

УДК 159.9

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
У СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ****О.А. ЯНЦЕВИЧ, Н.Н. СТРУНИНА**
(Полоцкий государственный университет)

Рассматривается актуальная на сегодня проблема взаимосвязи жизнестойкости и совладающего поведения у специалистов разных профессий. В процессе эмпирического исследования изучалась взаимосвязь компонентов жизнестойкости и копинг-стратегий, сравнивались проявления жизнестойкости и совладающее поведение у специалистов в сфере медицины, образования, финансов. Установлено, что у медицинских работников и педагогов средний уровень напряженности практически всех копинг-стратегий. Выявлены статистически значимые корреляционные связи между компонентами жизнестойкости и совладающим поведением, а также различия между тремя группами специалистов по такой копинг-стратегии, как принятие ответственности.

Ключевые слова: жизнестойкость, копинг-стратегии, совладающее поведение.

Введение. Современные люди каждый день сталкиваются с трудными жизненными ситуациями, которые не только мешают привычному ходу жизни, но и предъявляют особые требования к способностям личности совладать с ними с наименьшими потерями. Стрессовые ситуации возникают в различных сферах жизнедеятельности, и профессиональная деятельность – не исключение. Важность данной темы определяется растущими потребностями общества в поиске путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Кроме того, пандемия коронавируса радикально изменила жизнь людей во многих странах и вынудила приспособиться к новой реальности. Глобальное влияние она оказала и на деятельность людей, занятых в различных профессиях.

Большая роль в преодолении жизненных трудностей, сопротивлении стрессу в изменяющихся условиях принадлежит такой личностной особенности, как жизнестойкость.

Проблема жизнестойкости личности достаточно широко представлена и в классических, и в современных психологических исследованиях. Отдельная область проблемы жизнестойкости – ее изучение как ресурса преодоления стресса и профессионального выгорания.

Жизнестойкость – это способность личности успешно справляться с неблагоприятными средовыми условиями, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам (С. Мадди и С. Кобейс) [1].

Копинг-стратегии – способы деятельности, которые помогают адаптироваться в сложной ситуации и удерживать психологическое равновесие (Р. Лазарус, С. Фолкман) [2].

Проблема взаимосвязи между выражением сопротивления и преобладающими стратегиями поведения в трудных жизненных ситуациях еще не представлена в полной мере. Поэтому исследования, направленные на изучение жизнестойкости, имеют большое значение.

Основная часть. *Цель исследования* – изучить взаимосвязь жизнестойкости и особенностей совладающего поведения специалистов различных профессий.

Гипотезы исследования:

1. Существуют значимые взаимосвязи между жизнестойкостью и совладающим поведением у специалистов разных профессий.
2. Существуют значимые различия между проявлением жизнестойкости и совладающим поведением у специалистов разных профессий.

Выборка испытуемых составила 100 человек женского пола, представителей различных профессий:

- 40 специалистов в сфере финансов, возраст – от 19 до 55 лет;
- 30 медицинских специалистов, возраст – от 21 года до 64 лет;
- 30 педагогов, возраст – от 21 года до 56 лет.

Процедура исследования. Методы исследования: организационный, эмпирический (тестирование), метод обработки данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, *H*-критерий Краскалла–Уоллиса); интерпретационный метод (структурный метод). Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием пакета компьютерных программ «Statistica 8.0».

Методики исследования:

- для определения компонентов выраженности жизнестойкости применялся тест изучения жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева);
- для определения выраженности стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях применялся копинг-тест Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования в ходе обработки эмпирических данных было выявлено, что уровень жизнестойкости у медицинских работников составляет 84 балла, что является средним уровнем жизнестойкости. Данные представлены на рисунке 1.

