

Л. Н. Иванова

## СВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С АДАПТИВНЫМИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА

*Феномен жизнестойкости трактуется как система установок, как интегральная характеристика личности, как общая мера психологического здоровья. Компоненты жизнестойкости могут являться теми личностными ресурсами, которые определяют выбор адекватного способа преодоления сложных жизненных ситуаций. В данной статье рассматриваются результаты исследования связи трех компонентов жизнестойкости с адаптивными способами совладания студентов педагогического вуза. Обнаружены сходные и различные показатели в степени выраженности копинг-стратегий и их связей с компонентами жизнестойкости в гетерогенных группах студентов.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведение, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска.*

Современный человек каждый день сталкивается со сложными жизненными ситуациями: с решением профессиональных, бытовых или психологических проблем. Распространенным представлением о сложной жизненной ситуации является ее понимание как любой ситуации, вызывающей затруднение у человека, которое нарушает его психологическое благополучие. В психологии к категории трудных ситуаций относятся следующие ситуации: конфликтная, фрустрирующая, травматическая, экстремальная, чрезвычайная, напряженная. Все эти ситуации имеют похожие характеристики: наличие эмоционального стресса, неоднозначность, неопределенность, необходимость приложения усилий. От того, как человек отвечает на предъявляемые ему требования среды, зависит его физическое здоровье, психологическое благополучие и дальнейшее развитие [1; 2; 5].

Преодоление сложных жизненных ситуаций связано с выбором адекватного способа разрешения той или иной проблемы. Для описания устойчивых способов преодоления сложных жизненных ситуаций зарубежные исследователи (Лазарус Р. С., С. Фолкман) ввели понятие «копинг» (от англ. coping – совладение; to cope – справиться, совладать).

Выделяют два глобальных типа копинг-стратегий (способов совладания):

– проблемно-ориентированный (адаптивный) тип – направлен на рациональное разрешение трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительных источников информации, тем самым определяет процесс конструктивного приспособления, в результате

которого человек оказывается в состоянии справиться с предъявленными требованиями таким образом, что трудности преодолеваются и возникает чувство роста собственных возможностей, а это в свою очередь ведет к саморазвитию личности;

– субъектно-ориентированный (защитный) тип – является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождается конкретными действиями и проявляется в попытках не думать о проблеме вообще, стремлении переложить свои заботы на других и использовании средств компенсации отрицательных эмоций, таких, как алкоголь, сон, еда и т. п. [8; 9].

В современной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешное совладание с жизненными трудностями. Феноменологию, отражающую различные аспекты личностного потенциала, в зарубежных и отечественных подходах обозначают такими понятиями, как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие, воля к смыслу [4; 7]. Наиболее полно данным аспектам, по мнению Д. А. Леонтьева, соответствует понятие «hardiness» – «жизнестойкость», введенное американским психологом С. Мадди, который рассматривает жизнестойкость как общую меру психического здоровья, как трехкомпонентную систему установок [3; 10].

Первой характеристикой жизнестойкости, согласно С. Мадди, является «вовлеченность» (commitment), которая мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает человеку возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов. Отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне жизни».

Второй компонент жизнестойкости – «контроль» (control), который мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности.

Третьим компонентом является «вызов» (challenge) – состоит в восприятии личностью события как испытания и вызова жизни, помогает человеку оставаться открытым себе и обществу [6].

Через углубление установок жизнестойкости человек может одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути. Понятие «жизнестойкость» не тождественно понятию копинг-стратегии, в то же время компоненты жизнестойкости связаны со стратегиями совладания и могут являться теми потенциальными ресурсами, которые определяют успешность преодоления жизненных трудностей.

Наше исследование направлено на изучение стратегий совладающего поведения студентов педагогического вуза. Цель исследования – выявление связи компонентов жизнестойкости с адаптивными копинг-стратегиями студентов. В выборку испытуемых вошли две группы студентов, обуча-

ющиеся по одной специальности, представители Республики Беларусь (28 респондентов) и Туркменистана (14 респондентов).

Для определения параметров копинг-стратегий был использован опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (в адаптации Т. Л. Крюковой). Опросник позволил определить частоту проявления вариантов совладающего поведения студентов в трудных ситуациях (таблица 1).

Таблица 1. – Средние значения параметров копинг-стратегий у студентов

Копинг-стратегии	Белорусы	Уровень значения	Туркмены	Уровень значения
1.Конфронтация	10,75	средний	10,35	средний
2.Дистанцирование	9,67	средний	11,35	средний
3.Самоконтроль	12,42	средний	12,0	средний
4.Поиск социальной поддержки	11,60	средний	10,07	средний
5.Принятие ответственности	8,60	выше среднего	8,28	выше среднего
6.Бегство-избегание	13,96	средний	12,42	средний
7.Планирование решения проблемы	15,25	высокий	11,71	средний
8.Положительная переоценка	14,21	средний	12,28	средний

Анализ полученных данных показывает в обеих группах средние значения по шести копинг-стратегиям, среди которых самоконтроль, поиск социальной поддержки и положительная переоценка относятся к адаптивным. По стратегии «самоконтроль» существенных различий между двумя выборками испытуемых не обнаружено. Студенты преодолевают негативные переживания за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбора стратегии поведения, высокого контроля поведения, стремления к самообладанию. Студенты-белорусы дали себе относительно более высокие оценки по стратегиям «принятие ответственности» и «положительная переоценка» в сравнении со студентами-туркменами. В то же время студенты-туркмены в большей степени, чем студенты-белорусы, предпочитают стратегию «дистанцирование», что ситуативно оказывается продуктивным, так как обеспечивает возможность снижения субъективной значимости сложных ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных переживаний.

