

АНАЛИЗ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ

З.А. Шакурова, А.С. Зубкова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия
aida1951@yandex.ru

В работе содержатся общие представления о жизнестойкости и совладающем поведении. Обсуждаются результаты исследования жизнестойкости и совладающего поведения студентов разной социальной активности и профессиональной ориентации.

Ключевые слова: жизнестойкость, совладающее поведение, профессиональные ориентации, профессиональное становление, социальная активность

Проблема поведения человека в жизненных ситуациях в последнее время очень актуальна, что объясняется информационной насыщенностью и ускорением темпа жизни современного человека. Возникло новое общество, которое предъявляет новые требования к человеку. Ответственность за свою жизнь и за ее успешность ложится на самого человека. Чтобы приспособиться, адаптироваться к такому напряжению, успешно реализовать себя человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно реализовать себя.

Проблеме актуализации ресурсов личности в контексте психологической адаптации посвящено немало отечественных и зарубежных исследований (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, А.А. Реан, Г. Селье, Х. Хартман [2]).

В ряду актуальных проблем встает задача изучения психологических факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом, снижению и предупреждению внутреннего напряжения. В результате таких исследований было выделено понятие жизнестойкости личности, введенное известным американским ученым С. Мадди (S. Maddi, 1994) [1].

В целом можно выделить два разных подхода к определению этого феномена: 1) предположение, что жизнестойкость – это врожденная способность человека противостоять трудностям (Д.А. Леонтьев, 2002); 2) мнение, что жизнестойкость – это некий навык, который возможно освоить (А.Г. Маклаков, 2001). С нашей точки зрения, жизнестойкость – это установки личности, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события благодаря имеющимся внутренним ресурсам, которые помогают эффективно управлять трудностями и изменениями действительности.

Данная точка зрения согласуется с подходом С. Мадди, который выделяет три attitudes личности, формирующих жизнестойкость. Первый attitude «включенность» дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. Второй attitude, условно названный «контролем», мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности. В противоположность чувству испуга от этих изменений, третий attitude, обозначенный как «принятие риска», состоит в восприятии личностью события жизни как вызова и испытания лично себе. Обобщая вышесказанное, жизнестойкость личности – это особый паттерн установок, позволяющих превратить изменения в возможности [1].

Совладающее поведение определяется как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контро-

лю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия [4].

В отечественной психологии проблема особо трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, но данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов [2]. Процесс профессионального становления в данных работах не рассматривается как сложная проблемная ситуация, которую необходимо преодолевать достаточно успешно.

Понятие жизнестойкости не тождественно понятию совладающего поведения. Во-первых, совладающее поведение может принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму, даже вести к регрессу, а жизнестойкость – черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста [6].

С другой стороны, совладающее поведение реализуется посредством применения различных стратегий на основе ресурсов личности и среды. К личностным ресурсам можно отнести и жизнестойкость как систему убеждений о себе, мире, об отношениях с миром, которые могут служить когнитивным основанием стратегий совладающего поведения.

Студенческий период является наиболее благоприятным периодом для формирования жизнестойкости личности, поскольку жизнестойкость может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи при преодолении кризисов и реализовать себя как специалиста в будущей профессиональной деятельности. Развитие необходимых личностных качеств студентов возможно не только в рамках учебного процесса, но и с помощью участия во внеучебной деятельности, в которой проявляется социальная активность [7]. Внеучебная деятельность требует нахождения дополнительного времени, усилий, поэтому может выступать как фактор формирования жизнестойкости и стратегий совладающего поведения.

Целью данного исследования являлось сравнить особенности проявления жизнестойкости и совладающего поведения у студентов разной профессиональной ориентации и социальной активности на начальном этапе профессионального становления.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного университета. Для изучения особенностей формирования жизнестойкости и совладающего поведения были выделены две группы студентов: экспериментальная и контрольная. В свою очередь каждая из групп, включает две подгруппы студентов разной профессиональной ориентации: экономической и технической. Студенты экспериментальной группы (n=246) являлись первокурсниками вуза и слушателями курса Школы молодого лидера ЮУрГУ (далее ШМЛ). Основной целью ШМЛ является формирование общекультурных компетенций студентов в процессе обучения и воспитания, развитие структуры социально-психологических составляющих личности студента. Контрольная группа (n=98) также включает в себя две группы разной профессиональной ориентации: экономической и технической, студенты которых учатся на первом курсе и не участвуют во внеучебной деятельности. Выбор таких групп профессиональной ориентации связан, во-первых, со значительными различиями в требованиях к личности их будущих профессий и, во-вторых, их массовой распространенностью в обществе.

