

Дальнейшие исследования и разработки в области спортивных технологий, адаптированные к специфике хоккея, несомненно, приведут к еще более значительным достижениям в этой области.

Необходимо отметить, что тренажер «Дриблинг» представляет собой перспективный инструмент для дальнейших исследований и внедрения в тренировочный процесс спортсменов-хоккеистов, стремящихся улучшить свои технические навыки и повысить общую эффективность игровой подготовки.

Список цитируемых источников

1. *Чернышов, Д. А.* Применение тренажеров для дриблинга в тренировках хоккеистов / Д. А. Чернышов // Вестник тренерской практики, 2019. — № 5 (3). — С. 89—96.
2. *Громов, И. П.* Тренажер «Дриблинг»: инновационный подход к развитию навыков ведения шайбы / И. П. Громов // Журнал спортивной науки, 2020. — № 9 (4). — С. 85—92.
3. *Шарова, О. А.* Тренажеры нового поколения для хоккеистов: эффективность и перспективы / О. А. Шарова // Вестник спортивной медицины. — 2021. — № 7 (2). — С. 92—101.
4. *Шевченко, Р. Г.* Тренажер «Дриблинг» и его влияние на игровые навыки хоккеистов / Р. Г. Шевченко // Спортивные технологии. — 2023. — № 10 (2). — С. 40—48.
5. *Зайцева, М. В.* Сравнительный анализ тренировочных методов с использованием тренажера «Дриблинг» / М. В. Зайцева // Спортивное воспитание. — 2022. — № 6 (2). — С. 36—45.
6. *Иванов, С. Н.* Технологические инновации в хоккее: тренажер «Дриблинг» как средство совершенствования техники катания / С. Н. Иванов // Научные исследования в спорте. — 2021. — № 10 (5). — С. 145—152.
7. *Петров, М. А.* Инновационные технологии в хоккейном тренировочном процессе: влияние тренажера «Дриблинг» на развитие игроков / М. А. Петров // Научное ведение спорта. — 2020. — № 11 (2). — С. 49—58.
8. *Баранов, А. В.* Эффективность применения тренажера «Дриблинг» в тренировочном процессе хоккеистов / А. В. Баранов // Вестник физической культуры. — 2021. — № 3 (1). — С. 112—120.

УДК 159.9

Д. А. Дудек

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ*

В статье поднимается проблема формирования и определения таких понятий как «экзистенциальные ценности» и «экзистенциальные характеристики личности». Описываются два подхода к пониманию этих феноменов: онтологическое и персоналистическое. Рассматриваются различные концепции психологов и философов, которые

выделяли собственные структуры экзистенции внутреннего бытия личности. Выделяются экзистенциальные ценности? соответствующие конкретным экзистенциальным ценностям.

Ключевые слова: экзистенция; экзистенциальные ценности; экзистенциальные характеристики личности; онтология; персона.

Библиогр.: 12 назв.

D. A. Dudek

Baranavichy State University, Baranovichy, Belarus

EXISTENTIAL VALUES AND EXISTENTIAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY

The article addresses the problem of forming and defining concepts such as “existential values” and “existential characteristics of personality”. It describes two approaches to understanding these phenomena: ontological and personalistic. Various concepts from

psychologists and philosophers are examined, who have identified their own structures of the existential inner being of personality. Existential values corresponding to specific existential values are highlighted.

Key words: coping; coping behavior; coping strategies; ontology; persona.

Ref.: 12 titles.

Введение. В условиях современного общества, характеризующегося быстрыми изменениями и растущей неопределенностью, исследование экзистенциальных ценностей и экзистенциальных характеристик личности становится особенно актуальным. Экзистенциальные ценности являются более устойчивыми в системе ценностей личности, так как они связаны с внутренним миром человека, выступая фактором интеграции и самоидентификации отдельных общественных субъектов [1].

Изучение экзистенциальных ценностей и экзистенциальных характеристик личности будет способствовать решению проблем, связанных с адаптацией молодежи к постоянно меняющимся условиям жизни. Понимание этих ценностей поможет выявить внутренние ресурсы, которые молодежь может использовать для преодоления кризисов идентичности и эмоциональной нестабильности.

Кроме того, исследование экзистенциальных аспектов позволит разработать эффективные психологические и социокультурные программы поддержки, направленные на укрепление устойчивости и уве-

ренности молодых людей. Это также может способствовать формированию более гармоничного отношения к окружающему миру и к себе, что, в свою очередь, будет способствовать социальной интеграции и личностному развитию.

