

ВЛИЯНИЕ ОДИНОЧЕСТВА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Усманова Манзура Наимовна,
кандидат психологических наук, доцент Бухарского государственного
университета

YOLG'IZLIKNING SAMARALIKGA TA'SIRI TALABALARNING O'QUV FAOLIYATI

Usmonova Manzura Naimovna,
psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Buxoro davlat universiteti

IMPACT OF LONELY ON EFFICIENCY LEARNING ACTIVITIES OF STUDENTS

Usmanova Manzura Naimovna,
candidate of psychological sciences, associate professor Bukhara State University

Аннотация: Данная статья посвящена выявлению особенностей переживания одиночества студентами. В статье обозначены основные подходы к изучению одиночества. Данное исследование раскрывает особенности влияния феномена одиночества на преодоление адаптационных трудностей у студентов первого курса. Одной из таких особенностей является несформированное мотивации обучения, навыков самоорганизационной деятельности, которые определяют всю дальнейшую учебно-профессиональную деятельность.

Ключевые понятия: одиночество, эмоции, переживания, чувства, уровень субъективного переживания, причины одиночества, реакции на одиночество, одинокие студенты.

Аннотация: Ushbu maqola talabalarning yolg'izlik tajribasining xususiyatlarini aniqlashga bag'ishlangan. Maqolada yolg'izlikni o'rganishning asosiy yondashuvlari ko'rsatilgan. Ushbu tadqiqot birinchi kurs talabalarida moslashish qiyinchiliklarini engishda yolg'izlik fenomenining ta'sirining xususiyatlarini ochib beradi. Ushbu xususiyatlardan biri o'rganish uchun shakllanmagan motivatsiya, o'z-o'zini tashkil etish faoliyati ko'nikmalari bo'lib, u barcha keyingi ta'lim va kasbiy faoliyatni belgilaydi.

Калит so'zlar: yolg'izlik, his-tuyg'ular, kechinmalar, his-tuyg'ular, sub'ektiv tajriba darajasi, yolg'izlik sabablari, yolg'izlikka bo'lgan reaksiyalar, yolg'iz o'quvchilar.

Annotation: This article is devoted to identifying the features of the experience of loneliness by students. The article outlines the main approaches to the study of loneliness. This study reveals the features of the influence of the phenomenon of loneliness on overcoming adaptation difficulties in first-year students. One of these features is the unformed motivation for learning, the skills of self-organizational activity, which determine all further educational and professional activities.

Key words: loneliness, emotions, experiences, feelings, level of subjective experience, causes of loneliness, reactions to loneliness, lonely students.

Повышение качества образования стало одним из важных направлений образовательной политики развития Нового Узбекистана.

В Указе Президента Республики Узбекистан «Об утверждении Концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан на период до 2030 года» от 8 октября 2019 года № УП-5847 предусмотрен поэтапный переход к внедрению передовых стандартов высшего образования.

В этой связи вопрос о воспитании и образовании населения определен в Послании Президента в качестве приоритетного, а наступающий 2023-й год

объявлен Годом заботы о человеке и качественного образования.

Процесс совершенствования и развития образовательного и воспитательного процессов не является чем-то новым, происходящие преобразования — это не только требование времени и сегодняшнего дня — это логическое, закономерное продолжение осуществляемых реформ во всех сферах.

В качестве ведущих параметров профессионализма будущих учителей выделяют следующие: эмоциональность, общительность, пластичность поведения, способность понимать учащихся и руководить ими, любовь к детям, эмпатия, социальная зрелость личности и пр.

Одиночество является серьезной проблемой в студенческой среде. Можно предположить, что с завершением обучения в школе, когда молодые люди вступают в самостоятельную жизнь, все сильнее ощущается проблематичность самой жизни, актуальными становятся вопросы самореализации и осуществления жизненных планов.

Основатель психоанализа З. Фрейд полагает, что одиночество, способность человека к изолированному существованию, можно рассматривать как гнетущий груз. По его убеждению, культура должна защищать себя от одиночек. В работах Э. Фромма проблема отделения обсуждается в контексте исследований процесса индивидуализации. В ходе последнего, согласно взглядам учёного, происходит не только усиление и развитие личности человека, его собственного «Я», но и утрата идентификации с остальными людьми. Прогрессирующее отделение может привести к изоляции, перерастающей в потерянность и порождающей усиленную тревогу и неуверенность в себе. Однако это может привести к принципиально новой близости, солидарности с другими людьми, если ребенок окажется в состоянии развить в себе внутреннюю силу и творческую активность, которые являются предпосылками нового типа связанности с миром.

