

Секция «Психология личности: вызовы сложности, неопределенности и разнообразия»

**Роль личностной устойчивости в поддержании психологического благополучия учащихся (на примере колледжа)**

**Научный руководитель – Нартова-Бочавер Софья Кимовна**

***Ерофеева Виктория Георгиевна***

*Студент (магистр)*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

*E-mail: yerofeyeva.victoria@yandex.ru*

Обучение является важным жизненным этапом в процессе становления личности. Появляются задачи, связанные с социализацией, адаптацией к новой среде и формированием идентичности, в процессе решения которых человек личностно меняется [2; 6]. Высокая нагрузка может стать причиной нарушения психоэмоционального функционирования [1; 11]. Поэтому актуальна проблема помощи учащимся в адаптации к новому этапу жизни без ущерба их психологическому благополучию.

Считается, что устойчивые люди более благополучны [10; 11; 12; 14]. В этом исследовании изучается психологическое благополучие с противоположных ракурсов. В качестве позитивного предиктора благополучия рассматривается устойчивость как личностная диспозиция, позволяющая людям преодолеть невзгоды и вырасти в процессе травматичного опыта. [8]. В качестве рисков для психологического благополучия изучаются трудные жизненные ситуации. Обучение считается трудной жизненной ситуацией [4], поэтому рассматриваются проблемы, которые решают учащиеся [2; 4].

Исследование имеет смешанный дизайн [9]. В качестве методологического инструментария используются шкалы устойчивости “CD-RISC-10” [8] и психологического благополучия “The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale” [15]. Сформулированы следующие гипотезы: а). нет гендерных различий в выраженности устойчивости и психологического благополучия; б). устойчивость положительно коррелирует с психологическим благополучием. Количественная часть выполнена с помощью статистического критерия Манна-Уитни и коэффициента корреляции Спирмена.

Качественный анализ позволяет выявить субъективно значимые события, которые зависят от ментальной репрезентации человека [2; 3; 5; 7]. В этой части работы гипотезы не формулировались. Были поставлены следующие исследовательские вопросы: а). какие трудные жизненные ситуации учащиеся возникают в академической/социальной/эмоциональных сферах; б). с какими из них они справились; в). что им помогало и что мешало их разрешить.

Для идентификации ТЖС были составлены 6 открытых вопросов. Полученные данные обрабатывались с помощью индуктивного качественного контент-анализа [13; 16]. Получившиеся категории проверял независимый эксперт. Различия между группами проверялись с помощью статистического критерия Хи-квадрат.

Выборку составили 72 студента из разных стран элитного учебного заведения (28 юношей и 44 девушки) в возрасте от 16 до 20 лет. Эти молодые ребята проживают на территории колледжа вдали от своих семьи и страны и обучаются на английском, для большинства не родном, языке.

Различий между группами в выраженности устойчивости и психологического благополучия не обнаружено. Но есть корреляционная связь между устойчивостью и психологическим благополучием ( $r = 0,388$  при  $p < 0.01$ ). Для качественного анализа респондентов разделили на две группы в зависимости от выраженности устойчивости. Выделено 6 тем:

*Идентификация трудных жизненных ситуаций в Академической/Социальной и Эмоциональной сферах, Успешность их преодоления, Ресурсы и Препятствия.*

Статистически значимые различия обнаружены в темах *Трудные жизненные ситуации в социальной сфере* и *Успешность их преодоления*. Более устойчивые респонденты легко находят друзей, они более оптимистичны и умеют когнитивно переоценивать ситуацию. Возникшие трудности не были для них проблемами. В теме *ТЖС в Эмоциональной сфере* более устойчивые чаще отвечали, что у них нет эмоциональных проблем; они также меньше тоскуют по дому. Однако *Ресурсы* и *Препятствия* не различались. Общий фактор в виде поддержки других людей играет более значимую роль для адаптации. Однако в качестве ресурсов они не называют устойчивость.

Таким образом, устойчивость стоит изучать как сильную черту личности, связанную с психологическим благополучием. Устойчивые респонденты называют меньше трудных жизненных ситуаций в социальной и эмоциональной сферах. Такие люди более оптимистичны. Полученные выводы требуют дальнейшей проверки.

### Источники и литература

- 1) Анненкова Е.А. Личностные детерминанты оценки трудных жизненных событий юношами и девушками и их стратегий совладания // Ростов-на-Дону: ЮФУ. – 2010.
- 2) Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. No. 1. С. 3-18.
- 3) Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. Т. 12. No. 4. – С. 87-93.
- 4) Битюцкая Е.В. Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации // Вопросы психологии. 2020. Т. 66. No. 3. – С. 116–131.
- 5) Гришина Н.В. Ситуационный подход и его эмпирические приложения // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2012. Т. 5. No 24. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n24/710-grishina24.html>
- 6) Одинцова М.А. Психология жизнестойкости М.: Флинта, 2015.
- 7) Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002.
- 8) Connor K.M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) // Depression and anxiety, 2003. No. 2. p. 76-82.
- 9) Johnson R.B., Onwuegbuzie A.J. Mixed methods research: a research paradigm whose time has come // Educational Researcher, 2004, No. 7. p. 14-26.
- 10) Kotera Y., Ting S. H., Neary S. Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience // Higher Education, 2021, No. 2. p. 403-419.
- 11) Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college // Social Science & Medicine, 2021, No. 269. 113514.
- 12) Martínez-Martí M. L., Ruch W. Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction //The Journal of Positive Psychology, 2017, No. 2. p. 110-119.
- 13) Marks, D.F., & Yardley, L. (Eds.). Research methods for clinical and health psychology. London: SAGE, 2004.

- 14) Mcdermott R. C. et al. Nursing students' resilience, depression, well-being, and academic distress: Testing a moderated mediation model // Journal of Advanced Nursing, 2020, No. 12. p. 3385-3397.
- 15) Stewart-Brown S., Janmohamed K. Warwick-Edinburgh mental well-being scale // User guide. Version., 2008, Version 1.
- 16) White, M. D., & Marsh, E. E. Content analysis: A flexible methodology // Library trends, 2006, No. 1. p. 22-45.