

Заключение. Таким образом, приобретаемые в процессе проектной деятельности навыки и умения позволяют ребенку успешно решать возникающие проблемы, например, избегать травм, несчастных случаев и других негативных последствий в соответствии со своими возрастными возможностями, и в то же время обеспечивают безболезненный переход из дошкольного детства в школу, помогая освоить новую социальную роль и новый вид деятельности (учебный).

Список цитируемых источников

1. *Веракса, Н. Е.* Пространство детской реализации: проектная деятельность дошкольников: 5—7 лет : метод. пособие / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. — М. : Мозаика-Синтез, 2020. — 64 с.
2. *Михайлова-Свирская, Л. В.* Метод проектов в образовательной работе детского сада: пособие для педагогов ДОО / Л. В. Михайлова-Свирская. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2018. — 95 с.

УДК 159.95

Ю. И. Фурс

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ФРУСТРАЦИОННАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

Введение. Современные социально-экономические и культурные условия сопровождаются высоким уровнем неопределённости, что предъявляет к личности повышенные требования по адаптации к стрессу и преодолению жизненных трудностей. В этих условиях особую значимость приобретает феномен жизнестойкости — интегративного качества, обеспечивающего успешное функционирование и сохранение психологического здоровья в ситуациях давления и фрустрации. Одним из ключевых компонентов жизнестойкости выступает фрустрационная толерантность, отражающая способность человека переносить препятствия и неудачи без разрушительных последствий для эмоционального состояния и поведенческой активности.

Основная часть. Термин «жизнестойкость» впервые был введён С. Мадди, который рассматривал её как совокупность установок вовлечённости, контроля и принятия риска [1]. Л. И. Анцыферова трактует термин «жизнестойкость» как интегративное качество, обеспечивающее устойчивость к стрессу и способность к эффективному преодолению жизненных трудностей [2]. Исследования М. И. Постникова подтверждают, что высокий уровень жизнестойкости связан с эмоциональной стабильностью, стратегичностью мышления и навыками саморегуляции [3].

Фрустрация определяется как психическое состояние, возникающее при столкновении личности с препятствиями на пути к значимым целям. Толерантность к фрустрации предполагает способность сохранять контроль, избегать дезадаптивных реакций (агрессии, ухода, апатии) и находить альтернативные пути достижения цели. С. Розенцвейг рассматривал её как один из маркеров устойчивости личности [4].

Исследования Ю. М. Перевозкиной показывают, что фрустрационная толерантность тесно связана с жизнестойкостью: люди с высоким уровнем толерантности демонстрируют большее доверие к собственным силам, устойчивость к стрессу и способность к адаптивному копингу. На выборке военнослужащих было выявлено, что высокий уровень фрустрационной толерантности снижает вероятность развития агрессивных и депрессивных реакций, способствует формированию позитивных стратегий преодоления трудностей [5].

Работа М. А. Одинцовой, проведённая на выборке российских и белорусских семей, показала, что жизнестойкость семейного типа во многом определяется способностью её членов переносить фрустрацию, связанную с экономическими трудностями и межличностными конфликтами [6].

Исследование Д. Р. Шариповой демонстрирует, что у людей с травматическим опытом сниженный уровень жизнестойкости сопровождается низкой толерантностью к фрустрации, что проявляется в трудностях регуляции эмоций и ограниченном выборе адаптивных стратегий [7].

Ю. В. Селезнева выделила ключевые факторы развития толерантности к фрустрации: личностные черты (низкий уровень невротизма, высокая добросовестность, эмоциональная устойчивость); развитые навыки саморегуляции, включая планирование и контроль времени; социальная поддержка и семейные ресурсы, усиливающие восприятие трудностей как преодолимых; профессиональный и жизненный опыт, формирующий адаптивные механизмы совладания с фрустрацией [8].

Заключение. Фрустрационная толерантность является важнейшей составляющей жизнестойкости личности. Она обеспечивает возможность сохранять продуктивность деятельности и эмоциональное равновесие в условиях препятствий и стрессовых ситуаций. Современные исследования подтверждают, что высокий уровень толерантности к фрустрации способствует развитию адаптивных стратегий преодоления трудностей, укрепляет ресурсы личности и повышает её способность к конструктивному взаимодействию с окружающей средой. Таким образом, развитие фрустрационной толерантности может рассматриваться как перспективное направление психопрофилактической и психокоррекционной работы, направленной на укрепление жизнестойкости личности в условиях нестабильности современного общества.

