

ДІАГНОСТИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА

DIAGNOSTICS OF RESILIENCE OF RECIPIENTS OF HIGHER EDUCATION IN A FRONT-LINE METROCOLIS

УДК 159.9 : 355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.20>

Нікітіна О.П.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології,
педагогіки і мовної підготовки
Харківський національний університет
міського господарства
імені О.М. Бекетова;
практичний психолог
ГО «ЖИВИ»

Приходько А.М.

к.пед.н., доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки і мовної підготовки
Харківський національний університет
міського господарства
імені О.М. Бекетова

Хомуленко Б.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри практичної психології
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна

У статті презентовано результати діагностичних зрізів рівня резильєнтності здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса.

Визначено, що коли стрес є надзвичайно інтенсивним, хронічним, неконтрольованим і непосильним, він може спричинити або посилити вигорання, депресію, тривогу та численні захворювання; умови життя й навчання (хоч і онлайн) у прифронтовому мегаполісі визначають перебування його мешканців у стані хронічного стресу, що й спричиняють різні психологічні фактори, зумовлені вказаним станом. Також акцентовано на тому, що рівень резильєнтності у здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса визначається специфікою відчуття постійного стресу та здебільшого безпосереднього перебування у прифронтовій зоні, що й визначає відчуття психологічного благополуччя на відміну від здобувачів вищої освіти з інших регіонів. Установлено, що більшість опитуваних здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса мають «середній рівень» резильєнтності, що може свідчити про те, що більшість студентів має достатній рівень психологічної стійкості для подолання труднощів та стресових ситуацій; більшість опитуваних здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса мають низький рівень психологічного благополуччя, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як стрес, невпевненість, недостатня підтримка, навчальні виклики тощо; при проведенні кореляційного аналізу між резильєнтністю та психологічним благополуччям було виявлено помірний позитивний зв'язок ($r = 0,47, p = 0,01$). Отримане значення кореляції також свідчить про те, що існують значні індивідуальні відмінності у взаємодії між резильєнтністю та психологічним благополуччям.

Ключові слова: *резильєнтність, здобувачі вищої освіти, прифронтовий мегаполіс.*

The article presents the results of diagnostic cross-sections of the level of resilience of students of higher education in a front-line metropolis.

It has been determined that when stress is extremely intense, chronic, uncontrollable, and overwhelming, it can cause or exacerbate burnout, depression, anxiety, and multiple illnesses; living and learning conditions (albeit online) in the front-line metropolis determine the presence of its residents in a state of chronic stress, which is caused by various psychological factors caused by this state. It is also emphasized that the level of resilience of higher education graduates of a front-line metropolis is determined by the specifics of the feeling of constant stress and mostly direct stay in the front-line zone, which determines the feeling of psychological well-being in contrast to higher education graduates from other regions. It was established that the majority of the interviewed students of higher education in the front-line metropolis have an «average level» of resilience, which may indicate that the majority of students have a sufficient level of psychological resilience to overcome difficulties and stressful situations; most of the interviewed students of higher education in the front-line metropolis have a low level of psychological well-being, which can be related to various factors, such as stress, insecurity, insufficient support, educational challenges, etc.; a correlation analysis between resilience and psychological well-being revealed a moderate positive relationship ($r = 0.47, p = 0.01$). The obtained correlation value also suggests that there are significant individual differences in the interaction between resilience and psychological well-being.

Key words: *resilience, students of higher education, frontline metropolis.*

Постановка проблеми. Стрес – це реальність нашого повсякденного життя. До серйозних труднощів, які можуть потенційно вплинути на психічне здоров'я та призвести до таких станів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) належать міжособистісне насильство, травма війни, смерть близької людини, стихійні лиха, серйозні промислові чи інші аварії та тероризм [6, 7]. Коли стрес є надзвичайно інтенсивним, хронічним, неконтрольованим і непосильним, він може спричинити або посилити вигорання, депресію, тривогу та численні захворювання [6, 8].

