

4 Смолина, А. К. Развитие креативности детей старшего дошкольного возраста в игровой деятельности / А. К. Смолина. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://pravinst.ru/upload/iblock/a9a/a9ae7d9f0a4cf5ab2af4f557d3e9ed96.pdf>. – Дата доступа: 17. 06. 2024 г.

А. С. Ярошевич

Научный руководитель: Н. Г. Новак, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КАПИТАЛА У СТУДЕНТОВ

В статье приводятся результаты эмпирического исследования корреляционной связи между показателями психологического капитала и психологической резильентности. Была выявлена сильная прямая взаимосвязь между уровнем психологической резильентности и показателями психологического капитала (уверенность (самоэффективность), надежда, оптимизм, устойчивость и интегральный показатель психологического капитала), что расширяет возможности организации психологического сопровождения в ситуациях неопределенности.

Ключевые слова: психологическая резильентность, психологический капитал, корреляция, студенты.

H. S. Yaroshevich

Scientific supervisor: N. G. Novak, PhD in psych. sciences, ass. professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE RELATIONSHIP OF THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE WITH INDICATORS OF PSYCHOLOGICAL CAPITAL AMONG STUDENTS

The article presents the results of an empirical study of the correlation between indicators of psychological capital and psychological resilience. A strong direct relationship was revealed between the level of psychological resilience and indicators of psychological capital (confidence (self-efficacy), hope, optimism, stability and an integral indicator of psychological capital), which expands the possibilities of organization of psychological support in situations of uncertainty.

Keywords: psychological resilience, psychological capital, correlation, students.

Динамика современной жизни предъявляет высокие требования к физической, психологической и эмоциональной устойчивости личности. Каждый человек регулярно сталкивается в своей жизни не только с негативными явлениями, стрессами и травмирующими событиями, но и с двусмысленными и неопределенными ситуациями, которые требуют мгновенной реакции и принятия решения. Способность противостоять такому давлению становится жизненной необходимостью для дальнейшего продолжения эффективного существования.

Категория психологической резильентности включает в себя широкий круг специфических характеристик, затрагивающих не только способность противостоять стрессу, но также сохранение способности к развитию и повышению эффективности.

В самом общем виде резильентность – это «способность человека или группы лиц преодолевать трудности и продолжать полноценное развитие» [1, с. 272]. Существуют

определенные трудности в установлении семантического оттенка слова «резильентность», которое в английском языке имеет синонимы: упругость, эластичность, гибкость, устойчивость, сопротивляемость, жизнестойкость [2, с. 369]. Это приводит к тому, что в русскоязычных исследованиях resilience используют для обозначения жизнеспособности, жизнестойкости, психологической и эмоциональной устойчивости и т. д.

Е. Г. Шубникова отмечает, что термин «резильентность» является калькой англоязычного понятия «жизнеспособность», которую следует понимать значительно шире, чем просто «жизнестойкость». Жизнеспособность – по сути «установка на выживаемость», которая стимулирует на поиск путей выхода из трудных жизненных ситуаций и позволяет эффективно справляться со стрессом. Жизнестойкость же является конкретным механизмом, это набор установок и навыков, позволяющих превратить изменения, происходящие с личностью в ее возможности. Она включает способность человека защищать свою целостность от воздействия сильных неблагоприятных внешних воздействий, а также способность строить полноценную жизнь в трудных условиях [3, с. 14–16].

А. В. Махнач отмечает, что в зарубежных исследованиях жизнеспособность (resilience) давно стала концептуальной основой для изучения факторов, которые в той или иной форме изменяют воздействие неблагоприятных условий на человека [4, с. 54]. Необходимо отметить, что в отечественных публикациях эти две категории часто отождествляются, что порождает путаницу в исследованиях.

Однако Т. Ю. Иванова подчеркивает принципиальную разницу между понятиями резильентности и жизнестойкости: в отличие от жизнестойкости, резильентность является не личностной чертой, а состоянием, характеризующимся способностью к правильному распределению и использованию ресурсов в трудных ситуациях, способствующему поддержанию психологического благополучия. Принципиальное различие конструктов касается особенностей их развития. Жизнестойкость включает в себя конкретные убеждения, способствующие совладанию со стрессом, в то время как резильентности подразумевает любые особенности, способствующие преодолению стресса, что является более широким конструктом [5, с. 19–20].

В. И. Маркова с соавторами также подчеркивают, что зарубежные специалисты определяют резильентность как психическую реакцию на различные жизненные невзгоды и фрустрирующие препятствия, а жизнестойкость – как личностную черту и один из факторов, отвечающих за развитие и поддержание резильентности [6, с. 67].

