(cc) BY

Солнцева Полина Владимировна
студентка
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: *статья посвящена актуальной на сегодняшней день проблеме личности подростков. Рассматриваются такие понятия, как самооценка и жизнестойкость, а также изучение зарубежными и отечественными учёными проблемы особенности жизнестойкости с её персональными ресурсами. В статье рассматривается один из ресурсов – самооценка. Также делается вывод, что существуют личностные ресурсы, которые позволяют справиться с тяжелой стрессовой ситуацией, например, такое личностное качество, как жизнестойкость, а она, в свою очередь, включает в себя самооценку.*

Ключевые слова*: жизнестойкость, самооценка, подростки.*

В настоящее время человек как никогда раньше оказался подвержен влиянию неблагоприятных факторов, приводящих к возникновению стресса. Отрицательные последствия оказывают негативное влияния на психику человека и требуют формирование навыков, которые могли бы успешно преодолевать стрессовые условия, в частности способности личности справиться с ними с наименьшими для себя потерями.

Одной из важнейшей роли в преодолении жизненных трудностей, сопротивлении стрессу в изменяющихся условиях жизни, принадлежит такой личностной особенности как жизнестойкость. Она характеризует меру способности личности препятствовать стрессовым ситуациям, повышая стрессоустойчивость и позволяя спрогнозировать желаемое будущее. Но как мы знаем, подростковый возраст является кризисным и одним из сложных периодов. Подростки не обладают в данной мере достаточными навыками решения возникающих проблем, они наиболее подвержены стрессу, в отличие от взрослых.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Психическое развитие подростка неразрывно связано с формированием его самосознания. Важнейшим компонентом самосознания является самооценка. Она включена во множество связей и отношений со всеми психическими образованиями личности и выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов ее деятельности и общения.

Исходя из этого на сегодняшний день актуальным представляется изучение жизнестойкости подростков с её личностными особенностями. В нашей статье мы рассмотрим такую личностную особенность, как самооценка и её влияние на жизнестойкость. Так как самооценка влияет на эффективность деятельности, адекватное оценивание себя, способствует достижению поставленных целей и задач. Но подростки с низкой самооценкой могут не иметь достаточной способности справляться с повседневным стрессом. При этом проблема влияния самооценки на жизнестойкость подростков разработана не в полной мере. В ходе исследования мы рассмотрим научные работы отечественных и зарубежных психологов, которые изучали влияние самооценки на жизнестойкость.

Первым термин «hardiness» был предложен в 1975 году зарубежными психологами С. Кобас и С. Мадди. Учёные выдвинули предположение о том, что наличие резервов эффективного совладания с определёнными трудностями и препятствиями обуславливает диспозиция самого человека [7, с. 73]. Изучив исследования С. Мадди и С. Кобас, мы пришли к выводу, что «hardiness» – это личностная характеристика, она является мерой психического здоровья человека и включает его жизненные установки: вовлечённость, уверенность в возможности контроля над событиями, готовность к риску [11, с. 98].

Обозначить термин как «жизнестойкость» предложил советский психолог Д.А. Леонтьев. Стоит отметить, что понимал Д.А. Леонтьев под термином «жизнестойкость» – это черта, которая характеризует меру преодоления личностью заданных обстоятельств, так же мерой преодоления личностью самого себя [6, с. 53]. Автор Б.Г. Ананьев предложил обозначить термин как «жизнеспособность», Р. Мей как «мужество творить», М. Хайдеггер «укорененность в бытии» и «действовать вопреки», Г. Олпорт как «зрелость».

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Л.А. Александрова предложила трактовать жизнестойкость как совладание с жизненными трудностями, как «способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития» [1, с. 82–90]. Е.И. Рассказова и Р.И. Стецишин определяют жизнестойкость как личностный ресурс, основанный на мотивации. Согласно С.А. Богомазу, жизнестойкий человек – это тот, кто видит смысл в своих поступках и действиях, кто воспринимает жизнь как интересную и эмоционально окрашенную; кто способен трансформировать под себя любые ситуации, управлять собственным здоровьем, а также своими и чужими эмоциями [3, с. 23–28]. А. Н. Фоминова, говорит, что жизнестойкость имеет сторону, которая содержит: поиск смысла в конкретной ситуации, формирование ценностей, позиций, интересов, и практическую сторону: способ действия, умения, навыки, развитие ресурсов [11 с. 25].

Сензитивным периодом для формирования жизнестойкости является подростковый возраст. Именно в этом возрасте индивид начинает зависеть от внешних обстоятельств, мыслей других людей, своих собственных идеалов и представлений [13 с. 15], и то, как подросток научится преодолевать неблагоприятные внешние и внутренние факторы, станет ведущим типом отношения к проблемам в будущем.

Изучив литературу, мы пришли к выводу, что жизнестойкость человека наглядно показывает, насколько он способен использовать свои персональные ресурсы.

В нашей статье наибольшее внимание имеет изучение такого личностного ресурса, как самооценка, так как мы рассматриваем её влияние на жизнестойкость.

В психологии, основателем изучения проблемы самооценки является Уильям Джеймс. В самооценке он видит самодовольство субъекта или же, наоборот, недовольство собой. В его понимании самооценка является эмоциональным компонентом. Р. Бернс рассматривает самооценку, в структуре «Я-концепции», она связана с самооценкой совокупностью установок, направленных «на себя», так же является представлением индивида о самом себе и определяется как

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«сумма всех представлений человека о себе, сопряжённое с их оценкой» [2, с. 30].

