

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ СТУДЕНТОВ

Куликова Татьяна Ивановна

кандидат психологических наук, доцент,
Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н. Толстого
tativkul@gmail.com

FEATURES OF THE RELATIONSHIP OF EXISTENTIAL FULNESS AND VITALITY IN STUDENTS OF DIFFERENT AGE GROUPS

T. Kulikova

Summary: The study of the relationship between existential fulfillment and resilience of student youth seems significant for understanding the dynamics of the manifestation of these phenomena among students during professional training, the formation of their life position, which contributes to the development of practical measures to increase resilience, development of value students' semantic sphere, including their realization of the ability to accept life's challenges, form a constructive approach to solving life's problems and promote their existential development. The purpose of the article is to describe the features of the relationship between existential fulfillment and resilience among students of different ages. The respondents of the study were students aged 18 to 24 years (n=69). In the empirical part of the study, S. Maddi's vitality test and the "Existence Scale" technique by A. Langle (ESK) were used. Statistical data processing was carried out using SPSS Statistics 27 (IBM). The study showed that there are close relationships between existential fulfillment and resilience in students of different ages; There are differences in the degree of expression of the components of existential fulfillment and vitality among students, depending on the course of study.

Keywords: existential fulfillment, resilience, vocational training, students, different age groups.

Аннотация: Изучение взаимосвязи экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов представляется важным для понимания динамики выраженности этих явлений у студентов в период их профессионального обучения в вузе, формирования их жизненных установок, что обуславливает необходимость разработки практических мер по повышению жизнестойкости и содействию экзистенциальному развитию. Цель статьи – описать особенности взаимосвязи экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов разного возраста. В качестве респондентов исследования выступили студенты в возрасте от 18 до 24 лет (n=69). В эмпирической части исследования использовались тест жизнестойкости С. Мадди и методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле (ESK). Для статистической обработки применялась программа SPSS Statistics. Результаты исследования констатируют тесные взаимосвязи между экзистенциальной исполненностью и жизнестойкостью у студентов разного возраста; присутствуют различия в степени выраженности компонентов экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов в зависимости от курса обучения.

Ключевые слова: экзистенциальная исполненность, жизнестойкость, профессиональное обучение, студенты, разновозрастные группы.

В настоящее время учеными педагогами, психологами активно изучаются вопросы подготовки специалистов, развития личностного и творческого потенциала, проблемы формирования психологической готовности к профессиональной деятельности [11]. Особое внимание исследователи уделяют студенческой молодежи, поскольку обучение в современном вузе требует большого напряжения в процессе овладения учебной программой, установления и поддержания контактов со студентами и преподавателями, формирования собственного взгляда на жизнь. Все это обуславливает необходимость изучения психологических ресурсов, помогающих студентам преодолевать возникающие трудности [6; 16].

Важным личностным качеством студента, которое способствует адекватному и соразмерному реагированию на различные жизненные изменения, преодолению возник-

кающих трудностей и поддержанию адекватного уровня не только физического, но и психического здоровья, которое, безусловно, необходимо для успешного обучения, является жизнестойкость. Современные исследователи проявляют особый интерес к данному феномену, особенно во взаимосвязи жизнестойкости с личностными особенностями, личностными ресурсами, копинг-стратегиями, ценностными ориентациями [12; 14].

Одни авторы рассматривают жизнестойкость в контексте понятия личностного потенциала [8], другие исследователи рассматривают жизнестойкость «как ключевой ресурс трансформации жизненных событий в новые возможности», связывают ее «со стремлением студентов сохранять личностные ценности, входящие в ядро личности» [4, с. 14-22] и определяют данный феномен как личностно-психологический ресурс, позволяющий человеку преодолевать разнообразие стрессовые

ситуации и сохранять при этом высокий уровень физического и психического здоровья [9; 17]. 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; 18]. Таким образом, жизнестойкость обеспечивает успешное противостояние человека трудным жизненным ситуациям.

В последнее время появляются исследования, затрагивающие различные аспекты проблемы жизнестойкости и экзистенциальной исполненности. Понятие экзистенциальной исполненности описывает качество жизни и успешность человека [1; 13; 19]. Высокий уровень экзистенциальной исполненности у человека свидетельствует о том, что его жизнь наполнена многими смыслами, что он живет согласно своим ценностям и внутренней гармонии, а его решения и действия соответствуют его сущности.

Поиск смысла жизни – важная 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. Установлено, что у студентов, начиная с третьего курса обучения, происходят качественные изменения в экзистенциальной сфере, она становится более сложной и структурированной, появляется осознанность внутреннего мира и стремление к самосовершенствованию [10]. В этом случае мы считаем, что экзистенциальная исполненность может быть связана с жизнестойкостью личности и ее компонентами.

Мы предположили, что существуют тесные взаимосвязи между экзистенциальной исполненностью и жизнестойкостью у студентов разного возраста; лица с разным уровнем жизнестойкости различаются по характеристикам экзистенциальной исполненности; степень выраженности компонентов экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов будет различаться в зависимости от курса обучения.

