

Bibliografie:

1. Convenția consiliului european privind prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor și a violenței domestice. Istanbul, 11.V.2011
2. Evaluare rapidă privind problema violenței în familie în Republica Moldova, 2007. P. 22-23. CENTRUL Internațional pentru Promovarea și Protecția Drepturilor Femeii „La Strada”.
3. LEGEA Republicii Moldova nr. 45 din 01.07.2007 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie. În: Monitorul Oficial nr. 55-56 din 18.09.2008.
4. Raportul pentru anul 2020 cu privire la violența în familie și violența față de femei. Chișinău 2021.
5. Strategia națională de prevenire și combatere a violenței față de femei și violenței în familie pe anii 2018-2023. Pag. 3
6. Studiul [Violența față de femei în familie](#), Chișinău, 2010
7. Violența în familie și violența sexuală. Raport LA STRADA. [Http://lastrada.md/rom/violenta-in-familie-si-violenta-sexuala](http://lastrada.md/rom/violenta-in-familie-si-violenta-sexuala) (accesat la 11.10.21)

CZU 159.928.234

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Александра ШИХАЛОВИЧ, студент,
ГУО Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины, Гомель, Беларусь,
Наталья Николаевна ДУДАЛЬ, магистр психологических наук, ст. преподаватель
кафедры педагогической психологии, факультета психологии и педагогики,
Гомельского Государственного Университета имени Франциска Скорины.

Abstract: *The article reflects the results of the study of resilience and its components, as well as the level of personal anxiety in high school students. Negative correlation between the analysed indices was revealed. It was concluded that a high level of anxiety suggests a low resilience of the individual.*

Keywords: *resilience, personal anxiety, engagement, control, risk acceptance.*

Термин «жизнестойкость» в психологической науке появился относительно недавно: в конце прошлого века. До сих пор нет единого мнения по поводу операционализации этого понятия. Авторы термина американские психологи Сьюзен Кобейса и Сальватор Мадди понимали жизнестойкость как систему убеждений о себе, мире и об отношениях личности с миром, которая позволяет индивиду преодолевать жизненные трудности и оставаться активным [1, с. 161]. Именно ученый-психолог С. Мадди разработал модель жизнестойкости, представляющую собой конструкт из трех компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска. Феномен жизнестойкости закладывается в детском и подростковом возрасте и представляет собой неотъемлемое личностное образование, развивающееся на протяжении всей жизни человека. Практическое значение модели жизнестойкости состоит в том, что автор рассматривает ее как важный внутренний ресурс (установку), который можно осмыслить, развивать и изменять для поддержания физического, психического и социального здоровья. В отечественной психологии глубоким и многолетним изучением жизнестойкости занимался Д. А. Леонтьев.

Подростковый период является одним из этапов становления личности индивида и наиболее сензитивным к жизненным трудностям и кризисам. Согласно возрастной классификации Д. Б. Эльконина, общепринятой в отечественной психологии, подростничество охватывает период с 12 до 17 лет, когда начинает проявляться различие интересов и склонностей, закладываются новообразования человека: личностная и половая идентичность, готовность к самоопределению, ценностные ориентации, система представлений об окружающем мире, людях и о самом себе.

В своей работе психолог С.В. Книжникова определила жизнестойкость как интегральную личностную характеристику, основанную на оптимальной смысловой регуляции, адекватной самооценке, высоком уровне социальной компетентности, коммуникативных способностях и умениях. Психолог сделала вывод о том, что «развитие компонентов жизнестойкости может успешно осуществляться в системе образования через широко известные методы обучения и воспитания» [2, с. 70].

На фоне динамично меняющейся мировой ситуации, ослабления ценностей и норм поведения современные старшеклассники вынуждены искать опору для совладания со стрессовыми ситуациями, опираясь на свою жизнестойкость. Несмотря на широкий диапазон социальных ролей и потребностей, ребята зачастую не способны эффективно адаптироваться к условиям жизни, не знают как вести себя в трудных жизненных ситуациях, не умеют грамотно справляться со стрессом. Как следствие, возрастает риск возникновения и роста тревожности у подростков.

Под тревожностью в психологической науке понимается «психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги» [3, с. 408]. Уровень тревожности во многом обуславливает поведение человека. С одной стороны определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. С другой стороны опасность тревожности раскрывается в том случае, когда она становится личностной характеристикой. Вместе с тем нельзя не отметить, что тревожность рассматривается современными учеными-психологами в узких рамках прикладных проблем (экзаменационная, межличностная, соревновательная, компьютерная, школьная тревожность и другие).

