

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Взаимосвязь жизнестойкости и академической адаптации
студентов**

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 431 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Громковой Анастасии Андреевны

Научный руководитель
д.психол.н, профессор
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М.В. Григорьева
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
д.психол.н, профессор
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М.В. Григорьева
инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение. Актуальность исследования. В настоящее время условия, в которых живёт и развивается современный человек, можно без преувеличения назвать экстремальными. Современное общество предъявляет огромные требования к личности, с которыми не каждому удаётся справиться. Ускоренный ритм жизни, информационная перенасыщенность, частая смена обстоятельств – всё это провоцирует развитие стресса и приводит к общему снижению чувства безопасности и защищённости человека. В связи с этим повышается тревожность, понижается уровень познавательной активности, а также могут возникнуть различные психосоматические заболевания.

Возникновению стрессовой ситуации в юношеском возрасте способствуют проблемы, возникающие в процессе учебной деятельности. Поступление в вуз, смена системы обучения и форм контроля, академическое давление, выгорание и отчуждение от учебы, сверхсложные задачи могут стать причиной стресса и неуспеваемости для многих студентов. Чтобы избежать негативных последствий, успешно реализовать свои возможности и занять лидирующее положение в социальной группе, необходимо такое качество личности, которое препятствовало бы возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.

В связи с этим возникает необходимость изучения феномена жизнестойкости, понимающийся как паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения окружающей действительности в возможности человека. Жизнестойкость создаёт ряд защитных механизмов, позволяющих человеку справляться с различными неблагоприятными ситуациями в жизни, в том числе с трудностями, возникающими в процессе адаптации к среде вуза. В связи с этим изучение феномена жизнестойкости и его взаимосвязи с академической адаптацией студентов определяет научную и практическую значимость нашего исследования.

Степень разработанности проблемы. Изучением проблемы жизнестойкости занимались, в первую очередь, такие зарубежные исследователи, как С. Мадди, В. Франкл и Э. Фромм. Среди отечественных

исследователей, занимавшихся проблемой жизнестойкости, особой известностью пользуются работы Д. А. Леонтьева, С. А. Богомаза, Г. В. Ванаквой, Е. Ю. Мандриковой, Т. В. Наливайко, Е. И. Рассказовой, Р. И. Сцетишина, Е. В. Шваревой. В своих исследованиях они рассматривают различные аспекты жизнестойкости как интегративной способности субъекта: сущность, компоненты, связь со способностью принимать решения и преодолевать трудности жизни. Значительные трудности в юношеском возрасте возникают именно в период адаптации к образовательной среде ВУЗа. Начало обучения для студентов является сложным периодом, так как необходимо включаться в новую социально-образовательную среду и привыкать ко многим существенным изменениям в жизни. Благополучно справляться с трудностями студенческой жизни и успешно адаптироваться в университете может помочь жизнестойкость. Однако тема взаимосвязи жизнестойкости с академической адаптацией студентов на данный момент недостаточно разработана.

Таким образом, высокая теоретическая и практическая значимость изучения проблемы жизнестойкости, а также её недостаточная разработанность в современной науке обуславливает тему «Взаимосвязь жизнестойкости и академической адаптации студентов».

Цель исследования: в процессе корреляционного анализа выявить взаимосвязь жизнестойкости студентов с показателем академической адаптации.

Объект исследования: академическая адаптация студентов.

Предмет исследования: связь жизнестойкости студентов с их академической адаптацией.

Задачи исследования.

1. Провести теоретическое исследование по проблеме жизнестойкости и академической адаптации студентов.
2. Выявить в процессе корреляционного анализа взаимосвязь жизнестойкости студентов с академической адаптацией.
3. Разработать рекомендации для студентов по повышению уровня их жизнестойкости.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что уровень академической адаптации у студентов связан с уровнем развития жизнестойкости: степень адаптированности зависит от уровня выраженности жизнестойкости. При этом, чем выше такие показатели, как вовлеченность, контроль, принятие риска, тем выше показатель адаптации.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников. Список использованных источников включает 38 публикаций по теме исследования. В приложении представлены тексты методик, протокол исследования и результаты статистического анализа эмпирических данных.

Основное содержание работы: Первая глава ВКР включает в себя теоретический анализ подходов к изучению понятия жизнестойкости студентов и их академической адаптации, а также определяет необходимость поддержания жизнестойкости для повышения качества академической адаптации.

В пункте 1.1 раскрывается понятие и структура жизнестойкости как паттерна структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения окружающей действительности в возможности человека. Жизнестойкость помогает справляться со стрессогенными обстоятельствами, смягчать тревогу и сохранять психологическое здоровье. Являясь интегративной характеристикой, жизнестойкость способствует многогранному и гармоничному развитию личности в трансформирующемся социуме, наделяет системой ценностно-смысловых установок, формирует мировоззрение и навыки эффективной коммуникации, помогает реализовывать свои творческие способности и понять окружающую действительность и самого себя.

