

Секция «Психология в экстремальных ситуациях: вызовы современности»

**Особенности взаимосвязи жизнестойкости с тревожностью и копинг-стратегиями армянских студентов в обычных условиях и в условиях блокады**

**Научный руководитель – Волк Марина Игоревна**

*Аветисян Лара Ашотовна*

*Студент (магистр)*

Российский университет дружбы народов, Филологический факультет, Москва, Россия

*E-mail: lara.avetisyan.2001@mail.ru*

Любые стрессовые ситуации, в том числе и блокада, меняют картину человеческой активности. В таких условиях, студенты сталкиваются с различными вызовами и ситуациями, которые могут сказываться на их психологическом благополучии и академической успеваемости.

Как мы знаем, тревожность является распространенной реакцией на стресс и неопределенность. Одновременно, жизнестойкость представляет собой способность человека приспособливаться к неблагоприятным условиям и справляться с ними, а копинг-стратегии являются индивидуальными способами справления с тревожностью и стрессом.

Таким образом, важными качествами личности студента, обеспечивающими возможность соразмерно реагировать на происходящие изменения, преодолевать определенные трудности, поддерживать оптимальный уровень своего физического и психического здоровья, необходимый для преодоления такой ситуации, как блокада, становятся умеренный уровень тревожности, высокая жизнестойкость и адаптивные копинг-стратегии.

Исходя из этого, целью нашего исследования является изучение особенностей взаимосвязи жизнестойкости с тревожностью и копинг-стратегиями армянских студентов в обычных условиях и в условиях блокады.

Объектом нашего исследования является жизнестойкость студентов, а предмет исследования – связь жизнестойкости с тревожностью и копинг-стратегиями и различия в их проявлении у армянских студентов, находящихся в условиях блокады и вне ее.

Множественно психологических исследований, анализирующих взаимосвязь между жизнестойкостью, тревожностью и копинг-стратегиями [3, 5], стали основой для предположения, что в условиях блокады армянские студенты будут проявлять повышенную тревожность, но одновременно будут демонстрировать более высокий уровень жизнестойкости и применять адаптивные копинг-стратегии. При этом, если уровень жизнестойкости ниже, а уровень тревожности выше, то вероятность использования неадаптивного копинга в виде «бегства избегания» возрастает.

Для подтверждения сформулированной гипотезы были решены методологические и эмпирические задачи. Исследование было проведено на базе вузов Армении и Арцаха (Карабах). Выборка состояла из 54 студентов – девушек в возрасте 18-22 лет: 27 - в условиях блокады; 27 - в обычных условиях.

В качестве методик исследования были использованы: «Шкала оценки уровня тревожности» Ч. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) [2]; «Тест жизнестойкости» С.Мадди (в адаптации Леонтьева Д.А., Рассказовой Е.И.) [4]; Опросник «Копинг-стратегий» Р. Лазаруса (в адаптации Крюковой Т.Л., Куфтяк Е.В.) [1].

Для обработки полученных данных, были применены методы математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Спирмена; [U+054D]-критерий Манна-Уитни.

Исследование уровня ЛТ (личностная тревожность) демонстрирует, что она выше у студентов, проживающих в обычных условиях (48,5), в то время как у студентов в блокаде

ее выраженность составляет 45,6. То же можно сказать и о РТ (реактивная тревожность): ее значение у студентов в обычных условиях - 32,1; у студентов в блокадных условиях - 29,9.

В ходе диагностики уровня жизнестойкости у студентов в блокаде, мы видим следующие значения: вовлеченность - 34,3; контроль - 28,2; принятие риска - 15,9; в то время как у студентов в обычных условиях все показатели выражены ниже: вовлеченность - 29,7; контроль - 25,7; принятие риска - 14,5. Это подтверждает нашу гипотезу о том, что в условиях блокады армянские студенты будут демонстрировать более высокий уровень жизнестойкости.

Описывая выраженность копинг-стратегий мы видим, что у обеих групп на первом месте «положительная переоценка»: 16,5 - у студентов в обычных условиях и 15,1 - в блокадных. Следующим по значимости оказался «самоконтроль»: 15,3 - у студентов в обычных условиях и 14,5 - в блокадных; и стратегия «бегство-избегание»: 14,7 - в обычных условиях и 14,3 - в блокаде. Это говорит о том, что наряду с положительными стратегиями, студенты прибегают и к отрицательным стратегиям.

Для выявления взаимосвязи между жизнестойкостью, тревожностью и копинг-стратегиями у испытуемых студентов мы соотнесли данные и обработали их при помощи коэффициента ранговой корреляции Пирсона, что позволило обнаружить 15 взаимосвязей ( $p \leq 0.05$ ) у армянских студентов, проживающих в обычных условиях, и 17 взаимосвязей ( $p \leq 0.05$ ) у студентов, проживающих в блокаде. У двух исследуемых групп ЛТ и РТ имеют значимые отрицательные связи с вовлеченностью, контролем, принятием риска и общим показателем жизнестойкости. Копинг «бегство-избегание» имеет положительную связь с ЛТ и РТ, но отрицательно коррелирует с вовлеченностью, контролем и принятием риска. У студентов, проживающие в блокаде, были выявлены 2 дополнительные взаимосвязи: принятие ответственности имеет отрицательную связь с контролем, а дистанцирование - с принятием риска.

Для проверки различий между показателями жизнестойкости, тревожности и копинг-стратегий, был применен непараметрический критерий Манна-Уитни. На основании статистической значимости, было выявлено, что между двумя исследуемыми группами нет значимых различий в показателях тревожности, жизнестойкости и копинг-стратегий. Возможно, полученные результаты связаны с малым количеством выборки.

Таким образом, проведенное исследование показало, что при отсутствии значимых статистических различий средней выраженность изучаемых параметров больше у студентов, находящихся в условиях блокады, что характеризует более стабильную эмоциональную реакцию на стрессоры и лучшую адаптацию к ситуациям. Также было выявлено, что чем выше уровень жизнестойкости, тем меньше выражено ЛТ и РТ. При этом, чем выше жизнестойкость, тем меньше студенты прибегают к копингу «бегство-избегание».

### Источники и литература

- 1) Битюцкая Е. В., Опросник способов копинга: методическое пособие. М.: ИИУ МГОУ, 2015. - 80 с.
- 2) Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с. (с. 32-34).
- 3) Куликова Т. И. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов разного возраста в период пандемии // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2022. Вып. 3 (43). С. 168-175.
- 4) Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006. - 63 с.

- 5) Мазурчук Е.О. Качества личности студентов как субъектов образовательных отношений: взаимосвязь жизнестойкости и тревожности / Н.И. Мазурчук, Е.В. Даутова // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. - 2020. - № 1. - С. 69-74.