УДК 159.9.075

Анна Сергеевна Ярошевич
магистр психол. наук, аспирант 2-го года обучения каф. психологии,
ст. преподаватель каф. социальной и педагогической психологии
Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины
Hanna Yaroshevich
Master of Psychological Sciences, 2-nd Year Postgraduate Student of the Department of Psychology,
Senior Lecturer of the Department of Social and Pedagogical Psychology
of Gomel State Francisk Skorina University
e-mail: hannayaroshevich@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Рассматривается проблема взаимосвязи психологической резильентности и таких детерминант психологической и эмоциональной устойчивости, как жизнестойкость, социально-психологическая адаптивность, показатели психологического капитала у студентов педагогических специальностей. Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о наличии прямой взаимосвязи между уровнем психологической резильентности и показателями психологического капитала, жизнестойкости и адаптивного потенциала. Была также выявлена отрицательная взаимосвязь резильентности и частоты проявления астенических и психотических реакций и состояний, а также дезадаптационных нарушений в целом. Кроме того, полученные данные свидетельствуют о большом количестве обучающихся, обладающих низким личностным адаптационным потенциалом. Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод о необходимости расширения психологического сопровождения и коррекционно-развивающей работы со студентами, обучающимися на педагогических специальностях.

Ключевые слова: *психологическая резильентность, устойчивость, жизнестойкость, психологический капитал, адаптивность, корреляция, студенты.*

The Relationship Between Psychological Resilience and Sustainability of Students

The article deals with the problem of the relationship between psychological resilience and such determinants of psychological and emotional stability as hardiness, socio-psychological adaptability, indicators of psychological capital among students of pedagogical specialties. The results of an empirical study indicate that there is a direct relationship between the level of psychological resilience and indicators of psychological capital, hardiness and adaptive potential. There was also a negative correlation between the resilience and the frequency of asthenic and psychotic reactions and states, as well as maladaptation disorders in general. In addition, the data obtained indicate a large number of students with low personal adaptive potential. The analysis of the research results allows us to conclude that it is necessary to expand psychological support and correctional and developmental work with students studying in pedagogical specialties.

Key words: *psychological resilience, sustainability, hardiness, psychological capital, adaptability, correlation, students.*

Введение

В современном мире психологическая резильентность необходима, чтобы справляться с негативными явлениями и травмирующими событиями, двусмысленными и неопределенными ситуациями, которые требуют мгновенной реакции и принятия решения. Конструкт резильентности представляет собой врожденную динамическую характеристику, описывающую способность личности противостоять стрессу, восстанавливаться и развиваться, используя внешние и внутренние ресурсы [1]. Это особенно актуально для студентов педагогических специальностей, которые в дальнейшем будут не только обучать своих воспитанников учебным предметам, но и подавать пример стойкости и навыков решения проблем и выхода из сложных ситуаций.

Изучение проблемы психологической резильентности затрудняется рядом обстоятельств. Так, существуют определенные трудности в установлении семантического оттенка слова «резильентность», которое в английском языке имеет синонимы «упру-

Научный руководитель – Наталья Геннадьевна Новак, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и педагогической психологии Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины

гость», «эластичность», «гибкость», «устойчивость», «сопротивляемость», «жизнестойкость» [2, с. 369]. Это приводит к тому, что в русскоязычных исследованиях термин «resilience» используют для обозначения жизнеспособности, жизнестойкости, психологической и эмоциональной устойчивости и т. д.

Ряд авторов (А. В. Махнач Е. Г. Шубникова, Т. Ю. Иванова и др.) инициируют дискуссию о взаимодействии и первичности этих понятий.

На наш взгляд, термин «жизнеспособность» больше соответствует буквальной способности к жизни в определенных условиях, не предполагая адаптации и подстройки к изменяющимся условиям. Таким ситуациям больше соответствует термин «жизнестойкость», подразумевающий умение выдерживать стресс и давление. В целом такой подход согласуется с позицией Е. Г. Шубниковой [3, с. 14–16].

