

ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ, ЕЁ КОМПОНЕНТОВ И СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У СТУДЕНТОВ

Елена Шаплавская
Ирина Плотка
Высшая школа психологии,
Латвия, Рига

Аннотация

В исследовании связи между жизнестойкостью, её компонентами и стратегиями преодолевающего поведения за основу берётся концепция «hardiness» жизнестойкости С. Мадди. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром и включает в себя три компонента: вовлечённость, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлечённость, контроль, принятие риска, стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Актуальность исследования

Актуальность и научная новизна работы заключается в адаптации методики С. Мадди и дальнейшее её использование в латышской и русской среде.

Современная жизнь характеризуется чрезвычайной потребностью в адаптации человека из-за быстро меняющихся социальных и технологических условий. Неспособность и неумение человека совладать со стрессом является основой для расстройства здоровья, ухудшения качества жизни в различных сферах.

Каждый человек сталкивается с необходимостью разрешать сложные психологические проблемы и, связанные с ними ситуации, в течение всей своей жизни. При этом он стремится к тому, чтобы справиться с ними наиболее эффективным образом. От индивидуального предпочтения способов разрешения неблагоприятных жизненных ситуаций и создания благоприятных, зависит психологическое, психосоматическое и социальное благополучие человека. От того, насколько эффективно человек справляется с задачами, выдвигаемыми жизнью, зависит насколько гармонично он развивается как личность, насколько полно раскрывается его индивидуальность. Следовательно, оптимально ли складывается его образ жизни, удовлетворён ли человек собой и жизнью, своим местом в социуме.

Основные теоретические положения

Теория С. Мадди об особом личностном качестве «hardiness» (жизнестойкости) возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. С точки зрения автора, эти проблемы наиболее логично связываются, анализируются и интегрируются в рамках разработанной им концепции «hardiness».

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлечённость, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлечённость (commitment) определяется как «убеждённость в том, что вовлечённость в происходящее даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Человек с развитым компонентом вовлечённости получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убеждённости порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль (control) представляет собой убеждённость в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge)- убеждённость человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта (позитивного или негативного). Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование (Maddi C., 2005).

Maddi, S., Khoshaba, D. (1996) разработали психометрически адекватный метод измерения «hardiness», изучались взаимосвязи между этим методом и шкалами Миннесотского Многофакторного личностного опросника. Результаты этой работы ярко продемонстрировали, что «hardiness» является общей мерой психического здоровья человека, а не артефактом контролируемых негативных тенденций человека. Личностное качество «hardiness» подчёркивает установки, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день.

Теоретическая модель жизнестойкости С. Мадди явилась основанием для эмпирического исследования.

Цель исследования

Исследование связи между жизнестойкостью, её компонентами и стратегиями преодолевающего поведения.

Объект исследования

Измерение жизнестойкости, её компонентов- установок, помогающих справляться со сложными жизненными трудностями.

Предмет исследования

Жизнестойкость и её компоненты (вовлечённость, контроль, принятие риска); стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Теоретическая база исследования

В зарубежной литературе представлены результаты ряда исследований (LaGreca, 1985; Solcava I., Sykora J., 1999; Scheier M.F., Carver Ch.S., 1989; Sharpley Ch.F., Dua J.K., Reynolds R., Acosta A., 1999; Solcova I., Tomanek P., 1994; Lee H. J., 1991; Florian V., Mikulincer M., Taubman O. 1995; Khoshaba D., Maddi, S., 1999 и многих других) связи «hardiness» (жизнестойкости) с психологическими, клиническими и поведенческими переменными, отражающими разного рода проблемы и нарушения.

В исследованиях Флориан, Микулинчер и Таубман (Florian V., Mikulincer M., Taubman O., 1995), было найдено, что показатель выраженности контроля положительно влияет на умственное здоровье, вызывает снижение оценки угрозы события, способствует переоценке события и стимулирует к использованию стратегий поведения, ориентированных на решение проблем и поиск поддержки.

