

Т. И. Бородавка, И. В. Ботяновская
Институт повышения квалификации и переподготовки
Белорусского государственного педагогического университета
имени Максима Танка, Минск

T. Baradauka, I. Batsyanouskaja
Institute of Advanced Training and Retraining
Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank, Minsk

УДК 159.922.62-055

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПЕРИОДА СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

THE FEATURES OF RESISTANCE OF MEN AND WOMEN IN THE PERIOD OF MIDDLE ADULTS

Статья представляет собой результаты исследования особенностей жизнестойкости мужчин и женщин периода средней зрелости в контексте связи со смысложизненными ориентациями. Раскрыта сущность понятия «жизнестойкость». Проведен сравнительный анализ особенностей жизнестойкости и смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин. Выявлена статистически достоверная взаимосвязь жизнестойкости и смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин периода средней зрелости. Отсутствие статистически достоверных различий говорит о жизнестойкости и смысложизненных ориентациях вне зависимости от пола испытуемых.

Ключевые слова: жизнестойкость; смысложизненные ориентации; средняя зрелость; психологический тренинг.

The article presents the results of a study of the characteristics of the resilience of men and women in the period of middle adulthood in the context of connection with meaningful life orientations. The essence of the concept of «vitality» is revealed. A comparative analysis of the characteristics of resilience and meaningful life orientations in men and women is carried out. A statistically significant relationship between resilience and meaningful life orientations in men and women of the period of middle adulthood is revealed. The absence of statistically significant differences indicates resilience and meaningful life orientations, regardless of the gender of the subjects.

Keywords: resilience; meaningful life orientations; middle adulthood; psychological training.

Проблема исследования особенностей жизнестойкости мужчин и женщин периода средней зрелости отличается высокой степенью актуальности в связи с необходимостью осуществления взрослой личностью эффективного приспособления к реалиям трансформирующегося мира. Для преодоления жизненных трудностей необходимо наличие жизненной силы, в качестве которой выступает жизнестойкость, позволяющая мобилизовать все внутренние ресурсы личности.

Проведя анализ литературных источников, можно заключить, что феномен жизнестойкости активно изучается современными учеными. В западной психологии рассмотрение феномена жизнестойкости осуществляется в связи с психологическим и физическим здоровьем личности, стратегиями совладания со стрессом и др. В работах российских и белорусских психологов анализ термина проводится в тесной связи с духовно-ценностными аспектами, учитывает внутреннюю мотивацию и ответственность личности. При этом в российской науке жизнестойкость может рассматриваться с различных позиций: как черта личности, ресурс, психологическое свойство, система установок, критерий психического развития, фактор защиты и развития. Вместе с тем, несмотря на активное исследование феномена, до сих пор нет единого понятия жизнестойкости, что свидетельствует о многоплановости аспектов его исследования. Нами под жизнестойкостью будет пониматься, в соответствии с концепцией С. Мадди, определенный паттерн установок (вовлеченность, контроль, принятие риска) и навыков, мотивирующий личность к преобразованию стрессогенных жизненных событий, помогая превратить изменения в возможности [1]. Жизнестойкость выступает ключевым защитным фактором личности в любом возрасте, позволяет человеку эффективно приспосабливаться к постоянно трансформирующемуся миру, выступает фундаментом психического здоровья, продуктивной работоспособности, препятствует возникновению личностных расстройств, повышает жизнеспособность (С. Мадди, С. Кобейса). В исследованиях изучается зависимость жизнестойкости от пола испытуемых (В. К. Гвоздецкая [2], Н. В. Сиврикова [3], Т. В. Наливайко [4], О. А. Овсяник, А. Н. Фоминова [5] и др.), причем сам С. Мадди объясняет отсутствие различий в уровне жизнестойкости мужчин и женщин схожим уровнем стресса, испытываемым мужчинами и женщинами, а также схожими по интенсивности стрессовыми реакциями в ответ на стрессовые события.

Жизнестойкость представляет собой результат социализации человека. К сензитивным периодам в развитии жизнестойкости С. Мадди относит детство и подростковый возраст, в связи с чем большинство современных исследований посвящено изучению жизнестойкости в контексте подросткового и юношеского возраста (О. И. Ефимова, М. А. Иванова, Г. Д. Немцова, Е. В. Никитина, М. А. Одинцова и др.). Вместе с тем выявлено, что уровень жизнестойкости может меняться в любом возрасте под влиянием большого количества предпосылок, условий, факторов, образующих сложную взаимосвязь. Мы придерживаемся позиции российских исследователей (Л. А. Александровой, Д. А. Леонтьева [6], Т. В. Наливайко [4] и др.), считающих, что необходимо более широкое рассмотрение конструкта жизнестойкости, в том числе за счет исследования данного феномена в связи со смысложизненными ориентациями.