Українське суспільство зіштовхнулось із новітніми викликами щодо свого існування і функціонування у тяжких обставинах (пандемія COVID-19 та її наслідки, повномасштабна війна країни-агресора проти України). Врахо-

вуючи те, що у міжнародній науці і суспільстві поряд із занепокоєнням щодо згубних наслідків впливу травм існує також безпрецедентний інтерес до стійкості (резильєнтності), детермінанти якої включають безліч біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів, які взаємодіють один із одним, щоб визначити, як людина реагує на стресовий досвід, **метою поточного емпіричного дослідження** є визначення психологічних особливостей прояву резильєнтності та її зв'язку з психологічним благополуччям у здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса, оскільки мешканці мегаполіса і в не стані форс-мажору відчують на собі стресовий стан через особливості динамічного життя у мегаполісі. Умови життя й навчання (хоч і онлайн) у прифронтовому мегаполісі визначають перебування його мешканців

у стані хронічного стресу, що й спричиняють різні психологічні фактори, зумовлені вказаним станом. Здобувачі вищої освіти сьогодні не завжди є представниками осіб молодого віку (в яких рівень стійкості, як показує практика, нижчий), тому проблема діагностики рівня розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса набуває особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема «резилієнс» як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою зарубіжними науковцями, утім українськими дослідниками досі не було здійснено аналіз психологічних особливостей прояву/розвитку резильєнтності та її зв'язку із психологічним благополуччям здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса. При цьому відзначається, що «суб'єктивне благополуччя є одним з показників успішності і умовою соціально-психологічної адаптації особистості до невизначених ситуацій, нестабільних соціальних відносин» [3, с. 89].

Л. В. П'янківська, досліджуючи рівень сформованості резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу, встановила, що майже у 70% досліджуваних студентів виражені високі, вищий за середній та середній рівні резильєнтності, у 30% осіб – він низький та нижче середнього. Дослідниця продемонструвала, що її сформованість розкриває реальну спроможність особистості до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах життя. «Дослідження рівня задоволеності когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя виявило, що більшість студентів прагнуть змінити наявні реалії життя, задоволені своїми здобутками, мають реалістичне бачення щодо власних ресурсів, які сприяють їм у досягненні поставлених цілей, ... студенти бажають змінити формат спілкування, коли матимуть відчуття безпеки та комфорту, ... у студентів при вираженій резильєнтності спостерігається зростання загального рівня задоволеності, задоволеності власним життям, знижуються розчарування і невдоволеність собою» [2, с. 623]. Проведене нами дослідження дає змогу констатувати, що рівень резильєнтності у здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса визначається специфікою відчуття постійного стресу та здебільшого безпосереднього перебування у прифронтовій зоні, що й визначає відчуття психологічного благополуччя на відміну від здобувачів вищої освіти з інших регіонів.

Виклад основного матеріалу. Стосовно визначення поняття «резильєнтність», нам імпонує пояснення Д. Геллерштайн, який визначає резильєнтність як науково обґрунтовану концепцію ефективного подолання

хронічного стресу. На думку науковця, ключовими компонентами стійкості є: фізична стійкість; психологічна стійкість, тобто ситуації невизначеності розглядаються як виклики, а не загрози; мережа довірливих стосунків, яка охоплює соціальні контакти та безпечні родинні зв'язки; внутрішня здатність протистояти викликам, спираючись на ціннісні орієнтири; пошук сенсу через участь у навчанні, спільних справах, співучасть у суспільно корисних проєктах [5].

У нашому дослідженні, згідно із зазначеною метою, застосовано комплекс наукових методів: аналіз та синтез, узагальнення наукових праць, порівняння, психологічна діагностика (тестування), систематизація, а також методи математичної статистики. Емпіричне дослідження проводилось за допомогою таких методик: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Кемпбелл-Сіллз, Штейн, 2007; Школіна та ін., 2020) [1, 4]; Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС (П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай та М. Кіндерман, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

План організації психодіагностування включав в себе три етапи роботи:

1) діагностика особливостей прояву резильєнтності за допомогою відповідного опитувальника – Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

2) діагностика особливостей прояву показників психологічного благополуччя за допомогою модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС.

3) діагностика особливостей взаємозв'язку показників резильєнтності та психологічного благополуччя з використанням показника лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона.

Перед початком роботи було створено відповідні форми для опитування досліджуваних. Дослідження проведено в онлайн-форматі (Google form).

