



ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ К ТРУДНЫМ ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ

Хачатурова Милана Радионовна

Преподаватель кафедры общей и
экспериментальной психологии НИУ ВШЭ

Магистр психологии, аспирантка

Конфликт как трудная жизненная ситуация

- 1. Представления о конфликте Н.Гришиной, А. Анцупова, О.Громовой, В.Кудрявцева и т.д.*
- 2. Функции конфликта (Л.Козер, Р.Дарендорф).*
- 3. Внешние и внутренние условия конфликта (В. Мерлин, Н.Гришина, Н.Левитов).*

Функции конфликта

Конструктивные функции (Л.Козер)	Деструктивные функции
1. Конфликт полностью или частично устраняет существующее противоречие и позволяет ослабить психическую напряженность.	1. Конфликт оказывает негативное воздействие на психическое состояние и эмоциональный фон участников. Он требует большого количества энергии и сопровождается стрессом.
2. Конфликт может послужить развитию межличностных отношений.	2. Конфликт негативно отражается на эффективности деятельности оппонентов и отрицательно влияет на развитие личности.
3. Конфликт может оказывать положительное влияние на качество деятельности личности.	3. Конфликт формирует негативный «образ другого».
4. В конфликте происходит объективизация источников разногласий и возможностей разрешения конфликтов.	

Стратегии поведения в конфликтной ситуации

- *Стратегия поведения в конфликте* представляет собой основную линию поведения конфликтующих сторон на заключительном этапе конфликта.
- *Копинг-стратегия* – это поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия человека, предпринимаемые им для совладания с трудными ситуациями.

Копинг-стратегии поведения в конфликтной ситуации

- Выделяются три вида копинг-стратегий: поведенческий, когнитивный и эмоциональный.
- Виды копинг-стратегий имеют свои варианты: адаптивный, относительно адаптивный и неадаптивный.

Когнитивные копинг-стратегии

- *адаптивный вариант:* стратегия проблемного анализа.
- *относительно адаптивный вариант:* стратегии игнорирования, диссимилиации, сохранения самообладания, религиозности, придачи смысла и установки собственной ценности.
- *неадаптивный вариант:* стратегии смирения и растерянности.

Поведенческие копинг-стратегии

- *адаптивный вариант*: стратегия сотрудничества.
- *относительно адаптивный вариант*: стратегии отвлечения, альтруизма, компенсации, конструктивной активности, обращения к другим людям за помощью.
- *неадаптивный вариант*: стратегии активного избегания и отступления.

Эмоциональные копинг-стратегии

- *адаптивный вариант*: стратегия оптимизма.
- *относительно адаптивный вариант*: стратегии протеста и пассивной кооперации.
- *неадаптивный вариант*: стратегии эмоциональной разрядки, покорности, самообвинения, агрессивности и подавления эмоций.

Совладающее поведение личности

- Анализ отечественной и зарубежной литературы позволяет утверждать, что выбор копинг-стратегий поведения в конфликте можно также рассматривать в ключе его связи с такими свойствами и особенностями личности (или «ресурсами» в рамках так называемого «ресурсного подхода») как:
 1. **жизнестойкость** (J.Crocker, 2004; S.Maddi, 2002; S.Luthar, 2000);
 2. **временная перспектива** (F.Worrell, 2007; F.Zimbardo, 1999);
 3. **самоэффективность** (P.Weber, 2004; M.Freydenberg, J.Lewis, 2002);
 4. **мотивация** (P.Lockwood, 2005; M.Bong, 2004).

Жизнестойкость

- **Жизнестойкость** характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности (Д.Леонтьев, 2006).
- Проблема взаимосвязи жизнестойкости личности с выбором копинг-стратегий поведения посвящены исследования отечественных и зарубежных авторов (Н.В. Тарабрина, 2004; М.Ш. Магомед-Эминов, 1998; К. Муздыбаев, 1998; Ф.Е. Василюк, 1984; J.Crocker, 2004; S.Maddi, 2002; S.Luthar, 2000).

Компоненты жизнестойкости

- *Вовлеченность*, означающая включенность личности в события своей жизни и свою деятельность, получение удовольствия от этого. В противном случае человек ощущает свою «оторванность» от жизни, испытывает чувство отвергнутости, отстраненности.