Исследование смыслов жизни, смысложизненных ориентаций имеет длительную историю исследования (Л. А. Александрова, Б. С. Братусь, Д. А. Леонтьев, Т. Н. Сахарова, В. Франкл, В. Э. Чудновский и др.), и, как и в случае с жизнестойкостью, на данный момент единой концепции, рассматривающей особенности развития смысложизненных ценностей, не разработано. Нами под смысложизненными ориентациями понимается, в соответствии с концепцией Д. А. Леонтьева, система осмысленных и избирательных связей, которая говорит о направленности личности, наличии у нее жизненных целей, осмысленности выборов и оценок, удовлетворенности самореализацией, способности брать на себя ответственность, осуществляя влияние на ее развитие. Смысложизненные ориентации являются вектором и задают границы самореализации личности рассматриваемого возрастного этапа [7].

Нами осуществлено эмпирическое исследование, целью которого выступило выявление взаимосвязи жизнестойкости и смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин периода средней зрелости. В качестве задач исследования выступили следующие:

- 1) провести теоретический анализ феноменов жизнестойкости и смысложизненных ориентаций;
- 2) дать общую характеристику личности периода средней зрелости;
- 3) проанализировать особенности жизнестойкости мужчин и женщин периода средней зрелости;
- 4) установить взаимосвязь между жизнестойкостью и смысложизненными ориентациями мужчин и женщин периода средней зрелости;
- 5) разработать рекомендации по повышению жизнестойкости для мужчин и женщин периода средней зрелости.

Объект исследования – жизнестойкость, предмет – взаимосвязь жизнестойкости и смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин периода средней зрелости. В качестве гипотезы выступило предположение о наличии особенностей жизнестойкости мужчин и женщин периода средней зрелости, в частности, о наличии положительной взаимосвязи жизнестойкости со смысложизненными ориентациями у мужчин и женщин периода средней зрелости. В исследовании приняли участие 30 мужчин и 30 женщин в возрасте от 27 до 45 лет, проживающих в г. Гродно. Используются «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Расказовой и «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. А. Леонтьева.

Результаты сравнительного анализа средних значений жизнестойкости мужчин и женщин периода средней зрелости представлены в таблице 1.

Выявленные результаты соответствуют средненормативным как по общему показателю жизнестойкости ($m = 95,70$ у мужчин, $m = 93,56$ у жен-

щин), так и по двум ее компонентам – «вовлеченность» ($m = 42,26$ у мужчин, $m = 41,13$ у женщин) и «контроль» ($m = 34,66$ у мужчин и $m = 32,43$ у женщин). Исключением стал показатель «принятие риска»: данные по этому компоненту жизнестойкости в обеих исследуемых группах выше нормативных ($m = 20,00$ у мужчин и $m = 18,76$ у женщин). Проведенный расчет t -критерия Стьюдента показал, что результаты мужчин и женщин статистически достоверно не различаются. Для испытуемых обоего пола характерна уверенность в принимаемых решениях, стремление быть постоянно занятыми, готовность ставить труднодостижимые цели, склонность прилагать максимальные усилия для их достижения, желание расширять круг знакомств, оценка собственного жизненного пути как осмысленного и интересного.

Таблица 1

Средние показатели жизнестойкости мужчин и женщин периода средней зрелости

| | Средние показатели | | $d(м-ж)$ |
|----------------|----------------------|----------------------|----------|
| | мужчины ($N = 30$) | женщины ($N = 30$) | |
| Жизнестойкость | 95,70 | 93,56 | 2,14 |
| Вовлеченность | 42,26 | 41,13 | 1,13 |
| Контроль | 34,66 | 32,43 | 2,23 |
| Принятие риска | 18,76 | 20,00 | -1,24 |

Результаты сравнительного анализа средних значений смысловых ориентаций мужчин и женщин представлены в таблице 2.

