

ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК РЕСУРС ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ

Юлдашева Махлиё Бахтиёровна, Саминжонова Зулайхо Иброхимжон кизи

Ферганский государственный университет, Фергана, Узбекистан

E-mail: myuldasheva229@gmail.com

Аннотация. понятие жизнестойкость обозначает отдельно значимый феномен психики человека, который развивается по определённым генетическим закономерностям, является многокомпонентным личностным образованием, влияющим на актуализацию различных свойств человека в ситуациях жизненного напряжения. Статья посвящена жизнестойкости как личностной характеристике, объясняющей способность противостоять негативным последствиям стрессовых обстоятельств. Проанализирована теория жизнестойкости, обзор её исследований, разработка диагностического инструмента и краткое обсуждение перспектив дальнейшего применения этого конструкта. Представлены материалы эмпирического исследования, полученные на выборке студентов Ферганского государственного университета.

Ключевые слова: *жизнестойкость, личностной ресурс, выносливость, гибкость, саморазвитие.*

THE PHENOMENON OF RESILIENCE AS A RESOURCE FOR STUDENTS' EDUCATIONAL SUCCESS

Yuldasheva Makhliyo Bakhtiyorovna, Saminjonova Zulaykho Inrokhimjon qizi

Fergana State University, Fergana, Uzbekistan

E-mail: myuldasheva229@gmail.com

Abstract. the concept of resilience denotes a separately significant phenomenon of the human psyche, which develops according to certain genetic patterns, is a multicomponent personal education that affects the actualization of various human properties in situations of life stress. The article is devoted to resilience as a personal characteristic that explains the ability to resist the negative consequences of stressful circumstances. The theory of resilience is analyzed, a review of its research, the development of a diagnostic tool, and a brief discussion of the prospects for further application of this construct. The materials of an empirical study obtained on a sample of students of the Ferghana State University are presented.

Keywords: *resilience, personal resource, endurance, flexibility, self-development.*

Социальная ситуация развития общества, возрастание факторов, вызывающих стресс, профессиональный и личностный рост, расширение социальных, экономических, политических кризисов, ухудшение экологической обстановки вызывают глубокие кризисные изменения в жизни индивидов и повышают спрос на внешние и внутренние противоречия. В этих условиях все большую популярность приобретает проблема изучения таких личностных качеств, как оптимизм, чувство собственного достоинства, жизнерадостность, выносливость, устойчивость к неопределенности, обеспечивающая успешное преодоление трудностей в образовательной системе. Детерминация жизнестойкости как личностного ресурса человека имеет важное значение на всех этапах психической деятельности человека. Необходимость исследования данной проблемы и создания психолого-педагогических условий для полноценной реализации личностных возможностей студенческой молодежи определена также в Законе Республики Узбекистан «Об образовании и концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года» [5].

Изучая механизмы модернизации общества, необходимо учитывать специфику человеческого существования, его внутреннюю гибкость, проявление различных интересов, стремление к саморазвитию и т.д. В современном динамично развивающемся социальном пространстве мировыми и

отечественными учеными изучается влияние человеческого фактора. Вопрос о готовности к разрешению сложных жизненных ситуаций определяется изучением их личностных особенностей на рубеже школьник-молодежь. По мнению психологов, эта проблема находит свое воплощение в термине «жизнестойкость». Это понятие трактуется как гибкость, пластичность, устойчивость к внутренним и внешним воздействиям, выносливость. Первым о понятии жизнестойкости и ее значении для личности было выдвинуто американским психологом С.Мадди. С его точки зрения, понятие жизнестойкости отражает психологическую жизненную эффективность человека, связанную с мотивацией к преодолению сложных внутренних и внешних жизненных ситуаций. Термин жизнестойкость, то есть resilience, дословно переводится как гибкость, ловкость, выносливость, упорство и способность быстро восстанавливать физическое и психическое состояние человека [2].

Существует ряд определений понятия жизнестойкость. Наиболее распространенным анализом этой концепции является способность развиваться, выживать и существовать независимо [4]. Д.А.Леонтьев утверждал, что его отличительной чертой является способность человека терпимо противостоять проблемам, сохраняя при этом собственное внутреннее равновесие. [3].

Жизнестойкость — это вера в себя, в мир и в отношения с окружающими людьми. Жизненная выносливость человека проявляется по-разному: она связана со способностью справляться со стрессами, поддерживать высокий уровень физического и психологического здоровья, а также с оптимизмом, способностью к самоконтролю, субъективной удовлетворенностью жизнью, способностью к постоянному личностному развитию. По словам С.Мадди, жизнестойкость состоит из трех компонентов: принятие, контроль и риск. Первая составляющая жизнестойкости – вовлеченность - важная характеристика отношения человека к самому себе, окружающему миру и характеру взаимодействия с ним, дающая ему силы и побуждающая к самореализации, самовыражению, здоровому мышлению и осознанному поведению; дающая возможность почувствовать свое место в обществе.