Компоненты жизнестойкости

- *Контроль*, соответствующий понимаю личностью своего влияния на результаты происходящих вокруг него событий, самостоятельности выбора в противовес собственной беспомощности.
- *Принятие риска*, проявляющееся в активном стремлении действовать даже в ситуации отсутствия гарантий успеха этой деятельности.

Цель исследования

- изучение связи жизнестойкости личности с выбором ею копинг-стратегий поведения в ситуации межличностных конфликтов.

Гипотеза исследования

- высокий уровень жизнестойкости связан с выбором наиболее адаптивных вариантов когнитивных, поведенческих и эмоциональных копинг-стратегий поведения в ситуации межличностного конфликта.

Методы исследования:

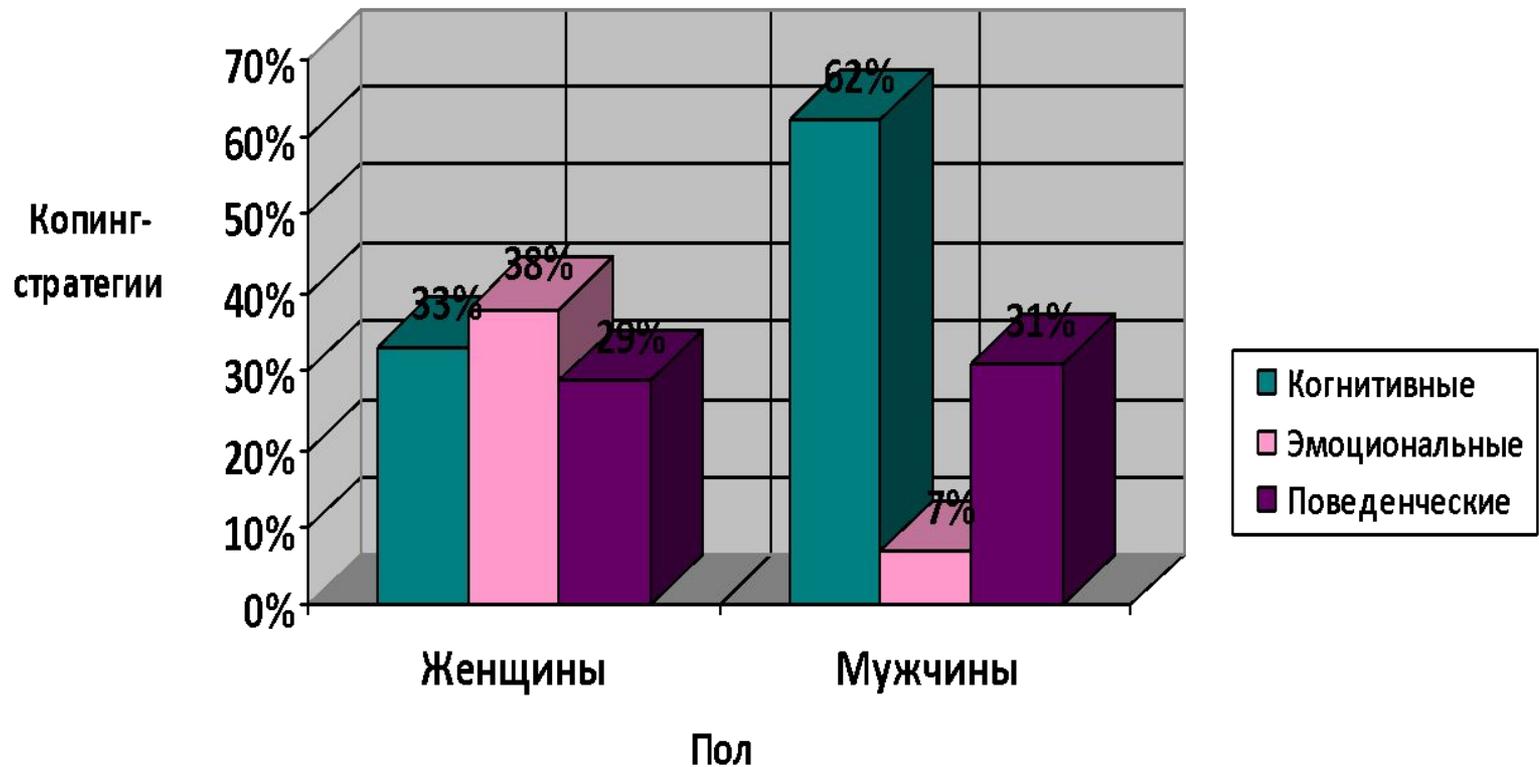
1. Опросник жизнестойкости С.Мадди (в адаптации Д.Леонтьева, Е.Рассказовой).
2. Методика на выявление типов копинг-стратегий поведения Э.Хайма.

