

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

Факультет психологии  
Кафедра социальной и семейной психологии

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Курсовая работа  
Студентки 054 группы  
5 курса специальности  
«Психология семейных  
отношений»  
заочной формы  
получения образования

Допущена к защите

Заведующий кафедрой Д. И. Дудневич (подпись)  
Д. И. Дудневич (фамилия, инициалы)  
Короблевой  
Анны Константиновны  
Протокол № 11 от 17.06 2016 г.

Научный руководитель -  
кандидат психологических  
наук, доцент  
С. И. Гонта Гонта А.В.

Защищена 19.05 2016 г.  
с отметкой «10 (отлично)»

Минск, 2016

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДЕКСА ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ.....	6
1.1. Понятие жизнестойкости личности в зарубежной и отечественной психологии.....	6
1.1.1. Роль М. С. Мадди в формировании понятия жизнестойкости. Три компонента жизнестойкости в теории Д. Кутейль.....	6
1.1.2. Основные подходы к рассмотрению феномена жизнестойкости личности в советской и российской психологии.....	9
1.1.3. Современные представления о жизнестойкости личности.....	12
1.2. Выявление индекса жизненной удовлетворенности у подростков.....	14
1.2.1. Организация и методика исследования. Анализ результатов.....	14
Выводы по главе 1.....	17
ГЛАВА 2. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ.....	21
2.1. Общая характеристика программы.....	21
2.2. Организация и формы работы.....	24
Выводы по главе 2.....	27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	36

## ВВЕДЕНИЕ

Социальная и экономическая ситуация в современном мире, связанная с увеличением индикаторов стресса, откладывает свой отпечаток на психическое состояние человека – увеличивается количество людей в состоянии эмоционального неблагополучия. Однако высокая адаптационная способность человека, обусловленная не только гомеостатическими процессами, способствующими приспособлению к окружающей среде, но и выраженными потребностями в личностно образующей деятельности, позволяет оптимистично смотреть на процесс жизни человека в постиндустриальном обществе. На сегодняшний день в отечественной психологии делаются попытки целостного понимания личностных характеристик, которые ответственны за успешную адаптацию и умения справляться с жизненными трудностями.

Категория жизнестойкости относится к тем показателям личности, которые позволяют расширить потенциал феноменологического поля адаптации личности, совладающего (или копинг) поведения. В настоящее время имеется огромное число отечественных и зарубежных исследований, которые затрагивают проблему личностных предпосылок психологической адаптации к стрессовым условиям. Среди исследователей в этой области можно выделить Л.И. Анцыферову, В.А. Бодрова, Л.И. Медведева, А.Л. Реана, Г. Селье, Х. Хартманна и других. Кроме того, существует отдельное направление исследований, которые посвящены профессионально-личностной адаптации в различных видах деятельности (А.С. Шапкин, Л.Г. Дикая, Б.А. Ясько, С.В. Овдей и другие). Психология совладающего поведения довольно четко описана в различных областях психологии, к числу которых относятся:

- теория социального научения (представители – Д. Эфран, Дж. Роттер и др.),
- гуманистическая психология (представители – К. Коул, К. Роджерс и др.),
- когнитивная и психозеволюционная теория стресса (представители – Г. Келлерман, Р. Лазарус, С. Фолькман и др.).

Также существует ряд отечественных исследований, посвященных изучению проблемы личностных ресурсов, личностного потенциала, противостоянию всевозможным жизненным, в том числе и профессиональным, стрессам. В этой области можно отметить таких ученых, как Л.А. Абульханова, Д.А. Леонтьев, С.К. Нартова-Бочавер, В.Г. Никифоров, Б.Н. Рыжов, З.И. Рябкина и др.).

Одним из показателей жизнестойкости личности, способности совладать со стрессовыми ситуациями может служить уровень удовлетворенности жизнью.

Для людей с высокой степенью жизненной удовлетворенности характерна высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень эмоциональной напряженности и тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней. Эти параметры согласуются с такими личностными характеристиками, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей, убежденность человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными, оптимизм.