Цель нашей статьи – описать особенности экзистен-

циальной исполненности и жизнестойкости в разновозрастных группах студентов.

В качестве респондентов выступили студенты в возрасте от 18 до 24 лет ($n=69$). Средний возраст испытуемых составил $20,7 \pm 1,8$ лет, а медианный возраст – 21 год. Критерием деления испытуемых на две группы было медианное значение возраста: 1-я группа – возраст ≤ 21 лет и 2-я группа – возраст ≥ 22 . В эмпирической части исследования использовались тест жизнестойкости С. Мадди и методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле (ESK).

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 с использованием корреляционного анализа.

В разных возрастных группах структурные компоненты жизнестойкости различаются по степени выраженности. В качестве метода сравнения количественных показателей использовали непараметрический критерий Манна-Уитни для независимых выборок. Сравнивая выраженность вовлеченности в исследуемых группах посредством тестов, были обнаружены значимые различия в показателе. Следовательно, выявлена прямая корреляция между вовлеченностью и возрастом испытуемых ($r=0,428$, $p<0,001$). Кроме того, с помощью коэффициента Пирсона обнаружена слабая положительная корреляция между принятием риска и возрастом студентов ($r=0,271$, $p<0,001$). В разных возрастных группах структурные компоненты жизнестойкости различаются по степени выраженности. (Рис. 1.)

Сравнительный анализ распределения двух групп данных по шкале жизнестойкости (рисунок 1), позволил определить, 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 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. 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

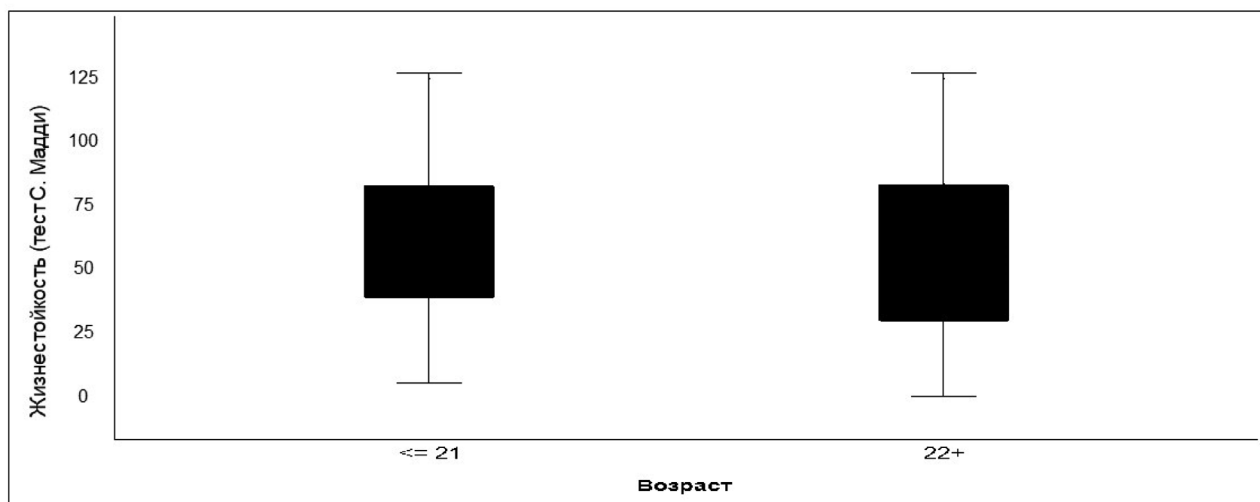


Рис. 1. Выраженность жизнестойкости в группах студентов разного возраста (составлено автором).