Резильентность же предполагает не только умение «держать удар», но и способность восстановиться и продолжить развитие, что делает ее сходной с феноменом посттравматического роста. Кроме того, жизнестойкость – личностная черта и один из факторов, отвечающих за развитие и поддержание резильентности, а резильентность – психическая реакция на различные жизненные невзгоды и фрустрирующие препятствия, состояние, характеризующееся способностью к правильному распределению и использованию ресурсов [4; 5].

Развитие компонентов психологической резильентности является необходимым элементом профессиональной подготовки будущих педагогов для формирования необходимых в профессиональной деятельности навыков обработки информации и эмоционально-волевой регуляции, а также нравственной и мотивационно-ценностной стороны личности [6; 7].

Цель исследования – изучить взаимосвязь психологической резильентности и иных показателей, характеризующих устойчивость личности.

Большинство методик, предназначенных для диагностики резильентности, применяются для выявления способности личности к преодолению стресса, последующему восстановлению и повышению уровня работоспособности [8]. Иными словами, методики выявляют способность личности к сохранению устойчивого положения и возможности развития. В связи с этим нами была выдвинута гипотеза о наличии корреляционной связи между уровнем психологической резильентности и иными показателями устойчивости, которые мы рассматривали как совокупность показателей жизнестойкости, психологического капитала и адаптивных возможностей индивида.

Основная часть

База и методы исследования

Базой для проведения исследования стал Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины. Испытуемые – студенты филологического факультета и факультета физической культуры (n = 85, 74 % опрошенных – девушки). Выбор факультетов обусловлен сферой будущей профессиональной деятельности (педагогический профиль обучения).

В качестве методов диагностики применялись следующие:

1) русскоязычная версия краткой шкалы резильентности Brief Resilience Scale (Smith [et al.], 2008) в адаптации В. И. Марковой;

2) шкала психологической устойчивости Коннор – Дэвидсона (Connor – Davidson Resilience Scale, CD-RISC);

3) тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой, предназначенный для выявления общего уровня жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска;

4) русскоязычная версия опросника «Психологический капитал» («ПсиКап») в адаптации В. Г. Маралова, М. А. Кудака и О. В. Смирновой, диагностирующая уверенность (самоэффективность), надежду, оптимизм, устойчивость и интегральный показатель;

5) многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность», разработанный А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным (1993).

Диагностический комплекс составлен в соответствии с целью и задачами эмпирического исследования и включает методики, направленные на изучение различных сторон феномена психологической резильентности. Выбор психодиагностических методик определяется целесообразностью отно-

сительно сформулированных нами представлений о предмете исследования.

Результаты исследования

По результатам исследования обеими методиками на выявление психологической резильентности было установлено, что большинство опрошенных можно отнести к среднему уровню. Это может свидетельствовать об удовлетворительной способности к поддержанию психологического равновесия в неблагоприятных обстоятельствах.

Концепция психологического капитала разработана в рамках позитивной психологии. F. Luthans и C. M. Youssef-Morgan определяют PsyCap как позитивное психологическое состояние развития индивида, которое характеризуется уверенностью (эффективностью), оптимизмом, надеждой и резильентностью [9]. По результатам исследования русскоязычной версией опросника «Психологический капитал» («ПсиКап») в адаптации В. Г. Маралова, М. А. Кудака и О. В. Смирновой, выполненной для использования в сфере образования [10], основную массу респондентов можно отнести к среднему уровню по всем показателям психологического капитала, включая интегральный показатель. В целом полученные показатели незначительно выше средних показателей, приведенных В. Г. Мараловым с соавторами в качестве нормативных [10, с. 173].

По результатам диагностики студентов тестом жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой [11] основную массу респондентов также можно отнести к среднему уровню по всем показателям жизнестойкости.

