

Феномен жизнестойкости в подростковом возрасте

Веренька Мария Ярославовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Магистрант

Аннотация

Статья посвящена исследованию проблем формирования жизнестойкости подростков в современных условиях. Проведен анализ психологической литературы по проблеме исследования; изучены и обобщены взгляды ученых–психологов. Рассмотрены способы и приемы формирования жизнестойкости подростков.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, уверенность подростков, жизненный путь, вовлеченность.

The phenomenon of vitality in adolescence

Verenka Maria Yaroslavovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Undergraduate

Abstract

The article is devoted to the study of the problems of formation of the vitality of adolescents in modern conditions. The analysis of psychological literature on the research problem; studied and summarized the views of scientists - psychologists. The methods and techniques of forming the vitality of adolescents are considered.

Keywords: vitality of the personality, confidence of adolescents, life path, involvement.

Жизнестойкость как категория психологии определяется как способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности. Человек, для которого свойственная жизнестойкость является стрессоустойчивым. Жизнестойкость характерна не для всех людей и формируется при условии наступления кризисных явлений – возрастных или личностных.

Встречаются люди, которые с легкостью могут противостоять жизненным трудностям, не обращают внимания на превратности судьбы, выполняют обязательства, невзирая на действие неблагоприятных обстоятельств, продолжают идти по жизни не унывая, даже столкнувшись с серьезными проблемами. В то же время встречаются люди, которые не могут преодолеть незначительные препятствия и невзгоды, они вызывают у них стресс, мешают жить полноценной жизнью. Это объясняется тем, что

некоторые люди обладают значительной жизнестойкостью и психической устойчивостью.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто вполне обоснованно называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ними трудных жизненных ситуаций, создавая социальная обстановка требует от детей максимальной адаптации.

Жизнестойкость личности включает в себя три автономных компонента: вовлеченность (убежденность в том, что вовлеченность дает основу и шанс найти то, что интересно на самом деле для человека), контроль (понятие, представляющее собой убежденность, что упорство и борьба позволяют повлиять на конечный результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован и принятие риска), принятие риска (убежденность человека в том, что все то, что с ним происходит, помогает ему развиваться за счет знаний, которые извлекаются из опыта, неважно, позитивного или негативного) [1].

Можно выделить общие качества жизнестойкости подростков: высокая адаптивность; уверенность в себе; независимость; стремление к достижениям; ограниченность контактов. В подростковом возрасте на первый план в развитии жизнестойкости поведения выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами, самоконтролем [2].

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 человеком в собственной эффективности. Эмоциональный компонент характеризует «смелость» человека в социальных контактах. Поведенческий компонент, интегрируя вышеперечисленные составляющие, обеспечивает внешнюю реализацию поведенческого репертуара уверенности в себе [3].

Уверенность в подростковом возрасте проявляется: в адекватной самооценке и самоуверенности; основе осознания своих сильных и слабых сторон характера, достоинств и недостатков; убежденности и уверенности в своих действиях; способности верить в себя, своих силы и возможности достичь поставленных перед собой целей; умении преодолеть свой страх и свои негативные эмоциональные состояния; наличии репертуара уверенного поведения и развитие эффективных коммуникаций.

В современном мире подростки часто оказываются в «скрытом социальном приюте», когда им не хватает внимания со стороны родителей из-за чрезмерной занятости, пренебрежения их потребностями и интересами, когда их потребности в личном общении не полностью удовлетворены, в их

признание «зрелости» со стороны общества. Все это происходит в самый сложный период их жизни: в период возрастного кризиса – перехода от детства к взрослой жизни. Ученые называют это время для подростка по-разному: время «бури и натиска», «эмоционального шторма», «трудного возраста» [4].

