

*Бахитова Лейсан Ильдаровна,
студент
4 курс, отделение «психологии и педагогики»
Елабужский институт ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»
Россия, г. Елабуга*

*Научный руководитель: Лыдкова Галия Михайловна,
к. психол.н., доцент кафедры психологии
Елабужский институт ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»
Россия, г. Елабуга*

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ КАК ПРЕДПОСЫЛКА РЕЗИЛЬЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

***Аннотация:** В статье представлены результаты исследования влияния позитивных эмоций на резильентное поведение. Была проанализирована литература по имеющимся исследованиям, а также проведён корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, благодаря которому была выявлена прямая (положительная) статистически значимая связь между резильентностью и позитивными эмоциями.*

***Ключевые слова:** резильентность, эмоции, настроение, направленность, подростковый возраст.*

***Annotation:** The article presents the results of a study of the influence of positive emotions on resistant behavior. The literature on available studies was analyzed, and a correlation analysis was carried out using Spearman's rank correlation coefficient, thanks to which a direct (positive) statistically significant relationship between resistance and positive emotions was revealed.*

Key words: *resistance, emotions, mood, orientation, adolescence.*

Современное общество, постоянно находящееся в состоянии структурного обновления, неопределенности развития, социальных и экономических перемен, характеризуется потребностью в людях, способных успешно адаптироваться к негативным общественным явлениям, противостоять социальным угрозам, преодолевать жизненные трудности, мотивировать себя на саморазвитие и самосовершенствование. Поэтому большинство ученых заявляют о необходимости изучения условий сохранения стабильности человека [1], призывают развивать такие личностные качества, свойства, которые обеспечивали бы не только способность приспосабливаться к социальной, экономической и прочей среде, но и активно сопротивляться, противодействовать кризисным явлениям, планировать собственную деятельность в соответствии с поставленными целями, добиваться успеха, быть психически устойчивыми или же резильентными [2].

Изменения, происходящие сегодня в различных сферах общественной жизни, имеют множество рисков и негативных последствий для развития личности. Современные подростки зачастую не могут противостоять нестабильности, неопределенности, испытывают затруднения в адаптации и сохранении целостности своего «Я». Говоря о способности подростка, особенно младшего подростка, противостоять негативному влиянию, жизненным невзгодам, стрессам, преодолевать трудности и двигаться вперед развиваясь, следует, в первую очередь, остановиться на таком психологическом понятии, как «резильентность».

Долгое время данное понятие изучалось в основном на теоретическом уровне. Зарубежными и отечественными учеными выделены подходы к его определению: когнитивный бихевиоризм, согласно которому в основу резильентности ложатся эффективные поведенческие стратегии преодоления человеком трудностей различного характера; конструктивизм, отводящий

ведущую роль активной жизненной позиции индивида; экологический реализм, рассматривающий, в основном, социальные факторы преодоления трудностей; кросс-культурный подход, основанный на изучении способов реагирования людей в условиях всевозможных рисков в зависимости от расовой принадлежности, пола, возраста, места проживания и т.п.

На сегодняшний день исследование резильентности человека является одним из приоритетных направлений не только в западной гуманистической, позитивной, но и в отечественной психологии, а также в смежных науках. Анализ отечественных изысканий позволил заметить, что в российских психологических исследованиях феномен резильентности недостаточно изучен.

В отечественных работах можно найти теоретические подходы к определению данного понятия, характеристику резильентности как образовательной и/или профессиональной компетенции, структурные компоненты и возможные направления дальнейшего изучения феномена.

Цель исследования заключается в изучении теоретических и эмпирических аспектов влияния позитивных эмоций на резильентное поведение. В исследовании принимали 32 обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр Образования 62» г. Набережные Челны в возрасте 13-14 лет.

В исследовании были использованы следующие диагностические методики:

1) опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым [3].

2) тест-анкета «Эмоциональная направленность» Автор –Б.И. Додонов [4].

3) краткая шкала резильентности (BRS. Б. Смитта) в адаптации группой авторов (В.И. Маркова, Л.А. Александрова, А.А. Золотарева) [5].

Первой методикой, которая была использована – это опросник САН. Результаты экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения (опросник САН, разработанный В.А. Доскиным и др.) представлены на рис. 1.