Наибольший интерес представляют данные, полученные в результате применения многоуровневого личностного опросника (МЛО) «Адаптивность», разработанного А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным (1993). Опросник предназначен для изучения адаптивных возможностей индивида на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик [12]. По результатам применения этой методики необходимо отметить большое количество респондентов, попавших в зону низкого уровня развития по шкалам «Коммуникативный потенциал», «Поведенческая регуляция» и «Личностный адаптационный потенциал». Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

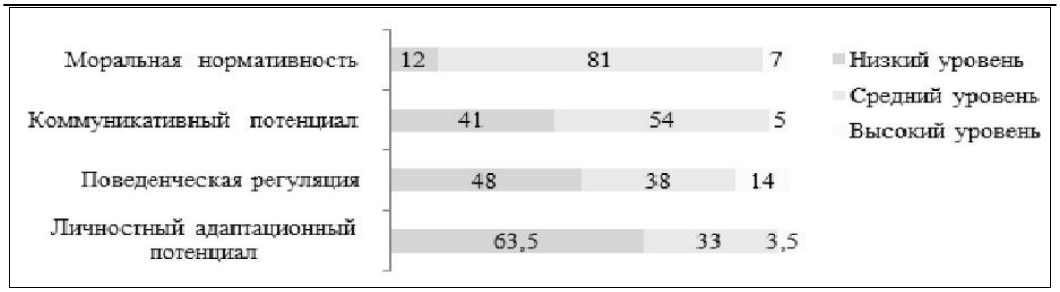


Рисунок 1 – Результаты диагностики адаптивных возможностей личности респондентов многоуровневым личностным опросником «Адаптивность» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин)

Полученные данные позволяют отнести значительное число респондентов (63,5 %) к группе со сниженной адаптацией. У таких людей процесс адаптации протекает тяжело, возможны нервно-психические срывы, длительные нарушения функционального состояния. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать делинквентные поступки.

Кроме того, у 27 % респондентов выявлен высокий уровень проявления психотических реакций и состояний, что может выражаться в нервно-психическом напряжении, импульсивных реакциях, приступах неконтролируемого гнева, ухудшении межличностных контактов, нарушении морально-нравственной ориентации, отсутствии стремления соблюдать общепринятые нормы поведения. Средний балл по данной шкале составил $\bar{x} = 13{,}91$, $\sigma \pm 3{,}25$. У 20 % опрошенных ярко проявляются астенические реакции и состояния, что может выражаться в высоком уровне ситуационной тревожности, расстройствах сна, повышенной утомляемости, истощаемости, резком снижении работоспособности, низкой толерантности к неблагоприятным факторам профессио-

нальной деятельности и отсутствии мотивации к профессиональной деятельности и др.

Средний балл по данной шкале составил $\bar{x}$ = 19,5, σ ± 3,71. В целом высокий уровень разного рода дезадаптационных нарушений был выявлен у 38 % респондентов. Средний балл по данному показателю составил $\bar{x}$ = 33,46, σ ± 5,91. Все средние показатели выборки соответствуют среднему уровню по нижней границе нормы.

Наглядно данные представлены на рисунке 2.

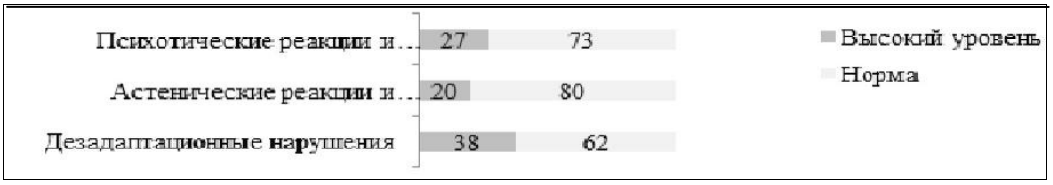


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня дезадаптационных нарушений респондентов многоуровневым личностным опросником «Адаптивность» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин)

Для проверки гипотезы о наличии взаимосвязи между показателями психологической резильентности, полученными в ходе применения краткой шкалы резильентности в адаптации В. И. Марковой, и иными показателями был использован непараметрический критерий ранговой корреляции Ч. Спирмена rs. Все значимые взаимосвязи, обнаруженные в результате математико-статистического анализа, наглядно представлены в корреляционной плеяде на рисунке 3.



