

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ ПРИ НАЛИЧИИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОЛЛЕДЖЕ

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 264 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Григорьева Валерия Владимировна

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

канд. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М.М. Орлова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

доктор психол. н., доцент

ДОЛЖНОСТЬ, УЧ. СТЕПЕНЬ, УЧ. ЗВАНИЕ

ПОДПИСЬ, ДАТА

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение

Изучение жизнестойкости, стрессоустойчивости и защитных механизмов психики в период ранней юности приобретает особую актуальность в современных условиях. В это время формируются самоидентичность, ценности и отношения, а также возрастает подверженность стрессу из-за информационной перегрузки, неопределённости будущего и социальных изменений. **Актуальность** исследования жизнестойкости в период ранней юности заключается в анализе процессов, что позволяет определить эффективные пути психологической поддержки юных лиц, способствуя их успешной адаптации и благополучию в условиях внешних и внутренних вызовов.

Объект исследования: жизнестойкость в период ранней юности при наличии трудной жизненной ситуации.

Предмет исследования: влияние защитных механизмов психики на девушек и юношей в период ранней юности при наличии трудной жизненной ситуации.

Гипотеза исследования: разработанные рекомендации психологической поддержки обучающихся в колледже в период ранней юности способствуют оптимизации использования защитных механизмов психики и уровня стрессоустойчивости.

Теоретико-методологической основой исследования: положения концепции Д.А. Леонтьева, философская психология С.Л. Франкла, исследования Е.В. Никитиной., Д.А. Леонтьева, Л.А. Александровой, М.В. Логиновой, а также Л.М. Даукши, И. В. Арендачук, Е.С. Ермиенко, З.С. Курбанова, Т.Н. Карпунькина, М.А. Иванова, М.В. Логинова и др.

Методы исследования: методы теоретического исследования (анализ, обобщение, систематизация); методы методического исследования (подбор психодиагностических методик и оценка их на соответствие цели и задачам планируемого эмпирического исследования), методы эмпирического исследования (опросник «Тест жизнестойкости Мадди» в адаптации Д. А.

Леонтьева, Е. И. Рассказовой, тест «Самооценка стрессоустойчивости» Коухена-Виллиансона, «Тест для диагностики механизмов психологической защиты» опросник Плутчика – Келлермана – Конте, анкета выявления жизненно трудных ситуаций), методы статистической обработки данных (описательная статистика, сравнительный и корреляционный анализ); методы качественного анализа эмпирических данных.

Задачи исследования:

1. Проанализировать отечественные и зарубежные исследования на тему жизнестойкости и личностных особенностей подростков;
2. Провести диагностику жизнестойкости и личностных особенностей респондентов с помощью опросника «Тест жизнестойкости Мадди» в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, тест «Самооценка стрессоустойчивости» Коухена-Виллиансона, «Тест для диагностики механизмов психологической защиты» опросник Плутчика – Келлермана – Конте, анкета выявления трудных жизненных ситуаций.
3. В процессе эмпирического исследования выявить отличительные особенности жизнестойкости в период ранней юности при наличии трудной жизненной ситуаций.
4. Изучить особенности взаимосвязей жизнестойкости и защитных механизмов психики, а также стрессоустойчивости.
5. Разработать рекомендации психологической поддержки по развитию жизнестойкости в ранней юности при наличии трудной жизненной ситуаций.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в разработке рекомендаций психологической поддержки и развития жизнестойкости обучающихся в колледже в период ранней юности с наличием трудной жизненной ситуации в виде развода родителей, смерти родителя и наличия инвалидности, хронических заболеваний, а также в описании динамики коррелятов дезадаптивных защит психики с уровнем стресса и жизнестойкостью.

Практическая значимость исследования заключается в предоставлении рекомендаций для разработки тренингов программ, а также в организации и реализации индивидуальных и групповых форматов психологического консультирования, учитывая специфические потребности подростков раннего юношеского возраста, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях.