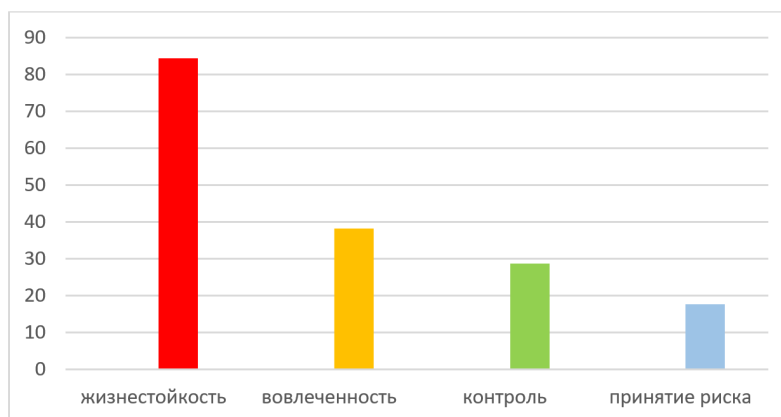


Рисунок 1. – Диаграмма средних значений по тесту жизнестойкости Д.А. Леонтьева

Из рисунка 1 видно, что вовлеченность составляет в среднем 38 баллов, контроль – 29 баллов, принятие риска – 18 баллов, что говорит о среднем уровне выраженности компонентов жизнестойкости. Стоит отметить, что важна выраженность всех трех компонентов. Из этого следует, что медицинские работники достаточно успешно справляются со стрессовыми ситуациями и сохраняют оптимальный уровень работоспособности в стрессогенных условиях.

Результаты исследования копинг-стратегий показали, что у медицинских работников средний уровень напряженности следующих копинг-стратегий: конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание. Высокий уровень напряженности копинг-стратегий самоконтроля, планирования решения проблем и положительной переоценки. Данные представлены на рисунке 2. Горизонтальная ось – копинг-механизм, вертикальная – среднее значение.

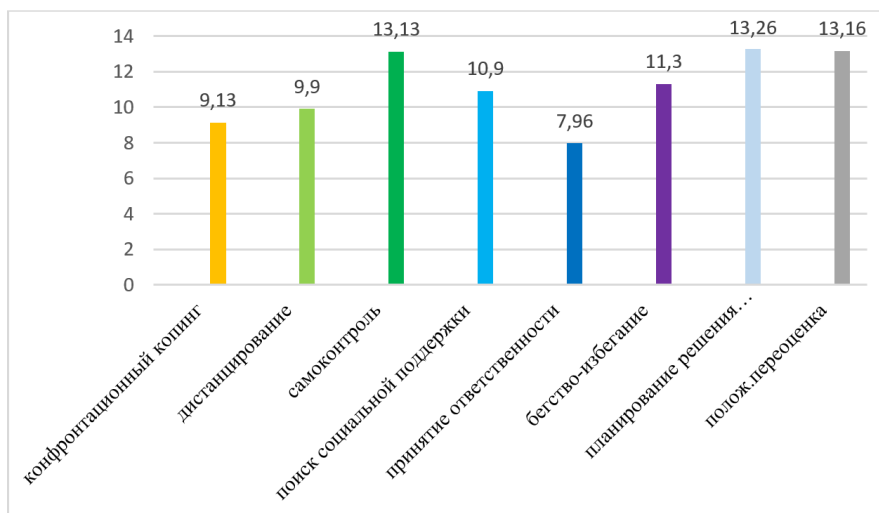


Рисунок 2. – Диаграмма средних значений по тесту копинг-стратегий Р. Лазаруса

Согласно рисунку 2, копинг-стратегия конфронтации составляет 9 баллов, что свидетельствует о среднем уровне напряженности данной стратегии. Исходя из этого можно сделать вывод, что медики используют данную стратегию умеренно. При таком использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы.

Копинг-стратегия дистанцирования в среднем составляет 10 баллов (см. рисунок 2), что также свидетельствует о среднем уровне напряженности. Исходя из этого можно сделать вывод, что специалисты в медицине используют данную стратегию умеренно.

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п. У данной стратегии есть и отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций [3].

