

Zhanna Bruk & Galina Kuchterina (Russland)

Psychologische Belastbarkeit von Jugendlichen in einer sich verändernden Welt

Zusammenfassung: Das Problem der Überwindung von Situationen, die Stress erzeugen, in der sich rasch verändernden Gesellschaft von heute, ist bemerkenswert, weil die Veränderungen das intellektuelle, emotionale und persönliche Wohlbefinden der Jugendlichen beeinflussen. Die Möglichkeit der Überwindung schwieriger Lebenssituationen wird in diesem Alter durch sich ständig entwickelnde Persönlichkeitsmerkmale und individuelle Verhaltensweisen bedingt. Eines dieser Persönlichkeitsmerkmale ist „hardiness“, in der deutschen Übersetzung „Widerstandsfähigkeit“, die die Fähigkeit eines Individuums, den Stresssituationen zu widerstehen festlegt, ohne das innere Gleichgewicht zu verlieren und ohne Erfolgserlebnisse zu reduzieren. Die Reaktionen der Jugendlichen auf untypische Krisensituationen hängen von den bewusst oder unbewusst gewählten Modellen der Bewältigungsstrategien ab. Der Begriff Belastbarkeit schließt in unserer Forschung die Widerstandsfähigkeit der Jugendlichen und die von ihnen gewählten Bewältigungsstrategien ein.

Im Artikel werden die Ergebnisse der Wechselbeziehungen zwischen dem allgemeinen Index der Widerstandsfähigkeit und den Bewältigungsstrategien der Jugendlichen, die für die Überwindung von Stresssituationen notwendig sind, vorgestellt. Unsere Studie wurde mit Jugendlichen einer Mittelschule in Tjumen in Russland durchgeführt. Die Untersuchung hat gezeigt, dass die Widerstandsfähigkeit von Jugendlichen eng mit Bewältigungsstrategien wie Ablehnung, Regression, Ersatz, Rationalisierung aber auch Vermeidungshaltung verbunden ist. Ein Zusammenhang zwischen der Widerstandsfähigkeit und den prosozialen und asozialen Verhaltensmustern in Stresssituationen wurde bisher nicht nachgewiesen. Deswegen ist die Forschung der Ressourcen eines Individuums, vor allem der Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit, von besonderer Bedeutung.

Schlüsselwörter: Widerstandsfähigkeit, Resilienz, Resilienzforschung, Belastbarkeit, Beteiligung, Kontrolle, Risikoübernahme, Psychologische Abwehrmechanismen, Bewältigungsstrategien, Modelle von Bewältigungsstrategien,

245

Summary (Teenagers' psychological resilience in a changing world): The problem of overcoming difficult, stressful situations in today's fast-changing society deserves attention since the success of its solution depends on teenagers' intellectual, emotional and personal well-being. The ability to cope with life's difficulties is characterized by personality traits and individual behavior patterns which are being actively developed at this age. One of such traits is vitality that determines a person's ability to withstand a stressful situation, while maintaining the internal balance without reducing the success of the activities. The teenagers' reactions to non-standard crisis situations depend on the conscious or subconscious choice of the models of protective and coping behavior.

The article presents the results of the studies on the relation between the general index of teenagers' vitality and protective strategies of coping behavior which they need to overcome stressful situations. The term "resilience" in our study includes adolescent's vitality, their use of a variety of protective strategies of coping behavior.

The study involved 144 teenagers (66 boys and 78 girls) from the 8-th grade, aged 14-15 years on the basis of the secondary school № 5, Tyumen, Russia.

To test the hypotheses of the study the diagnostic data of adolescents resulting from the application of methods "Vitality" by S. Muddy (adaptation D.A. Leontiev, E.I. Tales); questionnaire "Index lifestyle" R. Plutchik (adaptation L.I. Wasserman, O.F. Eryshev, Klubova E.B.); questionnaire "Strategies for overcoming stressful situations," S. Hobfoll (adaptation N. Vodopyanova) were analyzed using Pearson's correlation coefficient.

Teenagers' general vitality is closely linked with the psychological defense mechanisms such as negation, regression, replacement and rationalization, as well as coping strategies such as avoidance. The study has found no correlation of vitality with prosocial and antisocial actions in stressful situations.

Therefore, the study of individual human resources, and resilience and vitality, in particular, is of particular importance today.

Keywords: resilience, vitality, engagement, control, risk taking, psychological defense mechanisms, behavior patterns of coping, strategies protective of coping, teenagers, correlation analysis.

