

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Взаимосвязь социально-психологической адаптации и
жизнестойкости в стрессовых ситуациях периода юности**

АВТОРЕФЕРАТ НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ
МАГИСТЕРСКУЮ РАБОТУ

студентки 3 курса 355 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Педагогическая психология»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Сальниковой Анастасии Сергеевны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

подпись дата

М. С. Ткачева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

подпись дата

М. В. Григорьева

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день одной из актуальных проблем в психологических и социальных науках является исследование феномена социально-психологической адаптации. Этот феномен интересен, прежде всего, своей многогранностью и важностью для личностного благополучия и успешного функционирования в социуме. Проблема социально-психологической адаптации поднимается в любом возрасте. В старших классах молодые люди и девушки приспосабливаются к взрослой жизни и изменившимся требованиям, формируют жизненные стратегии, усваивают новые социальные роли, а также понимают и принимают ответственность за свои поступки. В военной сфере призывники должны приспосабливаться к новым условиям жизни, корректировать свои установки и ценностные ориентации, принимать новые социальные роли. Этот процесс очень сложный, требующий перестройки поведения в соответствии с измененными требованиями внешней социальной среды и трансформации личности.

В нашей работе проблема адаптации личности рассматривается в контексте преодоления ею сложных или стрессовых ситуаций. Именно поэтому вместе с этим понятием мы рассматриваем феномен жизнестойкости.

Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска путей и средств оптимизации социально-психологического адаптационного процесса личности путем повышения жизнестойкости.

Целью данного исследования является проведение сравнительного анализа взаимосвязи социально-психологической адаптации и жизнестойкости представителей двух различных эмоционально напряженных периодов юности - старшеклассников и военнослужащих по призыву.

Объектом исследования является социально-психологическая адаптация старшеклассников и военнослужащих по призыву.

Предмет исследования: взаимосвязь социально-психологической адаптации и жизнестойкости старшеклассников и военнослужащих по призыву.

Задачи исследования:

1. На основе изучения психолого-педагогической литературы выявить состояние изученности проблемы социально-психологической адаптации и ее определяющих факторов, в том числе жизнестойкости.

2. В ходе эмпирического исследования определить показатели социально-психологической адаптации и жизнестойкости старших школьников и военнослужащих по призыву, установить взаимосвязи между ними, дать их психологическую интерпретацию и провести сравнительный анализ двух выборок.

3. Составить психолого-педагогические рекомендации для школьной и военной психологической службы по развитию жизнестойкости с целью повышения социально-психологической адаптации.

В качестве основной **гипотезы** исследования выдвигается предположение, что жизнестойкость и социально-психологическая адаптация старшеклассников и военнослужащих по призыву имеют разные значимые взаимосвязи.

Методы исследования.

Теоретические: изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: тестирование. Диагностический инструментарий - психодиагностические методики: опросник диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд в адаптации А.К. Осницкого, «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой.

Статистические: описательная статистика - среднее значение, медиана, мода, дисперсия, стандартное отклонение. Вторичная статистическая обработка - корреляционный анализ (коэффициент Пирсона), сравнительный анализ (критерий Стьюдента).

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты можно использовать для разработки программ психологической работы, направленных на формирование социально-психологической адаптации.

База исследования. В исследовании выборки старшеклассников приняло участие 76 человек в возрасте 16-18 лет, из них 38 девушек и 38 юношей. В исследовании выборки военнослужащих по призыву приняло участие 76 юношей в возрасте 18-23 лет.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа общим объемом из 56 страниц состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, рекомендаций, списка использованных источников, включающего 53 работы, и приложений. Работа включает 4 рисунка и 6 таблиц.

Основное содержание работы

1 Теоретические основы проблемы социально-психологической адаптации и жизнестойкости в различных жизненных ситуациях юности

Социально-психологическая адаптация представляет собой активный процесс, при котором личность входит в новую социальную группу, усваивая их нормы, ценности, а также приобретая новый статус и социальную роль. Этот процесс непрерывный и представляет собой не только изменение самого человека в соответствии с требованиями ситуации, но и изменение социальной среды.

Старшеклассники принимают на себя роль взрослого, берут ответственность за свои поступки и действия. В школе у учеников увеличивается учебная нагрузка по определенным профилям, появляются новые требования от учителей, они переживают из-за предстоящей сдачи ЕГЭ и поступлением в ВУЗы, вследствие чего у них повышается тревожность и страх возможной неудачи.

