

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Марченко В.А.,

студентка 5 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Каратерзи В.А., ст. преподаватель

Ключевые слова. Психологическая резильентность, психологическая устойчивость, резильентное поведение, студенты.

Keywords. Psychological resilience, psychological stability, resilience behavior, students.

На протяжении всей жизни люди сталкиваются с проблемами, трудностями и испытывают стресс. Кому-то удастся быть более устойчивыми к непредвиденным обстоятельствам, а кому-то приходится использовать весь свой психологический ресурс для решения проблем. В связи с увеличением стресса в жизни человека все больше ученых исследуют индивидуальные факторы восстановления психологического здоровья человека, возвращение к активной жизни. Работа с последствиями стресса опирается на мобилизацию внутренних ресурсов и активацию внутренних механизмов работы со стрессом [1]. Психологическая резильентность – достаточное новое понятие в позитивной психологии появившееся в конце 20 века. В зарубежной литературе термин «resilience» трактуют как способность человека к преодолению трудностей в неблагоприятных жизненных обстоятельствах [2]. В отечественной литературе понятие резильентности малоизучено и чаще всего используется, как синоним «жизнестойкости», стрессоустойчивости, психологической адаптации и устойчивости. Изучением понятия резильентность занимаются такие ученые, как Э. Вернер, С. Хобфолл, Д. Бонанно, Д.А. Леонтьев, А.Н. Хаминич, О.А. Селиванова, Ф.И. Валиева, Н.В. Быстрова, И.А. Хоменко.

Цель исследования – изучить уровень психологической резильентности у студентов.

Материал и методы. Для решения исследовательских задач использовался: теоретический анализ научной литературы, эмпирические методы: краткая шкала резильентности (Brief Resilience Scale, BRS), шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25). Исследование психологической резильентности студентов проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова г. Витебск. В исследовании приняло участие 30 студентов 4 курса.

Результаты и их обсуждение. Изучение психологической резильентности началось с исследования гавайских детей зарубежным психологом Эммой Вернер. Исследования выявили множество неблагоприятных факторов, которые негативно влияли на детей (нищета, жестокость, низкий социально-экономический уровень жизни). Было выявлено, что две трети демонстрировали деструктивное поведение, но треть детей не проявляли такого поведения, несмотря на одинаковые жизненные условия. Сосредоточившись на защитных механизмах, которые влияют на адаптацию детей, Вернер выделила несколько факторов, которые могут влиять на развитие резильентности: психологические особенности самих детей, их семей и окружающей социальной среды [5].

В настоящее время исследования в области резильентности сосредоточились на том, как резильентность влияет на процесс, с помощью которого индивид способен преодолевать трудности. В зарубежной литературе понятие психологическая резильентность рассматривается как «взаимодействие защитных факторов и факторов риска» (M. Rutter) [2], «способность адаптироваться и восстанавливаться, которая может возникнуть после первоначального отступления и ощущения беспомощности» (Garmezy) [3].

Отечественные ученые К.А. Иванова, Ф.И. Валиева в результате проводимых ими научных исследований приходят к пониманию того, что психологическая резильентность это «способность успешно справляться с давлением со стороны негативных факторов и проявлять гибкость в стрессовой ситуации» [4].

Резильентное поведение можно охарактеризовать, как способность проявлять свои личностные положительные качества, которые могут помочь человеку адаптироваться и защитить свою личность в трудных жизненных условиях. Ключевыми характеристиками резильентной личности можно назвать: позитивное отношение к жизни, вера в себя,

адекватная самооценка, чувство юмора, эмоциональная устойчивость, умение создавать гармоничные отношения с другими, целеустремленность, ответственность [6].

Резильентность не избавляет человека от стресса или жизненных трудностей. Люди, обладающие этим качеством, не смотрят на жизнь сквозь розовые очки. Они понимают, что неудачи неизбежны и что жизнь полна трудностей и вызовов. Конечно же, в стрессовых ситуациях люди испытывают негативные эмоции, но резильентность позволяет им справиться с ними и восстановиться. Резильентность дает людям возможность смело принимать вызовы, преодолевать невзгоды и двигаться дальше по жизни.

После проведения исследования студентов методикой «Краткая шкала резильентности» мы выявили, что высокий уровень резильентности наблюдается у 12% студентов, что говорит нам о том, что такие студенты эффективнее справляются со стрессом, быстрее восстанавливают свои психологические и физические силы после перенесенных трудностей и лучше адаптируются к непредвиденным обстоятельствам. Средний уровень резильентности демонстрируют 37% студентов. У остальных 51% студентов был выявлен низкий уровень резильентности, что проявляется в склонности к длительному переживанию стресса, трудностям с преодолением жизненных невзгод и фиксации на негативных эмоциях.

В ходе исследования студентов шкалой психологической устойчивости Коннора-Дэвидсона, которая измеряет насколько хорошо человек способен восстановиться после стрессовых событий, трагедии или травмы, мы выявили следующие результаты: у 17% студентов выявлен высокий уровень психологической устойчивости, у 40% средний уровень, а у 43% студентов выявлен низкий уровень.

Заключение. Таким образом, мы выяснили, что у 51% студентов определяется низкий уровень резильентности, а у 40% низкий уровень психологической устойчивости. Такие показатели, могут негативно влиять на способность студента переживать трудности, адаптироваться и восстанавливать свои психологические и физические силы после стрессовых ситуаций.

1. Циркунова, Н.И. Стрессоустойчивость и саморегуляция студентов-психологов / Н.И. Циркунова // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 72-й Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 20 февраля 2020 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 439-441. – Библиогр.: с. 441 (2 назв.). – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/17580> (дата обращения: 08.09.2024).

2. Селиванова, О.А. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О. А. Селиванова, Н. В. Быстрова, И. И. Дереча [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №3. – С. 10.

3. 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. – С. 47–57.

4. Валиева, Ф.И. Резилиантность: подходы, модели, концепции / Ф.И. Валиева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2014. – №1. – С. 78–86.

5. Werner, E.E. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth / E.E. Werner // New York: McGraw-Hill. – 1989. – P. 209–217.

6. Nagesh, P. A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades / P. Nagesh // Archives of Medicine and Health Sciences. – 2019. – № 7 (2). – P. 233–239.

МЕСТО И РОЛЬ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА В МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА «СТУДЕНТ–СТУДЕНТ»

Матусевич П.А.,

студент 2 курса ГБПОУ «Санкт-Петербургский технический колледж»,

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Научный руководитель – Петров А.Ю., преподаватель

Ключевые слова. Наставничество, системно-деятельностный подход, среднее профессиональное образование, модель наставничества.

Keywords. Mentoring, system-activity approach, secondary vocational education, mentoring model.

Система наставничества в России развивается в соответствии с Концепцией развития наставничества, которая была разработана с учётом государственного уровня признания ценности наставничества. Эта концепция направлена на содействие развитию