

Стратегии преодоления трудностей у студентов с различным уровнем жизнестойкости

Косаревская Т.Е.,
Бекренева Ю.В.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

В статье представлены результаты исследования личностных характеристик студентов, влияющих на способы реагирования и принятия решений в ситуациях стресса. Рассмотрены взаимосвязи жизнестойкости как черты, позволяющей справиться с дистрессом в направлении личностного роста, с другими характеристиками саморегуляции поведения.

Цель работы – определение выраженности жизнестойкости и ее основных компонентов; описание взаимосвязей жизнестойкости с копинг-стратегиями, саморегуляцией и самооотношением у студентов.

Материал и методы. В исследовании приняли участие студенты 1–3 курсов ВГУ имени П.М. Машерова. В ходе работы использованы: диагностический опросник «Жизнестойкость» С. Мадди (перевод и адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), копинг-тест Лазаруса, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест-опросник самооотношения В.В. Столина, корреляционный анализ.

Результаты и их обсуждение. С помощью исследования выявлено, что такие компоненты жизнестойкости, как «вовлеченность» и «контроль», значительно влияют на отношение к стрессовым ситуациям. Студентам свойственны доверие к себе, позитивная самооценка, а также довольно высокий уровень понимания себя.

Установлено, что у девушек ведущая роль принадлежит таким личностным стратегиям, как: «принятие ответственности», «бегство/избегание», «положительная переоценка», «концентрация на эмоциях и их выражение», «использование инструментальной социальной поддержки», «обращение к религии», «использование эмоциональной социальной поддержки». Из вышесказанного следует, что основной вектор совладания с трудностями у девушек – эмоционально-ориентированный. Юноши чаще демонстрируют проблемно-ориентированные стратегии поведения.

Заключение. Сравнительный анализ данных, полученных при использовании диагностических методик, показал наличие сложных неоднозначных взаимосвязей жизнестойкости с копинг-стратегиями, стилями саморегуляции и самооотношением у студентов разного пола. При этом жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни. Эту систему убеждений и способов реагирования можно развивать, активно используя собственные регулятивные процессы.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, копинг-стратегии, совладание, самооотношение.

Strategies of Overcoming Hardships for Students with Different Level of Vitality

Kosarevskaya T.E.,
Bekreneva Yu.V.

Educational Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

Findings of the research of student personality characteristics, which influence ways of reacting and decision taking in stress situations, are presented in the article. Vitality interconnections as a feature which makes it possible to cope with distress in the direction of personality growth, with other characteristics of behavior self-regulation, are considered.

The purpose of the work is identification of the expression of vitality and its main components; description of the connection of vitality and student coping strategies, self-regulation and self-attitude.

Material and methods. 1–3 year Vitebsk State University students participated in the research. S.Maddy Vitality diagnostic questionnaire (translation and adaptation by D.A. Leontyev, E.I. Rasskazova), Lazarus coping test, V.I. Morosanova "Style of behavior self-regulation" questionnaire, V.V. Stolin self-attitude test-questionnaire, correlation analysis were used.

Findings and their discussion. In the course of the research it was found out that such components of vitality as involvement and control considerably influence the attitude to stress situations. Students tend to trust themselves, to positively assess and understand themselves.

It was found out that girl students have such leading personality strategies as responsibility taking, fleeing-avoiding, positive re-evaluation, concentration on emotions and their expression, using instrumental social support, turning to religion, using emotional social support. Consequently, the main vector of girl coping with hardships is emotionally oriented. Boy students more often demonstrate problem oriented behavior strategies.

Conclusion. Comparative analysis of the data, received with the use of diagnostic methods, showed the presence of complicated ambiguous interrelations between vitality and coping strategies, styles of self-regulation and self-attitude of students of both the sexes. It should be taken into account that vitality is not an inborn quality but is shaped during life. This system of convictions and ways of reacting can be developed, actively using one's own regulation processes.

