

уровне социальной поддержки от «значимых других» для инвалидов-колясочников характерна менее выражена социальная адаптация.

ЛИТЕРАТУРА

1 Соловьева С.Л. Психологическое консультирование / сост. С.Л. Соловьева. М.: АСТ, 2010. 640 с.

2 Михайловский М.В. Сколиоз и спондилолистез: обзор литературы / М.В. Михайловский // Хирургия позвоночника. 2017. № 3. С. 78-82.

Развитие жизнестойкости подростков и ресурс социальной поддержки

Романович М. О.

УО «Гомельский государственный университет им Ф. Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

Считается, что именно подростковый возраст является одним из наиболее плодотворных для развития жизнестойких черт личности. Развитие жизнестойкости именно в этот момент жизни может способствовать повышению уровня физического и психического здоровья и, следовательно, помочь в разного рода ситуациях. Данный факт делает особенно актуальной проблему жизнестойкости подростков.

Впервые понятие «жизнестойкость» было введено в 80-х годах XX века. Авторами стали американские психологи, а именно Сальвадор Мадди и Сьюзен Кобейс. Согласно Мадди, «жизнестойкость» представляет особое интегративное качество, систему установок и убеждений о мире и о себе, которое позволяет личности переживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс и гармонию. Жизнестойкость, согласно С. Мадди, «помогает человеку признать свои реальные возможности и принять собственную уязвимость» [1, с. 211].

История изучения феномена жизнестойкости связана с множеством советских и отечественных авторов, таких как Д. Леонтьев, С. Богомаз, Е. Митрофанова, Т. Наливайко, Л. Александрова, Д. Лифинцев и др.

Огромный вклад в исследование данного феномена внёс именно С. Мадди, который в своих трудах предложил структуру жизнестойкости. Им было выделено три компонента – это вовлечённость, контроль и принятие риска [2, с. 85].

Многими авторами были рассмотрены факторы, обуславливающие развитие жизнестойкости. Согласно уровневому подходу к ним относятся: здоровье, пол, возраст, телесность, а также наследственность. Следующим фактором, определяющим жизнеспособность и жизнестойкость, являются психофизиологические особенности человека, нейродинамические

особенности, к которым следует отнести силу процессов возбуждения, уравновешенность и подвижность нервных процессов, нервно-психическую устойчивость их сочетания.

Положительно влияет на жизнеспособность и жизнестойкость человека его психическая активность, его социально-психологические качества. К ним относятся такие качества личности, как интернальность, оптимизм, экстра- и интроверсия, волевые характеристики и т.д.

Согласно Франклу, на жизнеспособность и жизнестойкость деструктивно влияют отсутствие мотивации и воли к жизни, «смысловый вакуум», выученная беспомощность, аддиктивные расстройства, состояние дистресса, социально-психологическая неустойчивость и др. На развитие жизнеспособности и жизнестойкости, а также ее проявление большое влияние оказывает жизненный опыт человека, который может иметь позитивный или негативный характер [3, с. 151].

Проанализировав зарубежную и отечественную литературу, стало понятно, что именно подростковый возраст является наиболее динамичным периодом формирования жизнестойкости. Особенность данного возраста состоит в том, что он считается одним из периодов детства, но при этом в нем встречаются и психофизиологических кризис, и кризис личностной и социальной идентичности. Это способствует переходу к иной ситуации сознания индивида. Он действительно вступает в новые формы взаимосвязей, общения, пытается осознать их характер, самоопределиться [4, с. 220].

Несмотря на то, что данный период остается одним из наиболее благоприятных периодов для формирования жизнестойкости, сам процесс формирования этого свойства зависит от множества факторов и условий. Если же они не будут складываться в определенном порядке, то прохождение кризиса может вызвать затруднения и, следовательно, нарушение формирования жизнестойкости. А она же, в свою очередь, является тем значимым ресурсом, который обеспечивает физическое и психическое здоровье школьников, эффективную адаптацию в трудных жизненных ситуациях, а также реализацию себя в мире.

Решающими в процессе развития жизнестойких черт личности у подростков становятся навыки саморегуляции. В этом возрасте у них происходит множество образований («Я-концепция», когнитивный компонент, формирование ценностей и т.д.).