Эмпирическая база исследования

- В исследовании приняли участие 110 человек - 65 женщин и 45 мужчин, средний возраст которых 26 лет.

Результаты исследования

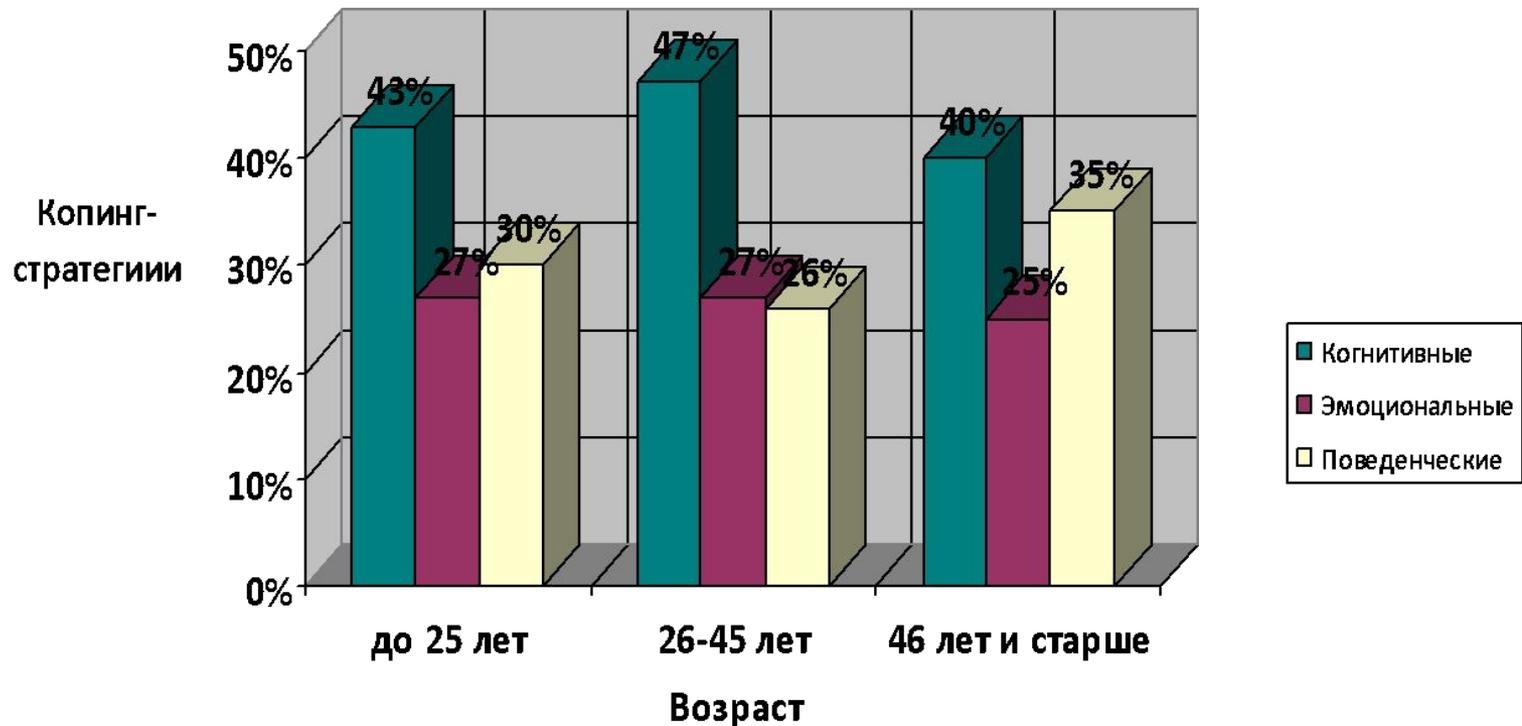
Распределение выбора копинг-стратегий по гендерному признаку



