

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 позволяют 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

структуре установки и навыки, позволяющие трансформировать стрессовые ситуации в новые возможности.

Исследованиям жизнестойкости личности посвятили свои труды С. Мади, Д.А. Леонтьев, А.А. Климов, Е.В. Ковшова, Т.В. Наливайко и другие. Понимание категории жизнестойкости может быть расширено за счет определения связи жизнестойкости со свойствами личности. В отечественной психологии разработка этой проблематики связана с исследованиями совладания со сложными ситуациями (А.В. Либин, Е.В. Либина), смысла жизни и акме (В.Э. Чудновский), с проблемой жизнетворчества (Д.А. Леонтьев), личностно-ситуационного взаимодействия (Е.Ю. Коржова), самореализации личности (Л.А. Коростылева), саморегуляции активности личности (А.К. Осницкий, В.И. Моросанова).

В современной психологии авторы все чаще указывают на особое значение такого социально-психологического явления, как доверие к себе (Т.П. Скрипкина, О.В. Голубь, О.Г. Фатхи, Г.А. Агуреева) [2]. Все сферы человеческих отношений пронизаны доверием, поэтому интерес к различным аспектам доверия имеет длинную историю.

Доверие к себе позволяет молодым людям легче справляться с трудными ситуациями. Когда юноши и девушки доверяют своим собственным способностям, им легче принимать решения и действовать. Это приводит к более активному поиску решений проблем и возможностей, что повышает их жизнестойкость. Уверенные в себе молодые люди способны лучше управлять своими эмоциями, что помогает им избежать излишних реакций на стрессовые ситуации и направить свою энергию на конструктивное преодоление трудностей.

Социально-психологическую сущность доверия чаще определяют как относительно самостоятельного психологического явления. Проявляется оно в общении и деятельности, а исходит из внутреннего состояния субъекта по отношению к людям вообще и к конкретному лицу в частности.

**Материал и методы.** Теоретической и методологической основой работы выступили:

- деятельностный поход, обозначенный в работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна;
- принцип системности, разработанный и описанный в трудах П.К. Анохина, Б.Ф. Ломова, В.С. Мерлина и др.;
- принципы детерминированности развития личности средовыми (социальными) условиями и содержанием деятельности;
- теории, описывающие жизнестойкость и близкие к ней концептуальные построения: концепция жизнестойкости С. Мадди, теория экзистенциальной отваги, мужества П. Тиллиха, психология смысла и экзистенциальный подход в психологии С. Кьеркегора, Р. Мэя, В. Франкла, Э. Фромма, концепция самоэффективности А. Бандуры, концепция салютогенеза А. Антоновски, теория самодетерминации Э. Деси, Р. Райана, концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой, Л.А. Александровой, концепция жизнеспособности А.В. Махнача, Е.А. Рыльской, концепция диспозиционного оптимизма М. Шейера, Ч. Карвера, Т.О. Гордеевой, И.А. Джидарьяна [3].
- теоретические подходы к изучению доверия были изложены в трудах следующих зарубежных и отечественных ученых как: Э. Гидденс, М. Вебер, Г. Зиммель, Г. Градосельская, Т.П. Скрипкина Т.П. Среди современных исследований доверия можно отметить труды следующих ученых: О.В. Устинова, С.С. Шушпанов, В.А. Сологуб, И.А. Хашева, Е.Ю. Лупенкова, Т. М. Комарова [4].

Для реализации цели использованы следующие методы психолого-педагогического исследования: теоретические (описательно-аналитический, сравнительно-сопоставительный); эмпирические («Тест жизнестойкости» (адапт. Д.А. Леонтьева опросника С. Мадди)), «Оценка доверия к себе» (Т.П. Скрипкина), «Методика оценки доверия/недоверия личности другим людям» А.Б. Купрейченко); качественная и коли-

чественная обработка полученных данных (методы статистического анализа (U-критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена)).

В исследовании приняли участие 50 респондентов юношеского возраста (25 студентов 4 курса факультета социальной педагогики и психологии и 25 лицеистов 10-11 классов.

Значимость данного исследования заключается в возможности использования полученных результатов как для дальнейшего теоретического изучения и углубления знаний по проблеме жизнестойкости в юношеском возрасте и доверия к себе как его дентерминанты, так и для разработки коррекционных программ, ориентированных на формирование доверия к себе и жизнестойкости.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенное эмпирическое исследование показало, что все показатели вовлеченности, контроля и жизнестойкости в юношеском возрасте имеют средний уровень.

