

Мелешкина Д.В., студентка
meleshkina999@gmail.com

Виноградова С.А., старший преподаватель
s.a-vinogradova2010@mail.ru.

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.922.736.4:159.923.2:316.627

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена изучению взаимосвязи между показателями доверия к себе и жизнестойкостью в юношеском возрасте. Проведенное эмпирическое исследование на выборке 100 юношей и девушек позволило выявить взаимосвязи между выделенными переменными. Была разработана тренинговая программа по развитию доверия к себе и к другим.

Ключевые слова: доверие, доверие к себе, доверие к миру, жизнестойкость, юношеский возраст.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND RESILIENCE IN ADOLESCENCE

The article is devoted to the study of the relationship between indicators of self-confidence and resilience in adolescence. An empirical study conducted on a sample of 100 boys and girls made it possible to identify relationships between these variables. A training program was developed to develop confidence in oneself and others.

Keywords: trust, self-confidence, trust in the world, resilience, adolescence.

Введение. В течение последних десятилетий в психологических исследованиях феноменология доверия занимает особую роль. Доверие является важным условием познания окружающего и внутреннего мира. Данная категория имеет междисциплинарный статус, благодаря чему мы можем наблюдать различные интерпретации и подходы к его изучению.

С разработкой концепции доверия Т.П. Скрипкиной (1997), как социально психологического явления, где автор трактует доверие как двухполюсную отношение-установку, обращенную одновременно в себя и в мир, появилась методологическая база для исследований функций и роли доверия в становлении личности на качественно новом уровне анализа, характеризующегося единством интерсубъективного (условие гармонизации отношения человека с миром) и интрасубъективного (условие гармонизации отношения человека с самим собой) подходов [1]. Доверяющий себе человек, по определению автора, находится в контакте с самим собой: он способен ставить перед собой цели, чувствовать свои потребности и реализовывать свои возможности, не вступая в противоречие со своими ценностями; это человек, позитивно себя принимающий, характеризующийся стремлением выходить за пределы прошлого опыта, стремлением исследовать себя, свои возможности в ситуациях неопределенности.

В юношеском возрасте, с одной стороны, человек сталкивается со множеством стрессовых ситуаций, в то же время, у молодых людей еще недостаточно социального опыта в решении сложных жизненных ситуаций. Развитие жизнестойкости происходит именно в этот период, а высокий уровень жизнестойкости выступает основой психологического и социально благополучия человека [2].

На данный момент в психологии наиболее разработанной является теоретическая модель доверия к себе, автором которой является Т.П. Скрипкина. Доверяющий себе человек, по определению автора, находится в контакте с самим собой, он способен ставить перед собой цели, чувствовать свои потребности и реализовывать свои возможности, не

вступая в противоречие со своими ценностями; это человек, позитивно себя принимающий, характеризующийся стремлением выходить за пределы прошлого опыта, стремлением исследовать себя, свои возможности в ситуациях неопределенности [1].

Структура доверия к себе представлена на рисунке 1 и включает в себя три компонента: когнитивный, аффективный и конативный.



Рисунок 1 – Структура доверия к себе

Когнитивный компонент базируется на знаниях о себе и предположениях о своих возможностях, основанных на прошлом опыте. Содержанием эмоционально-оценочного компонента являются чувства, эмоции, оценки своих возможностей и своей личности в целом, а также эмоции и оценки собственных возможностей в конкретной ситуации. В основе конативного компонента лежит эмоциональный сигнал, помогающий человеку выбрать способ поведения.

На основе результатов своего исследования Т.П. Скрипкина заключает, что внутриличностными коррелятами доверия к себе являются: самоотношение, локус контроля, уровень самореализации личности.