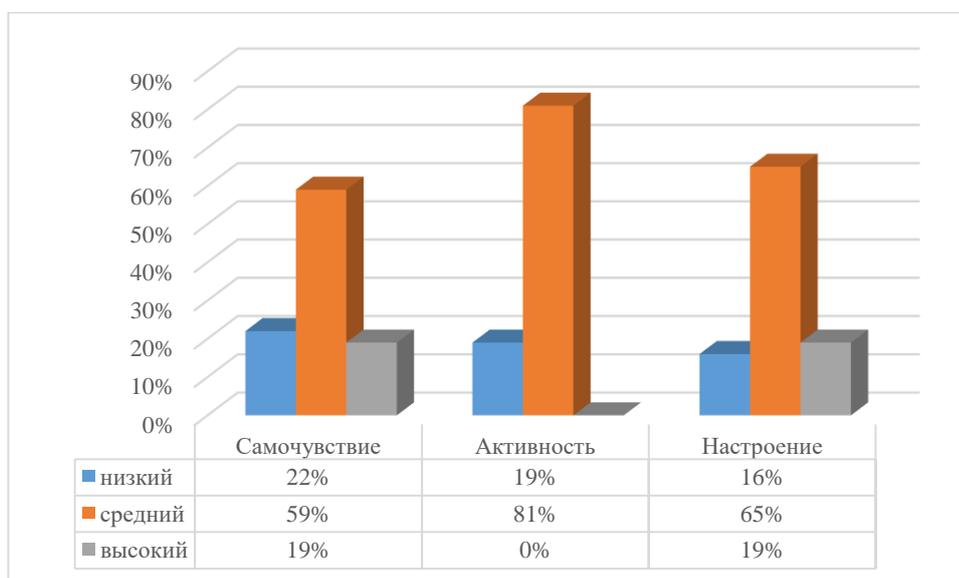


Рис. 1 – Результаты экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения (опросник САН)

Из гистограммы мы видим, что у обучающихся преобладает средний уровень самочувствия, активности и настроения. У большинства обучающихся отмечен средний уровень самочувствия – зафиксирован у 19 чел. (59%), низкий уровень самочувствия выявлен у 7 чел. (22%), у 6 чел. (19%) выявлен высокий уровень самочувствия.

Также преобладает средний уровень по шкале «активность» - зафиксирован у 26 чел. (81%), низкий уровень активности выявлен у 6 чел. (19%), высокий уровень активности выявлен не был.

По шкале «настроение» преобладает средний уровень – выявлен у 21 чел. (65%), низкий уровень по данной шкале зафиксирован у 5 чел. (16%), высокий уровень – у 6 чел. (19%).

С помощью методики диагностики эмоциональной направленности (Б.И. Додонов) был исследован тип эмоциональной направленности у

обучающихся. На рис. 2 представлено распределение обучающихся по типу эмоциональной направленности.

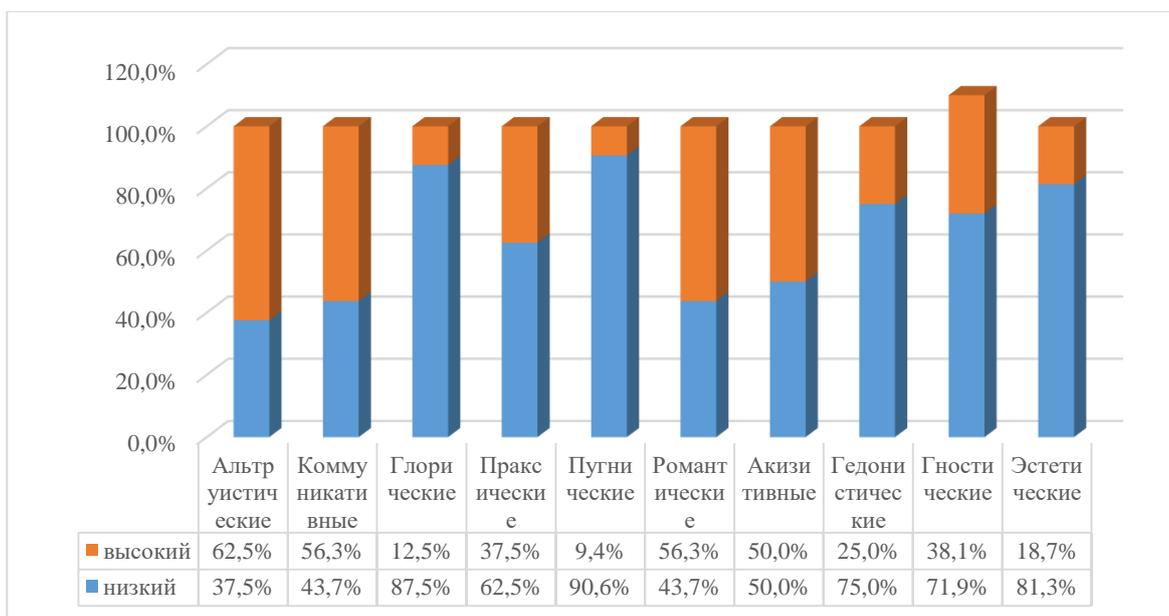


Рис. 2 Распределение респондентов по типу эмоциональной направленности (тест-анкета «Эмоциональная направленность» Б.И. Додонова), %