Анализ психологической литературы показывает, что личность в подростковом кризисном периоде характеризуется повышенной возбудимостью, импульсивностью, дисбалансом, усталостью, раздражительностью. В течение этого периода подростки могут испытывать частые смены настроения, категоричные высказывания, несогласованность. У подростков есть желание быть признанными другими, особенно взрослыми, что сочетается с показной независимостью. Борьба с властью и обожествление идолов, эгоизм у подростков проявляется наряду с преданностью и самопожертвованием. Грубость, словесная агрессия и бесцеремонность у подростков могут сочетаться с уязвимостью. У подростков часто происходят колебания от лучезарного оптимизма до мрачного пессимизма. У них обострение чувствительности к оценке окружающими их внешности, способностей, силы, умений в сочетании с их чрезмерной уверенностью в себе [5].

Наличие у подростков вышеупомянутых специфических личностных характеристик вызывает беспокойство, связанное с физическим «Я», образом тела и определяет симптомы кризиса. Поэтому формирование жизнестойкости в подростковом возрасте чрезвычайно важно.

Исследованиями жизнестойкости как личностной характеристики в разных её проявлениях занимались такие ученые как Л. С. Выготский, Д. А. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, В. Штерн, Э. Шпрангер, К. Роджерс, Г. Крайг и т.д.

С точки зрения Д. А. Леонтьева, жизнестойкость характеризует меру способности человека противостоять стрессовой ситуации, поддерживая внутренний баланс и не снижая успешность деятельности [6].

Понятие «жизнестойкость личности» является важным компонентом в формировании личности человека, поскольку стабильность защищает его от распада и расстройств личности, создает основу для внутренней гармонии, баланса, полного психического здоровья и высокой работоспособности.

Структура жизнестойкости определяется жизненными установками, а именно вовлеченностью, контролем и принятием риска.

«Вовлеченность» - это уверенность человека в том, что в спорных, сложных и проблемных ситуациях важно иметь информацию о том, что происходит вокруг, общаться с окружающими, уделять столько же времени, внимания, стараний и усилий тому, что происходит вокруг и быть участником различных видов отношений. Если подросток не придерживается этой тактики, то вместо вовлечения возникает отчуждение, в результате которого возникают межличностные и внутриличностные конфликты, дезадаптация.

Жизненная установка «контроль» позволяет человеку быть уверенным в том, что он всегда может повлиять на исход событий. Однако, если ситуация не может быть разрешена эффективным способом, тогда подросток с высокой степенью контроля принимает его таким, какой он есть, пытается изменить свое отношение к нему, в противном случае у него может возникнуть чувство беспомощности [7].

И, наконец, «принятие риска» - это отношение, которое позволяет подростку чувствовать себя более уверенно не только в обычной жизни, но и в стрессовых ситуациях. Благодаря «принятию риска», подросток получает ценный опыт от происходящего вокруг него, легко адаптируется и взаимодействует в обществе [5].

Жизнестойкость как характеристика личности определяется семантической регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, оптимальным уровнем социальной компетентности и коммуникативными способностями.

В научной литературе изучаются различные факторы формирования жизнестойкости у подростков.

Основными факторами по мнению С. В. Книжниковой являются такие факторы, как семья, межличностные отношения с близкими, влияние социокультурной среды и внутренние ресурсы личности подростка, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями [8].

Личностный фактор включает в себя множество личностных характеристик подростков, которые формируют жизнестойкость подростков.

Поэтому важно определить, какие личностные характеристики могут формировать жизнестойкость подростков. Далее мы остановимся на методах и приемах формирования жизнестойкости подростков.

Жизнестойкость как формируемая интегральная характеристика личности определяется: оптимальной семантической регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными навыками. Его прикладной аспект обусловлен той ролью, которую эта переменная личности играет в успешном противостоянии человека стрессовым ситуациям. Согласно исследованиям, жизнестойкость является ключевой переменной личности, которая опосредует влияние стрессовых факторов (в том числе хронических) на соматическое и психическое здоровье [6].

Проблемы, связанные с адаптацией, решением трудных жизненных ситуаций и устойчивостью, особенно актуальны для молодых людей, чьи ресурсы для адаптации традиционно считаются недостаточно развитыми. Современная социальная среда снижает чувство защищенности и безопасности современного человека.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые могут оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут оставаться невостребованными, если

своевременное внимание не будет сосредоточено на их выявлении и развитии [9].

