

УДК 159.944.4 + 378.115.15

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Делиденок А.А.

ФГАОУ ВО РУДН им. Патриса Лумумбы, Москва,
Российская Федерация

Исследование посвящено выявлению связей жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов-психологов и школьников. Обнаружены различия изучаемых свойств у студентов и школьников. Выявлены и описаны корреляционные связи. У школьников жизнестойкость обратно связана с агрессивными действиями в то время, как у студентов жизнестойкость демонстрирует прямую связь с асоциальными действиями и обратную связь с избеганием.

Ключевые слова: *жизнестойкость; копинг-стратегии; студенты-психологи; школьники*

RESILIENCE AND COPING STRATEGIES AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS AND SCHOOLCHILDREN

Delidenok A.A.

RUDN named after Patrice Lumumba, Moscow, Russian Federation

The study is devoted to identifying the links between resilience and coping strategies among psychology students and schoolchildren. Differences in the studied properties were found between students and schoolchildren. Correlations have been identified and described. In schoolchildren, resilience is inversely associated with aggressive actions, while in

students, resilience shows a direct relationship with antisocial actions and a feedback relationship with avoidance.

Keywords: *resilience; coping strategies; psychology students; school-children*

Введение

Л. А. Александрова считает, что жизнестойкость это способность адаптироваться к внезапно изменяющимся условиям. Это совокупность возможностей интеллекта, человеческих установок и самопознания [1]. В современном мире человек вынужден сталкиваться с большим количеством проблем и претерпевает стрессовые условия. Жизнестойкость является важным качеством, определяющим внутреннюю силу человека. Она развивается ещё с детства и влияет на то, как именно человек будет решать возникшие на его пути проблемы. В отечественной психологии проводятся исследования, которые сравнивают жизнестойкость с другими явлениями. Например, люди с высокой жизнестойкостью переживают меньше стресса и не воспринимают незначительные проблемы как стрессогенные. Они также положительно относятся к изменениям в жизни и обладают развитыми стратегиями выхода из сложных жизненных ситуаций [3]. В то время, как копинг-стратегии – это личностные компоненты, отвечающие за характер поведения и способы преодоления стрессовых ситуаций. Зарубежные авторы считают, что стратегии – это именно те инструменты, которые личность использует для искоренения конфликта, снижения уровня стресса и нивелирования угрозы [5].

Цель

Изучить связь между жизнестойкостью и копинг-стратегиями у студентов-психологов и школьников.

Методы

Математические методы обработки данных (анализ средних значений, коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Для достижения цели исследования были использованы следующие методики: «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций «(SACS)»

(С. Хобфолл в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) и «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева) [4;6].

Результаты

Описание первичной статистики показало, что ведущими копинг-стратегиями студентов-психологов стоит выделить поиск социальной поддержки (22 балла), осторожные действия (22 балла), асоциальные действия (22 балла) и агрессивные действия (22 балла) и вступление в социальный контакт (21 балл).

Это говорит нам о том, что студенты стараются найти новых друзей, получить поддержку и понимание в ходе налаживания новых контактов. Но, также, они осторожны и применяют асоциальные и агрессивные действия. Можно предположить, что на подобное поведение влияет уровень стресса, которому подвержены юноши и девушки в процессе обучения, поэтому в их поведении используются негативные стратегии, которые выступают, как своего рода, защитные механизмы. Жизнестойкость у студентов-психологов составила 72 балла, что является средним показателем в соответствии с нормативными значениями. При этом, выраженность компонентов вовлечённости - 29 баллов этот показатель также является средним. Контроль составил 26 баллов, а принятие риска составило 17 баллов. Контроль является средним в соответствии с нормативными значениями, в то время как принятие риска стоит ближе к высоким показателям. Можно предположить, что студенты осознают уровень своей ответственности и готовы к принятию последствий своих действий.

У школьников же первичная статистика показала, что главными компонентами копинг-стратегий следует выделить: ассертивные действия (22 балла), вступление в социальный контакт (23 балла) и поиск социальной поддержки (24 балла). Стоит отметить, что этом возрасте подросток подвержен переживанию кризисного состояния [2]. Жизнестойкость школьников составила 85 баллов, что характеризует её высокую выраженность, это значит, что они умеют достаточно хорошо переносить стрессовые условия и решать проблемы, с минимальным уровнем негативных последствий для эмоционального состояния. В то время, как вовлечённость составила

31 балл, она имеет средний уровень, затем контроль – 31 балл на рубеже высокого значения, и принятие риска – 18 баллов, этот показатель характеризуется высоким уровнем. Остальные компоненты жизнестойкости, а именно вовлечённость, контроль, и принятие риска, при средних значениях имеют тенденцию к высоким показателям. Можно сказать, что школьники не боятся рисковать и готовы к принятию последствий. Возможно, что именно возраст влияет на то, что, ребята отдают меньшее предпочтение вовлеченности. Они не ощущают достаточного удовлетворения от своих действий и не чувствуют пользы, при этом контролируют ситуацию, а контроль, в свою очередь, является верой в то, что человек сам может повлиять на исход событий и выбор. Высокий уровень жизнестойкости и принятия риска могут быть вызваны растущим количеством ответственности, возложенным на школьников в данный период жизни.

