрессовых ситуациях они чаще прибегают к избеганию в качестве ведущей копинг-стратегии. У всех были выявлены низкие показатели жизнестойкости. С этой группой учащихся педагогу-психологу и социальному педагогу предстоит работать в первую очередь.

На этапе формирующего эксперимента нами были проведены тренинговые занятия по программе психолого-педагогической профилактики зависимого поведения подростков на основе формирования жизнеспособности личности через развитие жизнестойкости [6; 8]. На занятиях проводился анализ стрессовых ситуаций из жизни подростков, проигрывались и обсуждались разные варианты выхода из них. Затем учащиеся высказывали свое понимание жизнестойкости, оценивали стратегии разрешения ситуаций как продуктивные и непродуктивные. На занятиях подростки учились разрабатывать план действий при разрешении проблем, обсуждали возможности их изменения, тренировались снимать стресс и напряжение разными способами [2; 3].

На этапе контрольного эксперимента мы вновь провели методику «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [2].

Анализ результатов по шкале «Вовлеченность» показал, что в классе 13 учеников (68,3% респондентов) имеют высокий показатель вовлеченности, 5 подростков (26,34% испытуемых) средний показатель по этой шкале, а 1 ученик (5,26% респондентов) – низкий уровень вовлеченности.

По шкале «Контроль» у 6 школьников (31,5% респондентов) выявлен высокий уровень контроля, 11 учащихся (58% испытуемых) имеют средний уровень контроля, у 2 учеников (10,5% респондентов) низкий контроль в стрессовых ситуациях.

По шкале «Принятие риска» 10 учеников в классе (52,6% респондентов) имеют высокий уровень. Показатели принятия риска у 6 школьников (31,7% испытуемых) в классе – средние. Низкий уровень принятия риска у 3 учеников (15,7% респондентов).

Сравнение результатов констатирующего и контрольного эксперимента показывает, что общий уровень развития жизнестойкости в классе повысился. Количество учащихся, имеющих высокий уровень жизнестойкости, увеличилось с 8 человек (42,1% респондентов) до 12 (63,1% опрошенных). А количество учеников со средним и низким уровнем развития жизнестойкости

уменьшилось с 7 человек (36,8% испытуемых) до 6 (31,5% опрошенных), с 4 человек (21,1% респондентов) до 1 (5,26% опрошенных) соответственно.

На втором этапе контрольного эксперимента мы вновь провели методику «Теста оценки жизнеспособности детей и подростков» (CYRM) А. И. Лактионовой и А. В. Махнача [1]. По результатам психодиагностики было выявлено, что 11 учащихся класса (58% респондентов) имеют высокий уровень жизнеспособности. У 7 учеников – средний уровень (36,8% респондентов). После проведения тренинговой программы был выявлен 1 подросток, имеющий низкий уровень жизнеспособности (5,26% опрошенных).

Если сравнивать результаты констатирующего и контрольного экспериментов, мы видим, что высокий уровень жизнеспособности увеличился с 6 человек (31,5% испытуемых) до 11 (58% опрошенных), средний уровень сократился с 9 человек (47,3% респондентов) до 7 человек (36,8% испытуемых), а низким уровнем жизнеспособности обладает только 1 подросток (5,2% опрошенных), раньше их было 4 (21,1% респондентов).

Нами была проведена статистическая обработка с использованием коэффициента Пирсона для выявления взаимосвязи между результатами двух методик: «Тест оценки жизнеспособности детей и подростков» (CYRM) А. И. Лактионовой и А. В. Махнача и «Тест жизнестойкости» в адаптации Д. А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Результаты представлены в таблице 1.

Табл. 1. Исследование взаимосвязи результатов методик с использованием коэффициента Пирсона

		Жизнеспособность	Жизнестойкость
Жизнеспособность	Корреляция Пирсона	1	,964
	Знач. (двухсторонняя)		,000
	N	19	19
Жизнестойкость	Корреляция Пирсона	,964	1
	Знач. (двухсторонняя)	,000	
	N	19	19

В нашем экспериментальном исследовании коэффициент корреляции равен 0,964, что говорит нам о том, что между результатами двух методик существует тесная связь. Изменение результатов по одной методике, будь то

жизнестойкость, либо жизнеспособность, влечет за собой изменение результатов по другой методике.

Подводя итоги и сравнивая полученные результаты в ходе нашего исследования, можно сказать, что после проведения формирующего эксперимента мы получили следующие результаты:

– количество учащихся, имеющих высокий уровень жизнестойкости, увеличилось до 12 учащихся (63,1% опрошенных), а количество учеников со средним и низким уровнем развития жизнестойкости уменьшилось до 6 человек (31,5% опрошенных) и до 1 ученика (5,26 % опрошенных) соответственно;

– количество подростков, имеющих высокий уровень жизнеспособности увеличилось до 11 школьников (58 % опрошенных), средний уровень сократился до 7 человек (36,8 % испытуемых), а низким уровнем жизнеспособности обладает только 1 подросток (5,2 %).

Таким образом, в рамках проведенного исследования нами была выявлена положительная корреляционная связь между общим уровнем жизнестойкости и показателями жизнеспособности подростков. Нами показано, что жизнестойкость повышает уровень жизнеспособности школьников, формирование которой обозначено нами в качестве целевого ориентира превенции аддикций в подростковом возрасте. Выявленная взаимосвязь позволяет обосновать необходимость включения в программу психолого-педагогической профилактики зависимого поведения в образовательной среде блока развития жизнестойкости у детей.

Список литературы

1. Лактионова А.И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / А.И. Лактионова. – Москва, 2010. – 187 с.

2. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.

3. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва: Смысл, 2011. – 680 с.
4. Махнач А.В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // А.В. Махнач // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – № 6. – С. 84–98.
5. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма / А.В. Махнач. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – 459 с.
6. Шубникова Е.Г. Педагогическая профилактика зависимого поведения детей в образовательной среде: опора на ресурсы личности / Е.Г. Шубникова // Социальная педагогика в России. – 2015. – № 6. – С. 25–30.
7. Шубникова Е.Г. Педагогическая профилактика употребления психоактивных веществ как предметная область превентивной педагогики / Е.Г. Шубникова // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9 (1). – С. 193–197.
8. Шубникова Е.Г. Теоретические подходы к изучению структурных компонентов жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения / Е.Г. Шубникова // Российский гуманитарный журнал. – 2013. – Т. 2. – № 1. – С. 14–20.