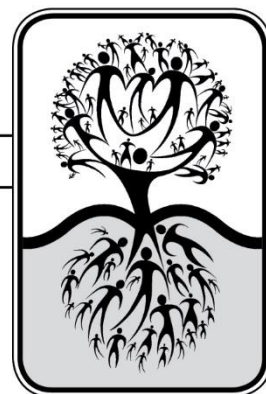


НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

# Живая ПСИХОЛОГИЯ

ISSN 2413 – 6522



Том 9 №7,  
2022

Russian Journal  
of Humanistic Psychology

- » Журнал издается с 2014 года
- » Издание рекомендовано для публикации результатов научных исследований, согласно паспорту специальностей Высшей аттестационной комиссии (ВАК) при Министерстве науки и высшего образования РФ
- » Входит в систему Российского индекса научного цитирования (РИНЦ).



РОСТОВ-НА-ДОНУ

Научно-практический рецензируемый журнал ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ создан в 2014г., ставит своей целью стать экспертным и информационным центром в области практической психологии в рамках гуманистического подхода. В журнале публикуются материалы различного характера из следующих научных разделов психологии: клиническая психология, спортивная психология, социальная, семейная и прикладная психология, акмеология, педагогическая психология, медицинская психология, психология труда. Приоритетное внимание в журнале уделяется вопросам психологии развития и исследованиям в области образа жизни человека и его жизненных ориентиров. Основное содержание журнала составляют результаты исследований и аналитические обзоры. В журнале также публикуются дополнительные материалы, включающие в себя анонсы мероприятий, рецензии, письма и подборки практических рекомендаций по применению.

Согласно паспорту Высшей аттестационной комиссии (ВАК) при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации, журнал рекомендован для публикации результатов научных исследований, выполняющихся в рамках подготовки диссертационных работ по следующим специальностям:

3.2.5. «Медицинская психология» (медицинские науки);

5.3.1. «Общая психология, психология личности, история психологии» (психологические науки);

19.00.13. «Психология развития, акмеология» (психологические науки);

5.3.3. «Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика» (психологические науки);

5.3.4. «Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред» (психологические науки).

**Язык издания:** русский, английский.

**Количество статей** в выпуске: до 25

**Периодичность выхода:** восемь выпусков в год.

**Международный стандартный сериальный номер (ISSN):** 2413-6522 (печатная версия).

**Свидетельство о регистрации:** серия ПИ № ФС77-83669 от 05 августа 2022 г.

**Учредитель и издатель журнала:** Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Манускрипт" (ОГРН 1226100004679)

**Адрес:** 344114, РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г.О. ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ, Г РОСТОВ-НА-ДОНУ, УЛ БОРЯНА, Д. 20, 24

**Сайт издательства:** <https://naukavak.ru>

**E-mail:** VAK-info@yandex.ru

**ОБРАЩЕНИЕ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА  
К АВТОРАМ И ЧИТАТЕЛЯМ НАУЧНОГО ИЗДАНИЯ  
«ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

**Дорогие друзья!**

Научная деятельность в наши дни предполагает обязательную вовлеченность ученого в международный информационный обмен, свободную ориентацию в актуальной проблематике избранной предметной области, тщательный выбор медиаплощадки для презентации результатов своей работы.

Научно-практический журнал «Живая психология» относится к разряду качественной научной периодики. Издание выходит в свет с 2014 года, выступая трибуной и одновременно экспертным медиаресурсом как для молодых ученых – представителей вузовских научных школ, так и для независимых исследователей. На страницах журнала традиционно размещаются статьи, раскрывающие отдельные аспекты истории психологии, теории и практики медицинской психологии, психологии личности, акмеологии, инженерной психологии, педагогической психологии и др.

Авторские материалы, представляющие собой оригинальный научный труд исследователя, проходят процедуру предварительного рецензирования и проверки на уникальность. Тщательный отбор редакционной коллегией рукописей, составляющих редакционный портфель журнала, выступают залогом высокого научного уровня журнала. Особый статус журнала «Живая психология» отражен в решении Высшей аттестационной комиссии (ВАК) при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации рекомендовать наше издание для публикации результатов диссертационных исследований по ряду специальностей психологического профиля.

«Живая психология» имеет давние партнерские отношения со многими российскими вузами, научными школами и зарубежными образовательными центрами, что доказывает исключительную эффективность избранного курса редакционной политики, который выражается в формате работы с авторами и способах подачи научной информации.

Мы постоянно совершенствуем наши издательские технологии, стремясь сделать сотрудничество с «Живой психологией» максимально комфортным для научного сообщества.

Надеемся, что усилия, предпринимаемые коллективом нашего издания, будут по достоинству оценены нашими коллегами и благодарной читательской аудиторией.

С Уважением,  
главный редактор научно-практического журнала «Живая психология»,  
Осипова Алла Анатольевна.

## **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

**ОСИПОВА Алла Анатольевна** - Доктор психологических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии, Академии психологии и педагогики, Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Южный федеральный университет»

## **РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

**АВАНЕСЯН Грант Михайлович** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии Ереванского государственного университета.

**АГАПОВ Валерий Сергеевич** – доктор психологических наук, профессор кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

**АНИСИМОВ Олег Сергеевич** – доктор психологических наук, профессор, Академик Международной академии акмеологических наук, Российской экологической академии, Академии социальных технологий и местного самоуправления, Академии социальных и педагогических наук, Международной академии наук, профессор кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

**ВОЛКОВ Александр Кузьмич** – доктор медицинских наук, профессор, директор Научно-образовательного медико-технологического центра МГТУ им. Н. Э. Баумана.

**ГОРДЕЕВ Михаил Николаевич** – доктор медицинских наук, кандидат психологических наук, профессор, Ректор института психотерапии и клинической психологии.

**ДЖАНЕРЬЯН Светлана Тиграновна** – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии личности и консультативной психологии Академии психологии и педагогики, Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Южный федеральный университет»

**ДЖИГА Надежда Дмитриевна** – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и педагогики экономико-правового факультета «БИП –Институт правоведения», Республика Беларусь

**КРУГ Владимир Михайлович** – доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н. Э. Баумана

**ЛЮБОВ Евгений Борисович** – доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделом суицидологии Московского научно-исследовательского института психиатрии – филиала Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени В. П. Сербского Министерства здравоохранения Российской Федерации

**РЮМШИНА Любовь Ивановна** – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии и психологии личности Академии психологии и педагогики, Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Южный федеральный университет»

**СИНЯГИН Юрий Владимирович** – доктор психологических наук, профессор, заместитель директора Высшей школы государственного управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ.

**СИНЯГИНА Наталья Юрьевна** – доктор психологических наук, профессор, президент Межрегиональной общественной организации содействия воспитанию «Содружество организаторов воспитательного процесса»

**ЧЕРНАЯ Анна Викторовна** - доктор психологических наук, зав. кафедрой психологии развития Академии психологии и педагогики, Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Южный федеральный университет»

## **EDITOR-IN-CHIEF:**

**OSIPOVA Alla Anatolyevna** - Doctor of Psychological Sciences, Professor of the General and Pedagogical Psychology Department, Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University

## **EDITORIAL BOARD:**

**AVANESYAN Grant Mikhailovich** – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the General Psychology Department of Yerevan State University

**AGAPOV Valery Sergeevich** – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Acmeology and Psychology Department of Professional Activity of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation

**ANISIMOV Oleg Sergeevich**— Doctor of Psychological Sciences, Professor, Academician of the International Academy of Acmeological Sciences, the Russian Ecological Academy, the Academy of Social Technologies and Local Self-Government, the Academy of Social and Pedagogical Sciences, the International Academy of Sciences, Professor of the Acmeology and Psychology Department of Professional Activity of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation

**VOLKOV Alexander Kuzmich** – Doctor of Medical Sciences, Professor, Director of the Scientific and Educational Medical and Technological Center of the Bauman Moscow State Technical University

**GORDEEV Mikhail Nikolaevich** – Doctor of Medical Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Rector of the Institute of Psychotherapy and Clinical Psychology

**Svetlana Tigranovna DZHANERYAN** – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Personality Psychology and Counseling Psychology Department of the Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University

**DZHIGA Nadezhda Dmitrievna** – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of the Faculty of Economics and Law Institute of Jurisprudence, Republic of Belarus

**KRUG Vladimir Mikhailovich** – Doctor of Psychological Sciences, Professor, leading researcher of the educational and methodological center "Health-saving technologies and prevention of drug addiction among young people" of the Bauman Moscow State Technical University

**LYUBOV Evgeny Borisovich** – Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Suicidology Department of the Moscow Research Institute of Psychiatry, a branch of the V. P. Serbsky Federal Medical Research Center for Psychiatry and Narcology of the Russian Federation Ministry of Health

**Lyubov Ivanovna RYUMSHINA** – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Social Psychology and Personality Psychology Department of the Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University

**SINYAGIN Yuri Vladimirovich** – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Deputy Director of the Higher School of Public Administration of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration

**SINYAGINA Natalia Yuryevna** – Doctor of Psychological Sciences, Professor, President of the Interregional Public Organization for the Promotion of Education "Commonwealth of organizers of the educational process"

**CHERNAYA Anna Viktorovna** – Doctor of Psychological Sciences, Head of the Developmental Psychology Department of the Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University

## СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

### ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ)

**Новикова Ксения Владимировна, Ткач Елена Николаевна.** ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ СКАЗКОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА **10**

**Новикова Ксения Владимировна, Ткач Елена Николаевна, Рубанова Евгения Юрьевна.** ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА) **20**

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ)

**Боровицкая Юлия Витальевна.** СТАНОВЛЕНИЕ УСПЕШНОСТИ У ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ **30**

## CONTENTS

### GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

**Novikova Ksenia Vladimirovna, Tkach Elena Nikolaevna.** SHYSTYNESS AND POSSIBILITIES TO OVERCOME IT MEANS OF FAIRY-TALE THERAPY IN WORK WITH CHILDREN OF THE OLDER PRESCHOOL AGE **10**

**Novikova Ksenia Vladimirovna, Tkach Elena Nikolaevna, Rubanova Evgenia Yurievna.** RELATIONSHIP OF STRESS RESISTANCE AND PERSONAL ADAPTIVE CAPACITY (BY THE EXAMPLE OF UNIVERSITY STUDENTS) **20**

### PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENTS

**Borovitskaya Yulia Vitalievna.** THE FORMATION OF SUCCESS AMONG ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF SECONDARY EDUCATION **30**



**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ,  
ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ,  
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ  
(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
НАУКИ)**

УДК 159.9.072

DOI 10.58551/24136522\_2022\_9\_7\_10

## **ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ СКАЗКОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Новикова Ксения Владимировна**

доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук  
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

**E-mail:** [kv\\_novikova@mail.ru](mailto:kv_novikova@mail.ru)

**Ткач Елена Николаевна**

заведующий кафедрой психологии, кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

**E-mail:** [elenat3004@mail.ru](mailto:elenat3004@mail.ru)

В статье представлены результаты исследования застенчивости и возможностей ее преодоления средствами сказкотерапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Экспериментальная работа способствовала коррекции застенчивости у детей за счёт снижения уровня неуверенности в себе, нерешительности, тревожности, чувствительности к критике. У дошкольников появился позитивный настрой, открытость, наметилась устойчивая положительная тенденция к деятельности. Дети стали меньше смущаться при контактах с людьми, испытывать чувство страха, снизилась зависимость от мнения окружающих, произошла оптимизация показателей самооценки. Дети стали более общительными, решительными, приобрели навык взаимодействия со сверстниками. По мнению авторов статьи, сказкотерапия является безопасным и интересным методом практической работы с детьми. С помощью сказки можно понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, в работе со сказкой ребенок перерабатывает свою проблему. Специфика использования сказкотерапии в процессе преодоления застенчивости старших дошкольников определяется особым потенциалом сказки, который воздействует на глубинные слои психики дошкольника, его эмоциональный мир, способствует коррекции неадекватного отношения к себе и другим.