Резюме (Жанна Юрьевна Брук & Галина Владимировна Кухтерина: Психологическая резильентность подростков в меняющемся мире): Проблема преодоления сложных, стрессовых

ситуаций подростками в современном динамично-меняющемся обществе заслуживает внимания, поскольку от успешности ее решения зависит их интеллектуальное, эмоциональное и личностное благополучие. Возможность справиться с жизненными трудностями обуславливается в этом возрасте активно формирующимися свойствами личности и индивидуальными моделями поведения. Одним из таких свойств является жизнестойкость, определяющая способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутренний баланс и не снижая успешности деятельности. Реакции подростков на нестандартные, кризисные ситуации зависят от сознательного или подсознательного выбора моделей защитно-совладающего поведения. Термин «Резильентность» в нашем исследовании включает в себя жизнестойкость подростков, использование ими разнообразных стратегий защитно-совладающего поведения.

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи между общим индексом жизнестойкости подростков и стратегиями защитно-совладающего поведения, необходимыми для преодоления стрессовых ситуаций. В исследовании приняли участие подростки 8 классов в количестве 144 человек, в возрасте 14-15 лет (66 юноши и 78 девушек) МАОУ СОШ № 5 г.Тюмени (Россия).

Для проверки гипотезы исследования диагностические данные подростков, полученные в результате применения и обработки методик: «Жизнестойкость» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказов); опросника «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика (адаптация Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова); опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолл (адаптация Н. Водопьяновой), были проанализированы с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Общая жизнестойкость подростков тесно взаимосвязана с такими психологическими защитами как отрицание, регрессия, замещение и рационализация, а также со стратегией совладания - избегание. Корреляции жизнестойкости с просоциальными и асоциальными действиями в стрессовых ситуациях не обнаруживаются.

Поэтому сегодня исследование индивидуальных ресурсов человека, и, прежде всего, жизнестойкости и резильентности имеет особое значение.

Ключевые слова: жизнестойкость, резильентность, вовлеченность, контроль, принятие риска, механизмы психологической защиты, модели совладающего поведения, стратегии защитно-совладающего поведения, подростковый возраст, корреляционный анализ.

Relevanz der Studie

In der modernen Gesellschaft nimmt das Bedürfnis nach der Suche neuer Wege zur Schaffung guter Bedingungen für eine erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und die Effektivität ihres Lebensweges zu, u.a. auf Grund der Erhöhung der Lebensgeschwindigkeit und des Anstiegs an Stressfaktoren, die eine Persönlichkeit beeinflussen. Die Fragen der Bestimmung des Lebensweges, der Selbstkontrolle und der Abhängigkeit von Umweltbedingungen werden immer im Fokus des menschlichen Interesses stehen. Die Lösungswege bei verschiedenen Lebensproblemen, die Reaktionen auf unerwartete Situationen, die Bestimmung des Lebensweges sind für jeden einzelnen individuell. In der modernen Gesellschaft wächst das Bedürfnis aus jeder schwierigen Situation einen Ausweg zu finden, d.h. mit Würde aus den negativen Situationen herauszukommen, indem man seine Ganzheit und seine Selbstachtung nicht verliert. Besonders wichtig ist dies im Jugendalter, das als widersprüchlich, ereignisreich, konfliktvoll und emotional erlebt wird. Die Psychologen nennen dieses Alter „Krisenalter“, es ist eine der schwierigsten Lebensphasen, da in diesem Alter heftige qualitative Veränderungen geschehen, die alle Aspekte der Entwicklung und des Lebens beeinflussen.

Die Reaktionen der Jugendlichen auf Stress hängen von den Bewältigungsstrategien ab. Um Stress zu bewältigen, verwendet der Jugendliche Bewältigungsstrategien zu ihrem Schutz, psychologische Abwehrmechanismen und verschiedene Bewältigungsmuster (Hobfoll, 2016; Krjukova [Крюкова], 2010, S. 5; Kuchterina & Bruk, 2015; Freid [Фрейд], 1993, S. 21-37). Diesem Thema ist unsere Forschung gewidmet.

Der Hauptfokus der theoretischen Forschungseinheiten wird auf die Phänomene der "Widerstandsfähigkeit" und der "psychologischen Belastbarkeit" wie auch auf "Bewältigungsstrategien" gelegt.