Исследования Вильямса, Вибе и Смита (Williams P.G., Wiebe D.J., Smith T.W., 1992), показали, что жизнестойкость положительно связана с адаптивными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций и негативно- с дезадаптивными стратегиями поведения.

Отрицательная корреляционная связь жизнестойкости с избеганием и поиском социальной поддержки, была выявлена в исследованиях Д. А. Леонтьева (2005) (Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., 2006).

Шарли и соавторы (Sharpley Ch.F., Dua J.K., Reynolds R., Acosta A., 1999) обнаружили, что высокая напряжённость деятельности, низкий уровень социальной поддержки, неэффективные копинг-стратегии и низкий уровень когнитивного компонента «hardiness» у человека являются показателями, на основе которых можно прогнозировать более низкий уровень физического и психологического здоровья.

Исследования Солковой и Томанека (Solcova I., Tomanek P., 1994) показали, что «hardiness» воздействует на ресурсы совладания через повышение самооценки. Люди, имеющие высокие показатели «hardiness», имеют большее ощущение компетентности, более высокую когнитивную оценку, более развитые стратегии совладания и испытывают меньше стрессов в повседневной жизни.

Жизнестойкость является ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на успешность деятельности, а также на соматическое и душевное здоровье в целом (Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., 2006).

Гипотеза исследования

В соответствии с теоретическим положением и результатам ряда зарубежных исследований в данной работе проверяется следующая гипотеза: «Существует связь между жизнестойкостью, её компонентами и стратегиями преодолевающего поведения у студентов».

Методы исследования

Для исследования жизнестойкости использовалась русская и латышская версия теста жизнестойкости С. Мадди (*The Personal Views Survey III – R, 2003*). Оригинальная версия опросника предоставлена самим автором, С. Мадди, и используется впервые на территории Латвии. Опросник ориентирован на измерение установок, помогающих справляться со сложными жизненными ситуациями. Для оценки поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения использован опросник SACS- «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Хобфолл С., 1994) в модификации Водопьяновой Н. Е., (1998) (*Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности, 2003*). Данный опросник позволяет оценить особенности поведения в сложных (стрессовых) ситуациях и отражает степень предпочтения той или иной модели поведения.

Выборка

В исследовании принимали участие студенты частных вузов: 81 человек (57 женщин и 24 мужчин, среди них 45 респондентов латышской национальности, 36 – русской).

Результаты исследования:

1. Выявлена связь между жизнестойкостью, её компонентами и следующими стратегиями преодолевающего поведения: ассертивными действиями, избеганием, непрямими действиями у респондентов- латышей и избеганием, асоциальными действиями, агрессивными действиями у русских респондентов.

2. Среди всех респондентов с низким уровнем вовлечённости преобладают респонденты с низким уровнем избегания, а при высоком уровне вовлечённости - с высоким уровнем избегания. Высокий уровень избегания характеризуется мысленным стремлением и поведенческим усилием, направленным на избегание проблемы, выражается в попытках улучшения своего самочувствия.

3. Установлено, что высокий уровень избегания имеют русские респонденты с низким уровнем контроля, высокий же уровень контроля имеют респонденты со средним уровнем избегания. Как правило, люди имеющие высокий уровень контроля имеют убеждение в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Респонденты же с низким уровнем контроля обычно ощущают собственную беспомощность.

4. Выявлено, что респонденты- латыши с низким уровнем контроля имеют низкий уровень ассертивных действий, а с высоким- средний уровень ассертивных действий. Такой способ действий заключается в активном и последовательном отстаивании своих интересов, человек открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих.

5. Найдено, что среди респондентов с низким уровнем общего показателя жизнестойкости преобладают респонденты со средним уровнем асоциальных действий, а при высоком - респонденты с низким уровнем асоциальных действий.

6. Средний уровень асоциальных действий наблюдается также у русских респондентов с низким уровнем контроля, низкий же уровень асоциальных действий преобладает у респондентов, у которых контроль имеет как средний, так и высокий уровень. С помощью асоциального (или антисоциального) поведения человек обычно стремится причинить вред другим, показывая при этом своё безразличное отношение.