Таблица 2

Средние показатели смысловых ориентаций мужчин и женщин периода средней зрелости

| | Средние показатели | | $d(м-ж)$ |
|------------------------|----------------------|----------------------|----------|
| | мужчины ($N = 30$) | женщины ($N = 30$) | |
| Осмысленность жизни | 104,07 | 114,67 | -10,60 |
| Цели в жизни | 32,80 | 34,97 | -2,17 |
| Процесс жизни | 30,03 | 32,50 | -2,47 |
| Результативность жизни | 26,40 | 28,23 | -1,83 |
| Локус контроля – Я | 21,30 | 22,70 | -1,40 |
| Локус контроля – жизнь | 30,87 | 31,87 | -1,00 |

Полученные результаты соответствуют нормативным значениям в каждой исследуемой группе как по общему среднему показателю осмысленно-

сти жизни ($m = 104,07$ у мужчин), так и средним показателям по всем шкалам теста. Исключением является общий показатель осмысленности жизни у женщин ($m = 114,67$) – он выше нормативных значений. Вместе с тем расчет t -критерия Стьюдента показал отсутствие статистически значимые различий в показателях мужчин и женщин периода средней зрелости. Результаты позволяют говорить, что мужчины и женщины периода средней зрелости мало подвержены влиянию стрессогенных факторов, способны адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, отличаются четко поставленными целями, относятся к собственной жизни как к интересному, эмоционально насыщенному процессу, характеризуются эмоциональной вовлеченностью и заинтересованностью в процессе самореализации.

Средние значения по шкалам «Теста смысловых ориентаций» схожи с данным исследования смысловых ориентаций мужчин и женщин зрелого возраста (35–45 лет), полученными по данному тесту Т. Н. Сахаровой в г. Москва в 2012 г. Это позволяет согласиться с мнением автора о том, что «наличие смысла жизни и удовлетворенности процессом своей жизни связаны с возрастными особенностями данного периода» [9, с. 314]. Т. Н. Сахарова отмечает и «тот факт, что практически по всем показателям различия между мужчинами и женщинами не являлись существенными» [9, с. 314]. В нашем исследовании ни в одном показателе «Теста смысловых ориентаций» существенных различий у мужчин и женщин не выявлено. На наш взгляд, это говорит о том, что современное общество предъявляет одинаково высокие требования как к мужчинам, так и к женщинам, а современные тенденции направлены на максимальную реализацию личности в социуме независимо от половой принадлежности.

Таким образом, выраженность показателей жизнестойкости и смысловых ориентаций детерминированы возрастом испытуемых, статистически достоверных различий жизнестойкости и смысловых ориентаций в показателях мужчин и женщин не выявлено.

Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и смысловых ориентаций в подвыборках мужчин и женщин периода средней зрелости приведены в таблице 3.

Применение коэффициента корреляции Пирсона выявило взаимосвязь жизнестойкости и осмысленности жизни у мужчин и женщин периода средней зрелости. Статистически значимые корреляции средней силы (при $p \leq 0,05$) выявлены между общим показателем жизнестойкости и общим показателем осмысленности жизни у мужчин ($r = 0,63$) и женщин ($r = 0,67$) что свидетельствует о том, что чем выше уровень осмысленности жизни, тем выше общий уровень жизнестойкости, и наоборот.

У мужчин периода средней зрелости выявлено 20 корреляций: 15 средней силы, 5 слабой силы. У женщин внутри рассматриваемых методик имеется 22 корреляции: 4 высокой силы, 15 средней силы, 3 слабой силы.

Корреляционная матрица показателей жизнестойкости и смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин периода средней зрелости

| Жизнестойкость Смысложизненные ориентации | Мужчины (N = 30) | | | | Женщины (N = 30) | | | |
|--|------------------|---------------|----------|----------------|------------------|---------------|----------|----------------|
| | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
| Осмысленность жизни | 63* | 58* | 67* | 51* | 67* | 62* | 41* | 64* |
| Цели в жизни | 51* | 49* | 60* | | 62* | 65* | 31* | 57* |
| Процесс жизни | 47* | 41* | 52* | | 73* | 83* | 33* | 60* |
| Результативность жизни | 43* | | 47* | | 76* | 75* | 48* | 66* |
| Локус контроля – Я | 63* | 58* | 65* | 51* | 64* | 50* | 64* | 44* |
| Локус контроля – жизнь | 67* | 61* | 63* | 64* | 65* | 54* | 45* | 64* |

Примечание: нули и запятые в данной таблице опущены; * – корреляции достоверны при $p \leq 0,05$.

Все компоненты жизнестойкости также статистически достоверно коррелируют с осмысленностью у мужчин и женщин (во всех случаях при $p \leq 0,05$). Преобладающими являются корреляции средней силы. В частности, это корреляции с вовлеченностью у мужчин ($r = 0,58$) и женщин ($r = 0,62$), контролем у мужчин ($r = 0,67$), принятием риска у мужчин ($r = 0,51$) и женщин ($r = 0,64$). Корреляция слабой силы выявлена у осмысленности жизни и контроля у женщин ($r = 0,41$).

