

и результативностью жизни ($r_s = -0.66$). Полученные данные позволяют утверждать, что эмоциональное выгорание приводит к личностным изменениям, выходящим за рамки простого снижения функциональности. Выгорание вызывает личностный кризис, характеризующийся утратой веры в осмысленность жизненного пути и результативность собственной деятельности.

Обнаруженные слабые статистически значимые отрицательные корреляции между ключевыми компонентами выгорания и социально ориентированными ценностями (Доброта, Конформность, Безопасность, Традиции) указывают на трансформацию ценностной иерархии: в состоянии выгорания у обучающихся снижается значимость альтруизма, следования нормам и стабильности, что потенциально дестабилизирует их социальные связи.

Обнаружена специфическая динамика по компонентам выгорания: хотя истощение и деперсонализация закономерно снижают осмысленность жизни, редукция достижений демонстрирует положительную связь с целеполаганием и локусом контроля-Я. Это отражает компенсаторный механизм – при переживании профессиональной несостоятельности студенты активизируют поиск глобальных жизненных смыслов. Аналогично, слабая положительная связь с ценностями «Достижения» и «Власть» может отражать реактивное стремление к успеху и влиянию как способу преодоления чувства некомпетентности.

Заключение. Таким образом, эмоциональное выгорание оказывает комплексное деструктивное воздействие на личность обучающегося, влечет за собой глубокую личностную трансформацию, которая выражается в утрате жизненных целей, снижении осмысленности существования и изменении системы ценностей, что усугубляет состояние будущей профессиональной дезадаптации. Полученные результаты определяют необходимость разработки программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на развитие целеполагания, формирование личной ответственности и гармонизацию ценностно-смысловой сферы обучающихся.

Список использованной литературы:

1. Орел, В.Е. Феномен выгорания в образовательной среде / В.Е. Орел // Психологія. – 2019. – № 3. – С. 28-35.
2. Schaufeli, W.B. The Measurement of Engagement and Burnout / W.B. Schaufeli, D. Enzmann // Journal of Happiness Studies. – 2019. – Vol. 3. – P. 71-92.
3. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2019. – 487 с.
4. Baumeister, R.F. The Self in Social Psychology / R.F. Baumeister. – N.Y.: Psychology Press, 2020. – 356 p.

Марченко В.А.

выпускник,

vika.marchenko.03@gmail.com

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

УДК 159.9:128

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ПО РАЗВИТИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена проблеме развития психологической резильентности у подростков в условиях современных социальных и образовательных вызовов. Рассматривается эффективность специально разработанной программы по развитию психологической резильентности.

Ключевые слова: психологическая резильентность, психологическая устойчивость, подростки.

THE EFFECTIVENESS OF A PSYCHOLOGICAL RESILIENCE DEVELOPMENT PROGRAM FOR ADOLESCENTS

The article focuses on the problem of developing psychological resilience in adolescents in the context of modern social and educational challenges. It examines the effectiveness of a specially designed resilience-building program.

Key words: psychological resilience, mental resilience, adolescents.

Введение. Современные подростки находятся в периоде активного личностного и социального становления. Этот этап жизни характеризуется не только физиологическими изменениями, но и значительными психологическими нагрузками. Подростки сталкиваются с множеством вызовов, которые могут негативно влиять на их эмоциональное состояние, самооценку и способность адаптироваться к трудностям. Учащиеся 9 класса готовятся к сдаче экзаменов, что создает дополнительный стресс. Необходимость усваивать большие объемы информации, страх неудачи и давление со стороны учителей и родителей могут привести к эмоциональному выгоранию, тревожности и снижению мотивации к обучению. Кроме того, подростковый возраст – это период активного формирования социальных связей и поиска своего места в коллективе. Подростки часто сталкиваются с буллингом, конфликтами со сверстниками, чувством одиночества или непринятия [1].

