

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЗДАНИЯ ДРУЖЕСТВЕННОЙ И ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ШКОЛАХ

УДК 159.9

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

М. Ф. Бакунович, О. А. Станкевич

Республика Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
Институт психологии
bakunovich-m@mail.ru, shavluykevich@mail.ru

В статье представлены результаты эмпирического исследования жизнестойкости и смысложизненных ориентаций студентов педагогического университета, проведенного в 2020 г. в период наибольшей заболеваемости COVID-19. Установлено, что респонденты имеют средний уровень выраженности компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) и смысложизненных ориентаций (цели жизни, процесс и результат жизни, локус контроля).

Экономические, экологические, политические, демографические процессы, происходящие в современном мире, оказывают непосредственное влияние на жизнь общества. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто сопровождаются стрессовыми ситуациями, что может привести к снижению чувства безопасности и защищенности. Жизненная ситуация, которая сложилась в период пандемии COVID-19, повлекла за собой серьезные транс-

формации во всех сферах жизни человека. Переживания, связанные с пандемией, заставили каждого человека по-новому взглянуть на себя и свою жизнь. Чтобы адаптироваться к такому напряжению, успешно реализовывать себя, человеку необходимо вырабатывать навыки преодоления нетипичных, стрессовых, угрожающих жизни и здоровью ситуаций, при этом сохраняя способность эффективно осуществлять деятельность.

В отечественной психологии проблема жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство: Ф. Е. Василюк, С. И. Ерина, В. В. Козлов, Ц. П. Короленько, Ш. Магомед-Эминов, К. М. Муздыбаев, В. Лебедев, Н. Н. Пуховский, М. М. Решетников, Н. В. Тарабрина и другие.

Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости, впервые описанного американским психологом С. Мадди, и который понимается им как структура установок и навыков, позволяющая превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека [1].

Ресурсный подход в психологии позволяет объяснить тот факт, что некоторым людям удастся сохранить здоровье и успешно адаптироваться несмотря на разные жизненные обстоятельства. Данный подход позволяет рассматривать жизнестойкость в качестве одного из ресурсов преодоления негативного воздействия стресс-факторов. С. А. Богомаз (2008) установил, что жизнестойкость человека связана с возможностью преодоления различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью [2].

На протяжении своей жизни человек ищет смысл во всем, что он делает, чем занимается, но в ситуациях жизненного выбора или самоопределения жизненного пути вопрос смысла становится наиболее актуальным и первостепенным. Наиболее плодотворным для исследования смысловой сферы человека явилось выдвинутое А. Н. Леонтьевым положение о том, что отношение мотива деятельности к цели является «личностным смыслом» [3]. Под «личностным смыслом» он понимает отражение в индивидуальном сознании действительности. Так, лич-

ностный смысл выступает психологическим механизмом регуляции поведения и деятельности.

В современных психологических исследованиях, базирующихся на более ранних результатах изучения категорий смысла жизни, смысло-жизненные ориентации (СЖО) и жизнестойкость рассматриваются с позиции личностных ресурсов при преодолении трудных жизненных ситуаций. Проблема личностных ресурсов и их содержания на сегодняшний день является актуальной в силу того, что жизнедеятельность человека реализуется в постоянно изменяющихся условиях, предъявляющих к нему разнообразные требования и оказывающих на него различное влияние, в том числе и негативное (А. А. Климов, А. А. Гольцова, Е. А. Шерешкова и др.).

На сегодняшний день накоплен определенный багаж исследований взаимосвязи жизнестойкости и личностных характеристик, в частности СЖО студенческой молодежи (С. А. Калашникова, 2011; И. Т. Дмитриев, И. О. Петкова, 2015; Л. С. Мощенко, Н. В. Дроздова, 2016; Е. Ю. Зарубко, 2018), с позиции социально-психологической адаптации СЖО и жизнестойкость рассмотрены в работах С. В. Шкилева (2006), Е. И. Кустовой (2009), О. Б. Кононовой (2014), Е. Н. Яковенко (2015), Д. Н. Золотухиной, О. М. Анисимовой (2016), Т. А. Маркова (2018) и др. Анализ проведенных исследований показал, что существует определенная взаимосвязь между изучаемыми параметрами, однако определение характеристик жизнестойкости и СЖО будущих педагогов в профессиональной подготовке, осложненной переживанием пандемии, недостаточно, что и обуславливает актуальность данной работы.

Эмпирическое исследование жизнестойкости и СЖО студентов педагогического университета проводилось в 2020 году в рамках магистерской диссертации Г. Е. Василюка «Взаимосвязь жизнестойкости и личностных характеристик студентов педагогического университета» под научным руководством кандидата психологических наук, доцента М. Ф. Бакунович. В качестве основного метода исследования выбрали опрос. В качестве респондентов в эмпирическом исследовании выступило 50 ($n = 50$) будущих педагогов.

Для исследования были использованы следующие диагностические методы: тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой), опросник смысло-жизненных ориентаций (СЖО) (Дж. Крамбо, Л. Махолик, адаптация Д. А. Леонтьева).

В результате эмпирического исследования жизнестойкости молодых людей ($n = 50$) было выявлено следующее. Среднее значение жизнестойкости будущих педагогов составило 82,52 ($n = 50$) баллов, что является нормативным показателем. Респонденты продемонстрировали средние показатели компонентов жизнестойкости. Так, значение шкал «Вовлеченность» составило 35,32 балла, «Контроль» – 30,82 баллов, «Принятие риска» – 16,38 баллов. Согласно руководству методики, данные показатели являются нормативными.

