

### Список использованной литературы:

- 1 Циркунова, Н.И. Профессиональная социализация современного студенчества / Н.И. Циркунова // Социализация детей и молодежи: опыт, теория, практика, перспективы: материалы междунар. науч.- практ. конф., 17 нояб. 2006г. – Витебск, 2006. – 295–297 с.
- 2 Налчаджян, А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегия) / А.А. Налчаджян.-М.: Москва, 2004. – 237с.
- 3 Саблин, В.С. Психология человека / В.С. Саблин. – М.: Мысль, 2009. – 250 с.
- 4 Американская ассоциация арт-терапевтов [Электронный ресурс] / Американская ассоциация арт-терапевтов. – Вашингтон, 2013. – Режим доступа: <https://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>. – Дата доступа: 29.10.2022.
- 5 Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман: Перев. с англ. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.

Кудаш Д.С.

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
г. Витебск  
Магистрант  
kudash.1998@mail.ru

УДК 159.9

### ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ДУХОВНОЙ СЕМИНАРИИ

В статье рассматривается актуальная на сегодняшний день проблема взаимосвязи жизнеспособности и совладающего поведения у студентов духовной семинарии. В процессе эмпирического исследования изучалась взаимосвязь компонентов жизнеспособности и копинг-стратегий. Выявлены статистически значимые корреляционные связи между компонентами жизнеспособности и совладающим поведением у студентов духовной семинарии.

Ключевые слова: жизнеспособность, копинг-стратегии, совладающее поведение.

### THE RELATIONSHIP BETWEEN VITALITY AND COPING BEHAVIOR AMONG STUDENTS OF THE THEOLOGICAL SEMINARY

The article deals with the current problem of the relationship between vitality and coping behavior among students of the theological seminary. In the process of empirical research, the relationship between the components of viability and coping strategies was studied. Statistically significant correlations between the components of vitality and coping behavior among students of the theological seminary were revealed.

Keywords: viability, coping strategies, coping behavior.

**Введение.** Современный человек ежедневно сталкивается со сложными жизненными ситуациями, которые нарушают привычный ритм жизни и требуют от человека стрессоустойчивости и совладания. Большая роль в преодолении жизненных трудностей и стрессовых ситуаций принадлежит такой личностной особенности как жизнеспособность. Жизнеспособность – индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий [2, с. 294]. Копинг-стратегия – способ взаимодействия личности с проблемной (стрессовой) или кризисной ситуацией [1, с. 4].

Проблема взаимосвязи жизнеспособности и совладающего поведения не представлена в полной мере в современных психологических исследованиях. Поэтому исследования, направленные на изучение как жизнеспособности, так и совладающего поведения имеют большое значение. Исследование является актуальным в силу специфических особенностей образовательного и воспитательного процесса в духовной семинарии, и малоизученности студентов-семинаристов как социальной группы.

**Материал и методы.** Изучение взаимосвязи жизнеспособности и совладающего поведения у студентов духовной семинарии проводилось на базе религиозной организации «Витебская духовная семинария». Выборку составили 30 студентов мужского пола, учащиеся второго – пятого курсов дневной формы обучения в возрасте от семнадцати до двадцати шести лет (средний возраст – 21 год). Для проведения исследования были использованы следующие методики: 1. С целью изучения и анализа факторов жизнеспособности респондентов был использован тест «Жизнеспособность взрослого человека», автор А.В. Махнач. 2. С целью выявления частоты использования респондентами той или иной копинг-стратегии была применена «Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями», авторы: Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева и др.

**Результаты и их обсуждение.** На первом этапе исследования в ходе обработки эмпирических данных были получены результаты по каждой шкале теста, что соответствует изучаемым компонентам жизнеспособности человека, а также было получено значение интегрального показателя жизнеспособности человека (ИПЖЧ). Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования факторов жизнеспособности студентов духовной семинарии

Шкалы	Средние баллы по выборке	Ранг
Самоэффективность	65	4
Настойчивость	62	5
Внутренний локус контроля	60	6
Совладание и адаптация	66	3
Духовность	70	2
Семейные и социальные взаимосвязи	71	1
Интегральный показатель жизнеспособности человека		394

Как видно из таблицы 1, на первых двух ранговых местах в порядке убывания оказываются показатели по шкалам: «семейные и социальные взаимосвязи», «духовность».