**Ключевые слова:** застенчивость, сказкотерапия, сказка, дети старшего дошкольного возраста.

## **SHYSTYNESS AND POSSIBILITIES TO OVERCOME IT MEANS OF FAIRY-TALE THERAPY IN WORK WITH CHILDREN OF THE OLDER PRESCHOOL AGE**

**Novikova Ksenia Vladimirovna**

Associate Professor of the Department of Psychology, Candidate  
of Psychological Sciences, Pacific National University

**E-mail:** [kvnovikova@mail.ru](mailto:kvnovikova@mail.ru)

**Tkach Elena Nikolaevna**

Head of the Department of Psychology, Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor, Pacific National University

E-mail: [elenat3004@mail.ru](mailto:elenat3004@mail.ru)

*The article presents the results of a study of shyness and the possibilities of overcoming it by means of fairy tale therapy in work with children of senior preschool age. Experimental work contributed to the correction of shyness in children by reducing the level of self-doubt, indecision, anxiety, and sensitivity to criticism. Preschoolers have a positive attitude, openness, there has been a steady positive trend towards activity. Children began to be less embarrassed when in contact with people, to feel a sense of fear, their dependence on the opinions of others decreased, and self-esteem indicators improved. Children have become more sociable, decisive, acquired the skill of interacting with peers. According to the authors of the article, fairy tale therapy is a safe and interesting method of practical work with children. With the help of a fairy tale, you can understand and discuss with the child the reasons for his insecurity, anxiety, fearfulness; in working with a fairy tale, the child processes his problem. The specificity of the use of fairy tale therapy in the process of overcoming the shyness of older preschoolers is determined by the special potential of a fairy tale, which affects the deeper layers of the preschooler's psyche, his emotional world, and contributes to the correction of inadequate attitudes towards himself and others.*

**Keywords:** *shyness, fairy tale therapy, fairy tale, children of senior preschool age.*

Проблема застенчивости у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно актуальной в настоящее время [2, 3, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 15]. Застенчивость обычно возникает в дошкольном возрасте в связи с поступлением в детский сад или школу. Способствовать формированию застенчивости могут слишком требовательные родители. Застенчивый ребенок – это не всегда не уверенный в себе ребенок: с одной стороны, он доброжелательно относится к другим людям, сверстникам, а с другой – не решается проявить свои коммуникативные потребности. Это приводит к нарушениям во взаимодействии с окружающими.

В неблагоприятных условиях проявление такого личностного свойства как застенчивость может обостряться и из субъективно ощущаемых трудностей превращаться в объективное препятствие для построения полноценных личностных контактов. И поэтому, пока ребенок находится в детском саду, одной из основных задач психолога и воспитателя является выявление у него данной проблемы для того, чтобы ребенок мог вовремя преодолеть барьер застенчивости.

Как свойство личности застенчивость в отечественной психологии представлено в работах И.С. Кона, А.Б. Добровича, В.Н. Кунициной, Н.В. Шингаева, Е.Н. Бойцовой, Л.Н. Галигузовой. В зарубежной психологии следует особо отметить исследования Ф. Зимбардо. Малоизученность явления застенчивости и детерминирующих его факторов делает проблему актуальной с научно-практических позиций.

По мнению Л.В. Красновой, Л.В. Торохиной, как свойство личности застенчивость связана с переживанием психологического дискомфорта, стабильными трудностями в установлении контактов, пониженной адаптивностью и самоуважением и повышенной сенситивностью в контактах [10].

Как правило, застенчивые дети очень скованны в движениях, при общении принимают вынужденную напряженную позу, сутулятся, нагибают голову, теребят руки или одежду, трогают волосы или лицо. В подавляющем большинстве случаев они избегают встречаться с собеседником глазами, а если встречаются, то сразу отводят их, краснеют, отворачиваются. В группе других детей стараются спрятаться за чужие

спины или скрыть свое лицо. Основное их стремление – не привлекать внимания к себе, быть незаметными, находиться в стороне [4].

Важной особенностью застенчивых детей является склонность к внутреннему способу выражения эмоций, сдержанность в их внешних проявлениях. Такие дети почти никогда громко не смеются и не плачут, в страхе не кидаются прочь (например, от собаки), а, оцепенев, остаются на месте. Даже их редкие шалости отличаются робостью, они не шумят, не прыгают, редко делают что-либо недозволенное.

Застенчивые дети больше чувствуют и понимают, чем могут выразить, больше накапливают информации, знаний и умений, чем используют в реальной жизни. В связи с тем, что дети подобного склада очень ранимы, к ним следует относиться особенно внимательно, мягко. Повышение голоса, крик, понукание, одергивание, частые запреты, порицания и наказания вызывают противоположную реакцию: ведут к заторможенности, повторению детьми неправильных действий [8].

По мнению Е.О. Смирновой, помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться – задача и психолога, и педагогов, и родителей. Эта задача вполне разрешима. Решать ее необходимо, пока ребенок еще маленький. С возрастом у застенчивого ребенка уже складывается определенный стиль поведения, он начинает отдавать себе отчет в этом своем «недостатке» и осознание своей застенчивости не только не помогает, а даже мешает ее преодолеть. Чем старше ребенок, тем труднее ему победить свою застенчивость, потому что он фиксирует внимание на особенностях своего характера и поведения, что сковывает его еще больше [10].

Анализ проявлений застенчивости у детей показывает, что таких детей отличает повышенная чувствительность к оценке взрослого (как реальной, так и ожидаемой) [11]. У застенчивых детей наблюдается обостренное восприятие и ожидание оценки. Удача вдохновляет и успокаивает их, но любое замечание замедляет деятельность и вызывает новый всплеск смущения. Ребенок ведет себя застенчиво в ситуациях, в которых ожидает неуспеха, неудачи в деятельности, он робок, ожидает критического к себе отношения, не решается попросить о помощи.

Поведение застенчивого человека лишает его самого главного и необходимого в жизни – это социального и межличностного общения, что постепенно ведет к замкнутости и одиночеству [15].

Коррекция детской застенчивости может осуществляться посредством индивидуальных и групповых занятий с использованием возможностей игротерапии, арт-терапии, куклотерапии, сказкотерапии. Важным аспектом такой работы является оптимизация детско-родительских отношений

Сказкотерапия представляет собой один из эффективных способов оказания психологической помощи [1, 9, 12, 14]. Используя многочисленные методы и способы работы со сказкой, можно достичь успехов в работе с застенчивостью.

В дошкольном возрасте восприятие сказки является специфической деятельностью ребенка, обладающей мощной притягательной силой, позволяющей свободно мечтать и фантазировать. Сказка – это особая реальность, которая позволяет сталкиваться со сложными явлениями и чувствами и в доступной для понимания ребенка форме постигать взрослый мир. У ребенка сильно развит механизм идентификации – процесс эмоционального отождествления себя с другим человеком, персонажем и присвоение его норм, ценностей, образцов как своих. Воспринимая сказку, ребенок может соотносить себя со сказочным героем, и это позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть проблемы и переживания. В сказке можно обнаружить выходы из различных сложных ситуаций, пути решения возникших конфликтов.

Сказка на символическом уровне содержит в закодированной форме важные психологические характеристики, модели поведения, социально желательные убеждения, которые могут способствовать становлению личности дошкольника, в частности, преодолению его коммуникативных затруднений.

Для экспериментального изучения застенчивости у детей старшего дошкольного возраста на основе теоретического анализа нами были определены следующие показатели застенчивости:

– внешние: покраснение лица, сгорбленная поза, опущенные вниз глаза, тихий голос, скованность мышц и движений;

– внутренние: смущение при контактах с людьми, избирательность в общении, чувствительность в критике и общественному мнению, зависимость от мнения окружающих, личностная тревожность, страх, неуверенность в себе, низкая самооценка, нерешительность, психологический дискомфорт.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ЧДОУ № 210 города Хабаровска. В эксперименте приняли участие 10 детей в возрасте 6–7 лет.

На первом этапе исследования были выявлены особенности проявления застенчивости в группе детей. Для этого использовались следующие методы: наблюдение, тестирование посредством следующих диагностических методик: «Лесенка» (С.Г. Якобсон, В.Г. Щур), «Автопортрет» Р. Бернса (в адаптации Е.С. Романовой и С.Ф. Потемкиной), методика Рене Жиля (модифицированный вариант), «Несуществующее животное» (М.З. Друкаревич), Тест тревожности (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен).

На основе полученных при первичной психодиагностике результатов было выявлено, что из 10 детей 9 имеют различные проявления застенчивости (смущение при контактах с людьми, избирательность в общении, чувствительность в критике и общественному мнению, зависимость от мнения окружающих, личностная тревожность, неуверенность в себе, нерешительность, психологический дискомфорт, низкий уровень самооценки).

В целом, высокий уровень застенчивости был выявлен у 40% детей, средний уровень у 20 % и низкий уровень застенчивости выявлен у 40% детей.

На втором этапе исследования с целью коррекции застенчивости у старших дошкольников была составлена и апробирована сказкотерапевтическая программа, задачами которой явились:

1. Повышение самооценки и уверенности в себе.
2. Преодоление тревожности, боязливости.
3. Развитие коммуникативных навыков, способностей.
4. Обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях.
5. Снятие мышечного напряжения.

