

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И РЕШИТЕЛЬНОСТИ У
ПОДРОСТКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы направления подготовки 44.03.02
«Психолого-педагогическое образование»,
профиля подготовки «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Хорева Семена Юрьевича

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

М. А. Лученкова

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

О.В. Карина

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Актуальность исследования взаимосвязи жизнестойкости и решительности у подростков обусловлена несколькими важными аспектами современной социальной ситуации и психологического развития подростков.

Сегодняшнее общество характеризуется высоким уровнем неопределенности, быстрыми изменениями социальных норм и ценностей, возрастающей конкуренцией и информационной перегрузкой. Подростковый период является особенно уязвимым временем, поскольку подростки сталкиваются с множеством новых задач и вызовов: формирование собственной идентичности, адаптация к социальным ролям, установление межличностных отношений и выбор профессионального пути. В условиях нестабильной внешней среды развитие качеств, способствующих успешному преодолению трудностей и принятию решений, становится жизненно важным фактором психосоциального благополучия молодых людей.

Подростковый возраст отличается интенсивностью эмоциональных переживаний, склонностью к рискованному поведению и недостатком опыта принятия взвешенных решений. Именно в этот период формируются базовые установки и стратегии поведения, которые будут определять дальнейшую жизнь индивида. Исследования показывают, что высокий уровень жизнестойкости способствует формированию адаптивных механизмов совладания с трудностями, снижает вероятность возникновения депрессивных состояний и повышает общий уровень удовлетворенности жизнью. Решительность же помогает подросткам эффективно справляться с ситуациями выбора, действовать уверенно и последовательно добиваться поставленных целей.

Школа и семья играют ключевую роль в формировании личностных качеств подростков. Педагоги и родители заинтересованы в создании условий, способствующих развитию жизнестойкости и решительности,

поскольку эти качества способствуют успешной адаптации учащихся к учебному процессу, улучшению академической успеваемости и повышению уровня психологической устойчивости.

Таким образом, изучение взаимосвязи жизнестойкости и решительности у подростков имеет высокую научную значимость и прикладную ценность, обеспечивая основу для разработки практических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса и созданию благоприятных условий для полноценного психосоциального развития молодого поколения.

Цель исследования: изучение взаимосвязи жизнестойкости и решительности у подростков.

Объект исследования: жизнестойкость и решительность у подростков.

Предмет исследования: взаимосвязь жизнестойкости и решительности у подростков.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь жизнестойкости и решительности у подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему взаимосвязи жизнестойкости и решительности у подростков в научной литературе.
2. Выявить особенности феномена «жизнестойкость», «решительность», их виды и специфику.
3. Охарактеризовать возрастные особенности подросткового возраста.
4. Эмпирически доказать существование взаимосвязи жизнестойкости и решительности у подростков.
5. Разработать тренинг, направленный на формирование у подростков навыков преодоления трудностей в сложных ситуациях.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовались следующие **методы:**

- I. Метод анализа и синтеза литературных источников.

II. Эксперимент.

III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

IV. Метод математической статистики с использованием коэффициента корреляции рангов Спирмена.

Методики исследования:

– «Жизнестойкость» (С. Мадди).

– «Шкала решительности», входящая в опросник «Волевые качества личности» (М. В. Чумаков).

Методологическая основа исследования:

– жизнестойкости С. Мадди, С. Кобейса, А. Адлера, Г. Олпорта, Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, С. В. Книжниковой, Т. В. Наливайко и др.

– решительности И. П. Петяйкина, Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, Р. С. Немова и др.

– концепций детского развития Р. Бернса, А.А. Реан, Л.И. Божович, Д. Б Эльконина, О.В. Хухлаевой и др.

Теоретическая значимость исследования: выводы, которые представлены в работе могут быть использованы педагогами-психологами МОУ СОШ для работы с подростками.

Практическая значимость исследования: рекомендательный тренинг, эмпирические данные могут быть использованы в практической деятельности педагогами-психологами для оптимизации жизнестойкости и решительности у подростков.

Эмпирическая база исследования: МОУ СОШ № 16 г. Балашова Саратовская область. В исследовании приняли участие 20 респондентов в возрасте 13-14 лет.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В **первой** главе нашего исследования проанализированы понятия «жизнестойкость», «решительность», дана характеристика ранней юности. В настоящей главе проведен обзор и систематизация подходов различных

авторов к исследованию проблематики жизнестойкости и решительности, что позволило сформировать целостное представление о данных понятиях.