* – две прямые линии – прямая связь при p = 0,01;
две штрихованные линии – обратная связь при p = 0,01.

Рисунок 3 – Корреляционная плеяда психологической резильентности с показателями жизнестойкости, адаптационного и психологического капиталов

Данные, представленные на рисунке 3, наглядно показывают, что существует прямая взаимосвязь между уровнем психологической резильентности и показателями психологического капитала, адаптивных возможностей и жизнестойкости личности. Это означает, что чем выше уровень психологической резильентности, тем выше уровень уверенности (самоэффективности), надежды, устойчивости, интегрального по-

казателя психологического капитала, коммуникативного и личностного адаптационного потенциала, поведенческой регуляции, жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска ($p = 0,01$).

Взаимосвязь изучаемых компонентов объясняется определенным сходством сравниваемых показателей и подтверждается в ряде исследований [3; 4; 13].

Была выявлена также обратная корреляция резильентности и частоты проявления астенических и психотических реакций и состояний, а также дезадаптационных нарушений ($p = 0,01$), т. е. чем выше психологическая резильентность, тем меньше проявляются дезадаптационные нарушения, что расширяет сферу применения методов психолого-педагогической поддержки обучающихся как средства профилактики неблагоприятных проявлений.

Необходимо отметить, что не была выявлена взаимосвязь между уровнем психологической резильентности и оптимизмом. В концепции F. Luthans и C. M. Youssef-Morgan все компоненты PsyCap объединяет чувство контроля, целеустремленность и стремление к поставленной цели, а также общая тема позитивной оценки обстоятельств и вероятности успеха, основанной на мотивированных усилиях и настойчивости. Резильентность и оптимизм объединяет также ориентированность вовне, т. к. неотъемлемой частью обоих конструктов являются внешние атрибуты и социальные ресурсы [9]. Поэтому отсутствие взаимосвязи в текущем исследовании дает основания для проведения более глубокого анализа.

Не была выявлена взаимосвязь уровня резильентности и моральной нормативности как показателя адаптивных возможностей, что также требует проведения дополнительного исследования, т. к. расходится с данными N. Abi-Hashem, который указывает: резильентность формируется в рамках определенной культуры [14, с. 587].

Заключение

Таким образом, в ходе проведенного исследования подтвердилась взаимосвязь между психологической резильентностью и такими показателями, обеспечивающими эмоциональную и психологическую устойчивость личности, как жизнестойкость, адаптивные возможности и психологический капитал.

Несмотря на то, что большая часть респондентов продемонстрировали средний уровень психологической резильентности, жизнестойкости и психологического капитала, низкий уровень личностного адаптационного потенциала был выявлен у 63,5 % опрошенных, а у 38 % выявлен высокий уровень дезадаптационных нарушений.

Полученные данные дают основание поставить вопрос об усилении психолого-педагогической поддержки обучающихся. Внедрение тренинговой программы по развитию психологической резильентности как способности к поддержанию психологического равновесия в периоды потенциально опасных и сложных жизненных ситуаций и быстрому восстановлению душевных и физических сил будет способствовать развитию не только жизнестойкости и психологического капитала, но и адаптивных возможностей личности. Такого рода изменения, в свою очередь, будут способствовать повышению эффективности личностного и профессионального развития обучающихся, профилактике срывов в учебной и профессиональной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы [Электронный ресурс] / О. А. Селиванова [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 3. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-fenomena-rezilientnosti-problemy-i-perspektivy. – Дата доступа: 24.09.2023.

2. Дубровин, М. И. Современный англо-русский / русско-английский словарь : 180 000 слов и словосочетаний / М. И. Дубровин. – М. : Оникс, 2011. – 992 с.