In der englischen psychologischen Literatur wird Widerstandsfähigkeit (hardiness) als Faktor psychologischer Belastbarkeit gegenüber Resilienz (resilience) angesehen. Widerstandsfähigkeit, im Gegensatz zur Belastbarkeit wird als Persönlichkeitsmerkmal definiert, das die Auswirkungen von schwerem Stress absorbieren kann. Widerstandsfähigkeit besteht aus drei Komponenten: Beteiligung, Kontrolle und Risikoübernahme, man kann auch „Risikobereitschaft“ sagen. Mit dem englischen Begriff „hardiness“ ist eher körperliche Ausdauer gemeint, „resilience“ dagegen ist die Fähigkeit, in ungünstigen Situationen dennoch ein stabiles Niveau der psychologischen und physischen Funktionen aufrecht zu halten (Bonanno, 2004, S. 20-28). In der russischen Sprache versteht man unter dem Begriff „resilience“ Belastbarkeit, Lebensfähigkeit, Widerstandsfähigkeit. Resilienz wird in der Psychologie als ein dynamischer Prozess der positiven Anpassung an negative Bedingungen wie Schicksalsschläge, Niederlagen etc. definiert. Darunter wird die Fähigkeit einer Person verstanden, in verschiedenen Stresssituationen physisch und psychisch stabil zu bleiben und sich den Veränderungen anzupassen, ohne extreme Abweichungen im Verhalten zu zeigen.

Die Resilienzforschung konzentriert sich auf das Herausfinden und Beschreiben der Persönlichkeitseigenschaften der Menschen, die trotz erschwerter Lebensbedingungen ein erfolgreiches Leben gemeistert haben. Der Begriff "Belastbarkeit" schließt daher in unserer Forschung die Widerstandsfähigkeit der Jugendlichen und die von ihnen gewählten Modelle zur Bewältigung ein.

Psychologische Abwehrmechanismen sind situative Maßnahmen und Methoden, die die innere Spannung reduzieren und gegen psychische Schmerzen oder andere unangenehme Erfahrungen schützen (Kozlov, 2016). Eine Bewältigungsstrategie ist eine bewusste Wahl, die darauf gerichtet ist, eine stressige, angespannte und schwierige Situation aktiv zu ändern und sinnvolle Bedürfnisse zu befriedigen, im Gegensatz zu psychischen Abwehrmechanismen (Krjukova, 2010, S. 7).

Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit eines Individuums, den Stresssituationen zu widerstehen, ohne das innere Gleichgewicht zu verlieren und ohne Erfolgserlebnisse zu reduzieren. In der Forschung von Maddi (2002, S. 231) ist Widerstandsfähigkeit eine Musterstruktur von Einstellungen und Fähigkeiten, die eine Person besitzt, um die Veränderungen in der sie umgebenden Realität zu ihrem Vorteil zu nutzen (Maddi, 2002, S. 239).

Die Intensität von Widerstandsfähigkeit und von drei relativ autonomen Komponenten - Beteiligung, Kontrolle, Risikobereitschaft - verhindert die Entstehung von inneren Spannungen in Stresssituationen aufgrund anhaltender Stressbewältigung und der Wahrnehmung dieser Situationen als weniger wichtig (Brük, 2015; Leontjev, 2006; S. 12, Fominova, 2012, S. 27-37).

Die Problematik auf diesem Forschungsgebiet besteht darin, dass die Wechselbeziehungen dieser psychischen Variablen im Jugendalter bisher nicht analysiert wurden. Daher liegt der Fokus unserer Studie auf der Analyse der Widerstandsfähigkeit als Komponente der Entwicklung im Jugendalter. Dabei widmen wir uns insbesondere den Wechselbeziehungen zwischen den Komponenten der Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsstrategien der Jugendlichen.

Das Ziel der Studie ist, Wechselbeziehungen zwischen den Komponenten der Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsstrategien der Jugendlichen herauszufinden und empirisch zu bestätigen.

Wir stellen die Hypothese auf: Es gibt Wechselbeziehungen zwischen den Komponenten der Widerstandsfähigkeit der Jugendlichen und Bewältigungsstrategien, wie Verneinung (Abwehrmechanismen), Rationalisierung, Meidung (Vermeidungsverhalten), Knüpfen neuer soziale Kontakte, Suche nach sozialer Unterstützung, aggressive und/oder selbstbewusste Handlungen.

Die Studie basiert auf folgenden Theorieansätzen: Bezüglich der Widerstandsfähigkeit berufen wir uns auf die Arbeiten von Leontjew (2006, S. 52), Fominova (2012, S. 27-37), Maddi (2002, S.

239), und andere. Bezüglich der Bewältigungsstrategien gehen wir auf die Theorien von Krjukova (2010, S. 10) und A. Freud, 1993, S. 57 zurück.

An der Studie nahmen 144 14- bis 15-jährige Jugendliche (66 Jungen und 78 Mädchen) der Mittelschule № 5 der Stadt Tjumen in Russland teil.

