

УДК159.9

Елена Андреевна Шерешкова  
г. Шадринск

### Динамика показателей жизнеспособности у студентов педагогического университета

В статье представлены результаты поперечного среза жизнеспособности студентов педагогического университета. Актуальность исследования связана с необходимостью изучения возможностей высшего образования в развитии личностного потенциала будущих педагогов как необходимого условия их успешной профессиональной деятельности. В эмпирическом исследовании приняли участие студенты первого (n-104) и четвертого (n-104) курсов в возрасте 18-19 и 21-22 лет. Цель исследования: выявление динамики жизнеспособности личности студента. Для достижения цели использовались методики: Опросник «Жизнеспособность личности» (А.А. Нестерова), Диагностика субъектности (Е.Н. Волкова). В исследовании выявлена динамика некоторых показателей жизнеспособности лиц юношеского возраста. Снижается количество пассивных студентов, пессимистов, социально-некомпетентных, повышается количество организованных. Однако, требуется дополнительное исследование факторов, определяющих выявленную динамику. Исследование позволило поставить проблему поиска методов, повышающих жизнеспособность студентов к концу обучения.

**Ключевые слова:** жизнеспособность, субъектность, студенты, динамика жизнеспособности, динамика субъектности.

Elena Andreevna Shereshkova  
Shadrinsk

### Dynamics of vitality indicators among students of a pedagogical university

The article presents the results of a cross section of the vitality of students of a pedagogical university. The relevance of the study is associated with the need to study the resources of higher education in the development of the personal potential of future teachers. Personal potential is a condition for their successful professional development. The empirical study involved first-year students (n-104) and fourth (n-104) courses aged 18-19 and 21-22 years. Objective: to identify the dynamics of the student's personality viability. To achieve the goal, we used the following methods: Questionnaire "Personality Viability" (A. A. Nesterova), Diagnosis of subjectivity (E. N. Volkova). The study revealed the dynamics of indicators of viability of young men. The number of passive students, pessimists, socially incompetent is reduced; the number of organized ones, subjectivity is increased. However, an additional study of the factors determining the dynamics is required. The study has posed the problem of finding methods that will increase the vitality of students by the end of their studies.

**Keywords:** vitality, subjectivity, students, dynamics of vitality, dynamics of subjectivity.

В связи с введением профессионального стандарта педагога значительно расширились его трудовые действия и умения, необходимые для успешного обучения, воспитания и развития обучающихся. Перед системой высшего образования стоит проблема моделирования и организации профессиональной подготовки будущих педагогов согласно новому стандарту, а также проблема повышения их личностного потенциала, необходимого для реализации новых профессиональных знаний и умений. Одним из компонентов личностного потенциала будущих педагогов является их жизнеспособность как совокупность способностей к управлению личностными, профессиональными и социальными ресурсами для успешной социальной и профессиональной адаптации.

Разработкой понятия «жизнеспособность» занимались Е.А. Рыльская [5], А.И. Лактионова [2], А.А. Нестерова [4], А.В. Махнач [3] и др. А.А. Нестерова определяет жизнеспособность как устойчивую диспозицию личности, которая включает в себя такие компоненты как:

- способность к активности и инициативе;
- способность к самомотивации и достижениям;
- эмоциональный контроль и саморегуляция;
- позитивные когнитивные установки и гибкость мышления;

- самоуважение;
- социальная компетентность;
- адаптивные защитно-совладающие стратегии поведения;
- способность организовывать свое время и планировать будущее.

Жизнеспособность педагога выступает условием преодоления трудных профессиональных ситуаций в педагогической деятельности, а также обеспечивает возможность противостоять эмоциональному выгоранию и сохранять свое психическое и психологическое здоровье. Обучение в Вузе приходится на юношеский возраст, который является кульминацией в личностном становлении. В этом возрасте происходит становление мировоззрения, самоотношения и субъектности. Молодые люди становятся способными брать ответственность за себя, становиться субъектами своего жизненного пути и делать выбор стратегий своего поведения и жизнедеятельности в целом. При этом для юношей и девушек характерно чувство отчуждения и одиночества, внутренней конфликтности и тревожности, а также категоричность в оценке себя и других.

Возникает вопрос: способствует ли обучение в Вузе повышению жизнеспособности студентов?

Цель исследования: выявление динамики жизнеспособности личности студента.

Объект: жизнеспособность студентов.  
Предмет: динамика показателей жизнеспособности студентов.

Методология исследования: научная школа субъектного подхода С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинского и К.А. Абульхановой-Славской, теории жизнеспособности А.А. Нестеровой, А.В. Махнача.

Методы:

1. Методы теоретического анализа: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

2. Эмпирические методы: поперечный срез, тестирование.

