

**УДК 316.37**

**Кузнецова Елена Владимировна,**  
Куйбышевский филиал ФГБОУ ВПО  
«Новосибирский государственный  
педагогический университет»,  
г. Куйбышев Новосибирской области,  
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

### **РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ**

В статье проводится анализ феномена жизнестойкости личности, которая рассматривается как важнейший личностный ресурс социально-психологической адаптации, позволяющий эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, поддерживая при этом оптимальную работоспособность, сохраняя внутреннюю гармонию. В статье представляются результаты экспериментального исследования по развитию компонентов жизнестойкости лиц юношеского возраста средствами тренинговой работы.

**Ключевые слова:** жизнестойкость личности, вовлеченность, контроль, принятие риска, конструктивные стратегии стесс-совладающего поведения, юношеский возраст, тренинговая работа.

**Kuznetsova Elena Vladimirovna,**  
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of  
the Department of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical  
University (Kuibyshev Branch), Kuibyshev,  
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

### **DEVELOPMENT OF RESILIENCE OF YOUNG PEOPLE BY MEANS OF TRAINING WORK**

The article analyzes the phenomenon of resilience of the personality, which is considered as the most important personal resource of socio-psychological adaptation, which allows you to effectively cope with stressful situations, while maintaining optimal performance, while maintaining internal harmony. The article presents the results of an experimental study on the development of components of the vitality of young people through training.

**Keywords:** resilience of a person, involvement, control, risk taking, constructive strategies of stress-coping behavior, adolescence, training work.

На современном этапе проблемы, связанные с преодолением и

оптимальным проживанием напряженных периодов жизни являются достаточно актуальными. Динамичные социально-экономические и политические изменения в современном обществе, глобальность техногенных изменений оказывают сильнейшее воздействие на состояние психофизического здоровья людей, детерминируя возникновение психологических стрессов и депрессивных состояний. Уровень способности личности эффективно совладать с неблагоприятными условиями, демонстрируя при этом достаточно высокий уровень стрессоустойчивости характеризует понятие жизнестойкости, общего уровне «психологической живучести», который признается многими психологами в качестве важнейшего личностного ресурса, определяющего эффективность социально-психологической адаптации и самореализации.

Понятие жизнестойкости личности было введено в современную психологию американскими психологами С. Мадди и С. Кобейс в 80-х годах XX века («hardiness», что в дословном переводе с английского языка означает «стойкость», «выносливость», «крепость»). Рассматривая данное личностное свойство, как сложное структурное образование, американские исследователи выделили три его основных компонента: вовлечённость, контроль и принятие риска. Согласно С. Мадди, ведущим механизмом жизнестойкости представляется активность, в противовес пассивности [3].

Жизнестойкость является базовым компонентом стрессоустойчивости, помогающая анализировать стрессовые влияния и трансформировать деструктивные эмоции, изменять отношение к стрессовой ситуации. Результаты исследований С. Мадди и С. Кобейса привлекли внимание отечественного психолога Д.А. Леонтьева. Слово «hardiness» было переведено Д.А. Леонтьевым как жизнестойкость, что в определенном плане дало этому понятию эмоциональную окраску, связывало его со словом «жизнь» и акцентировало внимание на «стойкости» как психологически актуальной черте личности. Рассматривая

феномен жизнестойкости личности с позиций междисциплинарного подхода Д.А. Леонтьев характеризует жизнестойкость как свойство, характеризующееся уровнем преодоления личностью самой себя [2].

Л.А. Александрова понимает феноменологию жизнестойкости личности несколько с иных позиций. Жизнестойкость понимается ею в качестве интегральной способности, которая определяет эффективность социально-психологической адаптации личности. Рассматривая структуру жизнестойкости, можно выделить следующие ее составляющие:

- общие способности, включающие базовые личностные установки, специфику самосознания и свойства интеллекта;
- специальные способности, включающие навыки взаимодействия с окружающими и навыки совладания со стрессовыми ситуациями [1].

Таким образом, на основании теоретического анализа под жизнестойкостью мы понимаем интегративное личностное свойство, позволяющее эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, поддерживая при этом оптимальную работоспособность и сохраняя внутреннюю гармонию.

Основными структурными компонентами жизнестойкости являются:

- вовлечённость, которая характеризует способность переживания личностью положительных эмоций от процесса реализации деятельности и достижения цели;
- контроль, который связан со способностью поддержания активной жизненной позиции и с автономностью, самостоятельностью в выборе траектории своей жизни;
- принятие риска, которое определяет способности личности действовать в нестандартных, проблемных жизненных ситуациях (оправданный риск);

– конструктивные стратегии стресс-совладающего поведения, позволяющие эффективно справляться с проблемными жизненными ситуациями.

Большое количество исследований подтверждают, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а складывается в ходе онтогенеза, следовательно, большая роль в ходе ее формирования относится к обществу, и если конкретнее, то к семье и организации образовательного процесса. При этом необходимо констатировать факт того, что юношеский возраст является сензитивным периодом для формирования определенных структурных компонентов жизнестойкости.

Использование тренинга в развитии жизнестойкости связано с предположением о том, что это личностное свойство не является генетически обусловленным качеством, а формируется в ходе онтогенеза, в ходе социализации. Основные структурные компоненты жизнестойкость лиц юношеского возраста возможно развивать с помощью тренинговой работы. Выделяется две базовых цели, которые можно преследовать в планировании и проведении тренинговой работы:

- 1) осознание жизненных стрессоров, формирование личностных ресурсов и конструктивных стратегий стресс-совладающего поведения, личностной гибкости при разрешении жизненных проблем;
- 2) развитие рефлексивных способностей.

Таким образом, тренинг, как форма групповой социально-психологической работы, за счёт создания благоприятной среды, где каждый член группы может осознать свои положительные и отрицательные качества, проработать определенные психологические проблемы, создаёт необходимую основу для развития основных компонентов жизнестойкости.

Таким образом, на основании теоретического анализа заявленной

проблемы в качестве рабочей гипотезы нашего исследования мы выдвинули предположение о том, что тренинговая работа положительно влияет на развитие общего уровня жизнестойкости лиц юношеского возраста и ее компонентов, таких как: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Для проверки гипотезы нами было организовано и проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление возможностей использования тренинговой работы в развитии жизнестойкости лиц юношеского возраста. Исследование проводилось на базе Куйбышевского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет». Экспериментальной группой стали студенты 4 курса, обучающиеся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование в возрасте 20-25 лет в количестве 14 человек. Период проведения исследования – февраль-апрель 2019 года. Все испытуемые принимали участие в тренинговой работе добровольно.

1. На констатирующем этапе нами была проведена первичная диагностика уровня развития жизнестойкости студентов при помощи следующего психодиагностического инструментария:

- теста жизнестойкости, (автор С. Мадди; апробирован на российской выборке Осиным Е.Н., Рассказовой Е.И.);
- методика «Модели преодолевающего поведения - ШКАЛА SACS» (автор Хобфолл С., российская адаптация Водопьянова Н. и Старченкова Е.);
- методики диагностики локус контроля (Роттер Дж.);
- шкалы психологического благополучия (автор Рифф К., адаптация Лепешинского Н.Н.).

В качестве метода математической обработки результатов выбран t-

критерий Стьюдента, который направлен на оценку различий средних величин двух независимых выборок.

В данных констатирующего этапа экспериментального исследования были зафиксированы:

- низкий уровень развития жизнестойкости и ее компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска);
- низкий уровень эмоционального благополучия;
- преобладание неконструктивных стратегий стресс-совладающего поведения.

Полученные на констатирующем этапе эксперимента данные свидетельствовали о необходимости проведения работы по созданию психолого-педагогических условий для развития жизнестойкости студентов.

2. На формирующем этапе экспериментального исследования была разработана краткосрочная программа тренинга «Жизнестойкая личность», предназначенная для развития общего уровня жизнестойкости лиц юношеского возраста и ее компонентов.

Цель программы тренинга: способствовать развитию общего уровня жизнестойкости лиц юношеского возраста и ее компонентов, таких как: вовлеченность, контроль, принятие риска, формирование конструктивных стратегий стресс-совладающего поведения.

Цель программы была конкретизирована в следующих задачах:

- 1) создать благоприятную рабочую атмосферу, установить доверительные отношения;
- 2) сформировать у юношей и девушек необходимые знания и навыки для успешной адаптации в современном мире;
- 3) определить ресурсы для развития жизнестойкости;
- 4) помочь юношам и девушкам определить жизненные цели и пути их реализации.

Программа состояла из вводного занятия и трех блоков: когнитивного, эмоционально-регулятивного и поведенческого.

Целью когнитивного блока явилось расширение представлений юношей и девушек о жизнестойкости и о ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Эмоционально-регулятивный блок был направлен на обучение сознательному управлению своими чувствами и эмоциональными состояниями в межличностной коммуникации, развитие эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

Поведенческий блок преследовал цель расширить представление о своих способностях, определить наиболее перспективные направления развития личности, а также развить психологическую готовность к решению трудных жизненных ситуаций.

В общем, реализация программы тренинга предполагала получение следующих результатов:

- формирование знаний о жизнестойкости и, о ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций;
- сформировать у юношей и девушек необходимые знания и навыки для успешной адаптации в современном мире;
- определить ресурсы для развития жизнестойкости;
- помочь юношам и девушкам определить жизненные цели и пути их реализации;
- наличие способности отслеживать свои чувства и сознательно регулировать эмоции в межличностном общении;
- повышение общего уровня жизнестойкости и его компонентов.

В ходе реализации тренинговой программы применялись различные методы активного социально-психологического обучения: дискуссии, проблемные ситуации, релаксационные техники, двигательные упражнения, упражнения – визуализации, рефлексия. Некоторые занятия

проводились с использованием аудио, видеозаписей.

Наблюдение за состоянием, чувствами и реакциями участников позволило отслеживать эффективность применяемых упражнений и техник. Некоторые из них оказались особо результативными. Например, упражнение «Внутренние ресурсы» участники оценили свои ресурсы, проанализировали, какие из них требуют коррекции. И что на сегодняшний день является приоритетным.

Достаточно сложным для участников прошло упражнение «Мои планы», где были затронуты дальнейшая деятельность, сроки выполнения и средства достижения поставленных целей, что вызвало бурю эмоций в группе, что обозначило особую актуальность данной темы для студентов выпускного курса. В последующих занятиях участники пытались отыскать конструктивные пути решения обозначенных проблем, отметить ресурсные зоны, применить на практике полученные навыки.

3. На контрольном этапе эксперимента с помощью диагностического инструментария, который использовался на констатирующем этапе выполнения, была проведена вторичная диагностика. Затем результаты констатирующего и контрольного этапа были сопоставлены при помощи *t*-критерия Стьюдента.

Проведенное нами экспериментальное исследование позволяет нам сделать вывод, что тренинговая работа оказывает положительное влияние на развитие структурных компонентов жизнестойкости лиц юношеского возраста. А именно:

– у испытуемых повысились показатели основных компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль). Испытуемые стали в большей степени убеждены, что их личные действия, борьба с ситуацией позволяет существенно воздействовать на результат всего происходящего, пусть даже это влияние не является абсолютным и успех не может быть гарантированным. Занятия в тренинге

способствовали тому, что при взаимодействии с одногруппниками на основе чувства общности, практического взаимодействия, обмена полезной информацией студенты получили опыт уверенности в своих действиях, закрепляя, тем самым развивающиеся качества личности.

- не смотря на выше обозначенные изменения, нами не было выявлено достоверно статистически значимых различий по параметру «Локус контроля» (методика диагностики локус-контроля Дж. Роттера) и в преобладающих стратегий стресс-совладающего поведения (методика «Модели преодолевающего поведения - шкала SACS» (автор Стиван Хобфолл, российская адаптация Водопьянова Н. и Старченкова Е.). Данный факт может объясняться краткосрочностью тренинговой программы, хотя формирование интернального локуса контроля и закрепление конструктивных копинг-стратегий является длительным процессом, требующим систематической целенаправленной деятельности,
- уровень эмоционального благополучия студентов значительно повысился, чему способствовало то, на тренинговых занятиях прорабатывались отдельные травматические моменты жизни студентов, проходило обучение сознательному управлению своими чувствами и эмоциональными состояниями, развивалась психологическая готовность к решению трудных жизненных ситуаций.

Результаты, полученные в ходе экспериментального исследования, могут быть использованы в качестве основы для организации коррекционно-развивающей работы с лицами юношеского возраста

### **Список литературы**

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии [Электронный ресурс]. URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Дата

обращения: 25.11.2018).

2. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Леонтьев Д.А., Е.И. Рассказова. Москва: Издательство Смысл, 2006. 63 с.
3. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб: Речь, 2002. 542 с.

### **References**

1. Aleksandrova L.A. K koncepcii zhiznestojkosti v psixologii [Elektronnyj resurs]. URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Data obrashheniya: 25.11.2018).
2. Leontev D.A. Test zhiznestojkosti. Leontev D.A., E.I. Rasskazova. Moskva: Izdatelstvo Smysl, 2006. 63 p.
3. Maddi S. Teorii lichnosti: sravnitelnyj analiz. SPb: Rech, 2002. 542 p.