

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)**

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООТНОШЕНИЯ С  
УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

Выполнил обучающийся  
Володина Яна Алексеевна,  
по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое  
образование,  
направленность (профиль)  
Психология образования,  
очная форма обучения

Научный руководитель:  
Тузова Ольга Николаевна,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии

Мурманск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. Теоретические аспекты исследования особенностей самоотношения и жизнестойкости у старших подростков в психолого-педагогической литературе</b> .....	7
1.1. Формирование самоотношения в старшем подростковом возрасте...	7
1.2. Жизнестойкость в подростковом возрасте как предмет исследования.....	15
1.3. Проблема исследования взаимосвязи самоотношения и жизнестойкости в психологии .....	23
<b>ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи особенностей самоотношения и уровня жизнестойкости в старшем подростковом возрасте</b> .....	30
2.1. Процедура исследования.....	30
2.2. Анализ результатов исследования особенностей самоотношения старших подростков.....	32
2.3. Анализ результатов исследования уровней жизнестойкости в старшем подростковом возрасте.....	42
2.4. Выявление взаимосвязи особенностей самоотношения старших подростков с уровнем их жизнестойкости.....	48
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	59
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	61
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	68

## ВВЕДЕНИЕ

Современные социальные и экономические процессы в обществе, протекающие в нашей стране, предъявляют новые требования к подрастающему поколению. Информационная насыщенность и интенсивный ритм жизни, преодоление многочисленных факторов стресса обуславливает необходимость повышения жизнестойкости личности.

Сегодня существенно меняется проблема формирования человека. Молодые люди должны не только адаптироваться к текущей ситуации, но и обладать способностью изменять окружающие обстоятельства, зная способы противостояния неприятной ситуации, обучаясь этому на собственном опыте. Успешная реализация, адаптация к напряжению и овладение ситуацией обуславливает формирование таких личностных особенностей, способствующих беспрепятственной самоактуализации. В результате возникает необходимость изучения личности, обладающей высокой жизнестойкостью.

Самоотношение, как компонент самосознания, определяет систему знаний о себе, собственных возможностях и ресурсах. Самоотношение включено во множество связей и отношений с различными свойствами личности и выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов ее деятельности и общения. Оно может повлиять на жизнестойкость, являясь центральным звеном личности, определяя направление и активность человека, его отношение к окружающему.

Гармоничное развитие в меняющемся обществе требует владения таким качеством, как жизнестойкость, в свою очередь, самоотношение обеспечивает влияние на жизнеспособность молодых людей. Старший подростковый возраст отличается развитием самосознания, повышенной рефлексивностью, что отражается в отношении к себе, приводя к воздействию на поведение человека, способы адаптирования и общение.

Изучение молодежной культуры позволяет представить их мировоззрение, предвидеть его развитие, а также оказывать необходимую

поддержку. В связи уже изменившимися ценностями в обществе сейчас требуются новые подходы к формированию самооотношения и жизнестойкости старших подростков.

Особенности самооотношения представлены в трудах У. Джеймса, С. Куперсмит, Н.И. Сарджвеладзе, А.Н. Леонтьева, С.Р. Пантिलеева, В.В. Столина. Изучением различных аспектов жизнестойкости занимались Д. Кошаба, С. Мадди, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Д.И. Рассказова.

**Цель работы** – выявить взаимосвязь особенностей самооотношения с уровнем жизнестойкости старших подростков.

**Объектом исследования** являются особенности самооотношения и жизнестойкость старших подростков.

**Предмет исследования** – взаимосвязь особенностей самооотношения и жизнестойкости старших подростков.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между особенностями самооотношения и уровнем жизнестойкости в старшем подростковом возрасте:

1. Чем выше уровень таких компонентов самооотношения как самоуверенность, саморуководство и самооценность, тем выше уровень жизнестойкости.

2. Чем ниже показатель таких компонентов самооотношения как внутренняя конфликтность и самообвинение, тем выше уровень жизнестойкости.

**Задачи:**

1. проанализировать теоретические аспекты исследования феноменов самооотношения и жизнестойкости личности в работах отечественных и зарубежных авторов;
2. выявить уровни компонентов самооотношения старших подростков;
3. изучить уровень жизнестойкости в старшем подростковом возрасте;
4. в ходе эмпирического исследования установить наличие или отсутствие взаимосвязи особенностей самооотношения с уровнем

жизнестойкости в старшем подростковом возрасте.

**Методологической основой исследования** являются:

- принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) объясняет причины развития психики; психика выступает результатом взаимодействия факторов биологического, природного, социального характеров психика и изменяется с изменением образа жизни;
- культурно-историческая концепция развития психики человека Л.С. Выготского, в которой выделяется, что человек обладает особым видом психических функций. Эти функции он назвал высшими психическими функциями, которые тем самым составляют высший уровень психики человека, обобщенно называемый сознанием;
- представление о жизнестойкости как личностном ресурсе (С. Мадди, С.А. Богомаз, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).

Поставленные в работе задачи выполнялись, руководствуясь следующими **методами исследования**:

1. Теоретические методы: анализ, систематизация и обобщение научной литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование.
3. Методы интерпретации данных: количественный и качественный анализ результатов исследования (статистическая обработка полученных в ходе исследования данных с использованием методов математической статистики – критерий Спирмена, методы описательной статистики).

**Методики исследования**:

1. «Методика исследования самоотношения «МИС» (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин)»
2. Методика «Жизнестойкость» С. Мадди (перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).

**База исследования**: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 42 имени Е.В. Шовского».

**Выборка испытуемых:** 40 старших подростков – обучающиеся 9 «А» и 9 «Б» классов в возрасте 15-16 лет. В исследовании приняли участие 22 девушки и 18 юношей.

Достоверность результатов обусловлена теоретической обоснованностью подходов к разработке и реализации подходов; корректным подбором диагностического инструментария; проверкой достоверности гипотез с применением статистического анализа.

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, эмпирический этап, контрольно-обобщающий этап. На первом этапе – осуществлялся выбор, обоснование и теоретическое осмысление проблемы исследования на основе изучения научной литературы; определение основных направлений по теме исследования, разработка программы исследования. Результатом этого этапа явилась формулировка гипотез, выбор методологии и методов исследования, обоснование его программы.

На втором этапе – проводилось эмпирическое исследование.

Третий этап состоял в систематизации и оформлении результатов и выводов исследования, подготовке материалов выпускной квалификационной работы.

**Теоретическая значимость:** заключается в анализе, сравнении, обобщении научной литературы по теме исследования.

**Практическая значимость** исследования взаимосвязи особенностей самоотношения и жизнестойкости старших подростков заключается в том, что полученные результаты имеют значение для возможности своевременного обнаружения отклонений от нормы и осуществления коррекции процессов воспитания и образования.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (7 параграфов), заключения, списка литературы (54 источников) и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ САООТНОШЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

## 1.1 Формирование самооотношения в старшем подростковом возрасте

В старшем подростковом возрасте психическое развитие сензитивно к развитию эмоционально-оценочной составляющей сознания – самооотношению, которое непосредственно связано установлением системы ценностей, мировоззрения, нравственности. В современности важной становится проблема самооотношения старших подростков как одного из компонентов самосознания [39].

По мнению многих исследователей, самооотношение из всех компонентов самосознания обозначен главным. Благодаря нему в сознании возникают новообразования, такие как – рефлексивная направленность на себя и социум.

В исследованиях внимание к самооотношению как к новообразованию привлекает именно старший подростковый возраст несмотря на то, что условие его формирования закладывается в раннем возрасте. По причине происходящей глубокой трансформации ранее установленных психологических структур и формирования собственной позиции на качественно новом уровне по отношению к самому себе [15].

Данный аспект личности затрагивался еще в гуманистической психологии, но более подробно изучался отечественными психологами: В.Н. Мясищевым [27], А.Ф. Лазурским, В.В. Столиным [45] и другими.

Самосознание – это сложный психический процесс, особая форма сознания, которая характеризуется направленностью на себя. В процессе самосознания человек предстает в двух ролях: познающий себя и познаваемый. Развитие самосознания и важного его аспекта –

самоотношение – сопровождается тяжелым и длительным установлением.

Проблематика отношении к себе изучается уже в течение длительного периода, но не существует единой позиции к данному понятию. К наиболее часто используемым группам, устанавливающим сущность отношений человека к самому себе, относятся четыре [5]:

- 1) «глобальная» самооценка»;
- 2) «самоуважение»;
- 3) «самоотношение»;
- 4) «эмоционально-ценностное самоотношение».

Первый подход приобрел статус в XIX-XX века изначально среди западных психологов, а в отечественной психологии был проработан в трудах С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина [43], А.Н. Леонтьева, И.И. Чесноковой [51]. «Общая» самооценка интерпретируется как результат слияния самопознания и эмоционально-ценностного самоотношения, негативных и позитивных оценок. Формирование такой самооценки проходит через сравнение различных качеств со своими стандартами; оценивание себя реального и идеального; понимание личностью своей ценности; восприятие своих навыков, умений, реализующих потенциал.

К. Роджерс выделил подсистемы самоотношения: собственно самооценка (оценивание себя, своих качеств, положительных и негативных сторон) и принятие себя (несмотря на недостатки и достоинства) [41, С. 176]. Для А.Р. Бернса самоотношение было составляющей самооценки, которая оценивалась в разных степенях интенсивности.

Однако исследования в данной группе опираются на отношение человека к себе через призму саморегуляции личности, самоодобрения своих поступков, действий. Данные свойства постепенно приобретают устойчивый характер: уважение к себе предполагает преодоление своих негативных качеств, а неуважение к себе – ранимость, излишнюю чувственность, замкнутость.

«Самоуважение» представляет собой суждение о себе в рамках



установок, предполагаемых в социуме, что встретилось в трудах В.А. Ядова и Д.Н. Унадзе. И.С. Кон сделал упор на «образ Я» – установки личности к себе, его суждения указывают на способность быть достойным в своих глазах [17].

«Самоотношение» как концепт и понятие разработано психологами школы Д.Н. Унадзе. Впервые понятие было использовано в советской психологии в 1974 году грузинским психологом Н.И. Сарджвеладзе в качестве социальной установки [42, С. 104]. Адекватная активность индивида, продуктивность деятельности зависит от отношения к себе. С позиций автора, самоотношение формирует взаимодействие человека в социуме, сопровождает все поведенческие реакции, как в мотивах деятельности, так и в собственной оценке ситуации. Личности с позитивным отношением к себе самостоятельны, энергичны, готовы к принятию риска, оптимистично настроены, верят в успех собственных дел, не заикливают внимание на внутренних проблемах, придерживаются норм морали, стремясь сохранить такой же уровень самоотношения.

Негативное самоотношение связано с замкнутостью, проблемами в общении на фоне своего плохого отношения к себе. Данный тип самоотношения является разрушающим, в крайнем случае личность способна прийти к правонарушениям, употреблению запрещенных и незапрещенных психоактивных веществ, асоциальности и девиациям.

Н.И. Сарджвеладзе в качестве компонентов структуры самосознания приводит [42, с. 105]:

1. когнитивный (получение информации личности о самом себе осуществляется через психические функции);
2. эмоциональный (сведения о себе, полученные в окружающем мире, проходят через чувственное ощущение);
3. конативный (действия внутреннего характера, предпринимаемые личностью, например, обвинение себя, контроль, принятие себя).

Последняя группа подразумевает эмоционально-ценностное

отношение, фундаментом которого является самоотношение в качестве эмоциональной составляющей самосознания. И.И. Чеснокова внедрила данное понятие, определяя его как переживание насчет информации, полученной о самом себе [51, с. 84].

В работах В.В. Столина и С.Р. Пантилеева самоотношение – неотъемлемая составляющая структуры самосознания, которая регулирует образ себя и поведение в социуме [45]. В позитивном ключе самоотношение влияет на становление Я-концепции.

Именно В.В. Столин разработал модель самоотношения, которая чаще всего используется в отечественной психологии. Впервые самоотношение не было результатом таких компонентов как полученные знания о себе извне, поведенческие отклики на стороны образа-Я; в противовес, самоотношение и знание о себе – продукты одинаковых причин жизнедеятельности личности [45, с. 165].

Модель самосознания В.В. Столина представлена в трех компонентах, как и модель Н.И. Сарджвеладзе [42]:

- 1) Самоуважение – данный элемент отражает отношение к себе на социально-нормативном уровне;
- 2) Аутосимпатия – расположенность к себе, эмоциональная составляющая;
- 3) Внутренняя близость – несогласие или согласие с собой, отношение к своим неудачам или успехам.

Этот подход будет использован в исследовании в качестве опорного материала и ориентирования в понятиях.

Несмотря на то, что уже в детстве устанавливается у детей отношение к себе, кардинальные перемены происходят в младшем и старшем подростковом возрасте (С. Выготский [9], Л.И., Мухина [26], С. Рубинштейн). Когнитивная сфера, физическое развитие, самосознание претерпевают кризисный период, в который самому подростку порой трудно разобраться со своими чувствами, переживаниями и страхами. Искаженное

видение своей личности, в частности, через призму максимализма и эгоцентризма может привести к самооценке, развивающейся в негативном ключе, отвержению себя, излишней критичности своей деятельности, поступков. Данная ситуация часто встречается в этот возрастной период.

По мнению И.С. Кона [17] и В.С. Мухиной [26], это также вызвано амбивалентностью, возникающей с разрушением такой модели распределения ролей как «ребенок-взрослый», так как подростка уже не устраивает его роль. На смену приходит желание независимости, эмансипации от родителей.