3. Шубникова, Е. Г. Теоретические подходы к изучению структурных компонентов жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения / Е. Г. Шубникова // Рос. гуманитар. журн. – 2013. – Т. 2, № 1. – С. 14–20.

4. Маркова, В. И. Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью / В. И. Маркова, Л. А. Александрова, А. А. Золотарева // Нац. психол. журн. – 2022. – № 1 (45). – С. 65–75.

5. Иванова, Т. Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Т. Ю. Иванова. – М., 2016. – 206 л.

6. Новак, Н. Г. Изучение жизнестойкости современных педагогических работников / Н. Г. Новак // Медиация в России: состояние, тенденции, проблемы развития : сб. ст. II Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. С. А. Дюжиков ; Юж. федер. ун-т. – Ростов н/Д ; Таганрог : Изд-во ЮФУ, 2022. – С. 85–93.

7. Ярошевич, А. С. Развитие психологической резильентности будущих педагогов как элемент профессиональной подготовки / А. С. Ярошевич // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие» : материалы XIV Междунар. науч.-метод. конф., г. Гомель, 2–3 февр. 2023 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины, Глав. упр. образования Гомел. облисполкома ; редкол.: Ю. В. Никитюк (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – С. 441–443.

8. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина / А. В. Махнач // Психологические исследования проблем современного российского общества / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М. : Ин-т психологии РАН, 2013. – С. 54–83.

9. Luthans, F. Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach [Electronic resource] / F. Luthans, C. M. Youssef-Morgan // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. – 2017. – Mode of access: https://digitalcommons.unl.edu/managementfacpub/165/. – Date of access: 29.06.2023.

10. Маралов, В. Г. Разработка и апробация русскоязычной версии опросника «Психологический капитал» для использования в сфере высшего образования / В. Г. Маралов, М. А. Кудака, О. В. Смирнова // Науч.-пед. обозрение. – 2022. – № 6 (46). – С. 168–180.

11. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.

12. Маклакова, А. Г. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) / А. Г. Маклакова, С. В. Чермянина // Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / ред. и сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2006. – С. 549–672.

13. Pooley, J. A. Resilience: A definition in context [Electronic resource] / J. A. Pooley, L. Cohen // The Australian Community Psychologist. – 2010. – Nr 22 (1). – P. 30–37. – Mode of access: https://www.psychology.org.au/APS/media/ACP/Pooley.pdf. – Date of access: 24.09.2023.

14. Abi-Hashem, N. Resiliency and Culture: An Interdisciplinary Approach / N. Abi-Hashem // Вестн. РУДН. Сер.: Психология и педагогика. – 2020. – Т. 17, № 4. – С. 586–603.

REFERENCES

1 Izuchienije fienomiena riezil’jentnosti: probliemy i pierspiektivy [Eliktronnyj riesurs] / O. A. Sielivanova [i dr.] // Mir nauki. Piedagogika i psikhologija. – 2020. – № 3. – Riezhim dostupa: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-fenomena-rezilientnosti-problemy-i-perspektivy. – Data dostupa: 24.09.2023.

2 Dubrovin, M. I. Sovriemiennyj anglo-russkij / russko-anglijskij slovar’ : 180 000 slov i slovosochietanij / M. I. Dubrovin. – M. : Oniks, 2011. – 992 s.

3 Shubnikova, Ye. G. Tieorietichieskije podkhody k izuchieniju strukturnykh komponientov zhizniesposobnosti lichnosti kak osnovy profilaktiki zavisimogo poviedienija / Ye. G. Shubnikova // Ros. gumanitar. zhurn. – 2013. – T. 2, № 1. – S. 14–20.

4 Markova, V. I. Russkojazychnaja viersija kratkoj shkaly riezil’jentnosti: psikhomietrichieskij analiz na primierie vyborok studientov, mnogodietnykh roditieliej i roditieliej dietiej s invalidnost’ju / V. I. Markova, L. A. Alieksandrova, A. A. Zolotariova // Nac. psikhol. zhurn. – № 1 (45). – S. 65–75.