Begründung der Wahl der Forschungsmethoden

Für die Hypothesenprüfung wurden die Ergebnisse der Untersuchungen mithilfe von Korrelationskoeffizienten nach Pearson, (Ermolaev 2003, S. 207) analysiert. Bezogen auf bestimmte Aspekte der Untersuchung haben wir uns an folgenden Methoden orientiert: "Widerstandsfähigkeit" nach Maddy adaptiert von Leontjew und Rasskasova (2006, S. 7-63); "Life style Index" nach Plutchik, angepasst von Wasserman, Eryshev, Klubova (2005, S. 16); Fragebogen "Strategien zur Überwindung von Stresssituationen" nach Hobfoll, angepasst von Vodopyanova (Hobfoll, 2002, S. 24).

Die empirische Studie wurde stufenweise durchgeführt. Während der Untersuchungen wurde eine Korrelationsanalyse zwischen den Komponenten Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsstrategien sowie psychologischen Abwehrmechanismen und Bewältigungsmustern durchgeführt.

Erste Stufe: Die Korrelationsergebnisse zwischen den Komponenten von Widerstandsfähigkeit und psychologischen Abwehrmechanismen der Jugendlichen sind in der Tabelle 1 dargestellt (nur die bedeutsamen Korrelationen).

Psychologische Abwehrmechanismen (Schutzmechanismen)	Komponenten der Widerstandsfähigkeit			Der allgemeine Index der Widerstandsfähigkeit
	Beteiligung	Kontrolle	Risikoübernahme	
Verneinung	0,230	-	0,233	0,235
Ausschließen/Verschieben	-	-	-	-
Regression	-0,229	-0,236	-0,232	-0,234
Kompensierung	-	-	-	-
Projektion	-	-	-	-
Ersatz	-0,245	-0,337	-	-0,274
Rationalisierung	-	0,232	0,203	0,229
Reaktionsbildung	-	-	-	-

Tabelle 1: Korrelation zwischen den Komponenten Widerstandsfähigkeit und psychologische Abwehrmechanismen

Die Analyse lässt folgende Schlussfolgerungen zu:

1. Von Bedeutung sind sowohl die positiven als auch die negativen Werte.
2. Vier Abwehrmechanismen (Ausschließen/Verschieben, Kompensierung, Projektion und Reaktionsbildung) erbrachten keine bedeutsamen Korrelationen. Daraus folgt, dass die Widerstandsfähigkeit der Jugendlichen in keinem Zusammenhang zur Fähigkeit steht, unpassende Impulse in das Unbewusste zu verschieben, Mängel durch etwas anderes zu ersetzen, unpassende Gefühle und Gedanken anderen Menschen zuzuschreiben, aber auch bei der Entwicklung der entgegengesetzten Bestrebungen zu übertreiben.
3. Beteiligung, Risikoübernahme und der allgemeine Index der Widerstandsfähigkeit haben eine positive Korrelation zum Abwehrmechanismus "Verneinung". Daraus folgt, dass je höher die Widerstandsfähigkeit aber auch Komponenten wie Beteiligung und Risikoübernahme sind, des-

to höher ist die Bereitschaft, unangenehme Aspekte der Realität und störende Faktoren aus der Umwelt trotz Schwierigkeiten abzulehnen.

4. Es gibt eine geringe negative Korrelation zwischen allen Komponenten der Widerstandsfähigkeit und Regression. Daraus folgt, dass je höher die Widerstandsfähigkeit ist, desto niedriger ist die Wahrscheinlichkeit, dass infantiles Verhalten auftritt. Eine stressresistente Persönlichkeit trifft Entscheidungen eigenständig, wägt die Risikomöglichkeiten ab, übernimmt die Verantwortung für die möglichen Konsequenzen, wägt die Risikomöglichkeiten ab, übernimmt die Verantwortung für die möglichen Konsequenzen. Für so eine Persönlichkeit ist eine infantile Herangehensweise an Probleme ganz untypisch.
5. Beteiligung, Kontrolle und der allgemeine Index der Widerstandsfähigkeit haben negative Wechselbeziehungen mit dem Schutzmechanismus "Ersatz". Das würde bedeuten, dass je höher die Widerstandsfähigkeit ist, desto niedriger ist das Bestreben nach Verschiebung der Emotionen auf risikoarme Objekte: Eine hohe Widerstandsfähigkeit ist auf das Engste mit der Fähigkeit eines Menschen verbunden, offen über seine Gefühle und Emotionen zu sprechen, obwohl es ungewünschte Konflikte hervorrufen könnte.
6. Komponenten der Widerstandsfähigkeit wie Kontrolle, Risikoübernahme und der allgemeine Index der Widerstandsfähigkeit haben positive Wechselbeziehungen zum Abwehrmechanismus "Rationalisierung". Das würde bedeuten, dass je höher die Widerstandsfähigkeit ist, desto öfter wird bei der Wahrnehmung von Situationen rational gehandelt: Der Jugendliche strebt danach, über die Situation nachzudenken und mithilfe der Überlegungen die Situation unter Kontrolle zu halten.

