

Челночный бег 4х9м, с	0,29	0,16	-0,06	-0,26	0,28	-0,06	-0,01	1,00				
Поднимание туловища за 1 мин (д), раз	-0,40	-0,17	0,49	0,33	-0,31	0,15	0,16	-0,28	1,00			
Прыжок в длину с места, см	-0,31	0,17	0,67	0,28	-0,13	-0,01	-0,09	-0,39	0,41	1,00		
Бег 1000 (д) 1500 (ю), м	0,36	-0,25	-0,19	-0,32	0,11	0,45	0,37	0,25	-0,24	-0,33	1,00	
Бег 30 м, с	0,09	0,06	-0,20	-0,07	0,03	-0,44	0,13	0,47	-0,09	-0,59	0,07	1,00

**Заключение.** Эффективное использование возможностей учебного предмета «Физическая культура и здоровье» способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, укреплению его здоровья. На этот учебный предмет и следует перенести акцент с лечебных, оздоровительных, физиотерапевтических и других медицинских мероприятий, особенно характерных для инновационных учебных заведений, использующих их как способ снижения отрицательных влияний нетрадиционно организованного учебного процесса. Учитель физической культуры и здоровья, используя методику комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, поможет учащемуся освоить простейшие тесты для самоконтроля здоровья, научит измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, отслеживанию их в мониторинге. Только такой личностно-ориентированный подход к учащемуся может сформировать мотивацию к занятиям физической культурой. Использование мониторинга как важного инструмента по изучению физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья учащихся, позволят проводить оценку эффективности учебного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», скорректировав его содержание.

**А.С. ЯКОВЛЕВА**

Научный руководитель – Д.В. Мелешкина  
Республика Беларусь, Витебск, Лицей ВГУ имени П.М. Машерова

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

В течение последних десятилетий в психологических исследованиях феноменология доверия занимает особую роль. Доверие является важным условием познания окружающего и внутреннего мира.

Т.П. Скрипкина определяет доверие к себе как специфическое отношение человека к своему внутреннему миру, к своей субъектности как к ценности [1]. Доверяющий себе человек 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.

В формальных отношениях доверие участвует в организации эффективного взаимодействия, продуктивной работы и выполняет функцию объединения, управления поведением, предсказания выбора подростка. В неформальных отношениях доверие необходимо для их развития, достижения наибольшей близости. Доверяя друг другу, люди могут позволить себе поделиться важными переживаниями, снизить уровень напряжения в отношениях, разрешать конфликтные ситуации, делить ответственность между собой.

В подростковом 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]. Таким образом, в работе можно выделить следующие составляющие.

Объект исследования – доверие к себе в подростковом возрасте.

Предмет исследования – жизнестойкость в подростковом возрасте.

Цель исследования – изучение взаимосвязи между показателями доверия к себе и жизнестойкостью в подростковом возрасте.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения результатов исследования психологами в коррекционной работе по оказанию психологической помощи лицам в подростковом возрасте.

**Основная часть.** Структура доверия к себе включает три компонента: когнитивный, аффективный и конативный. 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 [3].



*Рисунок 1 – Структура доверия к себе*

В то же время, в подростковом возрасте нарастает стремление эмансипировать, обособиться от влияния семьи, освободиться от зависимости. Поэтому неумение или нежелание родителей принять автономию своих детей часто приводит к конфликтам, кроме того, подростки часто неверно рефлексируют отношение к ним со стороны взрослых, занижая его. В этот период автономия от взрослых и значение общения со сверстниками растут. Общая закономерность здесь такая: чем хуже, сложнее складываются отношения со взрослыми, тем интенсивнее будет общение со сверстниками. Но, далеко не всегда влияние родителей и сверстников взаимоисключающие. Значимость родителей и сверстников, принципиально неодинакова в разных сферах подростковой деятельности. Максимум автономии требуют в сфере досуга, развлечений, свободного общения, внутренней жизни, потребительских ориентаций. Поэтому психологи предпочитают говорить не о снижении влияния родителей, а о качественных сдвигах в подростковом общении.

В процессе формирования идентичности, важно появление нового отношения к окружающей действительности, осознания себя личностью, которая обладает, подобно всем взрослым людям, правом на уважение, самостоятельность и доверие [4]. Из мира взрослых интенсивно усваиваются различные ценности, нормы и способы поведения, которые составляют новое содержание сознания, и превращаются в требования к поведению другого человека и собственно-му, в критерии оценки и самооценки [5].

В исследовании приняли участие 50 лицеистов 11 классов (25 девушек, 25-юношей).

1. *Опросник «Оценка доверия к себе»* предназначен для диагностики уровня доверия к себе. В основе методики лежит положение о том, что в разных сферах жизнедеятельности люди склонны в различной степени доверять себе. Результат теста состоит из 11 шкал, отражающих меру проявления доверия к себе в разных сферах жизни, а также общий показатель.

