

Т. Е. Черчес
Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка, Минск

В. А. Маркович
Белорусский государственный медицинский университет, Минск

T. E. Cherches
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk

V. A. Markovich
Belarusian State Medical University

УДК 159.923:316.6

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ

RESILIENCE AS A FACTOR OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS OF DIFFERENT COURSES

В статье представлены результаты исследования роли жизнестойкости в социально-психологической адаптации студентов разных курсов обучения. Было выявлено, что жизнестойкость является фактором социально-психологической адаптации студентов и имеет специфику на разных курсах обучения. В качестве критерия социально-психологической адаптации рассматривается субъективное благополучие личности студента.

Ключевые слова: жизнестойкость; социально-психологическая адаптация; субъективное благополучие.

The article presents the results of the study of the role of resilience in the socio-psychological adaptation of students of different courses of study. It was revealed that resilience is a factor of socio-psychological adaptation of students and has specifics in different courses of study. The subjective well-being of the student's personality is considered as a criterion of socio-psychological adaptation.

Keywords: resilience; socio-psychological adaptation; subjective well-being.

Современные условия, в которых личность живёт и реализуется, можно назвать экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Бурные социальные, экономические и политические изменения в обществе и увеличивающийся информационный поток могут оказывать негативное влияние на психологическое здоровье человека, провоцируя стрессы, неврозы и депрессивные состояния, может приводить также и к общему снижению чувства безопасности и защищенности, повышению уровня тревоги и психосоматическим заболеваниям.

Именно студенческий период становится определяющим в жизни человека, поскольку на этом этапе жизни личность претерпевает значительные изменения в собственном развитии и становлении как целостной, сознательной, зрелой личности – полноценного члена общества. Создаваемая социальная обстановка требует от студентов максимального уровня социально-психологической адаптации. Современные студенты переживают своё становление и развитие через наложение ряда кризисов (возрастные кризисы; кризисы индивидуальной жизни; кризисы профессионального обучения и т. д.). Все перечисленные ранее факторы могут осложнять процесс социально-психологической адаптации, и соответственно препятствовать успешной и продуктивной учебно-профессиональной деятельности студентов. Следовательно, определение факторов, способствующих успешной социально-психологической адаптации студентов, является актуальным и имеет практическую значимость.

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволил выявить в качестве такого фактора жизнестойкость личности. Многие авторы подразумевают под понятием «жизнестойкость» преодоление жизненных трудностей. Ряд исследователей понимает жизнестойкость как: систему установок и убеждений, включая принятие риска, вовлеченность и контроль (С. Р. Мадди); меру способности личности справляться со стрессовыми ситуациями с одновременным сохранением успешности деятельности и внутреннего баланса (Д. А. Леонтьев); ресурс личности (Н. П. Татьянченко); способность преобразовывать негативные события (Л. А. Александрова, С. А. Богомаз) и т. д.

В данном исследовании будем придерживаться определения Д. А. Леонтьева, согласно которому жизнестойкость определяется как способности личности справляться со стрессовыми ситуациями с одновременным сохранением успешности деятельности и внутреннего баланса [1, с. 25].

Л. А. Александрова рассматривает понятие жизнестойкости через адаптацию личности, которая посредством интегральных способностей, успешно интегрирует себя в различных жизненных ситуациях [2].

Таким образом, в психологической науке жизнестойкость определяется как способность людей адаптироваться к изменениям и преодолевать препятствия в жизни. Она включает способность принимать решения, приспосабливаться к новым ситуациям, проявлять усидчивость и прочность в процессе преодоления трудностей.

Под социально-психологической адаптацией подразумевают социально-экономические и организационные изменения поведения индивида либо группы, которые направлены на достижения социального равновесия между индивидом (группой) и средой [3]. Социально-психологическая адаптация является многофакторным явлением, которое зависит от таких факторов, как личностные особенности, социальное окружение, культурные и исторические традиции, уровень складывающихся взаимоотношений между людьми и др.