Основное содержание работы

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

В первой главе в ходе осуществленного теоретического исследования рассмотрены основные подходы к изучению жизнестойкости, выявлены механизмы работы компонентов жизнестойкости в период ранней юности при переживании трудной жизненной ситуации; рассмотрен подход к изучению трудной жизненной ситуации, в основе которой определены смерть родителя, развод родителей и инвалидность, хронические заболевания. Жизнестойкость – это комплексная личностная характеристика, отражающая способность противостоять стрессу, активно преодолевать жизненные трудности и поддерживать физическое, психологическое и социальное здоровье. Концепция жизнестойкости возникла на основе идей о мужестве противостоять онтологической тревоге (П. Тиллих) и была разработана в работах С. Кобейс и С. Мадди, которые выделили три компонента жизнестойкости: вовлечённость, контроль и принятие риска. Развитость этих компонентов способствует успешной адаптации, поддержанию здоровья, эффективному совладанию со стрессовыми ситуациями и формированию личностной активности. Жизнестойкость выступает ресурсом, доступным каждому человеку, и играет роль промежуточного звена между стрессом и состоянием здоровья, влияя на психосоматическое, социальное и психологическое благополучие. Развитие жизнестойкости возможно в течение жизни, особенно

при поддержке в детстве, подростковом возрасте и в период ранней юности, и связано с формированием ценностных ориентаций, саморегуляцией и способностью к личностному выбору. Психологические особенности подросткового и юношеского возраста делают жизнестойкость ключевым качеством для успешной адаптации в стремительно меняющейся и стрессогенной среде. Устойчивость к трудностям формируется на стыке личных качеств, социальных взаимодействий и когнитивного развития, усиливается поддерживающими детско-родительскими отношениями, развитыми межличностными навыками и навыками саморегуляции. На высокий уровень жизнестойкости положительно влияют адекватная самооценка, вовлеченность, опыт преодоления трудностей, ориентация на смысл и личностный рост, а негативно – дефицит эмпатии, поддержки, воли к смыслу, свободы, самоопределению, а также внешние социальные и семейные деструктивные факторы, виртуальная среда. Развитие жизнестойкости в ранней юности существенно снижает риск дезадаптации, усиливает готовность к самостоятельности и формирует ресурс для преодоления жизненных кризисов. Трудная жизненная ситуация – это обусловленное внешними или внутренними обстоятельствами состояние, серьезно осложняющее жизнедеятельность человека и выходящее за пределы его самостоятельных возможностей по преодолению возникших трудностей. Помимо официального законодательного определения, психологические подходы подчеркивают субъективный характер восприятия таких ситуаций, уровень стресса и значимость изменений личностных ценностей. Особенно уязвимым периодом выступает ранняя юность, когда семейные кризисы, потеря родителя или инвалидность могут деструктивно влиять на эмоциональное состояние, способствовать социальной изоляции и развитию депрессивных реакций. Успешная адаптация в трудной жизненной ситуации определяется не только интенсивностью объективных трудностей, но в значительной мере – доступностью поддержки окружающих и способностью

подростка к мобилизации внутренних ресурсов для поиска выхода и личностного роста.

Во второй главе установлены значимые различия в уровнях жизнестойкости и использовании защитных механизмов психики в период ранней юности, переживающих разные трудные жизненные ситуации, в сравнении с контрольной группой. Разработаны рекомендации психологической поддержки по результатам исследования.

Выводы по результатам эмпирического исследования

Цель исследования – изучение жизнестойкости в период ранней юности при наличии трудной жизненной ситуации в родительской семье обучающихся в колледже – достигнута.

Выдвинутая гипотеза о существовании значимой связи между жизнестойкостью, защитными механизмами психики и стрессоустойчивостью обучающихся в колледже в период ранней юности полностью подтвердилась.

Эмпирическое исследование жизнестойкости в период ранней юности проводилось на базе среднего профессионального образовательного учреждения Волжского района г. Саратов. В данном исследовании принимали участие 93 учащихся 1-х курсов в возрасте от 15 до 17 лет, из них 57 человека женского пола и 36 человек мужского пола, в дальнейшем 40 человек: по 10 на каждую малую группу показало:

Контрольная группа, не испытывающая жизненных трудностей, демонстрирует высокую жизнестойкость благодаря низкому уровню стресса и минимальному использованию защит (преимущественно вытеснение и отрицание). Сравнительный анализ групп с разными трудными жизненными ситуациями выявил, что уровень жизнестойкости и ее компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска) максимально выражен у подростков из группы «Развод родителей», минимален – у группы «Смерть одного родителя», а у группы «Инвалидность, хронические заболевания» занимает промежуточное положение. Отсутствие трудных жизненных ситуаций ассоциируется со значительно более высокими показателями

