

УДК 159. 9

## ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ПОДРОСТКОВ

**Иванова М.А.**

*ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», Ульяновск,  
Россия e-mail: Ivanova.ma-psi@mail.ru*

В статье отражены результаты эмпирического исследования жизнестойкости и социально-психологической адаптации подростков с различными жизненными сценариями. Выявлено, что для подростков с выигрышными сценариями характерны более высокие показатели по следующим факторам: «жизнестойкость», «включенность», «контроль», «принятие риска», «адаптация», «принятие себя», «принятие других», «стремление к доминированию», «интернальность» и «эмоциональный комфорт». Подростки с проигрышным сценарием показали более низкие результаты по данным факторам, то есть они более ведомы, склонны к приписыванию результатов своей деятельности внешним силам, менее жизнестойки и адаптированы. Отмечено также, что подростки – представители неформальных субкультур не отличаются по факторам жизнестойкости и социально-психологической адаптации от подростков, не причисляющих себя к таковым. Таким образом, выигрышные жизненные сценарии рассматриваются как фактор развития жизнестойкости и адаптивных возможностей подростков.

**Ключевые слова:** жизненные сценарии, неформальные молодежные объединения, жизнестойкость, подростки, адаптация

## LIFE SCENARIOS AND HARDINESS OF ADOLESCENTS

**Ivanova M.A.**

*Ulyanovsk State University, Ulyanovsk, e-mail: Ivanova.ma-psi@mail.ru*

The paper describes the results of an empirical study of hardiness and social – psychological adaptation of adolescents with different life scenarios. Adolescents with a winning scenarios revealed higher rates of the following factors: «hardiness», «commitment», «control», «challenge», «adaptation», «acceptance of self», «acceptance of others», «desire to dominate» «internality» and «emotional comfort». Teens with a losing scenario showed lower results on these factors. They have less hardiness, tend to attribute the results of their activities to external forces, teenagers face lots of difficulties during the adaptation. The study reveals that teens – representatives of the informal subcultures do not differ by factors of hardiness and social – psychological adjustment of adolescents do not identify themselves as such. Members of subcultures with winning scenarios also have the resources to overcome difficult situations and succeed in society. Thus, the winning life scenarios considered as a factor of resilience and adaptive capacity of adolescents.

**Keywords:** life scenarios, informal youth subcultures, hardiness, teens, adaptation

Яркой характеристикой современного общества являются стремительные информационные преобразования, требующие от человека высокого уровня активности, гибкости, коммуникабельности, мобильности и жизнестойкости. Подростки в таких условиях рассматриваются нами в качестве особой группы, требующей внимания психологов и педагогов, направленного на развитие ресурсов и профилактику девиантного поведения и дезадаптации. Традиционная система образования направлена, прежде всего, на формирование знаний, умений и навыков, в семьях наблюдается нарастающее отчуждение между детьми и родителями, как следствие, возникает необходимость формирования основных ресурсов личности, необходимых подростку в дальнейшей жизни. Мы полагаем, что поведение, ценностные ориентации, адаптационные возможности и жизнестойкость подростка обусловлены его жизненным сценарием.

Эрик Берн определяет жизненный сценарий как неосознаваемый план жизни, составленный в детстве, закреплённый родителями и реализующийся так, как было заложено изначально [1]. Сценарии относятся к области

явлений переноса, то есть являются производными, точнее, адаптациями инфантильных реакций и опытов [2]. Согласно данной теории, индивид бессознательно выбирает те формы поведения, которые соответствуют его сценарию. Авторы условно выделяют три группы жизненных сценариев: проигрышные, безвыигрышные и выигрышные.

Человек с проигрышным сценарием не достигает заявленной цели, при этом речь идет также и о сопутствующем чувстве удовлетворенности. Субъект с безвыигрышным или банальным сценарием ничего не проигрывает и ничего не выигрывает, не рискует и предпочитает плыть по течению, а выигрывающий достигает заявленной цели, которая приносит ему чувство удовлетворения, успеха и не вызывает внутреннего напряжения [3].

