

Резильентность студентов-первокурсников, обучающихся в педагогическом вузе

Кузнецова Елена Владимировна¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия

Аннотация. Введение. Актуальность исследования определяется необходимостью формирования конкурентоспособности выпускников педагогического вуза, личностного адаптационного потенциала, обеспечивающего эффективное функционирование и выполнение профессиональных функций в стрессогенной, эмоциогенной среде.

Методология. Обобщение мозаичности взглядов исследователей позволили трактовать резильентность в качестве потенциальной или проявляемой способности личности к эффективной социально-психологической адаптации, гибкому реагированию на различные стрессогенные воздействия, угрожающие ее функционированию, выживанию или позитивному развитию. Поскольку понятие резильентности представляет собой способность справляться с жизненными неудачами и является показателем способности к адаптации, оно рассматривается как синоним понятия жизнестойкости. *Результаты исследования* свидетельствуют о том, что существуют проблемные зоны в уровне развития определенных компонентов резильентности студентов-первокурсников: способности восприятия и дифференцирования своих и чужих эмоций, а также тенденции к возникновению ощущения исключения себя из жизни, пассивности. Низкий уровень развития данных компонентов резильентности может оказать отрицательное влияние на развитие эмоциональной и поведенческой саморегуляции студентов и эффективность социально-психологической адаптации. *Заключение.* Эффективным средством для формирования резильентности является социально-психологический тренинг. Основные техники тренинга развития резильентности – реконструкция ситуаций, фокусировка и компенсаторное самосовершенствование.

Ключевые слова: резильентность; адаптационный потенциал; профессионально важные качества; тренинг; студенты-первокурсники; эмпирическое исследование

Для цитирования: Кузнецова Е. В. Резильентность студентов-первокурсников, обучающихся в педагогическом вузе // Конструктивные педагогические заметки. – 2024. – № 4 (24). – С. 100–105.

Resilience of freshmen students studying in a teacher training university

Kuznetsova Elena Vladimirovna¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University,
Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia*

Abstract. Introduction. The relevance of the study is determined by the need to form the competitiveness of graduates of pedagogical university, personal adaptation potential that ensures effective functioning and performance of professional functions in a stressful, emotionogenic environment. *Methodology.* Generalization of the mosaic of researchers' views allowed us to interpret resilience as a potential or manifested ability of an individual to effective socio-psychological adaptation, flexible response to various stressful influences that threaten its functioning, survival or positive development. Since the concept of resilience represents the ability to cope with life failures and is an indicator of the ability to adapt, it is considered synonymous with the concept of resilience. *The results of the study* indicate that there are problem areas in the level of development of certain components of resilience of freshmen students, namely: the ability to perceive and differentiate their own and other people's emotions, as well as the tendency to a feeling of exclusion from life, passivity. Low level of development of these components of resistance can have a negative impact on the development of emotional and behavioral self-regulation of students and the effectiveness of socio-psychological adaptation. *Conclusion.* Social and psychological training is an effective means of building resilience. The main techniques of resistance development training are: reconstruction of situations, focusing and compensatory self-improvement.

Keywords: resilience; adaptation potential; professionally important qualities; training; freshmen students; empirical study

For citation: Kuznetsova E. V. Resilience of freshmen students studying in a teacher training university. *Constructive pedagogical notes*, 2024, no. 4 (24), pp. 100–105.

Введение. Основной тенденцией развития современного российского образования является увеличение системы требований не только к уровню профессиональной подготовки, но и формированию тех профессионально важных качеств, которые необходимы для качественного выполнения профессиональных функций. Неоспорим тот факт, что наиболее конкурентоспособными специалистами на рынке труда являются выпускники, у которых сформированы не только предметные знания, но и гибкие (soft skills), надпрофессиональные навыки как условие эффективной социально-психологической адаптации, а также профессионального и личностного самоопределения. Резильентность – важнейший адаптационный ресурс, профессионально важное качество, уровень развития которой определяет уровень стрессоустойчивости будущих педагогов.

Методология. Понятие резильентности достаточно новое для современной психологии, до сих пор неоднозначно трактуемое современными исследователями. Само понятие «резильентность» довольно близко к понятиям «устойчивость», «сопротивляемость», «стойкость» и «прочность».

Л. А. Александрова считает, что в зарубежных исследованиях под феноменом «resilience» понимается представление об уровне развития способностей личности к совладанию с жизненными проблемами, поддержанию психологического равновесия в контексте проживания потенциально опасных ситуаций [1]. При этом резильентность может рассматриваться в качестве личностного адаптационного потенциала личности, определяющего эффективность психоэмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях, и в качестве определенной степени психофизиологической жизнеспособности.