*Актуальность* исследования обусловлена необходимостью изучения структуры социально-психологических показателей жизнестойкости, исследование взаимосвязей личностных характеристик, обуславливающих жизнестойкость личности с целью разработки эффективной коррекционно-развивающей программы.

*Цель работы* – провести прикладное исследование по повышению уровня жизнестойкости у подростков.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать понятие жизнестойкости, а также определить ее взаимосвязь с поведением человека в жизненных ситуациях в трудах зарубежных и отечественных ученых. Исследовать понятие жизнестойкости на современном этапе.
2. Выявить индекс жизненной удовлетворенности у подростков, для оценки общей эмоциональной устойчивости, как одного из элементов жизнестойкости.

3. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу способствующую повышению жизнестойкости, оценка эффективности программы.

*Объект исследования* – жизнестойкость.

*Предмет исследования*–социально-психологические характеристики жизнестойкости у подростков.

*В качестве методологической основы исследования выступили:*

- 1) принцип системно-структурного и комплексного подхода к изучению личности и деятельности (представители - К.А. Абулханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Е.А. Климов, С.Л. Рубинштейн, Е.Ф. Рыбальский и др.);
- 2) принцип связи самореализации личности и процесса социально-психологической адаптации (Г.А. Балл, И.Б. Дерманова, Л.А. Корыстелева, А.А. Началджян, А.А. Реан);
- 3) принцип изучения динамической, функциональной структуры личности (В.В. Козлов, В.В. Новиков, К.К. Платонов);

Для решения задач исследования на теоретическом уровне применялись общенаучные методы сравнительного анализа исследований отечественных и

научных авторов, посвященных проблеме исследования жизнестойкости. Эмпирические задачи исследования решались с использованием:

метода психологической диагностики: опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» (Life Satisfaction Index A, LSIA) Bernice L. Neugarten. Методы статистического анализа данных – качественный и количественный анализ.

Практические задачи решались с использованием, как основы, релаксационных тренингов и обучение совладанию (техники принятия решений и эмоционального инсайта), развитие адекватной самооценки, упражнений направленные на включение группы, на развитие познавательной активности, упражнений к психологического тренинга, телесно-ориентированных практик, арт-терапевтических приемов.

Оценка эффективности программы производилась с помощью:

- метода психологической диагностики: опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» (Life Satisfaction Index A, LSIA) Bernice L. Neugarten. - сравнения изменений в группе испытуемых (за истекший период 2015 - 2016 гг.) методом статистического анализа данных - Т-критерием Вилкоксона, который позволяет проводить сравнения различий в группе испытуемых установить не только направление изменений, но и их выраженность.

*Теоретическая значимость работы.* В работе сделан теоретический анализ понятия жизнестойкости С. Мудди, а также отражена связь данного понятия с теорией экзистенциальной психологии личности и с отечественными исследованиями в области совладания со стрессовой ситуацией, самореализацией личности. В данной работе установлено, что жизнестойкость – наиболее общая интегральная характеристика личности, которая представляет собой паттерн самоотношения, смысловых и ценностных ориентаций, который, хоть и опирается на природные свойства личности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с целью и задачами исследования, в первой главе работы был осуществлен анализ научной литературы по проблеме жизнестойкости. Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Теоретической базой для формулирования понятия «жизнестойкость» послужила экзистенциальная психология. Экзистенциальные психологи считали, что в естественном состоянии жизни человека есть результаты принятия им определенных решений. Эти решения касаются выбора неизвестного будущего, либо знакомой ситуации. Выбор неизвестности увеличивает онтологическую тревогу. Преодолеть ее, по мнению С.Мадди, помогает жизнестойкость – личностный паттерн, включающий установки включенности, контроля и вызова, и состоящий из психологического и деятельностного компонента.

Деятельностная компонента предполагает действия, направленные на реализацию цели; совладание со стрессовой ситуацией; заботу о своем здоровье; занятия, трансформирующие ситуацию. Психологическая составляющая заключается в изменении характера отношений личности с социумом – увеличение интереса к миру в целом и окружающим людям в частности. Взаимодействие этих компонентов создают личностную структуру, цель которой – оберегать человека от чрезмерной тревоги и содействовать сохранению здоровья.