В работах как отечественных, так и зарубежных исследователей жизнестойкость личности рассматривается как системное качество индивида, дающее возможность успешно справляться с жизненными трудностями, стрессом, преодолевать неблагоприятные обстоятельства и трансформировать их в новые возможности.

В контексте исследования жизнестойкости мы разделяем точку зрения С. Мадди, Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой и др., которые рассматривают данное понятие как системное качество личности, обеспечивающее преодоление жизненных трудностей, стресса и трансформацию неблагоприятных обстоятельств в новые возможности.

Зарубежные исследования демонстрируют, что жизнестойкость является одним из показателей благополучия, способности преодолевать трудности и достижения успеха в различных сферах жизни.

Исследования С. Мадди и С. Кобейса подтверждают, что жизнестойкость представляет собой личностную характеристику, являющуюся неотъемлемой частью психического здоровья человека.

С. Мадди определяет жизнестойкость как синтез трех составляющих: вовлеченности (commitment), контроля (control) и принятия риска (challenge).

Этот психологический феномен получил пристальное внимание со стороны отечественных исследователей. Д.А. Леонтьев первым перевел термин «hardiness» как «жизнестойкость», придав ему особую эмоциональную окраску

В концепции Д.А. Леонтьева жизнестойкость рассматривается как сложная система убеждений, охватывающая представления человека о себе, мире и его месте в нём.

Развитие этой темы продолжила Е.И. Рассказова, которая в соавторстве с Д.А. Леонтьевым адаптировала на русский язык опросник жизнестойкости

С. Мадди в 2006 году. Е.И. Рассказова определяет жизнестойкость как ресурс, направленный в первую очередь на поддержание жизненной активности и работоспособности, во вторую – на поддержание активности сознания.

При исследовании решительности, как одного из волевых качеств, нами были проанализированы позиции Е. П. Ильина, В. И. Селиванова, Б. Г. Ананьева, Р. С. Немова, И. П. Петяйкина, Л. И. Божович и др.

Опираясь на исследования данных авторов, нами сделан вывод, что решительность – это волевое качество, которое характеризуется минимальным временем принятия решения в ситуации, значимой для человека. В таких ситуациях принятие неудачного решения может иметь негативные последствия как для самого подростка, так и для его окружения.

Общим для всех определений является отнесение решительности к процессу принятия решений, указание на временной аспект и значимость ситуации. Таким образом, решительность – это волевое качество, характеризующееся минимальным временем принятия решения в ситуации, несущей для человека существенную важность, где неверное решение может привести к негативным последствиям как для него самого, так и для его окружения.

Подростковый возраст характеризуется кризисными явлениями, влияющими на социальное поведение, самоощущение и восприятие окружающего мира. Наблюдается эмансипация от взрослых и ориентация на сверстников. В то же время, подростки находятся в ситуации психофизиологической готовности к взрослой жизни, но испытывают недостаток социальной компетентности и ответственности за свои действия.

Проявление решительности в подростковом возрасте наблюдается в осознанном принятии решений, то есть подросток учится выбирать, учитывая последствия и не перекладывая ответственность на других; в действии без отступления – после принятия решения подросток не позволяет

себе передумать и реализует свой выбор; в выборе доминирующего мотива и адекватных средств достижения цели; в проявлении в сложных ситуациях, сопряженных с определенным риском.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования взаимосвязи жизнестойкости и решительности у подростков.

Исследование проходило на базе МОУ СОШ № 16 г. Балашова Саратовская область. В исследовании приняли участие 20 респондентов в возрасте 13-14 лет.

Эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и решительности у подростков включало в себя уровень развития трёх компонентов жизнестойкости: вовлечённость, контроль, принятие риска, проявление решительности в действиях, а также определение, проявления осторожности при принятии решения, чрезмерной решительности или выраженной нерешительности подростков, а по итогам диагностического исследования разработать тренинг, направленный на формирование у подростков навыков преодоления трудностей в сложных ситуациях.

С целью изучения взаимосвязи жизнестойкости и решительности у подростков нами были использованы методики «Жизнестойкость» (С. Мадди) и «Шкала решительности», входящая в опросник «Волевые качества личности» (М.В. Чумаков).

Результаты, полученные по методике определения жизнестойкости (Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) позволяют сделать вывод о том, что у 40% (8 человек) испытуемых высокий уровень жизнестойкости, у 25% (5 человек) испытуемых – средний уровень, у оставшихся 35% (7 человек) испытуемых уровень жизнестойкости низкий.