С позиции А. В. Махнач, А. И. Лактионовой под жизнеспособностью понимается системное личностное свойство, связанное с приобретенными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций и поддержания полноценной жизни в трудных условиях, являющаяся проявлением субъектности [5].

Один из важных аспектов изучения резильентности – это формирование умения быстро адаптироваться к изменениям, при этом не утрачивая свою целостность, самоуважение и настойчивость в достижении жизненных целей при прохождении через трудности. Резильентный человек способен видеть смысл в отвержении и провалах, рассматривая их как возможность извлечь уроки и развиваться. Уровень резильентности может быть повышен через социальную поддержку, обучение управлению стрессом, повышение уверенности в своих возможностях, самосозидание, созидание здоровых привычек.

Важно отметить, что все исследователи этого феномена утверждают, что резильентность как психологическое качество личности не является абсолютным состоянием и может изменяться в зависимости от ситуации, поэтому ее поддержание и развитие требуют постоянной работы над собой и привлечения поддержки окружающих людей.

Теоретический анализ исследования феномена резильентности в современной психологии позволил сделать вывод о терминологической неопределенности понятия. Обобщение мозаичности взглядов исследователей привело к трактовке резильентности в качестве потенциальной или проявляемой способности личности к эффективной социально-психологической адаптации, гибкому реагированию на различные стрессогенные воздействия, угрожающие ее функционированию, выживанию или позитивному развитию.

Поскольку понятие резильентности представляет собой способность справляться с жизненными неудачами и является показателем способности к адаптации, оно достаточно часто рассматривается как синонимичное понятию жизнестойкости.

Ф. И. Валиева, считает, что уровень развития резильентности обусловлен биосоциальным потенциалом человека, способствуя проявлению его индивидуального своеобразия, уникальности проявлений психики и жизненного опыта, особенности взаимодействия с окружающим миром [3]. Процесс развития резильентности связан с трансформацией мировоззренческих социокультурных установок, смыслов и ценностей, которые интериоризируются в психологическое пространство личности.

Анализ исследовательских работ [2–4; 6], посвященных выявлению детерминантов развития резильентности, позволил выделить факторы, которые не являются наследственно обусловленными, но могут быть прижизненно развиты индивидом:

- 1) позитивное самоотношение, адекватный уровень самооценки и уверенности в собственных силах и способностях;
- 2) высокий уровень развития социально-коммуникативной компетентности;

- 3) гибкость эмоциональной и интеллектуальной сферы;
- 4) высокий уровень эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- 5) адекватный уровень притязаний, прогностические способности, умение ставить адекватные цели;
- 6) сформированность ценностно-мотивационной системы, направленность на достижение долгосрочных целей.

Результаты исследования. Вопрос возможностей развития резильентности личности в современных социокультурных условиях приобретает особую актуальность при анализе проблем современной молодежи. Подростающему поколению, живущему в век массовой цифровизации жизни, по мнению многих исследователей, присущи низкий уровень развития способностей к преодолению проблемных жизненных ситуаций и восстанавливаться после их проживания, отсутствие базовых психофизиологических ресурсов и функциональной гибкости, неумение осуществлять позитивные, эмоционально окрашенные интеракции. Особенно ярко это проявляется в возрасте от 18 до 25 лет.

Анализ результатов исследования Е. А. Бароненко, Е. Б. Быстрай, Ю. А. Райсвих, Т. В. Штыкова, Л. А. Белова, направленного на измерение уровня резильентности студентов педагогического вуза, показал достаточно низкий уровень сформированности данного качества и подтвердил необходимость целенаправленной работы, направленной на ее формирование [2].

Для анализа уровня развития резильентности первокурсников на базе КФ ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет» города Куйбышев было проведено эмпирическое исследование с участием 30 первокурсников 17–21 лет с применением следующих психодиагностических методик:

- методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда;
- методики «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан);
- методики диагностики эмоционального интеллекта (Н. Холл);
- теста жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой).

Анализ эмпирических данных уровня развития социального интеллекта первокурсников позволил сделать вывод о проблемах восприятия и дифференцирования своих и чужих эмоций. Этот факт указывает, что эмоциональный компонент резильентности является «проблемной зоной» обучающихся.

В ходе исследования жизнестойкости и его отдельных компонентов по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) выявлены низкие показатели по параметру «вовлеченность», свидетельствующие о тенденции возникновения ощущения исключения себя из жизни, пассивности, что может отрицательно влиять на развитие волевого компонента поведенческих актов студентов.

Низкий уровень развития обозначенных данных компонентов резильентности может оказать отрицательное влияние на развитие эмоциональной и поведенческой саморегуляции студентов и эффективность социально-психологической адаптации.

Показатели других используемых диагностических методик находятся в пределах в пределах нормы, что свидетельствует о достаточном уровне социально-психологической адаптированности студентов-первокурсников.