Также описывается структурная модель поведенческих признаков жизнестойкости по С. Мадди:

- наследственные факторы;
- нагруженность (психическая напряженность, физическая мобилизация);
- стрессогенные обстоятельства (острые разрушительные изменения, хронические конфликты) и другое.

В пункте 1.1 также раскрывается структура жизнестойкости, включающая в себя три компонента, определяющих взаимодействие людей с миром: вовлечённость, контроль, принятие риска (вызов).

1. Вовлеченность (commitment) понимается как убежденность личности в том, что заинтересованность в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя. Развитость данного компонента даёт возможность человеку получать удовольствие от собственной деятельности.

2. Контроль (control) определяется как убежденность человека в том, что повлиять на окружающую действительность способна борьба, даже в тех случаях, когда дело кажется безуспешным.

3. Принятие риска (challenge) определяется как убежденность личности в том, что всё происходящее с ним, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых как из позитивного, так и из негативного опыта.

Пункт 1.2 теоретической главы включает в себя теоретический анализ концепции жизнестойкости в работах отечественных и зарубежных авторов.

Исследованием жизнестойкости занимались такие авторы, как Б. Г. Ананьев, М. Хайдеггер, С. Л. Рубинштейн, Р. Мэй, Г. Олпорт. Немаловажный интерес также представляют работы В. Франкла и Э. Фромма в области экзистенциальной философии, поскольку в своих работах авторы рассматривают различные жизненные стратегии противостояния и выживания человека в тяжёлых жизненных ситуациях.

Австрийский психиатр и социолог В. Франкл ввёл понятие проактивности – способности человека выбирать свою реакцию на внешние раздражители. Это понятие близко своим содержанием к понятию жизнестойкости, так как представляет собой понимание психики человека, благодаря которому между воздействием среды и реакцией на него присутствует свободная воля.

Феномен жизнестойкости активно изучается такими отечественными психологами как Д.А. Леонтьев, Г.В. Ванакова, С.А. Богомаз, Т.В. Наливайко, Е. И. Рассказова, Е. Ю. Мандрикова, Е. В. Шварева, Р. И. Сцетишин. Ими в большей степени рассматривается содержательная и практическая сторона

жизнестойкости. Ключевыми значениями выделяются способность к осмыслению своих мотивов и интересов, умение преодолеть трудную стрессовую ситуацию посредством выработки особых навыков поведения.

Различные исследования жизнестойкости, проведённые разными зарубежными и отечественными учёными, позволяют лучше рассмотреть данное понятие и его роль в жизни человека. Каждый учёный рассматривает понятие жизнестойкости по-разному и придает ему своё толкование, акцентируя при этом внимание на различных аспектах этого психологического явления. Путем анализа и обобщения различных точек зрения можно сделать вывод о том, что жизнестойкость способствует психологическому благополучию человека и прямо взаимосвязана со многими позитивными личностными характеристиками.

Пункт 1.3 главы включает в себя теоретический анализ проблемы адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Понятие адаптации рассматривается в работах ряда отечественных и зарубежных учёных и определяется в широком смысле как приспособление личности к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Академическая адаптация – это процесс, в рамках которого происходит осознание, освоение и принятие студентом образовательной системы высшего учебного заведения, ее принципов, норм, правил, стандартов, а также организационных, методических и педагогических основ. Это важный этап, когда студент интегрируется в новые, непривычные для себя академические условия, привыкает к новым требованиям. Это процесс, который переживает каждый студент, вступая в новую для него среду – университет. Успешная академическая адаптация даёт залог успешного обучения, получения знаний и развития личности. Она помогает студенту найти своё место в университете, понять свои сильные стороны, сформировать цели и найти вдохновение для дальнейшего развития и становления в профессиональной деятельности.

В данной главе не только раскрывается понятие адаптации, но и рассматриваются факторы, обеспечивающие адаптационный процесс студентов.

Пункт 1.4 теоретической главы отражает необходимость поддержания жизнестойкости для повышения качества академической адаптации студентов. Жизнестойкость не только улучшает психическое здоровье студентов, но и помогает им преодолевать жизненные препятствия, учит их справляться с негативными эмоциями, возникающими, в первую очередь, при стрессовых ситуациях, а также помогает повысить качество академической адаптации.

Во второй главе приводится методическое обоснование исследования, его результаты и психолого-педагогические рекомендации.

Методическое обоснование исследования. Эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и академической адаптации студентов осуществлялось в дистанционном формате с использованием онлайн-сервиса для создания форм обратной связи, онлайн-тестирований и опросов «Google Forms».

