

Тейдер Ангелина Геннадьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный
университет имени Шолом-Алейхема»

г. Биробиджан, Еврейская автономная область

РЕЗИЛЕНТНОСТЬ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕГИОНАЛЬНОГО ВУЗА

Аннотация: в статье рассмотрен психологический феномен резилентности, её содержание и структура в условиях нестабильности современного мира. Приведены и интерпретированы результаты исследования психологической резилентности студентов регионального вуза с помощью психодиагностической методики «Краткая шкала резилентности Б. Смита».

Ключевые слова: психологическая резилентность, региональный вуз, способность восстанавливаться, ресурсы.

В условиях стремительного изменения современного мира и общества в нём, нестабильной экономической и политической обстановки возрастает степень неопределённости и восприимчивости человека к внешним воздействиям. Одновременно настоящие реалии требуют от социальной единицы высокую степень устойчивости и способность быстрого продуктивного выхода из стрессовых, травматических и экстремальных состояний. Особое внимание нацелено на молодёжь как возрастную группу, представляющую потенциал общества и государства как в центральной части территории страны, так и в самых отдалённых и малочисленных населённых пунктах.

Цель исследования: теоретически и экспериментально изучить и обосновать особенности проявления психологической резилентности личности студентов в условиях малого вуза.

Высшее учебное заведение в небольшом городе, с точки зрения Т.В. Пищулиной, представляет собой своеобразный культурный центр, стержень в межна-

циональных отношениях, фактор надежной национальной безопасности. Учёный выделяет следующие особенности образовательного процесса в провинциальном вузе:

– высокая обусловленность эффективности образовательного процесса личностными качествами каждого субъекта деятельности, что связано со стереотипами поведения индивида в условиях малых групп, характерных для провинции;

– отличные от больших городов культурно-психологические особенности обучающихся, их малая численность, что позволяет индивидуализировать образовательный процесс, культивировать демократический стиль отношений в коллективе, способствовать студенческому самоуправлению;

– характерное для малых городов единение студентов и преподавателей, создающее благоприятную почву для педагогического сопровождения процесса профессионального и личностного становления студентов;

– менее быстрый, чем в столичных городах, темп жизни, благодаря которому молодежь сохраняет более высокий уровень психического и физического здоровья;

– низкая информатизация, удаленность от научных и культурных центров, заставляющие обратить особое внимание на развитие информационной компетентности студентов (умение пользоваться доступными источниками информации, критически её оценивать, классифицировать, перерабатывать и использовать для профессиональных целей и личностного развития) [3].

Р.И. Платонова, Е.В. Бубякина, И.Я. Парфёнов в своём исследовании акцентируют внимание на целенаправленном и оперативном поступлении всех видов ресурсов (информационных, научно-методических, нормативно-правовых, финансово-экономических, материально-технических и др.) в региональные вузы России.

Национальное, региональное в формировании личности, гражданских качеств будущего бакалавра или магистра играет значимую роль. Родившись в соответствующей национально-региональной среде, человек бессознательно усва-

ивает все то, что его окружает – обычаи, нравы, культуру, философию и др. Выпускник регионального вуза не может оставаться в своей национально-региональной «скорлупе», так как интернационализация вузовского образования обеспечивает воспитание толерантного отношения к другим этносам, достижениям других национальных культур, в формировании ценностного отношения к интеграции хозяйственной и культурной жизни мирового сообщества [4].

Ситуации неопределённости, психологические и физиологические стрессы, трудные жизненные ситуации имеют место быть всегда, однако, способность принимать прежний облик после них развита у всех людей не одинаково. Рассмотреть данную проблему нам представляется возможным через изучение психологической резилентности, которая предполагает способность восстанавливаться и приходить в функциональное состояние через присвоение опыта после жизненных трудностей, не пытаясь избежать контакта с реальностью и вступая в отношения с ней и с существующей проблемой. Принятие ситуации такой, какая она есть, умение пользоваться имеющимися ресурсами и быть опорой для себя и близких являются ключевыми звеньями преодоления препятствий, возникающих в субъективной повседневности.

Конструктивный теоретический анализ развития дефиниции «резилентность» дают современные отечественные учёные О.А. Селиванова, Н.В. Быстрова, И.И. Дереча, Т.С. Мамонтова, О.В. Панфилова с точки зрения психологии: «психологическая резилентность – врожденное динамическое свойство личности, выражающееся в способности преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства с возможностью восстанавливаться и развиваться, используя внутренние и внешние ресурсы. И поскольку любое врожденное свойство личности можно развивать, резилентность также поддается развитию» [5].

Исследователи приводят ряд трактовок концепта «резилентность», как зарубежных, так и отечественных. Среди них наиболее универсальными и ёмкими представляются следующие:

– баланс между факторами риска и защитными факторами (Е. Вернер);

– динамический процесс установления положительной адаптации в контексте неблагоприятных событий (Г.А. Бонанно);

– феномен взаимодействия защитных факторов и факторов риска, индивидуальных, семейных и социокультурных влияний (М. Руттер);

– внутренние защитные факторы, способствующие повышению устойчивости (Н. Хендерсон) [2].

Б.Г. Ананьев и др. выделяют уровни резильентной (устойчивой) личности:

1. Функциональный уровень, на котором индивид в силу своей природной биологической сущности выживает в неблагоприятных обстоятельствах, адаптируясь к окружающей его действительности.

2. Операциональный уровень, на котором у человека появляются жизненные планы, идеи, проекты, которые он пытается реализовать.

3. Мотивационно-личностный уровень, характеризующийся социальной детерминацией человеческих отношений, гармонией и взаимодействием человека и окружающей среды [1].