Изучением содержания и характеристик экзистенции занимались зарубежные философы: С. Кьеркегор, К. Ясперс, М. Хайдеггер и др. В зарубежной психологии концепции экзистенциальных ценностей и экзистенциальных характеристик личности исследовали: К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, Л. Бинсвангер, М. Босс, Р. Мэй, И. Ялом, С. Мадди, Г. Стэндинг и др.

Экзистенциальные ценности представляют собой антропологический выбор индивида, который существенно влияет на формирование его личного бытия. Эти ценности определяют не только смысл жизни, но и направляют действия человека в различных жизненных ситуациях. Экзистенциальные ценности составляют основу экзистенции, которая, в свою очередь, включает в себя экзистенциальные характеристики личности [2]. Данные характеристики отражают уникальные аспекты самосознания и самоопределения индивида, они, как правило, содержат в себе частицу «само-», подчеркивая важность внутреннего мира и индивидуального опыта в процессе формирования идентичности и жизненных выборов.

Экзистенциальные характеристики личности представляют собой качества, которые помогают разрешать внутренние конфликты, возникающие из негативных переживаний, связанных с фундаментальными данностями бытия, включая вопрос смысла жизни. Эти характеристики могут быть тесно связаны с экзистенциальными ценностями, которые определяют, как индивид воспринимает и оценивает свою жизнь и профессиональный выбор [3].

Развитие экзистенциальных характеристик личности, таких как самосознание, самоопределение и способность к эмпатии, может способствовать повышению гедонистической экзистенциальной ценности (удовлетворенности жизнью) и стремлением к самореализации (профессиональным выбором).

Основная часть. В настоящее время В. Б. Шумский выделяет два экзистенциальных направления, в русле которых рассматривается феномен экзистенции: онтологическое и персоналистическое [4].

Первый подход, онтологический (Л. Бинсвангер, М. Босс, Дж. Бьюдженталь, С. Кьеркегор, Р. Мэй, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, И. Ялом, К. Ясперс), понимает сущности экзистенции как существование внутреннего пространства личности в одночасье с внешним миром [4, с. 13].

Представители второго подхода, персоналистического (Р. Лэйнг, А. Лэнгле, А. Меркурио, Р. Мэй, В. Франкл) утверждают, что экзистенция — это совокупность характеристик личности, связанных с осознанием своего внутреннего мира [4, с. 18].

«Бытие в мире» — процесс взаимодействия людей с миром, где возникают фундаментальные проблемы человеческого существования. Понятие «бытие в мире» отражает обогащение мира и его раскрытие через жизнь человека в нем, неразрывность мира и индивида [5]. И в этом бытие рождаются экзистенциальные характеристики личности в условиях естественного развития человека, а затем во взаимодействии с окружающей средой у него появляются экзистенциальные ценности, которые он принял, опираясь на пройденный опыт.

Описанные современные концепции позволяют найти связь между экзистенциальными ценностями и экзистенциальными характеристиками личности. Так, сформированная экзистенциальная коммуникация — это подлинное общение, которое помогает освободиться от социальных ролей и вступить в коммуникацию в мире человеческого бытия, характеризующееся духовным единством обоих субъектов. Данное понятие впервые было представлено К. Ясперсом в его работе «Философская вера», где концепция «Самость» лежит в основе взаимоотношений и означает обретение самого себя во взаимодействии с другим [6]. Экзистенциальная ценность такой коммуникации заключается в поиске подлинности и искренности в отношениях, стремлению избавиться от влияния социального статуса.

Ж.-П. Сартр рассматривал человеческое бытие через сущность как Ничто, где интенциональность сознания не имеет содержания, но противостоит бытию. Он выделяет экзистенциальную характеристику личности — свободу, которая дает возможность личности полной автономии выбора и авторства для построения жизни. Экзистенциальная свобода — это творческий акт построения собственной реальности [7]. Экзистенциальная ценность у Ж.-П. Сартра определяется как экзистенциальный выбор, позволяющий индивиду создавать свою реальность и принимать ответственность за свои действия. Экзистенциальный выбор — подлинный путь возникновения сущности [4, с. 8—9].

Самовыражение в мире — это осознание своих потребностей и поиск бытийных возможностей для актуализации и самореализации, что ведет к формированию управляемой экзистенции. В. Б. Шумский пишет, что, по концепции Л. Бинсвангера, самовыражение человека строит мир (это противоположная позиция М. Босса) [4, с. 13]. Экзис-

тенциальная ценность самовыражения включает в себя важность создания условий для проявления «Я» и удовлетворения собственных потребностей в первую очередь.