Согласно точке зрения Л. П. Баданиной, об успешности социально-психологической адаптации можно говорить только в том случае, если имеет место не только приспособление человека к текущим условиям жизнедеятельности, но и актуализируются его личностные ресурсы, которые он становится способным гибко использовать для своего дальнейшего развития [4].

Социализация личности занимает важное место в период обучения в вузе, когда молодой человек имеет возможность в большей мере проявить свои способности, достижения, таланты, самоопределиться с собственным стилем поведения, образом жизни и выстраивать планы на будущее. Социально-психологическая адаптация играет важную роль в оптимизации процесса становления личности, эффективного вхождения и функционирования ее в системе общественных взаимоотношений в целом и оптимизации учебного процесса в частности. Она зависит от многих факторов, включая психологическое состояние студентов, их предыдущий опыт и предрасположенность к адаптации.

Субъективное благополучие оказывает влияние на поведение человека в социальной среде, его эмоциональное состояние и отношение к окружающим людям, а также на его успешность в достижении личных и профессиональных целей. Субъективное благополучие как система субъективных отношений личности, выражая эмоционально-оценочное отношение человека к самому себе, социальной действительности, к обстоятельствам жизни, выступает внутренним фактором, детерминирующим адаптационный процесс [5]. Вышесказанное позволяет рассматривать субъективное благополучие как критерий социально-психологической адаптации личности.

Целью нашего исследования является определение роли жизнестойкости в социально-психологической адаптации студентов разных курсов обучения.

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволил нам сформулировать гипотезу эмпирического исследования, согласно которой жизнестойкость является фактором социально-психологической адаптации студентов, поскольку существует взаимосвязь между жизнестойкостью и социально-психологической адаптацией, которая имеет специфику на разных курсах обучения.

В эмпирическом исследовании, проведенном в УО «Белорусский государственный медицинский университет», приняли участие 25 студентов 1-го курса, 25 студентов 3-го курса и 25 студентов 4-го курса в возрасте 17–20 лет. В ходе исследования были использованы следующие методики: опросник «Жизнестойкость» С. Мадди, перевод и адаптация Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова; методика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации Т. В. Снегиревой; методика «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой.

Результаты исследования жизнестойкости студентов разных курсов обучения представлены на рисунке 1.

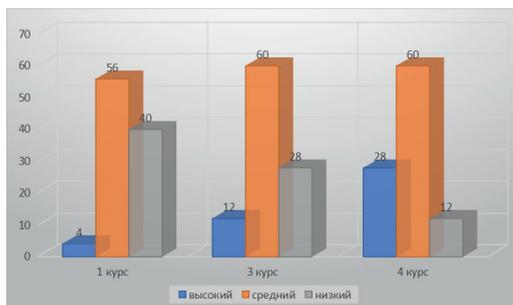


Рис. 1. Распределение студентов разных курсов по уровням общего показателя жизнестойкости (в %)

В результате диагностики жизнестойкости было выявлено, что у большинства студентов всех курсов отмечается средний уровень жизнестойкости (50 % студентов на 1-ом курсе и по 60 % на 3-ем и 4-ом курсах). Это говорит о том, что, сталкиваясь с различными трудностями и сложными ситуациями в повседневной жизни, студенты способны стоически их пережить и справиться с возникшим стрессовым состоянием если сама ситуация является для них малозначимой. Однако в экстремальных по интенсивности и раздражению стрессовых ситуациях у них могут ухудшаться показатели стойкости и совладание со стрессами, в связи с чем студенты могут начать воспринимать данную ситуацию как более значимую, чем она есть на самом деле.

У студентов 4-го курса количественная представленность высокого уровня жизнестойкости значимо больше, чем у студентов 1-го и 3-го курсов. Можно предположить, что по мере взросления и переходом на следующий этап обучения у студентов повышается и уровень жизнестойкости.