Методы исследования. Тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, представляющий собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Тест включает в себя такие показатели, как: общий уровень жизнестойкости и показатели по ее компонентам – вовлеченности, контролю и принятию риска [5].

Для определения совладающего поведения была использована методика WCQ (Ways of Coping Questionnaire – Опросник способов совладания), которая считается первой стандартной методикой в сфере измерения совладающего поведения и диагностирует две

базовые стратегии совладания – проблемно-фокусированный и эмоционально-фокусированный копинг в специфических ситуациях стресса. Методика имеет 8 эмпирически полученных шкал: 1) конфронтативный копинг; 2) дистанцирование; 3) самоконтроль; 4) поиск социальной поддержки; 5) принятие ответственности; 6) бегство-избегание; 7) планирование решения проблемы; 8) положительная переоценка [3].

Достоверность различий полученных показателей жизнестойкости и совладающего поведения студентов оценивались с помощью t-критерия Стьюдента и U-критерия Манна-Уитни.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи: 1) определить уровень жизнестойкости и ее компонент у студентов разных групп; 2) определить ведущие стратегии совладающего поведения у студентов разных групп. **Гипотеза** исследования: уровень жизнестойкости, выраженность ее компонент и выбираемые стратегии совладающего поведения связаны с уровнем социальной активности и профессиональной ориентацией студентов.

Результаты исследования и их обсуждение

Во всех группах независимо от социальной активности и профессиональной ориентации отмечается средний уровень жизнестойкости. Однако, сравнивая группы с разной социальной активностью, можно увидеть, что общий уровень жизнестойкости значительно выше у студентов, занимающихся внеучебной деятельностью независимо от профессиональной ориентации (см. табл. 1).

Студенты экономической ориентации, принимающие участие во внеучебной деятельности, отличаются более значимым высоким уровнем компонента «вовлеченность» и «принятие риска». Им более свойственна убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти настоящее и интересное для личности.

Они получают удовольствие от собственной деятельности и убеждены в том, что все то, что с ними случается, способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. «Студент-активист», рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности.

Таблица 1.

Выраженность показателей жизнестойкости и стратегий совладающего поведения студентов разной социальной активности и профессиональной ориентации

Параметр		Экономическая профессиональная ориентация				Техническая профессиональная ориентация			
		Студенты заним. внеучеб. деят-ю (x±σ)	Студенты не заним. внеучеб. деят-ю (x±σ)	T-кр. Стьюдента	U-кр. Манна Уитни	Студенты заним. внеучеб. деят. (x±σ)	Студенты не заним. внеучеб. деят-ю (x±σ)	T-кр. Стьюдента	U-кр. Манна Уитни
Жизнестойкость	Вовлеченность	38,6±6,6	35,7±7,2	-	1,9*	38,2±7,4	36,3±7,2	-	-
	Контроль	32,7±7,4	31,15±7,2	-	-	33,6±6,4	31,0±7,2	-	-
	Принятие риска	18,5±3,8	16,55±4,3	2,1*	-	17,4±4,3	16,2±3,9	-	-
	Общий уровень	89,9±15,2	83,4±14,0	-	2,3**	89,1±15,1	83,4±15,6	-	2,0*