Von besonderem Interesse ist unserer Meinung nach die Korrelation zwischen der Komponente Kontrolle und Schutzmechanismen (Abb.1).

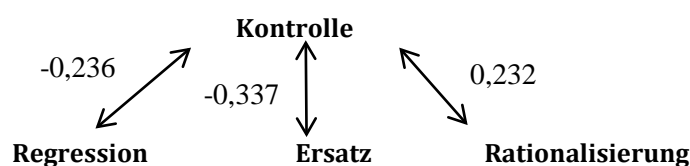


Abbildung 1. Die Korrelation zwischen der Komponente Kontrolle und Schutzmechanismen

Ein positiver Korrelationskoeffizient ($r = 0,232$) mit dem Schutzmechanismus „Rationalisierung“ erlaubt uns zu vermuten, dass je höher der Grad der Kontrolle bei dem Jugendlichen ist, desto schwieriger ist die Realisierung des Mechanismus, rational zu handeln. Verstärkte Argumentation über die Situation als eine kontrollierte und ungefährliche hilft dem Jugendlichen, in Bezug auf die Schwierigkeiten, mit größerer Entschlossenheit und zugleich emotionaler Distanz, die Probleme zu lösen. Dies ermöglicht es, durch Überlegungen die Angst zu kontrollieren.

Es gibt auch negative Korrelationskoeffizienten zwischen der Komponente Kontrolle und Schutzmechanismen sowie Regression und Ersatz. In dem Bemühen, die Situation selbst in die Hand zu nehmen, befreit sich ein Jugendlicher von einfachen Verhaltensmustern, überwacht und beeinflusst selbstständig sein Leben. Bei dem Wunsch, sein Leben zu beherrschen, versucht der Jugendliche aber nicht, seine Ziele auf dem einfacheren Weg zu erreichen, indem er seine Handlungen von einem unzugänglichen Objekt auf ein leichteres überträgt.

Die bedeutungsarme Korrelation zwischen dem allgemeinen Index der Widerstandsfähigkeit und Schutzmechanismen wird auf dem folgenden Bild dargestellt.

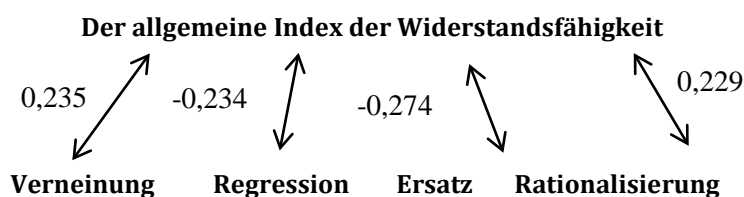


Abbildung. 2. Die bedeutsame Korrelation zwischen dem allgemeinen Index der Widerstandsfähigkeit und Schutzmechanismen

Ein positiver Korrelationskoeffizient mit Verneinung und Rationalisierung bedeutet: Je höher der allgemeine Index der Widerstandsfähigkeit ist, desto intensiver ist die Verneinung. Bei einem hohen allgemeinen Index der Widerstandsfähigkeit benutzt der Jugendliche in schweren Situationen früher erworbene Fähigkeiten, die ursprüngliche Wahrnehmung von schwierigen und unsicheren Situationen zu entzerren und Spannung von existenziellen Bedrohungen zu verringern. Es hilft ihm, mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Je höher der allgemeine Index der Widerstandsfähigkeit ist, desto höher ist die Rationalisierung. Die Wechselbeziehungen zwischen der hohen Widerstandsfähigkeit und der hohen Rationalisierung helfen dem Jugendlichen, aus einer schwierigen Situation den optimalsten Weg mit einer minimalen Frustration zu finden. Die Annahme des eigenen Verhaltens, das gut kontrolliert ist und nicht im Widerspruch zu den objektiven Umständen steht, hilft Harmonie zwischen dem Soll- und Ist-Zustand zu schaffen.

Es gibt eine negative Korrelation zwischen dem allgemeinen Index der Widerstandsfähigkeit und „Regression“ und „Ersatz“. Das bedeutet, dass je höher die Widerstandsfähigkeit des Menschen ist, desto ausgeprägter sind seine Eigenschaften wie Willensstärke, Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden, Selbstbewusstsein, unkindliche Verhaltensweisen. Das Individuum versucht, zeitnah alle seine Probleme zu lösen, um aus einer schwierigen Situation herauszukommen.