Мы предполагаем, что человек с заложенным в детстве проигрышным сценарием в дальнейшем в своем поведении будет использовать неадекватные и проигрышные стратегии и вовсе может не использовать имеющиеся у него ресурсы для преодоления сложностей. Напротив, человек, реализующий выигрышный сценарий,

будет искать любую возможность для разрешения сложных ситуаций и достижения поставленной цели. Ему, на наш взгляд, будут присущи основные аттитуды жизнестойкости: «вовлеченность», «контроль», «вызов» или принятие риска [5].

Таким образом, адаптивные возможности и жизнестойкость подростка, на наш взгляд, связаны с выбранным им жизненным сценарием.

Нами было проведено эмпирическое исследование, целью которого было изучение особенностей социально-психологической адаптации, жизнестойкости и жизненных сценариев подростков. В частности, были исследованы особенности подростков – представителей неформальных молодежных объединений. Выборку составили 102 человека в возрасте от 13 до 18 лет.

Для проведения исследования мы использовали следующие методы: «методика

диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда [4] для выявления особенностей адаптации подростков, «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, сочинение для анализа жизненных сценариев подростков.

Проанализировав жизненные сценарии испытуемых, мы поделили их на две группы. Первую группу составили подростки с выигрышными сценариями, вторую группу – с проигрышными.

Сравнение результатов исследования жизнестойкости подростков с выигрышным и проигрышным сценариями с использованием U-критерия Манна–Уитни позволило зафиксировать значимые различия, касающиеся следующих показателей: «жизнестойкость», «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска». Полученные данные мы отразили в рис. 1.

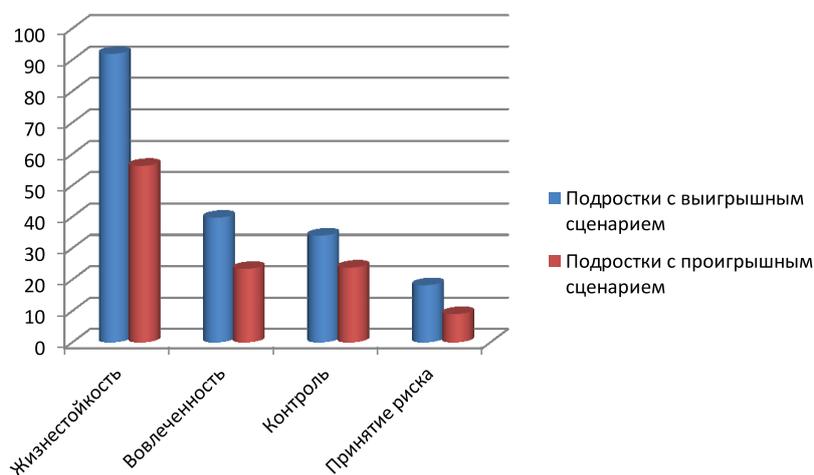


Рис. 1. Сравнительный анализ жизнестойкости подростков с выигрышным и проигрышным сценариями

Испытуемые с выигрышным сценарием жизни более жизнестойки, чем подростки с проигрышным сценарием, у них выше уровень вовлеченности, контроля, принятия риска, значит, они более устойчивы к стрессу, более эффективно управляют ситуацией, обладают мотивацией к самореализации, проявлению лидерских качеств. Обладая более высоким уровнем контроля и принятия риска, подростки с выигрышным сценарием активнее ищут пути решения поставленных задач, выход из трудных ситуаций, они более открыты новому опыту и воспринимают трудности как испытание для себя.

Представленные различия связаны, вероятно, с тем, что подростки с выигрышным сценарием с детства привыкают ставить перед собой цели и достигать их, они более уверены в себе и своем успехе. Родители та-

кого подростка, скорее всего, поддерживают и стимулируют его инициативу и интересы, подкрепляют его успех. Выигрывающий заранее нацелен на положительный результат его действий и учитывает все имеющиеся возможности, благодаря этому и выигрывает. Таким образом, мы можем предположить, что, превосходя результат своих действий, подросток проявляет жизнестойкость, он вовлечен в ситуацию, берет на себя ответственность за свои действия и воспринимает ситуацию как некое испытание, из которого он вынесет новый опыт, знание. Проигрывающий, напротив, усвоив в детстве, что ему суждено во всем терпеть неудачу, значительно в меньшей степени проявляет жизнестойкость, он занимает более пассивную позицию и предпочитает не брать на себя ответственность за исход события.

