

УДК 159.99

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Куликова Татьяна Ивановна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого
Россия, г. Тула, пр-т Ленина, 125

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию наличия связи между жизнестойкостью и экзистенциальной исполненностью студентов на разных этапах обучения в вузе. Автором доказывается актуальность определения жизнестойкости как фактора развития экзистенциальной исполненности в период профессионального обучения. Приводятся результаты эмпирического исследования, направленного на изучение возрастной динамики изменения показателей экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов и выявление взаимосвязи компонентов экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость; экзистенциальная исполненность; фактор развития; студенты; возрастные этапы.*

Введение

Обращаясь к проблемам студенческого возраста, ученые обязательно затрагивают тему образования, представляющую собой особый человеческий опыт существования. На современном этапе развития общества «экзистенциальные навыки» рассматриваются в числе перспективных компетенций будущего успешного профессионала. В связи с этим вопросы экзистенциального развития студентов в процессе профессионального обучения активно изучаются учеными педагогами, психологами [10].

Важным личностным качеством студента, способствующим адекватно и соразмерно реагировать на происходящие изменения, преодолевать определенные трудности и поддерживать достаточный уровень физического и психического здоровья, необходимый для успешного обучения, является жизнестойкость. Данный психологический феномен активно изучается современными исследователями в контексте исследований жизнестойкости во взаимосвязи с личностными особенностями, личностными ресурсами, копинг-стратегиями, ценностными ориентациями [11; 13].

Рассматривая понятие жизнестойкости с позиции С. Мади, можно говорить о том, что данный феномен представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Определение понятия жизнестойкости находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Понятие жизнестойкости рассматривается и во взаимосвязи с понятием личностного потенциала [7], определяется как ключевой ресурс для трансформации жизненных событий в новые возможности [6], понимается как способность личности противостоять стрессовым ситуациям, сохраняя внутренний баланс [8; 14]. Жизнестойкость способствует повышению адаптивных возможностей человека, эффективному использованию человеком своих возможностей, при этом экзистенциальная исполненность понимается одновременно и как мера наполнения жизни смыслом, и как желаемый итог жизненного пути человека.

Люди с высоким уровнем жизнестойкости отличаются уверенностью, видят в себе достаточно ресурсов, чтобы самостоятельно и эффективно строить свою жизнь, в различных жизненных ситуациях ориентируются на свой жизненный опыт [2; 15]. Таким образом, жизнестойкость обеспечивает успешное противостояние человека трудным жизненным

ситуациям. Жизнестойкие стратегии, жизнестойкий стиль поведения стимулируют человека к самореализации, жизненному творчеству, способствуют его экзистенциальному развитию.

Проблема формирования и развития экзистенциальной сферы, степени выраженности ее компонентов и взаимосвязь с различными психологическими феноменами в процессе профессионального обучения студентов представляет собой актуальное и перспективное направление исследований. Современные исследователи изучают различные аспекты проблемы жизнестойкости и экзистенциальной исполненности. Понятие экзистенциальной исполненности описывает качество жизни и успешность человека [1; 12]. Согласно А. Лэнгле, степень выраженности экзистенциальной исполненности характеризует отношение человека к окружающему миру, которое наполнено смыслом и приближает человека к исполнению своей сущности. Если у человека высокий уровень экзистенциальной исполненности, это означает, что его жизнь имеет много смыслов, что он живет в соответствии со своими ценностями, внутренней гармонией, что его решения и действия соответствуют его сущности и что через эти решения и действия он вносит себя в этот мир.

Поиск смысла жизни – важнейшая особенность развития в юношеском возрасте, к которому относится и студенческий период. В этом возрасте перед юношами и девушками встают такие важные вопросы, как профессиональное и личностное становление, формирование мировоззрения и этических норм, расширение системы ценностей и смыслов. Оптимальное решение этих проблем не только способствует пониманию смысла жизни, но и помогает сформировать конструктивный подход к решению жизненных проблем. В этом случае мы считаем, что экзистенциальная исполненность может быть связана с жизнестойкостью личности и ее компонентами.