Американский ученый Ч. Д. Спилбергер выделил 2 формы тревожности: ситуативную – тревога как состояние и личностную – тревога как свойство.

Ситуативная тревожность отображает эмоциональное состояние человека, вызванное действием факторов, содержащих опасность в данный конкретный период времени, сопровождающееся активацией или возбуждением автономной нервной системы. Личностная тревожность – это индивидуальное свойство или приобретенную поведенческую диспозицию, которые определяют тенденцию конкретного индивида воспринимать и реагировать на опасность повышением ситуативной тревожности. По мнению Ч. Д. Спилбергера личностная тревожность рассматривается как «устойчивая склонность человека воспринимать угрозу своего «Я» в самых разных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности» [4, с. 107]. Проявляется в различных ситуациях, где возникают реальные и предполагаемые трудности и характеризуется неопределенным ощущением страха или угрозы, восприятием любого события как опасного. Индивид подавлен, находится в настороженном состоянии. У него затруднены контакты с окружающим миром, появляется готовность воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное.

Каждый из нас сталкивался и не раз в своей жизни с различными трудностями. То, как мы переживаем и справляемся со сложными обстоятельствами, определяет качество нашей жизни. У каждого индивида определяется свой оптимальный уровень тревожности. В своей работе А. С. Малыгина отмечает, что «оценка человеком своего

оптимального уровня тревожности является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания» [5, с. 3347].

В подростковом возрасте происходит перестройка всего организма, половое созревание и изменение системы отношений. Именно в этот период увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить следующие основные причины возникновения тревожности у подростков:

- неблагоприятные детско-родительские отношения;
- напряженные отношения со сверстниками;
- низкий уровень самооценки;
- низкая успеваемость в школе;
- формирование тревожно-мнительных черт характера;
- неуверенность в своем будущем (риск неудач в ведущих видах деятельности).

Первоначально тревожность рассматривалась исключительно как признак неблагополучия индивида. Современный подход к пониманию тревожности представляет собой признак неадекватности структуры деятельности индивида по отношению к жизненной ситуации, поэтому для каждого конкретного субъекта характерен свой оптимальный уровень «полезной» тревожности, который является необходимым условием развития личности.

Базой нашего исследования особенностей жизнестойкости и уровня личностной тревожности у старшеклассников стала средняя школа № 26 г. Гомеля. Выборку нашего исследования составили 45 старшеклассников (учащиеся 10-х классов – 19 человек, учащиеся 11-х классов – 26 человек) в возрасте от 16 до 18 лет (55,74 % - девушки, 44,26 % - юноши; средний возраст – 17,4 года). Для выявления связи между личностной тревожностью и жизнестойкостью были применены: методика «Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева» и методика «Шкала самооценки уровня тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина». Для обработки результатов использовались программы Excel MS Office и SPSS 15.0, для выявления связи между компонентами жизнестойкости и личностной тревожностью проведен корреляционный анализ Спирмена.

Проведенное исследование показало, что учащиеся 10-х классов обладают уровнем жизнестойкости – 76,79 баллов, учащиеся 11-х классов – 85,54 баллов, при стандартизованном значении – 80,72 баллов. Высокий и средний уровень жизнестойкости выявлен у 73,68 % респондентов в 10-х классах и 92,31 % – в 11-х классах, что говорит о наличии системы убеждений, содействующей индивиду эффективно преодолевать сложные жизненные ситуации. Низкие результаты показали 26,32 % респондентов среди учащихся 10-х классов и 7,69 % – среди учащихся 11-х классов, что говорит о наличии трудностей при поиске выхода из критического положения. Таким людям характерна недовольство своей жизнью, недоверие к собственным способностям, неконтролируемость происходящего. Они планируют на будущее, несамостоятельны и не ставят целей для достижения.

Наибольшее число учащихся с высокими значениями компонентов жизнестойкости и в 10-х, и в 11-х классах выявлено по шкале принятия риска. Средний показатель в 10-х классах составил 16,95 баллов, в 11-х – 17,38 баллов, при норме – 13,91 баллов, что свидетельствует о стремлении к саморазвитию и действию на свой страх и риск. Такие старшеклассники готовы действовать на свой страх и риск, не имея надежных гарантий успеха. Они комфортно ощущают себя, выходя из привычного образа жизни. Приобретение нового опыта для них интересно и желательно, в результате чего они получают новые знания о своих внутренних потенциалах. Низкий

уровень принятия риска отсутствует у респондентов 10-х классов. В 11-х классах этот показатель составил 3,85 %. Полученные данные характерны для возрастных особенностей испытуемых, так как в подростковом возрасте ребята стремятся рисковать и активно приобретают новый опыт независимо от последствий.