А. В. Махнач также подчеркивает принципиальную важность операционализации понятий, что предполагает выделение из предметной области, соотносимой с исследуемым понятием, тех ключевых компонентов, от которых зависит точность определения; переосмысление содержания некоторых смежных понятий и соотнесение с ключевыми характеристиками жизнедеятельности человека; разработку шкал, тестов, валидных для измерения феномена в целом и в частных его проявлениях; и интерпретацию результатов, полученных по тестам, а также разработку и создание подходов к теоретическому осмыслению данного понятия [4, с. 60–61].

А. В. Махнач приводит сравнительные характеристики ряда зарубежных опросников, используемых для диагностики резильентности. В числе прочих он выделяет такие методики для диагностики резильентности молодежи и взрослых людей, как:

– Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (авторы Connor, Davidson, 2003), диагностирующую личную компетентность, доверие, терпимость, усиление эффекта стресса, принятие изменений и безопасные отношения, контроль, духовные влияния. Методика не была создана специально для измерения жизнеспособности и может быть использована для измерения влияния лечения на уровень ПТСР;

– The Brief Resilience Scale (авторы Smith et al., 2008) диагностирующую способность прийти в норму, или оправиться от стресса [4, с. 71–73]. Краткая шкала резильентности адаптирована и успешно используется в клинических и популяционных исследованиях, проводимых в разных странах, в том числе – в России (Маркова В.И., 2022) [6].

Психологическая резильентность также является одним из параметров «психологического капитала», наряду с самооффективностью, оптимизмом и надеждой. Концепция психологического капитала опирается на позитивную психологию в целом и позитивное организационное поведение. Первоначально опросник был разработан F. Luthans в 2002 году. В русском варианте существуют две версии опросника:

- версия Е. Ю. Мандриковой (Овчинниковой) использует категорию резильентности и предназначена для нужд организационной психологии;
- версия В. Г. Маралова с соавторами использует категорию устойчивости и разработана для использования в сфере образования [7].

Была выдвинута гипотеза о наличии корреляционной связи между показателями психологической резильентности и психологического капитала.

Базой для проведения пилотажного исследования выступил Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины. Испытуемыми стали студенты 1–2 курса филологического факультета ($n = 60$, 92,7 % опрошенных – девушки).

По результатам исследования русскоязычной версией краткой шкалы резильентности The Brief Resilience Scale (авторы Smith et al., 2008) в адаптации В. И. Марковой было выявлено, что средний уровень психологической резильентности опрошенных составил 18,33 балла ($\sigma \pm 5,45$), что незначительно отличается от данных, полученных В. И. Марковой в исследовании 2022 года ($\bar{x} = 18,11$) [6, с. 70]. При этом 13 % респондентов можно отнести к низкому уровню психологической резильентности. Это говорит о том, что они медленно восстанавливают душевные и физические силы, им сложно поддерживать психологическое равновесие в периоды потенциально опасных и сложных жизненных ситуаций, плохо адаптируются к изменяющимся и непредвиденным обстоятельствам. 13 % респондентов демонстрируют высокий уровень психологической резильентности, что говорит о том, что они способны к быстрому восстановлению душевных и физических сил, способны поддерживать психологическое равновесие в периоды потенциально опасных и сложных жизненных ситуаций, позитивно адаптируются к изменяющимся и непредвиденным обстоятельствам. 74 % опрошенных по результатам данной методики демонстрируют средний уровень психологической резильентности.

По результатам исследования Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor, Davidson, 2003), было выявлено, что средний уровень психологической резильентности опрошенных составил 69,92 балла ($\sigma \pm 13,28$), что в целом соответствует среднему уровню для взрослых людей. При этом 15 % респондентов можно отнести к низкому уровню психологической резильентности. 13 % респондентов демонстрируют высокий уровень психологической резильентности. 72 % опрошенных по результатам данной методики демонстрируют средний уровень психологической резильентности.

Результаты исследования русскоязычной версией опросника «Психологический капитал» («ПсиКап») в адаптации В. Г. Маралова, М. А. Кудака и О. В. Смирновой наглядно представлены на рисунке 1.

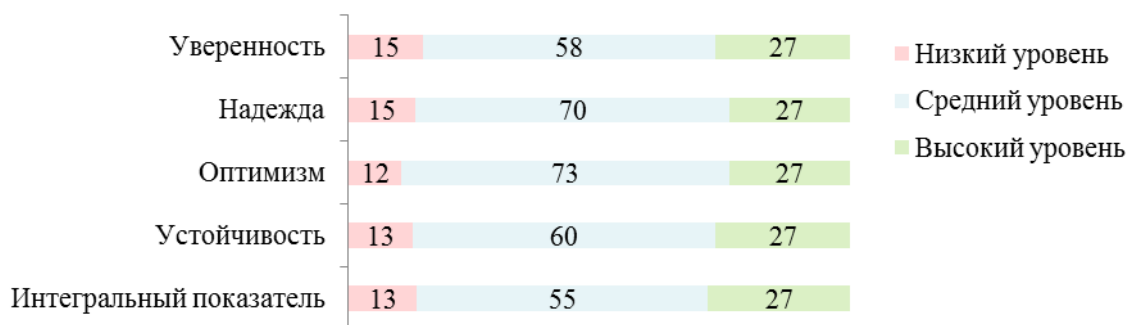


Рисунок 1 – Результаты диагностики респондентов опросником «Психологический капитал» в адаптации В. Г. Маралова, М. А. Кудака и О. В. Смирновой

