

positions of violent extremism. Discrimination of psychological health, meaningfulness of life, dispositions of violent extremism, and their correspondence are presented. Psychological health is reduced to the meaningfulness of life, the predictor of which is “impenetrable” to the propaganda and information-psychological influence of the ideology of terrorism, extremism, and radicalism. The results of the study indicated low levels of meaningfulness in life among students and such risk dispositions of violent extremism as conventional coercion and anti-intraception.

Keywords: psychological health, meaningfulness of life, dispositions of violent extremism

СОСТОЯНИЕ ТРЕВОГИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ПОДРОСТКОВ 14–16 ЛЕТ

Егорова А.В.

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (г. Омск)
avetatur@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты исследования изменений показателей состояния тревоги и жизнестойкости и у детей старшего подросткового возраста в результате тренинга, в рамках поведенческого подхода. Обоснована эффективность использования поведенческого тренинга при психологическом состоянии тревоги у подростков в педагогической практике и для формирования высокого уровня жизнестойкости. В исследовании участвовало 90 подростков 14–15 лет МБОУ СОШ № 5, п. Федоровский, Сургутского района, ХМАО–Югры. Диагностика проведена с помощью теста жизнестойкости С. Мадди и шкалы проявлений тревоги Д. Тейлор в адаптации В. Г. Норакидзе. Показатели проанализированы с помощью U – критерия Манна – Уитни. Обработка результатов проведена с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistic.

Ключевые слова: готовность к риску, психологическое состояние, жизнестойкость, тревога, подростковый возраст, состояние стресса, поведенческий тренинг.

Актуальность исследования состояний тревоги и жизнестойкости у детей старшего подросткового возраста обусловлена высоким уровнем информационной нагрузки на современного подростка 14–16 лет, стрессовым и кризисным состоянием в периоды контрольных срезов, экзаменов, а также требованиями общества к подрастающему поколению в условиях глобальных экономических и политических изменений в мире.

Тревога это – состояние беспокойства, волнения, характеризующееся ожиданием событий негативного характера для личности. Для тревоги характерно состояние неопределенности будущего, в то время, как страх отличен от тревоги предметностью, конкретностью причин возникновения.

Жизнестойкость, согласно определению, С. Мадди, представляет собой интегративную характеристику личности, которая определяется, как мера способности человека выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя психологическое состояние гармонии и равновесия личности, без снижения успешности деятельности. Жизнестойкость является показателем общей психологической устойчивости личности и состоянием психологического благополучия личности.

В отечественной психологии, понятие «hardiness», переведено Д.А. Леонтьевым утверждено, как жизнестойкость – составляющий компонент личностного потенциала. Л.И. Анцыферова определяет жизнестойкость, как психологическое состояние личности, способствующее противостоянию тревоге и стрессу, без потери собственной целостности. Н.В. Калинина определяет жизнестойкость, как интегративную характеристику личности, которая включает в себя мотивационные установки к преодолению кризисной ситуации, определенные реакции на стрессовые ситуации, присущие уникальной личности.

Сущность понятий «жизнестойкость» и «тревога», так же раскрыта в исследованиях Е.В. Никитиной, М.Б. Калашниковой, М.А. Одинцовой, С.В. Книжниковой, Т.В. Наливайко, Д.А. Циринг, Л.А. Александровой, У. Ланг (Калашникова, 2017; Ланг, 2021; Одинцова, 2012; Циринг, 2009).

А.О. Прохоров отмечает, что конструктивная стратегия регуляции состояния тревоги, страха связана с уровнем рефлексии (Прохоров, 2021).

Научная новизна исследования определяется тем, что поведенческий тренинг, направленный на формирование высокого уровня жизнестойкости и снижение психологического состояния беспокойства, тревоги, включает в себя адаптированные техники диалектической поведенческой терапии, которая используется в современной терапии исключительно для психотерапевтической работы с пограничными расстройствами личности.

Цель исследования заключается в обосновании эффективности использования поведенческого тренинга для повышения уровня жизнестойкости и снижения состояния тревоги у старшеклассников, как инструмента, влияющего на психологическое состояние благополучия.

В исследовании приняло участие 90 старшеклассников 8–10-х классов МБОУ СОШ № 5, п. Федоровский, Сургутского района, ХМАО–Югры.

Контрольная группа составляет – 45 человек, экспериментальная группа – 45 человек.

Цель поведенческого тренинга: снижение состояния тревоги и повышение уровня жизнестойкости у детей старшего подросткового возраста.