Характеристика вибірки. Дослідження було проведено протягом квітня-травня 2024 року серед здобувачів вищої освіти (Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова) ($n=29$). З них 77% дівчат та 23% юнаків. 44% навчаються на другому курсі, 32% – на першому, та 24% – на третьому курсі.

Результати діагностування дають змогу визначити, що більшість опитуваних мають «середній рівень» резильєнтності (Рис. 1). Це може свідчити про те, що вони мають достатній рівень психологічної стійкості для подолання труднощів та стресових ситуацій.

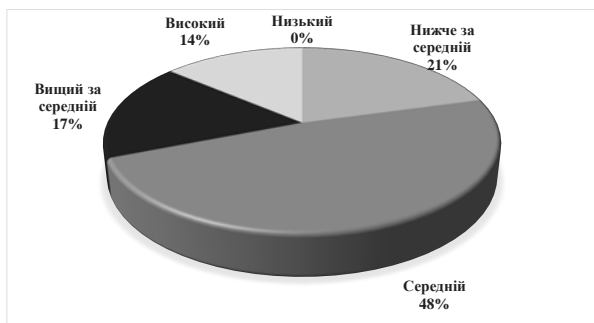


Рис. 1. Результати, отримані за допомогою методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

17% респондентів мають рівень резильєнтності «вищий за середній», 21% респондентів – «ниже за середній». Також дослідження виявило «високий рівень» лише в 14% опитуваних. «Низький рівень» не було виявлено, що може свідчити про загальну стійкість опитуваних до стресових подій. Загалом, дані свідчать про різноманітність рівнів резильєнтності серед опитуваних.

Молодші респонденти (17 років) мають переважно середній рівень резильєнтності. Респонденти віком 18 років показують різноманітний рівень резильєнтності, від нижчого за середній до вищого за середній (Рис. 2).

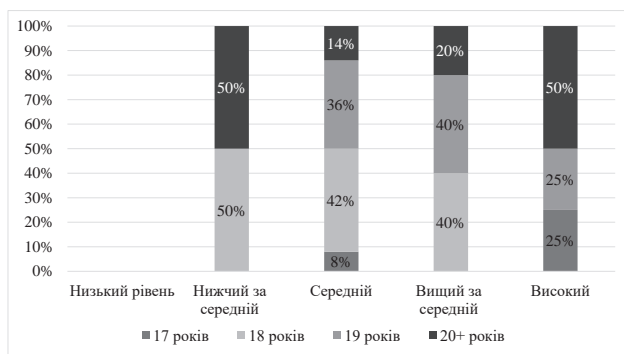


Рис. 2. Результати, отримані за допомогою методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (розподіл за віком)

Респонденти віком 19 років мають переважно середній або вищий за середній рівень резильєнтності. Найбільш стійкими до стресу є респонденти віком понад 20 років, які мають високий рівень резильєнтності.

Більшість респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя (рис. 3).

Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як стрес, невпевненість, недостатня підтримка тощо.

45% опитуваних виявили середній рівень характеристики, що може свідчити про те, що велика кількість респондентів відчувається в цілому нормально, але можливо, вони також мають певні аспекти, які потребують уваги або підтримки.

Лише 7% респондентів виявили високий рівень характеристики. Ці індивіди, ймовірно, мають добре розвинені стратегії управління стресом, позитивні відносини з оточуючими та високий рівень самооцінки.

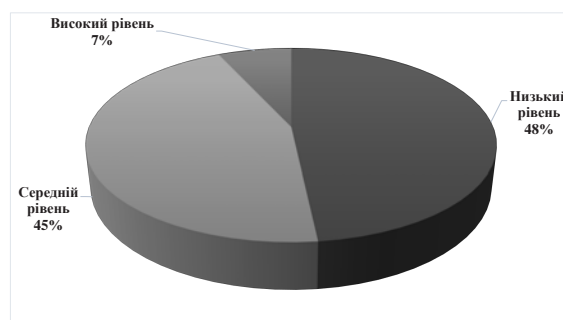


Рис. 3. Результати, отримані за Шкалою психологічного благополуччя, за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»

Молодші респонденти, яким є 17 років, здебільшого мають середній рівень психологічного благополуччя (Рис. 4). Студенти, яким виповнилося 18 років, мають найбільший розподіл: частина з них має низький рівень благополуччя, а решта має високий рівень. Це вказує на значну різноманітність у їхньому психологічному стані.