Как видно из данных, представленных на рисунке 1, основную массу респондентов можно отнести к среднему уровню по всем показателям психологического капитала, включая интегральный показатель. Средние показатели по шкалам следующие:

- уверенность (самоэффективность): $\bar{x} = 20,02$, $\sigma \pm 5,48$;
- надежда: $\bar{x} = 18,38$, $\sigma \pm 4,6$;
- оптимизм: $\bar{x} = 21,47$, $\sigma \pm 5,22$;
- устойчивость: $\bar{x} = 19,53$, $\sigma \pm 5,46$;
- интегральный показатель: $\bar{x} = 79,4$, $\sigma \pm 17,97$.

Чем выше балл по той или иной шкале опросника или по всему опроснику в целом, тем в большей степени выражен отдельный параметр. Чем ниже балл, тем в меньшей степени выражены как соответствующие отдельные параметры, так и интегральный показатель.

В целом полученные показатели незначительно выше средних показателей, приведенных В. Г. Мараловым с соавторами в качестве нормативных [7, с. 173].

Все данные, полученные в ходе исследования, наглядно представлены в таблице 1. Как видно из данных, представленных в таблице 1, в целом результаты диагностики по всем трем методикам достаточно согласованны. Однако для проверки гипотезы о наличии прямой взаимосвязи между показателями психологической резильентности и параметров психологического капитала, был использован непараметрический критерий ранговой корреляции Ч. Спирмена r_s . Так как количество испытуемых превышает максимальное, данное в таблице критических значений для данного критерия, были использованы критические значения для критерия корреляции К. Пирсона. Наглядно результаты подсчета коэффициента корреляции r_s представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Результаты исследования батарей методик

Название методики		Среднее по выборке	Станд. отклон.	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Краткая шкала резилентности в адаптации В. И. Марковой		18,33	5,45	13	74	13
Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)		69,92	13,28	15	72	13
Опросник «Психологический капитал» в адаптации В. Г. Маралова, М. А. Кудака и О.В. Смирновой	уверенность (самоэффективность)	20,02	5,48	15	58	27
	надежда	18,38	4,6	15	70	15
	оптимизм	21,47	5,22	12	73	15
	устойчивость	19,53	5,46	13	60	27
	интегральный показатель	79,4	17,97	13	55	32

Таблица 2 – Показатели меры корреляционной связи между уровнем психологической резильентности и параметрами психологического капитала

Методика для выявления психологической резильентности	Краткая шкала резильентности в адаптации В. И. Марковой	Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)	Критические значения
уверенность (самоэффективность)	0,379**	0,642**	$r_{skp} = 0,25$ для $p = 0,05$ $r_{skp} = 0,33$ для $p = 0,05$
надежда	0,364**	0,528**	
оптимизм	0,153	0,562**	
устойчивость	0,49**	0,638**	
интегральный показатель	0,393**	0,692**	
Примечание: * – уровень значимости 0,05, ** – уровень значимости 0,01			

Исходя из данных, представленных в таблице 2, можно сделать вывод, что существует сильная прямая взаимосвязь между уровнем психологической резильентности и показателями психологического капитала. Это означает, что чем выше уровень психологической резильентности, тем выше уровень уверенности (самоэффективности), надежды, оптимизма, устойчивости и интегрального показателя психологического капитала. При этом при диагностике краткой шкалой резильентности The Brief Resilience Scale Smith et al., 2008) в адаптации В. И. Марковой не выявлена взаимосвязь между уровнем резильентности и оптимизмом, в то время как шкала резильентности Коннор-Девидсона демонстрирует высокий уровень взаимосвязи со всеми параметрами психологического капитала.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие у обучающихся уверенности в себе и своей эффективности, формирование у них навыков искать плюсы даже произошедших неприятных событий и умения видеть возможность благоприятного выхода из ситуации неопределенности, будут способствовать повышению уровня психологической резильентности.

Список использованных источников

1 Сексуальное насилие и эксплуатация детей: выявление, оказание помощи и профилактика: науч.-метод. пособие / под ред. М. М. Русаковой, В. А. Одиноквой. – СПб. : Скифия-Принт, 2020. – 293 с.

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 // Российский гуманитарный журнал. – 2013. – Т. 2. – № 1. – С. 14–20.

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

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 с.

6 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 // Национальный психологический журнал. – 2022. – № 1 (45). – С. 65–75.

7 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 // Ped.Rev. – 2022. – № 6 (46). – С. 168–180.