В службе по призыву военнослужащие должны изменить свои уже сформировавшиеся установки, ценности и ориентации, выработать новые навыки и привычки в связи с новыми требованиями, которые предъявляются к личности в условиях армейской жизни. Вследствие чего может проявиться напряженность, нервозность, конфликты.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений, которая позволяет изменять свое поведение для эффективного преодоления стрессовых ситуаций, а также адаптироваться к изменениям и сохранять психическое здоровье в сложных условиях. Она включает в себе три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Именно она может стать ресурсом для сохранения психического и физического здоровья, а также может помочь в развитии адаптивности личности. Это не врожденное качество, эта способность формируется в процессе жизнедеятельности человека.

2 Эмпирическое исследование взаимосвязи социально-психологической адаптации и жизнестойкости военнослужащих по призыву

При анализе диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд, мы выявили у старших учеников (группа 1) среднее значение психологических показателей (Таблица 1).

Таблица 1 - Описательная статистика показателей старших школьников по методике «Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонд

показатель	M	Mo	Me	σ^2	σ
адаптация	61,4	54	55	269,7	16,4
самопринятие	63,8	59	60,5	376,01	19,4
принятие других	62,8	49	61	210,7	14,5
эмоциональный комфорт	58,8	100	55	543,7	23,3
интернальность	65,3	59	60	274,9	16,5
стремление к доминированию	51,2	70	50	314,5	17,7
эскапизм	15	10	15	37,5	6,1

Исходя из полученных результатов, большинство обучающихся приспособлены к школьной среде. Почти у всех учеников уровень самовосприятия соответствует норме. Больше половины школьников нуждаются в общении и совместной деятельности. 53 опрошенных чувствует себя в школе эмоционально комфортно и , довольны социальным окружением. Стоит отметить, что почти все обучающиеся нуждаются во внешнем контроле. Большинство старшеклассников не выражают лидерские качества и не способны принимать сами решения в сложных ситуациях. Уровень избегания проблемных ситуаций или уход от них почти у всех учеников соответствует норме.

При анализе среднего значения по методике К. Роджерса и Р. Даймонд, были выявлены средние значения психологических показателей адаптации у военнослужащих (группа 2) (Таблица 2).

Таблица 2 - Описательная статистика показателей военнослужащих по призыву по методике «Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонд

показатель	М	Мо	Ме	σ^2	σ
адаптация	78,4	76	68	135,1	11,6
самопринятие	82,6	100	84	199,4	14,1
принятие других	75	72	75	160,8	12,6
эмоциональный комфорт	82,8	100	85,5	319,5	17,8
интернальность	86	100	88	200,2	14,1
стремление к доминированию	61,5	63	63	380,8	19,5
эскапизм	10,7	12	11	37,6	6,1

Исходя из результатов, можно сделать вывод, что военнослужащие могут изменить свои потребности и ценности при смене условий жизни. По психологическому показателю «самопринятие» высокие результаты у всех военнослужащих. Большинство юношей чувствуют себя в армии комфортно. Стоит отметить, что у юношей преобладает внутренний контроль. Лидерские качества и доминирование проявляются только у половины призывников. Уровень избегания проблемных ситуаций у всех соответствует норме.

Сравнительный анализ выраженности показателей социально-психологической адаптации в выборках был проведен с помощью Т-критерия Стьюдента. Критические значения t-критерия Стьюдента: $r=1.97$ ($p \leq 0.05$), $r=2.61$ ($p \leq 0.01$), $r=3,357$ ($p \leq 0,001$). Все шкалы по опроснику социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонд находятся в зоне значимости: «адаптация» ($r=7,4$), «самопринятие» ($r=6,8$), «принятие других» ($r=5,5$), «эмоциональный комфорт» ($r=7,1$), «интернальность» ($r=8,2$), «стремление к доминированию» ($r=3,4$), эскапизм ($r=4,3$).

Анализ среднего значения результатов по методике «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева позволил нам выявить у старших подростков уровень развитости компонентов жизнестойкости, а также получить три группы испытуемых с разным уровнем жизнестойкости (Таблица 3).