В основе тренинга лежат техники и приемы когнитивно – поведенческой, диалектической поведенческой терапии, рационально – эмоциональной поведенческой терапии, которые направлены на работу с негативными автоматическими мыслями, иррациональными установками, поведенческими реакциями и психологическим состоянием стресса, тревоги.

Тренинг состоит из 14 занятий, продолжительность которых составляет 40 мин. Занятия проводились 3 раза в неделю, в период с апреля по май 2023 г. в онлайн-формате, на базе платформы Google Meet.

Диагностика жизнестойкости осуществлена с помощью теста жизнестойкости, разработанного С. Мадди, и адаптированного Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой.

Диагностика тревоги осуществлена с помощью шкалы проявлений тревоги Тейлор, в адаптации В. Г. Норакидзе.

Результаты диагностики проанализированы с помощью статистического *U*-критерия Манна – Уитни. Для обработки результатов использовано программное обеспечение: Microsoft Exel и статистический пакет IBM SPSS Statistic.

На этапе констатирующего эксперимента, средний ранг параметра «жизнестойкость» в экспериментальной группе составляет 49.61, а в контрольной – 41.39, $U_{эксп} = 827.5$, а асимптотическая значимость составляет .135. Параметр «вовлеченность» в экспериментальной группе имеет средний ранг 44.96, в контрольной – 46.04, $U_{эксп} = 998$, при уровне значимости равной .843. Средний ранг параметра «Контроль» в экспериментальной группе составляет – 41.43, в контрольной группе - 49.51, при $U_{эксп} = 829.5$, асимптотическая значимость .139. Параметр «Принятие риска» в экспериментальной группе составляет ранг 46.12, в контрольной 44.8, при этом, $U_{эксп} = 827.5$, асимптотическая значимость равна .821.

На этапе констатирующего эксперимента, полученные результаты позволили автору сделать вывод о том, что обе выборки однородны и принадлежат одной генеральной совокупности.

В результате проведенного поведенческого тренинга наблюдаются изменения в контрольной группе по компонентам жизнестойкости.

Параметр «Жизнестойкость» в экспериментальной группе имеет средний ранг 57.6, в контрольной он составляет 33.4, $U_{\text{эксп}} = 486$, при асимптотической значимости 0. По параметру «Вовлеченность», средний ранг в экспериментальной группе равен 63.1, в экспериментальной – 27.9. $U_{\text{эксп}} = 220.5$. Средний ранг по параметру «Контроль» в экспериментальной группе составляет 57.3, в контрольной – 33.7, $U_{\text{эксп}} = 481.5$, при асимптотической значимости равной 0. $U_{\text{крит}} = 503$, при $p = 0.05$.

По параметру «Принятие риска», средний ранг в экспериментальной группе составляет 49.5, в контрольной – 41.4, $U_{\text{эксп}} = 828.5$, при асимптотической значимости равной .137. В данном случае не наблюдается изменений параметра «Принятие риска».

На этапе констатирующего эксперимента, по результатам диагностики тревоги были получены следующие данные: средний ранг в контрольной группе составляет 40.62, в экспериментальной группе ранг 50.38, $U_{\text{эксп}} = 793$, при асимптотической значимости равной .076, что подтверждает однородность выборок и их принадлежность к одной генеральной совокупности.

В результате проведенного эксперимента, средний ранг показателей тревоги в экспериментальной группе равен 29.18, в контрольной составляет 61.82, при $U_{\text{эксп}} = 278$, асимптотическая значимость равна 0. $U_{\text{крит}} = 285$, при $p = 0.01$.

Полученные данные подтверждают изменения показателей тревоги в результате проведенного поведенческого тренинга. Наблюдается снижение психологического состояния тревоги в экспериментальной группе.

Результаты исследования позволили автору сделать вывод об эффективности проведенного поведенческого тренинга относительно формирования высокого жизнестойкости и ее компонентов, таких как: «вовлеченность», «контроль», у подростков 14–16 лет, а также снижения состояния тревоги.

Отсутствие изменений показателей по параметру «Принятие риска» может быть связано с темпераментом личности. Темперамент является неизменной и устойчивой константой психических процессов личности человека и относится к биологически-обусловленным индивидуальным различиям человека.

Психологическое состояние готовности принимать риски в стрессовых ситуациях обеспечивается обеспечивается проактивной формой поведения человека. Готовность к риску, включает в себя определенные мотивы личности, способность самоконтроля, элементы саморегуляции эмоционального и общего психологического состояния личности.