жизнестойкости и низким уровнем психологической напряженности и стресса. Характер используемых защитных механизмов психики отличается по группам: группа «Смерть одного родителя» склонна к примитивным защита (проекция, регрессия, гиперкомпенсация), «Инвалидность, хронические заболевания» – к рационализации, а «Развод родителей» – к отрицанию. Эти данные указывают на необходимость целевой психологической поддержки: усиления рациональных стратегий у молодых людей с инвалидностью, хроническими заболеваниями развития стрессоустойчивости у переживших утрату родителя и снижения выраженности отрицания у детей из семей с разводом для профилактики дезадаптации и укрепления жизнестойкости. Корреляционный анализ показал, что у всех исследуемых групп высокая жизнестойкость непосредственно связана с низким уровнем стресса и меньшей склонностью к неадаптивным психологическим защита. В группе без трудных жизненных ситуаций это выражается в высокой готовности к переменам при низком уровне вытеснения и отрицания. Для молодых людей из семей с разводом важную роль играет снижение отрицания и стресса, что способствует росту жизнестойкости. В случае потери одного из родителей к росту жизнестойкости ведёт отказ от регрессии, гиперкомпенсации и проекции при повышении вовлеченности и контроля над жизнью. У подростков с инвалидностью и хроническими заболеваниями увеличение вовлеченности и принятия риска связано со снижением рационализации и стресса. Отказ от примитивных защитных механизмов в пользу осознанности и анализа способствует адаптации и внутренней устойчивости, особенно в условиях трудных жизненных ситуаций.

Заключение

Таким образом, проведенное исследование подтвердило, что жизнестойкость в ранней юности является динамичным и многоуровневым личностным образованием, критически важным для успешной адаптации к изменяющимся условиям современного общества. Выявлено, что

формирования и поддержания жизнестойкости напрямую зависит от сочетания индивидуальных психологических ресурсов, уровня самооценки, волевых и мотивационных компонентов, а также от внешних факторов – психологической поддержки семьи, сверстников и значимых взрослых.

Анализ результатов сравнительного и корреляционного исследования позволил установить, что молодые люди в период ранней юности из разных групп, сталкивающиеся с различными трудными жизненными ситуациями, существенно различаются по уровню жизнестойкости и используемым механизмам психологической защиты. Наибольшая устойчивость и жизнестойкость свойственны юношам и девушкам, не испытывающим серьезных стрессов, за счет минимального использования защит психики. При этом группы, столкнувшиеся с кризисными ситуациями (развод родителей, смерть родителя, инвалидность, хронические болезни), демонстрируют разную степень жизнестойкости: наибольшую у переживших развод родителей, среднюю – у подростков с хроническими заболеваниями, и наибольшую уязвимость – у потерявших одного из родителей.

Доказано, что тип и интенсивность используемых защитных механизмов, таких как отрицание, рационализация, проекция, гиперкомпенсация и регрессия, напрямую влияют как на устойчивость к стрессу, так и на последующее развитие жизнестойкости. Поддерживающая социальная среда выступает значимым буфером, снижая риски дезадаптации, способствуя формированию позитивной самооценки, а также развитию коммуникативных и рефлексивных умений.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования полученных закономерностей для создания эффективных рекомендаций психологической помощи обучающимся колледжа, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях. Поддержка со стороны семьи, педагогов и психологов, а также формирование внутренней мотивации и готовности к преодолению трудностей, способствуют не только развитию

жизнестойкости, но и гармоничному личностному становлению в период ранней юности.

По результатам проведенного исследования можно заключить, что гипотеза о том, что разработанные рекомендации психологической поддержки обучающихся в колледже в период ранней юности способствуют оптимизации использования защитных механизмов психики и уровня стрессоустойчивости, а также доказано существование значимой связи между жизнестойкостью, защитными механизмами психики и стрессоустойчивостью.

**Основное содержание и результаты диссертации отражены в
следующей публикации**

Григорьева В.В. Особенности жизнестойкости подростков // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент : Материалы XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (21 февраля 2025 г., Саратов). - Саратов, 2025 (в печати).