3. Математико-статистические методы обработки данных: критерий Фишера.

Методики: Опросник «Жизнеспособность личности» (А.А. Нестерова), Диагностика субъектности (Е.Н. Волкова).

В эмпирическом исследовании участвовали студенты первого и четвертого курсов г. в возрасте 18-19 и 21-22 лет:

– студенты 1 курса (n=30) и студенты 4 курса (n=24) факультета физической культуры;

– студенты 1 курса (n=33) и студенты 4 курса (n=36) факультета технологии и предпринимательства;

– студенты 1 курса (n=41) и студенты 4 курса (n=44) гуманитарного факультета.

Данные диагностики посредством Опросника «Жизнеспособность личности» (А.А. Нестерова) представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Динамика показателей жизнеспособности у студентов от первого курса к четвертому, %**

Показатель	Уровни	Студенты 1 курса (n=124)	Студенты 4 курса (n=124)	φ*критерий Фишера
Самомотивация	низкий	12,6	8,3	-
	средний	70,6	78,7	-
	высокий	16,8	13	-
Активность, инициативность	низкий	13,7	4,8	<b>2.369, при p=0.01</b>
	средний	61	73,8	1.81, при p=0.05
	высокий	25,3	21,4	-
Эмоциональный контроль	низкий	13,7	15,5	-
	средний	70,5	76,2	-
	высокий	15,8	8,3	-
Позитивные установки	низкий	7,4	2,4	<b>1.782, при p=0.05</b>
	средний	75,8	89,3	<b>2.623, при p=0.01</b>
	высокий	16,8	8,3	<b>1.761, при p=0.05</b>
Самоуважение	низкий	8,4	9,5	-
	средний	77,9	79,8	-
	высокий	13,7	10,7	-
Социальная компетентность	низкий	12,6	2,4	<b>2.991, при p=0.01</b>
	средний	65,3	83,3	<b>2.949, при p=0.01</b>
	высокий	22,1	14,3	-
Адаптивные стили поведения	низкий	6,3	10,7	-
	средний	77,9	75	-
	высокий	15,8	14,3	-
Самоорганизация	низкий	15,8	8,3	-
	средний	71,6	82,2	<b>1.989, при p=0.05</b>
	высокий	12,6	9,5	-
Жизнеспособность	низкий	11,3	7,7	-
	средний	71,3	79,8	-
	высокий	17,4	12,5	-

Из таблицы 1 видно, что среди студентов первого и четвертого курсов преобладает средний уровень самомотивации. Они в целом способны мотивировать себя на преодоление жизненных трудностей и на достижение жизненных целей. Однако недостаток волевых качеств и лень снижают возможность достижений. 12,6% первокурсников и 8,3% студентов четвертого курса имеют низкий уровень самомотивации. Это проявляется в

неспособности их побуждать себя самостоятельно на деятельность, они ждут побуждений извне, что будет препятствовать включению их в преодоление трудностей в будущей профессиональной деятельности. Динамика самомотивации от первого к четвертому курсу отсутствует, т.е. не происходит прироста самомотивации за время обучения в ВУЗе.

У студентов первого и четвертого курсов преобладает средний уровень активности. Они

способны проявить инициативу в случае необходимости, когда от их действий зависит их личное благополучие. 13,7% первокурсников и 4,8% студентов четвертого курса пассивны и не способны проявить инициативу в деятельности, они склонны действовать лишь под контролем преподавателей. Среди студентов старших курсов больше людей с высоким уровнем активности и инициативы, чем среди студентов младших курсов, что свидетельствует об увеличении количества активных студентов за время обучения в Вузе. Среди старшекурсников больше студентов со средним уровнем активности за счет снижения количества пассивных. Отсутствует динамика эмоционального контроля от первого к четвертому курсу. У студентов преобладает средний уровень эмоционального контроля, что позволяет им в большинстве ситуаций регулировать эмоциональные состояния в соответствии с требованиями ситуации. 13,7% первокурсников и 15,5% четвертого курса не способны контролировать свои эмоции, подвержены аффектам, что может выступать риском психологической безопасности в образовательной среде. Обучение в Вузе никак не влияет на развитость эмоционального контроля у студентов.

У студентов преобладает средний уровень выраженности позитивности установок. Они полагают, что жизнь в целом хороша и в ней есть место позитивным событиям. 7,4% первокурсников и 2,4% студентов четвертого курса имеют пессимистические установки, полагая, что в жизни не может быть ничего хорошего. К четвертому курсу снижается количество студентов с негативными установками, при этом снижается и количество студентов с ярко выраженным оптимизмом. К четвертому курсу значительно увеличивается количество студентов со средним уровнем позитивности установок, что свидетельствует о том, что обучение в Вузе способствует становлению более реалистичного взгляда на окружающий мир. Также это может быть обусловлено возрастом, т.к. восприятие мира само по себе становится более реалистичным.