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 [3]. С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Материал и методы. В исследовании по изучению показателей доверия к себе и определение наличия взаимосвязи между личностными ресурсами в юношеском возрасте, на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», приняли участие 100 студентов II и III курсов в возрасте 19-20 лет. В качестве методики исследования доверия к себе была выбрана методика Т.П. Скрипкиной. На втором этапе нами была проведена методика «Тест жизнестойкости С. Мадди». На третьем этапе для выявления взаимосвязи между показателями доверия к себе и жизнестойкостью мы применили коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Изучение показателей доверия с помощью опросника «Оценка доверия к себе» Т.П. Скрипкиной показало, что среди всех шкал доверия к себе наиболее высокие показатели по шкалам: доверие к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями), доверие к себе в умении нравиться представителям противоположного пола, доверие к себе в решении бытовых проблем. Высокий уровень доверия к себе, измеренный с помощью методики Т.П. Скрипкиной, у студентов не был выявлен, а низкий уровень встречается у 38% опрошенных. Выраженность доверия к другим у молодежи с высокой активностью жизнеосуществления, которые имеют больший опыт работы в команде при реализации проектов, может играть важную роль,

поддерживая психологический комфорт, устойчивость группы по отношению к различным неблагоприятным факторам.

По методике «Тест жизнестойкости С. Мадди», нами выявлено, что молодые люди юношеского возраста готовы к риску и считают, что любой опыт полезен. Как отрицательный, так и положительный. Так же стоит отметить, что среди молодых людей большая половина (55%), считают, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Особенно примечательно, что высокий уровень жизнестойкости с помощью методики С. Мадди выявлен лишь у 18% людей юношеского возраста. Стоит отметить, что высокие показатели были выделены по шкале «принятие риска». Юноши готовы рисковать при принятии решений, даже готовы идти на риск при отсутствии гарантий на положительный успех в деле. Большинство людей юношеского возраста (68%) не готовы столкнуться с трудными жизненными ситуациями. Наглядно полученные результаты изучения жизнестойкости предоставлены на рисунке 2.