Высокие показатели компонента «семейные и социальные взаимосвязи», свидетельствуют о сильных межличностных связях, которые являются одним из источников эмоциональной поддержки индивида. Характерными особенностями данного компонента являются: стремление поддерживать эмоциональную близость между каждым членом семьи, формировать благоприятную среду внутри семьи и социума.

Высокие показатели компонента «духовность» свидетельствуют о том, что студенты духовной семинарии склонны обращаться к «высшей силе» в различных жизненных ситуациях. Высокий показатель духовности естественен для данной выборки, так как образовательно-воспитательный процесс в духовной семинарии предполагает изучение целого комплекса богословских дисциплин, активное участие в богослужениях, а каждый день начинается и заканчивается молитвой.

На третьем, четвертом и пятом ранговых местах расположились такие компоненты как: «совладание и адаптация», «самоэффективность», и «настойчивость» соответственно. Показатели шкалы «совладание и адаптация» говорят о неуверенности

студентов в своих способностях справляться с неблагоприятными обстоятельствами, но успешно адаптироваться к ним.

Средний уровень показателя «самоэффективности» говорит о том, что студенты в целом считают себя владеющими профессиональными компетенциями, но в то же время у них нет уверенности, что полученные в процессе обучения знания они смогут правильно использовать в будущем. То, что среди респондентов преобладает средний уровень самоэффективности закономерно, т.к. у студентов отсутствует важное условие формирования самоэффективности – осуществляемая профессиональная деятельность.

Данные, полученные по показателю «настойчивость», дают понять, что в целом студенты способны преодолевать преграды, доводить начатые дела до конца, активно стремиться к выполнению намеченного. Но зачастую для них характерна внутренняя неуверенность в собственных силах, которая компенсируется гибкостью поведения и уважением социальных норм.

Шестое ранговое место занимает «внутренний локус контроля». Низкие показатели данного компонента свидетельствуют о том, что для студентов духовной семинарии более характерно приписывание результатов деятельности внешним факторам, нежели собственным силам и способностям. Причиной успехов или неудач является кто-то извне, а не сам человек.

Таким образом, интегральный показатель жизнеспособности человека (ИПЖЧ) по выборке высок, и составляет 394 балла, это свидетельствует о том, что студенты духовной семинарии успешно управляют своими внутренними ресурсами, достоверно предопределяют неблагоприятные исходы событий, успешно адаптируются к изменяющимся внешним обстоятельствам.

На втором этапе исследования в ходе обработки эмпирических данных были получены результаты по частоте использования той или иной копинг-стратегии студентами семинарии. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Ранжирование показателей использования копинг-стратегий студентами духовной семинарии

Копинг-стратегия	Т-баллы	Ранг
Конфронтация	54	2
Дистанцирование	56	1
Самоконтроль	47	5
Поиск социальной поддержки	51	4
Принятие ответственности	51	4
Бегство-избегание	54	2
Планирование решения проблемы	53	3
Положительная переоценка	53	3

Как видно из таблицы 2, полученные данные не выходят за пределы выраженности показателей (40–60 Т-баллов), что позволяет сделать вывод об умеренной степени использования определенной копинг-стратегии студентами духовной семинарии. Вместе с тем, часто используемыми стратегиями являются: «дистанцирование», «бегство-избегание», «конфронтация».

Для копинг-стратегии «дистанцирование» характерно использование человеком интеллектуальных приемов внутреннего совершенствования, отношения к сложившейся ситуации через призму юмора, отстранения от проблем путем переключения внимания на другой аспект жизни.

Стратегия «бегство-избегание» направлена на преодоление негативных переживаний за счет уклонения от трудностей, например: отвлечением на что-либо, отрицанием существующей проблемы или же игнорированием ее, пассивностью, уклонением от ответственности. При высоком уровне использования данной стратегии, вышеперечисленные примеры уклонения от трудностей могут использоваться для нормализации эмоционального перенапряжения.

Высокий показатель по копинг-стратегии «конфронтация» говорит о выраженной импульсивности в поведении, враждебности, трудности в планировании действий, прогнозировании их результата, неоправданном упорстве. Поведение человека при этом направлено на снятие эмоционального напряжения. При умеренном же использовании рассматриваемой стратегии, отмечается способность индивида к сопротивлению трудностям, умение отстаивать собственные интересы и взгляды [1, с. 10].

Далее по уровню использования учащимися духовной семинарии находится следующая группа копинг-стратегий: «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности».

В основе стратегии «планирование решения проблемы» лежит анализ сложившейся ситуации и продумывание оптимальных вариантов поведения для выхода из нее. Активное использование стратегии позволяет выстроить стройную модель поведения, способствующую планомерному выходу из сложившейся негативной ситуации.