У студентов преобладает средний уровень самоуважения. Они способны находить у себя качества и достижения, за которые могут себя уважить. 8,4% первокурсников и 9,5% четверокурсников не уважают себя. Исследование показало, что обучение в Вузе не оказывает влияния на самоуважение студентов, т.к. не меняется количество обучающихся с низким и высоким уровнем. У студентов преобладает средний уровень социальной компетентности. Они умеют налаживать контакты с людьми, поддерживать диалог, понимать собеседника, когда от этого зависит их личное благополучие. 12,6% первокурсников и 2,4% четверокурсников имеют низкий уровень социальной компетентности, что проявляется в неспособности их устанавливать

отношения с другими людьми. От первого к четвертому курсу снижается количество студентов с низким уровнем социальной компетентности. Отмечается рост студентов со средним уровнем, что свидетельствует о некотором положительном влиянии обучения в Вузе на социальную компетентность. У студентов преобладает средний уровень адаптивного поведения. Они способны адаптироваться к новым условиям, привлекая для этого различные ресурсы. 6,3% первокурсников и 10,7% четверокурсников адаптируются с трудом. Обучение в Вузе не оказывает влияния на изменение стилей адаптивного поведения. У студентов младших и старших курсов преобладает средний уровень способности к адаптации. Данные свидетельствуют о незначительном увеличении количества старшекурсников со средним уровнем самоорганизации за счет небольшого снижения количества низкоорганизованных и высокоорганизованных студентов.

В целом отсутствует динамика уровней жизнеспособности студентов, что указывает на отсутствие положительного влияния психолого-педагогических условий Вуза на рост жизнеспособности будущих педагогов как компонента личностного потенциала. Таким образом, отсутствует динамика жизнеспособности студентов от первого к четвертому курсу, при этом незначительно снижается количество пассивных студентов, пессимистов, социально-некомпетентных, повышается количество организованных.

Данные диагностики субъектности (Е.Н. Волковой) представлены в таблице 2.

Данные таблицы 2 показывают, что в выборке преобладают студенты со средним уровнем активности. У старшекурсников количество пассивных студентов ниже, чем у первокурсников. К четвертому курсу снижается количество студентов, у которых отсутствует стремление к достижению своих целей. Среди студентов первого и четвертого курсов подавляющее большинство имеет средний уровень способности к рефлексии. Снизилось количество низкорелективных студентов к четвертому курсу. У испытуемых преобладает средний уровень свободы выбора и ответственности, динамики уровней не выявлено. Следовательно, обучение в Вузе не влияет на уровень ответственности студентов.

Исследование показало, что значительно снизилось количество студентов с высоким уровнем осознания собственной уникальности, что может быть связано с преодолением кризиса подросткового возраста и с более адекватным представлением о себе. Снизилось количество студентов с низким уровнем осознания своей уникальности, что может быть связано с расширением представлением о себе с развитием Я концепции. У старшекурсников более выражен средний уровень осознания своей уникальности.

**Динамика показателей субъектности у студентов от первого курса к четвертому, %**

Показатель	Уровни	Студенты 1 курса (n=124)	Студенты 4 курса (n=124)	φ*критерий Фишера
Активность	низкий	13,7	5,3	<b>2.029, при p=0.05</b>
	средний	64,2	70,5	-
	высокий	22,1	24,2	-
Способность к рефлексии	низкий	7,4	2,1	<b>1.782, при p=0.05</b>
	средний	73,6	80	-
	высокий	19	17,9	-
Ответственность	низкий	5,3	3,2	-
	средний	75,8	77,8	-
	высокий	18,9	19	-
Осознание уникальности	низкий	12,6	5,3	<b>1.81, при p=0.05</b>
	средний	63,2	94,7	<b>5.749, при p=0.01</b>
	высокий	24,2	0	<b>5.827, при p=0.01</b>
Понимание и принятие другого	низкий	2,1	2,1	-
	средний	81,1	88,4	-
	высокий	16,8	9,5	-
Способность к саморазвитию	низкий	12,6	1	<b>3.585, при p=0.01</b>
	средний	70,6	96,9	<b>5.353, при p=0.01</b>
	высокий	16,8	2,1	<b>3.811, при p=0.01</b>
Субъектность	низкий	12,6	3,2	<b>2.539, при p=0.01</b>
	средний	71,4	84,7	<b>2.227, при p=0.05</b>
	высокий	16	12,1	-

Данные таблицы 2 указывают на отсутствие динамики уровней понимания и принятия другого от первого курса к четвертому. В обеих выборках преобладает средний уровень показателя. Значительно снизилось количество студентов с низким уровнем саморазвития, при этом снизилось количество студентов с высоким уровнем саморазвития. Такая динамика поспособствовала увеличению количества студентов на старшем курсе со средним уровнем саморазвития.