Выборку составили 183 студента в возрасте от 17 до 26 лет, из них 137 женщин (74,9 %) и 46 (25,1 %) мужчин. Все студенты, принимавшие участие в исследовании, проживают на территории Российской Федерации в городе Саратове и городе Тамбове и обучаются в таких ВУЗах, как «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского», «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.», «Тамбовский государственный технический университет».

В данной работе использовались психодиагностические методики, позволяющие выявить компоненты и общий уровень жизнестойкости и академической адаптации студентов.

Эмпирическая работа включала в себя три этапа: организационный, диагностический и аналитический.

На первом этапе мы провели обзор, анализ и обобщение существующих методик по изучению жизнестойкости, разработанных зарубежными и российскими авторами. Далее был произведен выбор необходимых диагностических методик, которые позволяют установить у студентов данной

выборки выраженность компонентов жизнестойкости, а также выявить степень академической адаптации в университете.

На диагностическом этапе осуществлялась диагностика уровня жизнестойкости и степень академической успеваемости студентов на основании трёх методик:

1. Диагностический опросник «Жизнестойкость» С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьева);

2. «Методика исследования адаптированности студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова;

«Академическая адаптация студентов» Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, Е.С. Гринина., А.В. Созонник.

В исследовании, помимо психодиагностических методов, мы применили методы статистического анализа для обработки эмпирических данных. Эмпирические данные фиксировались в сводных таблицах программы Microsoft Excel. В частности, использовали описательную статистику для представления основных характеристик и свойств данных, применили метод Колмогорова-Смирнова для проверки распределения данных на его соответствие нормальному распределению, провели корреляционный анализ, используя коэффициент корреляции Пирсона. Статистические процедуры выполнялись с помощью программного пакета IBM SPSS Statistics 23.

Аналитический этап эмпирического исследования подразумевал количественную, качественную и статистическую обработку данных. В ходе качественного анализа были проинтерпретированы полученные результаты, и на основании полученных сведений были выработаны рекомендации студентам по повышению уровня их жизнестойкости.

Результаты эмпирического исследования. Проведенное в рамках данной работы эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и академической адаптации студентов позволило сделать следующие выводы:

– положительную корреляционную связь имеют такой параметр жизнестойкости, как «вовлечённость» и такие параметры академической

адаптации, как «адаптированность к учебной группе» (эмпирическое значение коэффициента корреляции $r = 0,415$) и «адаптированность к учебной деятельности» ($r = 0,482$). Это свидетельствует о том, что студенты с высоким уровнем «вовлеченности» более охотно включаются в жизнь учебной группы. Они часто принимают участие в социальных мероприятиях, проектах, общаются с однокурсниками и делятся своими интересами. Они не боятся попробовать что-то необычное и вступить в новые отношения. Это позволяет им быстрее построить социальные связи, найти своё место в коллективе и быстрее адаптироваться к учебной группе;

– положительная корреляционная связь наблюдается у такого параметра жизнестойкости, как «контроль» и таких параметров академической адаптации, как «адаптированность к учебной группе» (эмпирическое значение коэффициента корреляции $r = 0,377$) и «адаптированность к учебной деятельности» ($r = 0,460$). Это говорит о том, что студенты с высоким уровнем «контроля» Студенты с высоким уровнем "контроля" умеют планировать свою учебную деятельность, эффективно распределять время, ставить цели и контролировать свой прогресс. Это позволяет им успешно справляться с нагрузкой, не откладывать дела на последний момент и избегать стресса;

– компонент жизнестойкости «принятие риска» имеет положительную корреляционную связь с параметрами академической адаптации «адаптированность к учебной группе» ($r = 0,414$) и «адаптированность к учебной деятельности» ($r = 0,423$). Студенты с высоким уровнем «принятия риска» не боятся брать на себя ответственность за решение сложных задач и уверенно идут на риск, чтобы получить новый опыт. Студенты с высоким уровнем «принятия риска» не боятся ошибаться, готовы пробовать новые подходы, экспериментировать и учиться на своих ошибках;

– с показателями «адаптированность к учебной группе» и «адаптированность к учебной деятельности» также положительно коррелирует и общий уровень жизнестойкости. Это означает, что чем выше у студентов развита жизнестойкость, тем больше они адаптированы к учебной группе и учебной

деятельности. Чем выше уровень жизнестойкости студента, тем легче ему приспособиться к условиям университетской жизни, построить отношения с однокурсниками и преподавателями, справляться с учебной нагрузкой и достигать успеха в обучении. Адаптированность к учебной группе и учебной деятельности у студентов повышается, если повышается общий показатель уровня жизнестойкости;