Необходимо учесть, что количество студентов, относящихся к низкому уровню жизнестойкости, достаточно большое (на 1-ом курсе 40 %, на 3-ем курсе 28 %), что с необходимостью требует целенаправленной работы по повышению уровня жизнестойкости этих студентов.

Согласно концепции С. Мадди, жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного.

Полученные средние значения по всем трем компонентам входят в диапазон средненормативных. Однако необходимо отметить количественный рост показателей по всем трем компонентам у студентов от 1-го к 4-му курсу. Следовательно, к 4-му курсу для большинства студентов характерна уверенность в принимаемых решениях, готовность ставить сложные цели, склонность прилагать существенные усилия для их достижения, желание расширять круг знакомств, оценка собственного пути как осмысленного и интересного.

Результаты исследования социально-психологической адаптации студентов разных курсов обучения представлены на рисунке 2.

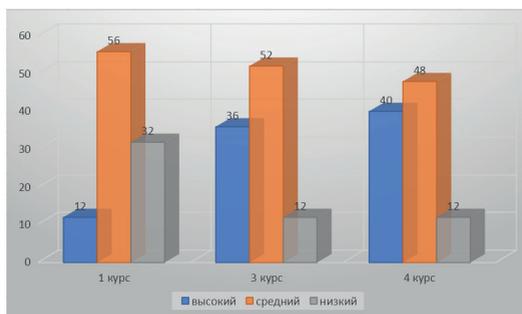


Рис. 2. Распределение студентов разных курсов по уровням интегрального показателя социально-психологической адаптации (в %)

Согласно результатам исследования социально-психологической адаптации, у студентов всех трёх курсов отмечается средний уровень адаптации (56 % студентов на 1-ом курсе, 52 % на 3-ем курсе и 48 % на 4-ом курсе). Следовательно, у студентов отмечается средний уровень приспособления к существованию в обществе в соответствии с его требованиями и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Студенты понимают необходимость оптимальной реализации своих внутренних возможностей, способностей и личностного потенциала в значимой сфере, однако у них могут возникать проблемы с их реализацией в реальной жизни. Внешние и внутренние конфликты студентов могут протекать достаточно длительное время, что будет влиять на продуктивность их ведущей деятельности. Также было выявлено, что для значительно большего количества студентов 4-го курса характерен высокий уровень адаптации особенно по сравнению с 1-ым курсом (40 % и 12 % соответственно).

Необходимо отметить низкий уровень адаптации на 1-ом курсе у 32 % студентов; на 3-ем курсе – у 12 % студентов и такое же количество на 4-ом курсе. Данные студенты пока не являются зрелыми личностями, у них возможны как невротические отклонения, так и дисгармонии в сфере принятия решения, которые могут являться результатом их постоянных неуспешных попыток реализовать цель.

Анализ выраженности средних значений интегральных показателей социально-психологической адаптации, таких как «Адаптация», «Принятие других», «Интернальность», «Самовосприятие», «Эмоциональная комфортность» и «Стремление к доминированию» у студентов разных курсов (представлен на рисунке 3) показал незначительное количественное преобладание всех показателей у студентов 4-го курса. Следовательно, у студентов 4-го курса в среднем более высокий уровень адаптации, они более удовлетворены своими личностными характеристиками, испытывают большую потребность в общении, более уверены, спокойны и оптимистичны, сильнее контролируют ситуации, в которых они находятся, больше стремятся к лидерству и контролю над окружением, чем студенты 1-го курса.

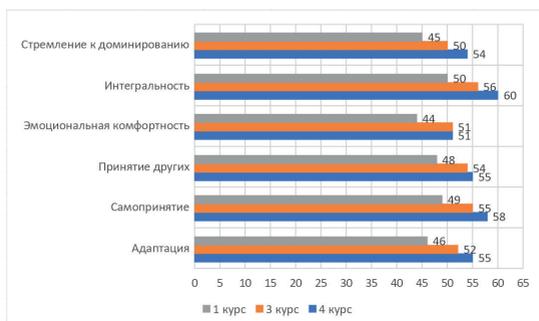


Рис. 3. Распределение средних значений интегральных показателей социально-психологической адаптации у студентов разных курсов (в баллах)

Результаты исследования субъективного благополучия студентов разных курсов обучения представлены на рисунке 4.