Таблица 3 - Описательная статистика показателей у старшеклассников по методике «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева

показатель	М	Mo	Me	σ^2	σ
вовлеченность	34,5	53	35	157,7	12,5
контроль	31,9	38	32	110,2	10,5
принятие риска	17,2	14	17	35,8	5,9
жизнестойкость	83,6	109	86	762,9	27,6

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что компонент вовлеченности развит недостаточно у старшеклассников. При исследовании компонента «контроль» можно сделать вывод, что большинство учеников ставят недостижимые цели и стремятся их реализовать, они упоры и настойчивы. По критерию «принятие риска» следует, что все обучающиеся рассматривают жизнь как приобретение опыта.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что жизнестойкость хорошо развита у 60 учащихся. После проведения тестирования всех учеников 10-11 классов (76 человек) были получены следующие группы испытуемых: с низким уровнем жизнестойкости (16 человек); со средним уровнем (37 человек); с высоким уровнем (23 человека).

При анализе среднего значения по методике «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, было выявлено, что все военнослужащие все имеют высокий и средний уровень жизнестойкости (Таблица 4).

Таблица 4 - Описательная статистика показателей по методике «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева в выборке военнослужащих по призыву

показатель	М	Mo	Me	σ^2	σ
вовлеченность	43,1	51	45	58,1	7,6
контроль	39,6	42	41	49,05	7
принятие риска	20,1	20	20	24,3	5
жизнестойкость	103	129	105,5	301,2	17,3

При исследовании компонента «вовлеченность» можно сделать вывод, что большинство юношей получают удовольствие от военной службы. Высокий уровень контроля может свидетельствовать о том, что почти все военнослужащие ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать. Высокие результаты компонента «принятия риска» позволяют сделать вывод о

том, что все юноши готовы приобретать жизненный опыт, который способствует их развитию.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, жизнестойкость хорошо развита у всех военнослужащих. После проведения тестирования (76 человек) были получены следующие группы испытуемых: с низким уровнем жизнестойкости (1 человек); со средним уровнем (26 человек); с высоким уровнем (49 человек).

Сравнительный анализ выраженности показателей жизнестойкости в выборках был проведен с помощью Т-критерия Стьюдента. Критические значения t-критерия Стьюдента: $t=1.97$ ($p \leq 0.05$), $t=2.61$ ($p \leq 0.01$), $t=3.357$ ($p \leq 0,001$). Все шкалы по методике «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева находятся в зоне значимости: «вовлеченность» ($t=5,1, p \leq 0,001$), «контроль» ($t=5,3, p \leq 0,001$), «принятие риска» ($t=3,4, p \leq 0,001$), «жизнестойкость» ($t=5,1, p \leq 0,001$).

Стоит отметить, что все показатели обеих методик достоверно выше у военнослужащих, кроме эскапизма - он достоверно ниже.

В старшем школьном возрасте ученики находятся на этапе формирования личности и психофизиологических процессов, они не имеют опыта в управлении своих эмоций и в принятии сложных решений, а поддержка со стороны сверстников или учителей не всегда достаточно сильная. В этом возрасте школьники сталкиваются с различными проблемами. Стресс может быть связан с учебой, с ближайшим окружением и с мыслями о будущем. Все это может сказываться негативно на адаптации.

Военнослужащие же начинают службу в возрасте физиологической зрелости. В армии они учатся стрессоустойчивости, управлению эмоциями и принятию сложных решений в экстремальных условиях при прохождении специализированной подготовки. Они часто работают в командах и имеют четкие системы поддержки. Также в армии у солдат часто есть четкое понимание своей роли и цели. Условия, которые влияют на солдат срочной службы, во многом требуют от них высокой адаптивности и жизнестойкости,

что в сочетании с физической и психологической подготовкой помогает им справляться с трудными ситуациями.

Для анализа взаимосвязей между шкалами был использован коэффициент корреляции Пирсона, в результате чего выявились взаимосвязи между компонентами жизнестойкости и психологическими показателями, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации у старшеклассников (Таблица 5).

Таблица 5 - Взаимосвязь показателей жизнестойкости и интегральных показателей социально-психологической адаптации у старшеклассников

Показатели социально-психологической адаптации	Компоненты жизнестойкости			
	вовлеченность	контроль	принятие риска	жизнестойкость
адаптация	0.718***	0.708***	0.651***	0.737***
самопринятие	0.665***	0.639***	0.609***	0.678***
принятие других	0.603***	0.576***	0.509***	0.604***
эмоциональная комфортность	0.746***	0.685***	0.646***	0.739***
интернальность	0.69***	0.67***	0.645***	0.708***
стремление к доминированию	0.463***	0.511***	0.539***	0.521***
эскапизм	-0.532***	-0.517***	-0.464***	-0.539***

Примечание. В таблице представлены показатели, которые образуют статистически значимые коэффициенты корреляции. Критические значения коэффициентов корреляции $r = 0,22$ ($p \leq 0,05$); $r = 0,29$ ($p \leq 0,01$); $r = 0,36$ ($p \leq 0,001$); * – уровень значимости 0,05, ** – 0,01, *** – 0,001.