При составлении и реализации программы мы опирались на следующие принципы:

1. Принцип осознанности. Основной акцент делается на осознании причинно-следственных связей в развитии сюжета; понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях. Основная задача взрослого – показать детям, что одно событие плавно вытекает из другого, даже если на первый взгляд это незаметно.

2. Принцип множественности (понимание того, что одно и то же событие, ситуация могут иметь несколько значений и смыслов). В этом случае задача взрослого – показать одну и ту же сказочную ситуацию с нескольких сторон.

3. Принцип реальности (осознание того, что каждая сказочная ситуация разворачивает перед нами определенный жизненный урок). Здесь задачей выступает терпеливое прорабатывание сказочной ситуации с позиции того, как сказочный урок будет использован в реальной жизни, в конкретных ситуациях.

Сказкотерапевтическая программа состояла из 10-ти занятий, которые проводились один раз в неделю. Каждое занятие длилось 30 мин.

Оборудование и материалы: магнитофон, аудиозаписи (релаксационная и другая музыка), изобразительные материалы (карандаши, краски, кисти и др.), бумага разного формата, цветная бумага, ножницы, клей, различные куклы, маски.

Обязательными требованиями сказочной ситуации, которая задавалась детям, явились следующие принципы:

- ситуация не должна иметь правильного готового ответа (принцип открытости);
- ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки;
- ситуация и вопрос должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и прослеживать причинно-следственные связи.

Таблица 1

### Тематический план программы занятий

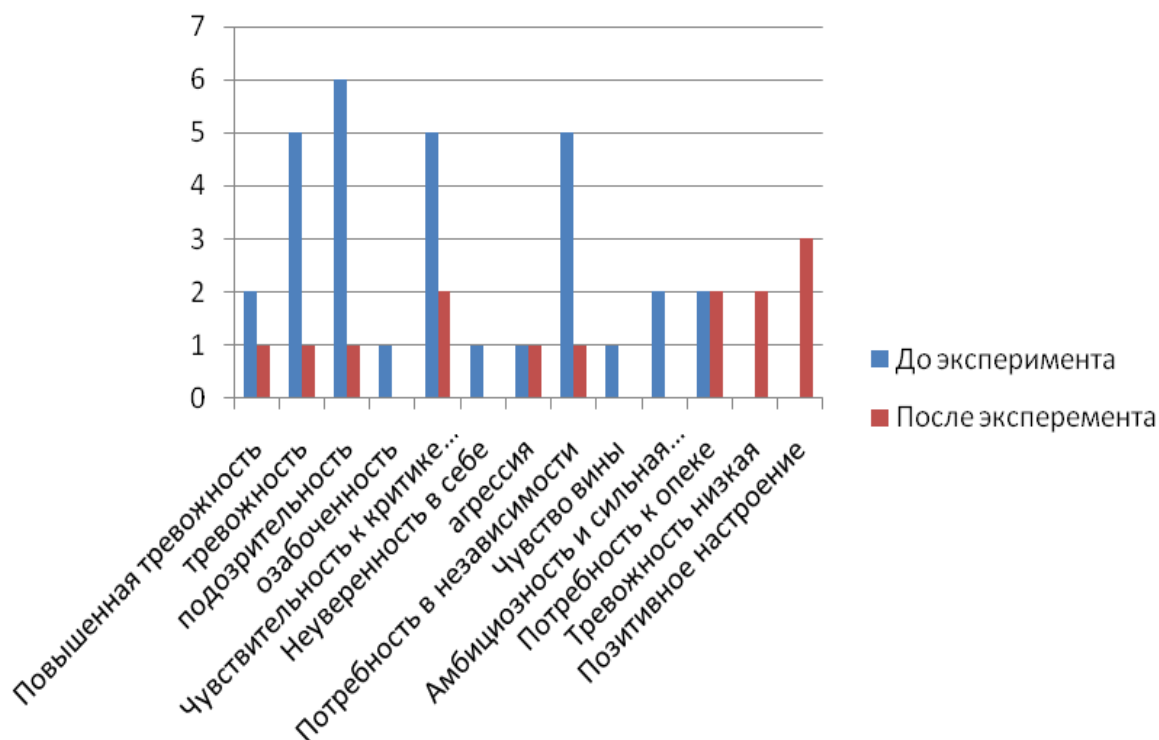
№	Занятие	Цели и задачи занятия
1	Путешествие начинается	Создание мотивации на совместную работу, установление контакта, развитие творческих способностей, знакомство с групповыми правилами.
2	Волшебная область эмоций и чувств	Создание положительного эмоционального фона, закрепление знаний об эмоциях; развитие умения с помощью изобразительных средств выражать свои чувства; повышение самооценки.
3	Жители волшебной страны	Закрепление за ребенком (с помощью предлагаемого ему роли-образа) позиции управляющего, режиссера; работа со страхами; снятие мышечного напряжения, получение позитивного двигательного опыта; развитие фантазии и воображения.
4	Смелые котята	Снятие мышечного напряжения, развитие уверенности в себе.
5	Отважные бельчата	Получение позитивного двигательного опыта; развитие воображения; сплочение коллектива; развитие уверенности в себе.
6	Колючка	Социализация; способствование раскрытию личностного потенциала.
7	Путешествие на воздушном шаре	Снятие мышечного напряжения; повышение самооценки.
8	В гостях у Бабы Яги	Отработка страхов сказочных персонажей; снятие мышечного напряжения; повышение самооценки.
9	Застенчивый слоненок	Формирование чувства доверия и уверенности в себе; повышение самооценки.
10	Бесконечная фантазия	Подведение итогов; развитие рефлексивных навыков; повышение самооценки; раскрытие творческого потенциала.

С помощью создания безопасной атмосферы, повышения самооценки и уверенности в себе, постепенно удавалось раскрепостить участников экспериментальной группы. К концу реализации программы дети более активно обсуждали мотивы предложенных сказок, совместно сочиняли сказки, проигрывали их.

Результаты повторной психодиагностики показали наличие положительной динамики. В частности, по методике «Лесенка» (С.Г. Якобсон, В.Г. Щур) до эксперимента 40% детей демонстрировали завышенную самооценку, 40% демонстрировали заниженную самооценку, у 20% детей была выявлена адекватная самооценка. После экспериментальной работы результаты по самооценке у детей

после проведения сказкотерапевтической программы значительно улучшились: сократилось количество детей с завышенной самооценкой (до 30%), у 70% участников эксперимента была диагностирована адекватная самооценка.

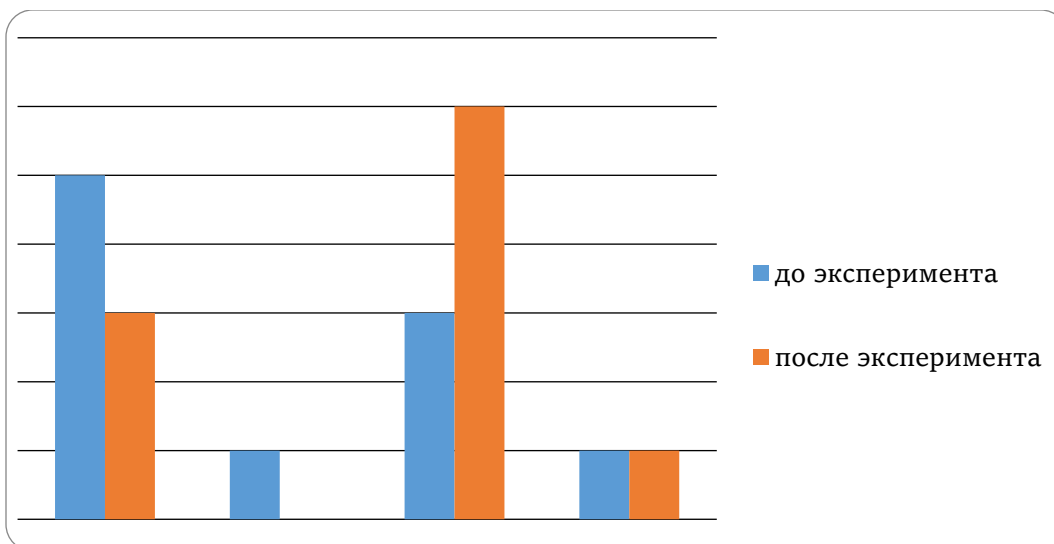
На рисунке 1 представлены сравнительные результаты по методике «Автопортрет» Р. Бернса (в адаптации Е.С. Романовой и С.Ф. Потемкиной).



**Рисунок 1 - Сравнительные данные первичной и повторной диагностики по методике «Автопортрет» (в адаптации Е.С. Романовой и С.Ф. Потемкиной)**

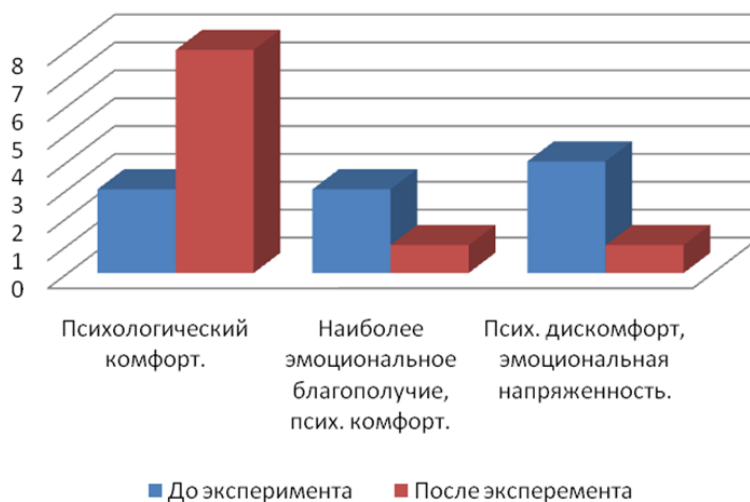
Согласно полученным результатам видно, что у детей снизились показатели неуверенности в себе, амбициозность, тревожность (80%), чувствительность к критике (на 30%). Появились элементы рисунка, свидетельствующие о наличии оптимизма, позитивного настроения, открытости.

На рисунках 2, 3 представлены сравнительные результаты по методике Рене Жилия (модифицированный вариант).



**Рисунок 2 - Сравнительные результаты по методике Рене Жиля (переменные, характеризующие отношения ребенка с другими людьми)**

Согласно полученным результатам видно, что у детей значительно повысилось желание общаться со сверстниками, снизились показатели избирательности отношений и самоизоляции.

