

УДК 373.2

М.А. Забоева,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного
образования
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»
г. Шадринск, Россия
zaboyevi@mail.ru
ORCID: 0000-0003-3360-4188

Н.А. Каратаева,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного
образования
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»
г. Шадринск, Россия
natalya_karataeva73@mail.ru
ORCID: 0000-0002-4210-8883

Жизнестойкость как фактор предупреждения антивитального поведения учащихся

В статье рассмотрена проблема формирования жизнестойкости личности в аспекте ее взаимосвязи с антивитальным поведением учащихся. Оптимальный уровень развития жизнестойкости личности может рассматриваться как условие профилактики саморазрушающего поведения. Авторами раскрыты понятие «жизнестойкость личности», ее структура, представленная тремя компонентами: вовлеченность, контроль, принятие риска; детерминанты, обуславливающие развитие жизнестойкости. Представлены результаты исследования уровня развития жизнестойкости студентов педагогического вуза, свидетельствующие о том, что с возрастом в структуре жизнестойкости личности увеличивается показатель вовлеченности и уменьшаются показатели контроля и принятия риска. Авторами также обоснована, установлена при помощи эмпирических методов исследования и подтверждена методами математической статистики взаимосвязь жизнестойкости с такими свойствами и качествами личности, как креативность, профессиональная идентичность, коммуникативные умения.

Ключевые слова: *жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, антивитальное поведение.*

M.A. Zaboieva,
Ph. D. in Pedagogy, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Preschool
Education
Shadrinsk State Pedagogical University
Shadrinsk, Russia
N.A. Karataeva,

Ph. D. in Pedagogy, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Preschool
Education
Shadrinsk State Pedagogical University
Shadrinsk, Russia

Resilience as a factor in the prevention anti-vital student behavior

The article deals with the problem of formation of resilience of the individual in terms of its relationship with the anti-vital behavior of students. The optimal level of development of resilience can be considered as a condition for the prevention of self-destructive behavior. The authors reveal the concept of "resilience", its structure, represented by three components: involvement, control, risk taking; determinants, causing the development of resilience. The article presents the results of a study of the level of development of resilience of students of pedagogical high school, indicating that with age in the structure of the resilience of the individual increases the rate of involvement and decreases the indicators of control and risk taking. The authors also substantiated, established with the help of empirical research methods and confirmed by methods of mathematical statistics the relationship of vitality with such properties and qualities of the individual as creativity, professional identity, communication skills.

Keywords: *resilience, involvement, control, risk taking, anti-vital behavior.*

Насыщенность, быстрая изменчивость информационной среды требуют от современного человека активности, мобильности, высокой стрессоустойчивости,

решительности, креативности. Не всегда зрелая личность оказывается способной противостоять проблемам, с которыми сталкивается на жизненном пути. Еще меньшими ресурсами стрессоустойчивости, способности сохранять психическое и физическое благополучие обладает учащийся (проблемы в межличностных отношениях, предэкзаменационный стресс и напряжение, «конфликт поколений» и др.).

Проблема антивитального поведения, на наш взгляд, тесно связана с проблемой формирования жизнестойкости личности. Термин «жизнестойкость» рассматривался, преимущественно, в психологической науке. Он был введен в научный оборот Сьюзен Кобейс и Сальватором Мадди [6]. Имея иноязычное происхождение, термин «жизнестойкость» (*hardiness*) разными исследователями был переведен на русский язык как «жизнеустойчивость», «жизнеспособность». В отечественную психологию термин «жизнестойкость» как перевод термина «*hardiness*» был предложен Д.А. Леонтьевым [3].

Позиции разных авторов по поводу сущности данного термина сводятся к единой мысли о том, что он предполагает способность совладать со стрессом.

По определению С. Мадди, «жизнестойкость (*hardiness*) – это свойство личности, включающее в себя три сравнительно автономных компонента (характеристики, аттитюда): вовлеченность, контроль, принятие риска». Совокупность перечисленных компонентов предотвращает возникновение внутреннего напряжения в ситуациях стресса путем стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами, восприятия их менее значимыми [7].

