

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

УДК 37.015.324

DOI: 10.26456/vtppsyped/2021.1.081

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОСОБНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Ж.Р. Гарданова<sup>1</sup>, В.А. Манина<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения РФ, г. Москва

<sup>2</sup> ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, г. Оренбург

Приводятся результаты теоретического анализа и экспериментального исследования проблемы взаимосвязи уровня жизнестойкости и способности к преодолению психологических барьеров, возникающих в процессе учебной деятельности у студентов. Проведенный анализ включает в себя работы как отечественных, так и зарубежных исследователей С. Мадди, Д.А. Леонтьева, М.А. Одинцовой и др. Эмпирическое исследование проведено в два этапа, с применением методик оценки уровня жизнестойкости и выраженности психологических барьеров учебной деятельности, выборка исследования составила 60 человек. Статистический анализ показал значимые корреляционные взаимосвязи, которые свидетельствуют о влиянии на способность к преодолению психологических барьеров учебной деятельности таких показателей жизнестойкости, как вовлеченность, контроль, принятие риска и жизнестойкость. Данное исследование позволяет сделать вывод о влиянии уровня жизнестойкости, а также его отдельных показателей на способность студентов к преодолению психологических барьеров учебной деятельности. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования работы психологической службы вузы.

**Ключевые слова:** *преодоление, психологический барьер, учебная деятельность, жизнестойкость, студент.*

Интенсивное развитие теории и практики психологической и педагогической науки, происходящее на современном этапе, существенно расширяет возможности человека справляться с возникающими психологическими проблемами, при этом прогресс постоянно ставит новые вызовы обществу. Пандемия новой коронавирусной инфекции, которую современное общество переживает в настоящий момент, оказала влияние не только на обычный образ жизни людей, но и полностью перевернула прошлые представления об осуществлении профессиональной и учебной деятельности. Не обошли стороной изменения и студенческое сообщество. С одной стороны, студенты вместе со всеми оказались в ситуации изоляции, что само по

© Гарданова Ж.Р.,  
Манина В.А., 2021

себе является ситуацией напряженной и стрессовой и влечет за собой возникновение негативных психических состояний. С другой стороны, в результате использования технологий дистанционного обучения изменилась организация учебного процесса, увеличился объем самостоятельной работы и, как следствие, нагрузка на самого студента.

Таким образом, возникает парадоксальная ситуация: в условиях внедрения дистанционного обучения, которое (как показывает мировая и российская практика) как ни одна другая модель позволяет персонифицировать, контролировать, организовывать процесс обучения и создавать дополнительные инструменты мотивации к обучению у студентов и творчеству у преподавателей, в условиях реальности создает обратные эффекты. Вероятно, это связано с тем, что массовый переход к данной системе обучения случился стихийно, а не постепенно, эволюционным путем, и, конечно же, уже устоявшейся системе образования затруднительно перестроиться на новую волну в такой короткий срок.

Сложившаяся ситуация негативно влияет на психологическое здоровье как студенчества в частности, так и общества в целом. При этом молодые люди в большинстве своем легче переносят психотравмирующие ситуации. С другой же стороны, из-за недостатка практического опыта преодоления трудностей, неспособности выдерживать трудную ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс, молодые люди чаще используют неконструктивные стратегии преодолевающего поведения [2, с. 93].

Можно рассматривать как аксиому, что в течение всей жизни каждый человек неоднократно встречается с различными препятствиями, как физическими, так и психологическими. Несмотря на этот факт, препятствия могут представлять собой совершенно различные аспекты нашей психической жизни, часто трансформируясь в негативные психические состояния, такие как фрустрация, стресс, тревожность, монотония, снижение мотивации и др. Ряд людей преодолевает возникающие барьеры с легкостью, другие люди прикладывают к этому определенные усилия, третьи зачастую оказываются не способны самостоятельно справиться с возникшими неблагоприятными состояниями [7, с. 185]. Успешность разрешения возникших психологических барьеров определяется способностью к преодолению психологических барьеров, которая в рамках нашего исследования рассматривается как интегративное свойство личности, являющееся непременным условием для совладания с возникшим негативным состоянием, что приводит к удовлетворению наших потребностей и достижению поставленных целей. Таким образом, в качестве «маркеров» развитой способности к преодолению психологических барьеров могут рассматриваться отсутствие или

наличие небольшого количества непреодоленных психологических барьеров и использование эффективных стратегий их преодоления.