Как следует из таблицы 5, между шкалой «адаптация» и такими компонентами жизнестойкости, как «вовлеченность» ($r = 0,718$), «контроль» ($r = 0,708$), «принятие риска» ($r = 0,651$) и самой жизнестойкостью ($r = 0,737$) получены статистически значимые взаимосвязи. Можно предположить, что для хорошей адаптации личности следует искать интересную работу, получать удовольствие от нее, не бояться трудностей и получать новый опыт для личностного развития.

«Самопринятие» имеет статистически значимые взаимосвязи с жизнестойкостью ($r = 0,678$) и ее компонентами, такими как «вовлеченность» ($r = 0,665$), «контроль» ($r = 0,639$) и «принятие риска» ($r = 0,609$). Можно сделать вывод, что для высокой социально-психологической адаптации следует иметь

адекватную самооценку, самоуважение и осознание ценности себя, а этого можно добиться с помощью включения личности во что-то интересное, при этом ставя труднодостижимые цели и получая опыт.

«Принятие других» также имеет статистически значимые взаимосвязи с жизнестойкостью ($r = 0,604$) и ее компонентами, такими как «вовлеченность» ($r = 0,603$), «контроль» ($r = 0,576$) и «принятие риска» ($r = 0,509$). Это говорит о том, что потребность личности в общении, взаимодействии и совместной деятельности проявляется только тогда, когда человек получает удовольствие от деятельности и взаимодействии с обществом, имеет жизненную активность и желание получать новый опыт для личностного развития.

Между шкалой «Эмоциональная комфортность» и компонентами жизнестойкости, такими как «вовлеченность» ($r = 0,746$), «контроль» ($r = 0,685$) и «принятие риска» ($r = 0,646$) и самой жизнестойкостью ($r = 0,739$) получены статистически значимые взаимосвязи. Состояние уверенности, удобства и спокойствия проявляется у человека только тогда, когда он не боится преодолевать трудные ситуации, а также бороться для достижения цели.

Такой показатель как «интернальность» имеет статистически значимую взаимосвязь со всеми компонентами жизнестойкости: «вовлеченность» ($r = 0,69$), «контроль» ($r = 0,67$) и «принятие риска» ($r = 0,646$) и самой жизнестойкостью ($r = 0,708$). Включаясь в реальную действительность, действуя в отсутствии надежных гарантий успеха, а также принимая различные напряженные стрессовые ситуации и приобретая из них опыт личность сможет контролировать себя внутренне.

«Стремление к доминированию» как психологическое проявление, имеет статистически значимые взаимосвязи с жизнестойкостью ($r = 0,521$) и ее компонентами, такими как «вовлеченность» ($r = 0,463$), «контроль» ($r = 0,511$) и «принятие риска» ($r = 0,539$). Для того, чтобы личность смогла проявлять свои лидерские способности, следует включаться в происходящее, получать удовольствие от собственной деятельности, ставить труднодостижимые цели и стремиться их реализовать.

Стоит отметить, что статистически значимая обратная взаимосвязь получена между шкалой «эскапизм» и «жизнестойкость» ($r = -0,539$), а также ее компонентами, такими как «вовлеченность» ($r = -0,532$), «контроль» ($r = -0,517$) и «принятие риска» ($r = -0,464$). Личность, которая не умеет находить удовольствие в жизни, своей деятельности, не может влиять на результат происходящего и у нее проявляется низкий мотив к усвоению нового.

Также с помощью коэффициента корреляции Пирсона, были выявлены статистически значимые и статистически значимые обратные взаимосвязи между компонентами жизнестойкости и психологическими показателями, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации у военнослужащих по призыву (Таблица 6).

Таблица 6 - Взаимосвязь показателей жизнестойкости и интегральных показателей социально-психологической адаптации у военнослужащих по призыву

Показатели социально-психологической адаптации	Компоненты жизнестойкости			
	вовлеченность	контроль	принятие риска	жизнестойкость
адаптация	0.671***	0.629***	0.586***	0.716***
самопринятие	0.561***	0.502***	0.513***	0.596***
принятие других	0.465***	0.365***	0.355***	0.453***
эмоциональная комфортность	0.624***	0.553***	0.476***	0.633***
интернальность	0.703***	0.606***	0.489***	0.693***
стремление к доминированию	0.198	0.133	-0.016	0.136
эскапизм	-0.194	-0.189	-0.230*	-0.227*

Примечание. В таблице представлены показатели, которые образуют статистически значимые коэффициенты корреляции. Критические значения коэффициентов корреляции $r = 0,22$ ($p \leq 0,05$); $r = 0,29$ ($p \leq 0,01$); $r = 0,36$ ($p \leq 0,001$); * – уровень значимости 0,05, ** – 0,01, *** – 0,001.