Практическая значимость: полученные данные проведенного эксперимента подтверждают эффективность поведенческого тренинга, как инструмента,

обеспечивающего снижение состояния тревоги у подростков и расширяют понятие жизнестойкости в отечественной и зарубежной психологии, как интегративной характеристики личности и подтверждают эффективность поведенческих тренингов в педагогической и психологической практике.

Полученные данные могут быть использованы в исследованиях, направленных на изучение состояний тревоги подростков 14–16 лет, уточнение определения жизнестойкости, расширение составляющих жизнестойкости и определения факторов, влияющих на ее компоненты.

Литература

Калашникова М.Б. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков. / М.Б. Калашникова, Е.В. Никитина // Вестник НовГУ. – 2017. – № 4 (102). – С. 51–55. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-neobhodimaya-lichnostnaya-harakteristika-sovremennoy-podrostkov> (дата обращения: 09.08.2023).

Ланг У. Жизнестойкость. Устойчивость к стрессу: сопротивляемость, гибкость, выносливость и психическое благополучие. / У. Ланг. – Х.: Гуманитарный Центр, 2021. – 232 с.

Одинцова М.А. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации студенческой молодежи в условиях энтропии современного российского общества. / М.А. Одинцова // Мониторинг. – 2012. – № 2 (108). – С. 90–96. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-smyslozhiznennye-orientatsii-studencheskoy-molodezhi-v-usloviiyah-entropii-sovremennoy-rossiyskogo-obschestva> (дата обращения: 17.08.2023).

Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний / А.О. Прохоров // Экспериментальная психология. – 2021. – Т. 14. – № 4. – С. 182–204. doi:10.17759/exppsy.2021140410.

Циринг Д.А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков. / Д.А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2009. – № 323. – С. 336–442. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-u-besposhchnyh-i-samostoyatelnyh-podrostkov> (дата обращения: 17.08.2023).

STATE OF ANXIETY AND HARDINESS OF ADOLESCENTS AGED 14-16

Egorova A.V.

Omsk State University F.M. Dostoevsky (Omsk)

Abstract. The article presents the results of a study of changes in indicators of anxiety and resilience in children of older adolescence as a result of training, within the framework of the behavioral approach. The effectiveness of using behavioral

training for psychological states of anxiety in adolescents in pedagogical practice and for the formation of a high level of resilience is substantiated. The study involved 90 adolescents aged 14–15 years, Municipal Budgetary Educational Institution Secondary School No. 5, Fedorovsky village, Surgut district, Khanty-Mansi Autonomous Okrug –Yugra. Diagnosis was carried out using the resilience test by S. Maddi and the scale of anxiety manifestations by D. Taylor, adapted by V. G. Norakidze. The indicators were analyzed using the Mann–Whitney U test. The results were processed using the IBM SPSS Statistic statistical package.

Keywords: risk-taking, psychological state, hardiness, anxiety, adolescence, stress, behavioral training.

КАТЕГОРИЗАЦИЯ ДИАДИЧЕСКОГО СТРЕССА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Екимчик О.А.

Костромской государственный университет (г. Кострома)

olga-ekimchik@rambler.ru

Аннотация. Автор анализирует современное состояние проблемы диадического стресса в отечественной и зарубежной психологии. Обозначается дестабилизирующая роль диадического стресса в развитии и функционировании близких партнерских отношений, многообразие и вариативность диадических стрессоров и многочисленные исследования диадического копинга. В статье обоснована актуальность изучения диадического стресса как группового состояния партнеров близких отношений.

Ключевые слова: диадический стресс, близкие отношения, стрессор, групповое психическое состояние, классификация

Стресс оказывает сильное влияние, не только на субъекта, но и на качество и продолжительность его близких отношений. Неслучайно зарубежные исследователи уделяют проблеме влияния стресса на близкие отношения особое внимание. По мнению Д. Майерса, Г. Боденманна и других авторов, дистресс относится к предикторам разрыва, развода. Е.Ю. Коржова, Г.С. Никифоров, П. Иствик, Э. Дж. Финкель, Дж. А. Симпсон анализируют его роль в неблагоприятном развитии отношений в паре, негативные последствия для здоровья и жизни человека вплоть до депрессии и суицида (Екимчик, 2021).

Стресс в близких партнерских отношениях довольно распространен. Этому способствуют как особенности самих отношений, так и социальная сре-