Заключение. Развитие резильентности позволяет сохранять позитивный настрой, психическое и физическое здоровье, адаптироваться к изменениям, быстро восстанавливаться после неудач, справляться с разочарованиями, что так необходимо каждому первокурснику.

Гибкость, умение принимать решения в сложных ситуациях, уверенность в своих силах – все это качества, которые способствуют успешной адаптации и преодолению трудностей. Развитие этих навыков важно для формирования у студентов позитивного мышления, что влияет на их обучение, самореализацию и социальную адаптацию.

Кроме того, развитие резильентности у первокурсников способствует формированию устойчивости к стрессам, улучшению психологического здоровья, уменьшению риска развития психологических расстройств. Эти качества помогают студентам эффективно реагировать в ответ на воздействие неблагоприятных ситуаций, сохранять позитивное отношение к жизни и продуктивно функционировать как в учебное время, так и в личной жизни.

Коррекционно-развивающая работа, направленная на развитие базовых компонентов резильентности студентов, создает условия не только для личностной и профессиональной самореализации, но и формирования психологического здоровья.

Формирование резильентности средствами тренинга может осуществляться тремя основными техниками:

1) реконструкцией ситуаций, которая предполагает воспроизведение определенных стрессовых ситуаций, возникающих в реальной жизни;

2) фокусировкой, связанной с трансформацией восприятия стрессовой ситуации, что создаст возможность осознания своих ресурсных сторон и появления новых личностных смыслов;

3) компенсаторного самосовершенствования, помогающего поиску новых смыслов в различных жизненных ситуациях, формировании жизненного опыта, выработке продуктивных стратегий стресс-совладающего поведения.

Для продуктивной работы в тренинге могут использоваться медитации, игровые методики, кейс-методы, приемы арт-терапии.

Список источников

1. *Александрова Л. А.* К концепции жизнестойкости в психологии [Электронный ресурс] // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82–90. – URL: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php> (дата обращения: 18.09.2024).

2. *Бароненко Е. А., Быстрой Е. Б., Райсвих Ю. А., Штыкова Т. В., Белова Л. А.* Формирование педагогической резильентности будущих учителей в современных условиях [Электронный ресурс] // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 3 (51). – С. 140–154. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-pedagogicheskoy-reziliyentnosti-buduschih-uchiteley-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 18.09.2024).

3. *Валиева Ф. И.* Резильентность: подходы, модели, концепции // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. Сер. 12, Психология. Социология. Педагогика. – 2014. – № 2. – С. 39–50.

4. *Виноградов В. Л., Шатунова О. В.* Феномен образовательной резильентности // Вопросы педагогики. – 2020. – № 10-1. – С. 28–31.

5. *Ларионова С. А.* Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика: монография. – Белгород, 2002. – 200 с.

6. Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В. Жизнеспособность студенческой молодежи России в условиях неопределенности // Образование и наука. – 2022. – № 5. – С. 90–121.

References

1. Aleksandrova L.A. To the concept of resilience in psychology. *Siberian psychology today: collection of scientific papers*. Vol. 2. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat Publ., 2004, pp. 82–90. URL: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php> (accessed 09.18.2024). (In Russian)
2. Baronenko E. A., Bystray E. B., Raisvikh Y. A., Shtykova T. V., Belova L. A. Formation of pedagogical resistance of future teachers in modern conditions. *Prospects of Science and Education*, 2021, no. 3 (51), pp. 140–154. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-pedagogicheskoy-reziliientnosti-buduschih-uchiteley-v-sovremennyh-usloviyah> (accessed 09.18.2024). (In Russian)
3. Valieva F. I. Resilience: approaches, models, concepts. *Bulletin of St. Petersburg University*. Ser. 12, Psychology. Sociology. Pedagogy, 2014, no. 2, pp. 39–50. (In Russian)
4. Vinogradov V. L., Shatunova O. V. Phenomenon of educational resistance. *Questions of Pedagogy*, 2020, no. 10-1, pp. 28–31. (In Russian)
5. Larionova S. A. *Socio-psychological adaptation of personality: theoretical model and diagnostics*: monograph. Belgorod, 2002, 200 p. (In Russian)
6. Makhnach A. V., Laktionova A. I., Postilyakova Y. V. Viability of student youth of Russia in conditions of uncertainty. *Education and Science*, 2022, no. 5, pp. 90–121. (In Russian)

Информация об авторе

Е. В. Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия.

Information about the author

E. V. Kuznetsova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia.

Поступила: 11.09.2024

Одобрена после рецензирования: 23.10.2024

Принята к публикации: 22.11.2024

Received: 11.09.2024

Approved after review: 23.10.2024

Accepted for publication: 22.11.2024