Исследование социально-психологической адаптации выявило более высокий уровень выраженности у испытуемых с выигрышным сценарием таких показателей, как «самопринятие» (Уэмп = 58; при  $p < 0,05$ ), «принятие других» (Уэмп = 39,5; при

$p < 0,01$ ), «интернальность» (Уэмп = 57,9; при  $p < 0,05$ ), «эмоциональный комфорт» (Уэмп = 25,5; при  $p < 0,01$ ), «адаптация» (Уэмп = 15; при  $p < 0,05$ ) и «стремление к доминированию» (Уэмп = 69,5; при  $p < 0,05$ ).

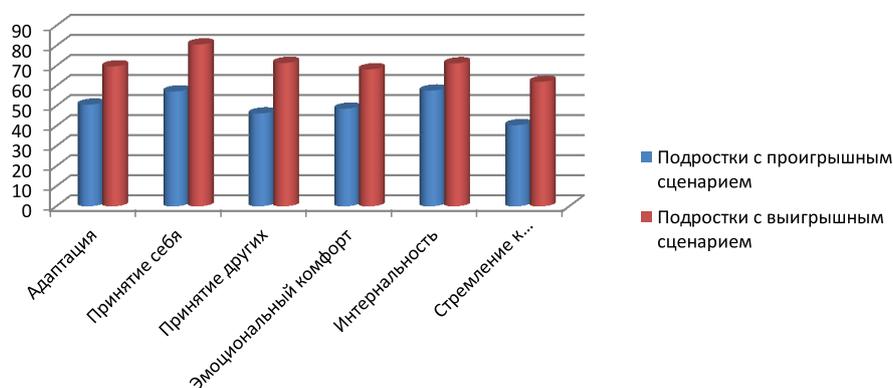


Рис. 2. Социально-психологическая адаптация подростков с выигрышным и проигрышным сценариями

Подростки с выигрышным сценарием в большей степени принимают себя и других такими, какие они есть, более склонны приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своих действий своим собственным усилиям, проявляют лидерские качества, стремятся к доминированию. Скорее всего, вследствие того, что они иначе, нежели подростки с проигрышным сценарием, воспринимают окружающий мир, себя и ситуацию, для них в большей степени характерно эмоциональное благополучие, и они лучше адаптируются к действительности. Мы полагаем, что подросток с выигрышным сценарием воспринимает мир шире, он настроен на активные действия и ищет возможности для реализации своих целей и желаний.

Подросток с проигрышным сценарием в меньшей степени принимает себя и других, он ведом, чаще испытывает эмоциональное напряжение, менее адаптирован к социуму и для него в большей степени характерен экстернальный локус контроля, который заключается в склонности приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам. На наш взгляд, такой подросток не видит возможностей, окружающих его, не реализует имеющиеся у него ресурсы вследствие установки на проигрыш.

Интересно отметить, что по фактору «эскапизм» различия между группами испытуемых незначимы. В группе подростков с выигрышными сценариями данный показатель находится в пределах нормы

(ср. арифм. = 12,9), у подростков с проигрышным сценарием чуть выше нормы (ср. арифм. = 22,6). Мы полагаем, что данный факт связан, скорее, с имеющейся у испытуемых с проигрышным сценарием тенденцией к бегству от реальности в отличие от «выигрывающих», которые в большей степени направлены на решение проблем, однако большинство исследуемых подростков все-таки не склонны уходить от возникающих проблем в мир иллюзий.

Анализ жизнестойкости и социально – психологической адаптации подростков – представителей неформальных молодежных объединений позволило выявить отсутствие значимых различий между ними и подростками, не относящими себя к какой-либо субкультуре (рис. 3).

