

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра психологии личности

**Исследование взаимосвязи жизнестойкости и оптимизма в
подростковом возрасте**

АВТОРЕФЕРАТ

студента (ки) 4 курса 462 группы
направления 37.03.01 «Психология»
факультет психологии

Джораевой Тавус

Научный руководитель
(руководитель)

Доцент кафедры, к. пед. н

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

Калистратова Т.Д.

инициалы, фамилия

Зав. Кафедрой, доцент

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

Рягузова Е.В.

инициалы, фамилия

Саратов, 2023

В нашем быстро меняющемся мире подростки сталкиваются с множеством вызовов и стрессовых ситуаций. Все больше исследований указывают на то, что ключевыми факторами успешного преодоления этих трудностей являются такие психологические качества, как жизнестойкость и оптимизм. Однако механизмы их взаимодействия и влияние на психологическое состояние подростков до сих пор не исследованы достаточно глубоко.

Актуальность исследования определяется необходимостью выявления взаимосвязи между жизнестойкостью и оптимизмом в подростковом возрасте, а также разработки эффективных стратегий для укрепления этих качеств у подростков.

Объект исследования – жизнестойкость и оптимизм как психические процессы в структуре личности, определяющие психологическую устойчивость человека к воздействию негативных внешних факторов.

Предмет исследования- взаимосвязь жизнестойкости и оптимизма в подростковом возрасте

Целью исследования является изучение взаимосвязи между жизнестойкостью и оптимизмом в подростковом возрасте.

Чтобы достичь поставленную цель необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Проанализировать психологическое понятие жизнестойкости, его основные характеристики и механизмы формирования.
2. Рассмотреть теоретический аспект оптимизма в психологии, его роль и значение в психологическом благополучии подростка.
3. Изучить как уровень оптимизма и жизнестойкости влияет на общие механизмы развития подростков.
4. Определить специфику подростковой жизнестойкости и оптимизма, учитывая особенности данного возрастного периода.

Провести практическую работу анализа жизнестойкости и оптимизма в подростковом возрасте, а также их взаимосвязи.

Теоретическая значимость исследования заключается в возможности расширить и углубить научные представления о взаимосвязи жизнестойкости и оптимизма в подростковом возрасте.

Практическая значимость исследования состоит в разработке рекомендаций для специалистов в области психологии и педагогики, работающих с подростками. Результаты исследования могут быть использованы в процессе психологического консультирования, а также при формировании программ психологической поддержки и профилактики психологических проблем в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: Предположительно, подростки имеющие высокие показатели жизнестойкости, обладают более высоким уровнем оптимизма.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка источников и литературы, приложения. Первая глава посвящена теоретическому изучению понятий жизнестойкости и оптимизма, их взаимосвязи и специфики в подростковом возрасте. Вторая глава включает описание и анализ эмпирического исследования, проведенного с целью изучения особенностей жизнестойкости и оптимизма у подростков, а также их взаимосвязи.

В первой главе были рассмотрены основные психологические понятия жизнестойкости и оптимизма, их специфика и взаимосвязь в контексте подросткового возраста.

Термин «жизнеспособность» (русский перевод с английского Д.А. Леонтьева) переводится как гибкость, упругость, эластичность, устойчивость (к внешним воздействиям) и способность быстро восстанавливать здоровое физическое и душевное состояние [6]. Как отмечает Д.А. Леонтьев, эта личностная черта характеризует способность человека выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успеваемость деятельности [5]. Жизнестойкость является ведущим личностным свойством, опосредующим влияние стрессогенных факторов (в

том числе хронических) на соматическое и психологическое здоровье, а также на продуктивность деятельности. Отношение человека к нестабильности внешней среды, к собственным внутренним ресурсам, оценка возможности управлять ими, позволяют определить способности личности к преодолению жизненных затруднений [15].

По С. Мадди, жизнестойкость состоит из трех компонентов: включенность, контроль и принятие риска. Первая составляющая жизнестойкости – «включенность» – характеризует отношение человека к себе, окружающему миру и характеру взаимодействия с ним, дающего силы к самореализации, лидерству, адекватному способу мыслей и поведения; создает основу, чтобы чувствовать себя значимой и ценной, чтобы полностью включиться в решение жизненных задач, преодолевая стрессогенные факторы и изменения. Включенность — это уверенность в том, что происходящее дает возможность найти кое-что путное и интересное для личности. Человек с развитой включенностью доволен собственной деятельностью. И напротив, низкий уровень включенности порождает чувство отчужденности, чувство себя за пределами жизни.

Второй компонент жизнестойкости – «контроль». Контроль за обстоятельствами обуславливает поиск возможностей воздействия на стрессогенные изменения, в противовес «погружению» в состояние беспомощности и пассивности. Противоположным к наличию контроля есть ощущение собственной беспомощности. Человек, у которого сильно развит контроль, придерживается самостоятельно выбирающего свою деятельность собственный жизненный путь. Она убеждена, что благодаря ресурсам, которые у нее есть или которых у нее пока нет, но она может их получить, она может справиться с проблемами, стоящими на ее пути [5].