Опитувані віком 19 років здебільшого мають середній рівень психологічного благополуччя.

Респонденти віком понад 20 років мають тенденцію до середнього та низького рівнів психологічного благополуччя.

При розрахунку кореляційного коефіцієнта Пірсона для вказаних даних, коефіцієнт кореляції (r) становить приблизно 0,47 при рівні значущості $p = 0,01$. Це означає, що між резильєнтністю (згідно зі шкалою Коннора-Девідсона-10) та психологічним благополуччям існує помірний позитивний зв'язок. Це вказує на те, що підвищення рівня резильєнтності, як правило, супроводжується підвищенням рівня психологічного благополуччя. І навпаки.

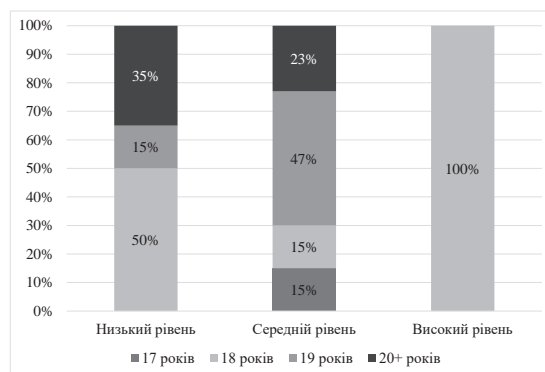


Рис. 4. Результати, отримані за Шкалою психологічного благополуччя, за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (розподіл за віком)

Помірна кореляція підтверджує теоретичні моделі, які пов'язують резильєнтність з психологічним благополуччям, але також вказує на те, що зв'язок не є абсолютним. Значення кореляції 0.47 також свідчить про те, що існують значні індивідуальні відмінності у взаємодії між резильєнтністю та психологічним благополуччям. Це означає, що для деяких людей зв'язок може бути сильнішим, а для інших – слабшим, залежно від їхніх особистих обставин та інших психологічних і соціальних чинників.

Висновки з проведеного дослідження.

За результатами проведеної роботи у вигляді вивчення особливостей резильєнтності здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса та її зв'язку з психологічним благополуччям, спираючись на наукові теорії та проведення власного дослідження, можемо зробити декілька висновків:

По-перше, більшість опитуваних здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса мають «середній рівень» резильєнтності, що може свідчити про те, що більшість студентів має достатній рівень психологічної стійкості для подолання труднощів та стресових ситуацій.

По-друге, більшість опитуваних здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса мають низький рівень психологічного благополуччя, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як стрес, невпевненість, недостатня підтримка, навчальні виклики тощо.

По-третє, при проведенні кореляційного аналізу між резильєнтністю та психологічним благополуччям було виявлено помірний позитивний зв'язок ($r = 0,47$, $p = 0,01$). Отримане значення кореляції також свідчить про те, що існують значні індивідуальні відмінності у взаємодії між резильєнтністю та психологічним благополуччям.

Помірна кореляція підтверджує теоретичні моделі, які пов'язують резильєнтність із психологічним благополуччям, але також вказує на те, що зв'язок не є абсолютним. Це під-

креслює необхідність подальших досліджень, щоб краще зрозуміти, як різні аспекти резильєнтності впливають на психологічне благополуччя.

Перспективою подальших наукових досліджень є діагностика резильєнтності всіх учасників освітнього процесу з прифронтового мегаполіса.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
2. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 10 (28). С. 623-633. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633).
3. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 1(25), С. 89–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
4. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2023. 18(2). 76-82. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/>
5. Hellerstein, D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2011. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
6. Karatoreos I. N, McEwen B. S. Annual research review: The neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. 54. P. 337–347. doi: 10.1111/jcpp.12054.
7. Kostruba N., Liashko L. Personal Characteristics of Youth Psychological Resilience in War Conditions. *Psychological Prospects Journal*. 2023. № 42. 82–96.
8. Southwick S.M., Bonanno G.A., Masten A.S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Oct 1; 5. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338.