Критерий Манна-Уитни $p < 0,05$

Результаты исследования

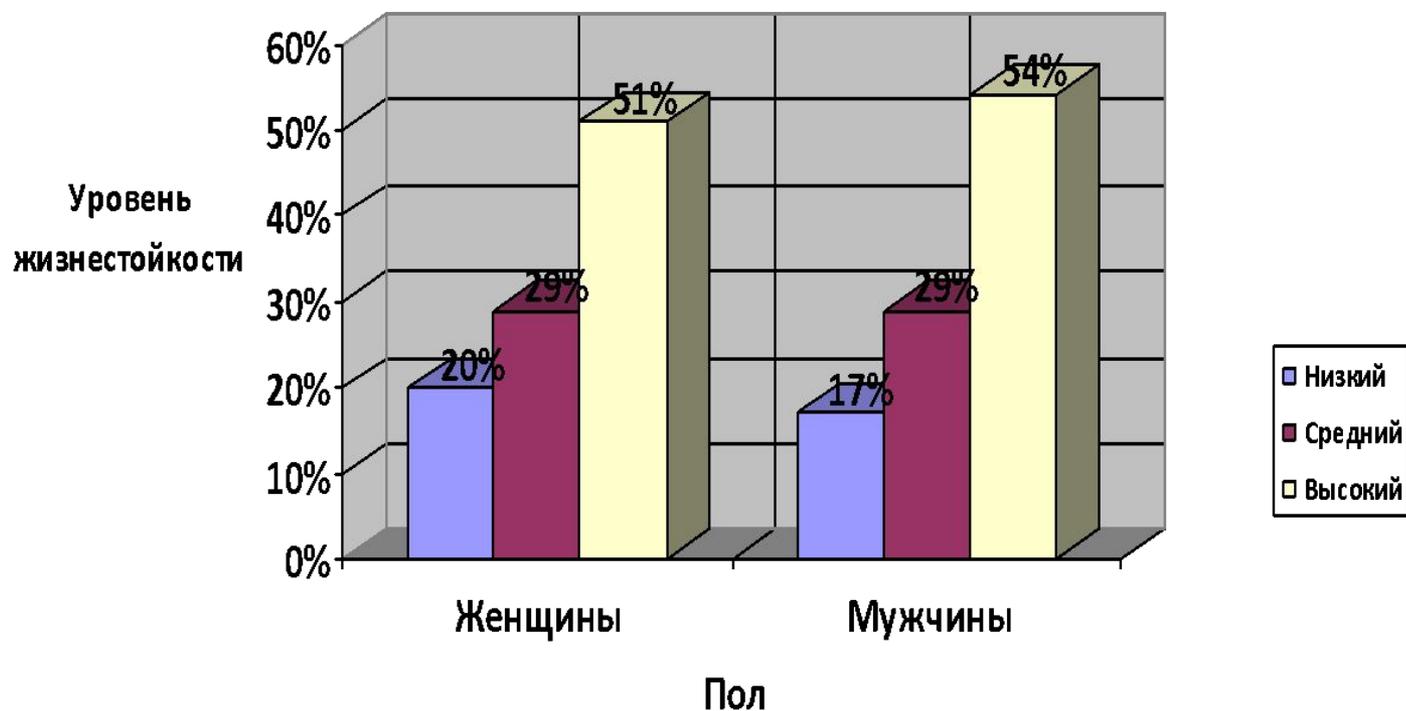
Распределение выбора респондентами копинг-стратегий по возрастному признаку