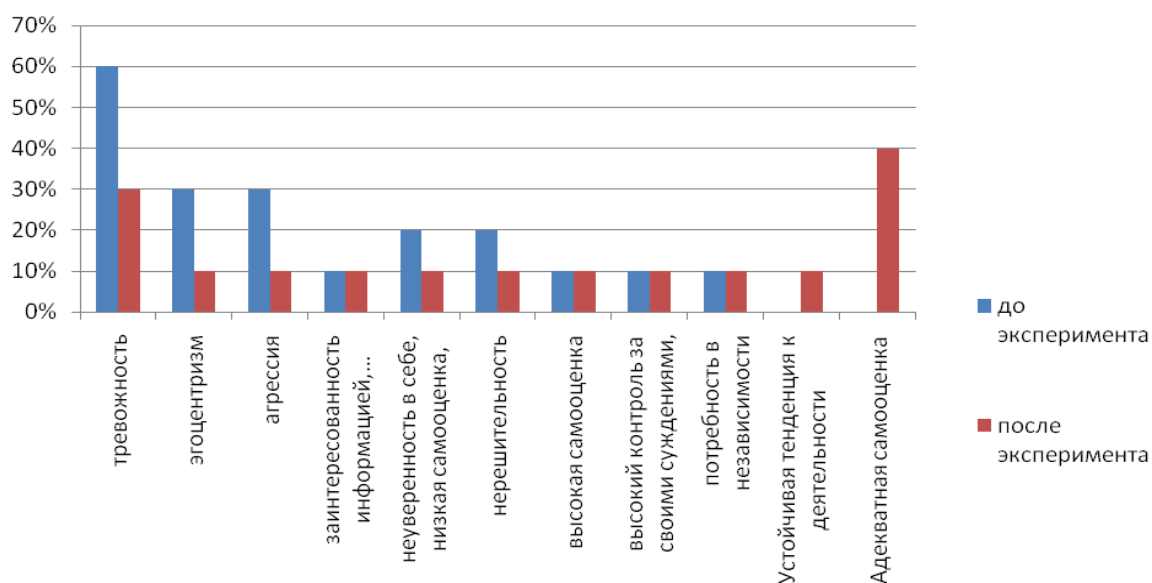


**Рисунок 3 - Сравнительные результаты по методике Рене Жиля (переменные, характеризующие особенности самого ребенка)**

Полученные результаты отражают значительное повышение показателей психологического комфорта у детей на 50% и понижение показателей эмоционального напряжения на 30%.

На рисунке 4 представлены сравнительные результаты по методике «Несуществующее животное» (М.З. Друкаревич).

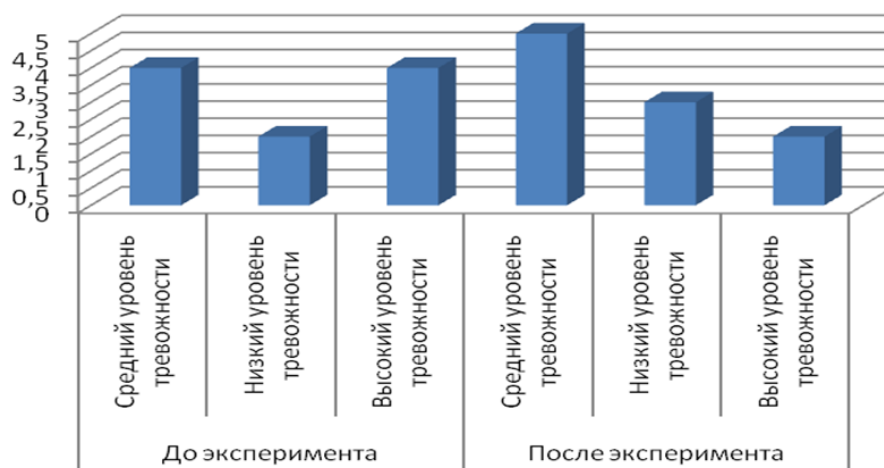




**Рисунок 4 - Сравнительные результаты по методике «Несуществующее животное» (М.З. Друкаревич)**

Полученные в исследовании результаты отражают снижение показателей тревожности, эгоцентризма, агрессии, неуверенности в себе, нерешительности. Согласно результатам повторной диагностики значительно повысились показатели адекватной самооценки у детей.

Рисунок 5 отражает сравнительные результаты по методике «Тест тревожности» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен). У детей, принимавших участие в экспериментальной работе, снизились показатели тревожности.



**Рисунок 5 - Сравнительные результаты диагностики по методике «Тест тревожности» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен)**

Обобщая полученные в исследовании результаты, можно говорить о том, что реализация сказкотерапевтической программы позволила достичь снижения застенчивости у детей за счёт изменения уровня неуверенности в себе, нерешительности, тревожности, чувствительности к критике. У дошкольников появился позитивный настрой, открытость, наметилась устойчивая положительная тенденция к деятельности. Дети стали меньше смущаться при контактах с людьми, испытывать чувство страха, снизилась зависимость от мнения окружающих, произошла оптимизация показателей самооценки.

Наблюдение показало, что дети меньше стали проявлять беспокойства в стрессовых ситуациях, например, при ответе на занятиях. Изменились и межличностные отношения со взрослыми и сверстниками, дети стали меньше проявлять робость в играх, приобрели навыки установления контактов с другими детьми.

По наблюдению воспитателей, у детей, принимавших участие в экспериментальном исследовании, меньше стали проявляться признаки застенчивости, боязливости, тревожности, дети стали более общительны, решительны, приобрели навык взаимодействия со сверстниками.

Таким образом, сказкотерапия в коррекции застенчивости является безопасным и интересным методом практической работы с детьми. С помощью сказки можно понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, в работе со сказкой ребенок перерабатывает свою проблему. Полученные в результате исследования данные свидетельствуют о том, что с помощью специально организованной деятельности, включающей в себя метод сказкотерапии, можно способствовать преодолению застенчивости детей старшего дошкольного возраста. Успешность этой деятельности реализуется за счёт следующих условий: целенаправленный характер сказочных занятий, соблюдение определенной структуры занятия, активное включение детей в сказкотерапевтический процесс (сказочные путешествия, обсуждение и обыгрывание сказок), диалогическое общение ребенка со взрослым, свободное выражение ребенком собственных чувств и эмоций. Специфика использования сказкотерапии в процессе преодоления застенчивости старших дошкольников определяется особым потенциалом сказки, который воздействует на глубинные слои психики дошкольника, его эмоциональный мир, способствует коррекции неадекватного отношения к себе и другим.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Александрова О.И. Разыгрываем сказки. Дошкольное воспитание. – М.: «Воспитание дошкольника», 1998. – 416 с.
2. Баракатова Т. А. Застенчивость ребенка старшего дошкольного возраста и способы ее коррекции // Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы Международной научно-практической конференции, Прага, 31 октября 2022 года. – Нефтекамск: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2022. – С. 187-191.
3. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость. – Ярославль: Академия развития, 1999. – 224 с.
4. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. С. 28-38.
5. Декман, И.Е. Преодоление застенчивости дошкольников посредством арт-терапии / И. Е. Декман, А. В. Кислякова // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 10(51). – С. 95-104.
6. Замилова, А.И. Использование методов арт-терапии в коррекционной работе с застенчивым ребенком / А. И. Замилова // Проблемы и перспективы осуществления междисциплинарных исследований: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 30 декабря 2022 года. Т. 1. – Стерлитамак: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований", 2022. – С. 33-44.
7. Золотова В. А. Психолого-педагогические основы организации общения детей дошкольного возраста / В. А. Золотова, Е. И. Позднякова, С. Н. Савинков. – М.: Издательство "КноРус", 2022. – 188 с.
8. Зимбардо Ф.Д. Застенчивые дети / Ф.Д. Зимбардо, Ш.П. Рэдл; пер. с англ. Е. Долинской. – М.: АСТ Астрель, 2005. – 294 с.

9. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игры в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
10. Конох М.А. Коррекция застенчивости у детей старшего дошкольного возраста посредством игры / М.А. Конох, К.В. Новикова // Материалы секционных заседаний 58-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ: В двух томах, Хабаровск. Т 2. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2018. – С. 287-292.
11. Краснова, Л.В. Психологический анализ феномена застенчивости // «Вестник АГУ». – 2005. – № 1.
12. Люлька М.Ф. Коррекция застенчивости у детей младшего школьного возраста посредством сказкотерапии // Наука в мегаполисе Science in a Megapolis. – 2022. – № 10(45).
13. Неткачева Н.А. Психологическая коррекция проявления застенчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами художественно-творческой и игровой деятельности // Мировая наука. – 2020. – № 3(36). – С. 376-379.
14. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. – СПб.: Речь, 2008. – 118 с.
15. Шишова Т.Л. Как преодолеть детскую застенчивость. Застенчивый невидимка. – СПб.: Речь, 2007. – 120 с.

УДК 159.9.072

DOI 10.58551/24136522\_2022\_9\_7\_20

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА)**

**Новикова Ксения Владимировна**

Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук,  
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет

E-mail: [kv\\_novikova@mail.ru](mailto:kv_novikova@mail.ru)

**Ткач Елена Николаевна**

Заведующий кафедрой психологии, кандидат психологических наук, доцент,  
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет

E-mail: [elenat3004@mail.ru](mailto:elenat3004@mail.ru)

**Рубанова Евгения Юрьевна**

Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук,  
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет

E-mail: [000641@pnu.edu.ru](mailto:000641@pnu.edu.ru)

Статья посвящена анализу проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и личностного адаптационного потенциала (на примере студентов университета). Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что стрессоустойчивость и личностный адаптационный потенциал взаимосвязаны. Адаптационные способности зависят от психологических особенностей человека, которые определяют возможности адекватного регулирования состояния стресса. Чем более выражен адаптационный потенциал, тем выше вероятность того, что человек сохранит работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды. Чем выше уровень развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации, тем выше вероятность успешной адаптации человека. Студенты университета с более высоким личностным адаптационным потенциалом более устойчивы к воздействию стрессов. Для лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости характерны достаточный и высокий уровень нервно-психической устойчивости, жизнестойкости, волевой саморегуляции (настойчивость, самообладание), управления эмоциями, самомотивации.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, личностный адаптационный потенциал, жизнестойкость, волевая саморегуляция, управление эмоциями, локус контроля, студенты университета.