Совладающее поведение	Конфронтативный	9,9±2,5	8,9±2,5	-	1,9*	9,5±2,6	8,4±3,5	-	-
	Дистанцирование	8,9±3,1	7,97±2,8	-	-	8,0±2,8	6,3±2,6	2,9**	2,8**
	Самоконтроль	12,4±3,6	12,58±3,5	-	-	12,6±3,2	11,0±3,2	2,4**	2,5**
	Поиск социальной поддержки	10,3±3,7	11,36±3,7	-	-	10,3±3,1	9,8±3,6	-	-
	Принятие ответственности	7,1±2,1	6,94±2,6	-	-	6,7±2,5	7,0±2,6	-	-
	Бегство — избегание	4,8±2,6	5,39±2,7	-	-	4,6±3,1	3,7±2,7	-	-
	Планирование решения проблемы	11,4±3,6	11,24±2,8	-	-	12,3±3,1	11,4±3,9	-	-
	Положительная переоценка	12,9±3,8	10,85±3,9	2,4**	2,6**	12,8±3,3	10,0±4,5	3,6**	3,3***

Примечание: * – уровень статистической значимости $p < 0,05$; ** – уровень статистической значимости $p < 0,01$; *** – уровень статистической значимости $p < 0,001$

Будущая профессиональная деятельность студентов-экономистов связана непосредственно с управленческой деятельностью, которая относится к стрессогенным. Именно у них высокий уровень жизнестойкости будет являться личным ресурсом для успешной профессиональной деятельности.

Таким образом, в период преодоления трудностей при переходе от одного института социализации к другому, студенты с более высоким уровнем жизнестойкости оказываются более успешными в социальной адаптации, занимаясь не только учебной, но и внеучебной деятельностью.

Стратегии совладающего поведения у всех групп находятся в диапазоне средних значений, поэтому ни одна из них не является ведущей. Однако, копинг-стратегия «Бегство-избегание» имеет низкий уровень. У студентов это выражается в мысленном стремлении и усилии, направленном не на избегание или уход от проблемы, а наоборот прослеживается тенденция готовности их решения.

Выявлены значимые различия в уровне проявления стратегии «Положительная переоценка» у групп с разной социальной активностью независимо от профессиональной ориентации. Студенты-активисты имеют более высокий уровень данной стратегии, что свидетельствует о желании студентов прилагать усилия по созданию положительного смысла ситуации, концентрации этих усилий на росте собственной личности, но при этом у них проявляется позитивная переоценка своих собственных возможностей.

У студентов-активистов экономической ориентации наблюдаются значимые различия в использовании «конфронтативной» стратегии. Ими больше используются агрессивные усилия по изменению ситуации, предполагается определенная степень враждебности и готовности к риску. Возможно, это может характеризовать особенности личности именно данной профессиональной группы и уровнем социальной активности.

Студенты-активисты технической ориентации проявляют значимо более высокий уровень в стратегиях «Дистанцирование» и «Самоконтроль». У них при сложных ситуациях возникают когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость. Возможно, что из-за отсутствия опыта решения сложных ситуаций, используются механизмы психологической защиты личности, которые могут быть характерным признаком студентов технической ориентации. Успешность любой профессиональной деятельности связана с развитием умений контролировать себя, способностью по регулированию своих

чувств и действий в сложных ситуациях. Но именно только студенты-активисты технической ориентации значительно отличаются от своих однокурсников, не занимающихся внеучебной деятельностью более высоким уровнем стратегии самоконтроля. Такой уровень самоконтроля наблюдается у всех студентов-экономистов, что связано с их профессиональной ориентацией.

Заключение

Таким образом, мы можем наблюдать специфику проявления жизнестойкости (и ее компонент) и стратегий совладающего поведения в зависимости от социальной активности и профессиональной ориентации. В группах с разной социальной активностью специфика проявляется больше в уровне выраженности жизнестойкости и ее компонент. Более высокий уровень жизнестойкости может выступать личностным ресурсом социальной активности. Профессиональная ориентация больше проявляется в выборе стратегий совладающего поведения.

Литература

1. Maddi, Salvatore R., and Khoshaba, Deborah M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*/1994 Oct, v63 (n2) P. 265–274.
2. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82–90.
3. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007. – 60 с.
4. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
5. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
6. Малкина-Пых, И.Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал №12 // <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/sl1.shtml>
7. Резник, Т.Е. Жизненные стратегии личности: поиск альтернатив / Т.Е. Резник, Ю.М. Резник. – М., 1995.

The general understanding of hardiness and coping behaviour. Discusses the results of the study the hardiness and coping behaviour of students with varying social activism and professional orientation.

Keywords: *hardiness, coping behavior, professional orientation and professional formation, social activity*