

70

УДК: 159.922.8
ББК: 88.415

Психологические науки

Исследование жизнестойкости как свойства личности современных подростков

© Е.А. Сорокоумова

Сорокоумова Е.А. - профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (МПГУ), д.психол.н., профессор
E-mail: SEA51@mail.ru

Адрес: 127051, г. Москва, Малый Сухаревский переулок, дом 6

АННОТАЦИЯ

В статье приводятся результаты исследования жизнестойкости подростков поколения Z. Анализируются составляющие этого свойства личности. Представлены сравнительные результаты юношей и девушек.

Проблема жизнестойкости поднималась и поднимается различными исследователями. При этом даже если авторы не употребляют этот термин прямо, в своем анализе они акцентируют внимание на различных аспектах зрелой, устойчивой к внешним и внутренним воздействиям личности.

Понятие «жизнестойкость» («hardiness») было введено С. Мадди, когда он разрабатывал проблемы творческих способностей ребенка и урегулирование стрессовых ситуаций. По его мнению, эти проблемы вписываются в концепцию «жизнестойкость», потому что формируют ее. Человек развивается в процессе включенности, контроля и вызова, который ставят ему жизненные обстоятельства. Кроме того, у него обогащается его потенциал, он учится справляться со стрессами, которые постоянно возникают у него на жизненном пути [5].

По мнению автора понятие «hardiness» показывает, насколько психологически человек живуч, насколько он может быть эффективным и здоровым, совладать со стрессовыми ситуациями. То, как человек относится к происходящему вокруг него, как он пользуется заложенными в него и его психику ресурсами, показывают, может ли человек в принципе противостоять околоэкстремальными и экстремальными стрессогенами, которые дают о себе знать каждый день.

С. Мадди считает, что основной характеристикой понятия «hardy», является «commitment» – то есть «включенность». Это понятие определяет, как человек относится к себе, к окружающим, какой между ним и тем, что его окружает характер взаимодействия. Включенность мотивирует человека быть лидером, здоровым, крепким, счастливым, оптимистически настроенным. Человек благодаря включенности может ощущать себя нужным, важным и значимым. У него появляются силы, которые помогают ему справляться со всеми трудностями, возникающими в жизни. В решении проблем он погружается полностью [5].

«Hardy» – это аттитюд, который ус-

ловно можно назвать контролем, под действием которого человек и находит в себе силы искать пути разрешения возникающих в жизни проблем, а не впадать в глубокую депрессию и чувствовать себя абсолютно беспомощным. Этот термин можно по значению сравнить с понятием «локус контроля», введенный Роттером.

«Hardy» – это аттитюд, который можно условно также назвать «вызовом», который помогает человеку не бояться всего, что происходит, а наоборот, открыться окружающей среде, обществу. Человек понимает, что жизнь бросает ему вызов, который он должен принять, с которым он должен справиться. Другими словами, «hardiness» является особым паттерном, с помощью которого у человека формируются установки и навыки, которые помогают человеку превратить происходящие с ним изменения в возможности, которые помогут ему реализоваться в жизни. П. Гиллих ввел понятие «мужество быть», которое определяет его операционализацию.

Кроме аттитюдов, у понятия «hardiness» есть еще и ценности как кооперация; доверие; креативность [2].

Понятие «hardiness» и понятие копинг-стратегия, хотя и отражают путь личности по совладению с трудностями, возникающими на жизненном пути, но Лазарус и Фолкман отмечают, что «hardiness» включает в себя несколько стратегий, а не одну. В число этих стратегий входят:

- стратегия противостоящего совладания;
- стратегия дистанцирования;
- стратегия самоконтроля; стратегия поиска социальной поддержки;
- стратегия принятия ответственности; стратегия избегания;
- стратегия планового решения проблемы; стратегия переоценки.

Сравнивая жизнестойкость и копинг-стратегию, можно сказать, что копинг-стратегия это алгоритм действия, который отображает привычные для человека черты. А «hardiness» – это понятие, которое формирует у человека установку на выживаемость. Кроме того,

копинг-стратегия – это прием решения проблемы, который может быть продуктивным, а может быть непродуктивным. Иногда копинг-стратегия приводит к регрессу человека. А вот «hardiness» – это поведение, при котором человек при любых обстоятельствах справляется с факторами, которые провоцируют в его жизни стрессовые события, поэтому он в любом случае добивается личностного роста [5].

В представлении К. Роджерса («Я-концепция») личность утверждается в качестве целостного и неповторимого образования, имеющего в основе своей силы, становящиеся основой развития жизнестойкости, поскольку гармонично развитый человек, используя свои таланты, способности и возможности, воплощает в жизнь свой потенциал, содействует общественному прогрессу, самопознанию и осознанию сферы своих переживаний.