Key words: vitality, involvement, control, risk accepting, coping strategies, coping, self-attitude.

Совладающее поведение можно определить как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение ориентировано на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями [1].

Жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации – выбор копинг-стратегий [2].

Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их [3].

Цель работы – определение выраженности жизнестойкости и ее основных компонентов; описание взаимосвязей жизнестойкости с копинг-стратегиями, саморегуляцией и самоотношением у студентов.

Материал и методы. В рамках исследования использовался комплекс диагностических методик: опросник «Жизнестойкость» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); копинг-тест Лазаруса; опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; тест-опросник «Самоотношение» В.В. Столина.

Результаты и их обсуждение. Результаты изучения жизнестойкости студентов позволили оценить их способность активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень

уязвимости к переживаниям стресса. Систематизированные данные по жизнестойкости и ее компонентам сведены в таблицу 1.

Анализируя результаты, можно сделать следующие выводы: общий показатель жизнестойкости в пределах нормы наблюдается у 19% девушек и у 17% юношей, показатели ниже нормы составили 65% девушек и 71% юношей, выше нормы соответственно 16% и 12%. Это говорит о том, что у девушек жизнестойкость и ее компоненты проявлены в большей степени. При этом нагрузка компонентов жизнестойкости различная:

1) вовлеченность – убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Показатели в пределах нормы и выше отмечены у 38% девушек и 35% юношей;

2) контроль – убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Показатели аналогичны – в пределах нормы и выше отмечены у 38% девушек и 35% юношей;

3) принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Этот компонент наиболее проявлен: показатели в пределах нормы и выше отмечены у 49% девушек и 44% юношей. Возможно, это связано с возрастными особенностями студентов, их открытостью новому опыту. Проведенная статистическая обработка данных с использованием коэффициента корреляции Спирмена показала, что жизнестойкость имеет высокую корреляционную связь со своими основными показателями: «вовлеченность» ($r = 0,934$, $p < 0,01$); «контроль» ($r = 0,915$, $p < 0,01$); «принятие риска» ($r = 0,767$, $p < 0,01$), что говорит о тесной взаимосвязи со всеми своими структурными компонентами.

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности в исследовании использовался копинг-тест Лазаруса. Результаты испытуемых по копинг-тесту распределены по уровням в таблице 2.

Таблица 1 – Систематизированные данные по опроснику «Жизнестойкость»

Показатели жизнестойкости	Количество испытуемых (в %)					
	Ниже нормы		В пределах нормы		Выше нормы	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
Вовлеченность	62	65	35	26	3	9
Контроль	62	65	35	32	3	3
Принятие риска	51	56	35	41	14	3
Жизнестойкость	65	71	19	17	16	12

Таблица 2 – Результаты испытуемых по копинг-тесту Лазаруса

Копинг-стратегии (нормативные значения)	Низкий уровень напряженности (0–6 баллов)		Средний уровень напряженности (7–12 баллов)		Высокий уровень напряженности (13–18 баллов)	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Конфронтационный копинг	14	20,0	53	75,0	4	5,0
Дистанцирование	12	17,0	43	61,0	16	22,0
Самоконтроль	3	4,0	38	54,0	30	42,0
Поиск социальной поддержки	13	18,0	46	65,0	12	17,0
Принятие ответственности	23	32,0	48	68,0	0	0
Бегство/избегание	11	15,0	35	49,0	25	36,0
Планирование решения проблем	7	10,0	29	41,0	35	49,0
Положительная переоценка	6	9,0	33	46,0	32	45,0

Адаптивный (низкий уровень напряженности) и средний уровень напряженности стратегии конфронтации как возможности противостоять трудностям и стрессогенному воздействию демонстрируют соответственно 20% и 75% респондентов. При умеренном использовании данной стратегии она обеспечит способность к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость, умение отстаивать собственные интересы и справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Стратегия дистанцирования также свойственна испытуемым – 17% (адаптивный уровень) и 61% опрошенных (средний уровень) – характеризуется преодолением негативных переживаний за счет снижения значимости и степени эмоциональной вовлеченности.