В современных исследованиях Я. Л. Коломинского, И. С. Кона, А. Т. Куракина, Л. И. Новиковой одиночество выступает формой личностного обособления, трактуемого неоднозначно - как принцип жизнедеятельности членов коллектива, социально-педагогический механизм, регулирующий процесс социального развития и влияющий на профессиональное самоопределение учащейся молодежи.

Необходимым условием успешной деятельности юношей и девушек, ставших студентом, является освоение новых для него особенностей учебы в вузе, устраняющее ощущение внутреннего дискомфорта и блокирующее возможность конфликта со средой. На протяжении первого года обучения в вузе складывается студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности.

Резкая ломка многолетнего привычного рабочего стереотипа, основу которого составляет открытое психофизиологическое явление - динамический стереотип, иногда приводит юношей и девушек к нервным срывам и стрессовым реакциям. По этой причине период адаптации, связанный с ломкой прежних стереотипов, может на первых порах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, и трудности в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа проходит скачкообразно, у других - ровно. Несомненно, особенности этой перестройки связаны с характеристиками типа высшей нервной деятельности, однако социальные факторы имеют здесь решающее значение. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которого строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения, дает возможность избежать дезадапционного синдрома, сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным. [2]

Л.Д. Столяренко рассматривает социально-психологическую адаптацию

как приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработку собственного стиля поведения. Первый курс решает задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма; у первокурсников отсутствует дифференцированный подход к своим ролям. [1, с.57] Адаптация студентов делится на профессиональную адаптацию (приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной работе) и социально-психологическую адаптацию (приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения). Иначе говоря, под адаптационной способностью понимается способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой. Адаптация — это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее эффективности. В этом положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли.

Адаптация к новым условиям учебной деятельности предполагает формирование новых стратегий преодоления адаптационных трудностей, к которым относят низкую мотивацию учебной деятельности, деструктивное взаимодействие с одноклассниками и преподавателями, социальную изолированность студентов, неуверенность в себе, отсутствие или низкий уровень умения самостоятельно организовывать свою учебную деятельность. В основе стратегий преодоления лежат психосоциальные ресурсы личности, под которыми понимается интеграция внутренних и внешних ресурсов человека, направленных на преодоление проблемной ситуации. Одним из таких ресурсов является способность в установлении взаимодействия как с одноклассниками, так и с преподавателями, ее внутриличностными показателями являются инициатива в контакте (стремление устанавливать контакты с окружающими), социальная смелость (принятие новых ролей в изменившемся социуме), уверенность в себе.

Автор рассматривает социально-психологическую адаптацию как приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработку собственного стиля поведения. Первый курс решает задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма; у первокурсников отсутствует дифференцированный подход к своим ролям. [1, с. 57]

Социальная адаптация студентов в вузе делится на: а) профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе; б) социально-психологическую адаптацию - приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения.

Иначе говоря, под адаптационной способностью понимается способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой. Адаптация — это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее эффективности. В этом положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли.

Исследователи различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза:

1) адаптация формальная, касающаяся познавательно - информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней и к ее требованиям;

2) общественная адаптация, т. е. процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим

окружением в целом;

3) дидактическая адаптация, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

В проведенных исследованиях процесса адаптации первокурсников к вузу обычно выделяются следующие главные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки повседневного контроля педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; наконец, отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками, указателями.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, дефектами воспитания в семье и школе.

Трудности адаптации в вузе сопровождаются возрастными особенностями позднего юношества, которое отличается тем, что его представителя чаще и острее испытывают одиночество. Все это обуславливает специфические особенности поведения юношей и девушек, поступивших в вуз, и испытывающих чувство одиночества.

Большинство ученых, изучавших одиночество как категорию, основывается на представлениях о том, что, во-первых, одиночество имеет тесную взаимосвязь с системой социальных связей личности, их качеством, количеством и сформированностью; во-вторых, одиночество воспринимается личностью как, преимущественно, негативное состояние; в-третьих, одиночество коррелирует по определенным параметрам с отчужденностью, изоляцией и уединением. Исследователи, занимавшиеся изучением феномена одиночества, подчеркивают его непосредственную связь с ориентацией субъекта на свой внутренний мир; с его самопознанием и способностью к рефлексии. В рамках исследования одиночества как индивидуально-личностного феномена в качестве «ядра» выделяется переживание одиночества, которое рассматривается как сущностная личная характеристика, являясь обязательным условием личностной зрелости.