Анализ данных, представленных на гистограмме, позволяет сделать следующие выводы:

- показатель альтруистической направленности на высоком уровне выражен у 62,5% респондентов, что указывает на выраженную потребность в содействии, помощи, покровительстве другим людям; у 37,5% респондентов альтруистическая направленность выражена на низком уровне, что свидетельствует о слабо выраженной потребности помощи другим людям;
- показатель коммуникативной направленности на высоком уровне выражен у 56,3% респондентов, что выражается в ярко выраженной потребности в общении; у 43,7% респондентов альтруистическая направленность выражена на низком уровне, что свидетельствует о слабо выраженной потребности в общении;

– показатель глорической направленности на высоком уровне выражен у 12,5% респондентов, что выражается в направленности на самоутверждение, потребности в славе; 87,5% респондентов имеют низкий уровень глорической направленности, что свидетельствует о том, что данные респонденты не испытывают ярких эмоций от удовлетворения потребности в славе;

– показатель практической направленности на высоком уровне выражен у 37,5% респондентов, что выражается в проживании ярких эмоций от успешности или не успешности своей деятельности; 62,5% респондентов имеют низкий уровень практической направленности, что свидетельствует о слабо выраженных эмоциях от успешности или не успешности своей деятельности;

– показатель пугнической направленности на высоком уровне выражен у 9,4% респондентов, что выражается в потребности в преодолении опасности, на основе которой позднее возникает интерес к борьбе; 90,6% респондентов имеют низкий уровень пугнической направленности, что свидетельствует о слабо выраженной потребности в преодолении опасности;

– показатель романтической направленности на высоком уровне выражен у 56,3% респондентов, что проявляется в стремлении ко всему необычному, необыкновенному, таинственному; 43,7% респондентов имеют низкий уровень романтической направленности, что указывает, что романтическое стремление у них выражено слабо;

– показатель гностической направленности на высоком уровне выражен у 38,1% респондентов, что проявляется в потребности в получении любой новой информации и потребности в «когнитивной гармонии», у 71,9% респондентов данный показатель выражен на низком уровне, что свидетельствует о слабовыраженной потребности в новых знаниях;

– показатель эстетической направленности на высоком уровне выражен у 18,7% респондентов, что проявляется в выраженной потребности в

прекрасном, гармонии с миром; у 81,3% респондентов данный показатель выражен на низком уровне, что свидетельствует о слабовыраженной потребности в прекрасном;

– показатель гедонистической направленности на высоком уровне выражен у 25% респондентов, что проявляется в потребности в удовлетворении телесных удовольствий; у 75% респондентов данный показатель выражен на низком уровне, что свидетельствует о слабовыраженной потребности в удовлетворении телесных удовольствий;

– показатель акизитивной направленности на высоком уровне выражен у 50% респондентов, что проявляется в интересе к накоплению; у 50% респондентов данный показатель выражен на низком уровне, что свидетельствует о слабовыраженной потребности к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.

Последней методикой была «Краткая шкала резильентности (BRS. Б. Смитта) в адаптации группой авторов (В.И. Маркова, Л.А. Александрова, А.А. Золотарева)». Результаты оценки резильентности представлены на рис. 3.

