

Секция «Психология»

Роль жизнестойкости в выборе копинг-стратегий поведения личности

Хачатурова Милана Радионовна

Соискатель

Государственный Университет - Высшая Школа Экономики, Психология, Москва,  
Россия

E-mail: milanahse@mail.ru

Современный мир полон стрессами, сложнейшими, а порой и экстремальными, ситуациями, которые предъявляют особые требования к способностям личности справиться с ними с наименьшими для себя потерями. Важная роль в этом принадлежит такой личностной особенности как жизнестойкость.

По определению Д. Леонтьева, *жизнестойкость* «характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности» [2]. Понятие жизнестойкости было введено в психологию в 1979 году Сальваторе Мадди [4].

Жизнестойкость личности включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [2].

Некоторыми авторами отмечается, что жизнестойкость личности определяется адекватной самооценкой, высоким уровнем развития социальной компетентности и коммуникативных способностей, хорошо развитыми волевыми качествами и т.д. [1].

Жизнестойкость - это сложный конструкт, влияние которого может распространяться на многие личностные особенности и аспекты поведения человека. Она выступает в данном случае неким «ресурсом» личности, позволяющим ей справиться с трудными жизненными ситуациями.

В качестве трудной ситуации в нашем исследовании был выбран межличностный конфликт. Для снижения деструктивных последствий конфликта особое внимание необходимо уделить факторам, влияющим на совладающее поведение личности с возникшей конфликтной ситуацией, то есть выбором ею «*копинг-стратегий*» - основной линии поведения конфликтующих сторон на заключительном этапе конфликта.

Проблема взаимосвязи жизнестойкости личности с выбором копинг-стратегий поведения посвящены исследования отечественных и зарубежных авторов (Н. В. Тарабрина, 2004; М. Ш. Магомед-Эминов, 1998; К. Муздыбаев, 1998; Ф. Е. Василюк, 1984; J. Crocker, 2004; S. Maddi, 2002; S. Luthar, 2000).

Однако данная проблема является малоизученной в современной отечественной психологической литературе. Таким образом, *целью* нашего *исследования* было изучение связи жизнестойкости личности с выбором ею копинг-стратегий поведения в ситуации межличностных конфликтов.

В связи с поставленной целью в работе нами были выдвинуты следующие *гипотезы*:

В ситуации межличностного конфликта:

1. Высокий уровень жизнестойкости связан с выбором наиболее адаптивных вариантов когнитивных, поведенческих и эмоциональных копинг-стратегий поведения.
2. Высокие показатели принятия риска связаны с выбором эмоциональных копинг-стратегий, а вовлеченности и контроля - с выбором поведенческих стратегий.

Для решения поставленных задач были использованы опросник жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. Леонтьева, Е. Рассказовой) и методика на выявление типов копинг-стратегий поведения Э. Хайма [3].

В исследовании приняли участие 134 человека - 75 женщин и 59 мужчин, средний возраст которых 27 лет.

В ходе проведенного исследования были получены следующие *результаты*.

Выбор личностью копинг-стратегий поведения в ситуации межличностного конфликта имеет гендерную специфику. Женщины наиболее часто прибегают к эмоциональным стратегиям совладания, а мужчины - к когнитивным стратегиям (значимость гендерных различий при выборе эмоциональных стратегий по критерию Манна-Уитни  $p < 0,05$ ).

Проведенное исследование позволяет нам утверждать, что жизнестойкость личности имеет возрастные особенности. Наиболее высокие показатели жизнестойкости у людей старшего возраста. Склонность личности к принятию риска имеет тенденцию уменьшаться с возрастом.

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о том, что люди с высокими показателями жизнестойкости предпочитают адаптивные варианты когнитивных, поведенческих и эмоциональных копинг-стратегий поведения в ситуации межличностного конфликта. Нами была получена значимая корреляция между уровнем жизнестойкости и выбором поведенческих стратегий совладания с конфликтом (коэффициент корреляции Пирсона  $r = 0,431$  при уровне значимости  $p < 0,01$ ). Тот факт, что среди тех респондентов, кто предпочел поведенческие стратегии, подавляющее большинство - 67%, людей с высоким уровнем жизнестойкости, позволяет нам сделать вывод, что высокий уровень жизнестойкости связан с выбором поведенческих стратегий. Это означает, что такие люди не избегают возникшего конфликта, не отступают перед трудностями, а наоборот, стараются найти как можно больше вариантов действий, иногда очень неожиданных и нетривиальных.

В нашем исследовании также удалось найти значимые корреляции между уровнем жизнестойкости и выбором адаптивных когнитивных копинг-стратегий в конфликте (коэффициент корреляции Пирсона  $r = 0,417$ ,  $p < 0,01$ ). При этом была также получена отрицательная связь жизнестойкости и неадаптивных когнитивных стратегий (коэффициент корреляции Пирсона  $r = -0,563$ ,  $p < 0,05$ ). 38% респондентов с высоким уровнем жизнестойкости предпочитают адаптивные когнитивные стратегии, а неадаптивные стратегии - только 15% респондентов. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что личность с высокими показателями жизнестойкости в ситуации межличностного конфликта старается не уйти от проблемы, игнорируя возникшие обстоятельства, а наоборот, пытается проанализировать ее, найти возможные пути решения. Такие люди редко бывают растеряны в конфликтной ситуации, они сохраняют самообладание и самоконтроль, верят в собственные силы в преодолении трудностей.

Кроме того, полученные результаты позволяют утверждать, что человек с высокими показателями вовлеченности и контроля склонен к выбору адаптивных поведенческих и адаптивных эмоциональных копинг-стратегий. А низкий уровень принятия риска связан с выбором стратегии избегания возникших трудных ситуаций.

Таким образом, первая сформулированная в работе гипотеза нашла свое подтверждение, а вторая была подтверждена частично.

Учет особенностей влияния жизнестойкости и ее компонентов на выбор человеком стратегий совладания с конфликтными ситуациями может помочь при работе с уже возникшими конфликтами, а также в предотвращение подобных конфликтов будущем.

### **Литература**

1. Книжникова С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: дис. канд. психол. наук. - Краснодар, 2005.
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006.
3. Heim E. Coping and Psychosocial Adaptation // Journal of Mental Health Counseling. - 1988. - 10. - pp. 136-144.
4. Maddi S., Harvey R. Hardiness Considered Across Cultures // Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. - New York: Springer, 2005.