В своих исследованиях Е.Н. Андреева заявляет, что в младшем подростковом возрасте на качество общения среди сверстников не влияют позитивные оценки других, однако у старших подростков дело обстоит иначе – возникает необходимость в одобрительном отношении других к их личности [4, с. 92]. В старшем подростковом возрасте, в связи с повышенной рефлексивностью, возрастает интерес к самому себе, но из-за разногласия, возникающего в представлениях себя прежнего и нынешнего, подкованного ранее неизведанным опытом, снижается самопонимание. Однако данные обстоятельства помогают лучше понять себя, прорабатывая уже пережитые события более качественно и осмысленно.

По мнению Н.В. Черепковой самоотношение в старшем подростковом возрасте складывается из внешнего оценивания самого подростка. Такой феномен как «воображаемая аудитория» приводит к высокой самокритике самого себя за счет предполагаемого видения себя чужим взором, где каждый оценивает его слабости и переживания [15]. От того, насколько положительна обратная связь будет зависеть отношение к себе. Н.Н. Котина отмечала тоже самое, но с добавлением, что в младшем подростковом возрасте не сверстники формируют данный компонент самосознания, а оценки субъектов учебной деятельности [19, с. 117]. С.Ю. Башинская подчеркивала, что сравнение себя с одноклассниками также оставляет свой отпечаток в становлении отношения к себе [6].

В своей научной работе по исследованию формирования адекватного отношения к себе у подростковой группы С.С. Кургинян экстрагировал три уровня развитости самоотношения [32]:

1. Адекватный уровень. Обеспечивает адекватную оценку своей деятельности и самого себя, помогая в стимуляции роста в личностном плане развития.

2. Амбивалентный уровень. Наблюдается противоречивость в установках подростка. В новой среде нет способности адаптации к изменениям, появляется резкое самоуничижение своих способностей и неспособность противостоять обстоятельствам, однако в уже ранее происходивших ситуациях демонстрируется положительный фон отношения к себе.

3. Неадекватный уровень. О способности к адекватному оцениванию своих сил не может быть дискуссий. Погружение в себя, рефлексивность мало развиты, в следствие чего вырисовывается негативное восприятие себя, в частности, на фоне других. Чувствительность к критике и безучастность в познании себя приводит к индифферентности в раскрытии своих способностей и личностных особенностей.

Л.С. Выготский отмечал, что подростковый возраст, в том числе и старший подростковый возраст, в связи с наполненностью разного рода конфликтными ситуациями и стрессорами, подводит к изменениям и организации моральных установок за счет повышенной сознательности и контраста опыта [9]. Формируемые в школе когнитивные, социальные способности, повышение ответственности – все это приводит к основательному развитию самоотношения, которое определяет весь будущий жизненный путь старшего подростка: уровень притязаний, реализацию деятельности за счет своих возможностей (отношение к ним), поведение в проблемной обстановке.

Группа сверстников во время социализации становится референтной группой – эталоном, образцом подражания, замещаая в этом статусе

родителей. Общение с людьми своей возрастной группы становится ведущей деятельностью подростков, которая лишь в дальнейшем сменится на профессиональную ориентацию. Условиями самореализации себя в личностном плане являются развитие таких характеристик как самопознание, позитивное сравнение себя с окружающими. Самоотношение можно назвать совокупностью рациональности и эмоциональности. Личностные особенности старших подростков способствуют приспособлению их к общественным установкам, а именно адекватное самоотношение повышает самочувствие в физическом и эмоциональном аспекте жизни.

Поведение и благополучие старших подростков напрямую зависит от того, есть ли в структуре их самосознание искажение каких-либо компонентов. Для продуктивной деятельности в обществе и поддержания психического здоровья, по мнению многих исследователей [4, 49], достаточно иметь позитивной самоотношение. Это является важным условием самосовершенствования личности.

Отношение к себе в негативном полюсе, обратному позитивному, характерно выражено у подростков, поддающимся жизненным обстоятельствам, зависимым от мнения окружающих и близких. В следствие искаженного самоотношения страдает самооценка, повышены негативизм и закрытость, что влияет на способность решительных изменений в жизни или познании нового. Зачастую это сопровождается проблемами в социализации: в таком случае, попытка старшего подростка выделиться из «массы», влечет за собой утверждение за счет других. Однако в следствие данных действий общество также может отвергать подростка, что является побуждением к девиантности у личности с негативным самоотношением.

Исследования самоотношения делают упор на особенности, надлежащие появлению в определенный возрастной этап, но есть факторы, которые оказывают влияние на генезис самоотношения вне зависимости от возраста: семейные отношения и роль значимых других. Обратная связь, полученная от семьи, ровесников, педагогов и поддержка социума в

совокупности оказывают влияние на развитие самоотношения старшего подростка. «Значимые другие», по мнению Ф. Райса, это те люди, которые оказывают влияние на личность, фигурируя в жизни в качестве опоры и интереса [10]. Между самоотношением и оценкой педагога, социальным статусом ребенка в группе также существует связь. Стиль воспитания в семье непосредственно формирует способности к адаптации обстоятельствам и отношение к себе через критичность мышления и противодействие или бездействие по отношению ко взрослым ценностям и культуре.

В сравнении с младшими подростками у старших более развита способность к взаимопониманию. Это помогает выстраивать контакты с другими людьми, находить новых знакомых. Лучшее понимание себя повышает эмпатию, осознание проблем других людей. Они ждут такого же эмоционального принятия от друзей. По мере взросления контакты становятся более избирательными. Молодые люди избирательны в выборе людей на роль значимых других.

Диссонанс самосознания у старших подростков по Д.И. Фельдштейну выражается в столкновении между значимостью в одобрении себя обществом и критичным отношением к себе [39]. Первое выражается в стремлении выделиться из группы за счет индивидуальности, желания налаживания отношения за счет проявленного уважения к их личности; второе – в недовольстве собой, унижении своих достижений и значимости.

В старшем подростковом возрасте с повышением критичности мышления и рефлексивности своего поведения возрастает и интерес к своей личности, необходимость в осознании своего места в жизни, построении системы ценностей и, конечно, оценке других своей личности [1]. В связи с переносом центра социализации с родителей на друзей, старший подросток оценивает свое поведение с поведением сверстников. Несмотря на процесс эмансипации и создание новых отношений между взрослым и подростком, последний уважает мнение родителей и стремится сформировать те же черты, которые помогают достичь своих целей и сохранить хорошее

взаимодействие с окружающими.

Таким образом, самоотношение в старшем подростковом возрасте является новообразованием несмотря на то, что условие его формирования закладывается в раннем возрасте. Позитивное самоотношение помогает в построении общения, совершенствовании себя, способствует устойчивости поведения в различных стрессовых ситуациях.

## **1.2 Жизнестойкость в подростковом возрасте как предмет исследования**

Старший подростковый возраст можно назвать важным периодом, в котором отмечено становление такого качества как жизнестойкость. Эта характеристика личности содействует поддержанию психического и физического здоровья на должном уровне, помощи в преодолении стрессовых ситуаций и самореализации в деятельности.

Данный термин – «жизнестойкость», в психологии имеет похожее значение с такими понятиями как: зрелость (Б.Г. Ананьев [3], С.Л. Рубинштейн [54]), трансценденция (С.Л. Рубинштейн [54]), жизнеспособность (Б.Г. Ананьев [3]), укорененность в жизни (М. Хайдеггер). Все они появились в разное время в работах как отечественных, так и зарубежных авторов.

Однако в 80-х годах XX века С. Кобейса и С. Мадди включают в терминологию новое понятие – «hardiness», т.е. в переводе с английского «стойкость» [23]. Д.А. Леонтьев в начале XXI века в отечественных работах адаптировал данный термин на русский язык, обозначив его как жизнестойкость [22].

В рамках нового термина, С. Мадди была предложена модель жизнестойкости, включающая три компонента, предполагающие те постулаты, влияющие на активность и неподдаваемость стрессовым факторам [23, с. 93]:

1) «Контроль» – действия, направленные на изменение какой-либо ситуации, способные к ее разрешению, т.е. все находится в руках личности.

2) «Вовлеченность» – включенность в реальности предоставляет ресурс в поисках чего-то интересного и захватывающего для человека;

3) «Принятие риска» – все события, произошедшие в жизни человека, приносят опыт – позитивный и негативный, но это важно для становления личности.

По мнению С. Мадди жизнестойкость выражается не в отрицании наличия стресса, а в способности признать стресс, сопровождающий событие, и умении предотвращения и решение этого события [23].

Также стоит отметить механизмы жизнестойкости, которые воздействуют на заболевания и эффективность деятельности:

1) Психические и физические механизмы мобилизации организма оказывают поддержку иммунитета;

2) Формирование копинг-стратегий в отношении жизнестойких качеств, открытая позиция к новому опыту;

3) Поддержка со стороны социума;

4) Внимание к своему здоровью, ответственность за свое самочувствие;

5) Постулаты жизнестойкости – восприятие стресса через призму данных компонентов.

Жизнестойкость является в работах С. Мадди ресурсом в жизнедеятельности, изменения которого возможны и важны для улучшения всех видов здоровья в целом. Именно жизнестойкость вносит в жизнь человека смысл и ценность. На данную концепцию будет опираться исследование.

Работа С. Кобейса и С. Мадди послужила рывком для дальнейшего углубления и расширения знаний о становлении жизнестойкости, его механизмах воздействия на личностные особенности [23].

В отечественных исследованиях Д.А. Леонтьева, жизнестойкость – интегративная составляющая, предопределяющая успешность в стрессовых



ситуациях, и является потенциалом личности на свершение какой-либо деятельности [22].

На основе разработанной С. Мадди методики на определение уровня жизнестойкости, Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказова провели свое собственное исследование данного феномена и его взаимосвязи с выбором стратегий справления со стрессом и депрессивной направленностью [22]. Для получения данных был разработан русскоязычный вариант методики. В ходе исследования были получены надежные и валидные данные, которые подтверждали связь высокого уровня жизнестойкости с использованием адаптивных копинг-стратегий. По мнению ученых каждый компонент жизнестойкости играет важную роль в выборе путей разрешения проблемных ситуациях. Следующая работа ученых была в тандеме с Е.И. Мадриковой и А.В. Плотниковой, которые сделали вывод, что адекватно сформированная жизнестойкость устанавливает позицию выбора новой стратегии поведения и неопределенной ситуации, которые помогают развитию личности [48]. Однако данные способности являются продуктом зрелости саморегуляции.

В исследовании Л.А. Александровой, посвященной концепции жизнестойкости, данный феномен рассматривается на основе контроля в трудных обстоятельствах, то есть способности к изменениям условий негативного воздействия [2, с. 84]. В ее интерпретации теории также есть компоненты жизнестойкости:

- 1) Потенциал личности, стабилизируется стратегиями поведения в стрессовых ситуациях;
- 2) Ценности, задающие направление жизнестойкости;
- 3) Регуляция и наполнение выбора ценностей, самостоятельное достижение решений.

С.В. Книжникова в своей работе о профилактике суицидов среди подросткового возраста делала упор жизнестойкости, которая, по ее мнению, опирается на самооценку, регулятивные процессы, волю и способности общения [16]. Формирование жизнестойкости может реализоваться в

учебной среде, то есть в образовательных учреждениях, при помощи направленного воздействия педагогов через обучение и воспитание.

На основе работ исследователей можно сделать вывод, что в отечественной психологии сформировались несколько важных направлений в определении понятия «жизнестойкость»:

- 1) жизнестойкость – источник или резерв личности, способный реализовать осуществление адекватных решений в стрессовых ситуациях;
- 2) жизнестойкость – интегральная особенность, установление которой развивается через проживание ситуаций;
- 3) жизнестойкость – приспособление в ходе изменяющихся черт личности.

Множество исследований основано на изучении различных психологических явлений, которые связаны с жизнестойкостью и ее формированием в подростковом возрасте.

М.А. Одинцова акцентировала внимание на том, что у личности может быть какой-то определенный тип преодоления напряженных ситуаций: «виктимный» и «жизнестойкий», последний имеет такие определённые особенности как активность, опора на внутренний потенциал в стрессовых обстоятельствах, реалистичное представление о мире и позитивный настрой [16].

Д.А. Циринг в своей работе определила, что в старшем подростковом возрасте личностная беспомощность указывает на низкие показатели жизнестойкости, а автономность на высокий [50]. В исследованиях О.И. Ефимова и А.А. Ощепкова обнаружено, что в зависимости от ценностей и внутренних убеждений в подростковом возрасте может проявиться девиантность, констатирующая низкий уровень жизнестойкости [37].

В целом старший подростковый возраст обладает такими личностными особенностями, проявления которых выражаются гневливых и импульсивных действиях, невротизме, высокой утомляемости, эмоциональных качелях. Эгоцентризм, желание быть взрослым,

конфликтность и противоречивость, демонстративность в поведении выказываются в связи с тяжелым кризисным состоянием подростка. Несмотря на негативизм в поведении, молодые люди очень чувствительны к критике в их адрес по отношению к внешнему виду, интересам, индивидуальным проявлениям.

Находясь в школьной среде, ребенок с малых лет приобретает не только знания, за счет которых способен построить в будущем свой профессиональный путь, но и находит друзей, расширяет свои способности в коммуникативной, эмоциональной, когнитивной сферах и углубляется в систему своих личностных ценностей, устанавливая свой мировоззренческий путь.

В связи с процессами глобализации, расширением информационного поля, овладения технологическими инновациями усложняются условия развития детей от младших возрастов до старших. В образовательной системе сейчас делается упор на развитие «образцового» обучающегося. Подросток к выпускным классам должен уметь креативно мыслить, принимать оригинальные решения в выборе стратегий поведения, иметь лидерские способности. Все это направлено на возвращение в молодых людях способности соперничества за определенные важные ценности подростка.

Будут ли сформированы данные качества в личности старшего подростка влияет на обеспечение устойчивых психических и физиологических реакций на стресс, который и так сопровождает весь процесс взросления. В этом заключается высокая степень релевантности образования в становлении жизнестойкости в старшем подростковом возрасте.