Определение К. Роджерсом личности как «полноценно функционирующей» позволяет увидеть в личности способности к жизнестойкости. Жизнестойкая личность открыта переживаниям, иначе говоря, способность слышать себя, ощущать, что называется умом и сердцем окружающее и происходящее, признавая их неизбежность и непротиворечивость. Это и есть экзистенциальный образ жизни, то есть умение жить полной жизнью, осознавая неповторимость каждого момента жизни. Это органическое доверие, то есть способность опираться в принятии решений на свои собственные чувства и воззрения, эмпирическая свобода, выражающаяся в возможности человека жить нестесненно, с учетом собственных желаний и настроения, без запретов и ограничений [8].

Человек должен овладеть внешними обстоятельствами, чтобы стать творцом своей индивидуальной истории. В этом видит смысл жизнестойкости Н.А. Логинова. Возможностью развития жизнестойкости она считает творчество как источник, позволяющий «индивиду полностью раскрыть свои сущностные силы, подлинные человеческие способности и внести свой оригинальный, индивидуальный вклад в

ценности общества, ... в обогащение духовного мира человека» [3].

Способность личности выходить за пределы собственного «Я», принимая во внимание также и мнения окружающих по поводу своей социальной деятельности рассматривает А.А. Реан как жизнестойкость личности в социум. Личность использует все свои способности, возможности и умения, чтобы добиваться не только собственного совершенства, но и благополучия окружающих, тем самым уводя человека от эгоцентризма, проявляющегося в поисках только личного счастья [6].

Жизнестойкость, с точки зрения Р.А. Ахмерова, включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Вовлеченность – это «убежденность в том, что причастность к происходящему дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Контроль – «убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован». Принятие риска – убежденность человека, которая способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, позитивного или негативного [1]. [

Именно воля, сила внутреннего «Я» человека, ориентация составляют феноменологию личностного потенциала, его жизнестойкости. Жизнестойкость молодежи является комплексом установок. В этот комплекс также входят диспозиции, которые позволяют человеку формировать жизненный проект позитивного содержания, чтобы он мог объективно оценить свои возможности, ресурсы, которыми он располагает. Все это помогает ему быстро и правильно разрешать проблемы, которые возникают у него в жизни [2].

Л.В. Медведева считает, что жизнестойкость – это мера человека выдерживать влияние на него стресса. Благодаря своей жизнестойкости, он сохраняет свою внутреннюю сбалансированность, и действует, несмотря ни на что, ради

достижения успеха. Жизнестойкость – это ключевая личностная переменная, которая может уничтожать стрессогенные факторы, ради сохранения соматического и душевного здоровья личности, успешности ее деятельности [цит. по 4].

С.А. Богомаз установил, что жизнестойкость личности действительно связана с его возможностью преодолевать различные стрессы, сохраняя при этом и поддерживая высокий уровень физического и психического здоровья, оптимизм, самоэффективность и удовлетворенность собственной жизнью. Другими словами, жизнестойкость – это очень важный ресурс, которым должна владеть каждая личность, чтобы уметь справляться со стрессами и достигать высшего уровня здоровья, не только физического, но и психического. Благодаря жизнестойкости человек стремится достигнуть вершины своих возможностей [2].

Подводя итог вышесказанному, отметим, что ученые изучают понятие жизнестойкости, учитывая множество разных аспектов. В их понимании жизнестойкость включает в себя способность человека действовать, развивая свои способности, сохраняя равновесие, обогащая психическое состояние и преодолевая всевозможные стрессогенные ситуации. Это означает, что жизнестойкость – это целая система, состоящая из убеждений развиваться, контролировать и управлять ситуациями, имеющие экстремальный характер, чтобы просто накапливать опыт и быть успешным человеком.

В нашем понимании жизнестойкость – это интегративное свойство личности, позволяющее преодолевать трудности и препятствия при достижении цели, в трудных жизненных ситуациях характеризующегося высокой степенью рефлексии, оптимальной саморегуляцией и готовностью к самоопределению.

Для изучения жизнестойкости мы обратились к исследованию этого феномена у современных подростков, представителей поколения Z или «цифрового поколения».

Теория поколений возникла в за-

рубежных социогуманитарных науках в 1990-х гг. Ее разработчиками стали Нэйл-Хоув и Уильям Штраус, которые определяют «Цифровое поколение» – как общность людей, которые родились в историческую эпоху технического прогресса. Они имеют одинаковые ценности, потому что все они были сформированы под влиянием одного и того же веяния. На формирование черт поколения Z (рожденные после 2000 года) оказали влияние развитие информационно-цифровых технологий, культура постмодернизма и глобализация.