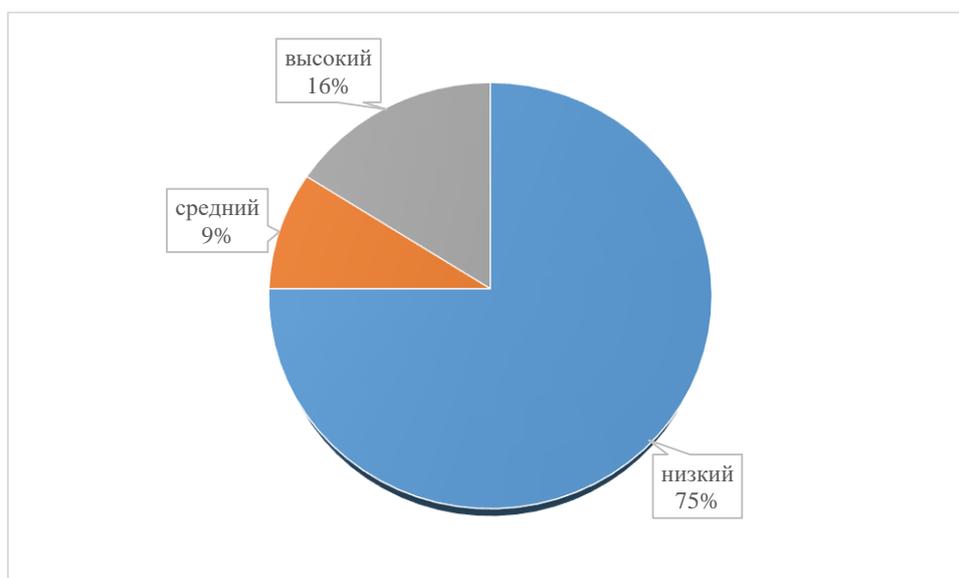


Рис. 3 – Результаты распределения обучающихся по выраженности резильентности (BRS. Б. Смитта)

Из гистограммы мы видим, что преобладает низкий уровень резильентности – зафиксирован у 24 обучающихся (75%), у троих детей зафиксирован средний уровень резильентности (9%), пятеро детей показали наличие высокого уровня резильентности (16%).

Для проверки гипотезы о наличии связи между позитивными эмоциями и выраженностью резильентности был осуществлен корреляционный анализ. Для выбора критерия корреляционного анализа мы провели статистический анализ с одновыборочным критерием Колмогорова-Смирнова на нормальность распределений полученных данных. По результатам анализа мы видим, что отсутствует нормальность распределения, поэтому будем использовать непараметрический критерий для корреляционного анализа – ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа

| | Самочувствие | Активность | Настроение | Альтруистические | Коммуникативные | Глорические | Практические | Путнические | Романтические | Активные | Гедонистические | Гностические | Эстетические |
|----------------|--------------|------------|-------------|------------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------|-----------------|--------------|--------------|
| Резильентность | ,783* ** | -0,205 | ,465* ** | 0,228 | 0,250 | 0,186 | 0,163 | 0,053 | 0,263 | 0,140 | 0,210 | -0,043 | 0,331 |

Из Таблицы мы видим, что выявлена прямая (положительная) статистически значимая связь между резильентностью и самочувствием ($r=0,783$ при $p \leq 0,01$): чем выше уровень резильентности у человека, тем лучшим самочувствием он отличается.

Также выявлена прямая (положительная) статистически значимая связь между резильентностью и настроением ($r=0,465$ при $p \leq 0,01$): чем лучше у человека настроение, тем выше уровень резильентности.

Статистически значимых связей между резильентностью и эмоциональной направленностью выявлено не было.

Таким образом, в ходе исследования были сделаны следующие выводы.

Психологическая резильентность представляет собой динамическое свойство личности, выражающееся в способности преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства с возможностью восстанавливаться и развиваться, используя внутренние и внешние ресурсы.

Эмоции – это субъективные и кратковременные реакции человека на окружающий мир. Различают позитивные и негативные эмоции.

С целью изучения позитивных эмоций как предпосылки резильентного поведения было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 32 младших подростка (обучающиеся 7 классов).

Диагностика самочувствия, активности и настроения показали преобладание среднего уровня по данным показателям у обучающихся. Диагностика типа эмоциональной направленности показала, что у большинства обучающихся наиболее выражены альтруистическая, коммуникативная, акизитивная, романтическая и гностическая эмоциональная направленность. У обучающихся выборки преобладает низкий уровень выраженности резильентности.

Для проверки гипотезы о наличии связи между позитивными эмоциями и выраженностью резильентности был осуществлен корреляционный анализ, который подтвердил гипотезу: существует связь между эмоциями и резильентностью: чем выше настроение и лучше самочувствие у ребенка, тем выше уровень резильентности. То есть мы можем говорить о том, что позитивные эмоции выступают в качестве предпосылок резильентного поведения.

Использованные источники:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. (Серия: Мастера психологии). – Изд. 3-е. – СПб.: Питер, 2016. – 288 с
2. Олейникова О.Н. Формирование резильентности как фактор успешной самореализации личности в условиях развития гражданского общества // Социально-ориентированное проектирование системы формирования гражданской идентичности учащейся молодежи в поликультурном образовательном пространстве: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Казань: Данис, 2018. – С. 79-83.
3. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. – Самара: БАХРАХ-М, 2002. – 667 с.
4. Додонов Б.И. Тест-анкета «Эмоциональная направленность» // Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. – С.132-134.
5. Маркова В.И., Александрова Л.А., Золотарева А.А. Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью // Национальный психологический журнал. – 2022. – № 1 (45). – С. 65-75.