Критерий Манна-Уитни $p=0,02$ и $p=0,04$

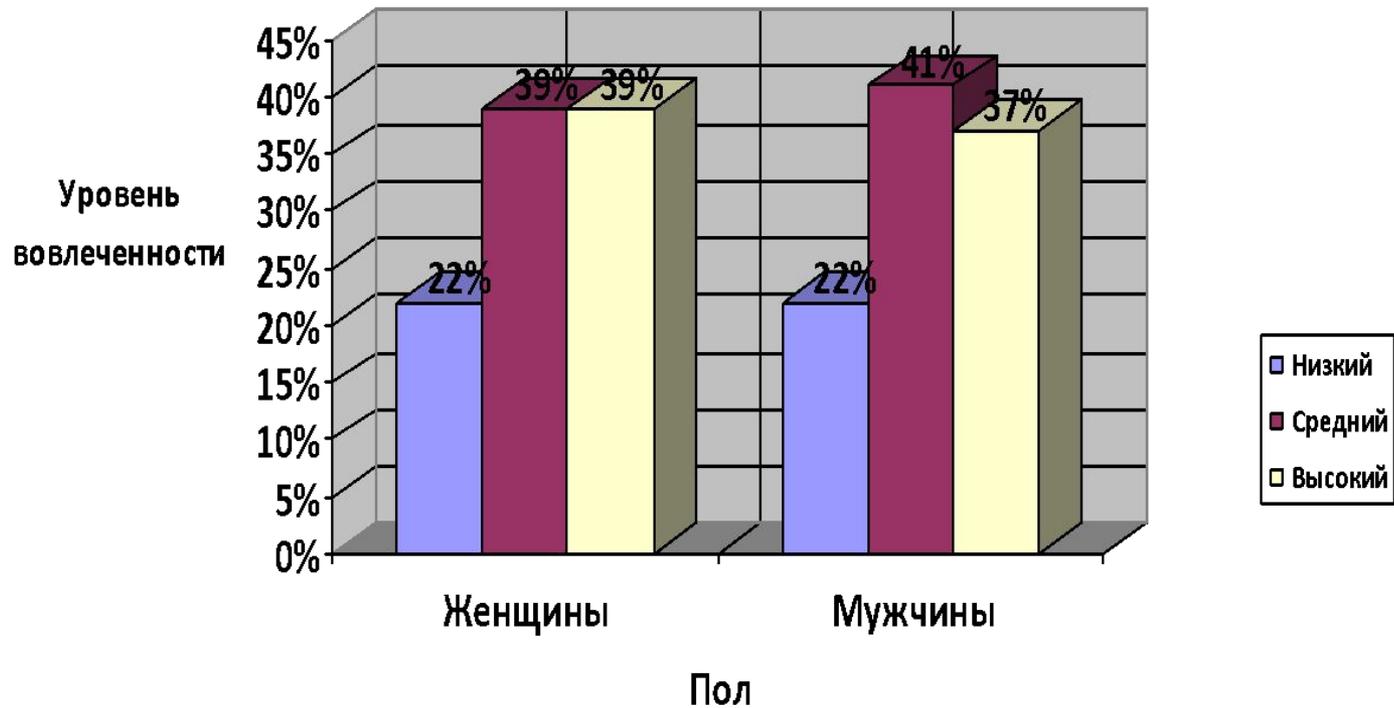
Результаты исследования

Распределение респондентов по уровню жизнестойкости



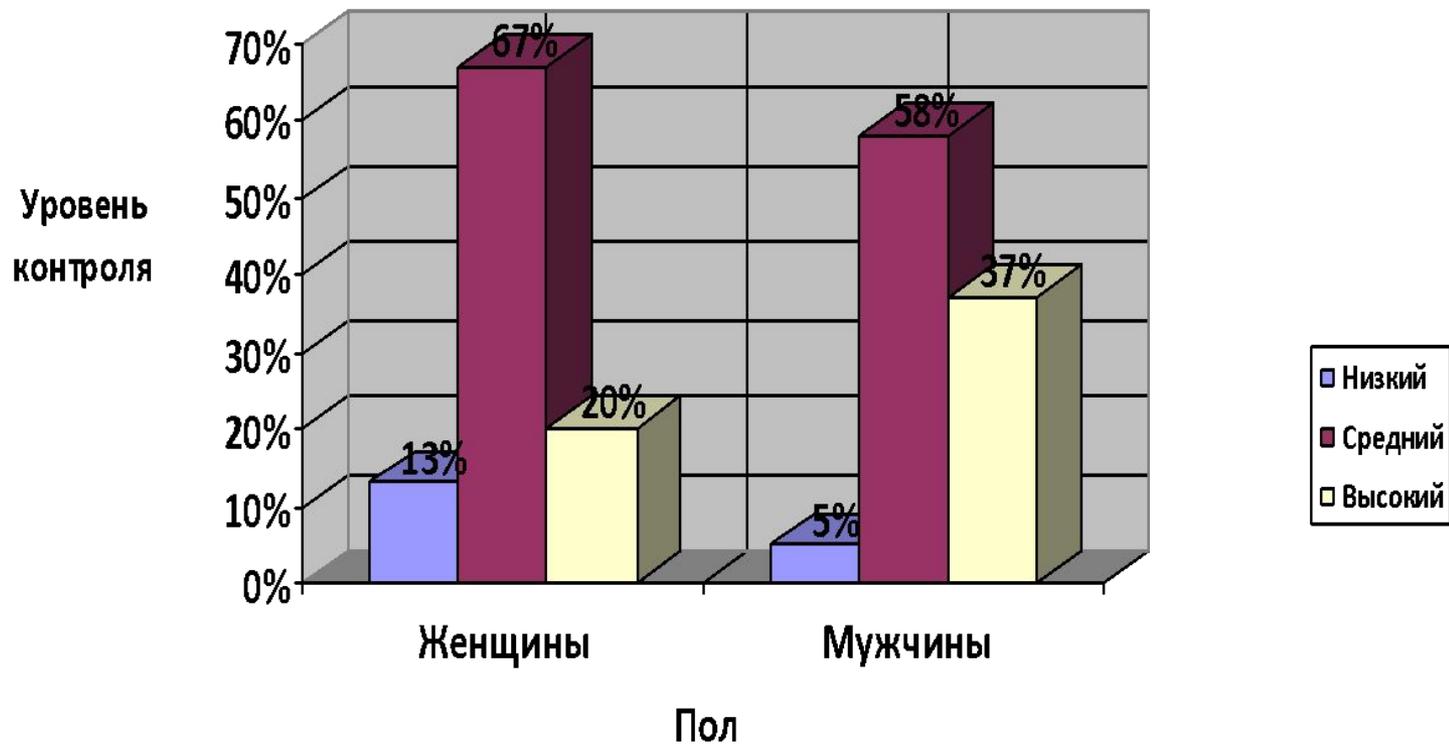