Психологическая резильентность – это способность человека адаптироваться к трудностям, сохранять эмоциональное равновесие и находить внутренние ресурсы для преодоления стрессовых ситуаций. Для подростков развитие этого качества особенно важно, так как оно помогает эффективно справляться с академическими и социальными нагрузками, сохранять эмоциональное благополучие в условиях неопределенности, развивать уверенность в себе и способность принимать решения, строить здоровые и поддерживающие отношения с окружающими, а также формировать позитивное отношение к жизни и умение находить возможности даже в сложных ситуациях [2].

Материал и методы. Программа была составлена на основе диагностики уровня психологической резильентности и психологической устойчивости у подростков методиками Краткая шкала резильентности (Brief Resilience Scale, BRS), шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25). В ходе исследования были использованы статистические методы критерий Колмогорова-Смирнова, t-критерий Стьюдента.

Цель программы: развитие психологической резильентности.

Задачи программы:

1. Сформировать представление у подростков о своей резильентности психологической устойчивости.
2. Раскрыть представление подростка о себе, собственных смыслах, жизненных ориентиров.
3. В процессе группового взаимодействия укрепить положительное принятие себя.
4. Обучить подростков эффективным стратегиям преодоления трудностей.

Содержание:

- Формирование эмоционального саморегулирования и стрессоустойчивости через практические упражнения и тренинги.
- Развитие рефлексии как основы для понимания своих эмоций, мыслей и поведения в сложных ситуациях.
- Формирование позитивного мышления и умения находить ресурсы для преодоления трудностей.
- Вовлечение учащихся в практические ситуации, моделирующие реальные жизненные вызовы, для отработки навыков адаптации и преодоления трудностей.

Количество участников: 10 учащихся 9 класса.

Формы работы:

1. Тренинги и групповые занятия.
2. Лекции с элементами обратной связи.
3. Упражнения и ролевые игры.

Ожидаемый результат:

1. Повышение уровня резильентности.
2. Приобретения умение эффективно справляться со стрессом и адаптироваться к изменениям.
3. Развитие позитивного мышления и оптимистичного взгляда на жизнь.
4. Улучшение навыков коммуникации и построения поддерживающих отношений.
5. Укрепление уверенности в себе и чувства контроля над своей жизнью.

Таким образом, представленная программа развития психологической резильентности у подростков представляет собой комплексный подход, направленный на формирование ключевых адаптационных навыков в условиях стресса и неопределенности. Через систему тренингов, упражнений и рефлексивных практик учащиеся получают возможность не только лучше понимать себя и свои эмоциональные реакции, но и осваивать эффективные стратегии преодоления трудностей.

Результаты и их обсуждение. После реализации программы нами было проведено контрольное исследование – повторно проведены методики: краткая шкала резильентности, шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона.

После проведения повторного исследования подростков методикой «Краткая шкала резильентности» были получены следующие результаты (рисунок 1)