В обеих группах обнаружены значения выше средних по стратегии «принятие ответственности», которая предполагает признание студентом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение. Мы рассматриваем данный результат как значимый для профессионального становления студентов педагогического вуза.

У студентов-белорусов выявлен высокий уровень копинга «планирование решения проблемы», то есть они в большей степени предпринимают попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Для определения уровня развития жизнестойкости применялась методика С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой. Анализ полученных данных показывает средний уровень значений жизнестойкости как по отдельным шкалам, так и по интегральному показателю (таблица 2). Однако студенты-белорусы демонстрируют более высокую выраженность вовлеченности и контроля, а также жизнестойкости в целом, чем студенты-туркмены, что, на наш взгляд, согласуется с различными культурными установками студентов из обеих групп. Значение показателя по шкале «принятие риска» выше среднего уровня в двух группах респондентов.

Таблица 2. – Средние значения параметров жизнестойкости у студентов

Студенты	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Белорусы	81,21	35,5	29,42	18,18
Туркмены	74,21	33,64	28,0	16,64

Корреляционный анализ параметров жизнестойкости с адаптивными копинг-стратегиями выявил в двух группах испытуемых связь вовлеченности с ответственностью: 0,269 при  $p \leq 0,01$  – у туркменов, 0,519 при  $p \leq 0,01$  – у белорусов; связь контроля с самоконтролем: 0,268 при  $p \leq 0,01$  – у туркменов, 0,543 при  $p \leq 0,01$  – у белорусов. Не обнаружались значимые связи вовлеченности и контроля со шкалами «социальная поддержка», «планирование» и «переосмысление».

У белорусских студентов обнаружена связь между принятием риска и социальной поддержкой: 0,391 при  $p \leq 0,01$ ; у туркменских студентов значимых связей адаптивных копинг-стратегий со шкалой принятия риска не выявлено.

Исходя из полученных результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Для белорусской и туркменской групп студентов характерны средний уровень выраженности таких копинг-стратегий, как самоконтроль, поиск социальной поддержки и положительная переоценка.

2. В обеих группах студентов обнаружены значения выше средних по стратегии «принятие ответственности» как значимой для профессионального становления. У студентов-белорусов выявлен высокий уровень копинга «планирование решения проблемы».

3. Для студентов белорусской и туркменской групп характерны средний уровень выраженности таких компонентов жизнестойкости, как вовле-

ченность и контроль. Значение показателя по шкале «принятие риска» выше среднего уровня в двух группах, что, на наш взгляд, объясняется возрастными особенностями студенческой молодежи.

4. Наиболее значимые корреляции выявлены в обеих группах студентов между компонентами жизнестойкости и адаптивными копинг-стратегиями: вовлеченность – ответственность; контроль – самоконтроль.

5. На выборке белорусских студентов обнаружена связь между таким компонентом жизнестойкости, как принятие риска и поиском социальной поддержки.

Таким образом, результаты исследования позволяют обнаружить сложившиеся личностно-смысловые установки, обозначить способы преодоления сложных жизненных ситуаций у студентов педвуза гетерогенных групп и проводить на этапе подготовки к профессиональной деятельности работу, направленную на активизацию у будущих педагогов психологических ресурсов по преодолению трудных жизненных ситуаций (рисунок).



**Рисунок – Студенты факультета дошкольного и начального образования на психологическом тренинге**

#### **Список использованных источников**

1. Александрова, Л. А. Адаптация к трудным жизненным ситуациям и психологические ресурсы личности / Л. А. Александрова // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – С. 547–578.

2. Анненкова, Е. А. Личностные детерминанты оценки тяжести трудных жизненных событий и выбора стратегий совладания / Е. А. Анненкова // Российский психологический журнал. – 2009. – Т. 6, № 5. – С. 49–51.

3. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
4. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.
5. Логинова, М. В. Влияние жизнестойкости на успешную адаптацию личности студента к условиям обучения в ВУЗе / М. В. Логинова // Гуманитарные и социально-экономические науки. – № 6. – Ростов-на-Дону, 2009. – С. 36–39.
6. Мадди, С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–101.
7. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
8. Пашукова, Т. И. Психологические особенности переживания и преодоления экономически трудных жизненных ситуаций / Т. И. Пашукова, А. М. Колышко // Актуальные проблемы психологии личности : сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы ; науч. ред.: К. В. Карпинский, Н. Р. Салихова. – Гродно : ГрГУ, 2013. – С. 364–376.
9. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Институт психотерапии РАН, 2008. – 474 с.
10. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности : монография / А. Н. Фоминова. – М. : МПГУ, 2012. – 152 с.

**L. Ivanova**

## **CONNECTION OF VIABILITY WITH THE ADAPTIVE COPING STRATEGIES OF THE STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

**Keywords:** coping behavior, viability, involvement, control, acceptance of risk.

### **Summary**

The phenomenon of viability is treated as a system of attitudes, as an integral characteristic of personality and as a general measure of psychological health. Components of viability can be the personal resources that determine the choice of an adequate way to overcome difficult life situations. This article examines the results of studying the relationship of the three components of viability with adaptive methods of coping of the students of the pedagogical university. Various indicators were found in the degree of expression of coping strategies and their relation to the components of viability in heterogeneous groups of students.