Такие копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание (см. рисунок 2), также свидетельствуют о среднем уровне напряженности.

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Положительная сторона данной стратегии: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации. Отрицательная: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках.

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.

Рисунок показывает высокий уровень напряженности копинг-стратегий самоконтроля, планирования решения проблем и положительной переоценки. Их уровень – 13 баллов и выше.

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей [4].

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

Итак, у медиков в целом средний уровень напряженности копинг-стратегий, таких как конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание. Умеренно высокий уровень выраженности таких копинг-стратегий, как самоконтроль, планирование решения проблем и положительная переоценка. Данные стратегии превышают норму, что может свидетельствовать о небольшом проценте дезадаптации медицинских работников, однако стратегии являются в большей степени конструктивными. Следовательно, медицинские работники в стрессовых ситуациях в основном используют копинг-стратегии умеренно и достаточно успешно адаптируются в стрессогенных условиях.

На втором этапе исследования был проведен корреляционный анализ переменных жизнестойкости и копинг-стратегий. Результаты статистической обработки эмпирических данных представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Взаимосвязи переменных жизнестойкости и копинг-стратегий у медицинских работников

Переменные	r	p
Вовлеченность / бегство-избегание	-0,76	0,00
Жизнестойкость / бегство-избегание	-0,70	0,00
Контроль / бегство-избегание	-0,61	0,00
Контроль / дистанцирование	-0,43	0,01
Жизнестойкость / принятие ответственности	-0,42	0,02
Контроль / принятие ответственности	-0,39	0,02
Принятие риска / принятие ответственности	-0,38	0,03

Примечания: r – коэффициент ранговой корреляции Спирмена; p – уровень значимости.

Исходя из данных, представленных в таблице, можно сказать, что при использовании коэффициента ранговой корреляции Спирмена уровень значимости $p < 0,05$; значит, корреляции являются значимыми.

Согласно таблице 1, показатели выраженности стратегии принятия ответственности, дистанцирования, бегства-избегания имеют обратные взаимосвязи с такими компонентами жизнестойкости, как контроль и при-

нятие риска, вовлеченность, а также с ее интегральным показателем. Остановимся более подробно на каждой из полученных корреляционных связей.

Исходя из анализа первой связи можно сделать вывод: чем выше у человека вовлеченность, тем ниже стратегия бегства-избегания и наоборот. Это можно объяснить тем, что индивиды с высоким уровнем вовлеченности менее склонны к избеганию и уходу от проблем.

Рассмотрим более подробно вторую корреляционную связь, согласно которой жизнестойкость находится во взаимосвязи с бегством-избеганием. Связь значимая обратная. Вывод: чем выше у человека жизнестойкость, тем ниже стратегия бегства-избегания и наоборот. Это можно связать с тем, что индивиды с высоким и средним уровнем жизнестойкости успешно справляются с неблагоприятными средовыми условиями, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам и меньше используя копинг-стратегию бегства-избегания.

Остановимся более подробно на третьей корреляционной связи, согласно которой контроль коррелирует со стратегией бегства-избегания. Таким образом, можно сделать вывод: чем выше у человека контроль, тем ниже стратегия бегства-избегания и наоборот. Вероятно, это объясняется тем, что индивиды, которые привыкли контролировать жизненную ситуацию, менее склонны к бегству и уклонению от проблем.

Проанализируем четвертую корреляционную связь, согласно которой такой компонент жизнестойкости, как контроль, находится во взаимосвязи с дистанцированием. Можно сделать вывод: чем выше у человека контроль, тем ниже дистанцирование от стрессовых ситуаций и возникающих проблем и наоборот. Скорее всего, индивиды, привыкшие контролировать жизненную ситуацию, анализируют положительные и отрицательные стороны жизненных трудностей и в соответствии с ней действуют, не уклоняясь от проблем. Чем ниже у человека контроль и, соответственно, чем он беспомощнее, тем больше он будет всеми способами уходить от проблем, снижать их значимость, обесценивать, шутить, фантазировать.