Третья составляющая жизнестойкости – «принятие риска» – создает основание человеку быть открытым к окружающему миру, другим людям, обществу. Ее сущность состоит в отношении личности к жизненным событиям и проблемам как к вызову, к возможности испытать себя. Мадди

подчеркивает важность высокого развития всех трех компонентов для сохранения здоровья, оптимального уровня производительности и активности в стрессовых условиях. В основу понимания третьей составляющей положена идея развития посредством активного усвоения знаний по опыту и последующего их использования. [1].

Следовательно, все компоненты, определяющие жизнестойкую позицию, позволяют противостоять неприятным событиям, принимать и творчески перерабатывать их. Человек с высоким уровнем жизнестойкости склонен переживать происходящие с ним события, как следствие собственного выбора и инициативы, как стимул для усвоения нового. Преимущественно составляющие жизнестойкости развиваются в детстве и частично в подростковом возрасте. Тем не менее, развитие жизнестойкости возможно и во взрослом возрасте. Развитие способности к принятию риска провоцирует наличие впечатлений и неоднородность окружающей среды [5].

Сформированность жизнестойкости на ранних этапах развития личности обуславливает формирование определенного образа жизни. Такой стиль получил название "стиль Прометея" по С. Мадди. Его особенностью является способность осознавать и преобразовывать полученный опыт [7]. Жизнестойкость является основой создания собственного смысла в сложных жизненных ситуациях, является фундаментом принятия жизненно важных решений. Недостаточное развитие жизнестойкости приводит к тому, что человек не в состоянии стать автономным, отделиться от родителей, он хорошо поддается влиянию окружающих, не в состоянии достаточно работать над саморазвитием и самосовершенствованием. Несформированность жизнестойкости является причиной регрессивного овладения трудностями, когда человек использует стратегии избегания для их решения. Во избежание решения жизненных проблем не жизнестойкий человек прибегает (сознательно или бессознательно) к различным защитным стратегиям. В результате такого регрессивного овладения трудностями

практически полностью упускается возможность усвоения новых знаний и навыков.

Таким образом, жизнестойкость является важным психологическим понятием, описывающим, как человек справляется с трудностями и восстанавливается после стрессовых ситуаций. Она включает в себя различные компоненты, такие как эмоциональная устойчивость, когнитивная гибкость, социальная поддержка, внутренние ресурсы и духовность. Факторы, влияющие на жизнестойкость, включают воспитание, семейную среду, социальную сеть, личностные качества, опыт преодоления трудностей и стратегии справления со стрессом. Статистические данные по жизнестойкости могут варьироваться, и важно учитывать контекст конкретного исследования. Жизнестойкость может развиваться и укрепляться с течением времени, что позволяет людям лучше адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Особое внимание уделено анализу различных исследований, которые помогают лучше понять природу и проявление этих качеств у подростков. Также мы выяснили:

1. Психологическое понятие жизнестойкости было представлено в разных подходах и теориях Т.А Матерова и В.А. Аверина. Жизнестойкость описывается как способность индивида преодолевать трудности, адаптироваться к стрессу и сохранять психологическое здоровье. Важными элементами жизнестойкости являются когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, которые вместе определяют устойчивость личности в сложных ситуациях. [5]

2. В психологических исследованиях понятие оптимизма представлено в разных формах, включая диспозиционный, ситуативный и экспланаторный оптимизм. Оптимизм характеризуется положительным восприятием будущего и уверенностью в успешном разрешении проблем. Так считают Л.Л. Александрова и Л.А. Бурумчук. Так же по их мнению, он влияет на

когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты жизни, способствуя успешному работы со стрессом и улучшению качества жизни.

3. Взаимосвязь уровня оптимизма и жизнестойкости была исследована в разных исследованиях, которые выявили положительную корреляцию между этими понятиями. Оптимисты чаще используют активные и проблемно-ориентированные стратегии работы со стрессом, что способствует повышению их жизнестойкости. Взаимосвязь между оптимизмом и жизнестойкостью может быть разной в зависимости от индивидуальных и культурных особенностей, что делает необходимым дальнейшее изучение этой связи и разработку эффективных методов повышения этих качеств у разных групп людей. [23, 27]

4. Специфика подростковой жизнестойкости и оптимизма заключается в том, что в этот период жизни происходит активное формирование личности и развитие психологических механизмов работы со стрессом. У подростков, обладающих высоким уровнем оптимизма и жизнестойкости, наблюдается лучшая адаптация к социальной среде, успешное работы с трудностями и улучшение качества жизни. Однако уровень оптимизма и жизнестойкости может быть разным у разных подростков в зависимости от их воспитания, семейной обстановки и социокультурного контекста. [3, 7, 10]

Дальнейшие исследования в этой области могут помочь в создании эффективных программ развития жизнестойкости и оптимизма у подростков с учетом их индивидуальных особенностей и культурного фона.

Вторая глава нашего исследования, посвященная изучению взаимосвязи жизнестойкости и оптимизма в подростковом возрасте, позволила получить ценные выводы и важные практические рекомендации.