## **RELATIONSHIP OF STRESS RESISTANCE AND PERSONAL ADAPTIVE CAPACITY (BY THE EXAMPLE OF UNIVERSITY STUDENTS)**

**Novikova Ksenia Vladimirovna**

Associate Professor of the Department of Psychology, Candidate  
of Psychological Sciences, Pacific National University

E-mail: [kvnovikova@mail.ru](mailto:kvnovikova@mail.ru)

**Tkach Elena Nikolaevna**

Head of the Department of Psychology, Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor, Pacific National University

E-mail: [elenat3004@mail.ru](mailto:elenat3004@mail.ru)

**Rubanova Evgenia Yurievna**

Associate Professor of the Department of Psychology, Candidate  
of Psychological Sciences, Pacific National University

E-mail: [000641@pnu.edu.ru](mailto:000641@pnu.edu.ru)

*The article is devoted to the analysis of the problem of the relationship between stress resistance and personal adaptive potential (on the example of university students). The results of an empirical study indicate that stress resistance and personal adaptive potential are interrelated. Adaptive abilities depend on the psychological characteristics of a person, which determine the possibility of adequate regulation of the state of stress. The more pronounced the adaptive potential, the higher the likelihood that a person will maintain working capacity and high performance under the influence of psychogenic environmental factors. The higher the level of development of psychological characteristics, the most significant for the regulation of mental activity and the process of adaptation itself, the higher the probability of successful adaptation of a person. University students with higher personal adaptive potential are more resistant to stress. Persons with a high level of stress resistance are characterized by a sufficient and high level of neuropsychic stability, hardiness, volitional self-regulation (perseverance, self-control), emotion management, self-motivation.*

**Keywords:** stress resistance, personal adaptive potential, resilience, volitional self-regulation, emotion management, locus of control, university students.

Проблема стресса в последние годы является актуальным предметом исследований различных отраслей научного знания. Это связано с тем, что жизнь и деятельность современного человека связана с периодическими или чаще всего достаточно длительными и интенсивными воздействиями на него неблагоприятных факторов: экологических, социально-экономических, политических, информационных, профессиональных и др. В связи с этим в современной психологии усиливается интерес к проблеме адаптации и адаптивности личности [2, 3, 8, 14], а также к проблеме стрессоустойчивости [1, 12], в частности, стрессоустойчивости студентов [4, 5, 6, 9, 10, 1, 13, 15, 16, 18]. Научный интерес вызывает проблема преодоления экзаменационного стресса [7, 17].

В психологической науке сложились определённые подходы к пониманию стресса (Г. Селье, Fogiel M., Р. Лазарус, Ф.Е. Василюк и др.). Мы рассматриваем состояние стресса как системную категорию, которая определяется совокупностью деятельностно-ориентированных взаимосвязанных свойств и качеств человека, формирующих структурно-функциональные характеристики человека. Это состояние имеет свою иерархию показателей, а его системообразующими факторами являются параметры стрессоустойчивости, работоспособности, пригодности к выполнению определенных трудовых задач с заданной эффективностью и качеством.

Стрессоустойчивость является одним из важных психологических факторов обеспечения успешного преодоления стресса. Исследование природы стрессоустойчивости, путей и средств ее формирования и поддержания имеет важное значение для решения ряда жизненных и профессиональных задач.

Впервые проблема устойчивости личности в отечественной психологии была поставлена Л. И. Божович в докладе на XXIII психологическом конгрессе в 1966 г., где она отмечала, что проблема формирования устойчивости есть прежде всего проблема становления социальных по своему происхождению и нравственных по содержанию

мотивов поведения. Ею была подчеркнута значимость для проявлений устойчивости личности таких личностных образований, как направленность личности и ее самооценка. Проблема устойчивости рассматривалась также и в трудах А. Н. Леонтьева, В. Э. Чудновского, Г.С. Никифорова.

Психологическая устойчивость рассматривается как сложное качество личности, синтез отдельных качеств и способностей (способность к личностному росту, стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения; развитая волевая регуляция). Характеристиками психологической устойчивости являются уравновешенность (равновесие), соразмерность, стойкость, стабильность (постоянство) и сопротивляемость (резистентность).

Нам представляется правомерным разделение Б. Мещеряковым, В. Зинченко, психологической устойчивости на её частные виды – нравственную устойчивость, нервно-психическую устойчивость, эмоциональную устойчивость. Нравственная устойчивость рассматривается как способность человека регулировать своё поведение, исходя из принятых и усвоенных им нравственных норм и принципов. Нервно-психическая устойчивость обозначается как способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять воздействию отрицательным факторам внешней среды не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба здоровью. Данный термин часто используется как синоним стрессоустойчивости. Также понятие стрессоустойчивости зачастую сводится к понятию эмоциональной устойчивости, хотя, по нашему представлению, эти понятия не являются тождественными. Эмоциональная устойчивость является проявлением волевых характеристик личности и позволяет управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности в сложных ситуациях.

В настоящее время стрессоустойчивость рассматривается в качестве одного из важнейших ресурсов личности. По мнению Александровского Ю.А., Адо А.Д., Вальдмана А.В., Лебедева В.И. и др., стрессоустойчивость создает барьер психической адаптации. Дикая Л.Г., Конопкин О.А., Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразна. Мерфи Л., Лазарус Р., Фолкман С., Амирхан Д., Сирота Н., к данной характеристике относят различные когнитивно обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты.

Со стрессоустойчивостью отождествляют эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций (Е.А. Милерян); способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях (Н.Н. Данилова); способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности (В.Л. Марищук); свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии (В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов); стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач (О.А. Черникова); устойчивое преобладание положительных эмоций (А.Е. Ольшанникова); интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке (П.Б. Зильберман).

Согласно Бодрову В.А., стрессоустойчивость на всех уровнях его регуляции и проявления проявляется через стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям, функциональную приспособляемость (адаптированность) человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях, и способность компенсировать чрезмерные функциональные сдвиги (нарушения) при воздействии стрессоров. Механизмы регуляции и особенности проявления стрессоустойчивости человека, со слов автора, обуславливаются

характеристиками его мотивации и целенаправленного поведения, функциональных ресурсов и уровня их активации, личностных черт и когнитивных возможностей, эмоционально-волевой реактивности, профессиональной подготовленности и работоспособности.

Нам близка позиция Л.В.Куликова, который рассматривает стрессоустойчивость как один из важнейших потенциалов, который интегрирует ряд качеств личности, имеет сложное строение и играет важную роль как в противостоянии стрессу, так и в личностном развитии.

Понятие о личностном адаптационном потенциале идет от концепций адаптации и функционального состояния. Среди исследователей адаптации выделяются И.П.Павлов, И.М.Сеченов, П.К.Анохин, Г. Селье.

А.Г. Маклаков считает, что способность к адаптации – это не только индивидуальное, но и личностное свойство человека. Адаптация рассматривается им не только как процесс, но и как свойство живой саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям. Автор считает, что личностный адаптационный потенциал включает следующие характеристики: нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу; самооценку личности, являющуюся ядром саморегуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей; ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих; уровень конфликтности личности; опыт социального общения.

В понимании сущности личностного адаптационного потенциала мы придерживаемся позиции А.Г. Маклакова и вслед за ним определяем личностный адаптационный потенциал как одну из интегральных характеристик психического развития личности.

Целью нашего эмпирического исследования явилось изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и личностного адаптационного потенциала (на примере студентов университета).

Экспериментальной базой исследования явился Тихоокеанский государственный университет. В исследовании приняли участие 151 человек (студенты 1-5 курсов направлений подготовки «Психология» и «Психолого-педагогическое образование»).

В эмпирическом исследовании были использованы следующие психодиагностические методики: Тест жизнестойкости (Д.А.Леонтьев), Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) (А.Г. Маклаков), Вероятность развития стресса (Т.А. Немчин, Тейлор), Измерение параметров эмоционального интеллекта (Н.Холл), Исследования локуса субъективного контроля (Е.Ф. Бажин), Исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

Личностный адаптационный потенциал (далее – ЛАП) изучался по методике А.Г. Маклакова. Данная методика получила широкое распространение при исследовании специалистов различных областей, связанных с экстремальными условиями труда, является надёжным и валидным инструментом диагностики.

Полученные результаты исследования ЛАП показали, что у студентов изучаемой выборки преобладает низкий уровень личностного адаптационного потенциала – 52,3% (79 чел). Удовлетворительный уровень ЛАП по выборке актуален для 29,8% (45 чел.). Средний уровень ЛАП по выборке проявляется у 17,9% (27 чел.). Показатели ЛАП содержат информацию о степени соответствия психического состояния студента общепринятым нормам.

Обратимся к результатам выраженности ЛАП у студентов, обучающихся на разных курсах. Согласно полученным результатам в исследуемой выборке студентов, высокий уровень ЛАП отсутствует (0%). На первом курсе практически в равной степени обнаружены низкий 42,9% (12 чел) и удовлетворительный 46,4% (13 чел) уровни ЛАП. Средний уровень отмечен у 10,7% (3 чел). У студентов 2 курса преобладает

низкий уровень ЛАП - 64,3% (18 чел), удовлетворительный у 32,1% (9 чел), средний уровень у 3,6% (1 чел). У студентов третьего курса низкий уровень отмечен у 53,3% (16 человек), удовлетворительный у 33,3% (4 чел), средний у 13,3% (4 чел). У студентов четвертого курса преобладает низкий уровень ЛАП - 65% (26 чел), удовлетворительный отмечен у 12,5% студентов (5 чел), средний у 22,5% (9 чел). У студентов пятого курса преобладает средний уровень ЛАП - 40% (10 чел), низкий уровень ЛАП имеют 28% студентов (7 чел), удовлетворительный 32% (8 чел).

Результаты диагностики позволили разделить студентов по степени устойчивости к воздействию психоэмоциональных стрессоров. Мы сопоставили полученные результаты групп студентов с низким (n=79) и средним (n=27) уровнем адаптационного потенциала.

Для оценки стрессоустойчивости нами рассматривались следующие показатели: нервно-психическая устойчивость, жизнестойкость (вовлеченность, контроль и принятие риска), локус контроля, волевая саморегуляция (настойчивость, самообладание), управление эмоциями, самомотивация.

Было выявлено, что между двумя исследуемыми выборками имеются существенные различия по уровню нервно-психической устойчивости. Так, у студентов с низким ЛАП преимущественно низкий уровень нервно-психической устойчивости 86,1% (68 чел.). студенты со средним уровнем ЛАП обладают средним 48,1% (13 чел.) и высоким 40,7% (11 чел.) уровнем нервно-психической устойчивости.