Исследование динамики субъектности показало, что от первого к четвертому курсу снижается количество студентов с низким уровнем субъектности и увеличивается количество студентов со средним уровнем. Таким образом, нами выявлена положительная динамика среднего уровня субъектности студентов и отрицательная динамика низкого уровня. Среди студентов четвертого курса меньше пассивных, низкорефлексивных, с низким саморазвитием. Полученные результаты соотносятся с результатами, полученными в исследовании А.А. Кислых. В ее работе доказана положительная динамика развития субъектности лиц юношеского возраста. Для старшекурсников характерен более высокий показатель общей субъектности. Они обладают большей рефлексией, ответственностью, организованностью. Жизнь студентов старших курсов более осмысленна, что отражается в удовлетворенности самореализацией, насыщенностью жизни [1].

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы для повышения эффективности воспитательной и учебной работы в ВУЗе и дают основания для поиска методов повышения жизнеспособности студентов в процессе обучения.

В работе сделаны следующие выводы:

1. Жизнеспособность педагога выступает условием преодоления трудных профессиональных ситуаций в педагогической деятельности, а также обеспечивает возможность противостоять эмоциональному выгоранию и сохранить психическое здоровье.

2. В становлении жизнеспособности студентов роль играют: способность к активности и инициативе, способность к самомотивации и достижениям, эмоциональный контроль и саморегуляция, позитивные когнитивные установки и гибкость мышления, самоуважение, социальная компетентность, адаптивные защитно-совладающие стратегии поведения, способность организовывать свое время и планировать будущее.

3. В исследовании выявлена динамика некоторых показателей жизнеспособности лиц юношеского возраста. Снижается количество пассивных студентов, пессимистов, социально-некомпетентных, повышается количество организованных, субъектность.

Исследование позволило поставить проблему поиска методов, способных повышать жизнеспособность студентов к концу обучения.

◆

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кислых, А.А. Динамика показателей субъектности студентов [Текст] / А.А. Кислых // АНИ: педагогика и психология. – 2018. – № 3 (24). – С. 113-117.
2. Лактионова, А.И. Субъектный уровень жизнеспособности человека [Текст] / А.И. Лактионова // Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда. – 2018. – Т. 3. – № 4. – С. 129-153.
3. Махнач, А.В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке [Текст] / А.В. Махнач // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. – № 4. – С. 5-16.
4. Нестерова, А.А. Разработка и валидизация методики «жизнеспособность личности» [Текст] / А.А. Нестерова // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. – № 4. – С. 93-108.
5. Рылская, Е.А. Жизнеспособность как потенциал целостности человека и его бытия: интегративный подход [Текст] / Е.А. Рылская // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / под ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикой. – М. : Институт психологии РАН, 2016. – С. 75-85.

REFERENCES

1. Kislyh A.A. Dinamika pokazatelej sub#ektnosti studentov [Dynamics of student subjectivity indicators]. *ANI: pedagogika i psihologija* [Pedagogy and psychology], 2018, no. 3 (24), pp. 113-117.
2. Laktionova A.I. Subektnyj uroven' zhiznesposobnosti cheloveka [Subjective level of human vitality]. *Institut psihologii Rossijskoj Akademii Nauk. Organizacionnaja psihologija i psihologija truda* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Labor Psychology], 2018, vol. 3, no. 4, pp. 129-153.
3. Mahnach A.V. Zhiznesposobnost' cheloveka kak predmet izuchenija v psihologicheskoy nauke [Human vitality as a subject of study in psychological science]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2017, vol. 38, no. 4, pp. 5-16.
4. Nesterova A.A. Razrabotka i validizacija metodiki «zhiznesposobnost' lichnosti» [Development and validation of the “personality viability” methodology]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2017, vol. 38, no. 4, pp. 93-108.
5. Ryl'skaja E.A. Zhiznesposobnost' kak potencial celostnosti cheloveka i ego bytija: integrativnyj podhod [Viability as a potential for the integrity of a person and his being: an integrative approach]. Mahnacha A.V. (eds.) *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty* [Human vitality: individual, professional and social aspects]. Moscow: Institut psihologii RAN, 2016, pp. 75-85.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:**

Е.А. Шерешкова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: elenashereshkova@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9866-4830.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:**

E.A. Shereshkova, Ph.D. in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Educational Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: elenashereshkova@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9866-4830.