Как следует из таблицы 6, между шкалой «адаптация» и такими компонентами жизнестойкости, как «вовлеченность» ($r = 0,671$), «контроль» ($r = 0,629$), «принятие риска» ($r = 0,586$) и самой жизнестойкостью ($r = 0,716$) получены статистически значимые взаимосвязи. Это может свидетельствовать о том, что для приспособления к новым условиям жизни, правилам и нормам, следует активно действовать, включаться в жизнь и не бояться трудностей.

Такой показатель как «Самопринятие» имеет статистически значимые взаимосвязи с жизнестойкостью ($r = 0,596$) и ее компонентами, такими как «вовлеченность» ($r = 0,561$), «контроль» ($r = 0,502$) и «принятие риска» ($r = 0,513$). Чтобы принять себя таким, каким являешься на самом деле, нужно полюбить жизнь, работать в удовольствие, не бояться трудностей, действовать решительно и искать выход из любой ситуации.

«Принятие других» также имеет статистически значимые взаимосвязи с жизнестойкостью ($r = 0,453$) и ее компонентами, такими как «вовлеченность» ($r = 0,465$), «контроль» ($r = 0,365$) и «принятие риска» ($r = 0,335$). Можно сделать вывод о том, что личность нуждается в общении и совместной деятельности с другими людьми только тогда, когда сама получает удовольствие и радость от своей деятельности, влияет на различные ситуации, идет на риск и получает опыт.

Шкала «Эмоциональная комфортность» и компоненты жизнестойкости, такие как «вовлеченность» ($r = 0,624$), «контроль» ($r = 0,553$) и «принятие риска» ($r = 0,476$) и сама жизнестойкость ($r = 0,633$) имеет статистически значимые взаимосвязи. Состояние психологического и эмоционального спокойствия можно достичь только в результате получения удовольствия от жизни, понимания неизбежности риска и принятия опыта.

Такой показатель как «интернальность» имеет статистически значимую взаимосвязь со всеми компонентами жизнестойкости: «вовлеченность» ($r = 0,703$), «контроль» ($r = 0,606$) и «принятие риска» ($r = 0,489$) и самой жизнестойкостью ($r = 0,693$). Из этого следует, что чем больше личность включена в происходящую действительность, воздействует на различные ситуации и принимает происходящие события как вызов, тем в большей степени она считает именно себя причиной происходящего с ним.

Такой показатель как «стремление к доминированию» не имеют статистически значимые и статистически значимые обратные взаимосвязи между компонентами жизнестойкости у военнослужащих по призыву.

«Эскапизм» имеет статистически значимую обратную связь с общей жизнестойкостью ($r = -0.227$) и ее компонентом «принятие риска» ($r = -0.230$). Личность, которая безразлично относится к повседневной жизни, не умеет выдерживать стрессовые ситуации и сохранять при этом внутреннюю сбалансированность.

Следует отметить, что такой как «стремление к доминированию» у старших школьников имеет значимую связь со всеми компонентами жизнестойкости, в то время как у военнослужащих связей совсем не выявлено.

Стремление старшеклассников быть лидерами связано с потребностью в признании со стороны сверстников и взрослых. Они хотят иметь высокий статус в группе, получать внимание и уважение со стороны сверстников, что важно для социально-психологической адаптации в этом возрасте.

В отличие от старшеклассников, у военнослужащих отсутствует стремление к доминированию и лидерству. В армейской среде акцент больше делается на дисциплину, выполнении приказов и коллективных действиях, чем на личных амбициях.

«Эскапизм» у старших школьников имеет связь со всеми компонентами жизнестойкости, а у военнослужащих только с компонентом «принятие риска» и самой жизнестойкостью.

Стремление старшеклассников «убегать» от проблем или избегать трудные ситуации - это довольно распространённое явление в этом возрасте. Им проще выбирать избегание, чтобы не испытывать боль и дискомфорт.