Средний показатель вовлеченности в 10 классе составляет 31,63 баллов при норме – 37,64 баллов. У респондентов 11-х классов средний показатель вовлеченности – 36,27 баллов, что также ниже стандартизированного значения. В процентном соотношении низкие значения по шкале вовлеченности в 10-х классах выявлены у 47,37 %, в 11-х – 15,38 % испытуемых. Полученные показатели свидетельствуют о неправильной оценке выполняемых действий, о завышенном восприятии своих возможностей. Личность, обладающая недостаточным компонентом вовлеченности, не получает удовольствие от собственной деятельности.

Изменение показателей контроля у обследуемых имеет следующую динамику: у ребят 11-х классов возрастает доля средних значений шкалы контроля и уменьшается доля низких и высоких показателей. Средний показатель контроля в 10-х классах составил 27,78 баллов, в 11-х классах – 31,88 баллов, при норме – 29,17 баллов. Личность с развитым компонентом контроля определяет свой собственный жизненный путь и деятельность, которой будет заниматься. Низкий уровень контроля выявлен у 26,32 % среди учащихся 10-х классов и 7,69 % среди 11-х классов. Люди с таким уровнем контроля ощущают собственную бессилие и неспособность влиять на происходящее.

Проведенное эмпирическое исследование дает нам представление об особенностях жизнестойкости и ее компонентов у старшеклассников общеобразовательной средней школы. Принятие риска у испытуемых выявлено как ведущий компонент в структуре жизнестойкости. Это говорит о том, что ребята не боятся воплощать новые идеи, пробуют свои силы в различных ситуациях, активно усваивают знания из приобретенного опыта, вне зависимости от результата: положительного или отрицательного.

Учащиеся 10-х и 11-х классов обнаружили средние показатели уровня личностной тревожности (68 % и 63,89 % соответственно от общего количества учащихся). Однако, и в 10-х, и в 11-х классах процент высоких значений значительно выражен (24 % и 27,78 % соответственно). Это свидетельствует о выраженном стрессовом воздействии и большой вероятности нервных срывов, что также возможно объяснить сдачей экзаменов, выбором, куда поступать и с чем связать свою жизнь, окончанием беззаботного детства и вступлением во «взрослую» жизнь. Низкие значения личностной тревожности составили в 10-х – 8 % и в 11-х классах – 8,33 %.

Для выявления связи между компонентами жизнестойкости и личностной тревожностью по результатам проведенных методик был проведен корреляционный анализ Спирмена, который показал отрицательную корреляционную связь. Из этого следует, что высокий уровень тревожности предполагает низкую жизнестойкость индивида ($r_s = -0,589$). Это проявляется в ощущении бессмысленности от собственной деятельности, в заниженной самооценке и низком уровне социально-психологической адаптивности. У старшеклассников это негативно сказывается на развитии личности и процессе эффективной социализации, а также на физическом здоровье подростков.

Отрицательная корреляционная связь между вовлеченностью и тревожностью характеризуется тем, что при высоком уровне тревожности наблюдается слабая пассивная жизненная позиция и нежелание принимать жизненные события как позитивный опыт для личностного развития ($r_s = -0,629$). Следовательно, чем ниже уровень личностной тревожности, тем выше ощущение своих способностей преодоления трудных жизненных обстоятельств и противостояния негативным

ситуациям, так как эти ситуации рассматриваются индивидом как стимул для развития своих способностей.

Отрицательная корреляционная связь между контролем и тревожностью говорит о том, что чем выше уровень тревожности, тем ниже ощущение способности совладать с трудными обстоятельствами и противостоять им у индивида ($r_s = -0,541$).

Отрицательная корреляционная связь между принятием риска и тревожностью характеризуется тем, что чем выше уровень тревожности, тем ниже оценка события, которое способствует необходимости принятия риска ($r_s = -0,735$).

Вовлеченность убеждает индивида в том, что выбранная деятельность представляет интерес и пользу для развития и формирования личности. Индивиды с высоким уровнем тревожности, оценивающие происходящее или будущее событие как угрозу, в меньшей степени получают удовольствие и пользу от своей деятельности. Они оценивают сложившуюся ситуацию как «враждебную», что сопровождается острыми физиологическими реакциями, потоком негативно окрашенных мыслей, что лишает индивида получить удовольствие от происходящих событий. Индивиды с развитым компонентом вовлеченности и низким уровнем тревожности в большей степени получают удовольствие и пользу от выбранной деятельности и окружающей ситуации.

