

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОСТИ
И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 56 группы, обучающейся
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профилю подготовки «Практическая психология образования»
факультет естественно-научного и педагогического образования
Зубавленко Лилии Александровны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ М.А. Лученкова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Жизненное пространство личности в динамике онтогенеза, насыщается различными веховыми основаниями: от ярких успехов до рельефных неудач. Кроме того, экзистенциальный опыт современного человека включает в себя тот или иной опыт, переживания трудных жизненных ситуаций, связанных с болезнью, потерей работы, межличностными конфликтами, физической смертью значимых людей.

Основным ядром данного опыта выступает конструктивная/неконструктивная рефлексия объективных жизненных трудностей, на которую влияет степень выраженности жизнестойкости личности. Именно жизнестойкость личности позволяет мобилизоваться, избрать эффективные стратегии преодоления трудноразрешимых задач, нормативно пережить неудачи.

В психологической практике проблемы экзистенциального опыта рассматриваются в контексте жизнестойкости личности, как способности успешно использовать внешние и внутренние ресурсы для преодоления стрессового переживания жизненных трудностей, достижения максимально потребностного результата.

Такие ученые, как Ж.-П. Сартр, Х. Аренд, С. Бовуар, К. Ясперс, Э. Эриксон, Д. Левинсон, Ниемея, Хьелл, Зиглер, С. Франк, И. Ильин, В. Розанов и др. рассматривали человеческое существование с точки зрения, поиска свободы выбора, смысла существования, любви, переживания одиночества и т.д. Иными словами, процесс преодоления сопряжен с активацией жизненного потенциала личности, моральной силы, уверенности в себе и реалистичного мировосприятия (И.В. Дубровина, Б.Г. Ананьев, Г.В. Жарков, Л.С. Колмогорова, А.В. Капцов, Ю.Л. Сорокина, М.А. Одинцова, М.В. Салитова, и др.).

Наиболее явственно прослеживается взаимосвязь переживания экзистенциальных проблем и жизнестойкости в зрелом возрасте, когда опыт

личности обретается индивидуально, контур жизненного маршрута определен, а система личностных и социальных ожиданий имеет устойчивый конструкт. Особую специфику проживания экзистенциальных проблем имеют лица зрелого возраста, с насыщенным фоном профессиональной деятельности, в частности, учителя общеобразовательных школ. Наиболее частыми эффектами столкновения с жизненными трудностями выступают у данной категории людей эмоциональное выгорание, стресс, снижение уверенности в себе.

Однако, не смотря на имеющиеся в научной практике сведения, касающиеся особенностей взаимосвязи проявления экзистенциальности и жизнестойкости у лиц зрелого возраста, данная проблема все еще требует системных исследований.

В первую очередь, данное обстоятельство связано с тем, что экзистенциальные проблемы имеют индивидуальный вектор переживания, установки реагирования на объективные жизненные трудности зависят не только от опыта, уровня культуры, но и гендерных особенностей. Во - вторых, степень выраженности жизнестойкости различная и требует постоянных подкреплений, закрепленных в умениях и навыках современной личности.

Этими обстоятельствами вызван интерес к изучаемой теме исследования.

Цель исследования: выявить взаимосвязь особенностей экзистенциальности и жизнестойкости у лиц зрелого возраста.

Задачи исследования:

1. Анализ научных источников, освещающих проблему взаимосвязи особенностей экзистенциальности и жизнестойкости в зрелом возрасте.
2. Эмпирически исследовать особенности взаимосвязи экзистенциальности и жизнестойкости у лиц зрелого возраста.
3. Выявить гендерные различия в проявлениях экзистенциальности и жизнестойкости у лиц зрелого возраста с помощью методов математистики.

4. Обобщить и проанализировать полученные данные, сформулировать основные выводы.

Объект исследования: экзистенциальность и жизнестойкость личности в зрелом возрасте.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи экзистенциальности и жизнестойкости личности в зрелом возрасте.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь особенностей экзистенциальности и жизнестойкости у лиц зрелого возраста.

Методологические основы исследования: методологической основой выступают теории жизнестойкости С. Мадди, Л.А. Александровой, Е.И. Рассказовой, а также экзистенциальный подход В. Франкла рассматривающий качества жизни человека.

Методы исследования:

1. общенаучные: теоретический анализ литературы, обобщение, сравнение, синтез, анализ;

2. методы сбора информации – тестирование:

1. «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова);

2. Тест-опросник «Шкала экзистенции», авторы методики А. Лэнгле и К. Орглер;

3. Метод статистической обработки и интерпретации данных с использованием коэффициента корреляции рангов Спирмена, Хи-квадрат Фишера, критерий U-Манна Уитни.

Теоретическая значимость: заключается в обобщении научной литературы по проблеме взаимосвязи особенностей экзистенциальности и жизнестойкости; в обобщении научного опыта по устойчивости человека к возникновению различных форм стрессовых состояний в периоде зрелого возраста.