Ситуации неудовлетворенности основными жизненными потребностями человека «запускают» совладающее поведение. В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей [10].

В свете проблемы развития феномена жизнестойкости в подростковом возрасте, важно отметить, что это возраст, когда происходит изменение предыдущих значений и площадка «выровнена» для будущего «создания смыслостроительства»; время, когда сосуществуют парадоксально противоположные значения, время конгломерата значений, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно определяют природу дальнейшего «создания значения» [11]. Постепенно жизнестойкость личности подростка начинает укрепляться благодаря возникающим значениям, формирующимся ценностям, которые являются основой для поддержания собственной стабильности в мире.

Модель индивидуального развития, которую предлагает Мадди, заключается в том, чтобы развить собственную жизненную силу, это путь к чувству субъективности, к развитию сознания. Устойчивость, согласно Мадди, включает в себя две стороны или два компонента – психологический и деятельностный, которые носят мотивационный характер.

Сторона деятельности включает действия, направленные на достижение цели. Эти действия, направленные на то, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, включая постоянную заботу о своем здоровье, упражнения по преодолению стресса, дают нам обратную связь о том, кто мы и что происходит. Мир не может быть изменен без активности, и мы должны что-то делать, иначе мир останется статичным. Это требует времени, усилий, настойчивости, проницательности и ответственности за собственную жизнь, и именно жизненная сила обеспечивает необходимую мотивацию.

Таким образом, проблема очевидна, что обусловлено противоречием между созданной социальной ситуацией, условиями, требующими максимальной адаптации, способностью эффективно справляться с постоянно поступающим стрессом и изменением условий жизни и недостаточным уровнем жизненной силы, отсутствием знаний о необходимых навыках саморегуляции, недостаток знаний об использовании личного резерва и личностного потенциала. Также указанная проблема дополняется высоким прикладным спросом на анализ психологических предикторов устойчивости для оптимизации процессов личной, профессиональной и личной адаптации, преодоления жизненных и профессиональных стрессов.

Рассмотрение этого явления в качестве примера личности подростка связано с тем, что его воспитательная деятельность является эмоционально интенсивным видом социальной активности человека с постоянным присутствием ярко выраженных стрессоров. Насыщенность этой деятельностью требует от подростков развития навыков самоконтроля,

саморегуляции и увеличения нагрузки на такое интегративное воспитание личности, как жизненная сила. Успех человека в решении жизненных проблем напрямую зависит от его общего физического состояния и энергетического потенциала. Снижение энергетического потенциала, слабости или болезни отрицательно сказываются на способности решать проблемы и поиске путей выхода из стресса. Физиология как бы скрывает психологические проблемы. Сейчас востребован другой набор личностных качеств, позволяющий человеку успешно интегрироваться в сложную и лишенную сентиментальности социальную среду.

Развитие личности происходит активно в специально организованной среде с контролируемой социализацией, которая трактуется как развитие и изменение личности в процессе усвоения и воспроизводства культуры, которое происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направленными и целенаправленно созданными условиями жизни на всех возрастных стадиях.

Жизнестойкость включает в себя жизнеспособность человека и его социальную устойчивость. Жизнеспособность человека определяется как важное качество человека, которое включает в себя индивидуальный творческий потенциал, самодисциплину, уважение в отношениях с людьми, подлинное сотрудничество, осознание коллективной цели и желание взять на себя задачу, независимо от того, как это сложно. Жизнестойкость человека в современных условиях состоит из двух блоков: усвоенных алгоритмов поведения и готовности к их трансформации, то есть к творчеству. Успех в построении жизни определяется тем, как человек создает себя, свои отношения с окружающими, с природой, как он руководствуется в материальной и духовной жизни, то есть в своем творческом потенциале.

Основа социальной устойчивости человека определяется основными психическими характеристиками развития личности, а также психическими образованиями (система ценностных ориентаций, социальных норм и т. жд.), сформированных под влиянием человека, вступающего в различные типы социальных общностей. в том числе в среде общего образования.