Нас удивили результаты исследования уровня жизнестойкости. Полученные данные показали, что в группе студентов с низким уровнем ЛАП уровень жизнестойкости выше, чем в группе со средним уровнем ЛАП. В первой группе преобладает средний уровень жизнестойкости 81% (64 чел.) в противовес 29,6% (8 чел) во второй группе. Студенты со средним ЛАП имеют в большинстве своём низкий уровень жизнестойкости 70,4% (19 чел.). Нам представляется, что полученные результаты объясняют то, что жизнестойкость не ограничивается набором устойчивых реакций человека на стрессовую ситуацию, а проявляется более гибко, в зависимости от имеющихся в данный момент ресурсов, изменяется с возрастом, зависит от семейной, этнической, культурной, образовательной, экономической ситуации человека.

Интерес представляют результаты степени выраженности шкал жизнестойкости у студентов с разным уровнем ЛАП.

Вовлечённость рассматривается как характеристика в отношении себя и окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. В нашем исследовании по показателю вовлечённости студенты второй группы (со средним ЛАП) имеют средний (55,5%) и высокий уровень (44,5%). В первой группе преобладает средний уровень (76%), низкий уровень вовлеченности выявлен у 21,5% студентов данной группы.

Компонент контроля мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности. В нашем исследовании у студентов с низким ЛАП преобладает средний уровень контроля 87,3% (69 чел.), низкий уровень у 7,6 % (6 чел.), высокий у 5,1% (4 чел.). Во второй группе результаты показывают преимущественно средний 59,3% (16 чел.) и высокий уровень контроля 40,7% (11 чел.).

Принятие риска определяется как убеждённость в том, что все, что с человеком случается, способствует его развитию, за счёт тех знаний, которые он извлекает как из позитивного, так и из негативного опыта. Студенты с низким уровнем ЛАП показали в целом не плохие результаты - средний уровень имеют 69,6% (55 чел.), высокий у 27,9% (22 чел.), низкий уровень принятия риска у 2,5% (2 чел.). Студенты со средним уровнем ЛАП обладают высоким уровнем принятия риска 74,1% (20 чел.), средний уровень у 25,9 % (7 чел.).



Одним из ведущих личностных образований, предопределяющих степень успешности преодоления стресса, являются показатели интернальности-экстернальности личности. Эти показатели отражают характер убежденности в своей способности контролировать и изменять, влиять на происходящие события в жизни и справляться с наиболее трудными ситуациями.

У студентов изучаемой выборки преобладает интернальный локус субъективного контроля 88,1% (133 чел.), экстернальный локус контроля отмечен у 11,9% студентов (18 чел.). Сопоставив результаты по группам испытуемых с разным уровнем ЛАП, мы не нашли существенных различий по данному показателю.

Было выявлено, что у студентов преобладает интернальный локус контроля. В группе студентов с низким уровнем ЛАП у 84,8% обнаружен интернальный локус контроля, у 15,2% – экстернальный локус контроля. В группе студентов со средним уровнем ЛАП у 88,9% выявлен интернальный локус контроля, у 11,1% – экстернальный локус контроля.

Заметим, что высокий уровень интернальности соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми событиями, что означает возможность управления личностью ими, а также ответственность за эти события.

Известно, что стресс влияет на все системы организма человека. При исследовании стрессоустойчивости нельзя не учитывать волевой компонент личности. Воля проявляется в самодетерминации и саморегуляции человеком своей деятельности и различных психических процессов. Волевая регуляция может определяться как мера овладения личностью своим поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями и состояниями. Для исследования этого компонента мы воспользовались методикой А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана. Авторы методики считают, что уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован по таким свойствам характера, как настойчивость и самообладание.

Наше исследование показало, что у студентов с низким адаптационным потенциалом преобладает низкий уровень волевой регуляции 49,4% (39 чел.), также в группе отмечен средний уровень, он составляет 38% студентов (30 чел.), высокий уровень волевой саморегуляции выявлен у 12,6% (10 чел.). Ожидаемо, что в группе с более высокими показателями ЛАП волевая регуляция развита лучше. Так, высокий уровень выявлен у 55,5% (15 чел.), средний – у 44,5% (12 чел.), низкий уровень отсутствует.

Настойчивость характеризует силу намерений человека – его стремления к завершению начатого дела. Самообладание отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний, эмоциональную устойчивость, владение собой в различных ситуациях. У студентов с низким адаптационным потенциалом был выявлен низкий уровень настойчивости (у 45,6% (36 чел.)) и средний уровень настойчивости (у 40,5% (11 чел.)). Самообладание на среднем уровне обнаружено у 62% (49 чел.).

В группе студентов со средним уровнем ЛАП высокий уровень настойчивости выражен у 55,5% студентов, средний уровень настойчивости выявлен у 40,7% студентов, низкий уровень настойчивости обнаружен у 3,7% студентов.

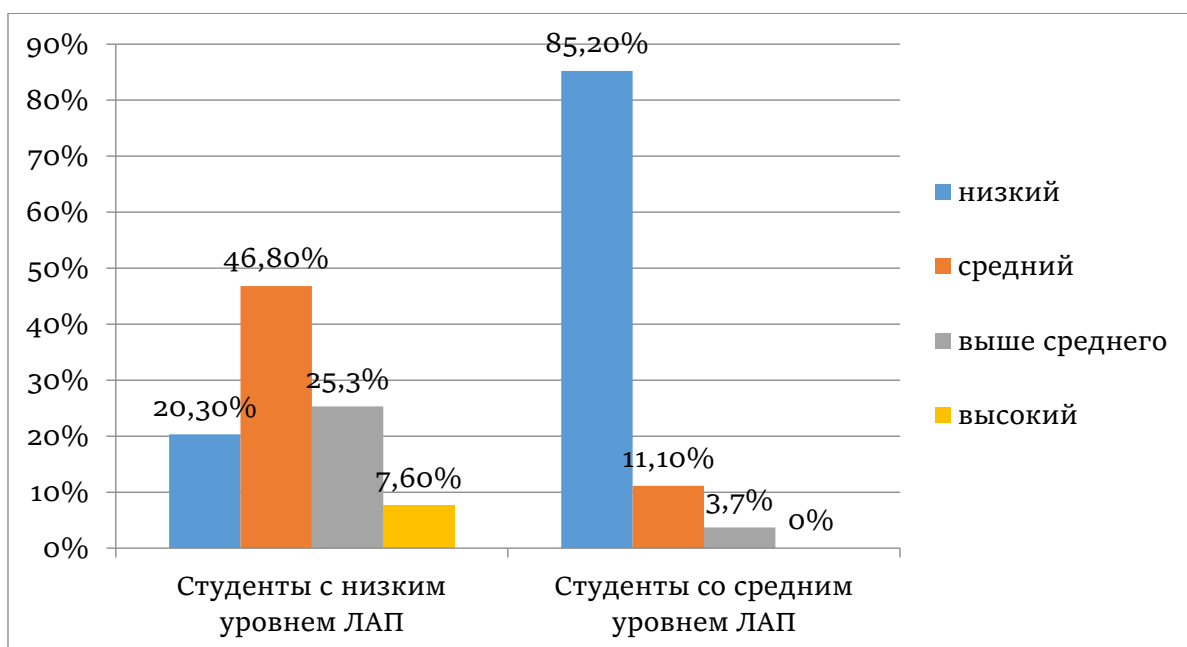
В группе студентов со средним уровнем ЛАП высокий уровень самообладания выражен у 66,7% студентов, средний уровень настойчивости выявлен у 33,3% студентов.

Для выявления способности студентов управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений мы воспользовались методикой Н.Холла «Измерение параметров эмоционального интеллекта». Согласно полученным результатам, у студентов с низким уровнем ЛАП преобладает низкий уровень управления эмоциями – 84,8% (67 чел.), средний уровень зафиксирован у 15,2% (12 чел.). Во второй исследуемой группе, средний уровень 59,3% (16 чел.), но имеет место и низкий уровень управления эмоциями – 37% (10 чел.), высокий уровень у 3,7% (1 чел.).

В науке давно установлен факт, что мотивационная сфера играет одну из ведущих ролей при адаптации личности. Это связано с тем, что ведущие мотивы выступают в качестве побудителей, направляющих активности личности и деятельность её в целом (формирует направленность личности). Мы предположили, что стрессоустойчивости личности будут соответствовать более высокие показатели уровня самомотивации, связанной с управлением своими эмоциями.

Результаты эмпирического исследования показали, что при низком уровне ЛАП уровень самомотивации у студентов преимущественно низкий – 55,7% (44 чел.), средний уровень самомотивации у студентов первой группы – 40,5% (32 чел.), высокий – 3,8% (3 чел.). Более высокие показатели самомотивации у студентов со средним уровнем ЛАП. Высокий уровень отмечен у 22,2% (6 чел.), средний – 59,3% (16 чел.), низкий у 18,5% (5 чел.).

Данные, полученные по методике «Вероятность развития стресса» Т.А. Немчина, Тейлора, свидетельствуют о том, что у студентов с более высоким уровнем ЛАП вероятность развития стресса ниже, чем у студентов с низким уровнем. Полученные результаты представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 - Результаты вероятности развития стресса у студентов с разным уровнем личностного адаптационного потенциала**

Корреляционный анализ с использованием критерия Пирсона позволил установить наличие обратной взаимосвязи между показателями личностного адаптационного потенциала и вероятностью развития стресса (при  $p \leq 0,01$ ).

Таким образом, результаты исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и личностного адаптационного потенциала (на примере студентов университета) позволяют сделать следующие выводы:

1. Стрессоустойчивость и личностный адаптационный потенциал взаимосвязаны. Адаптационные способности зависят от психологических особенностей человека, которые определяют возможности адекватного регулирования состояния стресса. Чем более выражен адаптационный потенциал, тем выше вероятность того, что человек сохранит работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды.

2. Чем выше уровень развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации, тем выше вероятность успешной адаптации человека.