7. Среди респондентов с низким и средним уровнем общего показателя жизнестойкости в одинаковой степени преобладают респонденты с низким уровнем агрессивных действий. Выбор агрессивных действий, как стратегии копинг поведения может выступать как: самоцель, удовлетворяющая потребность в самореализации и самоутверждении; в качестве средства достижения другой значимой цели; способ психологической разрядки; форма защитного приспособительного поведения.

8. Выбор стратегии поведения – непрямые действия (манипулятивные) имеют в основном средний уровень и преобладают у респондентов латышей как с низким, так и с высоким уровнем вовлеченности. Принцип непрямого действия подразумевает скрытие своих истинных намерений, т. е. человек никогда не стремится напрямую делать то, что он задумал.

9. Результаты исследования также выявили положительную корреляционную связь между общим показателем жизнестойкости и её компонентами- вовлечённостью, контролем и принятием риска. Это говорит о том, что чем выше каждый из компонентов, тем выше общий показатель жизнестойкости. С. Мадди (2005) подчёркивает, что выраженность всех трёх компонентов способствует сохранению здоровья и оптимальному уровню работоспособности и активности в стрессовых условиях. Высокий уровень жизнестойких убеждений влияет на оценку ситуации благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию, способствует активному преодолению трудностей.

Практическая значимость и рекомендации

Практическая значимость результатов исследования заключается в использовании русской и латышской версии опросника в психологических исследованиях на территории Латвии.

Жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течении жизни. Это система убеждений, которая может быть развита. Поэтому рекомендацией по развитию жизнестойкости и её компонентов может служить как индивидуальная работа, так и групповая в особенности. Рекомендацией для групповой работы может служить проведение тренинга жизнестойкости, в котором акцент должен ставиться на способах жизнестойкого преодоления и жизнестойкого отношения к конкретным проблемам, как наиболее непосредственно связанным с жизнестойкостью. Результатом групповой работы может служить повышение всех показателей жизнестойкости, снижение психического напряжения (тревожности, депрессии и т. п.) и физического напряжения, а также трансформация стрессовых обстоятельств в благоприятные.

Обобщение

В исследовании связи между жизнестойкостью, её компонентами и стратегиями преодолевающего поведения использовалась русская и латышская версия теста жизнестойкости С. Мадди (*The Personal Views Survey III – R, 2003*). Опросник ориентирован на измерение установок, помогающих справляться со сложными жизненными ситуациями. Для оценки поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения использовался опросник SACS- «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Хобфолл С., 1994) в модификации Водопьяновой Н. Е., (1998). Данный опросник позволяет оценить особенности поведения в сложных (стрессовых) ситуациях и отражает степень предпочтения той или иной модели поведения.

Результаты исследования выявили связь между жизнестойкостью, её компонентами и следующими стратегиями преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях: ассертивными действиями, избеганием, непрямыми действиями у респондентов- латышей и избеганием, асоциальными действиями, агрессивными действиями у русских респондентов.

Было найдено, что среди всех респондентов с низким уровнем вовлечённости преобладают респонденты с низким уровнем избегания, а при высоком уровне вовлечённости - с высоким уровнем избегания. Высокий уровень избегания характеризуется мысленным стремлением и поведенческим усилием, направленным на избегание проблемы, выражается в попытках улучшения своего самочувствия.

Установлено, что высокий уровень избегания имеют русские респонденты с низким уровнем контроля, высокий же уровень контроля имеют респонденты со средним уровнем избегания. Как правило, люди имеющие высокий уровень контроля имеют убеждение в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Респонденты же с низким уровнем контроля обычно ощущают собственную беспомощность.

Выявлено, что респонденты- латыши с низким уровнем контроля имеют низкий уровень ассертивных действий, а с высоким - средний уровень ассертивных действий. Такой способ действий заключается в активном и последовательном отстаивании своих интересов, человек открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих.

Найдено, что среди респондентов с низким уровнем общего показателя жизнестойкости преобладают респонденты со средним уровнем асоциальных действий, а при высоком - респонденты с низким уровнем асоциальных действий.