М. Босс акцентирует внимание на том, что экзистенция приобретает значение через соучастную деятельность, характеризующуюся присутствием субъектов взаимодействия. Через соучастную деятельность у человека формируется экзистенциальное самораскрытие — направленность к собственным чувствам, открытость миру и новому опыту, а также желание делиться с другими [4, с. 9]. Экзистенциальная ценность такого самораскрытия направлена на доверительное взаимодействия с другими, а также освобождению от невротических и тревожных состояний, связанных с социализацией. для формирования идентичности и смысла жизни. Личность преодолевает закрытость к миру и обретает свободу через активность и творчество [8].

И. Ялом указывает на внутренние конфликты личности, вызванные фундаментальными данностями существования: смертью, свободой, одиночеством и смыслом жизни [9]. Опираясь на его концепцию, экзистенциальная ценность заключается в признании этих данностей и принятии их как неизбежных явлений в процессе своей жизни.

С. Мадди говорит о «заброшенности в мир» и формулирует понятие «жизнестойкость» как способ преодоления онтологической тревоги, связанной с принятием решений. Жизнестойкость проявляется в копинг-стратегиях и характеризуется высоким уровнем вовлеченности, контроля и самоконтроля [10]. Ее экзистенциальная ценность проявляется в преодолении страха трудностей, стремлении к спокойному реагированию на различные жизненные ситуации и быстрому решению проблем.

В. Франкл стремился изменить религиозный ориентир в определении экзистенции, чтобы разделить телесное (физические потребности), психическое (получение удовольствия и редукция) и духовное (стремление к смыслу), поэтому ввел термин «ноэтическое» вместо «духовное». Он рассматривает человека в этих трех измерениях и выделяет три экзистенциальные характеристики, с помощью которых личность способна достигнуть актуализации: самодистанцирование — духовная свобода от других двух измерений [11]; самотрансценденция — способность выйти за пределы внешнего мира [1]; поиск смысла — поиск наилучшего в жизни человека [8, с. 33]. Так, экзистенциальная ценность личности становится стремление заглянуть за рамки собственного сознания и познать Высшее, а также найти в этом смысл жизни.

А. Лэнгле дополнил экзистенциальные характеристики личности, выделенные В. Франклом, способностью к самопринятию, в которую входят аутентичность, эмоциональность и самостановление [4, с. 16—17]. Экзистенциальные ценности у данного автора осознание истинного «Я» и достижения принятия себя в мире.

На основании своей экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле совместно с К. Орглером выделили такие экзистенциальные характеристики личности, как самодистанцирование (процесс — воспринимать), самотрансцендентность (процесс — чувствовать), свобода (процесс — выбирать) и ответственность (процесс — делать) [12]. Эти характеристики подчеркивают возникновение таких экзистенциальных ценностей как стремление к независимости и объективности в анализе собственных действий и реальности мира.

А. Меркурио создал четырехкомпонентную структуру личности: Самость (отображает духовное начало и стоит выше телесного и психического), Я-Телесное (отражает физические потребности), Я-Личностное (отвечает за решение и стоит выше телесного и психического), Я-Психическое (характеризует особенности психики) [4, с. 17]. В данной модели центральную позицию занимает Я-Личностное, что отражает влияние на экзистенцию такой экзистенциальной ценности как решительность в отношении к разрешению собственных внутренних конфликтов.

То есть, каждой экзистенциальной характеристике личности соответствует экзистенциальные ценности, которые формируются при формировании этой характеристике. Проанализировав различные концепции можно соотнести следующие категории:

- экзистенциальная коммуникация — поиск подлинности и стремление избавиться от влияния социального статуса;
- свобода — возможность делать экзистенциальный выбор, создавая свою реальность и принимая ответственность за свои действия;
- самодистанцирование — стремление к независимости и объективности в анализе собственных действий и реальности;
- самотрансцендентность — поиск смыслов за пределами собственного сознания, стремление к Высшему;
- ответственность — принятие последствий своих действий и выборов, что способствует личностному росту;
- я-личностное — решительность в отношении к разрешению собственных внутренних конфликтов;

- самовыражение в мире — создание условий для проявления «Я» и удовлетворения собственных потребностей;
- экзистенциальное самораскрытие — доверительное взаимодействие с другими и освобождение от невротических состояний, что способствует формированию идентичности и смысла жизни;
- жизнестойкость — способность преодолевать страх трудностей и стремление к спокойному реагированию на жизненные ситуации;
- фундаментальные данности — признание этих данностей как неизбежных явлений в процессе жизни и принятие их.