Полученный показатель по стратегии «положительная переоценка» свидетельствует об активно предпринимающихся попытках переосмысления негативных переживаний путем их положительного переосмысления. Для использующих данную копинг-стратегию людей наиболее характерна ориентированность на философско-надличностное осмысление проблемной ситуации, что в свою очередь служит стимулом для дальнейшего саморазвития [1, с. 14].

Стратегия «поиск социальной поддержки» заключается в разрешении стрессовых ситуаций путем использования социальных ресурсов и эмоциональной поддержки. Для умеренно использующего данную стратегию человека характерно социально ориентированное поведение с целью получить совет, внимание, понимание, быть выслушанным. Такие люди часто становятся зависимы от чужого мнения и легко разочаровываются в человеке если сталкиваются с недопониманием с его стороны.

Стратегия «принятие ответственности» предполагает признание индивидом своих действий, которые привели к возникновению проблемы и принятие ответственности за ее решение. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины трудностей в личных недостатках и ошибках [1, с. 12].

Наименее используемой копинг-стратегией у студентов духовной семинарии является «самоконтроль». Стратегия самоконтроля включает в себя способность личности к преодолению негативных жизненных ситуаций за счет сдерживания эмоций и самообладания. Учитывая, что стратегия самоконтроля и набрала меньший показатель среди всех копинг-стратегий, но он достаточно высок, что говорит о склонности к сокрытию своих переживаний на фоне возникшей проблемной ситуации. Также полученный показатель говорит о способности индивида избегать поступков мотивированных эмоциями, преобладании рационального подхода к сложившимся негативным обстоятельствам.

Таким образом, наиболее используемыми студентами духовной семинарии копинг-стратегиями для преодоления стрессовых и проблемных ситуаций являются: «дистанцирование», «бегство-избегание», «конфронтация». Наименее часто студенты духовной семинарии используют стратегию «самоконтроль».

На третьем этапе исследования с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, был проведен корреляционный анализ переменных жизнеспособности и копинг-стратегий. Результаты статистической обработки эмпирических данных представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Взаимосвязи переменных жизнеспособности и совладающего поведения у студентов духовной семинарии

Переменные	r	p
Совладание и адаптация / самоконтроль	-0,453	0,05
Совладание и адаптация / поиск социальной поддержки	-0,422	0,05

*Примечания: r – коэффициент ранговой корреляции Спирмена; p – уровень значимости.*

Исходя из данных, представленных в таблице 3, можно сказать, что при использовании коэффициента ранговой корреляции Спирмена уровень значимости  $p \leq 0,05$ ; значит, корреляции являются значимыми.

Корреляционный анализ первой связи позволил определить обратную взаимосвязь между «совладанием и адаптацией» и «самоконтролем». Данные результаты свидетельствуют о том, что с повышением «совладания и адаптации» понижается стратегия «самоконтроля» и наоборот. Вероятно, это можно объяснить тем, что стратегия «самоконтроля» предполагает стремление человека скрывать от окружающих свои переживания, и тем самым, при адаптации к неблагоприятным условиям возрастает потребность в эмоциональном переосмыслении сложившейся ситуации.

Вторая корреляционная связь между «совладанием и адаптацией» и «поиском социальной поддержки» так же обратная. Полученные результаты свидетельствуют о том, что при повышении «совладания и адаптации» снижается «поиск социальной поддержки» и наоборот. Вероятно, это объясняется тем, что «совладание и адаптация» являются когнитивными процессами, позволяющими успешно совладать с неблагоприятными условиями не прибегая к решению проблемы за счет внешних (социальных) ресурсов.

**Заключение.** Таким образом, в ходе исследования были выявлены обратные статистические значимые корреляционные связи у студентов духовной семинарии между такими переменными жизнеспособности и совладающего поведения как: «совладание и адаптация» и «самоконтроль», «совладание и адаптация» и «поиск социальной поддержки».

#### Список использованной литературы:

1. Вассерман, Л.И. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. Психологов / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева, Е.А. Трифонова, О.Ю. Щелкова, М.Ю. Новожилова, А.Я. Вукс. – СПб.: НИПНИ имени В.М. Бехтерева, 2009. – 40 с.
2. Махнач, А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция. Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / А.В. Махнач, А.И. Лактионова. – М.: ИП РАН, 2007. – С. 290–312.
3. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.