Высокий уровень напряженности по стратегии принятия ответственности не выявлен ни у одного из испытуемых, 32% показали адаптивный уровень и 68% – средний уровень напряженности. Это означает признание своей роли в проблеме, что является, на наш взгляд, основой для различных способов организации своего поведения в трудных ситуациях. С одной стороны, это может вести к активным действиям по изменению ситуации (стратегии конфронтации, планирования,

самоконтроля), а с другой – к самообвинению и избеганию решения проблемы.

Более половины опрошенных (58%) демонстрируют приверженность стратегии самоконтроля, что предполагает избегание эмоциональных импульсивных поступков, рациональный подход к проблемным ситуациям. Однако дезадаптивный уровень этой стратегии демонстрируют 42% испытуемых, что говорит о трудности для них произвольной регуляции поведения. На возможность использовать внешние ресурсы для разрешения проблемных ситуаций указали 83% респондентов: 18% – адаптивный и 54% – средний уровень.

Стратегии планирования решения проблемы и положительной переоценки событий как возможность целенаправленно и планомерно решать проблемные ситуации с положительным переосмыслением оказались наиболее трудными для респондентов: на высоком (дезадаптивном) уровне эти стратегии проявились у 49% и 45% опрошенных соответственно. Добавим, что отрицание либо полное игнорирование проблемы по шкале «бегство/избегание» обнаружили 36% испытуемых.

Показатели по всем шкалам и общий показатель жизнестойкости значимо ($p < 0,01$) коррелируют с показателями шкалы копинг-теста Ла-

заруса (способы совладающего поведения), что говорит о способности испытуемых к целенаправленному и планомерному решению проблемных ситуаций: «планирование решений» ($r = 0,501$, $p < 0,01$). Также выявлена слабая положительная корреляция с показателями по шкале «положительная переоценка» ($r = 0,395$, $p < 0,01$). Это говорит о возможности преодоления негативных переживаний за счет полного переосмысления проблемы и даже рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

Наблюдается отрицательная взаимосвязь жизнестойкости в целом и двух шкал ее составляющих («вовлеченность» и «контроль») с показателями по шкале «избегание» ($r = -0,290$, $p < 0,05$). Следовательно, чем выше общий показатель жизнестойкости и его составляющих, тем ниже уровень показателя «бегство/избегание», и, как следствие, снижение частоты неконструктивных форм поведения (отрицания, пассивности, уклонения от ответственности). Также выявлена положительная корреляция с показателем «положительная переоценка» ($r = 0,395$, $p < 0,01$). Это говорит о возможности преодоления негативных переживаний за счет полного переосмысления проблемы или рассмотрения ее как стимула для личностного роста. С показателем по шкале «избегание» наблюдается отрицательная взаимосвязь жизнестойкости ($r = -0,290$, $p < 0,05$). Значит, чем выше общий показатель жизнестойкости и его составляющих, тем ниже уровень показателя «бегство/избегание», и, как следствие, снижение неконструктивных форм поведения.

Таким образом, наиболее освоенными студентами оказались стратегии принятия ответственности, конфронтации, поиска социальной поддержки, дистанцирования. Высокие уровни напряженности обнаружены почти у половины участвовавших в исследовании студентов по стратегиям планирования решения проблемы, положительной переоценки событий, самоконтроля.

Для более дифференцированной оценки осознанной регуляции поведения испытуемых было проведено исследование с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения».