5 Ivanova, T. Yu. Funkcional’naja rol’ lichnostnykh riesursov v obiespiechienii psikhologichieskogo blagopoluchija : dis. … kand. psikhol. nauk : 19.00.01 / T. Yu. Ivanova. – M., 2016. – 206 l.

6 Novak, N. G. Izuchienije zhizniestojkosti sovriemiennykh piedagogichieskikh rabotnikov / N. G. Novak // Miediacija v Rossii: sostojanije, tendencii, probliemy razvitija : sb. st. II Vsieros. nauch.-prakt. konf. / otv. ried. S. A. Diuzhikov ; Juzh. fiedier. un-t. – Rostov n/D ; Taganrog : Izd-vo JFU, 2022. – S. 85–93.

7. Jaroshevich, A. S. Razvitije psikhologichieskoj riezil'jentnosti budushchikh piedagogov kak eliemient profiessional'noj podgotovki / A. S. Jaroshevich // Sovriemiennoje obrazovanije: priejemstviennost' i nieprieryvnost' obrazovatiel'noj sistiemy «shkola – univiersitiet – priedprijatije» : matierialy XIV Miezhdunar. nauch.-mietod. konf., g. Gomiel', 2–3 fievr. 2023 g. / M-vo obrazovanija Riesp. Bielarus', Gomiel. gos. un-t im. F. Skoriny, Glav. upr. obrazovanija Gomiel. oblispolkoma ; riedkol.: Yu. V. Nikitiuk (gl. ried.) [i dr.]. – Gomiel' : GGU im. F. Skoriny, 2023. – S. 441–443.

8. Makhnach, A. V. Zhizniesposobnost' chielovieka: izmierienije i opieracionalizacija tiermina // Psikhologichieskije issliedovanija probliem sovriemiennogo rossijskogo obshchiestva / pod ried. A. L. Zhuravliova, Ye. A. Siergijenko. – M. : In-t psikhologii RAN, 2013. – S. 54–83.

9. Luthans, F. Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach [Electronic resource] / F. Luthans, C. M. Youssef-Morgan // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. – 2017. – Mode of access: https://digitalcommons.unl.edu/managementfacpub/165/. – Date of access: 29.06.2023.

10. Maralov, V. G. Razrabotka i aprobacija russkojazychnoj viersii oprosnika «Psikhologichieskij kapital» dlia ispol'zovanija v sfierie vysshego obrazovanija / V. G. Maralov, M. A. Kudaka, O. V. Smirnova // Nauch.-pied. obrazovanije. – 2022. – № 6 (46). – S. 168–180.

11. Lieont'jev, D. A. Test zhizniestojkosti / D. A. Lieont'jev, Ye. I. Rasskazova. – M. : Smysl, 2006. – 63 s.

12. Maklakova, A. G. Mnogourovnievyj lichnostnyj oprosnik «Adaptivnost'» (MLO-AM) / A. G. Maklakova, S. V. Chiermianina // Praktichieskaja psikhodiagnostika. Mietodiki i testy : uchieb. posobije / ried. i sost. D. Ya. Rajgorodskij. – Samara : BAKhRAKh-M, 2006. – S. 549–672.

13. Pooley, J. A. Resilience: A definition in context [Electronic resource] / J. A. Pooley, L. Cohen // The Australian Community Psychologist. – 2010. – Nr 22 (1). – P. 30–37. – Mode of access: https://www.psychology.org.au/APS/media/ACP/Pooley.pdf. – Date of access: 24.09.2023.

14. Abi-Hashem, N. Resiliency and Culture: An Interdisciplinary Approach / N. Abi-Hashem // Вестн. РУДН. Сер.: Психология и педагогика. – 2020. – Т. 17, № 4. – С. 586–603.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 22.01.2024