Стабильность жизнестойкости обеспечивает сохранение психики подростка от разрушения личности, поддерживает психическое и физическое здоровье, наделяет повышенностью работоспособностью и помогает сохранять позитивный настрой и внутренний баланс.

Стоит уделить внимание компонентам жизнестойкости, которые сформировал С. Мадди, и их характеристики в старшем подростковом возрасте [23]:

1) Контроль. В старшем подростковом возрасте, да и в принципе во всех возрастах, человеку важна гарантия в том, что на все события он способен повлиять. Тем не менее, если данный компонент жизнестойкости будет не сформирован на высоком уровне, то возникновение чувства беспомощности не избежать. В идеале, желание поменять свое мнение по отношению к неэффективно разрешенной ситуации будет возникать при высоком уровне контроля.

2) Вовлеченность. В ситуациях высокого стресса имеет первостепенное значение быть участливым в отношении к ней, что применительно в обладании информации о произошедшем, взаимодействии с социумом, направлении всех своих ресурсов личности на разрешение данного положения дел. Однако при отторжении заданных ранее паттернов поведения, вовлеченность страдает, что влияет на повышение конфликтности в семье, в среде образования, в дружеских отношениях, а также приводит к дезадаптивному поведению.

3) Принятие риска. Установка на уверенность дает возможность реагировать адекватно и в напряженных обстоятельствах, и в ситуациях, лишенных какого-то риска и волнения. Если данный компонент развит на высоком уровне, то старший подросток открыт к познанию нового опыта, получению ранее не полученных навыков, способен приспособиться к изменяющимся в современном мире условиям.

С.В. Книжникова к условиям становления жизнестойкости причисляет семью, взаимоотношения со сверстниками и значимыми другими, воздействие социальной среды и культурного обогащения личности, потенциал старшего подростка. В совокупности данные условия при положительных воздействиях создают устойчивую жизнестойкость [16].

В старшем подростковом возрасте, в связи с процессом становления

личности и сопутствующим кризисным периодом, молодым людям присуще эмоциональное реагирование на разного рода напряженные жизненные обстоятельства. Формирование новых ценностей на базе старых обуславливается сензитивным к изменениям возрастом. В положительных аспектах жизнестойкость проявляется у тех старших подростков, которые:

- социально развиты, коммуникабельны, открыты;
- способны к деятельности, осуществляемой сообща со взрослым;
- рефлексивны.

По причине того, что в старшем подростковом возрасте статус и самоутверждение в коллективе и среди сверстников играют важную роль, зачастую демонстрация жизнестойких черт происходит через агрессивные действия. Это происходит из-за недостаточного понимания в применении стратегий совладающего поведения. Однако в данный возраст активно развивается жизнестойкость за счет стабилизации самооценки, формирования определенного взгляда на преодоление проблем.

Старшим подросткам свойственна враждебность по отношению к тем, кто критикует их собственное мнение. Данная реакция представляет необходимый этап становления социализации. Со временем необходимость во враждебности при установленной жизнестойкости пропадает. Увлечения, хобби и в целом, интересная для подростка, способна вселить уверенность и исключить излишнее проявление агрессии.

Ценностные ориентации, такие как проявление волевых усилий, отстаивание своего мнения, умственная развитость и просвещенность, формируясь в старшем подростковом возрасте, способствуют становлению мировоззрения и собственного взгляда личности на окружающую действительность. Данные установки также дают возможность к устанавливанию устойчивости жизнестойкости [13].

Самореализация старших подростков зависит от нескольких обстоятельств: собственно стремления подростка к тому, что представляет ее интерес; то, что ожидает от молодого человека социум – школа, родители,

друзья. В разрушении или возникновении напряжения во взаимоотношениях с людьми, например, конфликты с родителями, основанные на недопонимании, или же неразделенная любовь, старшим подросткам как трудно определиться в выборе поведенческой линии в произошедшей ситуации, так и извлечь какой-либо опыт [24]. Это связано с тем, что плохо сформирована смысловая саморегуляция.

Саморегуляция становится важным элементом в становлении жизнестойкости, это качество в дальнейшем формирует самоконтроль. Стержень личности или внутренний потенциал, который дает ресурсы для преодоления тяжелых обстоятельств, можно отметить несколькими составляющими: реакция на стресс, адаптация к условиям, использование энерго- и эмоционально-сберегающих стратегий поведения, сокращение или уменьшение важности заданной проблемы, освоение каких-либо навыков для преодоления столь тяжелых условий [31]. Тем не менее, не умаляя внутренние ресурсы личности, внешние детерминанты даже больше влияют на стрессоустойчивость и жизнестойкость. К ним можно отнести социальную среду, которая включает в себя эмоциональные и межличностные взаимоотношения старших подростков.

Таким образом, старший подростковый период является плодотворной стадией развития для такого феномена как жизнестойкость. Она равным образом становится стержнем личности, опорой, которая помогает на должном уровне поддерживать физическое, психическое, психологическое здоровье, достигать своих целей, приспосабливаться к стрессовым ситуациям. При позитивно сформированной жизнестойкости любые препятствия и преграды на пути старшего подростка будут расцениваться как получение опыта.

### **1.3 Проблема исследования взаимосвязи самооотношения и жизнестойкости в психологии**

Самоотношение и жизнестойкость способствуют обеспечению успеха в повседневной жизни и взаимоотношениях с другими людьми. Особое значение имеет развитие самооотношения и жизнестойкости для старшего подросткового возраста. Именно в этом возрасте возникает необходимость решения самых важных задач построения будущего: определение жизненных приоритетов, выбор своего карьерного и личностного пути. Рефлексивность и положительная оценка себя, умение справляться со стрессовыми обстоятельствами и последствиями своих действий, призваны обеспечить правильность принятого подростком выбора [30].

Однако феноменальность самооотношения объясняется тем фактом, что в настоящее время нет единой позиции, которая позволила бы изучаемому качеству дать однозначный смысл с определенными по содержанию границами. Многоплановость и односторонность изучения данных в совокупности не позволяют полностью отразить его содержание. В то же время вопросы природы жизнестойкого поведения и особенностей самооотношения также остаются не разрешенными в современной науке. Оба феномена в равной степени изучены глубоко, но мало исследований сопоставления их вместе.

Под самооотношением в данном исследовании мы будем принимать интерпретацию С.Р. Пантилеева. Самоотношение – это эмоционально-оценочный конструкт, отражающий отличительную активность субъекта в адрес своего «Я» [33, С. 210]. Самоотношение представляет собой многообразный конструкт со своими стадиями становления и структурой. Компонентами самооотношения можно обозначить такие качества личности как открытость, самопринятие, самообвинение, саморуководство и другие.

В работах Л.В. Выготского утверждал, что биологические и социальные факторы, сформированные еще в младшем возрасте,

предшествуют формированию самоотношения в старшем подростковом периоде [9]. В зависимости от показателя созревания самосознания и других компонентов психического развития будет строиться базис самопринятия. Следует отметить, что становление самоотношения обусловлено поэтапно развивающимся генезисом, это объясняется непрерывностью процесса развития, существованием стадий и приобретением на этих стадиях определенных индивидуальных черт. Формируясь с самого малого возраста, структура самоотношения с каждым пройденным этапом развития психики личности усложняется и обрастает новыми формами восприятия реальности.

Старший подростковый период имеет отличительную особенность – тенденцию к решению проблемных ситуаций и взаимоотношений на эмоциональном уровне. Установление своих собственных ценностей и установок является важным этапом в построении смысла жизни. Как раз именно жизнестойкие качества личности старшего подростка усложняются, под воздействием определения установок и ценностных смыслов, и помогают старшему подростку более устойчиво развиваться.

В связи с кризисным периодом, кардинальными физическими и психическими изменениями личности, смены ведущей деятельности и расширения социальных связей старший подростковый возраст считается наиболее критическим и важным в развитии человека. Несмотря на то, что формирование самоотношения наступает раньше подросткового возраста, все равно данный элемент самосознания приписывается новообразованием у старших подростков, являясь центральным звеном в определении их возрастных особенностей.

Социальная зрелость является одним из важных показателей сформированности самоотношения, прошедшего через усложнение черт, которые проявляются ярчайшим образом в старшем подростковом возрасте [14]. К показателям социальной зрелости можно отнести развитие самосознания, стабильная высокая самооценка, проявление мотивов в деятельности и так далее.



В старшем подростковом возрасте, однако даже раньше, необходимо создавать такие условия, в которых будет развиваться исключительно положительное самоотношение, которое способствует адекватному отношению к себе; принятию себя и своих действий, решений; соответствующее отношению к себе восприятие личности своей роли в межличностных отношениях [32]. Также, несмотря на какие-либо совершенные промахи или ошибки, наличие недостатков, позитивное самоотношение через принятие себя формирует целостный образ личности, уверенной в своих действиях, представляющей значение своего «Я», понимании осознанного выбора ценностей. Данные качества соответствуют жизнестойким характеристикам личности.

Если у старшего подростка будет сформировано негативное самоотношение, то будут развиваться такие элементы эмоциональных нарушений как неадекватно-заниженная самооценка, агрессивное и неконструктивное поведение в конфликтах, демонстративность, нарушение социальных контактов [37]. Все это ведет к излишнему самообвинению, образованию внутренних противоречий и конфликтов, одиночеству, разрушению личности, зачастую к депрессии. Такие характеристики жизнестойкости как приобретение нового опыта, сопротивление стрессогенным факторам и участие в какой-либо деятельности не будут сформированы.

Самоотношение можно рассматривать в трех модальностях, две из которых уже описаны выше. Если при позитивном самоотношении старший подросток способен понять себя, проявить самоуважение и самопривязанность, отвечать за свои действия и принимать их последствия; а при негативном подросток в конфликте с самим собой, отвергает себя и значимость своей личности; то амбивалентность самоотношения отражается в дуализм по отношению к себе. Амбивалентность может проявляться при высоком уровне самообвинения, даже несмотря на то, что остальные компоненты самоотношения будут в норме. Данная модальность хоть и

помогает развитию жизнестойких черт, однако при возникновении трудностей в процессе деятельности или взаимодействия с окружающими будет отягощать развитие личности старшего подростка за счет чувства вины и обвинения себя в промахах и ошибках.

Жизнестойкость напрямую связана с умением справляться с тяжелыми обстоятельствами и возникшим с ними стрессом, способностями к поддержанию работоспособности, внутреннего спокойствия. Основной моделью жизнестойкости по праву считается модель С. Мадди. Несмотря на большое количество разработанных вариаций, три важных компонента жизнестойкости – «контроль», «вовлеченность» и «принятие риска», во всех работах остаются неизменно на главных местах в конструкции жизнестойкости [23].

Формирование жизнестойкости неразрывно связано со становлением самосознания, где одним из компонентов последнего является самоотношение.

Самосознание старших подростков подразумевает развитие [52]:

1) Самоанализа – играет важную роль в оценке и проявлении своего потенциала старшим подростком за счет конструктивности и объективности взгляда на себя;

2) Рефлексии – представляет понимание своих эмоциональных реакций в ситуациях и своей роли в жизни, дает стимул к действиям, настроенным на успешность на свершения;

3) Самосовершенствования – происходит за счет переживания нового опыта, взаимодействия с людьми как в новых компаниях, так и в устоявшихся общностях, стремления к образцам подражания.

Все эти элементы препятствуют образованию беспомощности, отклоняющегося поведения, бездеятельности.

В работах А.Н. Фоминовой уточняется, что жизнестойкие качества личности позволяют в тяжелых напряженных ситуациях мобилизовать свои силы на противостояния негативным воздействиям [48]. Это выражается в

ориентации на сохранение в резерве физического и ментального здоровья. В то же время Т.О. Арчакова исследовала жизнестойкость и пришла к такому выводу, что данная характеристика личности помогает после стрессовых состояний вернуться к обычному, формируя своеобразную гибкость личности [31].

В.Р. Петросянц, изучая психологические особенности детей, подвергающихся травле в школе, отмечает, что у старших подростков жизнестойкие черты устойчиво сформированы только в том случае, если самоотношение молодых людей развито в положительном ключе [36, С. 217].

По мнению Т.В. Наливайко, жизнестойкость в жизни проявляется не просто как управление деятельностью и реакцией на стрессовые факторы, но и является важным природным свойством личности, находящейся во взаимодействии с социумом [29]. Самоотношение помогает развивать жизнестойкие характеристики личности, которые так важны в современном обществе старшему подростку.

Самоотношение в совокупности с жизнестойкостью важны для становления психологической и социальной адаптации старшего подростка.

Старший подростковый период – одновременно самый сложный и интересный этап в жизни. В это время перед молодыми людьми ставятся такие задачи как самоопределение, выбор профессии, определение жизненных приоритетов. Жизнестойкие установки призваны обеспечить успешность в каждой из сфер его жизнедеятельности.

Старшие подростки в сравнении с младшими стремятся к осмыслению и стратегическому мышлению в отношении своих действий во время стрессовых ситуаций, пытаются утвердить собственное отношение к ним. Такие новообразования как повышенная рефлексивность, настрой на поиск ценностных смыслов жизни более продуктивно оформляются к старшему подростковому возрасту. От того источником личностного развития на данном этапе становится жизнестойкость.

Среди внутренних факторов личности, влияющих на становление

жизнестойкости, в ранее описанных работах исследователей (В.Р. Петросянц [36], Т.В. Наливайко [28], А.Н. Фомина [48]), выделяются рефлексия, самооценка, самоотношение и стремление к совершенствованию, способствующие осознанному принятию на себя, обязательств и автономности в принятии решений жизненных проблем. Взаимосвязь между выявленными психологическими факторами позволяет сделать вывод, что именно самоотношение является ведущей в комплексе детерминант, а повышение её адекватности благоприятствует развитию жизнестойкости личности.