Данная способность является сложным многоаспектным свойством, которое не может рассматриваться в отрыве от других свойств, качеств и характеристик личности. Большинство исследователей, изучающих преодоление психологических барьеров, пришли к выводу, что изучать данный процесс обособленно не представляется возможным [2, 7–10].

В большинстве исследований способность к преодолению психологических барьеров изучается в совокупности с копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты, при этом встречаются исследования связи данной способности с уровнем саморегуляции, особенностями мотивационной и волевой сфер личности, а также с феноменом жизнестойкости [10, с. 11].

В настоящее время в отечественной и зарубежной психологической науке понятие «жизнестойкость» рассматривается с разных сторон, и это прежде всего связано с тем, что неоднократно предпринимались попытки отождествить данное понятие с уже существующими терминами: «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «мужество творить» (Р. Мэй), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «трансценденция» (С.Л. Рубинштейн), «зрелость» (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Г. Олпорт) [5, с. 100].

Одним из первых исследователей данного феномена является С. Мадди, в своих работах не только начинает оперировать новым понятием, но и разрабатывает модель жизнестойкости. В рамках этой модели жизнестойкость рассматривается как «те убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса». Анализируя жизнестойкость как систему убеждений человека, С. Мадди предложил четкий конструкт жизнестойкости, состоящий из трех компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска. Также нельзя не отметить и утверждение С. Мадди о том, что в основе жизнестойкости лежит не отрицание или вытеснение, а умение признать реальность стрессовой ситуации и волевое поведение как стремление превратить эту ситуацию в преимущество для себя. «Если изменить саму ситуацию нельзя, ... жизнестойкое совладание принимает форму компенсаторного саморазвития, по сути гиперкомпенсации» [3, с. 179].

Личностная переменная *hardiness* (жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [4, с. 12].

В исследованиях Д.А. Леонтьева понятие жизнестойкости изучается в рамках концепции личностного потенциала и определяется

как интегративная характеристика личности, ответственная за успех в преодолении личностью различных жизненных трудностей. Л.А. Александрова рассматривает жизнестойкость через понятие совладания с жизненными трудностями как «способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития» [1, с. 82].

По результатам исследования Д.А. Леонтьевым был сделан вывод о том, что каждый структурный компонент жизнестойкости обеспечивает свой вклад в позитивную переоценку личностью случившегося негативного события, а вместе – обеспечивают выбор жизнестойкой стратегии преодоления [7, с. 46].

В контексте преодолевающего поведения личности рассматривается понятие жизнестойкости М.А. Одинцовой. В своих исследованиях автор выделяет два стиля преодоления: виктимный (стиль жертвы) и жизнестойкий. Личность с жизнестойким стилем преодоления, по мнению М.А. Одинцовой, «характеризуется высоким уровнем активности, направленностью на поиск ресурсов в себе для совладания с возникшим барьером... отличается реальным взглядом на ту или иную трудную жизненную ситуацию... позитивным восприятием мира, адекватным мировоззрением...» [6, с. 188].

Таким образом, анализ исследований по проблеме жизнестойкости показал, что роль жизнестойкости не сводится к буферной роли в стрессовой ситуации, а представляет собой «один из ключевых внутренних ресурсов, который человек может осмыслить и изменить с целью поддержания своего физического, психического и социального здоровья. При этом как отечественные, так и зарубежные авторы рассматривают понятие жизнестойкости в контексте феномена преодолевающего поведения и способности к преодолению психологических барьеров в частности, что непосредственно является теоретической основой проведенного исследования взаимосвязи способности к преодолению психологических барьеров и уровня жизнестойкости у студентов.

Цель статьи – исследование взаимосвязи уровня жизнестойкости и способности к преодолению психологических барьеров учебной деятельности у студентов.