Современные зарубежные и отечественные исследователи отмечают целый ряд особенностей представителей «цифрового поколения»: погруженность в цифровой мир; виртуальное общение преобладает над личным; при виртуальном общении визуальный язык заменяет привычный для предыдущего поколения обычный текст; растет скорость восприятия информации, однако они с трудом удерживают внимание на одном предмете; образ их мыслей отличается фрагментарностью, а суждения – поверхностностью; авторитет родителей уменьшается в пользу всезнающего Интернета, увеличивается психологическая дистанция между ребенком и взрослым [7].

Цель нашего исследования – изучение уровней жизнестойкости у представителей поколения Z.

В исследовании приняли участие представители поколения Z; люди, родившиеся после 2000 г.; подростки в возрасте от 14 до 16 лет в количестве 50 человек (27 мальчиков и 23 девочки).

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Личностная переменная hardiness (жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция,

включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Шкалы теста:

1. Вовлеченность.
2. Контроль.
3. Принятие риска.

В результаты психодиагностического обследования испытуемых по методике диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева) были получены данные о выраженности у испытуемых таких показателей как вовлеченность, контроль и принятие риска.

На рис. 1 приведены средние значения показателей жизнестойкости в группах мальчиков и девочек.

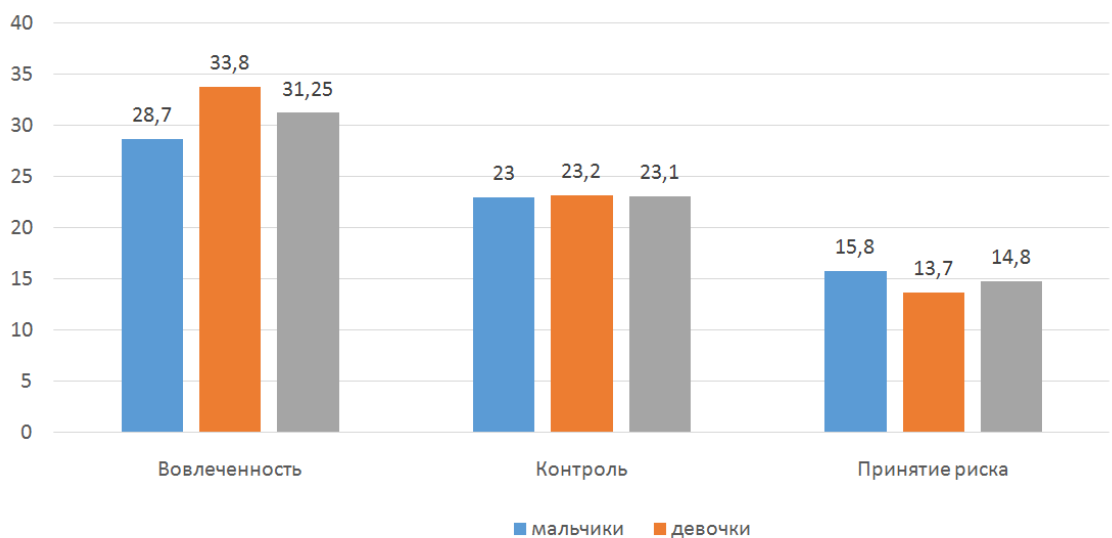


Рис.1. Средние значения показателей жизнестойкости в группах мальчиков и девочек

Анализ данных, отраженных на рис.1 показывает, что средний показатель вовлеченности в группе подростков 31,2 чуть ниже среднего по выборке стандартизации, который приводят авторы русскоязычной адаптации теста – 37,6.

Средний показатель контроля в группе подростков 23,1 чуть ниже среднего по выборке стандартизации, который приводят авторы русскоязычной адаптации теста – 29,1.

Средний показатель принятия риска в группе подростков 14,8 чуть выше среднего по выборке стандартизации, который приводят авторы русскоязычной адаптации теста – 13,9.

Таким образом, подростков поколения Z отличают сниженные относительно усредненных по выборке стандартизации

показатели по уровню вовлеченности и контроля, а также повышенные показатели по принятию риска. Таким образом, подростков поколения Z отличает немного сниженная вовлеченность в жизнь и чувства контроля над ней и в то же время более высокое стремление к риску и извлечению жизненного опыта из любых ситуаций.

На основании данных, отраженных на рис. 2, можно заключить, что уровень вовлеченности выше в группе девочек, а уровень принятия риска – в группе мальчиков, при этом показатели по шкале «контроль» находятся примерно на одном уровне. Выявленные различия носят качественный характер и нуждаются в статистической проверке (таблица 1).

Таблица 1.