Военнослужащие же склонны меньше использовать эскапизм. Во-первых, срочная служба в значительной степени ограничивает личное время. Во-вторых, трудные ситуации и проблемы требуют быстрого реагирования. В-третьих, в армии проходят специальную подготовку, которая включает тренировки по выработке стрессоустойчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данного исследования является проведение сравнительного анализа взаимосвязи социально-психологической адаптации и жизнестойкости представителей двух различных эмоционально напряженных периодов юности - старшеклассников и военнослужащих по призыву.

Объектом исследования является социально-психологическая адаптация старшеклассников и военнослужащих по призыву, а предметом исследования - взаимосвязь социально-психологической адаптации и жизнестойкости старшеклассников и военнослужащих по призыву.

В первой главе исследования мы проанализировали психолого-педагогическую литературу рассматриваемой проблемы, раскрыли понятие социально-психологической адаптации и жизнестойкости, изучили их исследование отечественными и зарубежными психологами.

Социально-психологическая адаптация — это процесс, в ходе которого человек приспосабливается к изменениям в социальной среде и психологически адаптируется к новым условиям, задачам или требованиям общества.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений, которая позволяет изменять свое поведение для эффективного преодоления стрессовых ситуаций и сохранять психическое здоровье в сложных условиях. Она включает в себе три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

В результате эмпирического исследования были выявлены показатели социально-психологической адаптации и жизнестойкости старших школьников и военнослужащих по призыву, установлены взаимосвязи между ними и даны психологические интерпретации.

При сравнительном анализе выраженности показателей социально-психологической адаптации и жизнестойкости в выборках с помощью Т-критерия Стьюдента было обнаружено, что все различия по шкалам по двум методикам находятся в зоне значимости. Было выявлено, что все показатели обеих методик достоверно выше у военнослужащих, кроме эскапизма - он достоверно ниже.

С помощью корреляционного анализа Пирсона мы выявили статистически значимые прямые взаимосвязи между такими показателями социально-психологической адаптации как «адаптация», «самопринятие», «принятие других», «эмоциональный комфортный», «интернальность», «стремление к доминированию» с такими компонентами жизнестойкости как «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска», а также выявили статистически значимые обратные взаимосвязи между компонентами жизнестойкости и эскапизмом. Показатель социально-психологической адаптации «стремление к доминированию» у старших школьников имеет значимую связь со всеми компонентами жизнестойкости, в то время как у военнослужащих связей совсем не выявлено. «Эскапизм» у старших школьников имеет связь со всеми компонентами жизнестойкости, а у военнослужащих только с компонентом «принятие риска» и самой жизнестойкостью.

Также были даны рекомендации для школьной и военной психологической службы по развитию жизнестойкости в юношеском возрасте

Задачи выполнены, цель достигнута, гипотеза подтверждена частично.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты можно использовать для разработки программ психологической работы, направленных на формирование социально-психологической адаптации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авилова, И.В. Особенности формирования жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях у несовершеннолетних: методические рекомендации / И.В. Авилова, Е.Д. Гильманова, Т.В. Маслакова. - Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2020. - 71 с.
2. Александров, И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии / И.А. Александров // Молодой ученый. - 2018. - № 22 (208). - С. 283-285.
3. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Материалы научно-практической конференции «Сибирская психология сегодня». - 2019. - С. 82-90.
4. Алибулатова, А.М-А. психологические особенности учащихся старших классов / А.М-А. Алибулатовна // Цифровая наука. - 2021. - №2. - С. 45-48.
5. Афанасьева, С.А. характеристика понятий «адаптация», «социально-психологическая адаптация» и «дезадаптация» / С.А. Афанасьева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2022. - №11 - 2 (74). - С. 6-8.
6. Балдина, А.С. Индивидуально-личностные факторы жизнестойкости старших подростков / А.С. Балдина // Страховские Чтения. - 2022. - №30. С. 28-37. - Режим доступа: https://oec-static.sgu.ru/storage/oec-ruby/ipsilon//uploads/portfolio/file/user_file/313861/страховские_чтения_2022.pdf
7. Березин, В.Г. Психическая и психофизическая адаптация человека. - М.: Мысль, 2012. - 234 с.
8. Васюк А.Г. Социально-психологическое сопровождение процесса адаптации военнолужащих / А.Г. Васюк // Самарский научный вестник. - 2021. - №2 (10). – С.234-237.