Рассмотрим пятую корреляционную связь, согласно которой жизнестойкость находится во взаимосвязи со стратегией принятия ответственности. Видно, что чем выше у человека жизнестойкость, тем ниже стратегия принятия ответственности и наоборот. Это можно объяснить тем, что индивиды, у которых средний или высокий уровень жизнестойкости, менее склонны брать на себя вину за происходящие трудности. Они привыкли решать проблемы более конструктивно.

Остановимся на шестой корреляционной связи, согласно которой контроль коррелирует со стратегией принятия ответственности. Таким образом, можно сделать вывод: чем выше у человека контроль, тем ниже стратегия принятия ответственности и наоборот. Это можно связать с тем, что индивиды, привыкшие контролировать жизненную ситуацию, менее склонны к признанию своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение.

Исходя из анализа седьмой связи можно сделать вывод: чем выше у человека принятие риска, тем ниже стратегия принятия ответственности и наоборот. Это объясняется тем, что средний и высокий уровень принятия ответственности уменьшает риск. Индивиды убеждены, что лучше лишиться раз не рисковать, чем совершить ошибку. В медицине ошибки недопустимы, они могут стоить человеческой жизни.

На третьем этапе исследования в ходе обработки эмпирических данных было выявлено, что уровень жизнестойкости у специалистов в сфере образования составляет 87 баллов, что является средним уровнем жизнестойкости.

Результаты исследования копинг-стратегий показали, что у специалистов в сфере образования средний уровень напряженности следующих копинг-стратегий: конфронтация, дистанцирование, принятие ответственности, бегство-избегание. Высокий уровень напряженности копинг-стратегий самоконтроля, поиска социальной поддержки, планирования решения проблем и положительной переоценки. Данные представлены на рисунке 3.

На данном графике представлены средние значения по методике копинг-тест Р. Лазаруса. Горизонтальная ось – копинг-механизм, вертикальная – среднее значение.

Согласно рисунку, копинг-стратегия конфронтации составляет 9 баллов, что свидетельствует о среднем уровне напряженности. Исходя из этого можно сделать вывод, что специалисты в сфере образования используют данную стратегию умеренно. При умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы.

Копинг-стратегия дистанцирования (рисунок 3) в среднем составляет 10 баллов, что также свидетельствует о среднем уровне напряженности. Таким образом, педагоги используют данную стратегию умеренно.

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п. У данной стратегии есть и отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Из рисунка видно, что такие копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, также свидетельствуют о среднем уровне напряженности.

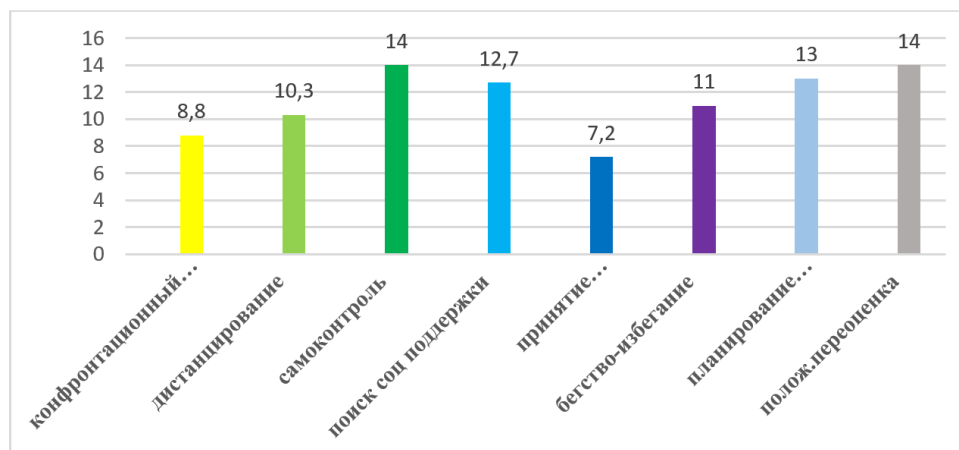


Рисунок 3. – Диаграмма средних значений по тесту копинг-стратегий Р. Лазаруса

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Положительная сторона данной стратегии: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации. Отрицательная: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках.