Для реализации цели использовались следующие психодиагностические методики: 1. Для определения наличия и особенностей проявления непреодоленных психологических барьеров учебной деятельности, а также стратегий преодоления у студентов был использован модифицированный тест-опросник Н.А. Подымова «Выраженность психологических барьеров» [9, с. 43]. 2. Для исследования общего уровня жизнестойкости и выраженности ее компонентов был использован «Тест жизнестойкости» С. Мадди в

модификации Д.А. Леонтьева и Е.И. Расказовой [4, с. 21]. Для описания направленности и силы взаимосвязи между наличием психологических барьеров и уровнем жизнестойкости применялся *r*-коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет Минздрава РФ». В исследовании принимали участие 60 студентов, обучающихся по различным направлениям подготовки, в возрасте от 17 до 22 лет. Участие в исследовании было основано на принципе добровольности.

Исследование взаимосвязи уровня жизнестойкости и способности к преодолению психологических барьеров учебной деятельности у студентов было проведено в 2020 году и включало в себя в два этапа: *на первом этапе* с помощью модифицированного тест-опросника Н.А. Подымова «Выраженность психологических барьеров» была выделена группа студентов, в которую были включены 25 человек, имеющих более четырех неразрешенных психологических барьеров учебной деятельности и использующих неконструктивные стратегии их преодоления; *на втором этапе* были изучены общий уровень жизнестойкости и выраженность ее компонентов при помощи опросника «Тест жизнестойкости», проведен корреляционный анализ, целью которого являлось изучение направленности и силы взаимосвязи между наличием психологических барьеров учебной деятельности и уровнем жизнестойкости, с помощью *r*-коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 1

Наличие различных видов психологических барьеров у студентов, %

| Барьеры                           | № курса |    |    |    | Среднее значение |
|-----------------------------------|---------|----|----|----|------------------|
|                                   | 1       | 2  | 3  | 4  |                  |
| напряжённых психических состояний | 66      | 73 | 68 | 76 | 70,75            |
| стресса                           | 64      | 58 | 60 | 62 | 61               |
| фрустрационный                    | 56      | 59 | 64 | 67 | 61,65            |
| социальный                        | 38      | 29 | 36 | 42 | 36,25            |
| кризиса                           | 35      | 23 | 21 | 28 | 26,75            |
| творчества                        | 19      | 23 | 21 | 29 | 23               |

Анализ результатов исследования (табл. 1) показал, что у большинства студентов присутствуют неразрешенные психологические барьеры учебной деятельности. При этом необходимо отметить, что около 20 % студентов имеют не более одного неразрешенного психологического барьера.

Наиболее распространен среди студентов, принявших участие в исследовании, такой вид психологического барьера, как барьер напряженных психических состояний (70,75 %); на втором месте

фрустрационный барьер (61,5 %) и барьер стресса (61 %). Социальный барьер был выявлен у 36,25 % студентов, барьер кризиса и барьер творчества наблюдаются у 26,75 и 23 % соответственно. Отметим, что 4 из 6 барьеров чаще всего встречаются у студентов 4 курса. Несмотря на то, что студенты 4 курса являются самыми взрослыми участниками исследования, у них наблюдается ряд непреодоленных психологических барьеров, что в первую очередь связано с важным жизненным этапом – окончанием университета, на который наложилась ситуация неопределённости, возникшая в результате пандемии.

Таблица 2

Матрица корреляционных взаимосвязей видов психологических барьеров и учебной деятельности и компонентов жизнестойкости

| Компонент жизнестойкости | Вид психологического барьера |               |               |        |               |               |
|--------------------------|------------------------------|---------------|---------------|--------|---------------|---------------|
|                          | БНПС                         | БС            | ФБ            | СБ     | БК            | БТ            |
| Вовлеченность            | -0,107                       | <b>-0,336</b> | <b>-0,207</b> | 0,081  | -0,117        | -0,131        |
| Контроль                 | -0,011                       | 0,143         | <b>-0,326</b> | -0,025 | <b>-0,437</b> | <b>-0,234</b> |
| Принятие риска           | <b>-0,257</b>                | <b>-0,418</b> | -0,025        | 0,096  | 0,126         | -0,032        |
| Жизнестойкость           | -0,043                       | <b>-0,307</b> | <b>-0,302</b> | -0,007 | -0,025        | -0,117        |

Примечание. БНПС – барьер напряженных психических состояний, БС – барьер стресса, ФБ – фрустрационный барьер, СБ – социальный барьер, БК – барьер кризиса, БТ – барьер творчества.