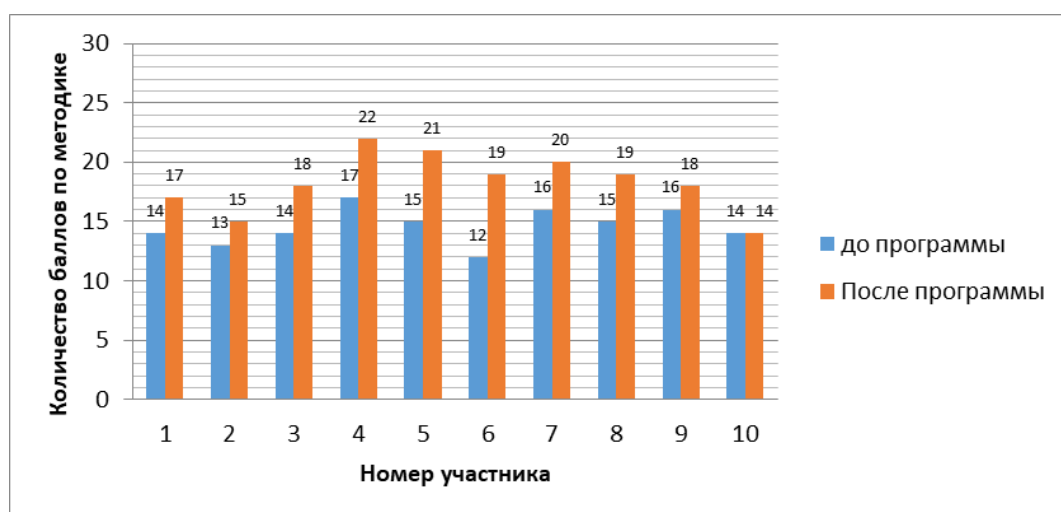


Рисунок 1 – Сравнительный анализ по методике «краткая шкала резильентности» до и после программы

Согласно рисунку 1 мы можем видеть, что только у трех (30%) учащихся остались низкие показатели психологической резильентности, хотя следует отметить, что у двух (20%) подростков количество баллов по методике возросло. У шести (60%) подростков уровень психологической резильентности повысился с низкого до среднего уровня. Еще у одного (10%) подростка показатель не изменился.

Так же, повторно мы провели исследование подростков методикой «шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона» (рисунок 2)

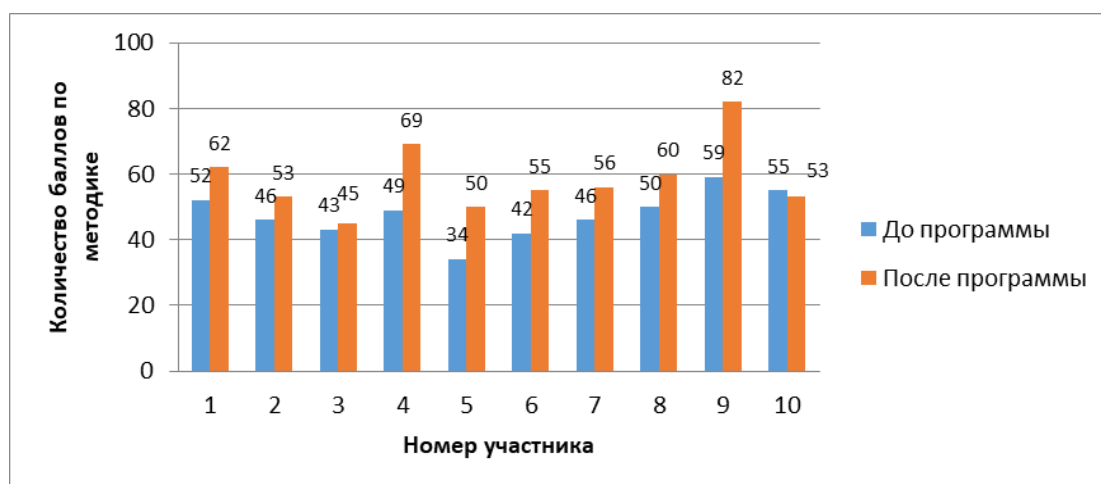


Рисунок 2 – Сравнительный анализ по методике «шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона» до и после программы

В рисунке 2 мы можем увидеть, что у шестерых (60 %) учащихся уровень психологической устойчивости поднялся с низкого уровня до среднего, у одного (10%) со среднего уровня до высокого. Еще у троих (30 %) учащихся психологическая устойчивость осталась на том же уровне, что и было до.

По результатам контрольной диагностики можно судить, что программа принесла свои положительные результаты. По методике «краткая шкала резилентности» только у троих учащихся сохранился низкий уровень резилентности, у одного уровень не изменился. У остальных шести учащихся уровень психологической резилентности повысился с низкого до среднего. Исследование методикой «шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона» показало нам изменения психологической устойчивости у шести подростков с низкого до среднего уровня. У одного подростка уровень изменился со среднего до высокого. Еще у троих учащихся уровень психологической устойчивости не изменился.