По шкале «вовлеченность» 35% (7 человек) испытуемых имеют возможность успешно справляться со стрессовыми ситуациями, возникающими в период обучения и в повседневной жизни. 25% (8 человек)

испытуемых показали средний уровень вовлеченности, которые проявляют умеренный интерес к общению и совместной деятельности. Остальные 40% (8 человек), имеющие низкий уровень жизнестойкости, ранимы и тяжело преодолевают трудности.

Высокий уровень контроля выявлен у 45% (9 человек) испытуемых, средний – у 20% (4 человека) испытуемых, низкий – у 35% (7 человек) испытуемых подростков.

У большинства испытуемых – 65% (13 человек) испытуемых выявлен высокий уровень принятия риска. Низкий уровень принятия риска выявлен у 25% (7 человек) испытуемых, средний уровень отсутствует.

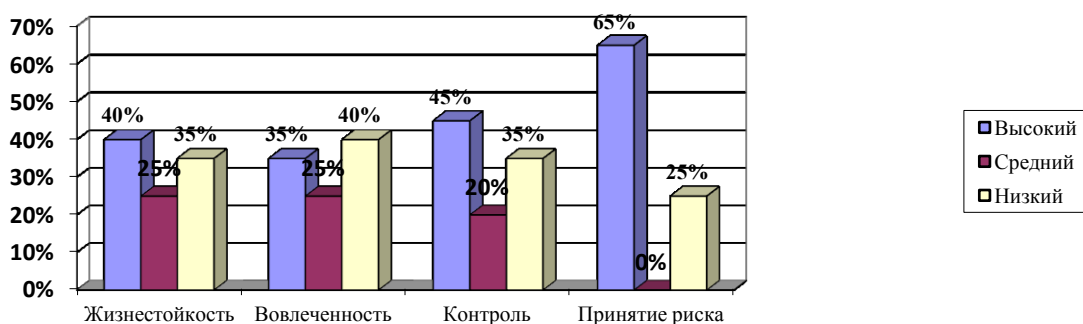


Рисунок 1 – Распределение уровней жизнестойкости и ее компонентов

Результаты «Шкалы решительности» (М. В. Чумаков) показывают, что у большинства старшеклассников решительность находится на среднем и высоком уровне, однако значительная часть нуждается в развитии этого качества для более уверенного и быстрого принятия решений.

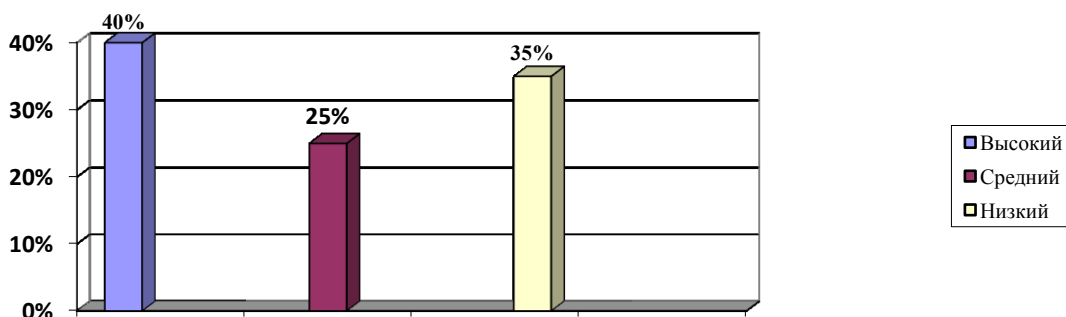


Рисунок 2 – Результаты по методике «Шкала решительности» (М. В. Чумаков)

Для проверки выдвинутой гипотезы нами использован метод математической статистики – корреляционный анализ (ранговая корреляция Ч. Э. Спирмена).

Результаты расчета коэффициента корреляции представлено в таблице 1:

Таблица 1 – Корреляционные связи между жизнестойкостью и решительность

№	Описание корреляционной связи	Коэффициент корреляции
1.	Чем более проявляется жизнестойкость, тем более выражено волевое качество «решительность».	$r_s = 0,892$, при $p \leq 0,05$
2.	Чем более проявляется жизнестойкость, а именно компонент «вовлеченность», тем более выражено волевое качество «решительность».	$r_s = 0,906$, при $p \leq 0,05$
3.	Чем более проявляется жизнестойкость, а именно компонент «контроль», тем более выражено волевое качество «решительность».	$r_s = 0,847$, при $p \leq 0,05$
4	Чем более проявляется жизнестойкость, а именно компонент «принятие риска», тем более выражено волевое качество «решительность».	$r_s = 0,831$, при $p \leq 0,05$

Выявлены положительные взаимосвязи между:

– шкалой «жизнестойкость» и шкалой «решительность» ($r_s = 0,892$, при $p \leq 0,05$). То есть, чем выше показатель жизнестойкости, тем выше показатель решительности.