Der allgemeine Index der Widerstandsfähigkeit hat eine negative Korrelation nur mit einem Bewältigungsmuster, der Meidung. Bei diesem Modell meidet ein Jugendlicher sich zu Handlungen zu entschließen, sich am Geschehen zu beteiligen, er versinkt in Hoffnungslosigkeit. Die Menschen mit einem hohen Maß an Belastbarkeit, sind im Gegenteil in der Lage, alle Umstände im Griff zu haben, auch wenn sie mit schwierigen Lebenssituationen konfrontiert werden. Sie nehmen jedes belastende Ereignis nicht als einen Schicksalsschlag oder den Einfluss von etwas Unkontrolliertem, sondern als ein natürliches Phänomen, als Folge ihrer Handlungen oder der Handlungen der anderen. Bei niedrigem Index der Vermeidung und hoher Widerstandsfähigkeit ist ein Jugendlicher sicher, dass man eine beliebige Situation so umwandeln kann, dass sie mit seiner Lebensplanung in Einklang steht und etwas für ihn Nützliches bringen wird. Das motiviert zur Implementierung, zum gesunden Nachdenken und Verhalten.

Zweite Stufe: Die Ergebnisse der Korrelationsanalyse zwischen den Komponenten Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsstrategien der Jugendliche sind in der folgenden Tabelle dargestellt (nur die bedeutsamen Korrelationen).

Schutzbewältigungsstrategien	Komponenten der Widerstandsfähigkeit			Der allgemeine Index der Widerstandsfähigkeit
	Beteiligung	Kontrolle	Risikoübernahme	
Selbstbewusste Handlungen	-	-	-	-
Kontaktaufnahme	0,234	-	-	-
Suche nach sozialer Unterstützung	-	-	-	-
Achtsame Handlungen	-	-	-0,235	-
Impulsive Handlungen	-	-	-	-
Meidung	-0,229	-0,228	-0,230	-0,245
Manipulative Handlungen	-	-	-	-
Asoziale Handlungen	-	-	-	-
Aggressive Handlungen	-0,242	-	-	-

Tabelle 2: Korrelationskoeffizienten zwischen der Intensität von Komponenten der Widerstandsfähigkeit und Schutzbewältigungsstrategien

Aus den Ergebnissen der Tabelle 2 kann man folgende Schlussfolgerungen ziehen:

1. Es gibt sieben bedeutende Korrelationskoeffizienten.
2. Im Jugendalter sind die Komponenten der Widerstandsfähigkeit enger mit den psychologischen Abwehrmechanismen verbunden, im Vergleich zu den Bewältigungsstrategien (Kuchterina & Bruck, 2015). In diesem Alter ist also die Fähigkeit, aus einer Stresssituation einen Ausweg zu finden, eher durch die inneren, emotionalen Erlebnisse und spontanen Reaktionen bedingt, als durch durchdachte Handlungen. Deswegen stößt man in der Praxis auf inadäquate Verhaltensweisen der Jugendlichen.
3. Alle Komponenten der Widerstandsfähigkeit sind auf jeden Fall mit den Bewältigungsstrategien verbunden.
4. Nicht alle Bewältigungsstrategien haben eine Korrelation zu den Komponenten der Widerstandsfähigkeit.

Lassen Sie uns die Wechselbeziehungen zwischen den Komponenten der Widerstandsfähigkeit und den Bewältigungsstrategien diskutieren. In der Abbildung 3 wird eine bedeutsame Korrelation zwischen der Widerstandsfähigkeitskomponente, Risikoübernahme und Bewältigungsstrategie der Jugendlichen dargestellt.

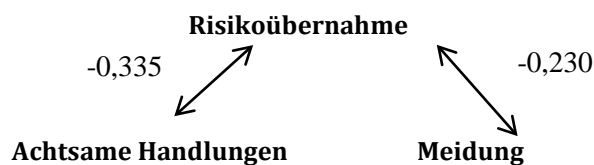


Abbildung 3: Die bedeutungsmäßige Korrelation zwischen der Widerstandsfähigkeitskomponente Risikoübernahme und Bewältigungsstrategien

Es gibt zwei negative Korrelationskoeffizienten zwischen der Komponente Risikoübernahme und Bewältigungsstrategien wie achtsame Handlungen und Meidung. Das bedeutet, dass die Probanden eine positive Einstellung zum Risiko haben, auch wenn es keine Erfolgsgarantien gibt. Sie sehen das Leben als einen Weg, um Erfahrungen zu sammeln. Sie neigen nicht dazu, über ihre Handlungen lange Zeit nachzudenken oder die Problemlösung zu vermeiden. Auf diese Weise kann eine Person offen gegenüber der Welt bleiben und die Ereignisse als eine Herausforderung sehen, indem sie sich aktiv das Wissen aus Erfahrungen aneignet.