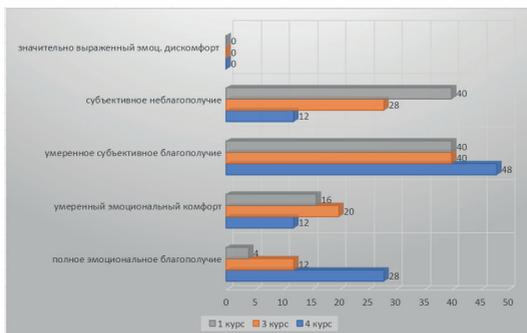


Рис. 4. Распределение студентов разных курсов по выраженности субъективного благополучия (в %)

В целом у студентов всех трёх курсов отмечается средняя выраженность субъективного благополучия. Это свидетельствует о том, что студенты характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Наблюдаются значимые различия в средних значениях показателя субъективного благополучия между студентами 1-го и 4-го курсов, что свидетельствует о более высокой выраженности субъективного благополучия у студентов 4-го курса.

Для выявления взаимосвязи между жизнестойкостью и социально-психологической адаптацией у студентов разных курсов был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS «Statistics».

Анализ результатов корреляционного анализа показал, что у студентов 1-го, 3-го и 4-го курсов между жизнестойкостью и интегральным показателем социально-психологической адаптации имеется сильная прямая связь (при $p < 0,01$). Таким образом, чем выше жизнестойкость студента, тем выше его социально-психологическая адаптация.

У студентов всех курсов также наблюдаются сильные связи (при $p < 0,01$) между жизнестойкостью и всеми показателями социально-психологической адаптации. Это означает, что стремление к доминированию, интегральность, эмоциональная комфортность, принятие других, адаптация, самопринятие взаимосвязаны с уровнем жизнестойкости. При высокой жизнестойкости в стрессовой ситуации студент не теряет взаимодействия с социумом, готов брать на себя ответственность и вести коллектив к цели, быстро приспосабливаться к окружающей среде в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами, при этом спокойно реагируя на внешние раздражители.

Для определения различий в выраженности жизнестойкости и компонентов социально-психологической адаптации студентов разных курсов был выполнен статистический анализ данных с использованием U-критерия Манна – Уитни.

Мы выявили, что статистически значимые различия имеются только между показателями жизнестойкости студентов 1-го и 4-го курсов, у последних уровень жизнестойкости выше. По показателям вовлеченности, контроля, принятия риска и общего показателя жизнестойкости между студентами 1-го и 3-го курсов статистически значимых различий не выявлено. Значимые различия наблюдаются в показателях контроля между студентами 1-го и 4-го курсов, а также по общему показателю жизнестойкости между студентами 1-го и 4-го курсов обучения.

Это значит, что студенты 4-го курса обладают способностью препятствовать возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, продуктивно, без сильного внутреннего напряжения справляться с возникающими стрессовыми ситуациями и воспринимать их как менее значимые. Также они имеют больше знаний и умений, чем студенты 1-го и 3-го курсов, по вопросам разрешения конфликтов, повышению стрессоустойчивости и умению сохранять спокойствие в чрезвычайных ситуациях.

По результатам анализа различий показателей социально-психологической адаптации у студентов 1-го и 3-го курсов были выявлены статистически значимые различия по показателю «адаптация». Уровень адаптации выше у студентов 3-го курса, чем у первокурсников. Это может быть связано с тем, что им нужно достаточно много времени для приспособления к новому сообществу. Значимые различия между студентами 3-го и 4-го курсов в показателях социально-психологической адаптации отсутствуют. Также было выявлено, что у студентов 1-го и 4-го курсов существуют различия по всем составляющим социально-психологической адаптации. Наиболее значимые различия выявлены в таких показателях, как адаптация, самовосприятие и эмоциональная комфортность.