– между «эмоциональным», «когнитивным», «коммуникативным», «мотивационно-личностным» критериями и критерием «саморегуляция» наблюдались значительные корреляционные связи с каждым из компонентов жизнестойкости. Это связано с тем, что студенты с сильно выраженным «эмоциональным критерием» могут управлять своими эмоциями, что помогает им оставаться спокойными и сосредоточенными в стрессовых ситуациях. Развитые когнитивные навыки помогают мыслить критически, решать проблемы и принимать обоснованные решения. Коммуникативные навыки помогают эффективно общаться с другими, строить отношения и получать поддержку, что, в свою очередь, помогает справляться с трудностями и находить ресурсы на их преодоление. Студенты с сильной мотивацией и самоопределением обладают внутренней мотивацией, целеустремленностью и уверенностью в себе, что помогает им добиваться своих целей, а развитые навыки саморегуляции помогают управлять своим временем, устанавливать приоритеты и контролировать импульсивность, что способствует благоприятному выходу из стрессовых ситуаций;

– чем выше выраженность компонентов жизнестойкости и общего уровня жизнестойкости у студентов, тем выше показатели их адаптации в вузе.

Заключение. В ходе нашего исследования мы изучили и проанализировали психолого-педагогические и методические публикации, позволяющие раскрыть проблему жизнестойкости в юношеском возрасте, провели теоретическое исследование по проблеме взаимосвязи жизнестойкости с академической адаптацией студентов, что позволило нам сделать ряд многочисленных выводов.

Было выявлено, что по причине отсутствия единой трактовки понятия «жизнестойкость» существует множество определений, подходов и концепций, направленных на изучение сущности исследуемого феномена. Нами были рассмотрены различные определения, предлагаемые как отечественными, так и зарубежными исследователями. Были отражены наиболее популярные подходы к изучению жизнестойкости.

Путем анализа и обобщения различных точек зрения нами был сделан вывод о том, что жизнестойкость способствует психологическому благополучию человека и прямо взаимосвязана со многими позитивными личностными характеристиками, такими как целеустремлённость, настойчивость, самоэффективность, высокая самооценка, уверенность в себе, развитые коммуникативные и лидерские качества, любознательность и жизнерадостность, и другие. Она определяется главным образом как паттерн структуры установок и навыков человека, позволяющий ему превратить изменения окружающей действительности в возможности, и помогает справляться со стрессогенными обстоятельствами, смягчать тревогу и сохранять психологическое здоровье.

Изучение жизнестойкости в юношеском возрасте представляет собой важную область психологического исследования, так как значительные трудности в данном возрасте возникают в период адаптации к образовательной среде вуза.

В связи с этим нами был также изучен феномен адаптации студентов к условиям обучения в университете. Было установлено, что в процессе академической адаптации у студентов происходит осознание, освоение и принятие образовательной системы высшего учебного заведения, ее принципов, норм, правил, стандартов, а также организационных, методических и педагогических основ. Это важный этап, когда студент интегрируется в новые, непривычные для себя академические условия, привыкает к новым требованиям. Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения.

Отсюда возникает необходимость поддержания жизнестойкости, которая способствует многогранному и гармоничному развитию личности в трансформирующемся социуме, наделяет системой ценностно-смысловых установок, формирует мировоззрение и навыки эффективной коммуникации, помогает реализовывать свои творческие способности и понять окружающую действительность и самого себя. Именно поэтому студенты, обладающие высокими показателями жизнестойкости в меньшей степени подвержены стрессогенным обстоятельствам и успешнее адаптируются не только в образовательной среде вуза, но и в социуме в целом.

Эмпирическое исследование, проведённое нами с помощью корреляционного анализа, позволило выявить, что компоненты жизнестойкости, такие как «вовлечённость», «контроль», «принятие риска» имеют тесную взаимосвязь с такими параметрами академической адаптации, как «адаптированность к учебной группе» и «адаптированность к учебной деятельности». При этом чем сильнее наблюдается выраженность компонентов жизнестойкости, тем студенты более адаптированы к учебной группе и учебной деятельности. Также было выявлено, что между «эмоциональным», «когнитивным», «коммуникативным», «мотивационно-личностным» критериями и критерием «саморегуляция» существуют значительные корреляционные связи с каждым из компонентов жизнестойкости. При этом показатель академической адаптации у студентов повышается, если повышается общий показатель уровня жизнестойкости.

Таким образом, наша гипотеза, которая заключалась в том, что уровень академической адаптации у студентов связан с уровнем развития жизнестойкости: степень адаптированности зависит от уровня выраженности жизнестойкости; при этом, чем выше такие показатели, как вовлеченность, контроль, принятие риска, тем выше показатель адаптации, подтвердилась.