Мы объясняем это тем, что субкультура подразумевает под собой объединение людей со схожими интересами, увлечениями, деятельностью, стилем жизни, ценностями и так далее, что позволяет подросткам быть активными и успешными в своей среде. Среди подростков-«неформалов» также имеются люди с низким и высоким уровнем жизнестойкости, с различными адаптивными возможностями. Однако особую группу составляют представители неформальных объединений с проигрышными сценариями вследствие их недостаточной вовлеченности в социум.

Результаты исследования показывают, что выигрышный жизненный сценарий может служить фактором жизнестойкости и социально-психологической адаптации

подростков, в том числе подростков – представителей неформальных молодежных объединений. Для достижения эмоционального комфорта и развития личностных ресурсов, направленных на преодоление стрессогенных ситуаций, подросткам с проигрышными сценариями требуется психологическая

помощь в осознании и трансформации факторов, составляющих проигрышный сценарий. Для организации системы психологической помощи подросткам в социальной адаптации перспективным является изучение жизненных сценариев как факторов развития их жизнестойкости.

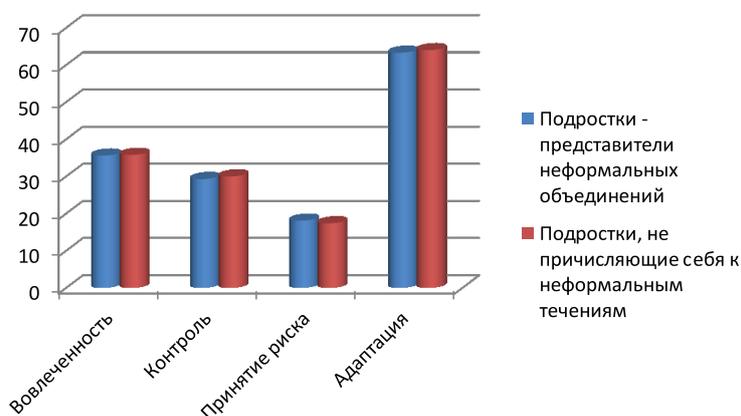


Рис. 3. Сравнительный анализ жизнестойкости и адаптации подростков – представителей неформальных объединений и не причисляющих себя к каким-либо течениям

#### Список литературы

1. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн; пер. с англ. А. Грузберга. – М.: Эксмо, 2006. – 576 с.
2. Берн, Э. Трансакционный анализ и психотерапия. – СПб.: Братство, 1992. – 224 с.
3. Стюарт, Й., Джойнс, В. Жизненный сценарий: как мы пишем историю своей жизни // Библиотека фонда содействия развитию психической культуры (Киев). – 2000. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/stewj01/index.htm>.
4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 193–197.
5. Khoshaba, D., Maddi, S., Early Antecedents of Hardiness// Consulting Psychology Journal. – Vol. 51, (n2). – 1999. – P. 106–117.

#### References

1. Bern E. Igra, vkotorye igraut lyudi. Lyudi, kotorye igraut v igry (Games people play). M., 2006. pp. 576.
2. Bern E. Transaktsionnyanaliz i psikhoterapiya (Transactional Analysis in Psychotherapy). M., 1992. pp. 224.

3. Styuart, Y., Dzhoyns, V. Zhiznennyysenariy: kak my pishemistoriyusvoeyzhizni (TA Today (Part IV)). Available at: <http://psylib.org.ua/books/stewj01/index.htm/> (accessed 14July 2013)

4. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M. Socialno-psikhologicheskaya diagnostica razvitiya lichnosti i malykh-grupp (social – psychological diagnosis of personality and small groups). M., 2002. pp. 193–197.

5. Khoshaba, D., Maddi, S., Early Antecedents of Hardiness. Consulting Psychology Journal. Vol. 51, (n2), 1999; pp. 106–117.

#### Рецензенты:

Калинина Н.В., д.псих.н., профессор, заведующая кафедрой психологии, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», г. Ульяновск;

Митин С.Н., д.п.н., профессор, декан факультета гуманитарных наук и социальных технологий, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет, заведующий кафедрой педагогики, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», г. Ульяновск.

Работа поступила в редакцию 03.09.2013.