Результаты статистического анализа сравнения выраженности субъективного благополучия студентов разных курсов свидетельствуют, что существуют значимые различия между студентами 1-го и 3-го курсов, а также между студентами 1-го и 4-го курсов. Таким образом, выраженность субъективного благополучия выше у студентов 4-го курса, по сравнению с результатами студентов 1-го и 3-го курсов.

На основании результатов исследования можно сделать вывод о том, что гипотеза, согласно которой жизнестойкость является фактором социально-психологической адаптации студентов, поскольку существует взаимосвязь между жизнестойкостью и социально-психологической адаптацией, имеющая специфику на разных курсах обучения, была подтверждена.

Развитие жизнестойкости является важным аспектом в социально-психологической адаптации студентов разных курсов. Обучение навыкам управления эмоциями, решению проблем и достижению целей может помочь студентам легче преодолевать трудности и успешно адаптироваться к учебной среде. Развитие жизнестойкости у студентов всех курсов должно быть одним из приоритетов высшего образования. Полученные данные могут быть использованы для оптимизации образовательного процесса на разных курсах обучения.

Список использованных источников

1. *Ярошук, И. В.* Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики / И. В. Ярошук // Ученые записки СПбГИПСР / И. В. Ярошук. – СПб., 2020. – Вып. № 1, т. 33. – 51 с.
2. *Александрова, Л. А.* К концепции жизнестойкости в психологии: сб. науч. тр. / Сибирская психология сегодня; под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Ясницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – Вып. 2 – С. 82–90.
3. *Шамионов, Р. М.* Личность и ее становление в процессе социализации / Р. М. Шамионов; М-во образования Рос. Федерации. Пед. ин-т Саратов. гос. ун-та им. Н. Г. Чернышевского, Междунар. акад. психол. наук. – Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 2000. – 329 с.
4. *Баданина, Л. П.* Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу / Л. П. Баданина // Изв. Российского гос. пед. универ. им. А. И. Герцена. – 2009. – № 83. – С. 99–108.

5. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. – 294 с.

(Дата подачи: 26.02.2024 г.)

И. А. Шарко

Белорусский государственный технологический университет, Минск

I. Sharko

Belarusian State Technological University, Minsk

УДК 159.942-057.875

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КОГНИТИВНАЯ ФЛЕКСИБИЛЬНОСТЬ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

EMOTIONAL INTELLECT AND COGNITIVE FLEXIBILITY TECHNICAL STUDENTS

В статье рассматривается проблема гибких навыков коммуникации как необходимого условия вхождения в профессиональную деятельность специалистов технического профиля. Особый акцент в исследовании сделан на изучении эмоционального интеллекта и когнитивной гибкости у студентов, обучающихся по специальности «информационные технологии».

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; когнитивная гибкость; гибкие навыки коммуникации; информационная безопасность; студенты технических специальностей.

The article examines the problem of flexible communication skills as a necessary condition for entering professional activity in the field of training technical specialists at the present stage. Particular emphasis in the structure of flexible skills is placed on the consideration and study of indicators of emotional intelligence, the degree of manifestation of cognitive flexibility in behavior among students specializing in «information technology».

Keywords: emotional intelligence; cognitive flexibility; flexible communication skills; information security; technical students.

На современном этапе подготовки специалистов технического профиля в связке «школа – университет – предприятие» соответствующая образовательная программа должна быть привязана не только к конкретной специализации, но и быть ориентирована на формирование системы гибких навыков у будущего специалиста, что определяет успешность жизнедеятельности в быстро меняющемся мире в условиях большого информационного потока и нередко неопределенности. Сегодня возникла необходимость подготовки профессиональных кадров, обладающих способностями эффективно действовать в новых условиях при решении нестандартных профессиональных задач и в различных обстоятельствах. Высокий уровень про-