Список цитируемых источников

1. Maddi, S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage / S. R. Maddi // Journal of Humanistic Psychology. — 2004. — Vol. 44, no. 3. — P. 279—298.
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: перестройка, развитие и самореализация / Л. И. Анцыферова. — М.: Наука, 1994. — 335 с.
3. Одинцова, М. А. Профили семейной жизнеспособности и жизнестойкость представителей российских и белорусских семей / М. А. Одинцова, Д. В. Лубовский, В. И. Бородкова [и др.] // Культурно-историческая психология. — 2023. — Т. 19, № 3. — С. 81—92.
4. Перевозкина, Ю. М. Системный анализ фрустрационной толерантности военнослужащих: разработка и первичная психометрическая проверка диагностического опросника / Ю. М. Перевозкина, В. И. Иванов // Системная психология и социология. — 2023. — № 48. — С. 44—59.
5. Постникова, М. И. Жизнестойкость личности и факторы «Большой пятёрки» / М. И. Постникова, В. И. Пищик, Н. В. Сиврикова, А. В. Микляева // Национальный психологический журнал. — 2024. — Т. 19, № 2. — С. 121—130.
6. Розенцвейг, С. Экспериментальные исследования фрустрации / С. Розенцвейг. — СПб.: Речь, 2001. — 256 с.
7. Селезнева, Ю. В. Жизнестойкость и восприятие времени как личностные ресурсы саморегуляции / Ю. В. Селезнева, Н. Е. Комерова, А. Ю. Тарасова // Российский психологический журнал. — 2024. — Т. 21, № 3. — С. 78—92.
8. Шарипова, Д. Р. Жизнестойкость личности с различным травматическим опытом / Д. Р. Шарипова // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. — 2023. — № 1. — С. 95—105.

УДК 159.95

Ю. И. Фурс

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

СОЦИАЛЬНЫЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Перфекционизм рассматривается как сложный многоуровневый феномен, включающий стремление личности к высоким стандартам и склонность к критической самооценке в случае несоответствия результатам. Он понимается не только как личностная черта, но и как продукт социального и культурного давления. В последние годы исследователи отмечают возрастание уровня перфекционизма у молодёжи, что связывается с усилением образовательной конкуренции, влиянием медиа и изменениями в семейных установках.

Основная часть. Принято выделять адаптивные и дезадаптивные формы перфекционизма. Первые связаны с организованностью, целеустремлённостью и высоким уровнем мотивации, тогда как вторые — с тревожностью, страхом ошибки и низким субъективным благополучием. Российские и белорусские исследователи в целом поддерживают эту типологию, дополняя её акцентом на социокультурные факторы, которые усиливают или ослабляют те или иные проявления.

Важнейшей социальной детерминантой выступает семья. Родительские ожидания, критика и модели воспитания оказывают непосредственное влияние на формирование перфекционистских установок у подростков и студентов. Исследования Е. А. Соколович [1] показали, что в условиях высокой родительской требовательности молодёжь демонстрирует рост самокритичности и снижение уровня удовлетворённости собственными достижениями, что свидетельствует о формировании дезадаптивных форм перфекционизма.

Не менее значимой детерминантой является образовательная среда. В вузовской культуре до сих пор сохраняются традиции ориентации на «безошибочность» и жёсткую оценочность, что усиливает переживание неуспеха как личной несостоятельности. С. А. Русина [2] на материале студенческих выборок показала, что академический перфекционизм тесно связан с повышенной тревожностью, что влечёт за собой риски эмоционального выгорания и снижения учебной мотивации.

Культурные установки общества в целом также формируют специфику перфекционизма. Социальная значимость «успешности», высокой профессиональной квалификации и стабильности подкрепляет стремление молодёжи к завышенным стандартам. Это проявляется не только в академической, но и в профессиональной среде. Так, А. А. Якушина [3] в исследовании спортсменов выявила, что перфекционистские установки могут выполнять адаптивную функцию, способствуя концентрации и развитию когнитивных навыков, однако в условиях постоянного давления и сравнения с идеальными эталонами они приводят к эмоциональной нестабильности и риску демотивации.

Особую роль играют медиа и социальные сети, которые транслируют идеализированные образы внешности и успеха. Н. Л. Сунгурова и С. Ю. Хонина показали, что активное использование визуально ориентированных социальных платформ усиливает связь между перфекционизмом и дисморфическими переживаниями, особенно у девушек. Это указывает на то, что культурная среда, основанная на визуальных стандартах и публичной оценке, становится фактором формирования дезадаптивного перфекционизма [4].

В ряде отечественных работ последних лет были предприняты попытки системного изучения социальных и культурных предикторов перфекционизма. На выборке белорусских студентов Е. А. Соколович было выявлено, что высокая родительская требовательность сочетается с тенденцией к сниженной самооценке, тогда как поддерживающий стиль воспитания способствует развитию адаптивных форм перфекционизма, связанных с организованностью и целеустремлённостью [1].