In der Abbildung 4 wird eine bedeutsame Korrelation zwischen der Widerstandsfähigkeitskomponente Beteiligung und Bewältigungsstrategien der Jugendlichen dargestellt.

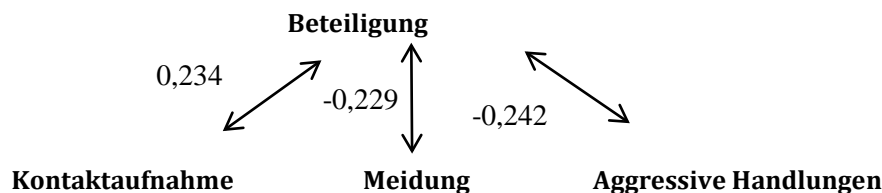


Abbildung 4. Die bedeutsame Korrelation zwischen der Widerstandsfähigkeitskomponente Beteiligung und Bewältigungsstrategien

Die Komponente Beteiligung hat eine positive Korrelation zur Bewältigungsstrategie Kontaktaufnahme: Der Jugendliche strebt danach, etwas Wertvolles und Interessantes für seine Persönlichkeitsentwicklung zu finden, dabei interagiert er mit seiner Umwelt. Es macht ihm Spaß, Kontakte aufzunehmen und sie zu pflegen. Eine intensive Kontaktpflege motiviert einen Menschen,

in einen offenen und direkten Meinungs- und Emotionsaustausch zu kommen und fördert seine Kommunikationsfähigkeit.

Es wurde eine negative Korrelation zwischen der Beteiligung und den beiden Bewältigungsstrategien Meidung und aggressive Handlungen festgestellt. Das bedeutet, dass der Jugendliche, der sowohl Kontakte meidet wie auch nach Wegen sucht, aus der schwierigen Situation herauszukommen, weniger in Interaktionen involviert ist sowie keine aktiven Handlungen zur Verbesserung der Umwelt und zur Kontaktaufnahme zeigt. Als Folge ist Aggression festzustellen, vermutlich als Reaktion auf Frustration, die von Wutanfällen, Hass, Feindseligkeit, Verschlossenheit und Abgrenzung von der Außenwelt begleitet wird.

Fazit

Während der Studie wurden leichte bis mittelstarke Wechselbeziehungen festgestellt. Dies kann mit den Besonderheiten des Alters der älteren Jugendlichen verbunden sein, weil dieses Alter durch erhöhte Empfindlichkeit auf die Faktoren des sozialen Umfeldes gekennzeichnet ist, angefangen von erhöhter Arbeitsbelastung während des Studiums, von familiären und häuslichen Problemen, vom ungünstigen moral-psychologischen Klima in Lerngruppen, vom Mangel an sozialer Unterstützung oder von ungelösten zwischenmenschlichen und intrapersonellen Konflikten.

Auf diese Weise wurde die Forschungshypothese, dass es Wechselbeziehungen zwischen den Komponenten der Widerstandsfähigkeit der Jugendlichen und Bewältigungsstrategien gibt wie Verneinung, Rationalisierung, Meidung, Eintritt in soziale Kontakte, Suche nach sozialer Unterstützung, aggressive und selbstbewusste Handlungen, nur teilweise bestätigt. Es wurden auch interessante Erkenntnisse für die praktische Arbeit gewonnen: Im Jugendalter sind Komponenten der Widerstandsfähigkeit enger mit psychologischen Abwehrmechanismen verbunden, als mit Bewältigungsstrategien. Je niedriger die Intensität der Komponente der Widerstandsfähigkeit Regression ist, desto höher sind die Widerstandsfähigkeit und auch alle ihre Komponenten wie Beteiligung, Kontrolle, Risikoübernahme.

252

Die Untersuchung hat gezeigt, dass die Widerstandsfähigkeit von Jugendlichen eng mit Bewältigungsstrategien wie Ablehnung, Regression, Ersatz, Rationalisierung aber auch Meidung verbunden ist. Ein Zusammenhang zwischen der Widerstandsfähigkeit und den prosozialen und asozialen Verhaltensmustern in Stresssituationen konnte nicht nachgewiesen werden.