Слободчиков предлагает следующую типологию одиночества: одиночество как личностно значимое состояние может быть разделено на экзистенциальное, социальное и психологическое. Экзистенциальное одиночество можно и должно рассматривать, прежде всего, как социально-философскую категорию. В нем может быть выделен «космический» пласт - связь со всеобщим космосом и одновременно - боязнь затеряться в его бесконечности (ощущение «песчинки» в мировом океане) и «витальный» (жизненный) пласт, в который входит одиночество жизни (осознание абсолютности одиночества конкретного человека). «Каждый из нас по-своему в глубине души одинок абсолютно, и страх одиночества - следствие страха прекращения жизни (основанное на страхе смерти)». [2, с.144]

Социальное одиночество, являющееся результатом состояния недостаточной социальной организованности, а также следствием разрыва значимых социальных связей, отношений.

В данном типе одиночества выделено две категории процессов и состояний:

1. Ситуации дезадаптации или конфликта. Одиночество, «непонимание» в этой группе будет результатом неумения налаживать общение, социальные контакты, конфликтных ситуаций (например, семейных, интимно-личностных).

2. Ситуации «потери». В эту группу входят все состояния, связанные с неизбежными утратами, разрывом отношений (разлад, развод, смерть близкого), а

также длительная (хроническая) разлука (переезд на новое место жительства). [2, с. 118]

Психологическое одиночество. К этому типу относятся, прежде всего, внутриличностные переживания. Так, сюда может быть отнесено одиночество «непризнания», «непохожести», одиночество как следствие раскола образа «Я».

Таким образом, на наш взгляд, среди психологических проблем, с которыми сталкиваются будущие профессионалы на этапе вузовского обучения, является чувство одиночества. Проведенное нами исследование на факультете педагогики Бухарского госуниверситета свидетельствует о том, что от младших к старшим курсам количество студентов, испытывающих чувство одиночества, остается достаточно высоким и примерно постоянным (20%).

Анализ результатов, полученных с помощью опросника «Одиночество» показал, что среди студентов первого курса есть лица, переживающие одиночество всегда – 30,8%; часто – 49%; иногда – 20,2%, что можно представить в графическом виде следующим образом (Рис.№1).

Высокие показатели переживания одиночества студентами (ответы «всегда» – 30,8%; «часто» – 49%) позволяют говорить о том, что одиночество является характерным для студентов-первокурсников в адаптационный период к обучению в вузе.

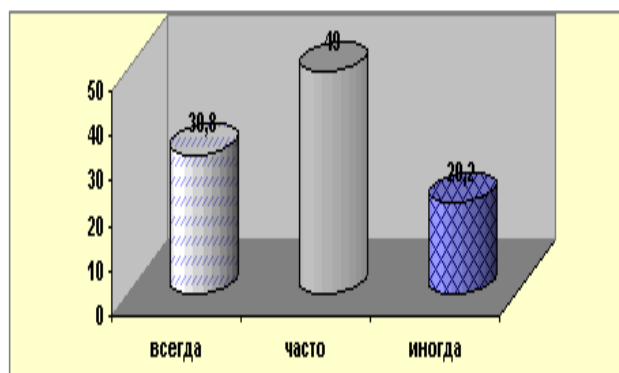


Рис.№1. Особенности переживания одиночества студентами-первокурсниками

Результаты опросника «Одиночество» у студенток-девушек и студентов-юношей представлены на рис.№2.: низкие результаты получены у 32,6 % девушек и 28,6 % юношей; средние результаты показали 50 % девушек и 55,1 % юношей; высокий уровень одиночества выявлен у 17,4 % девушек и 16,3 % юношей. Таким образом можно сказать, что девушки и юноши примерно в равной степени переживают чувство одиночества.

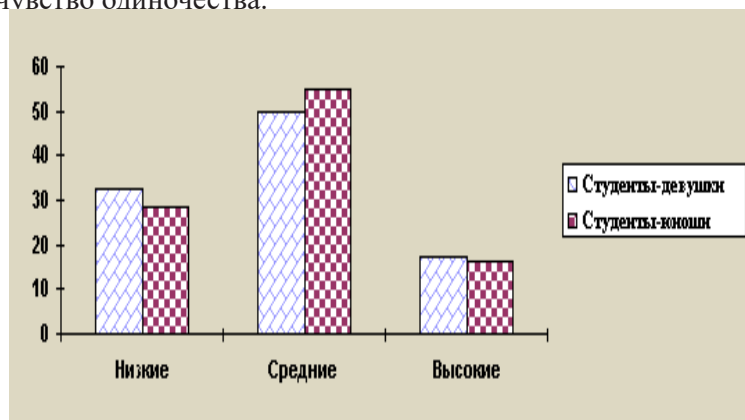


Рис.№2. Результаты опросника «одиночество» у студенток-девушек и студентов-юношей

Для изучения представлений об одиночестве студентов нами проведен ряд бесед-интервью, где им было предложено в свободной форме описать собственное содержательное и ассоциативное значение термина «одиночества», описать спектр ощущений, то есть провести самоанализ состояния — переживания. По результатам анализа полученной информации - одиночество в большинстве случаев (60% респондентов) воспринимается как «... тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными переживаниями», 37% респондентов связывают переживание одиночества с категорией «уединение», возможностью рефлексии, необходимостью для творчества, 3% респондентов затруднились ответить на поставленные вопросы.