При оценке общего уровня саморегуляции 89% испытуемых показали достаточный уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности (26% – высокий и 63% – средний уровень). При этом результаты по шкалам неоднозначны. Самые низкие показатели получены по шкале «самостоятельность». По шкале «планирование» средний уровень показали 44% опрошенных, высокий уровень обнаружен у 48% респондентов, что говорит о сформированной потребности в осознанном

планировании деятельности и готовности это делать. Гораздо хуже студенты справляются с моделированием и программированием своей деятельности (высокий уровень у 26% испытуемых, низкий уровень у 13 и 18% соответственно).

Адекватно оценивать себя и свои результаты на высоком уровне могут 32%, на среднем – 55% испытуемых. Низко оценивают свою способность проявлять пластичность во всех регуляторных процессах 20% респондентов.

Повышение в дальнейшем общего уровня осознанной регуляции позволит легче овладеть новыми видами активности, увереннее чувствовать себя в незнакомых ситуациях и стабилизировать успехи в привычных видах деятельности. Активные копинг-стратегии, ориентированные на решение проблем, ведут к уменьшению имеющейся симптоматики, в то время как избегание и другие копинг-стратегии, направленные на редуцирование эмоционального напряжения, приводят к усилению симптоматики.

Чем выше показатель жизнестойкости, тем соответственно выше «общий уровень саморегуляции» и ниже такие показатели, как «поведенческий уход от проблемы» и «концентрация на эмоциях и их активное выражение». Сравнение результатов теста жизнестойкости с данными опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, включающего семь шкал (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции), показало, что все шкалы опросника жизнестойкости значимо положительно коррелируют со следующими шкалами: «моделирование» ($r = 0,470$, $p < 0,01$); «оценка» ($r = 0,375$, $p < 0,01$); «гибкость» ($r = 0,348$, $p < 0,01$); «общий уровень саморегуляции» ($r = 0,466$, $p < 0,01$). Умеренные значения взаимосвязи этих показателей определяют наличие развитой способности осознанного моделирования человеком своих действий, адекватности оценки себя и результатов своего поведения. Способность перестраиваться при изменении внешних и внутренних условий обусловлена взаимодействием жизнестойкости с таким показателем, как «гибкость». Чем выше показатель жизнестойкости, тем соответственно выше и общий уровень саморегуляции. Со шкалой «самостоятельность» значимая корреляционная связь отсутствует.

Рассмотрим далее результаты изучения самоотношения у студентов. Структура самоотношения рассматривалась на трех уровнях. Первый уровень – «глобальное самоотношение» как внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя ярко выражено у 67% опрошенных, у 17% респондентов признак не выражен.

Вера в себя проявляется как устойчивая личностная черта, подтверждением которой являются показатели второго уровня методики самоотношения. По шкале «самоуважение» средний и высокий уровни обнаружили 75% опрошенных. Низкий уровень выявлен у 25%, что говорит о личности с пониженным самоуважением, неустойчивом внутреннем мире, отсутствии твердой и последовательной линии поведения в общении. 65% респондентов обнаружили показатели среднего и высокого уровней по шкале «аутосимпатия», что свидетельствует о доверии к себе и позитивной оценке, о стремлении одобрять себя в целом и в частности. У 35% студентов выявлены готовность к самообвинению, низкая самооценка и стремление видеть в себе преимущественно недостатки.

По шкале «самоинтерес» средний и высокий уровни установлены у 67% студентов и низкий – у 33%. Важно отметить, что ожидание позитивного или негативного отношения к себе от окружающих выявлено на высоком уровне у 14%, а 51% респондентов не склонны переживать по этому поводу.