Для большинства студентов и лицеистов характерен низкий уровень доверия к себе в интеллектуальной сфере, в решении бытовых проблем, в умении строить взаимоотношения с близкими людьми, в умении строить взаимоотношения в семье, в умении строить взаимоотношения с детьми, в умении строить взаимоотношения с родителями, в умении нравиться представителям противоположного пола и в умении интересно проводить досуг. При этом было выявлено, что для студентов характерен более высокий уровень доверия к себе по всем шкалам. Анализ взаимосвязи доверия к себе и жизнестойкости в юношеском возрасте позволил определить, что:

- зависимость в принятии решения от мнения других, постоянный поиск подтверждения извне правильности своего выбора, фиксация на неудаче с последующим отказом от выбора новых способов взаимодействия характерна для респондентов, которые чувствуют себя значимыми, готовыми полностью включаться в решение задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений.

- независимость в принятии решения от мнения других, уверенность в правильности своего выбора, поиск новых форм взаимодействия с окружающими характерен для респондентов, которые получают удовольствие от собственной деятельности, стремятся к расширению собственных интересов, стараются обнаружить в повседневных делах массу всего ценного и увлекательного; готовы искать пути для выхода из любых стрессовых состояний, убеждены в том, что борьба может оказать влияние на результат проходящих событий, пусть даже такое влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

По итогам результатов исследования была разработана и внедрена коррекционно-развивающая программа с элементами тренинга по развитию жизнестойкости лицеистов. Программа рассчитана на групповые занятия и взаимодействие участников между собой.

Цель программы: расширение границ доверия к себе, к миру, оптимизация отношений со сверстниками, в семье, учебной группе, повышение уверенности в себе.

Задачи:

1. Сформировать установку на самопознание и саморазвитие;
2. Способствовать осознанию своих эмоций и понимать эмоции других людей;
3. Развивать эффективные стили мышления и копинг-стратегий.

Целевая группа: лицеисты с низкими и ниже среднего показателями жизнестойкости и доверия к себе.

Программа реализуется с помощью интерактивных, ролевых игр, методов групповой дискуссии, проективных рисуночных техник, релаксационных упражнений. Программа включает в себя 4 блока: ознакомительный блок, «Развитие навыков межличностного взаимодействия и доверия к себе и миру», «Развитие и формирование уверенности в себе в доверительных отношениях», интегративный блок.

В группе может быть 10-12 человек. Частота занятий – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 120 минут. Количество занятий – 10. Критерии эффективности программы при повторной диагностике показатели жизнестойкости должны повыситься до уровня не ниже среднего.

Таблица 1 – Тематический план занятий по развитию жизнестойкости в юношеском возрасте

№ занятия	Тема занятия	Количество занятий (часов)
	<b>1 блок «Ознакомительный»</b>	<b>1 (2 часа)</b>
1	«Вводное»	
2	«Ценности личности и ценности общества»	
3	«Части моего Я»	
4	«Доверие в жизни каждого»	
	<b>2 блок «Развитие навыков межличностного взаимодействия и доверия к себе и миру»</b>	<b>4 (8 часов)</b>
5	«Мои ценностные ориентации, идеалы, личностный смысл»	
6	«Мои сильные стороны»	
7	«Целеполагание и планирование»	
8	«Жизненный путь человека»	
9	«Стойкость»	
	<b>3 блок «Развитие и формирование уверенности в себе в доверительных отношениях»</b>	<b>4 (8 часов)</b>
10	«Способы преодоления конфликтных ситуаций»	
11	«Принятие ответственности на себя»	
12	«Проживание эмоций»	
13	«Чувство успеха»	
14	«Моя опора»	
	<b>4 блок «Интегративный»</b>	<b>1 (2 часа)</b>
15	«Я-настоящий»	
16	«Саморегуляция»	
17	«Заключительное»	

После реализации программы развития жизнестойкости у лицеистов была выявлена положительная динамика в показателях по результатам повторных диагностик на 8-14 %.

**Заключение.** Современные юноши переживают свое становление и развитие через наложение ряда кризисов. В то же время, именно во время юношества происходит формирование жизнестойкости и жизнестойкого совладания со стрессами [5]. Согласно полученным данным, можно сделать вывод, что, чем выше уровень жизнестойкости, тем выше способность ориентироваться в бытовой ситуации. Предложенная программа является эффективной для развития жизнестойкости подростков.

#### Список использованной литературы:

1. Безбородова, Л.А. Жизнестойкость как ресурс педагогической работы учителя в процессе реализации инклюзивного образования / Л.А. Безбородова, Л.В. Земскова, А.С. Жук // Наука и школа. – 2020. – №4. – С. 83-88.
2. Скрипкина, Т.П. Доверие как социально-психологическое явление: дис. ... д-ра психол. наук / Т.П. Скрипкина. – М. : Владос, 2013. – 173 с.
3. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87-101
4. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2016. – 63 с.
5. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2024. – 705 с.