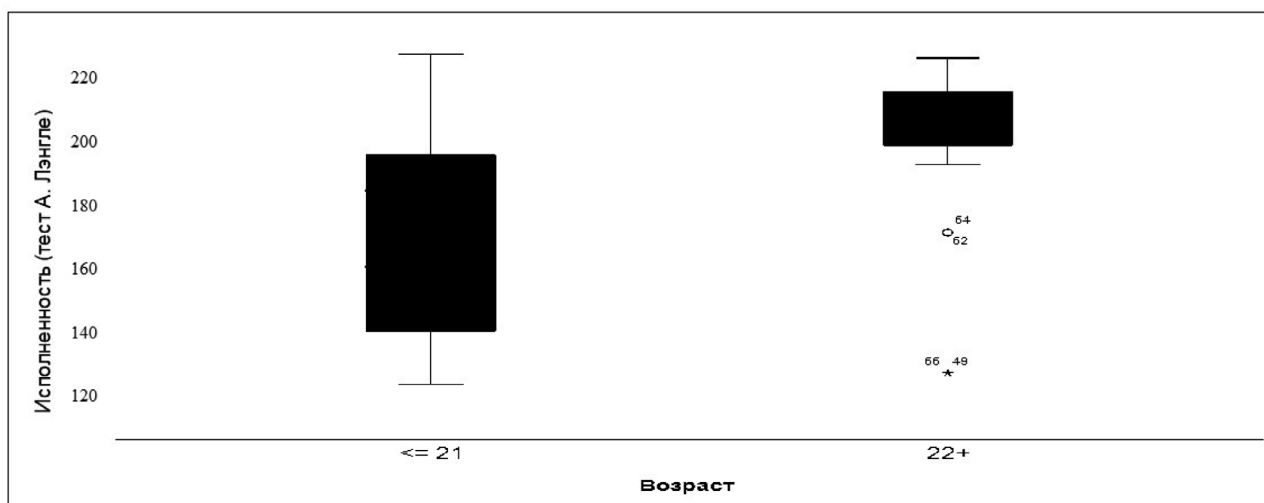


Рис. 2. Выраженность экзистенциальной исполненности в группах студентов разного возраста (составлено автором).

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.)

Сравнив по шкале «исполненность» распределение двух групп данных (рисунок 2), можно наблюдать сосредоточенность большего числа студентов группы ≥ 22 в диапазоне от 185,0 до 215,0, в то время как основная часть группы студентов в возрасте ≤ 21 располагается в границах «ящика» от 130,0 до 217,0. Можно констатировать, что в период от 18 до 21 года наблюдается

снижение выраженности показателей жизнестойкости студентов, тогда 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 [7].

В возрастной группе испытуемых ≥ 22 отмечается рост и дальнейшее плавное повышение и исполненности, и жизнестойкости. Данный факт, с нашей точки зрения, характеризует то, что респонденты данной возрастной группы являются студентами-выпускниками и магистрантами, т.е. готовы посвятить себя выбранной профессии, а сама будущая профессиональная деятельность сопровождается переживанием экзистенциальной исполненности — самореализации, самоосуществления, призвания. Студент-выпускник понимает, что он занимается своим делом и находится на своём месте в жизни. Повышение уровня жизнестойкости студентов в возрастной группе ≥ 22 происходит за счет вовлеченности, позволяющей молодому 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.

Полученные в эмпирическом исследовании данные об особенностях взаимосвязи экзистенциальной исполненности и жизнестойкости у студентов разных возрастных групп согласуются с мнением авторов [3; 5; 15] о том, что жизнестойкость можно рассматривать как основу существования личности. Исследование показало, что у студентов с возрастом повышается степень выраженности экзистенциальной исполненности. Выявленная закономерность обусловлена возрастными особенностями проявления жизнестойкости. 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 сфе-

ры 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 особенностей взаимосвязи экзистенциальной исполненности и жизнестойкости в разновозрастных группах 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.

В качестве перспективных направлений изучения жизнестойкости и исполненности мы рассматриваем исследование этнопсихологических особенностей и условий развития у студентов данных феноменов, а также определение доминирующих компонентов жизнестойкости у студентов, обучающихся на разных специальностях.

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. Даниленко О.И., Носова А.С. Экзистенциальная исполненность и социально-психологическая адаптированность как предикторы субъективного благополучия студентов // Перспективы науки и образования. 2020. № 4 (46). С. 315-325.
 4. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2011. №2 (10). С. 14-23.
 5. Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций // Национальный психологический журнал. 2015. № 4 (20). С. 49–65.
 6. Кудинов С.И., Хаммад С.М. Психологическая устойчивость личности как основа самореализации субъекта // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2015. № 1. С. 26-30.
 7. 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.
 8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл. 2011. 680 с.
 9. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. 2009. № 6. С. 19-22.
 10. Несына С.В. Динамика экзистенциальной сферы индивидуальности студентов в процессе профессионального педагогического образования // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 5 (116). С. 46-52.
 11. 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.
 12. Петросянц В.Р. Особенности жизнестойкости студентов-психологов в зависимости от курса обучения // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22. № 6. С. 109-117.
 13. Ракицкая А.В. Экзистенциальная исполненность и жизнестойкость у педагогов // Психология обучения. 2020. № 4. С. 56-66.
 14. Рассказова Е.И. Психологические факторы саморегуляции на разных этапах выполнения учебного задания // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 36-47.
 15. Трушина О.В., Рыльская Е.А., Погорелов Д. Н. Жизнеспособность, экзистенциальная исполненность и ценностные ориентации личности // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 1 (136). С. 109-120.
 16. Филенко И.А., Богомаз С.А., Галажинский Э.В., Буравлёва Н.А., Левицкая Т.Е., Халимова А.А. Особенности психологического здоровья студенческой молодежи с позиции развития личностных ресурсов: базисных убеждений, жизнестойкости, регуляторно-личностных характеристик // Сибирский психологический журнал. 2023. № 88. С. 38-63.
 17. Фомина А.Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе. М.: Сентябрь, 2014. 160 с.
 18. Фризен М.А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога // Организационная психология. 2018. Т. 8. № 2. С. 72-85.
 19. Щербакова А.М., Истомина Л.А. Экзистенциальный подход к проблеме выгорания специалистов помогающей сферы // Вопросы психологии. 2021. Т. 67. № 5. С. 103-113.

© Куликова Татьяна Ивановна (tativkul@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»