Каждый пункт содержит утверждения, представленные в различных вариантах: в виде умозаключений, выводов, которые составляют содержание когнитивного компонента доверия к себе; в виде описания эмоциональных переживаний поведения человека в значимых ситуациях и ситуациях неопределенности. Общий показатель доверия к себе высчитывается путем суммирования баллов по всем пунктам.

2. *Тест жизнестойкости Мадди* разработан в рамках изучения факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения. Жизнестойкость здесь определяется как некая отага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть

от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, появляющуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.



*Рисунок 2 – Компоненты жизнестойкости*

Эмпирическое исследование происходило в четыре этапа:

- подбор соответствующих методик исследования, формирование выборки испытуемых;
- определение особенности доверия к себе;
- определение уровня жизнестойкости у людей подросткового возраста;
- выявление наличие взаимосвязи между жизнестойкостью и доверием к себе в подростковом возрасте.

По методике «Тест жизнестойкости Мадди» выявлено, что подростки 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.

Проанализировав результаты, можно сказать, что люди в подростковом возрасте предпочитают борьбу в отстаивании своих взглядов, не чувствуют беспомощность и одиночество. Стоит отметить, так же высокие показатели по шкале «принятие риска», подростки готовы идти на риск, даже при отсутствии гарантий на положительный успех в деле. Высокий уровень жизнестойкости выявлен лишь у 18% людей подросткового возраста. 68 % подростков не готовы столкнуться с трудными жизненными ситуациями.

Далее для выявления взаимосвязи между жизнестойкостью и доверием к себе был применен коэффициент корреляции Спирмена.

**Заключение.** Таким образом, между высоким уровнем жизнестойкости и доверием к себе мы можем сделать выводы:

1. Наиболее сильная корреляция среди данных показателей наблюдается в сфере решения бытовых проблем.

2. Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше способность ориентироваться в бытовой ситуации, выбирать приемлемые способы реализации целей.

Мы определили доверие к себе как отношение к своей жизни и себе как автору этой жизни, как к субъективной и объективной ценности; доверие к себе является важнейшим условием субъектности личности, включает ценностные, эмоциональные, когнитивные, поведенческие составляющие и определяет содержание всего человеческого бытия. 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. Доверие – это свойство людей надеяться как объекты окружающего мира и связанные с ними явления, так и свои собственные действия, других индивидов свойствами значимости в текущей ситуации в синтезе с их относительной безопасностью. Изначальное доверие возникает во внутреннем мире индивида, и тогда можно регулировать доверие человеческой деятельностью: в момент взаимодействия оно как бы «навязывается» в самом акте взаимодействия, и потому существует в человеке, и возникает как бы между человеком и объектом в момент взаимодействия.

Современные подростки 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 в этот период закладывается формирование жизнестойкости и жизнестойкого совладания со стрессами.

Изучением феномена жизнестойкости занимаются отечественные и зарубежные психологи. В их исследованиях представлены различные аспекты жизнестойкости как интегративной способности субъекта: сущность, компоненты, критерии проявленности, связь со способностью принимать решения и преодолевать трудности жизни. Жизнестойкость – это интегративное свойство личности, позволяющее преодолевать трудности и препятствия при достижении цели, в трудных жизненных ситуациях, характеризующееся высокой степенью рефлексии, саморегуляции и готовностью к самоопределению.

Проанализировав результаты по методике «Тест жизнестойкости Мадди», можно сказать, что люди в подростковом возрасте предпочитают борьбу в отстаивании своих взглядов, не чувствуют беспомощность и одиночество. Стоит отметить, так же высокие показатели по шкале «принятие риска», люди в подростковом возрасте готовы рисковать при принятии решений, молодые люди готовы идти на риск, даже при отсутствии гарантий на положительный успех в деле. Особенно примечательно, что высокий уровень жизнестойкости выявлен лишь 18 % людей подросткового возраста. Большинство людей этого возраста (68 %) не готовы столкнуться с трудными жизненными ситуациями.

Высокий уровень доверия к себе, измеренный с помощью методики Т.П. Скрипкиной, у лицестов не был выявлен, а низкий уровень встречается у 38 % опрошенных. Доверие к себе дифференцируется от доверия к другим и уверенности в себе и начинает выполнять функции, связанные с подлинной саморегуляцией, именно к концу подросткового возраста. В этот момент взросления доверие к себе как внутриличностное интегративное образование обретает свою целостность и самостоятельность. Можно сделать вывод, 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.

Согласно полученным данным коэффициента корреляции Спирмена можно сделать вывод, чем выше уровень жизнестойкости, тем выше способность ориентироваться в бытовой ситуации, выбирать приемлемые способы реализации целей в соответствии с условиями в каждой конкретной ситуации.

#### Список цитированных источников:

1. Авдеева, Г.М. Социальная психология: учеб. пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2015. – 302 с.
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер Пресс, 2017. – 582 с.
3. Макарова, И.В. Общая психология: Краткий курс лекций / И.В. Макарова. – М.: Юрайт, 2016. – 182 с.
4. Реан, А.А., Коломинский, Я.Л. Социальная педагогическая психология. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с.
5. Рубинштейн, С. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2009. – 720 с.