– шкалой «вовлеченность» и шкалой «решительность» ($r_s = 0,906$, при $p \leq 0,05$). То есть, чем выше вовлечённость, тем больше у человека мотивации, знаний и уверенности, что и формирует основу для решительных действий.

– шкалой «контроль» и шкалой «решительность» ($r_s = 0,847$, при $p \leq 0,05$).

То есть, чем выше показатель контроля, тем выше показатель решительности.

– шкалой «принятие риска» и шкалой «решительность» ($r_s = 0,831$, при $p \leq 0,05$). То есть, чем выше принятие риска, тем выше решительность.

В результате корреляционного анализа мы показали, что жизнестойкость, вовлечённость, контроль и принятие риска тесно связаны с решительностью. Эти качества формируют уверенность и мотивацию, создавая основу для решительных действий. Жизнестойкость формирует уверенность, вовлечённость – даёт мотивацию, контроль – снижает тревожность, принятие риска – учит действовать в условиях неопределённости.

Таким образом, жизнестойкость и решительность – это два личностных качества, которые взаимосвязаны, так как оба связаны с способностью человека справляться с трудностями, принимать решения и действовать в сложных ситуациях. Жизнестойкость создаёт контекст, в котором решительность может проявляться наиболее эффективно. При этом важно учитывать, что решительность не равна безрассудству – она предполагает разумную оценку рисков и готовность отвечать за последствия

На основании результатов методик нами был разработан тренинг, направленный на формирование у подростков навыков преодоления трудностей в сложных ситуациях. Мы предполагаем, что данный тренинг позволит укрепить психологическую устойчивость, участники научатся сохранять спокойствие и уверенность под давлением и освоят инструменты для постановки целей и разовьют настойчивость на пути к их реализации. А также научатся видеть возможности в себе и других, выстраивая вокруг себя круг поддержки.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние годы всё большее внимание уделяется развитию у подростков таких качеств, как жизнестойкость и решительность. Современный

мир, отличающийся стремительными изменениями, высоким уровнем стресса и неопределённостью, предъявляет к молодым людям особые требования: им необходимо не только уметь преодолевать трудности, но и проявлять инициативу, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Именно в подростковом возрасте формируются основы личностной устойчивости, саморегуляции, самооценки и уверенного поведения, что напрямую связано с развитием решительности.

Изучение связи между жизнестойкостью и решительностью у подростков имеет важное теоретическое и практическое значение. Это позволяет глубже понять, как формируется устойчивая и активная личность, а также разработать эффективные меры поддержки молодёжи в условиях современных вызовов.

Согласно методике С. Мадди, низкая вовлечённость подростков проявляется в неудовлетворённости, пассивности, ощущении бессмысленности, недостатке упорства и чувстве отстранённости от жизни. Высокий уровень контроля связан с уверенностью в возможности влиять на события, а низкий — с ощущением беспомощности. Подростки с высоким принятием риска готовы действовать даже без гарантий успеха, извлекать пользу из любого опыта и реализовывать смелые идеи. Низкий уровень принятия риска, напротив, проявляется в стремлении к спокойствию и нежелании перемен. Подросткам с низкой жизнестойкостью, пассивностью и боязнью риска необходима целенаправленная работа по развитию этих качеств.

Результаты по шкале решительности М. В. Чумакова показывают, что у большинства старшеклассников этот показатель находится на среднем или высоком уровне, однако значительная часть подростков нуждается в дальнейшем развитии решительности для более уверенного и быстрого принятия решений.

Исследование выявило тесную взаимосвязь между жизнестойкостью и

решительностью: подростки с высоким уровнем жизнестойкости чаще проявляют решительность в сложных и неопределённых ситуациях. Они готовы принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность и не бояться неудач.

Жизнестойкость, включающая вовлечённость, контроль и принятие риска, способствует формированию у подростков уверенности в себе и позитивного отношения к трудностям. Решительность, в свою очередь, является важным личностным ресурсом, который помогает эффективно преодолевать препятствия и достигать целей.

Таким образом, развитие жизнестойкости у подростков способствует формированию у них решительности и активной жизненной позиции.

Опираясь на результаты методик, нами был разработан тренинг, направленный на формирование у подростков навыков преодоления трудностей в сложных ситуациях.

Из вышеизложенного следует, что цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана.