

УДК 374.32

К. А. Воротникова

магистрант, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж, Екатеринбург, Россия. E-mail: Kseniya.vka11@mail.ru

Развитие резилентности среди молодежи как профилактика девиации

Молодежь как социально-демографическая группа людей наиболее подвержена стрессу. Неспособность справиться со стрессом может способствовать формированию девиаций и разрушению личности. В статье исследована взаимосвязь показателей уровня стресса и резилентности и установлено, что развитие компонентов резилентности среди молодежи снижает уровень стресса и способствует профилактике девиаций.

Ключевые слова: стресс, влияние стресса на молодежь, девиация, резилентность, факторы резилентности, профилактика девиаций

K. A. Vorotnikova

Master Student, Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College, Ekaterinburg, Russia. E-mail: Kseniya.vka11@mail.ru

Development of Resilience Among Young People as Prevention of Deviation

Young people, as a socio-demographic group of people, are affected with stress. The inability to cope with stress can contribute to the formation of deviations and the destruction of personality. In this article, we investigated the relationship between stress and resilience and found that the development of resilience components among young people reduces stress levels and contributes to the prevention of deviations.

Keywords: stress, influence of stress on youth, deviations, resiliency, resilience factors, prevention of deviations

Введение. Описание проблемы. В настоящее время мы живем в период стрессов. Молодежь является весьма активным психологическим субъектом, и поэтому проявление социально неприемлемого

поведения самым выразительным образом проявляется именно в молодежной среде, в особенности под влиянием таких факторов, как: подготовка к экзаменам, поступление в престижное учебное заведение, переезд, сепарация от родителей, неразделенная любовь, новый социум, финансовые трудности, проблемы с друзьями, болезни или потеря близкого человека, потеря работы и др. Все вышеперечисленное может вызывать сильнейшие эмоции и, как следствие, привести к осложнениям и более тяжелым переживаниям.

В связи с тем, что молодежь, в силу своей психологической незрелости, стремится убежать от сложностей реальной жизни, используя для этого алкоголь, наркотики, азартные игры, все это способствует формированию поведенческих девиаций. Преступность, суицидальные настроения, тяжкие преступления против личности, аддиктивное поведение — все это ведет к разрушению личности и формированию нездоровых тенденций развития общества.

Понятие «психологическая резилентность» пришло к нам относительно недавно (образовано от англ. *resilience* — устойчивость, упругость). Сам термин в психологию пришел из физики, где означает способность твердых тел восстанавливать свою форму после механического давления. Резилентность — способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, способность существовать и развиваться [1]. Теоретическая база такого психологического явления, как резилентность, не слишком широка, однако следует заметить, что и отечественные, и зарубежные исследователи рассматривают этот термин наравне с жизнестойкостью и жизнеспособностью. Так, С. Мадди выделяет отличительные признаки жизнестойкости и жизнеспособности. Он считает, что жизнестойкость человека выражается в его храбрости и мотивации, в умении выстоять перед стрессорами в соответствии с силой их воздействия. Но жизнестойкость не дает человеку возможности оправиться от влияния стрессоров, в отличие от жизнеспособности [2].

Таким образом, поведенческие девиации молодежи являются одной из значимых проблем современного общества. Правительством РФ разрабатываются и реализуются различные программы и законы, направленные на основную и специальную профилактику, на оздоровление молодежи.

Постановка задачи. Методика исследования. Следует выявить, как формирование резилентности среди молодежи способствует устойчивости к стрессу, а значит, снижению рисков девиаций. В процессе работы мы использовали следующие методы: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, психодиагностический метод (психологическое тестирование), методы математической обработки данных. В работе использованы следующие методики: тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой), тест «Шкала психологического стресса».

Результаты. Исследование проводилось среди студентов 1 курса Медицинского колледжа. Мы провели тестирование у 78 студентов. В ходе анализа полученных данных определили, что 46 % студентов имеют высокий уровень стресса, 60 % — сниженную жизнестойкость.

На основе анализа научных публикаций выявлено, что профилактикой девиаций среди молодежи может послужить развитие основных позитивных компонентов резилентности, которые могут быть сформированы через различные методики и стратегии, лежащие в основе когнитивно-поведенческой и рационально-эмоциональной поведенческой терапии [3]. В первую очередь, это вовлечение молодежи в социально-благополучное психоэмоциональное пространство, где бы она могла заручиться социальной поддержкой, что способствовало бы появлению новых связей, знакомств, друзей. «Правильное окружение» формирует человека, учит дружить, общаться, выражать свое мнение, эмоции, учит принимать чужое мнение, идти на компромисс, управлять эмоциями, способствует обретению цели и смысла жизни. Механизмами развития будут служить групповые социальные проекты, направленные на приобщение молодежи к природе, искусству, заботе о растениях, животных, других людях; командные виды спорта, развитие физических способностей, забота о собственном теле и духе.

При проведении эксперимента на протяжении месяца студенты 1 курса были взяты под контроль и максимально вовлечены во внеурочную деятельность, было обеспечено их постоянное взаимодействие с однокурсниками, привлечение студентов в кружки, секции, в волонтерскую деятельность — все это обеспечило молодым людям социально-благополучное психоэмоциональное пространство. Тестирование, проведенное после окончания мероприятий, показало снижение у студентов стресса до 38 %, а сниженную жизнестойкость продемонстрировали только 45 % студентов.

Выводы. Предпринятое исследование продемонстрировало взаимосвязь стресса и резилентности. Сформированная резилентность гарантирует устойчивость к стрессорам и невзгодам, помогает молодежи пережить стресс правильно и экологично, а значит, снижает риск девиаций. Такой способ борьбы со стрессом как психологическая резилентность является универсальным и может являться помощником для молодежи, которая оказалась в трудной жизненной ситуации. Жизнестойкость является внутренним ресурсом и качеством человека, способствующим становлению здоровой личности. И это качество можно и нужно воспитывать. На формирование резилентности следует обратить внимание психологам, социальным педагогам, кураторам, преподавателям, воспитателям, родителям, т. е. тем людям, которые имеют прямое воздействие на развитие молодежи. Сформированная резилентность гарантирует устойчивость к воздействию, а значит, снижает риск девиаций.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О. А. Селиванова, Н. В. Быстрова, И. И. Дереча [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 3. С. 72.
2. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб. : Речь, 2002. 539 с.
3. Быстрова Н. В., Мамонтова Т. С., Панфилова О. В. Механизмы и факторы развития резельентности подростков // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований : материалы II Международной научно-практической конференции: сборник статей / под ред. Н. В. Емельянова. М. : КДУ : Добросвет, 2020. С. 47–58. URL: <https://bookonlime.ru/node/4933> (дата обращения: 27.04.2023). DOI: 10.31453/kdu.ru.91304.0127.

References

1. Selivanova O. A., Derecha I. I., Mamontova T. S. (2020). *Izucheniye fenomeny rezilyentnosti: problemy i perspektivy* [Study of the phenomenon of resilience: problems and prospects]. In: *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of science. Pedagogy and psychology], Vol. 8, No. 3, 72 p. (In Russ).
2. Maddi S. (2002). *Teorii lichnosti: sravnitel'nyy analiz* [Theories of personality: a comparative analysis], St. Petersburg, "Speech" PH, 539 p.
3. Bystrova N. V., Mamontova T. S., Panfilova O. V. (2020). *Mekhanizmy i faktory razvitiya rezel'yentnosti podrostkov* [Mechanisms and factors of adolescent resilience development]. In: Emelyanov NV (ed.) [New impulses for development: questions of scientific research. Materials of the II International Scientific and Practical Conference. Digest of articles]. Moscow, "KDU" LLC, "Dobrosvet" LLC, p. 47–58. URL: <https://bookonlime.ru/node/4933>. DOI: 10.31453/kdu.ru.91304.0127. (In Russ).