Мы проверили соответствие распределения данных нормальному закону, для чего использовался критерий Колмогорова-Смирнова. Результаты проверки нормальности распределения показали, что для методики Краткая шкала резилентности эмпирическое значение критерия составило $\lambda_{\text{эмп}} = 0.1$ при критических значениях $\lambda_{0.05} = 1.36$ и $\lambda_{0.01} = 1.63$, а уровень значимости $p > 0.05$. Это означает, что полученное значение $\lambda_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости, следовательно, распределение не отличается от нормального. Аналогичные результаты были получены и в методике «Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона» $\lambda_{\text{эмп}} = 0.23$.

Таким образом, в двух методиках эмпирические значения критерия Колмогорова-Смирнова оказались ниже критических значений при $p > 0.05$. Это свидетельствует о том, что распределение данных по всем показателям не отличается от нормального. Полученные результаты подтверждают возможность использования такого метода как t-критерий Стьюдента.

Применение t-критерия Стьюдента показало, что эмпирическое значение t-критерия для психологической резилентности составило 3.8, что превышает критические значения как для $p \leq 0.05$ ($t_{\text{кр}} = 2.1$), так и для $p \leq 0.01$ ($t_{\text{кр}} = 2.88$), что свидетельствует о статистически значимом повышении уровня резилентности у подростков после проведения программы. Аналогично, для психологической устойчивости полученное значение $t = 3.1$ также находится в зоне значимости ($t > 2.88$ при $p \leq 0.01$), что подтверждает повышение психологической устойчивости участников программы.

Заключение. Мы реализовали разработанную программу по развитию психологической резилентности у подростков, выполнили оценку ее эффективности после проведения контрольной диагностики. В результате реализации программы у 6 (60%) участников был зафиксирован рост уровня психологической резилентности

с низкого до среднего. Повторное исследование психологической устойчивости у подростков после программы также показало повышение уровня устойчивости у 7 (70%) участников.

Список использованной литературы:

1. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов / Т.П. Авдулова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 394 с.
2. Селиванова, О.А. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О.А. Селиванова, Н.В. Быстрова, И.И. Дереча [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №3. – С. 10.

Мелешкина Д.В.

магистрант,

meleshkina999@gmail.com

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

УДК 159.923.2:159.922.8

ДОВЕРИЕ К СЕБЕ КАК ДЕТЕРМИНАНТА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья позволяет шире взглянуть на феноменологию жизнестойкости на этапе юношеского возраста. В работе представлено обобщение современных исследований проблемы доверия к себе как детерминанты жизнестойкости. Практически-прикладной аспект может реализовываться психологами, работающими в учреждениях высшего образования, социально-психологических центрах, а также другими специалистами, занимающимися психолого-педагогическими проблемами юношеского возраста при организации работы по формированию доверия к себе и жизнестойкости.

Ключевые слова: доверие, доверие к себе, доверие к миру, сферы жизнедеятельности, жизнестойкость, юношеский возраст, тренинговая программа

SELF-TRUST AS A DETERMINANT OF RESILIENCE IN ADOLESCENCE

This article provides a broader perspective on the phenomenology of resilience in adolescence. It presents a summary of contemporary research on self-trust as a determinant of resilience. The practical aspect can be implemented by psychologists working in higher education institutions, social and psychological centers, as well as other specialists dealing with psychological and pedagogical problems of adolescence when organizing work on developing self-confidence and resilience.

Keywords: trust, self-confidence, trust in the world, spheres of life, resilience, adolescence, training program.

Введение. Проблема изучения личностных характеристик, которые являются ответственными за успешное совладание с жизненными трудностями, является актуальной в современной психологии. Жизнедеятельность современного человека протекает в достаточно напряженных условиях и для удачной адаптации необходимо обладать качествами личности, которые позволят эффективно самореализовываться. Наиболее точно в зарубежной психологии данный набор характеристик отражен в понятии «hardiness» – «жизнестойкость», введенное С. Мадди. С точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы оно представляет собой психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья [1].

Жизнестойкость является важным личностным ресурсом, создающим базис для успешной деятельности и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность не снижая успешности деятельности. Выступая в качестве внутреннего ресурса, она содержит в своей