Л.А.Александрова немного по-другому подходит к описанию жизнестойкости. По её мнению, жизнестойкость — это особая способность человека, которая помогает ему успешно адаптироваться в обществе. Его основные компоненты включены в два блока: блок общих способностей включает в себя основные личностные установки, интеллект, самосознание, чувство ответственности; блок специальных способностей включает в себя навыки взаимодействия с людьми, а также навыки преодоления различных сложных ситуаций [1].

Механизм действия жизнестойкости заключается в воздействии установок на оценку текущей жизненной ситуации и готовности человека к активным действиям на благо будущего. Согласно Фиске, первоначально было заявлено, что у человека есть черты с высоким и низким уровнями активности, характерной чертой которых является стремление к поддержанию человека. Однако главным образом, в отличие от пассивности, благодаря осознанию важности своей деятельности, человек осознает, что может влиять на собственную жизнь, и именно это становится главной изменяющей силой, препятствующей возникновению внутренней напряженности. В свою очередь С.Ханг обнаружил, что более высокий уровень жизнестойкости повышает вероятность того, что люди сохранят свое здоровье и воспринимают жизненные изменения как позитивность [6].

Актуальность изучения психического здоровья студенческой молодежи обусловлена рядом влияющих факторов, связанных с учебной деятельностью в студенческой среде (адаптация к университетской среде, эмоциональные состояния в момент сдачи ЕГЭ, необходимость поддержания на высоком уровне интеллектуальной активности в течение длительного времени, сложность процесса личностного самоопределения в будущей профессиональной деятельности) [2].

В студенческой среде проявляется большое разнообразие перегрузок и требований к личности студента. Это превалирует над традицией оптимистичной оценки собственного здоровья, ухода за ним. Студенты воображают, что их личные ресурсы неисчерпаемы. Страхи, связанные с пребыванием в условиях длительного стресса, копируются в психику молодежи через мотивацию доминирования. Образ жизни студенческой молодежи часто несовместим с заботой о собственном здоровье. Стремление к высокому статусу и признанию в группе сверстников побуждает студентов совершать опасные поступки, использовать средства, подрывающие здоровье. В условиях современной

глобализации существенно возрастает влияние еще одного фактора для сохранения психического здоровья в студенческом периоде жизни человека – это профессиональная и социальная неопределенность будущего специалиста в обществе, необходимость в поиске будущего места работы. В связи с этим все более актуальной становится задача выявления психологических средств, помогающих студентам справляться со сложными ситуациями без потери психического здоровья. Жизнестойкость - один из основных показателей способности форм саморегуляции молодежи к зрелости, основа ее личностного потенциала [1].

Переживание одиночества в учебной деятельности студентов может быть источником многих (преимущественно умеренных и хронических) стрессов, которые накапливаются постепенно и мешают всесторонней самореализации и раскрытию творческого и духовного потенциала личности молодежи, подрывают ее психическое здоровье. Студент должен сдавать ответственные экзамены, посещать занятия, отличающиеся однообразием, проявлять интеллектуальную активность, одновременно осваивая различные научные материалы, налаживать и развивать межличностные отношения со сверстниками, преподавателями, администрацией вуза и т.д. В то время как некоторые преподаватели требуют от студентов творчества, изменения стереотипов и творческого подхода к научным проблемам, другие требуют от них развития способности запоминать и уточнять огромное количество реальной информации. Все это является проверкой личности студента, находящегося в состоянии неустойчивого равновесия. Психическое здоровье студента - многоуровневое явление, выражающее критерии, присущие индивидуальности. Учебный процесс в Высшей школе определяется запасом безопасности (жизненной силы) для обучающегося. Жизненная сила личности определяет, насколько надежно и легко она компенсирует существующие воздействия, что предотвращает нарушения психических процессов у учащихся [1].

Жизненная выносливость эффективно влияет не только на стрессовые условия, но и на выражение эмоций в психике юношей, поддерживает внутренний психический баланс молодежи, определяет успешность деятельности. Его высокий уровень положительно коррелирует с направленностью личности студента на новизну, воображение и творчество [9]. В то же время жизнестойкость способствует личностному росту и самореализации студентов в сфере образования. Действия по преодолению трудностей направляются на активное взаимодействие человека с ситуацией. В процессе такого взаимодействия ситуация может измениться, если контроль силен, или человек может адаптироваться к ситуации (если она не может быть изменена). В отличие от защитного поведения, которое происходит неосознанно, поведение борьбы помогает субъекту преодолеть стрессогенных ситуаций посредством сознательных действий [10].

Наша эмпирическая работа была направлена на выяснение специфических аспектов жизнестойкости в среде студенческой молодежи. Объектом исследования были выбраны студенты факультета Искусствоведение, всего 60 респондентов. Мы использовали «Методику диагностики жизнестойкости», которая является адаптивным вариантом анкеты «Hardiness Survey», разработанной американским психологом Сальваторе Мадди. Жизнестойкость, которая считается личностной изменчивой стороной человека, представляет собой способность человека переносить стрессовые ситуации при сохранении внутреннего равновесия и успешности деятельности. Эта индивидуальная диспозиция состоит из субшкал вовлеченности, контроля и риска.