Результаты исследования

Распределение респондентов по уровню вовлеченности



Результаты исследования

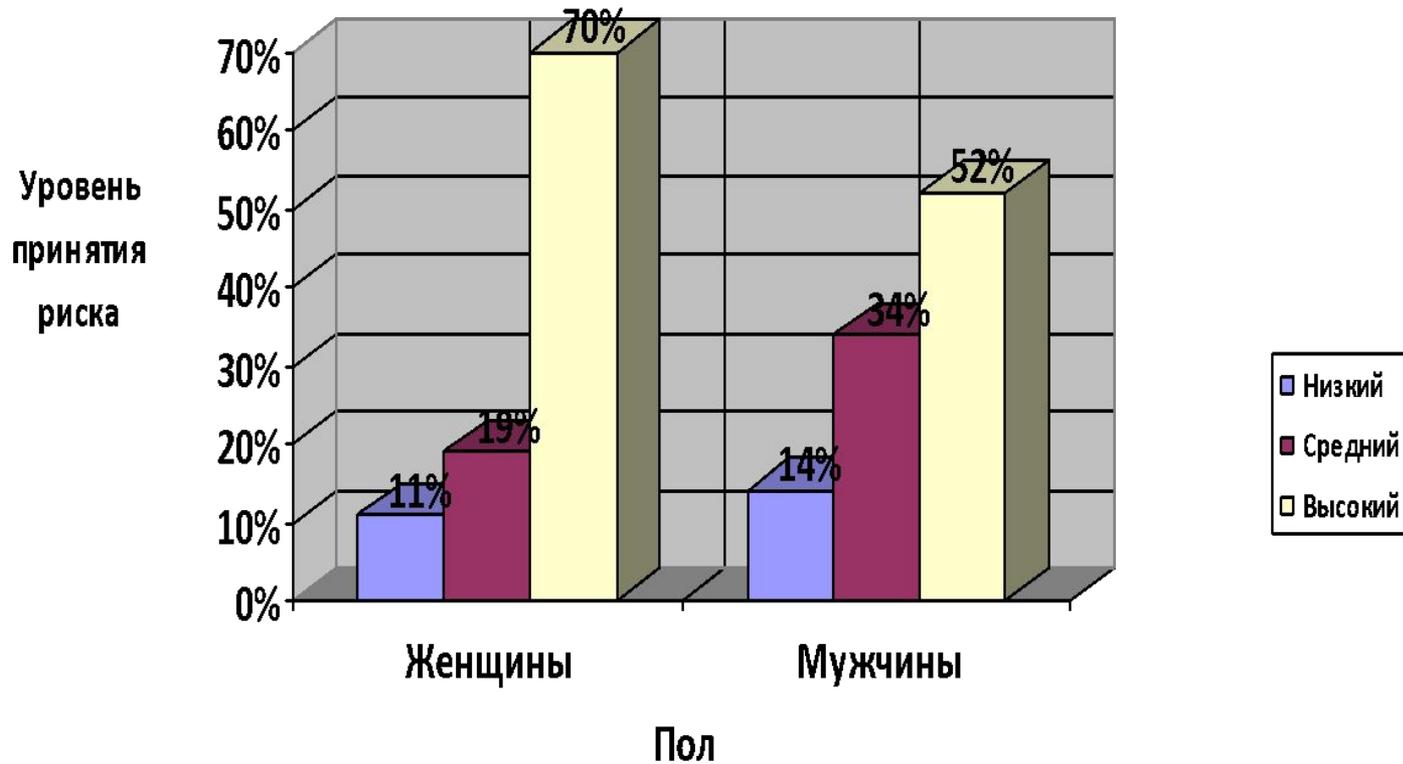
Распределение респондентов по уровню контроля