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.

Как показывает рисунок 3, существует высокий уровень напряженности копинг-стратегий самоконтроля, планирования решения проблем и положительной переоценки. Их уровень 13 баллов и выше.

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию [5].

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки ее преодоления за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

В целом у педагогов средний уровень напряженности копинг-стратегий, таких как конфронтация, дистанцирование, принятие ответственности, бегство-избегание. Умеренно высокий уровень таких копинг-стратегий, как самоконтроль, планирование решения проблем и положительная переоценка. Данные стратегии превышают норму, что может говорить о небольшом проценте дезадаптации специалистов в сфере образования, однако стратегии являются в большей степени конструктивными. Таким образом, педагоги в стрессовых ситуациях в основном используют копинг-стратегии умеренно и достаточно успешно адаптируются в стрессогенных условиях.

Для расчета значимости взаимосвязи между жизнестойкостью и копинг-стратегиями использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена, являющийся непараметрическим и не требующим проверки на нормальность распределения.

На четвертом этапе исследования был проведен корреляционный анализ переменных жизнестойкости и копинг-стратегий. Результаты статистической обработки эмпирических данных представлены в таблице 2.

Согласно таблице 2, при использовании коэффициента ранговой корреляции Спирмена уровень значимости $p < 0,05$, значит, корреляции являются значимыми.

Из таблицы видно, что показатели выраженности стратегии конфронтации имеют умеренные положительные взаимосвязи с таким компонентом жизнестойкости, как вовлеченность, а также с ее интегральным показателем.

Таблица 2. – Взаимосвязи переменных жизнестойкости и копинг-стратегий у педагогов

Переменные	<i>r</i>	<i>p</i>
Вовлеченность/конфронтация	0,41	0,02
Жизнестойкость/конфронтация	0,40	0,02

Примечания: *r* – коэффициент ранговой корреляции Спирмена; *p* – уровень значимости.

Исходя из анализа первой связи можно сделать вывод: чем выше у человека конфронтация, тем выше вовлеченность и наоборот. Это можно объяснить тем, что педагоги, у которых развит компонент вовлеченности, получают удовольствие от собственной деятельности и способны отстоять свои интересы и активно противостоять трудностям. Таким образом, эмоциональное напряжение и истощение преодолеваются при помощи копинг-стратегии конфронтации, используя данную стратегию, они сопротивляются трудностям и предприимчивы при разрешении проблемных ситуаций.

Рассмотрим более подробно вторую корреляционную связь, согласно которой жизнестойкость находится во взаимосвязи с конфронтацией. Связь значимая прямая умеренная. Исходя из анализа второй связи можно сделать вывод: чем выше у человека жизнестойкость, тем выше конфронтация и наоборот. Это можно связать с тем, что индивиды с высоким и средним уровнем жизнестойкости успешно справляются с неблагоприятными средовыми условиями, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, используя копинг-стратегию конфронтации, личность показывает упорство в отстаивании собственных интересов и активно противостоит трудностям.

На пятом этапе исследования с помощью *H*-критерия Краскелла–Уоллиса нами были изучены различия между педагогами, медиками и финансистами. Различия были выявлены по такой переменной, как «принятие ответственности». Результаты исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Различия между педагогами, медиками и финансистами по показателю переменной «принятие ответственности»

Переменная	Медиана по трем группам			<i>H</i> -значение критерия	Уровень статистической значимости
	педагоги	медики	финансисты		
Принятие ответственности	7,0	8,5	8,0	7,46	0,02

Из таблицы 3 видно, что различия между тремя группами специалистов, в зависимости от особенностей стратегии поведения в трудных ситуациях, находятся на достоверном уровне, т.к. уровень статистической значимости меньше 0,05.