Анализ результатов «Методики диагностики жизнестойкости» у респондентов представлены в таблице.

Таблица 1

Результаты методики диагностики жизнестойкости

	Общее n=60		Юноши-студенты n=26		Девушки-студентки n=34		Статистические различия	
	Среднее	Ст.отклонение	Среднее	Ст.отклонение	Сред	Стат.отклонение	Т-крит.	Значимость

Шкала жизнестой кости	74,311	3,22	70,310	3,74	78,714	5,10	-,132	,796
Вовлеченн ость	32,270	1,25	31,061	1,28	31,218	2,11	0,80	,936
Контроль	25,619	1,32	25,577	2,14	28,042	2,12	-,749	458
Риск	16,09237	0,91	17,420	1,11	18,867	1,36	,431	,669

Как видно из таблицы, коэффициент корреляции между вовлеченностью ($p \leq 0,01$) и риском ($p \leq 0,01$) был отрицательным, и была обнаружена обратно пропорциональная зависимость переменных, то есть уменьшение вторичной величины с увеличением первичной величины. Таким образом, стрессовое состояние проявляется в взаимосвязи с общей жизнестойкости респондентов и их составляющими, Риска и вовлеченности. Неспособность противостоять сложностям, встречающимся в жизни, склонность к стрессам, отсутствие сочувствия к жизненным изменениям или боязнь их формируют в человеке слабые стороны характера. Постоянное отстранение от неудач делает человека инертным, неразвитым, инфантильным человеком. Также в ходе нашего исследования было установлено, что состояние стресса взаимодействует как с несформированностью устойчивых отношений в семье, так и с отсутствием положительной эмоциональной вовлеченности в жизненный процесс. Мы предполагаем, что устойчивые эмоциональные отношения в семейной среде служат компенсатором в жизни человека. Потому что, любой человек стремится найти смысл в своем личном социальном окружении, осознает суть своей жизни и пытается найти свое место. И вполне естественно, что дестабилизирующие отношения в семье служат детерминантой возникновения негативных чувств.

Негативные состояния также вызваны положительной эмоционально-волевой незаинтересованностью в жизненном процессе человека. Неудовлетворенность своей личной жизнью, комплекс неполноценности, эмоциональная беспомощность порождают у человека состояния «отверженности», «вне жизни». Более низкие показатели вовлеченности в жизненный процесс свидетельствуют о высоком уровне негативных чувств.

Следует отметить, что термин жизнестойкости отражает показатель психологической выживаемости и продуктивного психического здоровья человека. В результате исследования жизнестойкости студенческой молодежи мы убедились в том, что данная ситуация служит источником потенциала и силы личности. Также было установлено, что жизненная выносливость студентов проявляется в следующих аспектах.

1. Мобильность - несмотря на наличие стрессогенных факторов в решении жизненных вопросов, студенческая молодежь дает возможность своей личности обрести значимость и достоинство.

2. Способность контролировать. При этом студенческая молодежь придерживается подхода с точки зрения полезности в ходе реализации своих жизненных планов.

3. Жизненная выносливость как призвание, побуждение служит улучшению личностных возможностей студентов. Чем выше развита жизнестойкость, тем более адекватно воспринимаются студентами жизненные препятствия, трудности и предпринимаются попытки их решения.

Современная студенческая молодежь переживает свое развитие и совершенствование через суперпозицию ряда кризисов. В частности, возрастные кризисы; индивидуальные жизненные кризисы, к которым относятся кризисы пустоты, безысходности; кризисы профессионального образования; внешние кризисы, кризисы, связанные с неопределенностью будущего, усиливают у студенческой молодежи негативные чувства. Устойчивость в учебной и профессиональной деятельности способствует улучшению физического и психического здоровья молодежи, успешной самореализации и успешному преодолению ситуаций, вызывающих негативные чувства.

Использованная литература

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.– С. 82-90.
2. Ванакова Г. В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов : дис. ... д-ра. психол. наук. — Биробиджан, 2014. — 462 с.
3. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по матер. IX Междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск : СибАК, 2016. — № 1 (58).
4. Кабанченко Е. А. Феномен жизнестойкости в отечественных исследованиях // Научный форум: педагогика и психология : сб. ст. по материалам 13-й Междунар. науч.-практ. конф. — М. : МЦНО, 2017. — № 11. — С. 103—106.
5. Концепция развития системы высшего образования Республики Узбекистан на период до 2030 года. 29 октября 2020 года.
6. Соболева Е.В., Шумакова О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5. Ч. 2 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519> (дата обращения: 08.06.2021).
7. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
8. Ширшов В. Д. Психологическая готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие/ Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2016. 346 с.
9. Yuldasheva, M. B. (2022). Feeling loneliness as a psychological security problem. In Человеческий капитал как фактор социальной безопасности (pp. 331-335).
10. Юлдашева, М. Б. (2022). Ёлғизлик ҳиссиға оид психологик изланишларнинг илмий-назарий мета-таҳлили // Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (12), С. 299-305.