Проанализировав данные корреляционного анализа (табл. 2), можно говорить, что значимые корреляционные связи выявлены у каждого из исследуемых видов психологических барьеров, что позволяет говорить о наличии взаимосвязи между непреодоленными психологическими барьерами и компонентами жизнестойкости. Анализ полученных данных позволил выделить десять значимых отрицательных коэффициента корреляции при уровне значимости 0,05 и 0,01 (значимые коэффициенты корреляции выделены жирным шрифтом в табл. 2). Наличие выявленных отрицательных корреляционных взаимосвязей свидетельствует о том, что чем выше напряженность психологического барьера у студента, тем слабее развиты определенные компоненты жизнестойкости, что в целом подтверждает изначальное предположение о взаимосвязи уровня жизнестойкости и способности к преодолению психологических барьеров у студентов.

Низкий уровень показателя «вовлеченность», взаимосвязан с двумя психологическими барьерами – социальным ( $r = -0,336, p < 0,05$ ) и фрустрационным барьерами ( $r = -0,207, p < 0,05$ ), что объясняется тем, что студенты чувствуют себя отвергнутыми, не способными выбирать и контролировать собственную деятельность и ее результаты, не готовы действовать в отсутствие гарантий успеха, что влечет к образованию, с одной стороны, фрустрационного барьера, который напрямую связан с оценкой результатов собственной деятельности, с другой стороны социального барьера, так как чувство отвергнутости,

ощущение себя исключенным из своей жизни и деятельности прямо связано с социальной жизнью человека.

Низкие значения показателя «контроль» имеют значимую взаимосвязь с такими психологическими барьерами, как барьер кризиса ( $r = -0,437, p < 0,05$ ), барьер творчества ( $r = -0,234, p < 0,05$ ), фрустрационный барьер ( $r = -0,326, p < 0,05$ ). Сниженные показатели контроля свидетельствуют о том, что человек ощущает собственную беспомощность, отсутствие контроля над собственной жизнью и деятельностью, а также несвободу выбора. Подобные негативные состояния и переживания могут приводить к кризису и неспособности осуществлять учебную деятельность, что характерно для проявления барьеров кризиса и творчества у студентов, а также состояния фрустрации и – как следствие – неспособности преодолеть фрустрационный барьер.

Сниженные значения показателя «Принятие риска» затрудняют понимание личностью неизбежности риска, что не позволяет принимать происходящее событие как вызов и испытание, а приводит к нарастанию негативных психических состояний и дистресса. Несформированность данного показателя ведет к неспособности преодоления барьеров стресса ( $r = -0,257, p < 0,05$ ) и напряженных психических состояний ( $r = -0,418, p < 0,05$ ), что, вероятно, объясняется тем, что студенты воспринимают возникшие трудные ситуации в большинстве своем не как вызов и возможность дальнейшего роста, а как непреодолимое препятствие, что, в свою очередь, способствует возникновению напряженных психических состояний и стресса.

Итак, низкий общий уровень жизнестойкости оказывает влияние на неспособность преодолеть барьер стресса ( $r = -0,307, p < 0,05$ ) и фрустрационный барьер ( $r = -0,302, p < 0,05$ ). Можно предположить, что у студентов, имеющих низкий уровень жизнестойкости, не развиты компенсаторные механизмы, которые позволяют снизить внутреннюю напряженность при встрече с трудностями и приводят, с одной стороны, к стрессу, который студент не способен самостоятельно преодолеть, с другой стороны, к состоянию фрустрации – из-за неспособности достижения поставленных целей.

Теоретический анализ и экспериментальное исследование взаимосвязи уровня жизнестойкости и способности к преодолению психологических барьеров учебной деятельности у студентов позволили сделать следующие выводы:

1. Общий уровень жизнестойкости и ее отдельные компоненты оказывают влияние на способность студентов к преодолению психологических барьеров учебной деятельности.