9. Веренька, М.Я. Феномен жизнестойкости в подростковом возрасте / М.Я. Веренька // Постулат. - 2020. - №4 (54). - С. 1-8. - Режим доступа: <http://e-postulat.ru/index.php/Postulat/article/view/3154/3201>
10. Воскрекасенко, О.А. Адаптация старшеклассников: особенности, факторы, направления педагогического сопровождения / О.А. Воскрекасенко, О.В. Дунаева // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 11 – С. 107-111.
11. Галиев, Р.Р. Обзор исследований жизнестойкости личности / Р.Р. Галиев // Общество: социология, психология, педагогика. - 2022. - № 1. - С. 129-133.
12. Галиев, Р.Р. Социально-психологические и индивидуально-психологические факторы жизнестойкости курсантов на этапе социализации в военном вузе : автореф. дис. ... канд. психолог. наук / Р.Р. Галиев. – Саратов, 2023. - 28 с.
13. Дарвиш О.Б. Особенности жизнестойкости старшеклассников и студентов / О.Б. Дарвиш // Мир науки, культуры и образования. - 2018. - №4 (71). - С. 356-358.
14. Дениско, Л. С. Формирование понятия «социально-психологическая адаптация» на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы в современной психологии / Л. С. Дениско // Молодой ученый. - 2021. - № 9 (351). - С. 171-173. - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/351/78842/>
15. Двойникова, Е.Ю. Сравнительный анализ содержательных показателей социально-психологической адаптации студентов разных поколений / Е.Ю. Двойникова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. - №3. – С. 1-6. - Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/49PSMN319.pdf>
16. Ефимов П.П., Выдра О.В., Ефимова И.О. Жизнестойкость как внутренний ресурс личности современного военнослужащего / П.П. Ефимов, О.В. Выдра, И.О. Ефимова // Социально-гуманитарные знания. – 2017. - №1. – С. 153-158.

17. Зыкова, Н.А. Психологические особенности жизнестойкости военнослужащих / Н.А. Зыков // Лучшая студенческая статья 2018. Сборник статей XVI Международного научно-исследовательского конкурса. – 2018. - №2(2). - С. 228-231.
18. Иванова, А.И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы / А.И. Иванова // Вестник ГУУ. - 2014. - №9. - С. 255-259.
19. Компаниец, В.И. Гендерные аспекты социально-психологической адаптации старшеклассников / В. И. Компаниец // Молодой ученый. - 2014. - № 1 (60). - С. 631-636.
20. Лактионова, А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А.И. Лактионова // Вестник. - 2017. - № 3. - С. 12-13.
21. Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - Москва: Смысл, 2011. - 680 с.
22. Леонтьев, Д.А. Жизнестойкость и ее диагностика / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - Москва: Смысл, 2016. - 162 с.
23. Лобза, О.В. Жизнестойкость как компонент психологической безопасности личности / О.В. Лобза // Вестник Прикамского социального института. - 2019. - № 2 (83). - С. 75-79.
24. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди // Психологический журнал. - 2005. - № 6. - Т.26. - С. 87-101.
25. Максименкова, Л.И. Проблема социально-психологической адаптации военнослужащих по призыву на начальном этапе службы / Л.И. Максименкова, Т.Н. Гучкова // Мир науки. Педагогика и психология. - 2022. - Т. 10. - № 6. – С.1-17. Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/64PSMN622.pdf>
26. Малова, Е.С. К вопросу о психических новообразованиях подросткового возраста / Е.С. Малова, А.В. Семенова // Педагогика: история, перспективы. - 2021. - №4. - Т.4. - С. 62-69.

27. Малышев, И.В. Особенности социально-психологической адаптации и стрессоустойчивости личности старшеклассников в условиях меняющегося общества / И.В. Малышев // Изв. Саратовского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. - 2016. - №2 (18). Т. 5. - С. 34-38.
28. Марченко М.В., Костин А.А., Шинкин В.В., Болдырев А.Н. Адаптация военнослужащих по призыву / М.В. Марченко, А.А. Костин, В.В. Шинкин, А.Н. Болдырев // Теоретический и практический потенциал современной науки. - 2020. С. 96–102.
29. Милёхин, А.В. Проблема социализации старших школьников в условиях современного образования / А.В. Милёхин // Психологическая наука и образование. - 2011. - №3. - С. 61-170. Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2011_n3/47078
30. Мухаметжанов, А.М. Особенности адаптации военнослужащих в процессе прохождения военной службы / А.М. Мухаметжанов, Н.К. Смагулов, С.Б. Жаутикова, Ф.С. Абикенова, Р.Ж. Есимова, Л.К. Быстревская, С.М. Аринова, Г.Н. Иманбаева, С.Б. Кенжебекова, Ф.И. Умер // Современные проблемы науки и образования. - 2012. - № 3. –С.1-8. Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6448>
31. Назаров, Г.Ю. Социально-психологическая адаптация военнослужащих в условиях межкультурного взаимодействия / Г.Ю. Назаров // Пензенский психологический вестник. 2019. - №2. - С.74-81. Режим доступа: <https://psychology-news.ru/2019/2-8>
32. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии - 2-е изд. / А.А. Налчаджян. - М.: Эксмо, 2010. - 368 с.
33. Неронова, О.Э. Специфика адаптации военнослужащих к службе в армии / О.Э. Неронова // Вестник ВГТУ. - 2014. - №3-2. - С.44-46.
34. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е.В. Никитина // Academy. - 2017. - № 4 (19). - С. 100-103.