Методология и результаты исследования

Обзор исследований проблемы жизнестойкости и экзистенциальной исполненности личности актуализирует целесообразность определения жизнестойкости в развитии экзистенциальной исполненности в период профессионального обучения.

Мы предположили, что степень выраженности экзистенциальной исполненности студентов на разных этапах обучения в вузе повышается с возрастом и обусловлена возрастными особенностями проявления жизнестойкости; лица с разным уровнем жизнестойкости различаются по характеристикам экзистенциальной исполненности.

Цель нашей статьи – проверить и обосновать наличие связи между показателями жизнестойкости и экзистенциальной исполненности у студентов на разных этапах обучения.

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие задачи:

– изучить особенности жизнестойкости и экзистенциальной исполненности студентов на разных этапах обучения;

– выявить и описать наличие связи между показателями жизнестойкости и экзистенциальной исполненности у студентов.

В качестве испытуемых выступили студенты в возрасте от 18 до 24 лет ($n=69$), обучающиеся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование». На основе критерия среднего возраста (21 год) испытуемые были разделены на две группы. Первую группу составили студенты в возрасте (<21), вторую группу – в возрасте (≥ 22). В эмпирической части исследования, которое проводилось в режиме онлайн взаимодействия, использовались тест жизнестойкости С. Мадди и методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле (ESK). Тест жизнестойкости дает представление о системе убеждений человека, о его отношении к миру, характеризует степень его вовлеченности в события собственной жизни и убежденность человека в том, что все жизненные события способствуют его развитию, благодаря знаниям, полученным на основе опыта. Методика «Шкала экзистенции» позволяет выявить результаты экзистенциальной исполненности человека с точки зрения его субъективной оценки собственной жизни. В зависимости от уровня выраженности экзистенциальной

исполненности мы можем судить о том, как человек осмысливает свою жизнь, насколько он гармоничен с самим собой, соответствуют ли его решения и действия его интересам и потребностям, а также о том, сможет ли он привнести в жизнь что-то новое и позитивное. При выборе методик мы учитывали их соответствие показателям надежности и валидности, позволяющих оценить адекватность и пригодность для исследуемых явлений, а также возможность качественного и количественного анализа полученных результатов.

С помощью программы обеспечения SPSS Statistics 27 (IBM) была проведена статистическая обработка данных, расчет среднего значения (M), стандартного отклонения (SD), медианы (Me), описательного анализа значимых результатов по методикам С. Мадди и А. Лэнгле двумя способами с использованием параметрического и непараметрического тестов корреляционного и регрессионного анализа. Установлено, что между двумя экспериментальными группами (≤ 21 и ≥ 22) наблюдаются различия в показателях субшкал (p -значение $< 0,001$) (таблица 1).

Таблица 1

Средние значения показателей по методикам С. Мадди и А. Лэнгле на выборке ($n=69$) с разделением на возрастные группы

Название шкалы	Mean±SD			p-значение t-критерий	p-значение U-критерий
	($n=69$)	≤ 21	≥ 22		
Вовлеченность	36,8±19,5	33,4±18,4	42,3±20,4	<0,001	<0,001
Контроль	26,4±9,5	26,0±10,7	27,0±7,3	<0,001	<0,001
Принятие риска	16,9±6,9	16,3±6,7	18,0±7,2	<0,001	<0,001
Жизнестойкость	61,9±29,5	59,9±28,3	63,2±29,7	<0,001	<0,001
Самодистанцирование	30,10±7,0	27,49±6,4	34,42±5,8	<0,001	<0,001
Самотрансценденция	64,32±10,7	62,70±11,1	67,00±9,6	<0,001	<0,001
Свобода	41,65±9,6	39,09±8,7	45,88±9,6	<0,001	<0,001
Ответственность	42,62±8,0	41,74±7,1	44,08±9,2	<0,001	<0,001
Персональность	91,68±15,1	88,53±14,8	96,88±14,6	<0,001	<0,001
Экзистенциальность	84,83±15,8	80,58±14,9	91,85±14,9	<0,001	<0,001
Исполненность	178,04±29,2	168,95±27,6	193,08±25,6	<0,001	<0,001

На основании анализа результатов теста жизнестойкости С. Мадди ранее проведенного нами исследования [4] можно сделать вывод, что средний балл шкалы жизнестойкости для обеих групп находится в пределах среднего значения, а медианы показателей обеих групп близки к среднему значению (таблица 1).