Таким образом, в работах С.Мадди можно проследить механизм проявления жизнестойкости и выяснит, за счет чего она позволяет преодолевать жизненные трудности. Опираясь на психологию стресса, можно отметить, что существует два варианта влияния личного психологического фактора на проявления стресса: изменение оценки ситуации («Несет ли она угрозу для меня?», «Могу ли я с ней справиться?»), и изменение типа реакции индивида, его поведения, стратегии преодоления трудности.

Диана Кутейль выделяет три основных качества, которые имеются у людей, умеющих быстро адаптироваться к жизненным трудностям – способность видеть реальную картину мира и принимать действительность такой, какая она есть; умение взвешивать все за и против и находить положительные стороны во всех, даже в казалось бы самых неудачных, ситуациях; способность к импровизации.

Основными отечественными исследователями, рассматривающими понятие жизнестойкости, являются С.Л.Рубинштейн и Д.А.Леонтьев.

В подходе С.Л.Рубинштейна смысл жизни рассматривается как психическое образование, соотнесенное со всей системой общечеловеческих ценностей личности, и имеющее деятельностную, интенциональную природу. Сущность принципа детерминизма, разработанного С.Л.Рубинштейном,

такую же роль, что «внешние причины действуют через внутренние условия». Личность, которая по С.Л.Рубинштейну является субъектом жизни, – это активный человек, который сам выстраивает условия жизни и свое мировоззрение. Все это возможно только при интеграции внутренних условий. Жизнестойкость в рамках концепции С.Л.Рубинштейна можно определить как мобилизацию внутренних сил человека, его способность выходить за пределы самого себя, при этом одновременно изменяя, преобразуя себя самого и свое окружение.

Д.А.Леонтьев в понимании конструктора жизнестойкости отдает приоритет экзистенциальному аспекту отношения человека к себе и миру и отводит второстепенную роль биологическим свойствам нервной системы и бессознательным механизмам взаимодействия с окружающей средой. В подходе Д.А.Леонтьева жизнестойкость определяется как личностная диспозиция, система убеждений личности об отношениях с миром. Автор считает, что наиболее близким жизнестойкости понятием является понятие осмысленности жизни [13, с. 60].

Для понимания механизма самодетерминации Д.А.Леонтьев использует понятие личностный потенциал. Личностный потенциал – интегральная характеристика, отражающая уровень личностной зрелости. В представлении автора, личностный потенциал – базовая индивидуальная характеристика личности, которая обеспечивает способность личности действовать, исходя из устойчивых внутренних убеждений и ценностных и смысловых ориентаций. Личностный потенциал дает возможность сохранять стабильность мировоззренческих конструкторов в условиях внешнего давления и постоянного изменения окружающей среды. Это качество личности, позволяющее сочетать устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагировать на изменения внешних и внутренних условий. Д.А.Леонтьев рассматривает жизнестойкость как личностную черту, которая характеризуется мерой преодоления личностью сложных жизненных обстоятельств, и, в конечном счете – степенью преодоления личностью самой себя

3. На современном этапе развития науки ученые не пришли к единому мнению о том, что же такое жизнестойкость. По мнению Р.М.Рахимовой, жизнестойкость представляет собой систему ценностных установок и диспозиций, позволяющую рационально оценить существующие и потенциальные ресурсы личности, актуализировать рациональные потребности и эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям. Е.В.Медведева указывает на то, что жизнестойкость – это мера способности личности выдерживать ту или иную стрессовую ситуацию, сохраняя работоспособность и внутреннее равновесие. По Р.И.Стецишину, жизнестойкость включает в себя личностно-психологические ресурсы, позволяющие человеку преодолеть

важные составляющие профессионально-личностной дезадаптации. С.А.Богомаз показал, что данное качество человека связано с возможностью преодоления различных стрессовых факторов, поддержанием высокого уровня соматического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью.

Факторами формирования жизнестойкости являются влияние социальной (семья и система образования) и культурной (ценности, идеалы, традиции) среды.