Стоит уточнить, что старшие подростки, обладающие высокоразвитыми жизнестойкими качествами, активны, проявляют интернальность в отношении стрессовых обстоятельств, готовность взять ситуацию в свои руки, и вне зависимости от исхода событий способны познавать новое и получать опыт. В тоже время слаборазвитые жизнестойкие черты у молодых людей будут выражаться в выборе незрелых психологических защит, избегании чего-то нового, повышенной тревожности, невозможности противостоять проблемам личностного и социального характера.

Таким образом, самоотношение и жизнестойкость имеют важнейшее значение в развитии личности старшего подростка. Их сформированность будет соответствовать стрессоустойчивости, сбалансированности, успешности в деятельности. Положительная динамика развития самоотношения будет оказывать влияние на жизнестойкость личности.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1**

Старший подростковый возраст – одновременно самый сложный и интересный этап в жизни. С повышением критичности мышления и рефлексивности своего поведения возрастает и интерес к своей личности,

необходимость в осознании своего места в жизни, построении системы ценностей и, конечно, оценке других своей личности.

Особое значение имеет развитие самоотношения и жизнестойкости для старшего подросткового возраста. Именно в этом возрасте возникает необходимость решения самых важных задач построения будущего: определение жизненных приоритетов, выбор своего карьерного и личностного пути.

Являясь компонентом самосознания – самоотношение регулирует образ себя и поведение в социуме, формирует взаимодействие человека в социуме, сопровождает все поведенческие реакции, как в мотивах деятельности, так и в собственной оценке ситуации.

Стабильность жизнестойкости обеспечивает сохранение психики подростка от разрушения личности, поддерживает психическое и физическое здоровье, наделяет повышенностью работоспособностью и помогает сохранять позитивный настрой и внутренний баланс.

Самоотношение и жизнестойкость имеют важнейшее значение в развитии личности старшего подростка. Положительная динамика развития самоотношения будет оказывать влияние на жизнестойкость личности.

## **ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОСОБЕННОСТЕЙ САООТНОШЕНИЯ И УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

### **2.1 Процедура исследования**

Анализ литературы, проведенный в теоретической части работы показал, что взаимосвязь особенностей самооотношения и уровня жизнестойкости старших подростков недостаточно изучена, хотя оба феномена по отдельности исследованы глубоко.

Самоотношение связано с такими понятиями как принятие себя, самоуверенность, самооценка, уважение к себе, и представляет собой совокупность всех психических функций, отражаясь в характере, эмоциях, мировоззрении. Жизнестойкость демонстрируется поведенческими стратегиями, выбранными человеком в трудных жизненных ситуациях.

Именно взаимосвязи базисных качеств человека – самооотношению и жизнестойкости, окончательное становление которых происходит в старшем подростковом возрасте, и будет посвящено эмпирическое исследование.

**Цель работы** – выявить взаимосвязь особенностей самооотношения с уровнем жизнестойкости старших подростков.

**Объектом исследования** являются особенности самооотношения и жизнестойкость старших подростков.

**Предмет исследования** – взаимосвязь особенностей самооотношения и жизнестойкости старших подростков.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между особенностями самооотношения и уровнем жизнестойкости в старшем подростковом возрасте, а именно:

1) Чем выше уровень таких компонентов самооотношения как самоуверенность, саморукводство и самопринятие, тем выше уровень жизнестойкости.

2) Чем ниже показатель таких компонентов самооотношения как внутренняя конфликтность и самообвинение, тем выше уровень жизнестойкости.

**Задачи:**

1. проанализировать теоретические аспекты исследования феноменов самооотношения и жизнестойкости личности в работах отечественных и зарубежных авторов;
2. выявить уровни компонентов самооотношения старших подростков;
3. изучить уровень жизнестойкости в старшем подростковом возрасте;
4. в ходе эмпирического исследования установить наличие или отсутствие взаимосвязи особенностей самооотношения с уровнем жизнестойкости в старшем подростковом возрасте.

Эмпирическое исследование с целью диагностики самооотношения и жизнестойкости было проведено на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 42 имени Е.В. Шовского». Выборка представлена старшими подростками – обучающимися девярых классов. Количестве испытуемых – 40 человек, в возрасте 15-16 лет.

**Методики исследования:**

1. «Методика исследования самооотношения (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин, 2003 г.)» (Приложение 1).
2. Методика «Жизнестойкость» С. Мадди (перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказовой, 2006 г.) (Приложение 2)

Таким образом, диагностический комплекс предоставлен двумя методиками адекватных предмету исследования. Благодаря данному инструментарию можно выявить особенности компонентов самооотношения, их выраженность, а также увидеть уровень сформированности жизнестойких черт личности старшего подростка.

Для исследования уровня самооотношения у подростков была выбрана «Методика исследования самооотношения» С.Р. Пантелеева. Теоретическое

обоснование применения данного опросника связано с обозначением понятия самоотношения, которое представлено и описано в работах В.В. Столина. Методика чаще всего используется отечественными исследователями при изучении особенностей самоотношения.

Самоотношение охватывает огромную область ощущений в восприятии себя, затрагивая как оценку собственной социальной желательности, так и самообвинение в различных ситуациях.

Для исследования выраженности жизнестойкости у старших подростков была выбрана адаптированная русскоязычная версия методики зарубежного психолога С. Мадди.

Данный перевод является дополненной адаптацией оригинального теста С. Мадди и считается более раскрытой в отношении исследования жизнестойкости. Если в американской версии в опросник включено 18 утверждений, то в русскоязычном варианте есть новые добавленные пункты, с которыми тест расширяется до 45 утверждений, помимо шкал «контроль», «вовлеченность» и «принятие риска» включена также общая шкала «жизнестойкость».

Результаты и их анализ представлен в следующих параграфах.

## **2.2. Анализ результатов исследования особенностей самоотношения старших подростков**

При исследовании особенностей самоотношения обучающихся старших классов использовалась методика «Методика исследования самоотношения» (сокращенно МИС), разработанная С.Р. Пантилеевым на основе положения концепции самосознания В.В. Столина. Бланки ответов представлены в Приложении 3, а протокол исследования в Приложении 5.

Цель данной методики – выявление конструкции самоотношения личности и выраженности его отдельных элементов, таких как открытость,



самоуверенность, внутренняя конфликтность и другие. Всего в опроснике предусмотрено девять шкал, совместно передающие общую картину самооотношения.

При обработке используется специальный "ключ", при помощи него результаты выводят в "сырые" баллы. Совпадение ответа с "ключом" оценивается в 1 балл. Баллы по всем суждениям суммируются и переводятся в стены: чем выше стены, тем выше показатели компонента самооотношения. В результате выявляется низкий, средний и высокий уровни компонента самооотношения.

Методика рассчитана на 40 минут выполнения.

Применив методику «МИС» С.Р. Пантелеева были получены данные, которые представлены в таблице 1 в соответствии со шкалами, изучаемыми по методике.

Таблица 1

Результаты исследования особенностей самооотношения старших подростков по методике С.Р. Пантелеева (%)

Шкала	Уровни компонентов самооотношения		
	Низкий	Средний	Высокий
1. Открытость	2,5	95	2,5
2. Самоуверенность	5	67,5	27,5
3. Саморуководство	12,5	57,5	30
4. Отражен. самооотношение	17,5	67,5	15
5. Самоценность	10	57,5	32,5
6. Самопринятие	22,5	52,5	25
7. Самопривязанность	37,5	57,5	5
8. Внутр. конфликтность	10	80	10
9. Самообвинение	15	62,5	22,5

Анализ представленных результатов показал наличие различий между компонентами самооотношения. В большом количестве доминирует средний показатель по всем девяти шкалам самооотношения. Наибольшее значение по высокому показателю, получили шкалы самоуверенность, саморуководство,

самоценность и самопринятие. Низкие показатели выражены у испытуемых выражены по шкале самопривязность.

Для большей наглядности результаты представлены на рис. 1.

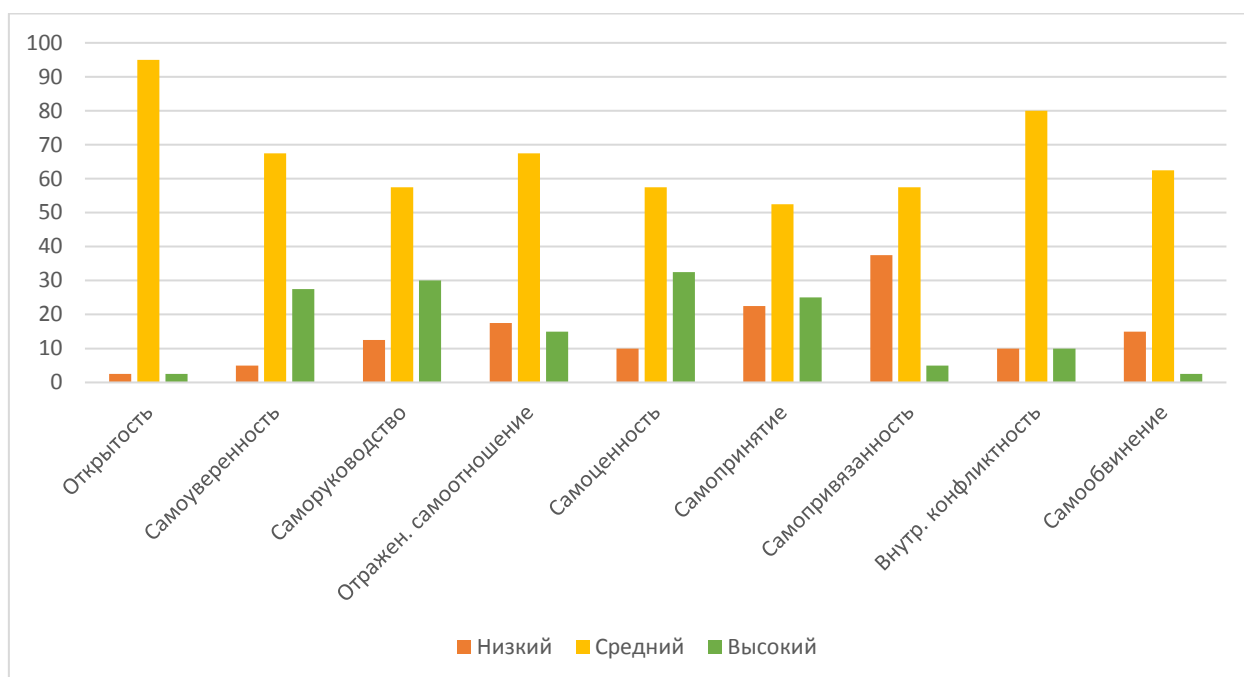


Рис.1 Уровни компонентов самоотношения у старших подростков по методике С.Р. Пантелеева

По шкале «открытость» определяется склонность либо к желанию соответствия нормам группы, получению одобрения от других, нежеланию принимать свои проблемы и раскрывать себя, либо к рефлексивности, открытости и объективности по отношению к себе. Также данная шкала может служить оценением правдивости ответов. Чем ниже результаты по данному критерию, тем выше осознанность и открытость испытуемого.

По результатам шкалы № 1 можно сказать, что у старшие подростки преобладает средний уровень (95 %), который характеризуется избирательности по отношению к себе, достаточной открытостью, респонденты осведомлены о наличии негативной информации о себе и способны с ней совладать, однако иногда склонны избегать некоторые проблемные ситуации или осознанно не раскрываться перед людьми.

Низкий уровень (2,5 %) по шкале № 1 свидетельствует о высокой рефлексивности, критичности к себе, сформированности личного мнения на

происходящие ситуации. В свою очередь, старшие подростки с высоким уровнем по шкале № 1 (2,5 %) склонны поддаваться влиянию окружающих, изменяя свое мнение или позицию. В отношении себя они закрыты, что может говорить о нечастом погружении в себя или неготовности к этому погружению, неспособности на данный момент принять наличие своих проблем.

По шкале «самоуверенность» можно посмотреть отношение к себе как к человеку, способному проявить такие качества как уверенность, волевые усилия, знание того, что на него точно можно положиться в трудных ситуациях.

По шкале № 2 большинство респондентов обладает средним уровнем уверенности в себе (67,5 %). Старшим подросткам с данным уровнем характерны уверенность в себе и успешность в том случае, если та ситуация, в которой они оказались, уже когда происходила в их жизни. В новых обстоятельствах, сопровождаемых сложностями, они способны потерять самообладание, спокойствие и твердость, часто проявляется неуверенность в своих поступках.

Высокие значения по шкале № 2 (27,5 %) у старших подростков отражают уверенность в себе, преобладание веры в успех вне зависимости от обстоятельств, уважение своих способностей и проявлений. Такие подростки сами ощущают, что способны на большие свершения, довольны собой, а трудности воспринимают как очередную помеху, которую возможно преодолеть.

Респонденты с низкими результатами по шкале № 2 (5 %) поддаются негативному отношению к своим начинаниям и способностям, не уверены в своих силах. По большей части старшие подростки с данным уровнем не способны трезво оценить себя, из-за этого, при возникновении разного рода проблем, пасуют перед трудностями. В таком состоянии преобладает напряженность, вдумчивость в свои проблемы без последующего решения, необщительность.

Шкала «саморуководство» показывает насколько человек заинтересован в личной активности своей деятельности, как он ее оценивает, считает ли, что добился многого или остановился на достигнутом. Данный компонент самоотношения также можно принять за шкалу, оценивающую локус контроля: внешний, когда все в жизни человека будет зависеть от ситуаций, или же внутренний, где сама личность решает, как сложатся обстоятельства.

По шкале № 3 большинство старших подростков находится на среднем уровне (57,5 %). Это говорит о том, что позиция подростка к решению проблем меняется в зависимости от ситуации. В новых условиях он теряется, потому предпочитает «плыть по течению», вдруг ситуация решится сама по себе. Регуляция при этом падает, но повышается зависимость от обстоятельств среды. Однако находясь в обстановке уже ранее пережитых моментов, где все возникающие проблемы предсказуемы, старший подросток способен проявить контроль.