Согласно полученным данным, одиночество признают, как в достаточной степени стабильное переживание 37% опрошенных, из них - 17% респондентов испытывают чувство одиночества почти всегда и постоянно, 50% - часто; 20% опрошенных отмечают, что никогда не испытывают ощущение одиночества, но вместе с тем многие добавляют, что по крайней мере стараются это не запоминать или не определяют негативное (дискомфортное) ощущение как одиночество.

Около 40% опрошенных отмечают, что одиночество для них - нормальное состояние, 28% одиночество нормой не считают, 32% с ответом на данный вопрос затрудняются, 52% респондентов находят состояние одиночества нужным, а 13% - необходимым, около 35% - нужным данное состояние не считают, из них 11% рассматривают его как повод для беспокойства.

Следовательно, как показало исследование, переживание одиночества является характерным для студентов-первокурсников, при этом половина опрошенных считают состояние одиночества нужным. Можно предположить, что параметры успеваемости не дают полной картины готовности студентов к выполнению своих профессиональных задач и нуждаются в дополнительном уточнении со стороны личностных параметров.

Студенты по-разному реагируют на свое одиночество в зависимости от того, как они сами к нему относятся. Очевидно, что тех, кто стремится его активно избегать, оно

тревожит и пугает гораздо сильнее, чем тех, кто к этому не стремится. Бесспорно также и то, что первые при этом испытывают негативные переживания, отсюда жалость, обращенная к себе, ощущение незащищенности и покинутости. Для вторых же характерно преобладание спокойствия, безразличия.

Для большинства студентов одиночество представляется как ситуация, вызывающая негативные переживания, что вызывает у них стремление его избежать. Наличие такого стремления характерно для студентов, не считающих себя одиночками, что может являться косвенным доказательством того, что часть из них не адекватно оценивает свое положение и на самом деле находится в ситуации одиночества. Меньшинство связывает с одиночеством положительные переживания и не выражает стремления изменить свою жизненную ситуацию, хотя и среди них имеются те, кто не адекватно считают себя одиночками. [5, с. 376]

Учитывая то, что лица, испытывающие чувство одиночества нередко характеризуются, как люди с чертами нарциссизма, мании величия, враждебности, социальной тревожности (Дж. Зилбург, Х. Салливан); раздражение, неспособность удерживать гнев и устанавливать межличностные отношения (К. Мустакас, К. Роджерс, Дж. Мур); низкая самооценка, высокий уровень застенчивости, низкий уровень — самоуважения, доброжелательности, альтруизма (Э. Пепло, Р. Вейс), они несомненно нуждаются в психологической помощи. В то же время их гностические характеристики и параметры успеваемости никак не коррелируют с их личностными проявлениями.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Проблема одиночества — это совокупность философского, социального, психологического и педагогического

аспектов. Одиночество является сложным и противоречивым феноменом развития личности. Оно представляет собой специфическую ситуацию, сложившуюся в системе социальных, культурных, межличностных связей и отношений человека.

Данная ситуация может рассматриваться как положительная или отрицательная. Позитивный смысл одиночества заключается в том, что оно является неотъемлемой частью становления индивидуальности человека и, в целом, процесса социализации.

Негативный характер одиночества проявляется следующим образом: одиночество нарушает внутреннюю целостность личности; оно также может быть механизмом психологической защиты, вызывая негативные переживания. На переживание одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть. Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Его переживание можно связать с такими свойствами личности, как: потребность в общении, тревога, депрессия.

Литература.

1. Гулина М.А. Психология социальной работы. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
2. Слободчиков И.М. Одиночество личности: психологическая природа, феноменология, онтогенез: монография. М.: Скрин-Лайн, 2006.
3. Столярченко Л.Д. Педагогическая психология.— 2-е изд., перераб, и доп. — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 544 с.
4. Усманова М.Н. Особенности самооценки и проблемы одиночества в подростковом и старшем школьном возрасте / Психология XXI столетия //Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 17 – 19 мая 2019)/ Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2019.– с.342-348.
5. Усманова М.Н. Переживание одиночества в разных возрастах /Журнал «Вестник интегративной психологии», Выпуск 20, 2020.- с. 156 – 160, Ярославль, Россия
6. Усманова М.Н. Изучение особенностей переживания одиночества студентами. - Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 24. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. - с. 375-378.
7. Фельдштейн Д. И. Психология взросления. — М.: МПСИ, Флинта. - 1999.- 672с.