Исследования связей между изучаемыми свойствами показало, что существует отрицательная связь между общим уровнем жизнестойкости школьников и агрессивными действиями (-238) на уровне значимости $p \leq 0,05$.

Выявлено, что у студентов-психологов шкала контроля прямо коррелирует с осторожными действиями (237) на уровне $p \leq 0,05$, асоциальными (267) на уровне $p \leq 0,01$ и агрессивными действиями (347) на уровне $p \leq 0,05$. Далее компонент жизнестойкости имеет обратную связь с избеганием (-260) на уровне значимости $p \leq 0,05$. Принятие риска прямо связано с импульсивными действиями (228) на уровне $p \leq 0,05$ среди группы студентов. Общий уровень жизнестойкости обратно связан с избеганием (-233) и прямо коррелирует с асоциальными действиями (285) на уровне значимости $p \leq 0,05$ среди студентов.

Заключение

Обратная связь жизнестойкости с копинг-стратегиями означает, что чем больше уровень жизнестойкости школьников, тем меньше проявляется их агрессивное поведение. Если школьники обладают высоким уровнем жизнестойкости, то это может означать, что они имеют более развитую способность справляться со стрессом и негативными эмоциями.

У студентов-психологов данные взаимосвязи могут указывать на то, что, чем больше выражен контроль, тем чаще они склонны к осторожному поведению. Т. е. они чаще выбирают спокойные и предсказуемые действия, чтобы контролировать свою ситуацию и избегать рисков. Контроль и осторожность могут выступать как способ обеспечения успешной учебы. Вторая корреляция между компонентом контроля и асоциальными действиями говорит о том, что студенты с более высоким уровнем контроля могут пренебрегать общепринятыми нормами и действовать в соответствии со своими собственными мнениями и желаниями, несмотря на социальные ожидания.

Таким образом, можно сделать вывод, что у школьников уровень жизнестойкости на прямую связан с выбором положительных стратегий. В то время, как у студентов-психологов при средней жизнестойкости предпочтительными оказались нейтральные и отрицательные копинг-стратегии. Избегания не используется, и они отдают предпочтение асоциальным действиям, во благо личного выбора и контроля над ситуацией. Также контроль, при его высоких значениях показывает, что студенты прибегают к осторожным, асоциальным и агрессивным действиям, но при низком уровне, юноши и девушки, склонны к избеганию, а при высоком уровне принятия риска, они склонны к импульсивным действиям.

Список литературы

1. Александрова А. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф. М.: Институт психологии РАН, 2005. С. 16–21. 2
2. Бостанова Л. Ш., Бостанова С. Н. Ведущая деятельность и особенности проявления конформизма в общении подростков со взрослыми и сверстниками // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №. 61-4. – С. 266-269
3. Гуцунаева С. В. Копинг-стратегии подростков с различным уровнем жизнестойкости [Электронный ресурс] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 3-1. – С. 92-95.

4. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл. – 2006. – Т. 63. – С.
5. Мерзлякова С. В., Карнеев Р. К. Семья в системе ценностных ориентаций современной молодежи// Современная российская семья: психологические проблемы и пути их решения. - Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2013. - С. 6-25.
6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций (SACS). С. Хобфолл (S. Hobfoll). Адаптация НЕ Водопьяновой, ЕС Старченковой. Психология общения. Энциклопедический словарь. М.: «Когито-Центр. – 2011. – Т. 201. – №. 1.

References

1. Aleksandrova A. A. K osmysleniyu ponyatiya «zhiznestoykost' lichnosti» v kontekste problematiki psikhologii sposobnostey // Psikhologiya sposobnostey: sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovaniy: materialy nauch. konf. M.: Institut psikhologii RAN, 2005. S. 16–21. 2
2. Bostanova L. Sh., Bostanova S. N. Vedushchaya deyatel'nost' i osobennosti proyavleniya konformizma v obshchenii podrostkov so vzroslyimi i sverstnikami //Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2018. – №. 61-4. – S. 266-269
3. Gutsunaeva S. V. Koping-strategii podrostkov s razlichnym urovnem zhiznestoykosti [Elektronnyy resurs] // Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy. – 2017. – № 3-1. – S. 92-95.
4. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznestoykosti. M.: Smysl. – 2006. – Т. 63. – С.
5. Merzlyakova S. V., Karneev R. K. Sem'ya v sisteme tsennostnykh orientatsiy sovremennoy molodezhi// Sovremennaya rossiyskaya sem'ya: psikhologicheskie problemy i puti ikh resheniya. - Astrakhan': Izdatel'skiy dom «Astrakhanskiy universitet», 2013. - S. 6-25.
6. Vodop'yanova N. E., Starchenkova E. S. Diagnostika strategiy preodoleniya stressovykh situatsiy (SACS). S. Khobfoll (S. Hobfoll). Adaptatsiya NE Vodop'yanovoy, ES Starchenkovoy. Psikhologiya obshcheniya. Entsiklopedicheskiy slovar'. M.: «Kogito-Tsentr. – 2011. – Т. 201. – №. 1.