По результатам исследования жизнестойкости можно заключить следующее. Будущие педагоги способны регулировать свое состояние, обладают достаточным количеством ресурсов, препятствующих возникновению внутреннего напряжения и способствующих совладанию со стрессорами, а также имеют необходимые знания, позволяющие дифференцировать важность стрессоров в период обучения в университете, осложненным распространением коронавирусной инфекции.

Студенты обладают развитым компонентом вовлеченности, а, следовательно, получают удовольствие от своей деятельности, чувствуют свою вовлеченность в события жизни и способны контролировать свое поведение, что подтверждается нормативным показателем контроля. Можно предположить, что молодые люди имеют убежденность в том, что их деятельность влияет на происходящее, учитывают тот факт, что влияние не абсолютно и успех не гарантирован, однако все, что происходит, несет определенные знания, способствует развитию личности и приобретению жизненного опыта.

В результате исследования СЖО были получены следующие результаты. По шкале «Цели в жизни» респонденты продемонстрировали средний результат 30,52 ($n = 50$) баллов, что является нормативным как для юношей, так и для девушек в соответствии с методикой. Можно заключить, что молодые люди имеют определенные цели в настоящем и будущем, что придает их жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Однако, важно учесть, что 15 % ($n = 6$) респондентов имеют показатели по этой шкале в 38–42 баллов, что характеризует их не только как целеустремленных, но и как достаточно амбициозных молодых людей, планы деятельности которых могут не иметь реальной опоры в настоящем и их реализация не подкрепляется личностной ответственностью.

Шкала «Процесс жизни» составила 29,7 ($n = 50$) баллов, полученный результат можно интерпретировать так, что испытуемые воспринимают сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. По шкале «Результат жизни» (24,9 ($n = 50$) баллов) можно заключить, что молодые люди на момент здесь и сейчас оценивают свою жизнь как результативную и осмысленную. Подобный результат является не только показателем уже пройденного жизненного пути, но и является перспективным взглядом на будущее: удовлетворённость жизнью настоящим позволяет более продуктивно планировать свою деятельность, результат которой отразится в будущем.

Однако интересным является то, что шкала «Локус контроля – Я» у молодых людей выражена в 20,8 ($n = 50$) баллах. Подобный результат является скорее низким, в соответствии с руководством методики, и проявляется в недостаточной уверенности в своих силах и способности контролировать собственную жизнь, что противоречит аналогичной шкале теста жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой).

Шкала «Локус контроля – Жизнь» у респондентов выражена средне – 31,04 ($n = 50$) балла. Согласно результатам, можно предположить, что молодые люди имеют убеждение в том, что человек в целом способен контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Согласно полученным результатам исследования, можно заключить следующее. Респонденты обладают средним уровнем сформированности жизнестойкости как системы убеждений о себе, мире и отношениях с миром. Все компоненты жизнестойкости выражены на среднем уровне, что позволяет нам сделать вывод о том, что у молодых людей достаточное количество знаний и ресурсов для совладания с трудными жизненными ситуациями, возникающими в различных сферах жизни.

Смыслоразностные ориентации будущих педагогов в большей степени направлены на управляемость жизнью и наличие в жизни испытуемых целей в будущем, что свидетельствует об их умении выстраивать свою деятельность в соответствии с предъявляемыми требованиями и планировать свою жизнь. Однако важно учесть несоответствие по аналогичным шкалам двух методик, выявляющим уровень контроля.

Подобное несоответствие, считаем, может быть обусловлено недостаточной уверенностью в своих силах при достижении какой-либо цели деятельности, что в свою очередь, скорее, вызвано недостаточным опытом решения определенных задач, а также, возможно, из-за наличия неопределенности, обильного количества информации, в том числе неподтвержденной.

Несмотря на полученные результаты в ходе исследования, а также при повторной диагностике спустя время и общую тенденцию к улучшению результатов в течение трех лет [4], считаем важным отметить. Жизненная ситуация, в которой мы оказались, нестандартная, где мы не имеем достаточного опыта жизнедеятельности, поэтому, вероятно, требуется переосмысление и выработка новых моделей и стратегий преодоления подобных ситуаций. Так, актуальным остается психологическое сопровождение студентов и/или помощь им в организации самостоятельного понимания, осмысления ситуаций в контексте жизненного пути, укрепления собственных ресурсов и обретения новых смыслов, в том числе из-за возможных отсроченных во времени реакций на нетипичные, трудные ситуации.

Список использованной литературы

1. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Т. В. Наливайко ; Ярослав. гос. ун-т. – Ярославль, 2006. – 27 с.
2. Богомаз, С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С. А. Богомаз // Здоровье нации – основа процветания России : материалы науч.-практ. конгр. IV Всерос. форума, Москва, 17–20 сент. 2008 г. / Общерос. обществ. орг. «Лига здоровья нации». – М., 2008. – С. 24–27.
3. Швецова, В. А. Экспериментальная типология самоорганизации личности студентов [Электронный ресурс] / В. А. Швецова // КиберЛенинка. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnaya-tipologiya-samoorganizatsii-lichnosti-studentov/viewer>. – Дата доступа: 09.10.2022.
4. Шавлюкевич, О. А., Бакунович, М. Ф. Динамика характеристик жизнестойкости и саморегуляции поведения у будущих педагогов [Электронный ресурс] / О. А. Шавлюкевич, М. Ф. Бакунович // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46588932>. – Дата доступа: 09.10.2022.