Критерий Манна-Уитни $p=0,001$

Результаты исследования

Распределение респондентов по уровню принятия риска



Критерий Манна-Уитни $p=0,02$

Показатели жизнестойкости

Показатели	До 25 лет (N=42)	26-45 лет (N=35)	Старше 45 лет (N=33)
Жизнестойкость	85,17	86,25	77,55
Вовлеченность	36,33	38,14	36,17
Контроль	30,04	29,71	27,57
Принятие риска	19,14	18,10	17,33

Результаты исследования

Копинг-стратегии	Когнитивные стратегии			Эмоциональные стратегии			Поведенческие стратегии		
	А	ОА	Н	А	ОА	Н	А	ОА	Н
Компоненты жизнестойкости									
Жизнестойкость	r=0,417		r=-0,536			r=-0,437	r=0,431		
Вовлеченность				r=0,497			r=0,533		
Принятие риска								r=0,601	
Контроль				r=0,569			r=0,421		

Коэффициенты корреляции Пирсона и Спирмена при уровне значимости $p < 0,01$ и $p < 0,05$

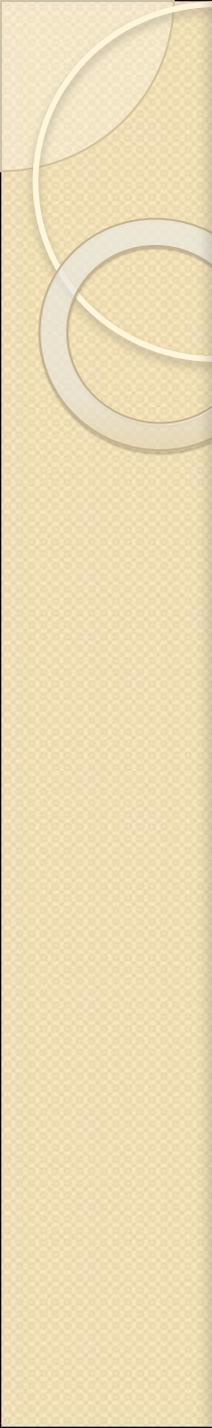
А – адаптивные, ОА – относительно адаптивные, Н – неадаптивные

Выводы

- Выбор личностью копинг-стратегий поведения в ситуации межличностного конфликта имеет гендерную специфику. Женщины наиболее часто прибегают к эмоциональным стратегиям совладания, а мужчины - к когнитивным стратегиям.
- Люди с высокими показателями жизнестойкости предпочитают адаптивные варианты когнитивных, поведенческих и эмоциональных копинг-стратегий поведения в ситуации межличностного конфликта.
- Высокие показатели жизнестойкости личности отрицательно связаны с выбором эмоциональных копинг-стратегий.

Литература:

- *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006.
- *Heim E.* Coping and Psychosocial Adaptation // Journal of Mental Health Counseling. - 1988. - №10. - pp. 136-144.
- *Florian V., Mikulincer M., Taubman O.* Does Hardiness Contribute to Mental Health during a Stressful Real-life Situation? // Journal of Personality and Social Psychology. Vol.68, 1995, pp. 687-695.
- *Maddi S., Harvey R.* Hardiness Considered Across Cultures // Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. - New York: Springer, 2005.
- *Solcova I., Tomanek P.* Daily Stress Coping Strategies: An Effect of Hardiness // Studia Psychologica. - Vol.36, 1994, pp. 390-392.
- *Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W.* Coping Processes as Mediators of the Relationship between Hardiness and Health // Journal of Behavioral Medicine. - Vol. 15., 1995, pp. 237-255.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!