4. Анализ данных, полученных в ходе исследования индекса жизненной удовлетворенности подростков, позволяет констатировать:

Анализ распределения значений ИЖУ показывает, что для юношей характерно преобладание низкого уровня ИЖУ, для девушек – среднего, при этом в группе юношей достаточно высока доля испытуемых с высоким уровнем ИЖУ, в группе девушек эта доля минимальна (1 человек). У девушек более высокие показатели индекса для положительной самооценки, у юношей – по шкалам интереса к жизни, и общего фона настроения.

В целом можно сказать, что юноши и девушки 13-15 лет ориентированы на конкретные ценности и ценности личной жизни. Предпочтение отдается индивидуалистическим ценностям и ценностям самоутверждения. При этом существуют выраженные гендерные различия в предпочтении ценностей, которые соответствуют традиционным социальным установкам.

Гендерные различия обнаружены и в структуре индекса жизненной удовлетворенности – у юношей удовлетворенность жизнью обеспечивается за счет интереса к жизни и общего фона настроения, у девушек – за счет позитивной самооценки.

II. На втором этапе исследования была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа направленная на улучшение уровня жизнестойкости подростков «На границе мира в. Я и другие».

В последствии была осуществлена сравнение результатов с исследованием 2015г.

Для определения эффективности программы осуществлялся уровень общей эмоциональной устойчивости участников как одного из элементов жизнестойкости с использованием методики Индекс удовлетворенности жизнью» (ИЖУ), которая проводилась в 2015г. в школе №104 г.Минска с выборкой 60 испытуемых, 30 девушек и 30 юношей (выборка). На втором этапе диагностического исследования повторно проводилось исследование с использованием методики «Индекс удовлетворенности жизнью» (ИЖУ) с выборкой 16 испытуемых, 8 юношей и 8 девушек.

Анализ изменения распределения значений ИЖУ показывает, что в группе юношей значительно уменьшилось количество испытуемых с низким уровнем



ИЖУ и увеличилось количество испытуемых со средним уровнем ИЖУ. В группе девушек, напротив, количество испытуемых с низким уровнем ИЖУ увеличилось, а количество испытуемых со средним уровнем ИЖУ уменьшилось, а также увеличилось количество испытуемых с высоким уровнем ИЖУ. В целом, значение ИЖУ увеличилось и в группе юношей, и в группе девушек, но у юношей это увеличение показателя более значимо.

Представленные данные демонстрируют изменение структуры ИЖУ в выборках 1 и 2, причем у юношей и девушек эти изменения не одинаковы. Так, и у юношей, и у девушек выросли значения показателя «Интерес к жизни». У юношей выросли значения показателей по шкалам «Последовательность в достижении цели», «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» и «Общий фон настроения», в то время, как у девушек эти показатели снизились. При этом юноши относятся к себе более критично, чем девушки: значение показателя «Положительная оценка себя и собственных поступков» у них снизилось, в то время как у девушек этот показатель значительно вырос.

Обнаружены статистически значимые изменения двух показателей индекса жизненной удовлетворенности: «Общий фон настроения» и общего значения показателя индекса жизненной удовлетворенности. Результаты показывают положительные изменения в группе испытуемых, на основании этого мы можем судить о качественных изменениях по результатам прохождения программы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ins.tut.by/article/alekseeva.php> Дата доступа: 18.03.2015.
2. Александрова, Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л.А. Александрова // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – Магнитогорск: Изд-во ТРТУ. – 2005. – № 7 (51). – С. 83-84.
3. Башкагов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис. ... канд. псих.наук: 19.00.01 / С.А.Башкагов. – Челябинск, 2013. – 26 с.
4. Березкина, О.А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.01 / О.А.Березкина. – Комсомольск-на-Амуре, 2006. – 23 с.
5. Богомаз, С.. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья: материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». – 2008. – Т. 2. – С. 24-27.
6. Ванакова, Г.В. Жизнестойкость как социальная и психологическая проблема личности / Г.В.Ванакова // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 11. – С. 46-49.
7. Гурьянова, М.П. Воспитание жизнестойкой личности в условиях дисгармоничного социума / М.П.Гурьянова // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 12-18.
8. Долженко, Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости / Я.А.Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы междунар. заоч. науч. конф. - Уфа: Лето. – 2011. – С. 15-18.
9. Кара, Ж.Ю. О соотношении понятий «смысложизненные ориентации, смысложизненные стратегии и смысложизненная концепция личности / Ж.Ю.Кара, Л.Ю.Крутелева // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – Ростов-на-Дону. – 2012. – Т. 1. – С. 111-116.
10. Книжникова, С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.01 / С.В.Книжникова. – Краснодар, 2005. – 191 с.
11. Конюхова, Т.В. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства / Т.В.Конюхова, Е.Г.Конюхова // Известия Томского политехнического университета. – 2013. – № 6. – Т. 322. – С. 110-114.