Заключение. Таким образом, экзистенция представляет собой подлинное бытие, в котором личность развивается как через взаимодействие с внешним миром, так и через осознание своего внутреннего пространства. Экзистенциальные ценности выступают фундаментом, направляющим выбор и действия индивида, обеспечивая интеграцию его опыта и идентичности. Анализ экзистенциальных характеристик личности, таких как самотрансцендентность, жизнестойкость и способность к осознанному выбору, открывает новые возможности для разработки программ, направленных на укрепление устойчивости, личностного роста и социальной адаптации. Исследование этих аспектов не только расширяет философскую и психологическую перспективу, но также может стать основой для создания программ, направленных на развитие экзистенциальных ценностей через формирование и укрепление экзистенциальных характеристик личности, что способствует глубокой трансформации человеческого опыта и осмысленному взаимодействию с миром.

*Исследованием выполнено при финансовой поддержке БРФФИ в рамках проекта на тему «Экзистенциальные ценности современной молодежи в транзитивном мире с учетом психологических, социокультурных и региональных детерминант» (Договор Г25М-067).

Список цитируемых источников

1. *Котлярова, В. В.* Экзистенциальные ценности как эксплицирующий принцип социального бытия человека / В. В. Котлярова // Аналитика культурологии. — 2009. — Вып. 2 (14). — С. 14—17.
2. *Ниязбаева, Н. Н.* Экзистенциальная антропология как антропология образования / Н. Н. Ниязбаева // Дискурс-Пи. — 2018. — № 2 (31). — С. 133—139.
3. *Дудек, Д. А.* Предикторы эмпатического дистресса студентов педагогических, лингвистических и инженерных специальностей из числа экзистенциальных характеристик личности / Д. А. Дудек // Актуальные проблемы формирования психолого-

педагогической культуры будущих специалистов : межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т; редкол. : А. Н. Ун-сович [и др.]. — Вып. 14. — Барановичи : БарГУ, 2024. — С. 42—47.

4. *Шумский, В. Б.* Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В. Б. Шумский; Высш. шк. экономики. — М., 2008. — 26 с.

5. Большая российская энциклопедия. — URL: <https://bigenc.ru> (дата обращения: 03.12.2024).

6. *Ясперс, К.* Смысл и назначение истории / К. Ясперс; пер. с нем. М. И. Левиной; вступ. ст. П. П. Гайдено. — 2-е изд. — М. : Республика, 1994. — 527 с.

7. *Ялом, И.* Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом ; пер. с англ. Т. С. Драбкина. — М. : Независим, 2014. — 574 с.

8. *Франкл, В.* Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ / В. Франкл ; пер. с нем. — 2-е изд. — М. : Альпина нон-фикшн, 2017. — 338 с.

9. *Maddi, S.* The Resilient Leader: Health Under Stress / S. Maddi, S. Kobasa. — Homewood : Dow Jones-Irwin, 1984. — 131 p.

10. *Меркурио, А.* Экзистенциальная антропология и персоналистическая метапсихология / А. Меркурио; пер. А. Ф. Ермошина. — М. : Гениус, 2006. — 150 с.

11. *Binswanger, L.* Being in the World: Selected Articles by L. Binswanger / L. Binswanger. — N.Y. : Basic Books, 1963. — 290 p.

12. *Лэнгле, А.* Шкала экзистенции / А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. — 2009. — № 1. — С. 141—170.

УДК 159.923.37

О. В. Ермакович

Детский сад № 40 г. Барановичи, Барановичи, Беларусь

ДОМИНИРУЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК ПРЕДИКТОР ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ

В статье актуализирована проблема развития толерантности к неопределенности педагогов и поиска ее предикторов из числа характеристик преобладающего психического состояния педагога. Описаны эмпирически установленные показатели толерантности и интолерантности к неопределенности педагогов, характеристики преобладающих психических состояний педагогов с учетом их нахождения на этапе адаптации или профессионализации профессиональной деятельности. Представлены статистически выявленные предикторы толерантности и интолерантности к неопределенности педагогов из числа психических состояний педагогов, устойчиво воспроизводящихся в профессиональной деятельности.