Высокие значения по шкале № 3 встречаются среди выборки чаще, чем низкие, что говорит о преобладании внутреннего локуса контроля, интернальности у старших подростков (30 %). Подросток сам способствует достижению своих целей и не полагается на удачу. Присутствие внутреннего стержня предполагает, что респонденты из данной группы руководят своей активностью, знают наперед как поступать в той или иной ситуации, готовы принять последствия своих действий и учиться на них. Для них не существует понятия «судьба», они сами прокладывают свой путь, а в трудных обстоятельствах способны трезво оценить свои действия, продолжая борясь за то, что считают важным для себя.

Низкие показатели по шкале № 3 (12,5 %) говорят о том, что вектор их активности достаточно слаб, чтобы достигать каких-либо высот. Респонденты данной группы не видят себя вершителями судьбы, а лишь субъектами, подвластными ей, что свидетельствует об экстернальном типе контроля (внешнем локусе контроля). Все, что происходит в жизни старшего

подростка, не зависит о него, а лишь обстоятельства определяют исход ситуации, в которой он находится. Подросток не просто не вмешивается в разрешение, но и отрицает факт, что сам не поспособствовал достижению нужного ему результата. В связи с этим возникает неудовлетворенность, сопровождаемая напряжением.

По шкале № 4 – отраженное самоотношение – можно судить о мнении человека насчет своих способностей индуцировать у других по отношению к себе симпатию и уважение. Стоит отметить, что данные отражают лишь субъективную оценку самим человеком и не претендуют на истинное положение дел в его жизни.

По данным шкалы № 4 большинство испытуемых обладает средним уровнем отраженного самоотношения, что говорит об избирательности других в отношении себя. Старшие подростки из данной группы считают, что только определенные качества и действия вызывают позитивное отношение к ним; демонстрация нежелательных, по мнению подростка, личностных особенностей, вызовет отторжение у других.

Низкие показатели (17,5 %) встречаются у тех старших подростков, которые считают, что не способны пробудить уважительное отношение к ним в глазах окружающих, а наоборот. Все люди, с которыми они находятся в контакте, однозначно недооценивают их. Соответственно, они стараются рассчитывать только на свои силы, ведь на просьбу о помощи, по их мнению, к ним никто не откликнется.

Старшие подростки с высокими показателями (15 %) по данной шкале считают, что окружающие, вне зависимости от их личностных проявлений, принимают их. При этом они сами стараются, несмотря ни на что быть лучше, ощущая в ответ любовь и уважение. Это выражается в том, что старший подросток открыт в эмоциональном плане, легко знакомится и устанавливает контакты.

Шкала «самоценность» предусматривает переживания самой личности ценности себя в этом мире.

Средние значения (57, 5 %) чаще встречаются у старших подростков, что говорит о их склонности к дифференциации своих качеств на высоко оцениваемые и недооцененные. Первые в глазах самого подростка признаются ценными и уникальными, а другие вызывают чувство незначимости, бесполезности и никчемности.

Высокий уровень по шкале № 5 наблюдается у 13 человек, что составляет 32,5 %, что выше, чем количество людей с низкими значениями. Респонденты из данной группы способны рассмотреть свой потенциал, придают себе значение как личности с интересными качествами и характеристиками, как индивидуальности. У них больше выражен интерес к своей личности, внутреннему миру. Такие люди высоко оценят себя и в силу самоуверенности умеют сопротивляться обстоятельствам, принимать критику.

Низкий уровень (10 %) по шкале «самоценность» у старших подростков говорит о преуменьшении богатства и потенциала своей личности. В напряженных условиях не способны противостоять обстоятельствам. Подростки очень тяжело переносят и воспринимают критику от окружающих, что выражается в обидах и уязвимости, излишней чувствительности.

Шкала «самопринятия» выражается в способности личности принять себя (как свои недостатки, так и достоинства), в симпатии по отношению к себе, в способности доверять своим решениям.

По результатам данной шкалы видно, что у старших подростков доминирует средний показатель (52,5 %). Старшие подростки в данной группе не всегда склонны к обесцениванию своих достоинств, однако иногда проявляют излишнюю критичность к себе и своим действиям.

Старшие подростки с высокими показателями (25 %) способны к принятию всех своих проявлений, положительно и дружелюбно реагируя на них. Все свои мысли, чувства, эмоции имеют право быть. Личностные качества, которые проявляются в различных ситуациях, оцениваются и

рефлексируются подростком, но не обесцениваются. Какие-либо негативные аспекты их личности, неуспешность, провалы в делах или разлад в отношениях не дают повода считать себя недостойным или ужасным.

Низкие показатели (22,5 %) у респондентов дают основания говорить о том, что молодые люди не принимают себя, отрицательно относятся к себе. Иногда они способны к проявлению симпатии по отношению к себе, но это бывает настолько редко, что не сравнится с количеством их критично настроенных реакций. Демонстрируется негативное отношение к себе, начиная от злорадных шуточных издевок над собой, заканчивая самоунижением. Слишком низкие значения могут указывать на наличие дезадаптации.

Следующая шкала № 7 «самопривязанность» отражается в стремлении измениться по отношению к актуальному на данный момент ощущению себя.

Средний уровень (57,5 %) встречается у большинства подростков старшего возраста. Это говорит о желании изменить не все черты своей личности, а лишь некоторые из них, то есть, некоторые особенности своей индивидуальности оцениваются в положительном свете.

По данным шкалы № 7 можно отметить большое количество испытуемых с низкими показателями (37,5 %). Старшие подростки из этой группы чувствуют неудовлетворённость собой, однако желают изменений своей личности и готовы переменам. Присутствует открытость к получению опыта и потребность в развитии и трансформации «Я». Подростки не привязаны к своему имиджу и охотно подходят к изменениям. Тем не менее испытуемые из данной группы верят в элементарность данных преобразований своей личности.

Старшие подростки с высокими значениями по шкале № 7 (2 %) отличаются высокой ригидностью в отношении изменений своей личности, желая оставить свои качества такими, какие они есть. Все требования молодых людей к себе постоянны и неизменны, они исправно их выполняют, в своих глазах выходя идеальными. Однако излишняя удовлетворенность

собой, самодостаточность могут являться главной проблемой для саморазвития, усовершенствования своих навыков, умений и качеств. Если у старшего подростка выражена повышенная личностная тревожность из-за желаний соответствовать определенному образу, то в таком случае под его переживания будет попадать убеждение, что окружающая действительность является угрозой для его самооценки. В целом, можно отметить, что не у всех принятие себя будет сопровождаться негативными аспектами.

Шкала № 8 «внутренняя конфликтность» характеризуется присутствием или отсутствием у личности внутренних конфликтов, выраженностью колебаний по отношению к правильности совершенных действий, противоречиями, глубоким или поверхностным проникновением в себя.

По результатам данной шкалы у старших подростков доминирует средний уровень (80 %). Для старших подростков, находящихся в этой группе, самоотношение и видение себя и своих поступков выражается в зависимости от обстоятельств. В знакомой обстановке, при столкновении с уже пережитыми ранее ситуациями и понимании положения дел, характерен одобрительная позиция к себе, принятие своих достоинств за данность и настрой на достижение успеха. Однако при появлении каких-либо проблем у молодых людей сразу опускаются руки, происходит обесценивание своих результатов, утрата настроения на победу и свершения.

Высокий уровень конфликтности (10 %) характерен тем старшим подросткам, которые крайне отрицательно настроены к себе. Высокая развитость рефлексивных качеств перерождается в самокопание, которому нет конца. Это отражается на постоянном поиске негативных и нежелательных качеств в самом себе. Постоянный контроль своих чувств и погружение в себя не дают расслабиться и здраво оценить обстановку. Подросток начинает требовать от себя невозможного, предъявляя такие требования, которым сложно соответствовать, а когда не добивается того, чего желал, то переходит к самоунижению. Это является источником



конфликтов между тем, кем он является, и тем, кем он жаждет быть. Все проблемы и неудачи, случившиеся с молодым человеком, в итоге свершаются, по мнению подростка, только по его вине.

Выраженность у старших подростков низкого уровня (10 %) говорит об одобрительном отношении к себе. В целом, респондентов из данной группы можно охарактеризовать как удовлетворенных собой и сложившимися обстоятельствами их жизни. Они предъявляют к себе здравые требования, которые соразмерны их способностями и возможностями. Однако иногда это может перерасти в неосознанное сокрытие от себя наличия каких-либо проблем, самодовольство, а также в низко развитую рефлексивность, малую способность к анализу и осмыслению самого себя.

Последняя шкала – «самообвинение» отражает наличие или отсутствие порицательного отношения к себе и своей деятельности. Стоит отметить, чем ниже показатели, тем адекватнее проявляются эмоции в свой адрес. Однако данная интерпретация не соответствует критически низким значениям, которые будут проявляться в обвинении и переносе груза ответственности на других. В данной выборке такие значения отсутствуют.

Средние значения по данной шкале встречается у 25 человек из всей выборки (62,5 %). В разных ситуациях проявляются разнообразные проявления отношения к себе. В случае неудач, если результат успеха был так важен старшему подростку, то обвинения себя будут сопровождаться демонстрацией негативных эмоций (гнев, раздражение, злость) и по отношению к окружению.

Высокие показатели (22,5 %) свидетельствуют о повышенном обвинении себя. Старшие подростки из данной группы не способны обратить внимание на свои достоинства, акцентируя внимание лишь на своих недостатках, которые являются причиной всех их проблем. В соответствии с этим формируются такие психологические защиты, которые в случае разногласия в общении или тяжелых обстоятельствах, проявляются через обвинение и унижение себя. Естественно, в таком состоянии уровень стресса

и напряженности не дает подростку удовлетворить свои нужды в общении, эмоциональной разрядке, получении положительных эмоций в деятельности.

Низкий уровень (15 %), в свою очередь, характеризуется почти полным отсутствием негативных проявлений по отношению к себе. В конфликтах, проблемах уже свершившихся, старший подросток не склонен обвинять других в произошедшем, а способен воспринять свои ошибки трезво и получить опыт.

В целом, у старших подростков сформировано адекватное самоотношение, характеризующееся способностью реализовывать задуманное, самостоятельно разрешать проблемные ситуации, адекватно оценивать свои способности.

### **2. 3 Анализ результатов исследования уровней жизнестойкости в старшем подростковом возрасте**

В исследовании применялась методика «Жизнестойкость» С. Мадди, в переводе и адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой. Данный опросник предназначен для исследования факторов, оказывающих воздействие на успешность совладания со стрессом, снижение (предупреждению) внутреннего напряжения, а для оценивания способностей без труда преодолевать трудности и гибко действовать в зависимости от ситуации.

Опросник состоит из 45 вопросов. Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы, суммарные баллы показывают выраженность у старших подростков таких компонентов жизнестойкости как «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска». Суммирование этих шкал дает дополнительную шкалу – «жизнестойкость». Однако в данном исследовании будут более важны результаты общего уровня ответственности.

Для начала рассмотрим подробнее каждый компонент жизнестойкости,

которые влияют на показатели общего уровня жизнестойкости.

Результаты диагностики уровня вовлеченности представлены на рисунке 2.

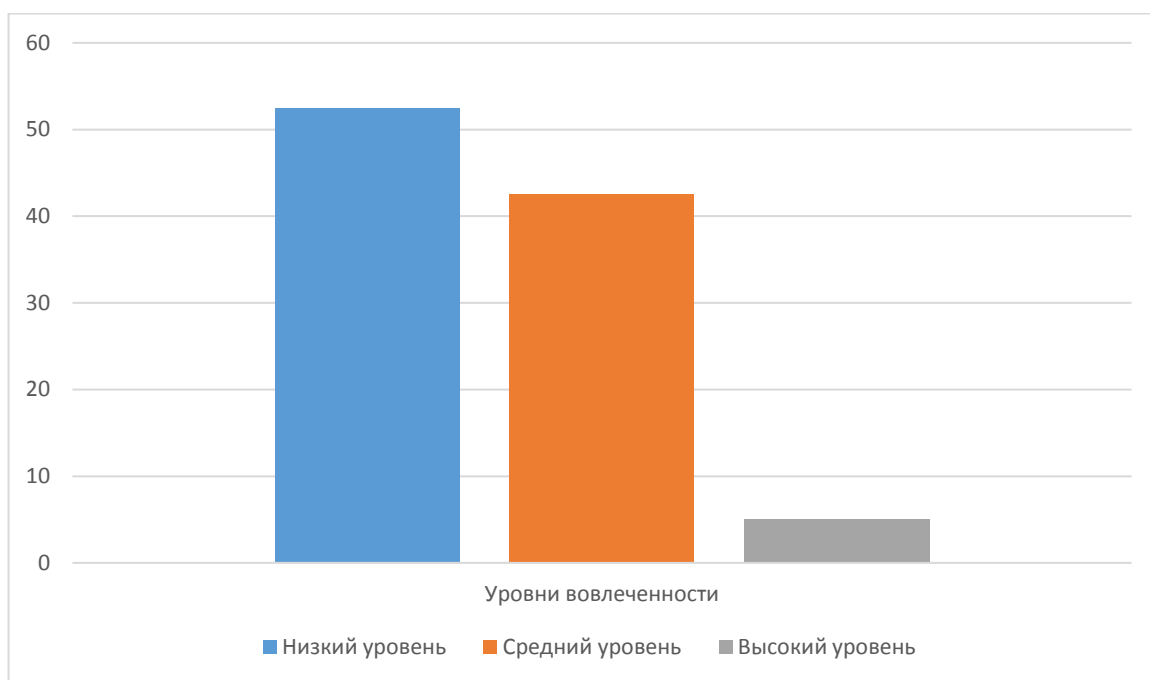


Рис. 2 Уровни вовлеченности старших подростков (методика Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

Исходя из приведенных данных на рисунке 2, можно сделать вывод о том, что у обучающихся девятиклассников преобладает низкий уровень вовлеченности в количестве 21 человека, что составляет 52,5 % от общей выборки. Вовлеченность – это убежденность в том, что активность, проявляемая в деятельности, важной как самому человеку, так и обществу, позволяет личности получить что-то новое и интересное, вырасти духовно. Низкие показатели указывают на то, что старшие подростки из данной группы испытуемых ощущают отверженность, невключенность в процессы, происходящие в жизни. Зачастую это выражается в бездеятельности, безынициативности, респонденты могут чувствовать бесполезность всего того, чем они занимались и занимаются. Таким людям трудно дается завершение дел, а в общении с новыми людьми практически невозможно проявить инициативность.