2. Наличие фрустрационного барьера связано с двумя компонентами жизнестойкости – «вовлеченность», «контроль» – и

непосредственно с общим уровнем жизнестойкости, а барьер стресса – с компонентом «принятие риска» и с общим уровнем жизнестойкости. Наличие социального барьера связано с компонентом «вовлеченность»; барьер творчества и барьер кризиса – с компонентом «контроль»; барьер напряженных психических состояний – с компонентом «принятие риска». Статистически установлено достоверное влияние всех компонентов жизнестойкости, включая ее общий уровень на способность к преодолению психологических барьеров учебной деятельности у студентов.

3. Между показателями уровня жизнестойкости и способностью студентов к преодолению психологических барьеров учебной деятельности существует взаимосвязь: чем ниже уровень жизнестойкости студентов, тем менее развита у них способность к преодолению психологических барьеров (тем более выражены у них психологические барьеры и тем чаще они используют неконструктивные стратегии их преодоления).

4. Неразрешенные психологические барьеры учебной деятельности могут приводить к снижению адаптационного потенциала личности. Оказание квалифицированной психологической помощи и поддержки в случае неспособности совладать с возникшими психологическими барьерами учебной деятельности является прямой задачей системы психологической помощи, особенно в системе образования. Таким образом, проведенное исследование может способствовать повышению эффективности психологической помощи в системе высшего образования.

### **Список литературы**

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. научн. тр. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82–90.
2. Гудименко О.В. Особенности проявления психологических барьеров адаптации у студентов первого курса в процессе профессиональной подготовки // Инновационная экономика и общество. 2014. № 1(3). С. 91–97.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
5. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. № 4 (19). С. 100–103.
6. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: ФЛИНТА: Наука, 2015. 296 с.
7. Ольховский В.Н. Применение прикладных элементов психологии в практике индивидуально-воспитательной работы в вузе. Кстово: НВВИКУ, 1997. 185 с.
8. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2005. 288 с.

9. Подымов Н.А. Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя: учеб. пособие. Курск.: Изд-во КГПУ, 1996. 131 с.
10. Шакуров Р.Х. Барьер как категория и его роль в деятельности // Вопросы психологии. 2001. № 1. С. 3–18.

*Об авторах:*

ГАРДАНОВА Жанна Робертовна – доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой психотерапии психолого-социального факультета ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова» Минздрава России (117997, Москва, Островитянова ул., д. 1, стр. 8); e-mail: zanna7777@inbox.ru

МАНИНА Валерия Алексеевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава РФ (460000, Оренбург, ул. Советская, 6); e-mail: valeriamanina@gmail.com

## **THE RELATIONSHIP OF ABILITY TO OVERCOME PSYCHOLOGICAL BARRIERS OF EDUCATIONAL ACTIVITIES AND LEVEL OF HARDINESS AMONG STUDENTS**

**J.R. Gardanova<sup>1</sup>, V.A. Manina<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Russian National Research Medical University. N.I. Pirogov, Moscow, Russia

<sup>2</sup>Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

Provides results of theoretical analysis and experimental research of the problem of the relationship between the level of resilience and the ability to overcome psychological barriers of educational activities among students. In the theoretical analysis, hardiness is considered within the compass of the study of coping behavior, in particular overcoming psychological barriers of educational activities. The analysis carried out includes the works of both domestic and foreign researchers S. Maddi, D.A. Leontyev, M.A. Odintsova et al. The empirical study of the problem of the relationship between the level of hardiness and the ability to overcome psychological barriers among students was carried out in two stages, using methods for assessing the level of hardiness and the intensity of psychological barriers of educational activities, the study sample consisted of 60 people. Statistical analysis showed significant correlations, which indicate the influence of such indicators of hardiness as involvement, control, risk acceptance and hardiness on the ability to overcome psychological barriers of educational activities among students. This study allows to conclude about the impact of the level of hardiness on the ability of students to overcome psychological barriers. The research results can be used to improve the psychological service of universities.

**Keywords:** *overcoming, psychological barrier, resilience, educational activities, student.*