Третий уровень показателей по данной методике позволяет говорить о конкретных действиях в отношении к своему «Я». Самоуверенностью и ощущением силы своего «Я» обладают 61%, неудовлетворенность своими возможностями, ощущение слабости выявлены у 39% студентов. Вера в то, что характер, деятельность человека вызывают у других уважение, симпатию, одобрение свойственна 61% опрошенных, что соответствует среднему и высокому уровням по шкале «отношение других». Средний и высокий уровни самору-

ководства у 75% респондентов говорят о восприятии собственного «Я» как внутреннего стержня, наличия уверенности и контроля над собственными мыслями и чувствами. Зависимость от обстоятельств и низкий уровень саморегуляции показали 25% студентов. Получение информации о самом себе, анализ собственных возможностей, личностного и субъектного потенциала – все это характеристики высокого и среднего уровней самоинтереса, выявленных у 76% студентов; низкие показатели – у 24%. Процесс саморефлексии, возможность изучения причинно-следственных связей в собственной душевной жизни имеют прямое отношение к шкале «самопонимание»: у 67% студентов – высокие и средние показатели, у 33% – низкие. В таблице 4 представлены интегральные показатели уровней жизнестойкости, саморегуляции и глобального самоотношения.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Несмотря на то, что общий уровень жизнестойкости довольно низко оценивают 68% студентов, 89% респондентов считают, что способны справляться со сложными жизненными ситуациями и регулировать свое состояние на среднем и высоком уровнях. Глобальное самоотношение, то есть чувство принятия себя, положительное отношение к себе на нормативном и высоком уровнях выявлено у 83% студентов. Сравнительный анализ данных, полученных при использовании названных методик, показал наличие сложных неоднозначных взаимосвязей между характеристиками, определяющими адаптационный потенциал личности.

Таблица 3 – Показатели испытуемых по опроснику «Стиль саморегуляции поведения»

Регуляторная шкала	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Планирование	6	8	31	44	34	48
Моделирование	9	13	43	61	19	26
Программирование	13	18	40	56	18	26
Оценивание результатов	9	13	39	55	23	32
Гибкость	14	20	36	51	21	30
Самостоятельность	21	30	42	59	8	11
Общий уровень саморегуляции	8	11	44	63	19	26

Таблица 4 – Интегральные показатели

Интегрированные показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Жизнестойкость	68	18	14
Саморегуляция	11	63	26
Глобальное самоотношение	18	16	67

Заключение. Анализ полученных данных выявил, что у девушек жизнестойкость и ее компоненты выражены в большей степени. Они чаще, чем юноши, прибегают к использованию мысленного ухода от проблемы, концентрации на эмоциях и их активному выражению, а также использованию инструментальной и эмоциональной социальной поддержки. В целом, эти особенности полностью соответствуют существующим данным о склонности женщин к эмоциональному реагированию и большей готовности обращаться за социальной поддержкой в трудных ситуациях.

Наиболее освоенными студентами оказались стратегии принятия ответственности, конфронтации, поиска социальной поддержки, дистанцирования. Высокие уровни напряженности обнаружены почти у половины участвовавших в исследовании студентов по стратегиям планирования решения проблемы, положительной переоценки событий, самоконтроля.

Отношение личности к себе, возникая как результат развития самосознания, является в то же время одним из основных ее свойств, значительно влияющих на формирование содержательной структуры и формы проявления целой системы других психических особенностей личности. Адекватно осознанное и последователь-

ное отношение личности к себе предстает как основа ее внутреннего психического мира, создавая его целостность, упорядочивая внутренние ценности личности, принятые в отношении самой себя. Высокий уровень саморегуляции позволяет компенсировать влияние личностных, психологических особенностей, связанных с различными особенностями самоотношения и своими убеждениями. Жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни, следовательно, эту систему убеждений можно развивать, активно используя собственные регулятивные процессы. Это необходимый ресурс, на который юноши и девушки могут опереться при выборе своего будущего в меняющемся мире.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости: метод. руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков / Д.А. Леонтьев, Е.А. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. Куфтяк, Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Е.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова // Журнал практического психолога [Электронный ресурс]. – 2007. – № 3. – Режим доступа: <http://www.psylist.net/praktikum/00298.htm>. – Дата доступа: 30.05.2016.
3. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: «Аквантитул», 2004. – 344 с.

Поступила в редакцию 19.06.2017 г.