Вовлеченность (*commitment*), как компонент жизнестойкости, обозначает уверенность человека в том, что вовлеченность в протекающие события дают наилучший шанс определить что-то стоящее, интересное для себя. Высокий уровень развития данного компонента означает способность человека получать удовольствие от собственной деятельности, ощущение уверенности в себе, благожелательности окружающего мира. В противном случае, человек чувствует себя отверженным.

Другой компонент структуры жизнестойкости, контроль (*control*), подразумевает убежденность личности в том, приложенные ею усилия могут оказать влияние на ситуацию, результаты деятельности. Высокий уровень сформированности рассматриваемого компонента создает ощущение подконтрольности ситуации, самостоятельности выбора собственной деятельности и пути.

Третий компонент – принятие риска (*challenge*). Он обозначает убежденность человека в пользе любого опыта (как позитивного, так и негативного) для личностного роста за счет извлекаемых знаний. Высокий уровень развития данного компонента обеспечивает готовность человека действовать при отсутствии гарантированности положительного результата, успеха.

Названные компоненты жизнестойкости личности развиваются, преимущественно, в период детства и, во многом, определяются отношениями ребенка с родителями. Необходимыми условиями их развития являются: любовь, принятие, поддержка, одобрение со стороны родителей, предоставление возможности действовать самостоятельно, проявлять активность. Тем не менее, формирование компонентов жизнестойкости возможно и у взрослого человека.

Д.А. Леонтьевым было введено понятие жизнестворчество, обозначающее расширение мира и сферы жизненных отношений, направляющее внимание человека не на себя, а наружу [3].

Все исследователи проблемы жизнестойкости личности, так или иначе, указывают на наличие активности человека, его обращенности к внешнему миру и стремления к контролю [1; 3; 4].

В нашем исследовании феномен жизнестойкости личности мы рассматриваем как интегративное качество, являющее собой систему представлений человека о себе, окружающем мире и взаимодействии с ним, включенность в разнообразные виды деятельности, наличие навыков контроля и самоконтроля, социальной смелости [5].

Нами было проведено исследование уровня сформированности жизнестойкости и ее компонентов у будущих педагогов дошкольных образовательных организаций (студентов). В качестве респондентов в исследовании выступили студенты очной и заочной форм обучения по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Дошкольное образование. Методика организации исследования предполагала

определение степени выраженности компонентов жизнестойкости с помощью теста-опросника жизнестойкости С. Мадди, модифицированного Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой [3].

Полученные данные сравнивались со среднестатистическими. Следует отметить различие между исследуемыми группами по критерию возраста. Возраст студентов заочного отделения варьировался от 22 до 41 года, а очного – от 19 до 28 лет.

Уровень жизнестойкости у студентов заочного отделения составил в среднем 78,7 балла при среднем 80, а у студентов очного отделения составил в среднем 67,3 балла.

Данные свидетельствуют о том, что студенты более старшего возраста меньше склонны к контролю и риску, у них существенно выше показатель вовлеченности.

Кроме того, нами была исследована взаимосвязь жизнестойкости с некоторыми свойствами и качествами личности: креативностью, профессиональной идентичностью, коммуникативными умениями. При помощи методов математической статистики была подтверждена эта взаимосвязь, и было установлено, что высокий уровень развития креативности, профессиональной идентичности и коммуникативных умений оказывают благоприятное влияние на формирование жизнестойкости, поэтому создание в учебном заведении и семье необходимых условий для их развития будет содействовать и формированию жизнестойкости.

В работах Э.Ф. Зеера выделены детерминанты, обуславливающие формирование жизнестойкости [2]:

1. Индивидуальные, физиологические, соматические, психические характеристики человека: здоровье, пол, возраст, телесность и наследственность. Как отмечает автор, ссылаясь на исследования Т.В. Наливайко и Е.А. Рыльской, имеются различия в проявлении видов и форм жизнестойкости мужчинами и женщинами. Кроме того, проявление жизнестойкости зависит от возраста человека, возможна существенная перестройка.