Старшие подростки со средним уровнем вовлеченности предстают в

количестве 17 человек, что составляет 42,5 % от общей выборки. Это говорит о том, что вовлеченность в деятельность выражается в зависимости от ситуации. Они получают удовольствие от деятельности только в том случае, если интересы личности совпадают с предоставляемыми условиями и тематикой работы. Они стараются быть в курсе всех событий, но избирательно относятся к делам, в которых проявляют инициативность.

Высокий уровень вовлеченности представлен всего у 2 человек, то есть 5 % от выборки. У данной группы старших подростков выражены интерес ко всем происходящим вокруг него делам, общительность, полная отдача любому виду деятельности, участие во всех делах. Все это подпитывается неиссякаемым желанием удовлетворить свою потребность в получении удовольствия от того, что было сделано.

Результаты диагностики уровня контроля представлены на рисунке 3.

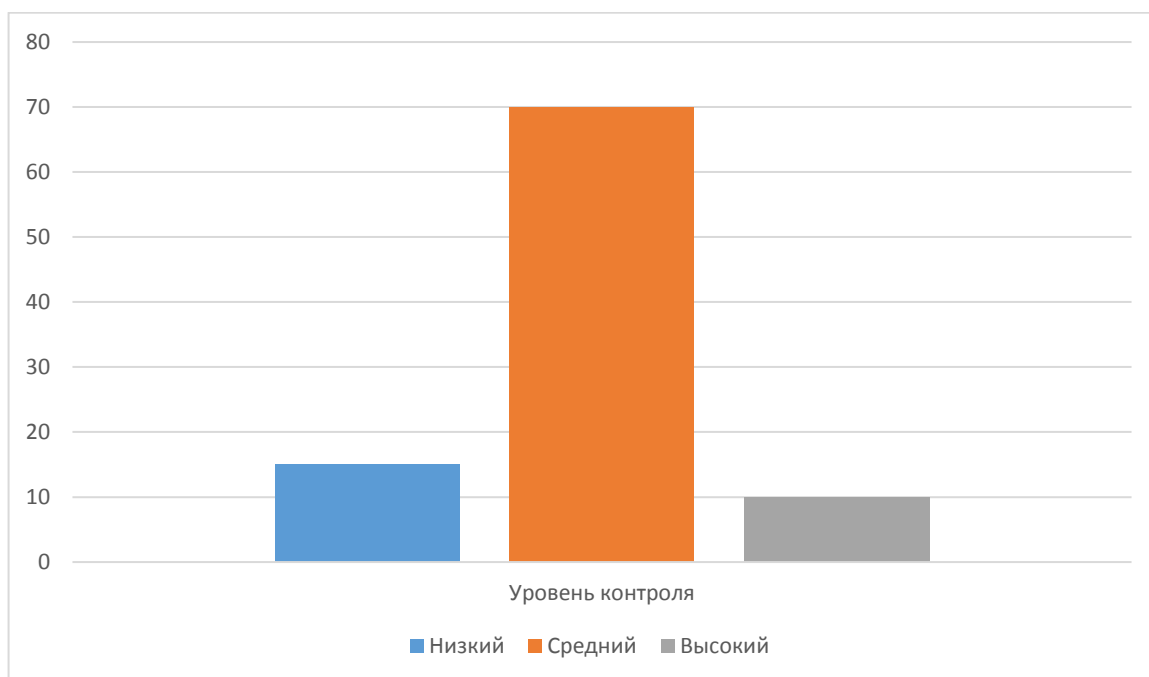


Рис. 3 Уровни контроля старших подростков (методика Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

Анализ результатов позволяет констатировать, что у обучающихся преобладает средний уровень контроля в количестве 30 человек, что составляет 70 % от общей выборки. Старшие подростки из данной группы контролируют положение дел по мере своих возможностей, без фанатизма

вкладываясь в деятельность. Достаточная уверенность в своих силах и помощь близких обеспечивает стабильный уровень контроля и жизнестойкости.

Старшие подростки с низким уровнем контроля предстают в количестве 6 человек, что составило 15 % от общей выборки. Испытуемые с данным уровнем зачастую чувствуют себя неспособными и несамостоятельными, без помощи других не могут справиться с тяжелыми обстоятельствами. Для них характерна экстернальность, которая выражается в бессильности противостоять течению событий, безынициативности.

Высокий уровень контроля выявлен у 4 старших подростков, что составляет 10 % от выборки. У них всегда все находится в собственных руках, убеждены в том, что сами могут справиться со своими проблемами и только от них зависит успех и достижения, которого добьется подросток. Контроль помогает личности аккумулировать все свои силы на решение какой-либо важной задачи, что очень важно при стрессовых ситуациях.

Результаты диагностики последнего компонента жизнестойкости – принятия риска представлены на рисунке 4.

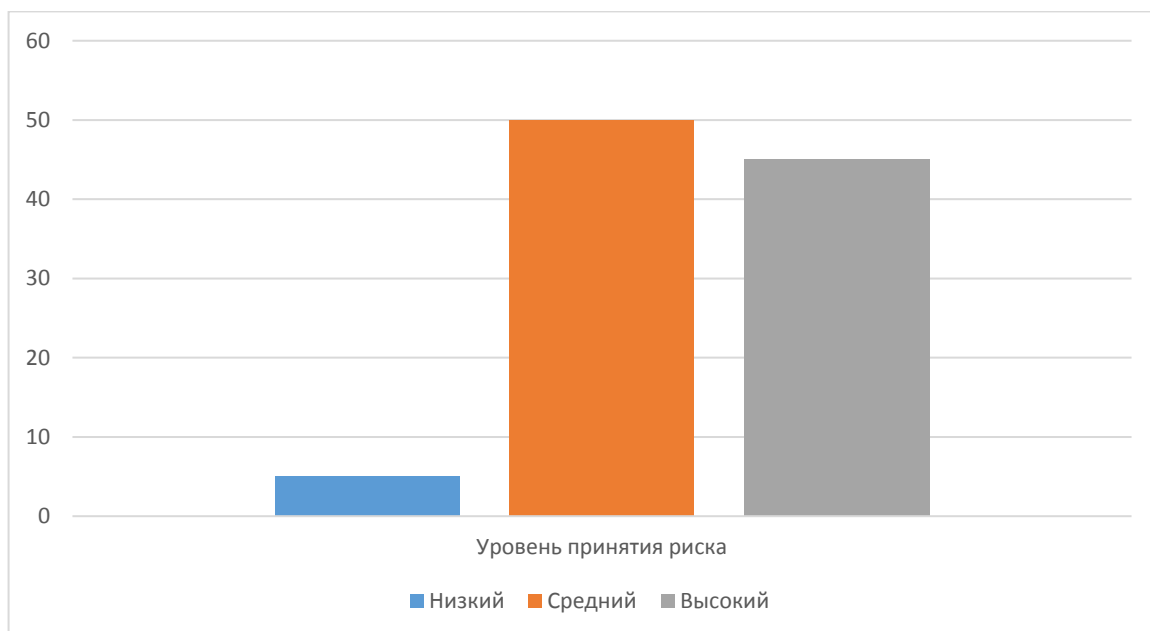


Рис. 4 Уровни принятия риска старших подростков (методика Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

Представленные результаты демонстрируют, что наибольшее количество респондентов имеют средний уровень принятия риска (количество испытуемых со средним принятием риска 20 человек, что составило 50 % от всей выборки). Однако, в выборке исследования так же обнаружен высокий процент испытуемых с высоким уровнем принятия риска – 18 человек, то есть 45 % выборки. Принятие риска соответствует умению осуществлять в жизнь нестандартные решения ситуаций, проявляя азарт без фатализма. Испытуемые среднего и высокого уровня способны принимать ответственность и справляться с ней, активно совмещая различные виды деятельности. В ходе проявления данного компонента активируются внутренние ресурсы, которые помогают личности идти по собственному пути и успешно трансформировать свою жизнь, набираться опыта.

Однако стоит отметить, что респонденты со средним уровнем принятия риска более ситуативны в этом плане, проявляя данные черты в зависимости от обстоятельств. Если задание для них будет неинтересным, то они вряд ли примутся за него. Не ко всем неожиданностям они относятся положительно, смена планов очень бьет по их эмоциональному состоянию.

Низкий уровень принятия риска встречается всего у 2 человек (5 %). В данном случае испытуемые стремятся к простоте и безопасности, базисным потребностям человека. Для них характерны неуверенность и нерешительность, что влияет на восприимчивость по отношению к различным стрессогенным факторам. Неопределенность пугает их, а уже прожитые проблемы нередко отзываются у них в голове, что указывает на частые сожаления.

Перейдем к результатам диагностики уровня жизнестойкости старших подростков с помощью методики С. Мадди (перевод и адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) на рисунке 5.

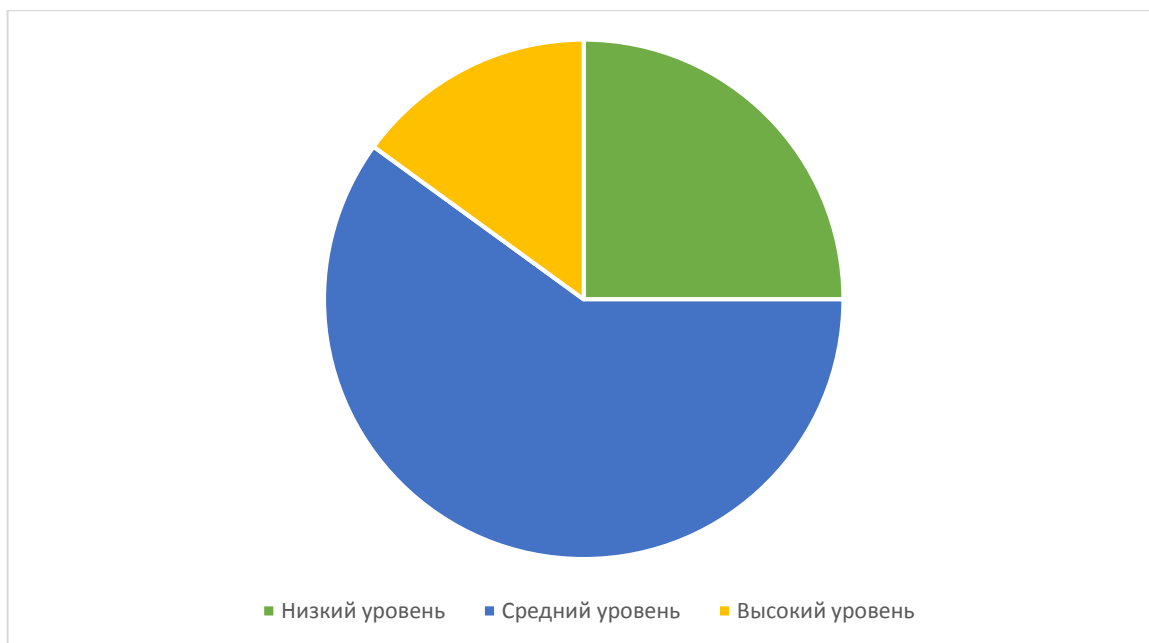


Рис. 5 Уровни жизнестойкости старших подростков  
(по методике Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

По итогам диагностики выявлены группы испытуемых со следующими уровнями жизнестойкости.

Высокий уровень жизнестойкости зафиксирован у 6 человек, что составила 15 % от общей выборки исследования. Испытуемые данной группой характеризуются устойчивыми психическими реакциями на стресс, повышенной работоспособностью, открытостью, умением принять себя, способностью не просто совладать со стрессом, а еще и принять его. Старшие подростки готовы к трудностям и тяготам жизни, ведь для них это очередная порция опыта. Они понимают, что несут ответственность за каждое свое решение, потому сами прокладывают свой путь. Предсказывая наперед ход событий в сложных обстоятельствах, способны к проявлению гибкости.

Средний уровень выявлен у 24 человек, что составило 60 % от выборки исследования. Испытуемые готовы проявлять жизнестойкие качества, успешно справляются со многими проблемами разного характера, однако принимаются за выполнение какого-либо задания по возможности. Они, в целом, контролируют свою жизнь, но в некоторых обстоятельствах с они

более подвержены влиянию окружения и ситуации.

Низкий уровень жизнестойкости встречается у 10 человек, что составляет 25 % от выборки. Старшие подростки из данной группы подвержены высокой тревожности, малообщительны, фаталистичны. Все, что происходит с ними, не поддается их влиянию. Действуют ситуативно, ранимы и зависимы от других. Повышенная рефлексия не дает нормативно развиваться в соответствии с возрастом, зачастую подростки застревают в прошлом, анализируя ошибки и коря себя за провалы.