В разных возрастных группах структурные компоненты жизнестойкости различаются по степени выраженности. При сравнении двух групп посредством тестов были обнаружены значимые различия в показателе вовлеченности. Таким образом, существует прямая зависимость между вовлеченностью и возрастом испытуемых ($r=0,428$, $p<0,001$). Люди с высоким уровнем вовлеченности обычно удовлетворены своей жизнью и деятельностью, полностью осознают свои жизненные ценности, понимают смысл жизни. Кроме того, с помощью коэффициента Пирсона обнаружена слабая положительная корреляция между принятием риска и возрастом студентов ($r=0,271$, $p<0,001$).

Сравнивая распределение двух групп данных по шкале жизнестойкости (рис. 1), мы обнаружили, что большинство студентов в группе ≥ 22 лет находятся в границах «ящика» от 38,0 до 86,0, в то время как большинство студентов в группе ≤ 21 лет сосредоточены в диапазоне от 45,0 до 86,0.

Анализ средних значений шкал экзистенции (таблица 1) позволяет сделать вывод о том, что наибольшие различия между возрастными группами обнаружены по показателям персональности ($r=0,344$), экзистенциальности ($r=0,347$) и исполненности ($r=0,403$). Так, студентов возрастной группы ≤ 21 характеризует повышенная готовность психосоматически

реагировать на жизненные проблемы. Это может объясняться личностной незрелостью испытуемых.

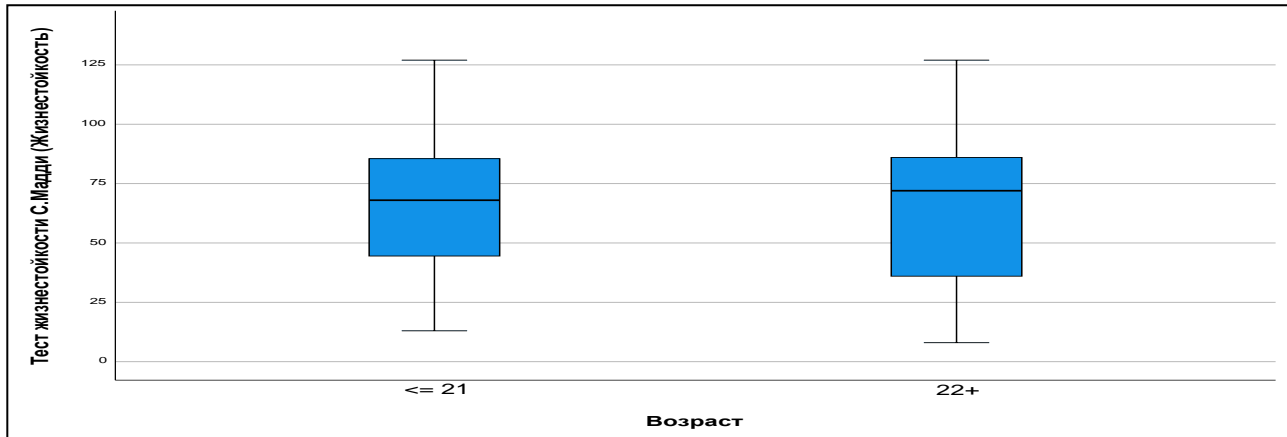


Рис. 1. Выраженность жизнестойкости в группах студентов разного возраста

Студентам возрастной группы ≥ 22 в большей степени свойственна эмоциональная отзывчивость, внутреннее переживание и сочувствие. Заниженный показатель экзистенциальности в группе ≤ 21 указывает на то, что студенты могут проявлять неуверенность в принятии решений и осознания своего «экзистенциального места». Увеличение данного показателя в группе ≥ 22 свидетельствует о том, что студенты полны большей решимости принимать ответственность за свою жизнь. Низкий показатель исполненности в группе ≤ 21 указывает пока еще на неисполненную экзистенцию, нерешительность и стесненность. В группе ≥ 22 выраженность экзистенциальной исполненности относится к среднему уровню, что характеризуется способностью испытуемых адекватно оценивать внешние ситуации, принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность за свою жизнь.