Первое, что следует отметить, это то, что результаты исследования подтвердили нашу первоначальную гипотезу о наличии положительной корреляции между уровнем жизнестойкости и оптимизма среди подростков. Это означает, что подростки, обладающие большей жизнестойкостью, обычно проявляют больший оптимизм, и наоборот. Это подчеркивает

необходимость акцентирования внимания на развитии этих качеств в процессе подготовки подростков к взрослой жизни.

По результатам анализа мы можем сделать вывод, что оптимизм значительно влияет на жизнестойкость подростков. В частности, с каждым увеличением балла в тесте оптимизма Лотта, баллы по шкале жизнестойкости Коннора-Дэвидсона увеличивались в среднем на 0,67 единиц. Это подтверждает нашу первоначальную гипотезу о том, что оптимизм является важным фактором, который способствует развитию жизнестойкости у подростков.

Полученные данные имеют важное практическое значение. Учитывая тесную связь между оптимизмом и жизнестойкостью, мы можем сказать, что работа по укреплению оптимизма может помочь усилить жизнестойкость подростков. В свою очередь, это может помочь им лучше справляться с жизненными трудностями, улучшить их эмоциональное благополучие и качество жизни.

Стоит отметить, что, не смотря на положительные результаты нашего исследования, они не обязательно могут быть применимы ко всем подросткам без исключения. Оптимизм и жизнестойкость также могут быть влияниями множества других факторов, включая личностные характеристики, семейную обстановку, социально-экономический статус. Поэтому важно проводить дальнейшие исследования, чтобы лучше понять, как эти и другие факторы могут влиять на взаимосвязь между оптимизмом и жизнестойкостью в подростковом возрасте.

Несмотря на это, исследование подтвердило значимость оптимизма как фактора, усиливающего жизнестойкость подростков. Это позволяет предположить, что развитие оптимизма может стать важным инструментом в работе психологов, педагогов и родителей, направленной на укрепление психологического здоровья подростков.

В заключение, наше исследование показывает, что оптимизм и жизнестойкость тесно связаны у подростков, и эту связь необходимо

учитывать при разработке стратегий и программ для поддержки психологического благополучия подростков. Однако необходимы дополнительные исследования для более глубокого понимания этой связи и определения других факторов, которые могут влиять на оптимизм и жизнестойкость в этой возрастной группе.

Таким образом, практическая работа позволила нам выявить взаимосвязи жизнестойкости и оптимизма в подростковом возрасте. Полученные данные могут быть использованы для создания эффективных стратегий и программ, направленных на укрепление психологического здоровья подростков.

В данной работе было проведено исследование, цель которого заключалась в изучении взаимосвязи жизнестойкости и оптимизма в подростковом возрасте. Для достижения поставленной цели мы рассмотрели и проанализировали два ключевых понятия: жизнестойкость и оптимизм, а также их специфику в подростковом возрасте, что позволило нам более глубоко проникнуть в тему исследования.

Также использовались в работе две методики: "Шкала жизнестойкости Коннора-Дэвидсона" и "Тест общего оптимизма Лотта". Они были выбраны не случайно. "Шкала жизнестойкости Коннора-Дэвидсона" позволила измерить способность подростков справляться с изменениями и стрессовыми ситуациями, а "Тест общего оптимизма Лотта" помог оценить уровень оптимизма и пессимизма у участников исследования.

Результаты теста LOT-R предоставили нам важную информацию о уровне оптимизма среди подростков. Это может помочь в понимании того, как оптимизм влияет на их жизнестойкость и способность справляться со стрессом. Эти данные также могут быть использованы для разработки стратегий и интервенций, направленных на укрепление оптимизма и жизнестойкости среди подростков.

В ходе анализа результатов, было выявлено, что существует положительная корреляция между уровнем жизнестойкости и оптимизма у

подростков. То есть, те подростки, которые демонстрировали высокий уровень оптимизма, также обладали высокой жизнестойкостью. Это может свидетельствовать о том, что оптимистичный взгляд на жизнь помогает подросткам лучше справляться со стрессовыми ситуациями, адаптироваться к изменениям и успешно преодолевать трудности.

Было выявлено, что подростки с высокой жизнестойкостью и оптимизмом чувствуют себя более счастливыми, уверенными в себе и способными справиться с возникающими трудностями и проблемами. Они легче адаптируются к новым условиям и изменениям, более устойчивы к стрессу и негативным воздействиям внешней среды.

Таким образом, данные нашего исследования позволяют сделать вывод о том, что оптимизм и жизнестойкость играют важную роль в жизни подростков. Полученные данные возможно будет использовать учителям в школе, когда будет психологическая работа, направленная на преодоление трудностей, стресса.

Результаты данного исследования могут быть полезны для психологов, педагогов, социальных работников и всех тех, кто работает с подростками. Они могут помочь лучше понять, как поддержать подростков в этот сложный период их жизни, научить их справляться с трудностями, развивать у них оптимистичный взгляд на жизнь и повышать их жизнестойкость.

В заключение, следует отметить, что полученные данные раскрыли как оптимизм влияет на жизнестойкость среди подростков, а значит цель нашей работы была достигнута.