Для развития жизнестойких черт личности подросток должен владеть различными психологическими средствами: 1) развитые социальные умения; 2) совместная деятельность со значимым взрослым; 3) чувство «выключенности» из социума; 4) самоуглубление.

Особенностью проявления жизнестойкости у подростков является подкрепление агрессивными действиями, вырабатывается отношение к трудностям и их разрешению. Постепенно связь жизнестойкости подростков с агрессивными действиями ослабевает, что также указывает на то, что процесс формирования жизнестойкости особо динамичен именно в подростковом возрасте.

Социальная поддержка описывается авторами как: 1) поведенческое, межличностное действие (так как она требует активизации межличностных отношений) и как 2) воспринимаемый, когнитивный компонент самого процесса социальной поддержки. Большую роль в процессе развития жизнестойкости играет воспринимаемое количество и качество социальной поддержки, удовлетворенность поддержкой и статусное (отец, друг) отношение поддержки к индивиду [5, с. 65].

История изучения социальной поддержки и ее роли в обеспечении социальной жизнедеятельности человека связана с именами целого ряда современных исследователей. Такие зарубежные исследователи как Б. Лэйкей, Э. Ореек, С. Кобб, И.Г. Сарасон, Б. Учино, С. Кохен, М. Глисон, М. Иида занимаются изучением влияния воспринимаемой и реальной, актуальной социальной поддержки на индивидуальное благополучие личности. Отечественные исследователи (Л.И. Вассерман, Е.А. Трифонова, Л.В. Лифинцев, А.А. Лифинцева, А.Б. Серых, А.Б. Холмогорова, Я.Г. Евдокимова) также занимаются изучением социальной поддержки.

Социальная поддержка может как положительно, так и отрицательно повлиять на развитие жизнестойкости у подростков. Поскольку социальная поддержка относится к одному из основных факторов, которые могли бы помочь смягчить результаты влияния негативных ситуаций на человека, было предположено, что при высоком уровне восприятия социальной поддержки жизнестойкость подростков повышается. Подростку легче справляться с трудностями, он развивает различные механизмы решения проблем и за счет опыта его жизнестойкость положительно развивается.

Если подросток будет достаточно воспринимать социальную поддержку, то она, скорее всего, повлияет на личностные характеристики. При низком уровне восприятия развивается самостоятельность, однако поведение, скорее всего, будет близиться к девиантному. При высоком уровне восприятия социальной поддержки подросток будет более уязвим от других, однако общение и поддержка будут регулировать его поведение. При достаточном уровне социальной поддержки у подростка будут развиты его ресурсы совладания, общая самоэффективность и т.д. При низком уровне – обратный эффект.

Таким образом, «жизнестойкость» представляет собой системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» [6, с. 25].

Влияние восприятия социальной поддержки на развитие жизнестойкости подростков очень велико. Уровень воспринимаемой социальной поддержки может как положительно, так и отрицательно сыграть в развитии подростка. При этом обе стороны восприятия социальной поддержки способствуют формированию и развитию различных индивидуальных качеств. При низком уровне восприятия социальной поддержки у подростка развиваются одни качества (например, самостоятельность) и отстают другие (совладание, поведение и др.). То же самое можно сказать о варианте высокого уровня восприятия социальной поддержки: развиваются совладание, общая самооффективность, умение справляться с трудностями и т.д., и при этом отстают самостоятельность, ответственность и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Наливайко Т. В.* К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. 2006. № 4. С. 211-216.
2. *Александрова Л. А.* К концепции жизнестойкости в психологии / // Сибирская психология сегодня. Кемерово: Кузбассвуиздат. 2004. С. 82-90.
3. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
4. *Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н.* Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: Изд-во Академический проект, 2015. 432 с.
5. *Вассерман Л. И., Трифонова Е.А.* Социальная поддержка как личностный ресурс в процессе адаптации больного // Актуальные проблемы психосоматики в общемедицинской практике. 2013. С. 64-68.
6. *Богомаз С. А.* Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Здоровье нации – основа процветания России. 2008. С. 24-27.

Систематизация особенностей ресурсного потенциала личности

Руденкова О.С.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

Совокупность качеств субъекта или особое интегральное качество, которое выполняет функцию “реализации” субъекта, а именно, определяет и обеспечивает эффективность осуществления им в данных объективных условиях всех видов жизнедеятельности называется ресурсным потенциалом личности.