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций в образовательной среде очень разнообразны. Традиционно они делятся на две группы: копирование по активному типу или устойчивое копирование (С. Мадди) и копирование по пассивному типу, проявляющееся в инфантилизме, в погоне за пассивной, полезной адаптацией в окружающей среде с использованием неконструктивных стратегий, которые препятствуют и перетаскивают выход из преодоления трудных ситуаций (М.А. Одинцова). Устойчивое преодоление – это активное, здоровое преодоление, которое повышает стрессоустойчивость человека, основанную на вовлеченности в ситуацию, стремлении подчиниться ей (контроль над ситуацией), способность смело решать проблемы, которые ставит жизнь (принятие риска), актуализирующее поисковое поведение и личностный потенциал.

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (любовь,

недопонимание близких, предательство друзей), семантическая саморегуляция недостаточно развита, она связана с осмыслением, поэтому она трудна для подростков в плане переосмысления, переоценки сложной конфликтной ситуации, поиске нового значения во всем, что происходит.

Важным вопросом является то, насколько выполнение жизненных функций как проявление жизненной силы молодого существа приводит к пониманию его жизни как реализации правильно сформированной личности. По словам С. А. Рубинштейна, «для человека характерен такой уровень психического развития, который позволяет ему сознательно контролировать свое собственное поведение и деятельность. У ребенка огромный потенциал. И то, как он сможет их реализовать, какой личностью он станет, зависит от общества и его культуры, системы образования и воспитания» [11].

В подростковом возрасте навыки самоуправления и саморегуляции выходят на первый план в развитии жизнестойкого поведения и установок, которые постепенно начинают контролироваться значениями, раскрытыми подростком при взаимодействии с миром.

Таким образом, жизнестойкость подростка в образовательной деятельности, а также в межличностных отношениях может способствовать улучшению физического и психического здоровья подростков, успешной адаптации в стрессовых ситуациях с выходом на уровень трансадаптации, связанной с самореализацией, самоосознанием. утверждение и трансцендентность личности.

Проблема жизнестойкости сегодня активно исследуется. Изучена специфика переживания, факторы, которые способствуют переживанию трудностей. Однако данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов, оставляя в стороне вопрос создания оптимальных условий для формирования жизнестойкости, например, в образовательном процессе. Этот момент является очень важным, поскольку сегодня актуализация и развитие жизнестойких качеств – цель воспитания и самовоспитания будущего специалиста, поскольку мы живем в веке высоких технологий, развитие которых влияет не только на экономику, но и на социокультурную среду, изменяя присущую человеку систему смыслов, образов мысли, ценностей, норм и идеалов, стереотипов и установок.

Библиографический список

1. Ковалева А.Ю. К вопросу проявления жизнестойкости подростков из различных типов семей // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». С. 28–31.
2. Кулеш Е.В. Особенности проявления жизнестойкости личности с разным уровнем субъективного благополучия в период взросления // Психология обучения. 2018. № 7. С. 29 – 34.
3. Рассказова Е.И. Жизнестойкость как фактор совладания со стрессом в

- контексте психического здоровья // Вестник Московского университета. – Серия 14: Психология. 2018. № 1. С. 104.
4. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого // Сб. научных трудов. Вып. 2. Кемеров: Кузбассвуиздат. 2017. 90 с.
 5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: автореферат дисс. М.: МГУ им М.В. Ломоносова, 1999.
 6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
 7. Ключников С.В. Социально-незащищенные дети, их проблемы и будущее. Великий Новгород, 2018. 125 с.
 8. Книжникова С.В. Нравственные зерна и плевелы подростковой медиапродукции: как научит школьников отделять одно от другого? // Народное образование. 2017. № 7. С. 221.
 9. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными ситуациями: методическое пособие / сост. О. В. Борисенко, Т.А. Матерова, О. А. Ховалкина, М. В. Шамадрина. Барнаул, 2017. 184с.
 10. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности. М., 1994.
 11. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности : монография. М.: МПГУ, 2017. 152 с.