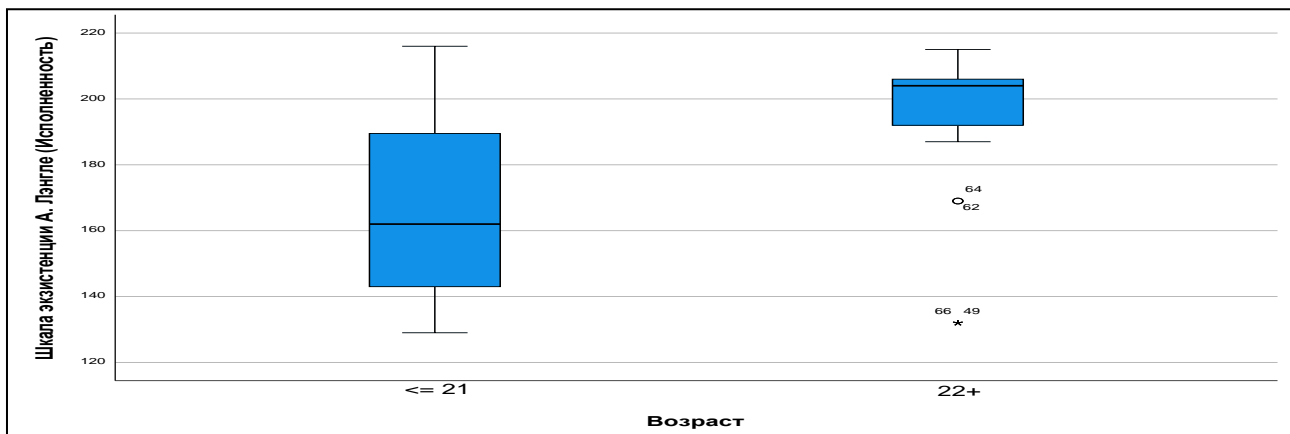


Рис. 2. Выраженность экзистенциальной исполненности в группах студентов разного возраста

Сравнив по шкале «исполненность» распределение двух групп данных (рис. 2), наблюдаем сосредоточенность большего числа студентов группы ≥ 22 в диапазоне от 185,0 до 215,0, тогда как основная часть возрастной группы студентов ≤ 21 располагается в границах «ящика» от 130,0 до 217,0.

Для анализа отношений между показателями исполненности, жизнестойкости и возраста студентов мы применили регрессионную модель (без разделения на группы). В

результате была выведена зависимость обоих показателей от возраста (без разделения на группы), характеризующая нелинейное изменение показателей исполненности и жизнестойкости (рис. 3).