А. Бандура рассматривает самооценку, как подкрепляющий фактор действия. Он определяет самооценку, как один из компонентов, регулирующих поведение. Широкий спектр поведения человека регулируется с помощью реакций самооценки, выражаемых в форме удовлетворенности собой, гордости своими успехами, а также неудовлетворенности собой и самокритики.

А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс придерживались точки зрения, согласно которой образ, складывающейся у индивида о самом себе, может быть неполным, искаженным.

В трудах отечественных психологов, таких, как Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, В.С. Мухина и др. самооценка трактуется как стержень процесса самосознания, его интегрирующее начало; это личностный аспект, органично включенный в самосознание, показатель индивидуального уровня его развития. Так же отечественные психологи, рассматривали самооценку, в первую очередь подчеркивают важность деятельности человека. По А.Н. Леонтьеву [6, с. 10] самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований, окружающих и уровню собственных притязаний.

Рассмотрев жизнестойкость и самооценку в целом так же, стоит отметить проблему изучения влияния самооценки на жизнестойкость подростков. Жизнестойкость как характеристика личности, развивающаяся в процессе становления подростка, определяется смысловой регуляцией и прежде всего самооценкой. В содержание личностного потенциала А.Г. Маклаков включает толерантность к стрессу, адекватную самооценку, опыт социального взаимодействия, способствующие верному пониманию сложившихся обстоятельств и своих возможностей Спектр личностных особенностей, позволяющих оценивать и прогнозировать успешность адаптации человека к трудным жизненным ситуациям, обши-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

рен. А.Г. Маклаков относит к ним нервно-психическую устойчивость, самооценку личности, ощущение социальной поддержки, уровень конфликтности личности, опыт социального общения [8, с. 16–24].

М.В. Ермолаева определяет следующие условия развития «жизнестойкого поведения: адекватная самооценка и принятие себя, семейная поддержка, доверительные отношения как возможность делиться переживаниями, коммуникативная компетентность, тактильные контакты с близкими, доброжелательность и толерантность к окружающим, умение находить альтернативы и компромиссы, жизненная активность, способность к физической разрядке, эмоциональная зрелость, планирование будущего, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни, устойчивая моральная система, самоконтроль, чувство юмора» [4, с. 75].

С.В. Книжникова в своём исследовании [5, с. 24] рассматривает жизнестойкость личности не как систему убеждений, а как интегральную характеристику личности, позволяющую сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Базовыми компонентами жизнестойкости как интегральной характеристики личности являются оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

Е.И. Кузьмина представила результаты исследования соотношения самооценки и жизнестойкости, проведенного среди подростков. Выявленная в результате работы взаимозависимость данных феноменов показывает, что самооценка, выступающая стержневой характеристикой личности, является детерминантой и средством для повышения жизнестойкости в условиях успешности в значимой для человека деятельности.

Изучив исследования, мы обратили внимание, что в подростковом возрасте активизируются процессы, связанные с развитием жизнестойкости: становление самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношения к трудно-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стям и к своим переживаниям, на основе которой подросток может успешно противостоять стрессу. Так же мы выяснили, что стрессовые ситуации, возникающие в жизни, поддаются управлению, их неблагоприятное влияние может быть нивелировано за счёт внутренних и внешних по отношению к личности ресурсов. В литературе наиболее часто упоминаются преимущественно внутренний локус контроля, адекватная самооценка и оптимальный уровень тревожности.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что актуальной и мало изученной в настоящее время является проблема влияния самооценки на жизнестойкость подростка, так как в большей мере не была найдено исследований посвященной этой теме. Самооценка в этом возрасте является одним из главных критериев формирования успешного образа «Я». Как показывают исследования психологов, важным личностным ресурсам преодоления трудностей является самооценка. И хотя прямых данных, свидетельствующих о влиянии самооценки на жизнестойкость выявлено практически не было. Необходимо отметить, что подростки с низкой самооценкой наиболее подвержены стрессу, эмоциональному коллапсу и социальной дезадаптации, что негативно сказывается на уровне жизнестойкости.

Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82–90.

2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986.

3. Богомаз С.А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С.А. Богомаз, Д.Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. – 2009. – №32. – С. 23–28 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:: http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000397548

4. Ермолаева М.В. Психология развития / М.В. Ермолаева. – 2-е. изд. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2013. – 376 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Книжникова С.В. Психология девиантного поведения / С.В. Книжникова. – Краснодар: Пресс, 2013. – 213 с.

6. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

7. Мадди Сальвадоре Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – №6, т. 26. – С. 87–101.

8. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – №1, т. 22. – С. 16–24.

9. Омарова М.К. Жизнестойкость в её взаимосвязи с отдельными характеристиками личности / М.К. Омарова // Cyberlenika [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-v-eyo-vzaimosvyazi-s-otdelnymi harakteristikami-lichnosti/viewer

10. Рассказова Е.И. Жизнестойкость как фактор совладания со стрессом в контексте психического здоровья / Е.И. Рассказова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2014. – №1. – 104 с.

11. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фоминова. – М.: Прометей. – 280 с.

12. Эльконин Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте / Д.Б. Эльконин // Психология подростка: хрестоматия / ред.-сост. Ю.И. Фролов. – М., 1997.

13. Эриксон Э. Идентичность: кризис и юность / Э. Эриксон. – М., 1996. – С. 15.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)