2. Психофизиологические и нейродинамические особенности человека: сила процессов возбуждения, уравновешенность, подвижность нервных процессов.

3. Социально-психологические качества личности: интернальность, оптимизм, экстра- и интроверсия, волевые характеристики (целеустремленность, настойчивость, решительность, самостоятельность и др.).

4. Жизненный опыт человека, носящий как позитивный, так и негативный характер.

5. Социально-психологическая направленность личности: смысло-жизненные ориентации, готовность к трудностям и неудачам, ориентация на сохранение, укрепление здоровья, прогнозирование позитивного будущего.

Как известно, лучшим методом нравственного воспитания личности является положительный пример взрослого. Являясь для ребенка таким авторитетным взрослым, педагог должен уметь находить выход из стрессовых ситуаций, демонстрировать доброжелательное отношение, создавать положительный эмоциональный настрой, учить детей способам саморегуляции поведения.

Положительный настрой, жизнелюбие, перспективы профессионального роста способствуют формированию адекватной самооценки и позитивного самосознания, стимулируют, как отмечает Э.Ф. Зеер, социально-профессиональную жизнестойкость. Она означает готовность личности к преодолению возможных профессиональных трудностей [2].

В современном образовании приоритет отдается активным и интерактивным методам обучения, доказавшим на практике свою эффективность (дискуссии, деловые игры, тренинг, решение кейсов и др.). Их применение позволяет активизировать познавательную деятельность обучающихся, развивать их креативность, умение организовать и вести групповую, коллективную работу; в целом, способствует повышению положительной эмоциональной насыщенности образовательной среды.

Таким образом, проблема формирования жизнестойкости у учащихся сегодня стоит особенно остро, она требует методического решения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. – Вып. 2. – С. 82-90.
2. Зеер, Э.Ф. Психология профессий : учеб. пособие для студ. вузов / Э.Ф. Зеер. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2003. – 336 с.
3. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
4. Наливайко, Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2006. – 27 с.
5. Каратаева, Н.А. Формирование жизнестойкости у будущих педагогов дошкольных образовательных организаций : монография / Н.А. Каратаева, М.А. Забоева ; Шадр. гос. пед. ун-т. – Шадринск : ШГПУ, 2018. – 121 с.
6. Khoshaba, D. Early Antecedents of Hardiness / D. Khoshaba, S. Maddi // Consulting Psychology Journal. – 1999. – Vol. 51, (n2). – P. 106-117.
7. Maddi, S. Greeting Through Making Decisions / S. Maddi // The Human Search for Meaning / ed. by P. T.P. Wong, P.S. Fry. – Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998. – P. 1-25.

REFERENCES

1. Aleksandrova L.A. K koncepcii zhiznestojkosti v psihologii [On the concept of resilience in psychology]. In M.M. Gorbatoj (eds.). *Sibirskaya psihologiya segodnya: sb. nauch. tr.* [Siberian psychology today. Iss. 2]. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2004, pp. 82-90.
2. Zeer E.F. Psihologiya professij: ucheb. posobie dlya studentov vuzov [Psychology of professions]. 2-e izd., pererab. i dop. Moscow, 2003. 336 p.
3. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. Test zhiznestojkosti [Resilience test]. Moscow: Smysl, 2006. 63 p.
4. Nalivajko T.B. Issledovanie zhiznestojkosti i ee svyazej so svojstvami lichnosti. Avtoref. diss. kand. psihol. nauk [Research of resilience and its communications with properties of the personality. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Yaroslavl', 2006. 27 p.
5. Karataeva N.A., Zaboeva M.A. Formirovanie zhiznestojkosti budushchih pedagogov doshkol'nyh obrazovatel'nyh organizacij: monografiya [Formation of resilience at future teachers of the preschool educational organizations]. Shadrinsk: SHGPU, 2018. 121 p.
6. Khoshaba, D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 1999, Vol. 51, (n2), pp. 106-117.
7. Maddi, S. Greeting Through Making Decisions. In P. T.P. Wong (eds.) *The Human Search for Meaning*. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998, pp. 1-25.