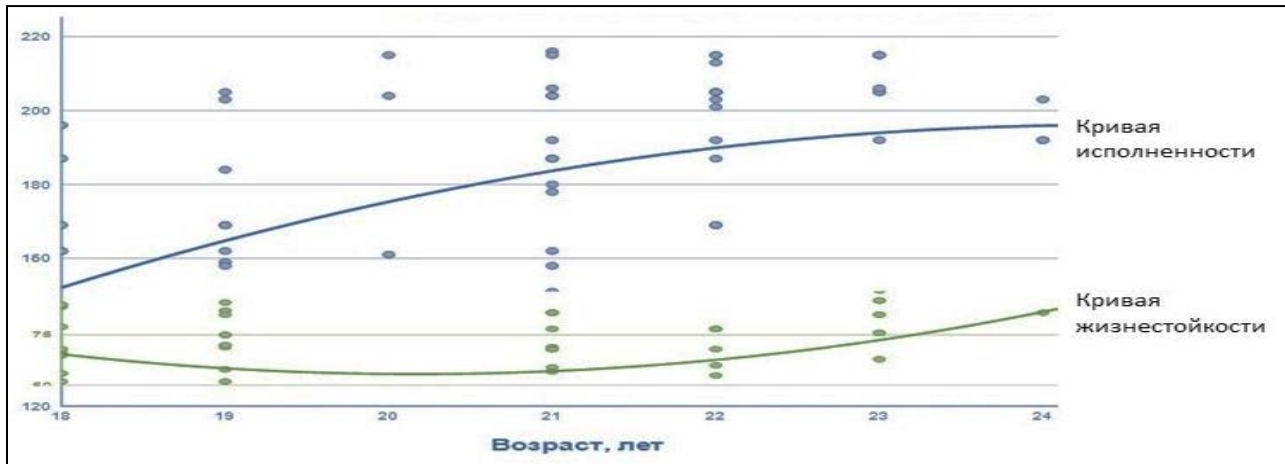


Рис. 3. Регрессионная модель зависимости исполненности и жизнестойкости от возраста в группах студентов

Нами установлено, что период от 18 до 21 года протекает с некоторым снижением показателей жизнестойкости студентов, в то время как выраженность экзистенциальной исполненности постепенно возрастает.

Обнаруженная обратная корреляция между исполненностью и жизнестойкостью, на наш взгляд, характеризует особенности возрастного периода испытуемых, а также возможное наличие дисфункциональных убеждений (дезадаптивных схем), оказывающих негативное влияние на уровень жизнестойкости. Респонденты группы ≤ 21 являются студентами 1-3 курсов обучения. В этот период реализация смысла существования, экзистенциальной исполненности отражает субъективную оценку качества своей жизни, т.е. не то, как человек живет на самом деле, а то, как он живет, по его мнению. Однако, осмысливая свою жизнь, молодые люди могут столкнуться с жесткими стандартами и оказаться более уязвимыми и зависимыми, что влечет снижение уровня жизнестойкости [5].

В возрастной группе испытуемых ≥ 22 наблюдается подъем и в дальнейшем плавное повышение и исполненности, и жизнестойкости. Полученный результат, с нашей точки зрения, акцентирует то, что испытуемые данной возрастной группы являются студентами-выпускниками и магистрантами, т.е. готовыми посвятить себя выбранной профессии, а сама профессиональная деятельность сопровождается переживанием экзистенциальной исполненности – самореализации, самоосуществления, призвания. Такой человек чувствует, что он занимается своим делом и находится на своём месте в жизни. Уровень жизнестойкости студентов в группе ≥ 22 повышается за счет вовлеченности, позволяющей человеку получать удовольствие от выполняемой деятельности; контроля, позволяющего личности сохранять активную жизненную позицию и выбирать собственный жизненный путь; принятия риска, который помогает успешно использовать полученный жизненный опыт. Если уровень экзистенциальной исполненности высокий, это означает, что жизнь человека имеет много смыслов, что он живет в соответствии со своими ценностями и в своей внутренней гармонии, что его решения и действия соответствуют его сущности, и что через эти решения и действия он вносит себя в этот мир.

Согласно нашему предположению о том, что лица с разным уровнем жизнестойкости различаются по характеристикам экзистенциальной исполненности, с целью установления тесноты связи между жизнестойкостью и компонентами экзистенциальной исполненности был рассчитан коэффициент корреляции Пирсона.

По результатам корреляционного анализа (таблица 2) можно сделать следующие выводы:

– выявлена статистически значимая прямая взаимосвязь самодистанцирования и вовлеченности ($r=0,247$, $p<0,05$), самодистанцирования и жизнестойкости ($r=0,358$, $p<0,05$). Это означает, что студенты, способные к самодистанцированию, отличаются собственной системой убеждений о себе, об окружающем, об отношениях; следовательно, они в большей степени способны к преодолению сложных жизненных ситуаций;

– отмечается статистически значимая прямая взаимосвязь самотрансценденции и вовлеченности ($r=0,422$, $p<0,01$), самотрансценденции и принятия риска ($r=0,397$, $p<0,01$), т.е. испытуемые рассматривают свою жизнь как способ накопления опыта и готовы идти на риск без надежных гарантий успеха;