3. Студенты университета с более высоким личностным адаптационным потенциалом более устойчивы к воздействию стрессов. Для лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости характерны достаточный и высокий уровень нервно-психической устойчивости, жизнестойкости, волевой саморегуляции (настойчивость, самообладание), управления эмоциями, самомотивации. Эти характеристики выступают как значимые при оценке и прогнозе успешности адаптации студента к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления его психического равновесия.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

---

1. Ахмерова, А. И. Совладающее поведение и стрессоустойчивость у педагогических работников в общеобразовательных учреждениях / А. И. Ахмерова // Индустриальная Россия: вчера, сегодня, завтра. – Уфа: ООО «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2020. – С. 169-175.
2. Бехтер, А. А. Адаптация студентов-первокурсников в высшей школе: опыт взаимодействия наставников и психологов / А. А. Бехтер, А. А. Гречко, О. А. Филатова // Психологическая служба университета: реальность и перспективы. – М.: МГППУ, НИУ «Высшая школа экономики», 2017. – С. 129-135.
3. Габдреева, Г. Ш. Гендерные различия адаптивности личности / Г. Ш. Габдреева // Филология и культура. – 2016. – № 1(43). – С. 338-347.
4. Гречко, А. А. Особенности стрессоустойчивости как субъективного ресурса совладающего поведения студентов-спортсменов / А. А. Гречко, В. А. Сивенков // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 16. – С. 12-22.
5. Зелень, М. И. Уровень стрессоустойчивости и стратегии совладающего поведения у студентов с разной социальной активностью / М. И. Зелень, Е. А. Самойленко // Студенческий форум. – 2021. – № 4-1(140). – С. 26-30.
6. Карева, Д. А. Методы повышения стрессоустойчивости студентов в условиях образовательной среды / Д. А. Карева // Наука и молодежь: новые идеи и решения. Т 1. Часть II. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2017. – С. 401-403.
7. Краева, К. В. Субъектный механизм преодоления экзаменационного стресса : дис. ... канд. психол. наук / К.В. Краева. – Хабаровск, 2012.
8. Климов, В. М. Оценка социально-психологической адаптации и психоэмоционального состояния студентов 1-2-го курсов технического университета / В. М. Климов, Р. И. Айзман // Сибирский педагогический журнал. – 2017. – № 2. – С. 114-120.
9. Минько, Д. А. Стрессоустойчивость как один из аспектов экологического портрета студента / Д. А. Минько, Т. А. Смирнова // Проблемы биологического и экологического образования школьников и студентов : Выпуск 6. – СПб.: Свое издательство, 2020. – С. 69-71.
10. Надыргулов, И. Р. Взаимосвязь стрессоустойчивости и локуса контроля у студента / И. Р. Надыргулов // Проектирование и исследование в образовании: методы, результаты, внедрение в практику. – Челябинск: ООО "Печатный двор", 2020. – С. 146-152.
11. Новикова, К. В. Особенности совладающего поведения студента-мигранта на этапе адаптации в вузе / К. В. Новикова // Россия в мировом сообществе: смысловое пространство диалога культур. – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2016. – С. 462-467.
12. Подколзина, Л. Г. Взаимосвязь стрессоустойчивости с адаптационным потенциалом и личностными особенностями молодых специалистов-педагогов / Л. Г. Подколзина // Научное мнение. – 2021. – № 1-2. – С. 78-85.

13. Полянская, А. В. Оценка стрессоустойчивости студентов 5 курса медицинского университета / А. В. Полянская, В. М. Полоз // Медицинский журнал. – 2019. – № 1(67). – С. 89-92.
14. Проблема социально-психологической адаптации обучающихся в современном образовательном пространстве / Э. М. Казин, Н. П. Абаскалова, Н. Э. Касаткина [и др.] // Сибирский педагогический журнал. – 2020. – № 1. – С. 19-28.
15. Сивокина, М. С. Особенности показателей стрессоустойчивости студентов 3 курса факультета клинической психологии и студентов 3 курса лечебного факультета КГМУ / М. С. Сивокина, А. А. Степаненко // Психология здоровья в образовательном процессе. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2020. – С. 95-105.
16. Ткач, Е.Н. Особенности самочувствия и стрессоустойчивости студентов с разным содержанием самоотношения / Е. Н. Ткач, И. И. Рябова, М. А. Шлыкова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11. № 2-1. С. 244-251.
17. Ткач, Е.Н. Психологические особенности взаимосвязи проявления самоотношения и экзаменационного стресса у студентов / Е. Н. Ткач, И. И. Рябова, М. А. Шлыкова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11. № 2-1. С. 252-261.
18. Шлыкова, М. А. Особенности проявления самоотношения у студентов с разным уровнем стрессоустойчивости / М. А. Шлыкова, Е. Н. Ткач, И. И. Рябова // Современная психология: приоритетные направления развития науки и практики. – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2022. – С. 208-211.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ,  
ПСИХОДИАГНОСТИКА  
ЦИФРОВЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД  
(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
НАУКИ)**

УДК 159

DOI 10.58551/24136522\_2022\_9\_7\_30

## СТАНОВЛЕНИЕ УСПЕШНОСТИ У ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Боровицкая Юлия Витальевна**

*Доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы*

*ФГБОУ ВО Волгоградский государственный университет*

*E-mail: [heida@mail.ru](mailto:heida@mail.ru)*

*В данной статье автор определяет специфику становления успешности в подростковом возрасте. В работе анализируется специфика подросткового возраста, а также влияние кризисных явлений, ведущего вида деятельности и новообразований на становление успешности.*

*Кроме того, изучается содержание успешности, ее структурные компоненты и особенности их формирования в процессе обучения в школе.*

*Данная статья изучает становление успешности не только в общеобразовательной школе, но также в дополнительном образовании с учетом специфики подросткового возраста. Автор исследует актуальность создания ситуаций успеха и их значимость в контексте формирования общей успешности.*

**Ключевые слова:** *успешность, среднее образование, средняя школа, дополнительное образование, факторы успешности, становление успешности, подростковый возраст.*

## THE FORMATION OF SUCCESS AMONG ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF SECONDARY EDUCATION

**Borovitskaya Yulia Vitalievna**

*Associate Professor of the Department of Pedagogy,*

*Psychology and Social Work, Volgograd State University*

*E-mail: [heida@mail.ru](mailto:heida@mail.ru)*

*In this article, the author defines the specifics of the formation of success in adolescence. The paper analyzes the specifics of adolescence, as well as the impact of crisis phenomena, the leading type of activity and neoplasms on the formation of success.*

*In addition, the content of success, its structural components and features of their formation in the process of learning at school are studied.*

*This article studies the formation of success not only in secondary school, but also in additional education, taking into account the specifics of adolescence. The author explores the relevance of creating success situations and their significance in the context of the formation of overall success.*

**Keywords:** *success, secondary education, secondary school, additional education, success factors, becoming successful, adolescence.*

В современной системе образования актуальны вопросы, посвященные не только учебной стороне образования - школьной успеваемости, конкурсам, соревнованиям, олимпиадам, но также и личностным характеристикам учащихся. Современный ФГОС основного общего и среднего общего образования предъявляет

требования не только к знаниям, умениям и навыкам, но, в большей степени, к личности обучающегося, личностному портрету выпускника. Одной из составляющих личности, является «успешность», «успех» в понятии обучающихся. С одной стороны, «успешность» в образовании, по результатам опросов и бесед с учащимися и родителями- это успеваемость, хорошие оценки и признание со стороны сверстников и учителей [3]. Понятие успешности имеет отражение и в Федеральных документах. К примеру, в Национальном проекте РФ «Образование» до 2025 г. разработан отдельный раздел «Успех каждого ребенка», в котором отражены основные направления развития системы образования, а также критерии выявления успешности обучающихся. Немаловажным аспектом является государственное финансирование исследования данной проблематики и совершенствования образовательных технологий.

На современном этапе развития Российского общества понятие «успешности» находит применение в различных сферах общественной жизни – бизнесе, политике, науке, общественной жизни. Критерии данного понятия неоднозначны, но в целом по данным исследований, проводимых ВЦИОМ в 2010-2016 гг. понятие «успеха», «успешности» качественно изменилось по сравнению с предыдущими годами [1]. Люди стали больше внимания уделять личностным характеристикам, успешному поведению. Это отражается в расширении сфер научного исследования успешности в психологии, педагогике, социологии, политологии и ряду иных наук, связанных с изучением личности и коммуникации, что определяет социальный аспект актуальности проблемы исследования.

Феноменология успешности в психологии стала разрабатываться зарубежными авторами, начиная с середины XX века в русле гуманистического, когнитивного подходов, индивидуальной психологии как важная составляющая проблемы человека, ее базовая потребность. В научной литературе выделяют два основных психологических направления исследования успешности.

Первое связано с изучением условий достижения успеха и успешности в процессе самореализации и самоактуализации личности. В качестве основных отечественных представителей можно определить Б.В. Зейгарник, Е.А. Климова, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, А.Р. Лурию, С.Л. Рубинштейн. Среди зарубежных исследователей возможно выделить А. Адлера, А. Маслоу, К. Роджерса, К.Г. Юнга.

Во втором подходе усилия исследователей сконцентрированы на психологическом содержании сущности личностного успеха. Особое внимание уделяется изучению мотивации достижения, уровня притязаний, самооценки, самоконтроля, целеполагания, рефлексии, смысложизненных ориентаций, интеллекта (Дж. Аткинсон, А. Бандура, Т. Дембо, К. Левин, Д. МакКлелланд, Ф. Хоппе, А. Хофман и др.).

Отдельные аспекты проблемы успешности обучения также исследовались такими учеными как А. К. Маркова (мотивация обучения и побуждение к учебной деятельности), А.К. Белкин (успех в учении – это переживание радости достигнутых результатов), М.Н. Гапоненко актуализировала взаимосвязь самооценки подростка и успешности в обучении.

Кроме того, проблематика успешности в обучении тесно связана с исследованием психологического содержания подросткового возраста как наиболее актуального в плане самоактуализации, поиска себя, становления успешности. Среди основных исследований данного аспекта необходимо отметить Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, А. Бандуру, Ш. Бюллера, Э. Шпрангера.

Подростковый возраст является наиболее сензитивным для становления успешности в дополнительном образовании, т.к. именно в это время начинается поиск себя, своего места в жизни, возможностей самореализации и становления авторитета в среде сверстников, а дополнительное образование предоставляет максимальные возможности для личностной и учебной самореализации и помогает обучающимся

вместе с педагогом индивидуализировать реализацию программы дополнительного образования;

В организации психолого- педагогического сопровождения становлении успешности у подростков педагогам- психологам и педагогам дополнительного образования важно учитывать все компоненты (когнитивный, личностный, поведенческий). Т.к. внутренний показатель является в большей степени результатом осмысления и личностного принятия успешности подростком, а внешний требует непрямого участия сопровождающего педагога.

Исходя из теоретико- методологического анализа отечественной и зарубежной литературы, необходимо отметить, что, учитывая особенности подросткового возраста (смену ведущей деятельности, личностные новообразования), данный возраст является наиболее сензитивным для становления успеха. т.к. начинается поиск себя, своей уникальности, актуализируется признание среди сверстников, развивается мотивация достижения лично и общественно значимых результатов.

В контексте вышесказанного необходимо определить две составляющие успешности – субъективную, отражающую понимание и принятие результатов своей деятельности, успешности самим подростком и объективную – подтверждение достижения успеха окружающими.