2. Лактионова, А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А.И. Лактионова // Вестник МГОУ. – 2010. – № 3. – С. 11-15.
13. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А.Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГОУ им. М.В.Ломоносова. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.
14. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
15. Логинова, С.Л. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В.Логинова // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19-22.
16. Логинова, С.Л. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.В.Логинова. – М., 2010. – 225 с.
17. Лучанкин, А.И. Жизнестойкость / А.И. Лучанкин, Л.А. Кадырова // Пленэр. – 2012. – № 2. – С. 6-4
18. Мадди, С. Смыслообращение в процессе принятия решений / Мадди С. // Смысл, 2005. – № 6. – С. 17-21
19. Махнач, А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция / А.В.Махнач // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – М., 2007. – 624 с.
20. Медведева, Е.В. Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и жизнестойкости инвалидов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2008. – Вып. 2. – С. 172-177.
21. Мысова, О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы / О.Ф.Мысова // Воспитание школьников. – 2013. – № 6.
22. Наливайко, Т.В. К вопросу осознания концепции жизнестойкости / С.Мадди / Т.В.Наливайко // Вестник интернациональной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, Москва, 2006. – С. 127-130.
23. Петросянц, В.Р. Жизнестойкость и личностный адаптационный потенциал старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде / В.Р.Петросянц // Преподаватель XXI век. – 2012. – № 6.
24. Рассказова, Е.И. Жизнестойкость и будущее в процессе реабилитации / Е.И.Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского радиотехнического университета. – 2005. – № 7. – С. 124-126.
25. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
26. Рыльская, Е.А. Психология жизнеспособности человека / Е.А. Рыльская. – Челябинск, 2009. – 361 с.

17. Соболева, Е.В. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях / Е.В.Соболева, О.А.Шумакова // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>. – Дата доступа: 22.03.2015.
28. Стецилин, Р.И. Направленность личности и жизнестойкость: психологическое исследование / Р.И.Стецилин // Вестник Адыгейского государственного университета. – Майкоп, 2008. – № 3. – С. 35-47.
29. Фельдштейн, Д.И. Психологические проблемы образования и самообразования современного человека / Д.И.Фельдштейн // Мир психологии. – 2003. – № 4. – С. 70-275.
30. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности: монография / А.Н. Фомина. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
31. Франкл, В. Смысл жизни «Да»: психолог в концлагере / В.Франкл. – М.: Смысл, 2004. – 176 с.
32. Чаусова, О.А. Сущности процесса формирования жизнестойкости у студентов в условиях современного образования / О.А.Чаусова // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 1.
33. Чаусова, О.А. Развитие жизнестойкости старшеклассников в условиях современного образования / О.А.Чаусова // Симбирский научный вестник. – 2011. – № 3.
34. Шварева, Е.В. Жизнестойкость как психологическая характеристика участников современной образовательной среды / Е.В.Шварева // Педагогическое образование в России. – 2011. – № 4. – С. 180-185.
35. Щуркова, Н.Е. Как воспитать жизнестойкость школьника / Н.Е Щуркова // Социальная педагогика. – 2013. – № 5.
36. Maddi, S. Hardiness: Operationalization and Assessment of Existential Courage / S.Maddi // Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – Vol. 4, № 3. – P. 279-298.
37. Maddi, S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / S. Maddi // Military Psychology. – 2004. – Vol. 19(1). – P. 61-70.