Практическая значимость: данные, полученные в исследовании, расширяют определенные теоретические и прикладные знания, которые

могут использоваться работниками психологической службы центров занятости, в тренинговых программах «уверенности в себе», «проблема жизненного выбора», при оказании помощи людям, переживающим стрессовые состояния, связанные с нахождением в неопределенной ситуации.

Эмпирическая база исследования: учителя общеобразовательных школ г. Балашова и Балашовского района Саратовской области. Выборка представлена 24 респондентами, женского и мужского пола.

Структура и объем бакалаврской работы. Работа включает в себя введение, две главы, выводы по главам, заключение и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен теоретический анализ проблемы взаимосвязи экзистенциальности и жизнестойкости у лиц зрелого возраста. Изучение различных концепций позволило сделать следующие выводы:

1. Экзистенциальность - это особенное состояние самосознания человека, которое выступает индикатором того, как личность воспринимает окружающий мир, оценивает себя в пространстве жизненной траектории и контекст собственного жизненного маршрута человека.

2. Особенности экзистенциальности в зрелом возрасте сфокусированы в сфере поиска смысла жизни, реализации собственного Я, нормативного/ненормативного переживания трудных жизненных ситуаций.

3. Экзистенциальность ориентирует личность на глубокое понимание сущности собственного бытия, степени социальной и индивидуальной свободы, социальной полезности и личностной ответственности.

4. Жизнестойкость – это особая динамическая способность личности к успешной адаптации в социуме, преодолению объективно трудных жизненных ситуаций и нормативной готовности к признанию риска.

5. Основные предикторы жизнестойкости:

- психологическая устойчивость;
- физическая устойчивость;
- социальная устойчивость.

6. Жизнестойкость позволяет личности осуществлять контроль за происходящими событиями, проявлять социальную и личностную ответственность за деятельные акты, нормативно переживать объективные жизненные трудности.

7. Ядром зрелого возраста выступают:

- сформированная направленность личности;

- динамическая коррекция жизненного замысла;
- социальная, профессиональная, личностная самореализации.

Во второй главе нашего исследования была выявлена и проанализирована взаимосвязь особенностей экзистенциальности и жизнестойкости личности у лиц зрелого возраста. Кроме того, были выявлены гендерные различия в проявлениях экзистенциальности и жизнестойкости у лиц зрелого возраста.

Методологический аппарат исследования состоял из следующих методик: тест-опросник «Шкала экзистенции», авторы методики А. Лэнгле и К. Орглер и методика «СЖО» Д.А. Леонтьева.

В исследовании участвовали 24 респондента, учителя средних общеобразовательных школ г.Балашова и Балашовского района Саратовской области, в возрасте от 30 до 50 лет. Исследование проводилось с учетом закона о персональных данных.

Исследование состояло из нескольких этапов.

На первом этапе исследования были выявлены основные социальные характеристики испытуемых.

Большая часть респондентов относится к возрасту 40-50 лет. Опрашиваемые респонденты в основном находятся в семейном статусе. Примерно 18% респондентов находятся в разводе. Количество детей у испытуемых от одного до трех.

Таким образом, социальный портрет нашей выборки представляет людей –зрелого возраста, в основном находящихся в семейном статусе, и имеющих от 1 до 3 детей.

На втором этапе исследования были выявлены особенности экзистенциальности и жизнестойкости у лиц зрелого возраста (значимые показатели были получены с помощью Хи-квадрат Фишера).

По методике «Жизнестойкость» значимым показателем у респондентов вышла шкала «Контролируемость» ($p=0,036$). Т.е. респонденты стремятся к активной жизненной позиции, стараются контролировать

происходящие события в жизни и стремятся повлиять на эти события. Они уверены в том, что от их вклада в жизнедеятельность зависит результативность их жизни.

Также значимой выступила шкала «Принятие риска», по методике «Жизнестойкость» ($p=0,000$). Респонденты убеждены, что все события, которые происходят в их жизни, влияют на их развитие. Люди пытаются приобрести опыт, действуют на свой страх и риск, проявляют активность во всех сферах жизнедеятельности.

По методике «Шкала экзистенции» доминирующей выступила шкала «Самодистанцирование» ($p=0,003$). Респонденты ясно воспринимают различные ситуации в своей жизни, они могут посмотреть на себя «со стороны», отойти от своих установок и в зависимости от информации переосмыслить происходящие события.

По методике «Шкала экзистенции» значимым показателем выступила шкала «Персональность» ($p=0,024$). Респонденты в своем поведении транслируют независимость и стабильность, но внутренне они очень ранимы, чувствительны к различным жизненным изменениям, стараются психологически защищаться от негативной информации. Т.е. респонденты стараются быть открытыми для окружающих, доступными в общении, но при этом очень ранимы и тяжело переживают негативную информацию или события в своей жизни.