**Результаты расчета значимых различий жизнестойкости
в группах мальчиков и девочек**

	Среднее значение			U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	мальчики	девочки	общая		
Вовлеченность	28,7	33,8	31,25	328,5	0,128
Контроль	23,0	23,2	23,1	315,5	0,689
Принятие риска	15,8	13,7	14,8	312,5	0,378
Жизнестойкость	69,8	67,3	68,6	316	0,749

* - различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

Анализ данных, приведенных в таблице 1 показывает, что не выявлено статистически значимых различий показателей жизнестойкости в группах мальчиков и девочек.

Таким образом, анализ показателей жизнестойкости представителей поколения Z показал, что подростков отлича-

ет сниженная вовлеченность в жизнь и чувства контроля над ней и в то же время более высокое стремление к риску и извлечению жизненного опыта из любых ситуаций. При этом уровень жизнестойкости и ее показателей не зависит от пола представителей поколения Z.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмеров Р.А. Жизнестойкость как психобиографическая характеристика // *Время пути: исследования и размышления* / Под ред. Р.А. Ахмерова, Е.И. Головахи, Е.Г. Злобиной, А.А. Кроника, Д.А. Леонтьева. – К.: Изд-во Института социологии НАН Украины, 2008. – 288 с.
2. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Логинова Н.А. Развитие личности и её жизненный путь / Н.А. Логинова // *Принцип развития в психологии: сборник*. – М.: Пульсар, 2009. – С.156-172.
4. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В. Логинова // *Вестник Московского университета МВД России*. – 2009. – № 6. – С. 19-22.
5. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / пер. с англ. / С. Мадди – СПб.: Речь, 2002. – 542 с.
6. Реан А.А. Психология подростка / А.А. Реан – М., 2004.
7. Сорокоумова Е.А. Поколение Z в процессе самопознания / Е.А. Сорокоумова, Е.С. Николаева // *В сборнике: Социальный компьютеринг: основы, технологии развития, социально-гуманитарные эффекты. Материалы Четвертой Международной научно-практической конференции*. – 2015. С.196-202.
8. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер – СПб.: Питер-Пресс, 2008. – 608 с.

INVESTIGATION OF VITALITY AS A PERSONALITY OF MODERN ADOLESCENTS

© *Elena A. Sorokoumova*

Sorokoumova Elena A. - Professor of the Department of psychology of work and psychological counseling, Moscow State Pedagogical University (MPGU).

E-mail: CEA51@mail.ru

Address: 119991, Central Federal District, Moscow, Malaya Pirogovskaya Street, Building 1, Building 1.

Abstract

The article presents the results of a study of the resilience of adolescents of generation Z. the components of this property of personality are Analyzed. Comparative results of boys and girls are presented.

Key words: vitality, generation Z, control, self-control, self-consciousness.

REFERENCE

1. Akhmerov R.A. Zhiznestoykost' kak psikhobiograficheskaya kharakteristika // *Vremya puti: issledovaniya i razmyshleniya* / Pod red. R.A. Akhmerova, Ye.I. Golovakhi, Ye.G. Zlobinoy, A.A. Kronika, D.A. Leont'yeva. - K.: Izd-vo Instituta sotsiologii NAN Ukrainy, 2008. - 288 s.
2. Leont'yev D.A. Test zhiznestoykosti / D.A. Leont'yev, Ye.I. Rasskazova. - M.: Smysl, 2006. - 63 s.
3. Loginova N.A. Razvitiye lichnosti i yeyo zhiznenny put' / N.A. Loginova // *Printsip razvitiya v psikhologii: sbornik*. - M.: Pul'sar, 2009. - S.156-172.
4. Loginova M.V. Zhiznestoykost' kak vnutrenniy klyuchevoy resurs lichnosti / M.V. Loginova // *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii*. - 2009. - № 6. - S. 19-22.
5. Maddi S. Teorii lichnosti: sravnitel'nyy analiz / per. s angl. / S. Maddi - SPb.: Rech', 2002. - 542 s.
6. Rean A.A. Psikhologiya podrostka / A.A. Rean - M., 2004.
7. Sorokoumova Ye.A. Pokoleniye Z v protsesse samopoznaniya / Ye.A. Sorokoumova, Ye.S. Nikolayeva // *V sbornike: Sotsial'nyy komp'yuting: osnovy, tekhnologii razvitiya, sotsial'no-gumanitarnyye efekty. Materialy Chetvertoy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. - 2015. S.196-202.
8. KH'yell L. Teorii lichnosti (Osnovnyye polozheniya, issledovaniya i primeneniye) / L. KH'yell, D. Zigler - Spb.: Piter-Press, 2008. - 608 s.