

УДК 159.9

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ  
У СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ****О. А. ЯНЦЕВИЧ***(Представлено: Н. Н. СТРУНИНА)*

*В статье рассматривается актуальная проблема взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у специалистов разных профессий. В процессе эмпирического исследования изучалась взаимосвязь компонентов жизнестойкости и совладающего поведения, сравнивались проявления жизнестойкости и копинг-стратегии у специалистов в сфере медицины, образования, финансов. Установлено, что у медицинских работников и педагогов средний уровень напряженности практически всех копинг-стратегий. В исследовании 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. Стрессовые ситуации возникают в различных сферах жизнедеятельности, профессиональная деятельность не исключение. Особую актуальность такие исследования приобретают именно сейчас, когда условия быстро меняющегося мира требуют от человека способности совладания со стрессовыми ситуациями.

Пандемия COVID-19 значительно изменила жизнь людей во многих странах и заставила приспособиться к новому существованию. Огромное воздействие она оказала и на деятельность людей, занятых в различных профессиях. В связи с новой пандемией данная тема представляет особую актуальность.

Очень важная роль в преодолении жизненных трудностей, сопротивления стрессу в изменяющихся условиях принадлежит такой личностной особенности как жизнестойкость. Отдельной областью проблемы жизнестойкости является 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** – это способы деятельности, которые помогают адаптироваться в сложной ситуации и удержать 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 важное значение.

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

**Гипотезы исследования:**

1. Существуют значимые взаимосвязи между жизнестойкостью и копинг-стратегиями у специалистов разных профессий.
2. Существуют значимые различия между проявлением жизнестойкости и копинг-стратегиями у специалистов разных профессий.

**Выборка** испытуемых составила 100 человек женского пола, представителей различных профессий.

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

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

**Методики исследования:**

1. Для определения компонентов выраженности жизнестойкости применялся тест изучения жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева).
2. Для определения выраженности стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях применялся копинг-тест Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, 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.

Результаты исследования копинг-стратегий показали, что у медицинских работников 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 говорить о небольшом проценте дезадаптации медицинских работников, однако стратегии являются в большей степени конструктивными. Таким образом, 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	<i>r</i>	<i>p</i>
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 1, можно сказать, что при использовании коэффициента ранговой корреляции Спирмена уровень значимости  $p < 0,05$ , значит, корреляции являются значимыми.

Из таблицы мы видим, что показатели выраженности **стратегии принятие ответственности, дистанцирование, бегство-избегание** имеют **обратные взаимосвязи** с такими компонентами жизнестойкости как: **контроль и принятие 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 бегство-избегание и наоборот. Это можно объяснить тем, что индивиды, у которых высокий уровень 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. Исходя из анализа второй связи можно сделать вывод: чем выше у человека жизнестойкость, тем ниже стратегия бегство-избегание 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 бегство-избегание.

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

Рассмотрим более подробно 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. Это можно связать с тем, что индивиды, которые привыкли контролировать жизненную ситуацию, анализируют положительные и отрицательные стороны жизненных трудностей и в соответствии с ней действуют и не уклоняются от проблем. Чем ниже у человека контроль и соответственно, чем он беспомощнее, тем больше он будет всеми способами уходить от проблем, шутить, фантазировать, снижать значимость проблем, обесценивать.

Рассмотрим более подробно пятую корреляционную связь, согласно которой жизнестойкость находится во взаимосвязи со стратегией принятие ответственности. Таким образом можно сделать вывод: чем выше у человека жизнестойкость, тем ниже стратегия принятие ответственности и наоборот.

Это можно объяснить с 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 более подробно 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, которые привыкли 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 можно объяснить тем, что средний и высокий уровень принятия ответственности уменьшает риск. Индивиды убеждены, что лучше лишиться раз не рисковать, чем совершить ошибку. В медицине ошибки не допустимы, они могут стоять 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.

Мы пришли к выводу, что 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.

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

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 данных, представленных в таблице 2, видно, что при использовании коэффициента ранговой корреляции Спирмена уровень значимости  $p < 0,05$ , значит, корреляции являются значимыми.

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

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 используя данную стратегию способны отстаивать свои интересы и активно противостоять трудностям. Таким образом эмоциональное напряжение и истощение преодолевается при помощи копинг-стратегии конфронтации, используя данную стратегию они сопротивляются трудностям и предприимчивы при разрешении проблемных ситуаций [3].

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.

В нашем прошлогоднем исследовании было выявлено, что у финансистов средний уровень жизнестойкости 86 баллов. Мы пришли к выводу, что в целом, у специалистов в сфере финансов средний уровень напряженности практически всех копинг-стратегий. Так же в исследовании были выявлены следующие положительные статистически значимые корреляционные связи: между конфронтацией и принятием риска, между жизнестойкостью и конфронтацией, между вовлеченностью и копинг- стратегией бегство-избегание, между конфронтацией и контролем.

На пятом этапе исследования с помощью Н-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			Н-значение критерия	Уровень статистической значимости
	педагоги	медики	финансисты		
Принятие ответственности	7,0	8,5	8,0	7,46	0,02

Из таблицы видно, что различия между тремя группами специалистов, в зависимости от особенностей стратегии поведения в трудных ситуациях, находятся на достоверном уровне, так как уровень статистической значимости меньше 0,05. После мы сравнили медианы копинг-стратегии «принятие ответственности» между тремя группами специалистов.

Из таблицы видно, что специалисты трех групп умеренно различаются по такой стратегии поведения в трудных ситуациях, как принятие ответственности. Так, к примеру, принятие ответственности на достоверном уровне присуща всем трем группам специалистов, однако медики наиболее склонны применять данную стратегию поведения, а педагоги – 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.

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

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова - СПб. – Питер, 2009.
2. Научная электронная библиотека «Киберленинка» [Электронный ресурс] / Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 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. Рыльская, А.Е. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования // Сибирский психологический журнал / А.Е. Рыльская. – 2009. – № 31. – С. 6–11.