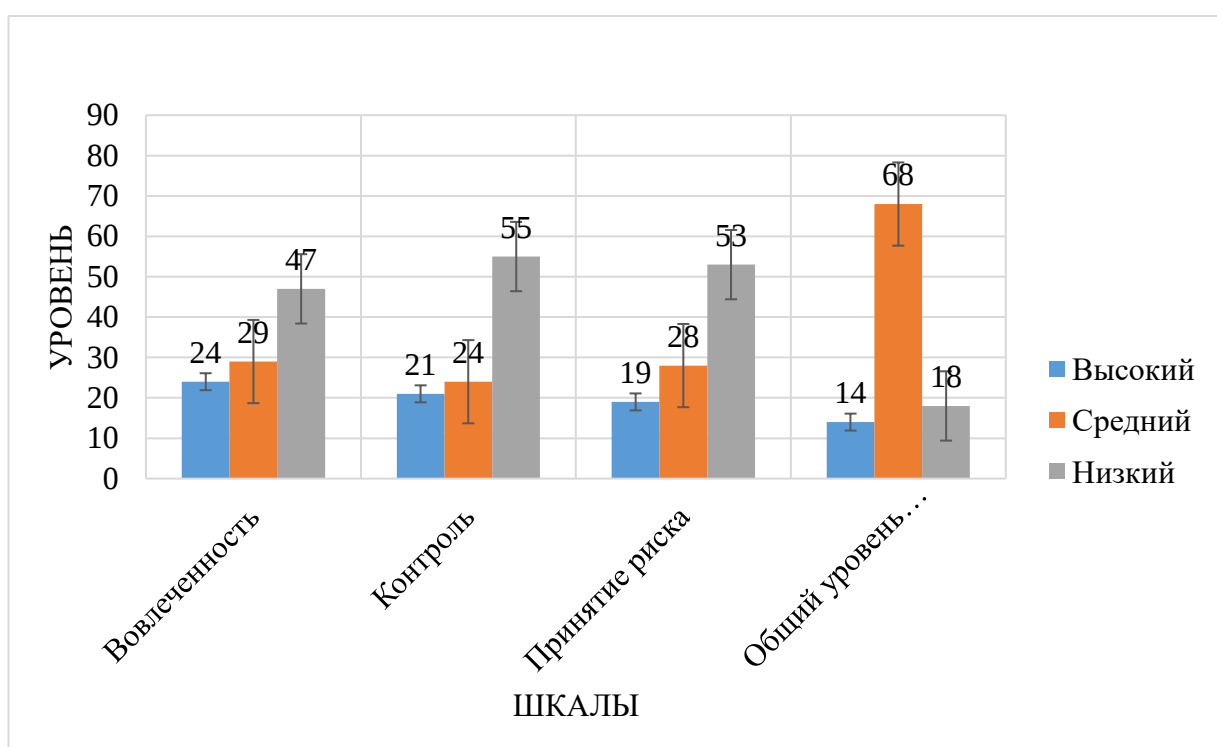


Рисунок 2 – Показатели шкал методики «Тест жизнестойкости С. Мадди» (%)

Для изучения взаимосвязи между показателями доверия к себе и жизнестойкостью был использован коэффициент корреляции Спирмена, который позволил выявить наиболее сильные корреляционные связи между высоким уровнем жизнестойкости и высоким уровнем доверия к себе в сфере решения бытовых проблем.

В качестве важного направления психологической помощи на этапе юношеского возраста, целесообразно выделить психологическую работу, способствующую расширению границ доверия к себе, к другим и к миру, оптимизации отношений со сверстниками, в семье, а также повышения уверенности к себе. Разработанная коррекционно-развивающая программа предусматривает 60 часов работы (30 встреч по 2 часа). Программа реализуется с помощью интерактивных, психогимнастических, ролевых игр, методов групповой дискуссии, проективных рисуночных техник, релаксационных упражнений.

Заключение. Современные юноши переживают свое становление и развитие через наложение ряда кризисов: возрастные кризисы; кризисы индивидуальной жизни, которые включают кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности; кризисы профессионального обучения; внешние, глобальные, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего. В то же время, именно во время юношества происходит формирование жизнестойкости и жизнестойкого совладания со стрессами.

Несмотря на то, что за последние годы в отечественной психологии были проведены сотни исследований феномена доверия среди различных групп населения, изучение данного явления среди юношества представляет особое значение в виду значимости периода для личностного становления.

С помощью корреляционного анализа была выявлена наиболее сильная взаимосвязь между высоким уровнем жизнестойкости и высоким уровнем доверия к себе в сфере решения бытовых проблем. Разработанная и реализованная коррекционно-развивающая программа позволила сделать вывод о ее эффективности.

Проведенное исследование ставит новые вопросы, расширяя представления о доверии и в то же время раскрывая недостаток знаний об этом феномене.

Список использованной литературы:

1. Скрипкина, Т.П. Психология доверия. М., 2000. – 125 с.
2. Астанина, Н.Б. Доверие к миру, другим людям, к себе как ресурс для коррекции противоправного поведения подростков // Девиантное поведение: проблемы профилактики, диагностики и коррекции: материалы Всероссийской научно-практич. конференции с международным участием. – Саратов: ИЦ Наука, 2008. – С. 306-310.
3. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ / Пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 539 с.

Милашевич Е.П., старший преподаватель
lenamilashevich@rambler.ru

Шуфляк Е.С., студентка
suflakelizaveta@gmail.com

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ДЕВУШЕК В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена рассмотрению проблемы одиночества в современной психологии. Подчеркивается интерес исследователей к феномену одиночества и различия подходов к его изучению. Дана психологическая характеристика состояния одиночества у девушек юношеского возраста. Определены личностные предикторы, влияющие на одиночество.

Ключевые слова: одиночество, юношеский возраст, межличностные отношения, эмоциональные переживания.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FEELING OF LONELINESS AMONG GIRLS IN ADOLESCENCE

The article is dedicated to the examination of the problem of loneliness in modern psychology. It emphasizes researchers' interest in the phenomenon of loneliness and the different approaches to its study. A psychological characterization of the state of loneliness among adolescent girls is provided. Personal predictors influencing loneliness are identified.

Keywords: loneliness, adolescence, interpersonal relationships, emotional experiences.