

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

В даній роботі розглянуті особливості дослідження резильєнтності студентів в умовах екстремальних ситуацій. Резильєнтність – це складне поняття, що базується на внутрішніх характеристиках особистості та виражається через різні фактори. Серед таких факторів науковці зазначають різноманітні продуктивні копінг-стратегії та емоційну стійкість людини.

До складу найбільш значимих копінгів, як фактору в конструкті резильєнтності включені наступні здібності і уміння: концентруватись на реальних подіях, що відбуваються; ставити мету і діяти відповідно цієї мети; оцінювати і переоцінювати те, що відбувається; розуміти свій стан і стан оточуючих людей в різних соціальних контекстах; мати адекватну самооцінку та бути впевненими у своїй ефективності; мати позитивні стосунками з оточуючими тощо.

Емоційну стійкість можливо визначити як фактор резильєнтності, що може якісно змінювати цей процес, прискорювати його чи сповільнювати. Наприклад, здатність використовувати когнітивну регуляцію емоцій для адаптивної зміни оцінки стресогенного фактору пом'якшує взаємозв'язок між стресом і резильєнтністю. Зміна оцінки стресора, може адаптивно змінювати емоції, що виникають при цьому, що підвищує резильєнтність навіть у дуже стресових ситуаціях

Для вивчення рівня резильєнтності учасників дослідження було обрано методику: скорочена версія Шкали Коннора-Девідсона-10 (The Connor-Davidson resilience scale CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук. Шкала є однофакторною, за нею отримано один показник – рівень резильєнтності.

Рівень емоційної стійкості досліджено за методикою «16-факторний особистісний опитувальник (16-ФОО)» Р. Кеттела, де виокремили Фактор С – емоційна стійкість.

Копінг-стратегії досліджено за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Отримали показники за 5 стратегіями: орієнтація на вирішення завдання; орієнтація на емоції; орієнтація на уникнення; відволікання та соціальне відволікання.

Для аналізу даних та встановлення наявних зв'язків між параметрами, проведено кореляційний аналіз, застосувавши коефіцієнт Спірмена. Відповідно до нього, при $p < 0,05$ показник резильєнтності позитивно корелює з показниками: емоційна стійкість ($\rho = 0,47$), орієнтація на вирішення завдань ($\rho = 0,47$), соціальне відволікання ($\rho = 0,23$). Показник резильєнтності негативно корелює з показниками орієнтація на емоції ($\rho = 0,4$), відволікання ($\rho = 0,12$).

Отримані результати кореляційного аналізу відповідають теорії S. M. Southwick, D. S. Charney, J. M. DePierro які визначили десять факторів резильєнтності. Вони вважають, що резильєнтні люди, це ті які:

1. Зустрілися зі своїми страхами.
2. Зберігали оптимістичний, але реалістичний погляд на життя.
3. Шукали, приймали та надавали соціальну підтримку.
4. Наслідували сильні рольові моделі.

5. Покладалися на внутрішній моральний компас.
6. Зверталися до релігійних чи духовних практик.
7. Дбали про своє здоров'я та самопочуття.
8. Залишалися допитливими, стимулювали себе до пізнання нового.
9. Підходили до проблем з гнучкістю і, іноді, з прийняттям.
10. Знаходили сенс і зростання під час і після травматичного досвіду.

Ці фактори можуть впливати на розвиток резильєнтності в різних контекстах життя.

Звернуто увагу, що позитивні стратегії копіngu сприяють розвитку резильєнтності. Люди, які використовують ці стратегії, зазвичай вірять у свою здатність подолати труднощі та розвиваються після стресових ситуацій. Відповідно, негативні стратегії копіngu можуть погіршувати резильєнтність (уникнення проблем, зловживання алкоголем, соціальна ізоляція тощо).

Таким чином, психологічні фактори, такі як емоційна стійкість впливають на ефективність копіngu та розвиток резильєнтності. Резильєнтні люди проявляють гнучкість у реагуванні на стресові ситуації, використовуючи різні стратегії в залежності від обставин.

Література:

1. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. / Н. Школіна [та ін.] // Український ревматологічний журнал. — 2020. — № 2. — С. 66—72.

2. Southwick S. M. In resilience: the science of mastering life's greatest challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney, Jonathan M. DePierro. — 3-тє вид. — Cambridge: Cambridge University Press, 2023. — 270 с.

3. Troy A. S. Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor / Allison S. Troy, Iris B. Mauss // Resilience and mental health: challenges across the lifespan. — 2011. — Т. 1, № 2. — С. 30—44.

4. Psychological resilience: an affect-regulation framework / Allison S. Troy [та ін.] // Annual review of psychology. — 2023. — Т. 74. — С. 547—576.

5. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford publications, 2015. / Ann S. Masten. — New York : Guilford Publications, 2015. — 370 с.

Під керівництвом: доц. каф. Практичної психології, З. Р. Шайхлісламова