Развитие контроля способствует убежденности индивида в том, что он может оказывать влияние на собственную деятельность, может бороться с трудностями, даже если успех не гарантирован. У высокотревожных людей низкий уровень контроля проявляется в низкой убежденности в собственном влиянии на окружающий мир, в ощущении собственной беспомощности. Сложные жизненные обстоятельства переоцениваются индивидами, из-за чего не предпринимаются попытки совладания и борьбы с ними.

Принятие риска определяет убежденность в ценности любого опыта, так как сталкиваясь с ситуациями, не гарантирующими благоприятный исход или успех, человек накапливает знания о себе и своих способностях действовать в нестандартных условиях.

Обратная взаимосвязь тревожности и принятия риска выражается тем, что высокотревожные люди убеждены в бесполезности и неэффективности принятия на себя риска и способности действовать в незнакомой ситуации. Принятие риска убеждает индивида в том, что любой исход событий и положительный, и отрицательный, способствует получению необходимого опыта. Индивиды, толерантные к неопределенности, способны получать полезный опыт из любых ситуаций.

Проведенное исследование дает нам представление об особенностях жизнестойкости и ее компонентов у старшеклассников общеобразовательной средней школы, а также свидетельствует о роли феномена жизнестойкости при встрече с негативными переживаниями, такими, как тревога и стресс. Высокие показатели по всем субшкалам и общему уровню жизнестойкости позволяют индивиду не испытывать тревожности за счет веры в собственные силы и совладания со стрессовыми ситуациями.

Библиография

1 Личностный потенциал. Структура и диагностика / Рос. гуманитар. науч. фонд; под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл. — 2011. — 607 с.

2 Книжникова, С. В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции / С. В. Книжникова // материалы IV Всероссийской

НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения». – Краснодар, 28-29 октября, 2010. – С. 67–70.

3 Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Академия, 2007. – 432 с.

4 Ханин, Ю. Л. Стресс и тревога в спорте / Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 288 с.

5 Малыгина, А. С. Тревожность в подростковом возрасте как фактор, влияющий на поведение в конфликтной ситуации / А.С. Малыгина // Научно-методический журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 3346–3350. – UFL: <http://e-koncept.ru/2017/970996.htm>.

6 Мадди, С. Смислообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди; пер с англ. Е. Н. Осина; под ред. Д. А. Леонтьева // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87-101.

7 Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2011. – С. 178–210.

CZU 316.472.4-053.6:004.738.5

COMUNICAREA EFICIENTĂ ÎN MEDIUL ONLINE PENTRU ADOLESCENȚI - ASPECTE PRACTICE

Diana GHERMAN,

psiholog, grad didactic superior, asistent universitar, IȘE.

Abstract: *The importance of communication in the online environment is increasingly used and sought on social networks. Nowadays, teenagers seek the company of other people on the Internet for communication. Online communication has radically changed the dynamics of the personal lives of millions of people. The etiquette of the Internet today is part of social norms, customs and culture. The basic rules of neticheta are those applied daily on the Internet and are established to have effective communication with each other.*

Keywords: *communication, effective communication, online environment, teenagers.*

Importanța comunicării în mediul online, este din ce în ce mai utilizată și căutată pe rețele sociale de socializare. În ziua de azi adolescenții caută compania altor persoane pe internet pentru comunicare. Rezultatele arată că adolescenții pe internet au găsit mai mult confort decât în viața reală. Persoanele intră online cu aceeași dorință de comunicare, vor să afle răspunsuri pe care se tem să le caute printre oamenii din realitate. Comunicarea în mediul online a schimbat radical dinamica vieții personale a milioane de oameni. Paradoxal, împotriva „promisiunii” de socializare, realitatea virtuală a adus cu sine o izolare îngrijorătoare a persoanei în fața computerului, telefonului sau a tabletei și o retragere a acesteia din interacțiunea socială reală cu semenii. Deși are mii de prieteni virtuali, tânărul zilelor noastre se adâncește tot mai mult într-o singurăătate cutremurătoare. Pe internet, toate persoanele seamănă unele cu altele, totodată, aceste comunități sociale pot contribui într-o oarecare măsură la dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă sau neeficientă. Utilizarea site-urilor de socializare și importanța comunicării nu stimulează numai capacitatea de a comunica, poate stimula și capacitatea de a căuta, a învăța și a cunoaște. Totodată, folosirea acestor site-uri poate constitui și un obstacol în comunicarea verbală, deoarece utilizatorii, nu își mai dezvoltă așa cum trebuie abilitățile de comunicare directă și