Именно поэтому подростку очень важно найти ту сферу деятельности, где будут сочетаться данные составляющие. Важно, чтобы подростку было интересно, комфортно и эта деятельность была бы важна для него и окружающих. Тогда личностный успех будет проявляться не только на уровне понимания, что такое успех и как его достичь, но также в коммуникации с окружающими – восприятие сверстников и взрослых будет более позитивным, дружелюбным, поведение – социально адекватным, ориентированным на помощь другим. При оптимальном сочетании всех компонент подростку не только нравится ощущать и принимать успех. но и делиться своей радостью с окружающими, помогать другим в трудных ситуациях, мотивировать сверстников к становлению успешности.

Сфера дополнительного образования является оптимальной в данном контексте, т.к. именно здесь возможно варьировать объем, скорость и содержание образовательной деятельности, работать индивидуально и в команде. получая помощь и помогая другим. Кроме того, индивидуальный образовательный маршрут позволяет не только осваивать программу в комфортном темпе, но и отслеживать динамику развития отдельных составляющих успешности, ставить цели- минимум и максимум и определять перспективы развития совместно с педагогом самому воспитаннику.

Безусловно, при этом очень важно осуществление грамотного сопровождения, в котором педагог играет роль наставника, помогающего подростку определиться с направлениями, преодолевать трудности, разрешать проблемные ситуации и оценивать достижения в контексте успешности.

Актуальность исследования проблемы становления успешности у подростков в освоении программ дополнительного образования на современном этапе развития российского общества достаточно высока. Это подтверждается введением понятия успешности не только в сферу общего обязательного, но и дополнительного образования. В данном контексте необходимо указать Федеральный проект «Успех каждого ребенка» и его основные направления: «Билет в будущее», «Создание мест дополнительного образования для детей в Волгоградской области». В связи с этим увеличивается количество направлений и учреждений дополнительного образования, увеличения количества детских объединений на базе общеобразовательных учреждений. Однако разработанность содержания и критериев успешности именно в дополнительном образовании явно недостаточна что подчеркивается отсутствием критериев эффективности реализации программ дополнительного образования, низкой возможностью анализа динамики успешности обучающихся.

Необходимо отметить, что дополнительное образование, в отличие от общего, не является обязательным. Именно поэтому важной его составляющей является



мотивация достижений обучающихся, желание обучаться новому, развиваться. Крушение желания учиться – самая серьезная проблема обучения. Чтобы этого не случилось, ребенку необходимо помогать добиться значимых результатов в учебной деятельности (Андреева Ю.В.). Способствует достижению данной цели психолого-педагогическое сопровождение освоения подростками программ дополнительного образования, т.к. программа включает работу с каждым обучающимся по индивидуальной образовательной траектории (образовательной карте), ориентированной на уровень и способности обучающегося. Это формирует состояние комфорта и безопасности, а также уверенности в успешности деятельности. Не всегда обучающимся удается достигнуть определенных результатов, завершить задание, достичь победы только путем стараний и усилий, в ряде случаев требуется помощь сопровождающего взрослого не только в плане разрешения задач, но в плане искусственного создания ситуации успеха. В этом случае ситуация успеха станет не только возможностью получить опыт учебного достижения, но еще и шансом проявить себя с лучшей стороны [4].

Кроме того, переживание ситуации успеха повышает мотивацию учения, развивает познавательные интересы, позволяет ученику почувствовать удовлетворение от учебной деятельности; стимулирует к повышению результатов своей учебной деятельности (приложению больших усилий, поиску дополнительного материала); корректирует личностные особенности, минимизируя тревожность, неуверенность, повышает самооценку; развивает инициативность, креативность, активность, стремление помогать другим. Кроме того, способствует поддержанию в классе благоприятного психологического климата, атмосферы дружелюбности, взаимопомощи.

Для создания ситуаций успеха используются различные приёмы в зависимости от того, на что нацелена ситуация. Цели создания ситуации могут быть определены запросом учителя, результатами психологической диагностики, задачами учебного процесса [5].

Ситуация успеха нацеливает подростка на преодоление трудностей, стремление самосовершенствоваться, однако создание подобных ситуаций также имеет определенные рамки. Безусловно, сложно говорить о мотивации достижения конкретного результата в случаях, когда обучающийся уверен в решении учебной задачи, высокой оценке со стороны окружающих. В данном контексте осуществляется действие «ради процесса», а не для достижения результата. Именно поэтому, наравне с ситуациями успеха, необходимы ситуации, где успех не был достигнут (В. С. Юркевич) [10]. Обучающемуся необходимо осмыслить, проработать задачу, определить пути достижения и приложить усилия для её разрешения. Только в этом случае успешность приобретет субъективный – пережитый и личностно осознанный смысл.

При этом необходимо дальнейшее закрепление факторов, способствующих возникновению ситуации успеха, переживанию положительных эмоций и осознанию путей достижения успеха. Это будет способствовать в дальнейшем позитивному восприятию даже тех ситуаций, которые полностью не были успешны, но содержали элементы становления успешности (факторы, обстоятельства, результат).

На основе исследований отечественных и зарубежных авторов в области подросткового возраста и специфики становления в нем успешности (Л. С. Выготский, Д. И. Фельдштейн, А. К. Маркова, В. С. Юркевич), нами были определены внешние и внутренние показатели успешности [7]:

К внешним возможно отнести:

-результативность деятельности по направлению дополнительного образования.

-коммуникацию со сверстниками, которые также оценивают подростка как успешного или неуспешного;

-командная активность в освоении программ дополнительного образования очень важна в плане определения своей роли и места в команде и коллективе, развития коммуникативных качеств.

Внутренние компоненты:

-субъективное осознание и понимание успеха.

-способность найти сферу, в которой интересно заниматься и быть успешным.

-позитивное принятие себя и окружающих.

-мотивация достижения результата в конкретном направлении дополнительного образования.

-осознание взаимосвязи между вознаграждением и мотивационно- оценочной сферой личности.

При этом нами было отмечено, что успешность – понятие комплексное, состоящее из нескольких компонентов:

-личностный компонент.

-когнитивный компонент.

-поведенческий компонент.

Особое специализированное содержание программ дополнительного образования отражается в программе психолого- педагогического сопровождения путем включения в занятия предметных компетентностей соответственно направлениям дополнительного образования, тем самым, углубляя предметные умения и навыки, которые демонстрируют обучающиеся в дискуссиях, тренингах, а также предоставляя возможность всем вместе разобрать сложности, которые могут возникнуть, когда подросток занимается в секции или кружке. Кроме того, демонстрация компетенций, полученных в дополнительном образовании, создает ситуации успеха, тем самым повышая уверенность в себе, самооценку, веру в свои силы, мотивацию достижения и развивает компоненты успешности.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Боровицкая Ю.В., Исаев А.В. Психологическая диагностика личностного саморазвития в контексте исследования успешности старших подростков // Материалы XXII международной научно-практической конференции Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований 2-3 марта 2020 г. North Charleston, USA. С. 47-50.
2. Боровицкая Ю.В. Становление успешности у подростков 11- 13 лет в процессе психолого-педагогического сопровождения программ дополнительного образования инженерно - технической направленности// Исследования в области социальных и гуманитарных наук: междисциплинарный диалог и интеграция Сборник работ по результатам Всероссийской научно-практической конференции. Ульяновск, 2019. С 14-17
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2022г.;
4. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе СПб.: Речь, 2022г.;
5. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл; Академия, 2016.
6. Дворецкая М.Я., Лощакова А.Б. Образ успешности в современных психологических исследованиях // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 2
7. Зелигман М. Как стать оптимистом. М.: АСТ, 1994.
8. Леонтьев Д.А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 76–91.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь., 2021г.
10. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет (программа курса занятий) // Развивающие и коррекционные

- программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва-Тула, 1993
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990

## ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Статья, направляемая в журнал «ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ», предоставляется в электронном виде в текстовом редакторе Microsoft Word по e-mail: [VAK-info@yandex.ru](mailto:VAK-info@yandex.ru)

Файл с текстом статьи должен иметь расширение \*.doc или \*.docx. Разметка страницы: поля со всех сторон 2 см, ориентация книжная, формат А4. Текст набирается шрифтом Times New Roman, размер (кегель) 14, абзацный отступ 1,25 см, межстрочный интервал полуторный с использованием автоматической расстановки переносов. Аннотация (от 150 до 200 слов); ключевые слова на русском языке (от 8 до 15 слов). Название статьи, аннотация, ключевые слова, сведения об авторах должны быть переведены на английский язык.

Исключить громоздкие цифровые и формульные таблицы, а также рисунки, более, чем на 0,5 страницы. Все таблицы и рисунки должны быть в тексте, подписаны, ссылки на них по тексту обязательны.

Список использованной литературы составляется по алфавиту в конце статьи в соответствии с ГОСТ. Источников литературы не менее 10, не более 15 источников. Ссылки на литературу в тексте отмечаются арабскими цифрами в квадратных скобках.

В статье должны быть указаны следующие сведения о каждом авторе: фамилия, имя, отчество (полностью); место работы и должность; ученая степень; домашний адрес (если необходимо почтовый экземпляр); контактный телефон; адрес электронной почты. Название ВУЗов полностью, без сокращений.

### Пример оформления статьи:

<http://nauka-vak.ru/wp-content/uploads/2022/07/Пример-оформления-статьи.doc>

### ВАЖНО!!!

Все статьи проверяются на ПЛАГИАТ. Процент авторского текста должен составлять не менее 75%. Цитирования не более 25%.

Все поступающие в редакцию материалы должны быть проверены на наличие заимствований из открытых источников (попросту – плагиат), проверка выполняется с помощью системы AntiPlagiat.ru.

Редакция предупреждает авторов, незаконно заимствующих объекты интеллектуальной собственности, об ответственности, предусмотренной в Статье 146 УК РФ «Нарушение авторских и смежных прав». Процент авторского текста должен составлять не менее 75%.

Учредитель и издатель: ООО «Издательство «Манускрипт».

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Свидетельство серия ПИ № ФС77-83669 от 05 августа 2022 г.

**Адрес:** 344114, РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г.О. ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ, Г РОСТОВ-НА-ДОНУ, УЛ БОРЯНА, Д. 20, 24. Тел. +7 951 528 22 82 **E-mail:** VAK-info@yandex.ru

Отпечатано в типографии ООО «Издательство «Манускрипт»

Подписано в печать 22.12.2022. Выход в свет 29.12. 2022г.

Тираж 250 экз. Заказ № 22-19 РСТ-33. Цена свободная