Таким образом, развитие жизнестойких качеств личности берет свои зачатки в семье, начиная с самого малого возраста. Все компоненты жизнестойкости взаимосвязаны. Для формирования «вовлеченности» необходимы одобрение и поддержка значимых других, которые в период старшего подросткового возраста так важны молодым людям. Становление «контроля» сопровождается поддержкой в ребенке инициативности, а «принятие риска» формируется только с расширением горизонта знаний и развитостью воображения.

## **2.4 Выявление взаимосвязи особенностей самоотношения старших подростков с уровнем их жизнестойкости**

Самоотношение, как эмоционально-оценочное отношение к себе, связано со всеми проявлениями психической жизни. Самопознание, самооценка и самокритика являются предпосылкой и стимулом для формирования жизнестойких черт личности старшего подростка.

С целью подтверждения выдвинутой на начальном этапе исследования гипотезы о существовании определенной взаимосвязи между особенностями самоотношения и уровнем жизнестойкости старших подростков, после описания полученных результатов, проведен корреляционный анализ при помощи статистического критерия ранговой корреляции Спирмена.



Так как количество испытуемых не превышает 40 человек, то для оценки сходств и различий по уровням психологических признаков был выбран статистический критерий Спирмена. Для автоматизации расчета критерия Спирмена была использована компьютерная программа для статистической обработки данных IBM SPSS Statistics 23.

Для начала стоит рассчитать взаимосвязь с каждым компонентом жизнестойкости, которые влияют на показатели общего уровня жизнестойкости. В таблице 2 представлены результаты корреляции особенностей самоотношения с одним из компонентов жизнестойкости – «вовлеченность».

Таблица 2

Взаимосвязь особенностей самоотношения с уровнем «вовлеченности» старших подростков

Шкалы самоотношения		Вовлеченность
1. Открытость	Коэффициент корреляции	0,094
	Значимость (двухсторонняя)	0,563
2. Самоуверенность	Коэффициент корреляции	0,347*
	Значимость (двухсторонняя)	0,028
3. Саморуководство	Коэффициент корреляции	0,691**
	Значимость (двухсторонняя)	0,000
4. Отраженное самоотношение	Коэффициент корреляции	0,438**
	Значимость (двухсторонняя)	0,005
5. Самоценность	Коэффициент корреляции	0,454**
	Значимость (двухсторонняя)	0,003
6. Самопринятие	Коэффициент корреляции	0,440**
	Значимость (двухсторонняя)	0,005
7. Самопривязанность	Коэффициент корреляции	0,503**
	Значимость (двухсторонняя)	0,001
8. Внутренняя конфликтность	Коэффициент корреляции	-,505**
	Значимость (двухсторонняя)	0,001
9. Самообвинение	Коэффициент корреляции	-,481**
	Значимость (двухсторонняя)	0,002

Примечание: \*\* Корреляция значима на уровне 0,01 \* Корреляция значима на уровне 0,05

Из представленных результатов корреляционного анализа видно:

1) Положительная корреляция выявлена между компонентом самоотношения «самоуверенностью» и компонентом «вовлеченности» ( $r=0,347$ ). Уверенность старшего подростка в самом себе будет отражаться на важности его деятельности как для себя, так и для общества. Высокая самоуверенность будет способствовать участию в делах и самообладанию в новых ситуациях, так как подросток уже заранее настроен на успех и верит в свои силы.

2) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «саморуководство» и компонентом «вовлеченности» ( $r=0,691$ ).

Старший подросток с высоким уровнем саморуководства не подвластен обстоятельствам, а наоборот, вовлечен в достижение успехов. Вся его деятельность построена на интересе и получении опыта. При трудностях он способен аккумулировать все свои силы и направить свою энергию на решение поставленной задачи.

3) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «отраженное самоотношение» и компонентом «вовлеченности» ( $r=0,438$ ).

Субъективная оценка себя в глазах окружающих будет влиять на включенность в деятельность. Если окружающие, по мнению старшего подростка, не принимают его, то им трудно проявить инициативность, вся их деятельность кажется им бесполезной и никчемной.

4) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «самоценность» и компонентом «вовлеченности» ( $r=0,454$ ).

Если старший подросток будет уверен в собственной уникальности и индивидуальности, то для него не составит труда развиваться далее, расширяя горизонт. Оценивая себя высоко, человек способен до конца доводить дела, а их деятельность стоит того, чтобы продолжать ей

заниматься.

5) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самооотношения «самопринятие» и компонентом «вовлеченности» ( $r=0,440$ ).

При недоверительном отношении к самому себе старшие подростки, включаясь в деятельность, всегда будут критично относиться к себе, от чего будет падать вовлеченность, ведь он не уверен, что поступает правильно.

6) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самооотношения «самопривязанность» и компонентом «вовлеченности» ( $r=0,503$ ).

Желая все в себе поменять, старший подросток не всегда будет способен включиться в деятельность продуктивно, так как будут отвлечены чувством неудовлетворенности собой. Однако при высоких показателях самопривязанности у молодого человека будет выражен интерес ко всем происходящим вокруг него делам. Вне зависимости от успешности он способен принять себя таким, какой он есть.

7) Отрицательная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самооотношения «внутренняя конфликтность» и компонентом «вовлеченности» ( $r=-0,505$ ).

Чем ниже уровень внутренней конфликтности, тем более высокий уровень вовлеченности будет проявлять в деятельности. Предъявляя здравые требования к себе, подростку самому будет интересна та деятельность, в которую он включен.

8) Отрицательная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самооотношения «самообвинение» и компонентом «вовлеченности» ( $r=-0,481$ ).

При порицательном отношении к себе (высокий уровень самообвинения), повышается уровень стресса и напряженности, что мешает проявляться активности, а все то, чем старший подросток занимался, все равно, по их мнению, бесполезно.

В таблице 3 представлены результаты корреляции особенностей самоотношения с одним из компонентов жизнестойкости – «контроль».

Таблица 3

Взаимосвязь особенностей самоотношения с уровнем «контроля» старших подростков

Шкалы самоотношения		Контроль
1. Открытость	Коэффициент корреляции	0,266
	Значимость (двухсторонняя)	0,097
2. Самоуверенность	Коэффициент корреляции	0,287
	Значимость (двухсторонняя)	0,073
3. Саморуководство	Коэффициент корреляции	0,503**
	Значимость (двухсторонняя)	0,001
4. Отраженное самоотношение	Коэффициент корреляции	0,307
	Значимость (двухсторонняя)	0,054
5. Самоценность	Коэффициент корреляции	0,327*
	Значимость (двухсторонняя)	0,039
6. Самопринятие	Коэффициент корреляции	0,123
	Значимость (двухсторонняя)	0,450
7. Самопривязанность	Коэффициент корреляции	0,305
	Значимость (двухсторонняя)	0,055
8. Внутренняя конфликтность	Коэффициент корреляции	-0,413**
	Значимость (двухсторонняя)	0,008
9. Самообвинение	Коэффициент корреляции	-0,409**
	Значимость (двухсторонняя)	0,009

Примечание: \*\* Корреляция значима на уровне 0,01; \* Корреляция значима на уровне 0,05

Из представленных результатов корреляционного анализа видно:

1) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «саморуководство» и компонентом «контроль» ( $r=0,503$ ).

Оба пункта из разных методик отвечают практически за одни и те же характеристики личности. Чем выше «саморуководство», выражающееся через заинтересованность в деятельности, активности и преобладании

внутреннего локуса контроля, тем выше «контроль», отражающийся в самостоятельности и управлении своим поведением и реакциями в стрессовых ситуациях.

2) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «самоценность» и компонентом «контроль» ( $r=0,327$ ).

Высоко оценивая себя, свои способности старшие подростки чувствуют себя уверенней по жизни. Данные качества позволяют с легкостью сопротивляться тяжелым обстоятельствам и контролировать их. Напротив, если старшие подростки обесценивают себя, то они даже не берутся за ту деятельность, которая, по их мнению, полна трудностей, полагая, что все пойдет не так, как они задумывали.

3) Отрицательная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «внутренняя конфликтность» и компонентом «контроль» ( $r=-0,413$ ).

Чем ниже шкала «внутренняя конфликтность», тем выше «контроль». У подростков, которые одобрительно относятся к себе и предъявляют здравые требования по отношению к своим способностям, как правило, не колеблются при совершении какого-либо выбора и способны взять ситуацию под свой контроль.

4) Отрицательная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «самообвинение» и компонентом «контроль» ( $r=-0,409$ ).

Обвиняя себя, старшие подростки акцентируют внимание лишь на своих недостатках. Находясь в постоянном напряжении и неудовлетворенности, проявляется безынициативность и неспособность совладать с разного рода неприятностями. Если «самообвинение» на низком уровне, то старший подросток сам выбирает свой путь, влияет на обстоятельства и готов к принятию критики по отношению к себе.

В таблице 4 представлены результаты корреляции особенностей

самоотношения с компонентом жизнестойкости – «принятие риска».

Таблица 4

Взаимосвязь особенностей самоотношения с уровнем «принятия риска»  
старших подростков

Шкалы самоотношения		Принятие риска
1. Открытость	Коэффициент корреляции	0,123
	Значимость (двухсторонняя)	0,449
2. Самоуверенность	Коэффициент корреляции	0,301
	Значимость (двухсторонняя)	0,059
3. Саморуководство	Коэффициент корреляции	0,470**
	Значимость (двухсторонняя)	0,002
4. Отраженное самоотношение	Коэффициент корреляции	0,230
	Значимость (двухсторонняя)	0,154
5. Самоценность	Коэффициент корреляции	0,162
	Значимость (двухсторонняя)	0,318
6. Самопринятие	Коэффициент корреляции	0,107
	Значимость (двухсторонняя)	0,510
7. Самопривязанность	Коэффициент корреляции	0,207
	Значимость (двухсторонняя)	0,200
8. Внутренняя конфликтность	Коэффициент корреляции	-0,495**
	Значимость (двухсторонняя)	0,001
9. Самообвинение	Коэффициент корреляции	-0,420**
	Значимость (двухсторонняя)	0,007

Примечание: \*\* Корреляция значима на уровне 0,01; \* Корреляция значима на уровне 0,05

1) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «саморуководство» и компонентом «принятие риска» ( $r=0,470$ ).

Старший подросток с высокими показателями саморуководства не просто заинтересован в личной активности и получении опыта, а способен к принятию нестандартных решений, проявлению азарта.

2) Отрицательная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «внутренняя конфликтность» и компонентом

«принятие риска» ( $r=-0,495$ ).

Чем выше показатели внутренней конфликтности, поиске в себе негативных качеств, тем меньше проявляется принятие риска, что выражается в нерешительности подростка, восприимчивости к стрессорам, стремлению к простоте, а соответственно активность молодого человека очень низка.

3) Отрицательная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «самообвинение» и компонентом «принятие риска» ( $r=-0,420$ ).

Выраженное самообвинение у старших подростков мешает им воспринимать жизненные трудности как важную часть активности и получения опыта. Неопределенность пугает их, в случае неудач возможен перенос ответственности на других.

Все компоненты самоотношения так или иначе влияют на жизнестойкие параметры личности старшего подростка. Однако стоит отметить, что у большинства подростков из данной выборки в структуре жизнестойкости преобладает низкий уровень вовлеченности и высокий уровень принятия риска, что говорит о том, что молодые люди периодически считают свою активность в большинстве случаев бесполезной и бессмысленной, однако респонденты любят рисковать и умеют осуществлять нестандартные действия при разрешении каких-либо ситуаций, но последнее проявляется только при наличии интереса к деятельности.

В таблице 5 представлены результаты корреляции особенностей самоотношения с общей жизнестойкостью.

Стоит отметить, что практически все компоненты самоотношения коррелируют с жизнестойкостью.

Взаимосвязь особенностей самоотношения с уровнем «контроля» старших подростков

Шкалы самоотношения		Жизнестойкость
1. Открытость	Коэффициент корреляции	0,202
	Значимость (двухсторонняя)	0,212
2. Самоуверенность	Коэффициент корреляции	0,361*
	Значимость (двухсторонняя)	0,022
3. Саморуководство	Коэффициент корреляции	0,636**
	Значимость (двухсторонняя)	0,000
4. Отраженное самоотношение	Коэффициент корреляции	0,369*
	Значимость (двухсторонняя)	0,019
5. Самоценность	Коэффициент корреляции	0,369*
	Значимость (двухсторонняя)	0,019
6. Самопринятие	Коэффициент корреляции	0,240
	Значимость (двухсторонняя)	0,136
7. Самопривязанность	Коэффициент корреляции	0,394*
	Значимость (двухсторонняя)	0,012
8. Внутренняя конфликтность	Коэффициент корреляции	-0,528**
	Значимость (двухсторонняя)	0,000
9. Самообвинение	Коэффициент корреляции	-0,487**
	Значимость (двухсторонняя)	0,001

Примечание: \*\* Корреляция значима на уровне 0,01; \* Корреляция значима на уровне 0,05

1) Положительная корреляция выявлена между компонентом самоотношения «самоуверенностью» и жизнестойкостью старших подростков ( $r=0,361$ ).

Уверенность в себе, волевые усилия, вера в успех формируют у старшего подростка установку на успех и преодоление трудностей.

2) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самоотношения «саморуководство» и жизнестойкостью ( $r=0,691$ ).

Высокие показатели по саморуководству будут говорить о



преобладании внешнего локуса контроля, что позитивно сказывается на способности трезво оценить свои действия в ситуации стресса и продолжать бороться за значимые в жизни подростка ценности.

3) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самооотношения «отраженное самооотношение» и жизнестойкостью ( $r=0,369$ ).

Субъективная оценка самого себя в глазах окружающих влияет на уровень жизнестойкости: если старший подросток считает свою личность незначимой для окружения, то страдает жизнестойкость. Он считает, что окружающие недооценивают его и не уважают. Стараясь справиться со всем сам, подросток перегружается и в данных условиях не способен к противостоянию трудностям.

4) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самооотношения «самоценность» и жизнестойкостью ( $r=0,369$ ).