Средний уровень асоциальных действий наблюдается также у русских респондентов с низким уровнем контроля, низкий же уровень асоциальных действий преобладает у респондентов, у которых контроль имеет как средний, так и высокий

уровень. С помощью асоциального (или антисоциального) поведения человек обычно стремится причинить вред другим, показывая при этом своё безразличное отношение.

Среди респондентов с низким и средним уровнем общего показателя жизнестойкости в одинаковой степени преобладают респонденты с низким уровнем агрессивных действий. Выбор агрессивных действий, как стратегии поведения может выступать как: самоцель, удовлетворяющая потребность в самореализации и самоутверждении; в качестве средства достижения другой значимой цели; способ психологической разрядки; форма защитного приспособительного поведения.

Выбор стратегии поведения – непрямые действия (манипулятивные) имеют в основном средний уровень и преобладают у респондентов латышей как с низким, так и с высоким уровнем вовлечённости. Принцип непрямого действия подразумевает скрытие своих истинных намерений, т. е. человек никогда не стремится напрямую делать то, что он задумал.

Результаты исследования также выявили положительную корреляционную связь между общим показателем жизнестойкости и её компонентами - вовлечённостью, контролем и принятием риска. Это говорит о том, что чем выше каждый из компонентов, тем выше общий показатель жизнестойкости.

Литература

1. Florian V., Mikulincer M., Taubman O., 1995, Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // *Journal of Personality and Social Psychology*. – Apr. 68. – 4. – P. 687 – 695.
2. Sharpley Ch.F., Dua J.K., Reynolds R., Acosta A., 1999, The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health // *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*. – 1. – P. 15 – 29.
3. Solcova I., Tomanek P., 1994, Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness // *Studia Psychologica*. – Vol 36. – N 5. – P. 390 – 392.
4. Williams P.G., Wiebe D.J., Smith T.W., 1992, Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health // *Journal of Behavioral Medicine*. – Jun. – Vol. 15. – N 3. – P. 237 – 255.
5. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., 2005, Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора // *Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология*. № 4. С. 37-42.
6. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., 2006, *Тест жизнестойкости*. - Москва: Смысл, - 63 с.
7. Мадди С. Р., 2005, Смыслообразование в процессе принятия решений // *Психологический журнал*, том 26, № 6, с. 87 – 101.
8. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности, учебное пособие / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова.- СПб.: Речь.
9. Шаплавская Е., И. Плотка, Исследование жизнестойкости в контексте проблематики совладания со стрессом. Starptautiska Zinatniska konference, "Latvija un Eiropa: reģionālas attīstības iespējas, risinājumi un perspektīvas". 28.-29. martā 2008.gada tēzes 626.lpp..Daugavpils BSA, Latvia.

RESEARCH OF THE COLERATION BETWEEN HARDINESS, ITS COMPONENTS AND STUDENTS' STRATEGIES OF OVERCOMING THE STRESSFUL SITUATIONS

Objectives

It is is a correlation between hardiness, its components and the choice of definite *coping behavioral* strategies among the students.

Methods

Explicit measurements: to approbate Russian and Latvian version of S. Maddi Hardiness Test (The Personal Views Survey III – R). S. Maddi theoretical model of hardiness has become the basis of empirical research. Hardiness is the system of self, world perception and individual's relation with it. It is a disposition that includes three relatively autonomous components: involvement, control and risk taking. To research *coping behavior* strategies SACS (Strategies of Coping with Stress Situations) Questionnaire is used. Participants: 81 students.

Results

There was a correlation determined between hardiness, its separate components and the following *coping behavior* strategies: assertive

actions, avoidance, indirect actions among Latvian respondents and avoidance, asocial actions, aggressive actions among Russian respondents. The results of the research also determined positive correlation between the general figure of hardiness and its components – involvement, control and risk taking. This means that the higher every of the components mentioned is, the higher the general figure of hardiness is.

Conclusion

Hardiness Test allows assessing ability and readiness of a person to act actively and flexibly in stress situations, especially in professional activities. Hardiness is a precaution factor of work disturbance risk.

Keywords: resilience, involvement, control, taking a risk, strategy for dealing with stressful situations.