35. Приступа, И.В. «Факторы социально-психологической адаптации военнослужащих по призыву различных возрастных групп» / И.В. Приступа // Вестник Военного университета. – 2011.- №3(27). - С.28 - 36.
36. Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.А. Баранова, А.Р. Кудашев. - М. Прайм-Еврознак, 2008. - 480 с.
37. Романова, М.С. Исследование психологических особенностей военнослужащих по контракту как фактор готовности к участию к специальной военной операции / М.С. Романова, А.М. Кукуляр // Мир науки. Педагогика и психология. - 2023. - Т.11. - № 5. – С.1-18. - Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/02PSMN523.pdf>
38. Соболева, Е.В. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях / Е.В. Соболева, О.А. Шумакова // Современные научные исследования и инновации. - 2014. - № 5. Ч. 2. Режим доступа: <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>
39. Солдатова, О.Ю. Особенности адаптации военнослужащих по призыву и организация психологического сопровождения адаптационного процесса / О.Ю. Солдатова // Вестник Московского информационно-технологического университета - Московского архитектурно-строительного института. - 2019. - №4. - С.44-51. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-voennosluzhaschih-po-prizyvu-i-organizatsiya-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-adaptatsionnogo-protssessa>
40. Сорокоумова, Е.А. Исследование жизнестойкости как свойства личности современных подростков / Е.А Сорокоумова // Коллекция гуманитарных исследований. - 2018. - № 3 (12). - С. 70-76.
41. Сотниченко, Д.М. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии // Вестник ТГПУ. - 2009. - №8. - С. 104-107.

42. Тамкова, Е.А. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы / Е.А. Тамкова, Н.Ф. Дианова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2021. - №5 (3). - С. 142-145.
43. Тапунова, В.И. Жизнестойкость как психологический феномен / В.И. Тапунова // Психология и Педагогика в Крыму: пути развития. - 2021. - №2. - С. 220-227. - Режим доступа: <https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2021/no2-2/>
44. Тарасов С.В. Срочная служба: вопросы адаптации / С.В. Тарасов // Социологические исследования. - 1999. - № 3. - С. 75–79.
45. Татьянченко, Н.П. Психологическое содержание жизнестойкости военнослужащих / Н.П. Татьянченко, Т.М. Краснянская. - М.: «Издательство РИТМ», 2013. - 98с.
46. Тодовьянская, О.В. Перспективы исследования феномена жизнестойкости в психологии / О.В. Тодовьянская // Молодой ученый. - 2021. - № 47 (389). - С. 65-67.
47. Федотова, К.А. Классификация социально-психологической адаптации / К.А. Федотова // ИД «Среда». - 2022. - С. 66-68.
48. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. — М. Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С.143-146.
49. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фомина. - Москва: Прометей, 2019. - 510 с.
50. Черноруцкая В.И., Наумлюк А.Г. Социальная, профессиональная и психологическая адаптация военнослужащих. Работа должностных лиц подразделения по созданию условий для адаптации военнослужащих / В.И. Черноруцкая, А.Г. Наумлюк // // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2018. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004723/>

51. Шамардина, М.В. Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании: учебно-методическое пособие / М.В. Шамардина, Т.А. Матерова, Н.А. Першина - 2-е изд. - Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2018. - 190 с.

52. Ширшов В.Д., Забара Л.И., Якина Л.Н. Жизнестойкость личности как социальный феномен (опыт философского и психолого-педагогического анализа) / В.Д. Ширшов, Л.И. Забара, Л.Н. Якина // Педагогическое образование в России. - 2019. - № 5. - С. 108-116.

53. Ярощук, И.В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики / И.В. Ярощук // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. - 2020. - №1. - Т.33. - С. 50-60.