– выявлены сильные положительные взаимосвязи свободы и вовлеченности ($r=0,476$, $p<0,01$), контроля ($r=0,465$, $p<0,01$), принятия риска ($r=0,412$, $p<0,01$) и жизнестойкости ($r=0,481$, $p<0,01$). Свобода предполагает способность находить истинные возможности для осуществления действий, способность принимать обоснованные решения. С одной стороны, способность принимать решения зависит от особенностей личности, но, с другой стороны, чтобы сделать выбор, необходимо увидеть эти реальные возможности, увидеть для себя что-то наиболее важное и сделать свободный выбор;

– существует прямая значимая положительная взаимосвязь ответственности и показателей жизнестойкости: вовлеченности ($r=0,576$), жизнестойкости ($r=0,426$) при $p<0,01$; контроля ($r=0,229$) и принятия риска ($r=0,241$) при $p<0,05$, что подтверждается фактом повышения жизнестойкости с возрастом и соответственно принятием ответственности на себя и переход от внешнего контроля к самоконтролю;

– обнаружена положительная значимая взаимосвязь персональности и вовлеченности ($r=0,475$, $p<0,01$); персональности и жизнестойкости ($r=0,329$, $p<0,01$); персональности и принятия риска ($r=0,284$, $p<0,05$), что демонстрирует становление когнитивного стиля жизни, проявление открытости в отношении окружающих и готовности проявлять свои способности;

– отмечаются сильные положительные взаимосвязи экзистенциальности и всех показателей жизнестойкости: вовлеченности ($r=0,497$, $p<0,01$); контроля ($r=0,414$, $p<0,01$); принятия риска ($r=0,396$, $p<0,01$) и жизнестойкости ($r=0,631$, $p<0,01$), что характеризует способность человека не просто ориентироваться в мире, а самостоятельно принимать решения и ответственно их реализовывать;

– выявлена сильная прямая взаимосвязь общего показателя исполненности и составляющих компонентов жизнестойкости: вовлеченности ($r=0,436$, $p<0,01$); контроля ($r=0,349$, $p<0,01$); принятия риска ($r=0,375$, $p<0,01$) и жизнестойкости ($r=0,504$, $p<0,01$), что свидетельствует о способности человека контролировать свою жизнь и свои потребности, соотносить требования жизненных ситуаций с собственными ценностями, осознавать собственную жизнь как полную, настоящую, счастливую, т.е. характеризует убежденность в том, что жизнью можно и нужно управлять.

Заключение

Исследование показало, что у студентов с возрастом повышается степень выраженности экзистенциальной исполненности. Выявленная закономерность обусловлена возрастными особенностями проявления жизнестойкости. Однако в регрессионной модели связи между кривой исполненности и кривой жизнестойкости имеют разную направленность в зависимости от возраста. В возрастной группе ≤ 21 наблюдается отрицательная корреляция между исследуемыми показателями, что объясняется субъективной оценкой качества своей жизни студентами данного возраста. Тем не менее, несмотря на убежденность в управляемости событиями в своей жизни, испытуемые не готовы к преодолению трудностей, оказываются более уязвимыми и зависимыми.

Более высокие показатели экзистенциальной исполненности наблюдаются у студентов возрастной группы ≥ 22 . В этот период жизнестойкость студентов также как и

исполненность повышается за счет факта вовлеченности в учебно-профессиональную деятельность, что позволяет проявлять активную жизненную позицию и успешно использовать полученный жизненный опыт.

Полученные нами данные об особенностях взаимосвязи экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов разного возраста и согласуются с мнением отдельных авторов о том, что жизнестойкость можно понимать как основу существования личности [3; 9]. Высокий уровень установки на преодоление жизненных трудностей приводит к формированию решительности и ответственности в различных жизненных ситуациях и обстоятельствах, поиску реальных возможностей для действий и выстраиванию собственной иерархии ценностей.

Изучение взаимосвязи экзистенциальной исполненности и жизнестойкости студенческой молодежи представляется значимым для понимания динамики проявления данных феноменов у студентов в период профессионального обучения, формирования их жизненной позиции, обретения жизненного смысла и достижения экзистенциальной исполненности, что способствует разработке практических мер по повышению жизнестойкости, развитию ценностно-смысловой сферы студентов, включая реализацию ими способности принимать жизненные вызовы, формировать конструктивный подход к решению жизненных проблем и содействовать их экзистенциальному развитию.