Старшие подростки, у которых выражены интерес к себе, оценка себя как личности с индивидуальными чертами, в силу уверенности в себе умеют сопротивляться обстоятельствам и принимать критику.

5) Положительная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самооотношения «самопривязанность» и жизнестойкостью ( $r=0,394$ ).

Неудовлетворенность собой и желание кардинальных изменений личности будут тормозить старшего подростка при принятии важных решений.

6) Отрицательная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самооотношения «внутренняя конфликтность» и жизнестойкостью ( $r=-0,528$ ).

Повышенная внутренняя конфликтность и противоречивость натуры старшего подростка снижает способность личности выносить ситуацию.

7) Отрицательная корреляция выявлена на уровне значимости между компонентом самооотношения «внутренняя конфликтность» и

жизнестойкостью ( $r=-0,487$ ).

Делая акцент лишь на негативных качествах и обвиняя себя в уже свершившихся неудачах, старший подросток подвергается большему стрессу, с которым не способен справиться, что ведет к еще большим промахам и ошибкам.

Между компонентами самооотношения и уровнем жизнестойкости была установлена связь, что позволяет сделать вывод о подтверждении нашей гипотезы. Помимо подтверждения, были найдены те связи, которые в гипотезе не заявлялись, например, корреляция между отраженным самооотношением и уровнем жизнестойкости.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что особенности самооотношения старших подростков МБОУ г. Мурманска СОШ № 42 коррелирует с результатами уровня жизнестойкости.

Подростки данной возрастной группы адекватно относятся к себе и способны к самостоятельности, активности, противостоянии сложным ситуациям и стрессам.

Уровень жизнестойкости старшего подростка определяется такими показателями как самоуверенность, принятие себя и вера в собственный успех. Следовательно, более низкая жизнестойкость предполагает неадекватное самооотношение. Средний и высокий уровень выраженности жизнестойких черт обеспечивается адекватным самооотношением.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выпускной квалификационной работы нами были изучены такие понятия как: старший подростковый возраст, самоотношение, жизнестойкость.

Старшему подростковому возрасту придается особое значение, поскольку с его наступлением человек, являясь представителем своего поколения, начинает оказывать влияние на социум. Этот возрастной период является важным этапом жизни, полным изменений самоотношения, которое регулирует деятельность человека, его отношение к окружающему миру и многое другое. В подростковом возрасте переосмысливается свое место в жизни, отношение к себе и способность к самостоятельности. Становление самоотношения отражает истинный взгляд человека на себя и свои способности. Положительное и одобрительно отношение к себе способствует развитию жизнестойких качеств.

Целью работы было выявление взаимосвязи особенностей самоотношения и уровнем жизнестойкости старших подростков.

В практической части для исследования взаимосвязи уровня самооценки и степени ответственности старших подростков были применены «Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин) и Методика «Жизнестойкость» С. Мадди (перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказовой). Данные методики помогли определить уровень компонентов самоотношения и уровень жизнестойкости старших подростков.

В выпускной квалификационной работе была выдвинута и подтверждена гипотеза: взаимосвязь между особенностями самоотношения и уровнем жизнестойкости в старшем подростковом возрасте существует.

Цель выпускной квалификационной работы является достигнутой.

Не стоит отрицать, что чрезмерно высокие показатели некоторых компонентов самоотношения или жизнестойкости, как и чрезмерно низкие

показатели являются дезадаптивными. В этом случае проявляется дезорганизация поведения и деятельности, которая требует различных способов коррекции. Работа во многом должна быть направлена на формирование жизнестойких качеств личности, на коррекцию компонентов самооотношения, преодоление внутренних конфликтов.

Рекомендуется проводить подобные исследования регулярно для своевременного оказания помощи, так как чрезмерная критичность к себе (или отсутствие критичности) и несформированность жизнестойких черт (или излишняя рискованность в поведении и повышенный контроль) могут негативно повлиять на результаты деятельности, обучения и на психическое здоровье старших подростков в целом, а также на самоопределение в будущем.

## Список литературы

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.П. Авдулова. – М.: Юрайт, 2019. – 394 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/432935> (дата обращения: 05.05.2020).
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня – Сб. науч. тр. – Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвуиздат. – 2004. – С. 82–90.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания/ Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер. Мастера психологии, 2016. – 288 с.
4. Андреева И.Г. Исследование особенностей самоотношения подростков /И.Г. Андреева// Гаудеамус. – 2016. – №2. – С.89-93 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-osobennostey-samootnosheniya-podrostkov> (дата обращения: 17.05.2021).
5. Астрецов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии // Теоретическая и экспериментальная психология, 2015. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-podhody-k-izucheniyu-samootnosheniya-v-psihologii> (дата обращения: 07.04.2021).
6. Башинская С.Ю. Социально-педагогическое сопровождение формирования самоотношения у старших подростков / С.Ю. Башинская // Вестник СКГУ им. М. Козыбаева. – 2016. – № 1 (30). – С.13-17. – URL: <http://rmebrk.kz/journals/3395/35791.pdf> (дата обращения: 05.04.2021).
7. Богомаз С.А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С.А. Богомаз, Д.Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. — 2009. — № 32. — С.23-28. — URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000397548> (дата обращения: 17.03.2021)
8. Богомолова Л. В. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни //Наука и инновации в XXI веке: актуальные

вопросы, открытия и достижения. – 2020. – С. 184-186. — URL: <https://naukaip.ru/wp-content/uploads/2020/06/%D0%9C%D0%9A-817-2.pdf>

(дата обращения: 21.03.2021)

9. Выготский, Л.С. Педагогика подростка: проблема возраста. Собрание сочинений: в 6 т. / – М., 2004. – Том 3, 4. – 234 с.

10. Головей Л.А. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков / Л. А. Головей, М. В. Данилова, Ю. Ю. Данилова // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8, № 1. – С. 108-125.

11. Голубева Н.А. Социализация современных подростков / Н.А. Голубева, Т.Д. Марцинковская // Вопросы психологии. – 2016. – № 5. – С. 15-28.

12. Дмитриченко, М. С. Обоснование выбора психологических методик для изучения взаимосвязи самоотношения и пищевого поведения у лиц с избыточной массой тела / М. С. Дмитриченко, Е. Н. Лаптева, М. В. Разина // Антология российской психотерапии и психологии: Материалы Международного конгресса, СПб. –2017. – С. 137-138.

13. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – Новосибирск: СибАК, – 2016. – №1 (58). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-psihologicheskii-fenomen> (дата обращения: 23.01.2021).

14. Камракова Н.Ю. Исследование самоотношения подростков – жертв буллинга // Гуманитарные науки. – 2020. – №1 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-samootnosheniya-podrostkov-zhertv-bullinga> (дата обращения: 27.11.2020).

15. Капитанец Е.Г., Андреева Е.А. формирование позитивного самоотношения подростков // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. – 2021. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-pozitivnogo-samootnosheniya-podrostkov> (дата обращения:

27.05.2021).

16. Книжникова С.В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции // Материалы IV Всероссийской НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения». – Краснодар, 2010. – С. 67-70

17. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. — М.: Политиздат, 1984. — 335 с.

18. Корнилова Т.В. Экспериментальная психология: учеб. для бакалавров / Т. В. Корнилова. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 639 с.

19. Котина Н.Н. Самоотношение подростка в условиях совместно-распределенной учебной деятельности //Вестник МГПУ. – 2016. – №. 3. – С. 109.

20. Кузикова С.Б. Психологические основы становления субъекта саморазвития в юношеском возрасте. Монография / С. Б. Кузикова// СумГПУ им. А.С.Макаренко. – Сумы: МАКДЕН, 2012. – 410 с.

21. Левицкая, Л. В. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса / Л. В. Левицкая, А. А. Чернова. // Молодой ученый. — 2016. — № 9 (113). — С. 1036-1039. — URL: <https://moluch.ru/archive/113/29104/> (дата обращения: 08.05.2020).

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

23. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Мадди Сальваторе Р.; Перевод с англ. Е. Н. Осина, под ред. Д. А. Леонтьева // Психологический журнал. — 2005. — №6. – Т. 26. – с. 87 — 101. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9154104> (дата обращения: 23.03.2021)

24. Малашкина Н.С. Жизнестойкость личности в юношеском возрасте / Н.С. Малашкина // Психология и педагогика образования будущего: Материалы международной конференции студентов, магистрантов и аспирантов, Ярославль, 13 февраля 2017 года / Под. ред. Л.В. Байбородовой, Н.В. Нижегородцевой. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д.

Ушинского, 2017. – С. 126-128. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32771387> (дата обращения: 12.02.2021)

25. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма / А.В. Махнач; Российская Академия Наук, Институт психологии. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 459 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472775> (дата обращения: 01.05.2021)

26. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студентов вузов – 15-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015 – 656 с.

27. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / Под ред. А. А. Бодалева. / 4-е изд. — М.: Институт практической психологии. — Воронеж: НПО МОДЭК, 2011. — 398 с.

28. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии. — 2006. — № 4. — С.127-130.

29. Наливайко Т.В. Особенности выраженности связи жизнестойкости с самоотношением личности //Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сборник научных трудов/ Под ред. Н.А.Батурина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – Т. 5. – С. 225-231.

30. Нижегородцева Н. В. Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции / Н.В. Нижегородцева, С.С. Тарасова // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 2. – С. 211–215. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29289521> (дата обращения: 15.03.2021)

31. Овчарова Р.В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. – 2019. – №2 (53). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-issledovaniya-zhiznestoykosti-lichnosti> (дата обращения: 06.05.2021).



32. Панина С.В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.В. Панина, Т.А. Макаренко. – 3-е изд. – М.: Юрайт, 2018. – 312 с. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/412725> (дата обращения: 01.02.2021).
33. Пантелеев С.Р. Самоотношение // Психология самосознания: Хрестоматия по социал. психологии личности / Сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М». – 2007. – С. 208 -229.
34. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантелеев – М.: МГУ, – 1991. – 241 с.
35. Педченко, В. В. Критерии и показатели социально-психологической дезадаптации старшего подростка / В. В. Педченко. // Молодой ученый. – 2017. – № 5 (139). – С. 405-410. – URL: <https://moluch.ru/archive/139/39146/> (дата обращения: 13.02.2021).
36. Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: автореф. дис. канд. психол. наук/ Петросянц В.Р. – СПб., 2011. – 210 с. – URL: <https://is.gd/cU54Fr> (дата обращения: 20.03.2021)
37. Полудень, Н. Л. Особенности структуры самоотношения подростков с девиантным поведением / Н.Л. Полудень // Актуальные вопросы современной науки: Сб. трудов по материалам III Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ, Уфа, 10 ноября 2020 года. – Уфа: Общ. с огран. ответс. "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2020. – С. 189-198. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44256136> (дата обращения: 11.03.2021)
38. Прайзендорф Е.С. особенности самоотношения подростков с различной гендерной идентичностью // Бюллетень медицинской науки. – 2020. – № 1 (17). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootnosheniya-podrostkov-s-razlichnoy-gendernoy-identichnostyu> (дата обращения: 07.02.2021).
39. Психология подросткового возраста: учебник / Б.С. Волков. – 4-е

изд. – М.: КНОРУС, 2018. – 266 с.

40. Психология: Учебник для педагогических вузов / Под ред. Б.А. Сосновского. – М.: Высшее образование – 2018. – 660 с.

41. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с. – URL: <https://is.gd/rA3dIN> (дата обращения: 18.04.2021)

42. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности / Н.И. Сарджвеладзе // В кн. Проблемы формирования социогенных потребностей. — Тбилиси: Мецниереба. – 1974. – 342 с.

43. Спиркин, А. Г. Сознание и самосознание / А. Г. Спиркин. – М.: Политиздат, 1972. – 303 с.

44. Столин В.В. Методика исследования самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантिलеев // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. – 1989. – С. 166-172.

45. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 284 с. – URL: [http://pedlib.ru/Books/1/0376/1\\_0376-1.shtml](http://pedlib.ru/Books/1/0376/1_0376-1.shtml) (дата обращения: 09.04.2021)

46. Титова, О. И. Жизнестойкость как фактор социально-психологической адаптации одаренных школьников / О. И. Титова, Е. Л. Холодцева // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2017. – Т. 2. – № 4(8). – С. 43-70. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30794477> (дата обращения: 03.12.2020)

47. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 406 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/432866> (дата обращения: 06.05.2020).

48. Фоминова А.Ф. Жизнестойкость личности: монография. / А.Ф. Фоминова. – М.: МПГУ, Прометей, 2013. – 152 с. – URL:

<https://is.gd/KfBJbq> (дата обращения: 21.05.2021)

49. Хухлаева О.В. Психология подростка: учебное пособие для студентов вузов / О.В. Хухлаева. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, – 2008. – 158 с. – URL: [https://www.academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_2803.pdf](https://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_2803.pdf) (дата обращения: 23.01.2021)

50. Циринг Д.А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков / Д.А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2009. – № 323. – С.336-342. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-u-bespomoschnyh-i-samostoyatelnyh-podrostkov> (дата обращения: 13.03.2021)

51. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова, Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

52. Чиркова В.С. Отличительные особенности самоотношения студентов и подростков / В.С. Чиркова, О.В. Махинова// Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 7 (1). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otlichitelnye-osobennosti-samootnosheniya-studentov-i-podrostkov> (дата обращения: 07.06.2021).

53. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 575 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/425241> (дата обращения: 14.05.2021).

54. Яурова А.С. Взаимосвязь жизнестойкости и самоотношения у подростков с акне (угревой болезнью) / А.С. Яурова // Педиатр. – 2017. – № 5. – С. 110-116. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-zhiznestoykosti-i-samootnosheniya-u-podrostkov-s-akne-ugrevoy-boleznyu> (дата обращения: 20.05.2021).