Wissenschaftler haben eine Reihe von Schlüsselfaktoren identifiziert, die zur Entwicklung von Widerstand beitragen:

- positives Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen;
- Kommunikationsfähigkeiten und Fähigkeiten zur Problemlösung;
- die Fähigkeit, starke Impulse und eigene Gefühle zu verwalten;
- die Fähigkeit, realistische Pläne zu entwickeln und gezielte Maßnahmen für deren Umsetzung zu ergreifen (Fredrickson & Branigan, 2005, S. 313-332).

Die beschriebenen Faktoren werden nicht vererbt und können von einer Person während des Lebens entwickelt werden. Deswegen bleibt auch weiterhin die Forschung der Ressourcen eines Individuums und vor allem der Widerstandsfähigkeit sowie der psychologischen Belastbarkeit von besonderer Bedeutung.

Literatur

- Bonanno, G.A. (2004): Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? In: *American Psychologist*, Vol. 59, No. 1, pp. 20-28.
- Bruk, Zhanna (2015): Die Intensität von Widerstandsfähigkeitskomponenten unter den Studenten von verschiedenen Bereichen der Ausbildung. In: *Internet-Zeitschrift «Wissenschaft der Wissenschaft»*, Issue 5(30), 2015. URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/179PVN515.pdf> (retrieved: Juli 20, 2016).
- Fredrickson, B.L. & Branigan, C. (2005): Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. In: *Cognition & Emotion*. Vol. 19, No. 3, pp. 313-332.
- Hobfoll, S. (2016): Die Theorie von der Erhaltung der Ressourcen. URL: <http://www.winpsychology.ru/plws-418-1.html> (retrieved: Juli 20, 2016).
- Kozlov, N.: Psychologische Verteidigung. URL: www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskaya_zaschita (retrieved: Juli 20, 2016).
- Kuchterina, Galina & Bruk, Zhanna (2015): Wechselbeziehungen zwischen Widerstandsfähigkeit und Schutzbewältigungsstrategien der Jugendlichen. In: *The Emissia. Offline Letters: elektronische wissenschaftliche Zeitschrift*. №9.
- Вассерман, Л.И., Ерышев, О.Ф. & Клубова, Е.Б. (2005) [Wassermann, L.I. & Eryshev, O.F., Klubova, E.B.]: *Психологическая диагностика индекса жизненного стиля*. [Psychologische Diagnostik des Life Style Index] Санкт-Петербург.
- Ермолаев, О.Ю. (2003) [Ermolaev, O.Ju.]: *Математическая статистика для психологов: учебник - 2-е изд., испр.* [Mathematische Statistik für Psychologen: Lehrbuch – 2. Ausgabe, korrigiert.] Москва: Издательство МПСИ.
- Крюкова, Т.Л. (2010) [Krjukova, T.L.]: *Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дисс.* [Psychologie des Copingverhaltens in verschiedenen Perioden des Lebens.] Кострома: Издательство Костромского государственного университета им Н.А. Некрасова.
- Леонтьев, Д.А. & Рассказова, Е.И. (2006) [Leontjev, D.A. & Rasskasova, E.I.]: *Тест жизнестойкости*. [Widerstandsfähigkeitstest] Москва: Издательство Смысл.
- Мадди, С. (2002) [Maddi, S.]: *Теории личности: сравнительный анализ*. [Persönlichkeitstheorien: Eine vergleichende Analyse] Санкт-Петербург: Издательство «Речь».
- Фетискин, Н.П., Козлов, В.В. & Мануйлов, Г.М. (2002) [Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V., Manuilov, G.M.]: *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. [Soziopsychologische Diagnostik der Entwicklung von Persönlichkeit und kleinen Gruppen.] Москва: Издательство Института Психотерапии.
- Фомина, А.Н. (2012) [Fominova, A.N.]: *Жизнестойкость личности*. [Die Widerstandsfähigkeit der Persönlichkeit.] Москва: Издательство Прометей.
- Фрейд, А. (1993) [Freid, A.]: *Психология Я и защитные механизмы*. [Ich-Psychologie und Abwehrmechanismen.] Москва: Издательство «Педагогика – Пресс».

Über die Autorinnen

Ph.D. Zhanna Bruk: Dozentin am Lehrstuhl für Psychologie und Kindheitspädagogik des Instituts für Psychologie und Pädagog an der Staatlichen Universität Tyumen (Russland). Kontakt: bruk.882@mail.ru

Ph.D. Galina Kuchterina: Dozentin am Lehrstuhl für Psychologie und Kindheitspädagogik des Instituts für Psychologie und Pädagog an der Staatlichen Universität Tyumen (Russland). Kontakt: kuchterinaa@yandex.ru