В результате теоретического анализа рассмотрены подходы к изучению экзистенциальной исполненности и жизнестойкости, определены взгляды современных исследователей на содержательные характеристики данных феноменов. Установлено, что экзистенциальная удовлетворенность жизнью человека тесно связана с его мироощущением и убеждениями относительно смысла жизни и процесса его поиска в окружающем мире. Изучение научно-теоретических работ по проблеме исследования позволило теоретически обосновать взаимосвязь жизнестойкости и экзистенциальной исполненности жизни личности.

Эмпирическое исследование было направлено на изучение возрастной динамики изменения показателей экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов и выявление взаимосвязи компонентов экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов. В качестве инструментов для диагностики были применены тест жизнестойкости С. Мадди и методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле (ESK).

Определено, что показатели экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов в разных возрастных группах имеют разный уровень выраженности. Отрицательная корреляция между исследуемыми показателями наблюдается в возрастной группе ≤ 21 , что объясняется субъективной оценкой качества своей жизни и неготовностью студентов к преодолению трудностей.

Значения показателей экзистенциальной исполненности и жизнестойкости тем выше, чем старше по возрасту респонденты. Более высокие показатели экзистенциальной исполненности наблюдаются у студентов возрастной группы ≥ 22 . В этот период жизнестойкость студентов также как и исполненность повышается за счет факта вовлеченности в учебно-профессиональную деятельность и сопровождается переживанием экзистенциальной исполненности – самореализации, самоосуществления, призвания.

Литература:

1. Берберян А.С. Взаимосвязь экзистенциальной исполненности и тревожности у молодежи // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 2 (131). С. 109-118.
2. Виничук Н.В. Выраженность жизнестойкости у молодых людей России и Израиля в ситуации самоизоляции периода распространения коронавируса // Национальный психологический журнал. 2020. № 3(39). С. 22–29
3. Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций // Национальный психологический журнал. 2015. № 4 (20). С. 49–65.
4. Куликова Т.И. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов разного возраста в период пандемии // Научно-педагогическое обозрение. 2022. № 3 (43). С. 168-175.
5. Куликова Т.И., Филиппова С.А. Исследование адаптационного потенциала в разных возрастных группах студентов в период пандемии // Российский психологический журнал. 2022. Т. 19. № 1. С. 6-18.
6. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2011. №2 (10). С. 14-23.
7. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл. 2011. 680с.
8. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВУ России. 2009. № 6. С. 19-22.
9. Несына С.В. Динамика экзистенциальной сферы индивидуальности студентов в процессе профессионального педагогического образования // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 5 (116). С. 46-52.
10. Пашкин С.Б., Кораблина Е.П., Лисовская Н.Б., Бражник Е.И., Иконникова Г.Ю. Взаимосвязь личностных особенностей и жизнестойкости у студентов педагогического вуза // Перспективы науки и образования. 2021. № 6 (54). С. 374-388.
11. Петросянц В.Р. Особенности жизнестойкости студентов-психологов в зависимости от курса обучения // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22. № 6. С.109-117.
12. Ракицкая А.В. Связь экзистенциальной исполненности и стратегий преодолевающего поведения у педагогов // Психология обучения. 2020. № 3. С. 72-83.
13. Рассказова Е.И. Психологические факторы саморегуляции на разных этапах выполнения учебного задания // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 36-47
14. Фоминова А.Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе. М.: Сентябрь, 2014. 160 с.
15. Фризен М.А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога // Организационная психология. 2018. Т. 8. № 2. С. 72-85.

В статье содержатся одна таблица: Таблица 1. Средние значения показателей по методикам С. Мадди и А. Лэнгле на выборке (n=69) с разделением на возрастные группы и три рисунка: Рис. 1. Выраженность жизнестойкости в группах студентов разного возраста; Рис. 2. Выраженность экзистенциальной исполненности в группах студентов разного возраста; Рис. 3. Регрессионная модель зависимости исполненности и жизнестойкости от возраста в группах студентов.

Article received 2024-04-01