На третьем этапе исследования с помощью корреляционного анализа Спирмена, мы получили следующие взаимосвязи.

– чем старше по возрасту респонденты, тем выше жизнестойкость ($r=0.551$, при $p \geq 0,01$). Т.е. люди в возрасте могут справиться с различными стрессами, трудными жизненными ситуациями, они транслируют в своем поведении ответственность, решительность и вовлеченность в жизненные события.

– чем выше жизнестойкость, тем выше шкала «свобода», «ответственность», «экзистенциальность», «исполнительность» ($r=0.733$, при

$p \geq 0,01$), ($r=0.719$, при $p \geq 0,01$), ($r=0.569$, при $p \geq 0,01$). Т.е., можно отметить, что у респондентов при высокой жизнестойкости проявляется критичность в поведении, склонность к доминированию, не терпение различных ограничений, берут на себя различные обязанности, испытывают чувство долга перед близкими, активно принимают решения, но при этом внутренне очень ранимы, предъявляют к себе высокие требования, не могут дать себе возможность расслабиться, отдохнуть.

Шкала «вовлеченность», «принятие риска» также показала взаимосвязь с перечисленными шкалами по методике «Шкала экзистенции», что еще раз доказывает высокую активность, решительность заинтересованность в решении проблем респондентов.

Далее мы с помощью критерия U-Манна-Уитни выявили гендерный аспект различия в проявлении жизнестойкости и особенностях экзистенции у лиц зрелого возраста.

Исходя из анализа результатов, можно констатировать, что практически по всем показателям женщины не отличаются от мужчин. Все респонденты, независимо от половой принадлежности проявляют в разной степени жизнестойкость, вовлеченность в события мира, ответственность, свободу мысли, независимость и т.д. Но женщины, исходя из своего изначального предназначения роли матери, хозяйки, больше проявляют вовлеченность в жизни (высокие показатели по шкале «Экзистенциальность»). Они стараются помочь своим близким, берут на себя ответственность за решение проблем, контролируют происходящие события. У мужчин показатели выше по шкалам «Самотрансценденция» и «Персональность».

На четвертом этапе исследования нами были разработаны психологические рекомендации, ориентированные на коррекцию жизнестойкости у лиц зрелого возраста, в форме тренинговой программы (основой выступила тренинговая модель О.В. Кариной, М.А. Лученковой, Н.Е. Шустовой).

Цель тренинговой программы: оптимизация жизнестойкости, реалистичного принятия собственного Я и окружающего мира, коррекция негативных эффектов проживания трудных жизненных ситуаций.

Задачи тренинговой программы:

- анализ особенностей экзистенций в период зрелого возраста;
- осознание ресурсности собственного Я;
- актуализация жизнестойкости личности;
- развитие и коррекция физической, социальной и психологической устойчивости;
- развитие позитивного мышления и осознание самоэффективности личности.

Структурные блоки тренинговой программы:

1 блок: актуализация ключевых смыслов проблемы проявления экзистенциальности и жизнестойкости в зрелом возрасте. Анализ индивидуальных экзистенций, степени выраженности жизнестойкости.

2 блок: развитие навыков и умений эффективного выбора стратегий поведения; развитие готовности к принятию риска в деятельностных актах; развитие антиципационной способности к прогнозу жизненных перспектив.

3 блок: закрепление позитивного опыта, полученного в ходе прохождения тренинга; формирование позитивного мышления, самоэффективности личности.

В завершении анализа, полученных в ходе исследования результатов можно констатировать:

- Существует взаимосвязь особенностей экзистенциальности и жизнестойкости у лиц зрелого возраста.
- Респонденты в возрасте от 40 до 50 лет транслируют наиболее высокую жизнестойкость, принятие риска, вовлеченность в жизненные события. Также они могут анализировать различные ситуации, посмотреть на них со стороны, быть гибкими в своем поведении, независимы от окружающих, свободно мыслят, не ориентируются на чужое мнение.

- Чем выше показатели жизнестойкости, тем выраженнее у респондентов ощущение свободы, ответственности, экзистенциальности, исполнительности.

- Специфика половых различий показала, что женщины больше контролируют свою жизнь, чем мужчины, а также, у них выраженнее экзистенциальность, которая проявляется в стремлении устроить свою жизнь и жизнь окружающих

- Анализируя специфику различий, можно отметить, что у мужчин есть тенденция (статистически мы не подтвердили) к открытости в восприятии информации, они лучше ориентируются в смысле происходящих событий. Транслируют *эмоциональную необязательность* и *способность ощущать ценности жизни*. В своей жизни мужчины не делают акцент на цели в жизни, а делают акцент на смысл реализации этих целей.

- Женщины наоборот, вовлекаются в различные события жизни, берут ответственность на себя, принимают риск в своей жизни, стремятся к свободе и независимости.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.