Также у мужчин и женщин выявлены по три прямые статистически значимые корреляции между общей жизнестойкостью и отдельными показателями смысложизненных ориентаций (при $p \leq 0,05$). У мужчин преобладающими являются корреляции слабой силы – это корреляции с процессом жизни ($r = 0,47$) и результативностью жизни ($r = 0,43$). У женщин преобладают корреляции высокой силы – это корреляции с процессом жизни ($r = 0,73$) и результативностью жизни ($r = 0,76$). Корреляции средней силы имеются с целями в жизни у мужчин ($r = 0,51$) и женщин ($r = 0,62$).

Кроме того, выявлены 11 корреляций у мужчин и 13 корреляций у женщин между отдельными компонентами жизнестойкости и отдельными показателями смысложизненных ориентаций. Преобладающими являются корреляции средней силы, за исключением корреляций вовлеченности со смысложизненными ориентациями у женщин. Выявлена статистически значимая связь высокой силы у вовлеченности с процессом жизни ($r = 0,83$ при $p \leq 0,05$) и результативностью жизни ($r = 0,75$ при $p \leq 0,05$).

Прямая статистически значимая корреляция выявлена у мужчин и женщин между общей жизнестойкостью и всеми ее компонентами и двумя локусами контроля (локус контроля – Я, локус контроля – жизнь). Преобладающей между данными показателями является корреляция средней силы, за исключением корреляции слабой силы между контролем и локусом контроля – жизнь.

Таким образом, общим в подвыборках мужчин и женщин периода средней взрослости является наличие взаимосвязи жизнестойкости и смысло-жизненных ориентаций и их отдельных компонентов. Вместе с тем выявленные отличия в корреляционных матрицах мужчин и женщин как по количеству, так и по уровню значимости свидетельствуют о том, что взаимосвязь жизнестойкости и смысло-жизненных ориентаций у лиц периода средней взрослости имеет особенности, обусловленные полом. Исследование позволяет сделать вывод, что существующая у личности «система убеждений о себе, о мире, об отношении с миром» [1, с. 5], умение справляться с жизненными трудностями и стрессогенными факторами у мужчин и женщин периода средней взрослости коррелирует со смысло-жизненными ориентациями. Чем более высоким уровнем осмысленности, результативности, эмоциональной насыщенности отличается жизнь человека, будь то мужчина или женщина, тем выше его жизнестойкость, тем более развиты ее компоненты.

По результатам исследования нами предложен психологический тренинг целеполагания. Полученные в ходе тренинга опыт и знания о себе будут способствовать формированию у личности умения самостоятельно определять цели собственной жизни, развитию навыков планировать и достигать поставленные цели, принимать ответственность за принятые или непринятые решения, а следовательно, будут способствовать повышению жизнестойкости личности.

Список использованных источников

1. *Леонтьев, Д. А.* Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Расказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. *Гвоздецкая, В. К.* Психологические особенности мужчин и женщин в различные периоды возрастных кризисов / В. К. Гвоздецкая // Sciences of Europe. – 2016. – № 9–4 (9). – С. 12–24.
3. Сравнительный анализ жизнестойкости представителей разных поколений современной России / Н. В. Сиврикова [и др.] // Российский психологический журнал. – 2019. – Т. 16, № 1. – С. 144–165.
4. *Наливайко, Т. В.* К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т. В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль. – 2006. – № 4. – С. 211–216.

5. Овсяник, О. А. Особенности жизнестойкости женщин различных возрастных групп / О. А. Овсяник, А. Н. Фомина // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2015. – № 2. – С. 28–33.

6. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – С. 178–210.

7. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.

8. Сахарова, Т. Н. Содержание и направленность смысложизненных ориентаций личности в зрелом возрасте / Т. Н. Сахарова // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2012. – № 13-1. – С. 311–317.

(Дата подачи: 28.02.2023 г.)

Л. В. Василевская

Республиканский институт высшей школы, Минск

L. Vasileuskaya

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.972:378.17

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

EMOTIONAL BURNOUT AND STRATEGIES OF COOPERATION BEHAVIOR IN A HIGHER SCHOOL TEACHER

В статье рассматривается проблема совладающего поведения как фактора развития эмоционального выгорания в педагогической деятельности. Раскрыты основные методологические подходы к изучению совладающего поведения; описаны характеристики, составляющие содержание данного понятия, стратегии и формы совладающего поведения. Показано значение личностных и индивидуально-психологических детерминант в выборе стратегий совладающего поведения. Содержатся результаты изучения представлений преподавателей о способах совладения, реагирования на жизненные трудности.

Ключевые слова: совладающее поведение; эмоциональное выгорание; профессиональный стресс; симптомы выгорания; профессиональная педагогическая деятельность.

The article deals with the problem of coping behavior as a factor in the development of emotional burnout in pedagogical activity. The main methodological approaches to the study