Результаты сравнения медиан копинг-стратегии принятия ответственности между тремя группами специалистов представлены на рисунке 4.

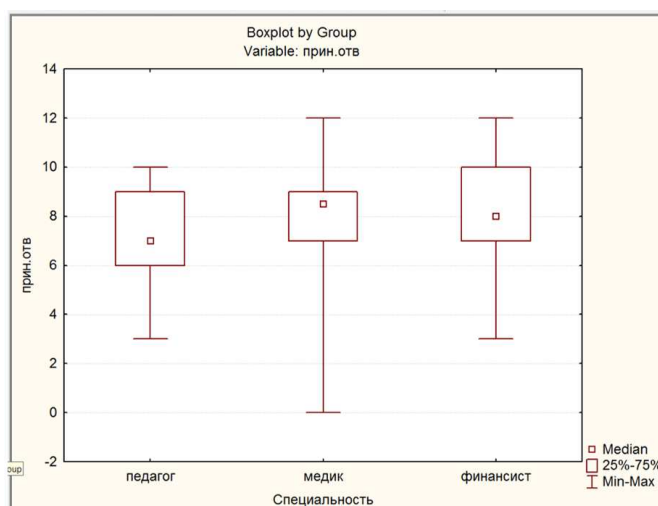


Рисунок 4. – Различия между тремя группами специалистов по показателю принятия ответственности

Специалисты трех групп умеренно различаются по такой стратегии поведения в трудных ситуациях, как принятие ответственности. Так, к примеру, принятие ответственности на достоверном уровне присуще всем трем группам специалистов, однако медики наиболее склонны применять данную стратегию поведения, а педа-

гоги – наименее. Это можно связать с тем, что при умеренном использовании данной стратегии медики стремятся к пониманию зависимости между собственными действиями и последствиями больше, чем остальные специалисты, в силу специфики своей профессии, они анализируют свое поведение, ищут причины своих ошибок и стремятся их не повторять.

Заключение. Таким образом, гипотезы исследования частично подтвердились. В ходе исследования нами были выявлены обратные статистически значимые корреляционные связи у медицинских работников: жизнестойкость и принятие ответственности, жизнестойкость и бегство-избегание, вовлеченность и бегство-избегание, контроль и дистанцирование, контроль и принятие ответственности, контроль и бегство-избегание, принятие риска и принятие ответственности.

В исследовании выявлены следующие положительные статистически значимые корреляционные связи у педагогов: между конфронтацией и жизнестойкостью, между вовлеченностью и конфронтацией.

Кроме того, в исследовании выявлены различия между тремя группами специалистов по такой копинг-стратегии, как принятие ответственности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шагарова, И.В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03; 19.00.05 / И.В. Шагарова. – Ярославль, 2008. – 24 с.
2. Вестн. КГУ им. Н.А. Некрасова [Электронный ресурс] / Киберленинка. – 2015. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> – Дата доступа: 07.09.2021.
3. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
4. Психологические исследования [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева / Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. – 2011. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html/>. – Дата доступа: 25.08.2021.
5. Рьльская, А.Е. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования / А.Е. Рьльская // Сиб. психол. журн. – 2009. – № 31. – С. 6–11.

Поступила 20.09.2021

RELATIONSHIP BETWEEN VITALITY AND COPING BEHAVIOR SPECIALISTS OF DIFFERENT PROFESSIONS

O. YANTSEVICH, N. STRYNINA

The article presents relationship between vitality and coping behavior in specialists of different professions. In the process of empirical research, relationship between vitality and coping behavior, to compare the manifestations of resilience and coping behavior among specialists in the field of medicine, education, finance. It was found that medical workers and teachers have an average level of tension in almost all coping strategies. The study revealed statistically significant correlations between the components of resilience and coping behavior, as well as differences between the three groups of specialists in such a coping strategy as taking responsibility.

Keywords: *vitality, coping strategies, coping behavior.*