С одной стороны, резилентность представляет собой категорию внутренних ресурсов человека: способность человека к эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях, степень физической, психической и психологической жизнеспособности. С другой стороны, в понятие «резилентность» органично встраиваются внешние факторы, влияющие на поведение человека, в частности, социальные [6].

Способность находиться, переживать, справляться и выходить из трудных жизненных ситуаций с опытом пережитого и инструментами реагирования является основой психологического здоровья и потенциала личностного роста и развития. Обретение внутренней уверенности, понимания при столкновении с трудностями и формирование жизнеутверждающей позиции – «Я могу! Я справлюсь! Мне всё по силам!» накладывает глубокий отпечаток на всю жизнь человека.

В исследовании приняли участие 85 студентов Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема г. Биробиджан в возрасте от 18 до

21 года, для диагностики способности восстанавливаться после жизненных потрясений использовалась краткая шкала резилентности Б. Смита.

Опираясь на проведенное исследование, мы можем видеть, что 61 человек (71,8%) имеет оптимальный уровень резилентности, что обеспечивает человеку эмоциональную устойчивость, способность к саморегуляции и эффективному принятию решений.

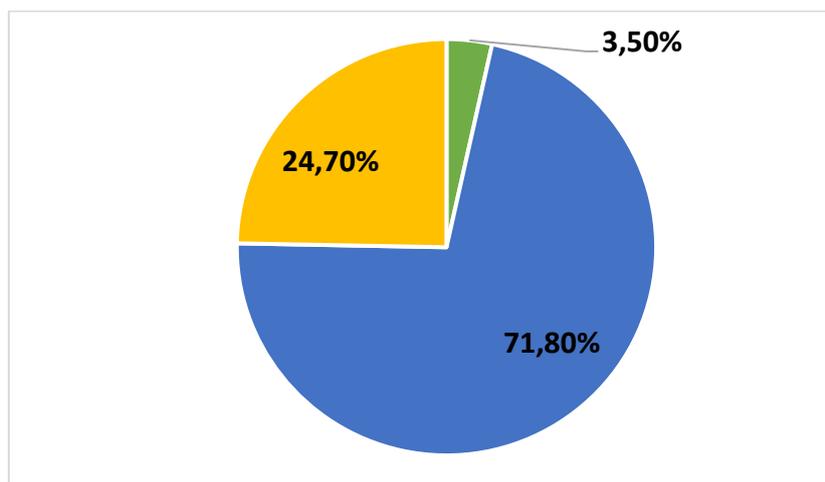


Рис. 1. Результаты по диагностике «Краткая шкала резилентности Б. Смита»

Здесь можно говорить о развитой способности преодолевать стрессы, трудности и негативные события, сохраняя при этом свою психологическую стабильность и здоровье. Эти студенты адаптируются к изменениям, быстро восстанавливаются после негативных ситуаций и не теряют оптимизма и мотивацию в трудные для них времена. Среднее значение показателя составляет 17,6, в исследовании авторов адаптации среднее значение для студентов было несколько выше и составляло 18,11 (2020 год).

У около 25% обучающихся вуза (21 респондент) выявлен высокий уровень психологической резилентности личности, что говорит о высоком адаптивном потенциале в трудных жизненных ситуациях, умении эффективно и быстро справляться со стрессом, с минимальными потерями приходить к гармоничному, психологически благоприятному состоянию. Это люди, обладающие гибким мышлением, умеющие быстро реагировать, смотрящие на жизнь с точки зрения

диспозиционального оптимизма. Вследствие сокращения времени восстановления организма минимален риск дезадаптации, выпадания из социальной среды и деструктивных проявлений.

Низкий уровень резилентности диагностирован у 3 человек (3,5%). Имеет место уязвимость к стрессу, пессимистичный взгляд на жизнь, проблемно-ориентированное мышление, ощущение бессилия, невозможности влиять на актуальную ситуацию, трудности в общении. Так же большинство людей с низким уровнем психологической резилентности предпочитают избегать новых ситуаций и не рисковать, чтобы избежать возможных неудач и разочарований.

Таким образом, наше исследование показало у студентов благоприятную картину переживания жизненных трудностей – 96,5% значений от общего числа находятся в промежутке среднего и высокого уровня. Однако стоит пристальное внимание уделить респондентам с низким уровнем (3,5%) и со средним уровнем с тенденцией к понижению, набравших менее половины возможных баллов, что составило также 24,7% (21 студент).

Список литературы

1. Быстрова Н.В. Механизмы и факторы развития резильентности подростков / Н.В. Быстрова, Т.С. Мамонтова, О.В. Панфилова // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. – 2020. – №2. – EDN VGEQKS
2. Корезин А.С. Резильентность социальных систем: сущность концепта и его применимость на разных уровнях социума / А.С. Корезин // Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований. – 2021. – №1. – С. 17–22. DOI 10.51692/1994-3776_2021_1_17. EDN MZVZKR
3. Пищулина Т.В. Вуз в провинции: особенности организации образования / Т.В. Пищулина // Высшее образование в России. – 2009. – №7. – EDN KUDBMX
4. Платонова Р.И. Состояние и перспективы региональных вузов в современной системе высшего образования / Р.И. Платонова, Е.В. Бубякина, И.Я. Парфенов // БГЖ. – 2016. – №3 (16).

5. Черкашин О.А. Резильентность как метакомпетенция будущих специалистов по социальной работе / О.А. Черкашин // Человек. Наука. Социум. – 2021. – №4 (8). – С. 300–311. EDN AOTNKT

6. Якиманская И.С. Конгресс «Привязанность и травма: резилентность тела и ума» / И.С. Якиманская // Вопросы психологии. – 2017. – №4. – С. 169–171.