

**Взаимосвязь жизнестойкости и копинг - поведения личности юношеского  
возраста в условиях образовательного процесса педагогического вуза**

**Научный руководитель – Черкевич Елена Анатольевна**

***Тайлакова Ольга Андреевна***

*Студент (бакалавр)*

Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

*E-mail: 1357@mail.ru*

В настоящее время на фоне усиливающихся цифровых влияний на жизнедеятельность личности возрастают не только информационные, но и эмоциональные нагрузки на человека, что вызывает рост его отрицательных психических состояний. Вследствие этого становится актуальной проблема формирования и последующего развития способностей человека к контролю своего поведения, состояния, сохранение устойчивого баланса между воздействием из вне, состоянием внутри и стратегиями поведения. Отсюда возникает потребность организационной целенаправленной психолого-педагогической деятельности по формированию жизнестойкости для преодоления сложных психологических ситуаций и развитию стратегий поведения для их успешного преодоления. Данные умения человека являются важным показателем зрелости личности, от чего во многом зависит её успешность в процессе жизнедеятельности.

Наше эмпирическое исследование проводилось на базе Омского государственного педагогического университета. В исследовании приняли участие 35 студентов 4 и 5 курсов, факультета истории, философии и права. Для осуществления диагностики жизнестойкости и копинг-поведения личности в юношеском возрасте использовались следующие методики: «Тест жизнестойкости» С. Мадди, адаптированный и сокращенный Е. Н. Осиным и Е.И. Рассказовой; «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса и М.И. Паркера, адаптированный Т.А. Крюковой [1, 2, 3]. Для выявления взаимосвязи жизнестойкости и копинг-поведения личности в юношеском возрасте был проведён параметрический коэффициент линейной корреляции  $r$ - Пирсона.

Проанализировав результаты проведённой нами методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди, адаптированный и сокращенный Е. Н. Осиным и Е.И. Рассказовой, мы выяснили, что большинство респондентов (51-60 %) имеют средний показатель выраженности компонентов жизнестойкости и самой жизнестойкости, затем низкий уровень выраженности показателей (22-37%), и наконец, меньшее количество студентов (11-17%) имеют высокий уровень выраженности показателей.

Для того чтобы выявить взаимосвязь между стратегиями копинг-поведения и жизнестойкостью личности юношеского возраста, при переживании кризиса жизнедеятельности нами был использован параметрический коэффициент линейной корреляции  $r$  - Пирсона.

Как видно из таблицы 1, наиболее тесная корреляционная связь установлена между показателями эмоционально-ориентированного копинга и контроля (-0,670). Важно отметить, что эта связь обратная, иначе говоря, чем больше выражен один из показателей, тем мене будет выражен второй. Эмоционально-ориентированный копинг представленный в данной таблице, указывает на то, что студенты погружаются в свои переживания, предпочитают винить себя, испытывают негативные эмоции или вовсе винят других в сложившейся ситуации. Контроль, как показатель жизнестойкости, выступает как убежденность в собственных силах при влиянии на саму ситуацию, иначе говоря, студенты

осознают, что их действия могут повлиять на сложившуюся трудную ситуацию. Следовательно, данная обратная взаимосвязь показывает, что чем выше развит у студентов показатель жизнестойкости контроль, тем ниже будет уровень частоты использования эмоционально ориентированного копинга.

Следующая по выраженности связь установлена между эмоционально-ориентированным копингом и самой жизнестойкостью (-0,578). Связь так же обратная, что говорит о том, что, чем лучше сформирована жизнестойкость у студента, тем менее предпочтительней будет им сделан выбор копинга ориентированного на эмоции, при проживании трудной или стрессовой ситуации. Сформированность жизнестойкости у студентов характеризует их как умеющих совладать со стрессом и контролирующими возникновение внутреннего напряжения, за счет восприятие данных ситуаций как мене значимых, что является противоположностью эмоционально-ориентированному копингу. Следовательно, чем выше развита жизнестойкость, тем меньше студент предпочтёт выбрать эмоционально-ориентированный копинг и наоборот

Так же достаточно тесная обратная связь между принятием риска и эмоционально-ориентированным копингом (-0,484). Следовательно, чем сформированней умение у студента принимать проживание даже негативных ситуаций, как полезный социальный опыт и готовность действовать даже, не имея надежных гарантий на успех, тем меньше вероятность, что он замкнётся в себе и негативных переживаниях и наоборот.

Корреляция на данном уровне ( $p < 0,01$ ) выявлена так же между собственно жизнестойкостью и проблемно-ориентированном копинге (0,439). В отличии от выше перечисленных, данная связь не обратная, из чего следует, что чем выше развита жизнестойкость, тем чаще студенты используют копинг ориентированный на решение задачи и наоборот.

Дав краткую характеристику выявленных наиболее тесных связей нельзя не отметить, что в общем не столь выраженная связь ( $p < 0,05$ ) между тремя из четырех показателей жизнестойкости и проблемно-ориентированного копинга. Данные показатели: вовлеченность, контроль и принятие риска, в своей совокупности формируют жизнестойкость. Связь между данными показателями и проблемно-ориентированном копингом, доказывает, что уровень сформированности компонентов жизнестойкости влияет на частоту выбора студентом копинга ориентированного на решение задачи, что и подтверждается выше описанной связи жизнестойкости и проблемно-ориентированном копинге ( $p < 0,05$ ). Следовательно, чем лучше сформированы компоненты жизнестойкости: вовлеченность, принятие риска и контроль, тем выше вероятность выбора студентом копинга ориентированного на решение задач, и наоборот.

Таким образом, было установлено, что среди личностей юношеского возраста с высоким уровнем выраженности жизнестойкости не так много. В большей мере жизнестойкость, как и её показатели на среднем уровне. Также было установлено, что студенты предпочитают копинг направленный на избегание в большей мере, остальные копинги (проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный) по частоте использования на среднем уровне. Это показывает, что студенты, еще не полностью сформировав умение справляться со сложными ситуациями, сохранив при этом сбалансированность, еще не в полной мере овладели и способами адаптивно справляться с этими ситуациями. Кроме того, с помощью метода параметрической статистики - коэффициента корреляции Пирсона, мы выявили взаимосвязь этих явлений (жизнестойкости и копинг-поведения), что показало нам прямую взаимосвязь адаптивного копинга с жизнестойкостью и обратную связь с неадаптивным копингом поведения. Отсюда, студент, которой в большей мере сформировал жизнестойкость, чаще выбирает адаптивные копинги поведения, для выхода из стрессовой ситуации. Считаем необходимым в дальнейшем выявление первичного и вторичного фактора из жизнестойкости и копинг-поведения личности.

Итак, исходя из эмпирических результатов исследования, мы установили, что необходимо продолжать создавать соответствующие условия в рамках образовательного процесса в вузе, реализуя требования ФГОС 3++ при подготовке обучающихся направления «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», конструктивно влияющие на личностный результат в психическом развитии студентов.

#### **Источники и литература**

- 1) Горина А.В. Психолого-педагогическое сопровождение формирования профессиональной компетентности студентов в социальной проектной деятельности / А.В. Горина, П.И. Фролова // Вестник Сибирской государственной автомобильно-дорожной академии. – 2014. - № 5 (39). – С. 125-133.
- 2) Жучкова С.М. Смысложизненные ориентации как субъективные составляющие феномена смысла жизни // Актуальные вопросы педагогики и психологии: Материалы Международной заочной научно-практической конференции. - Часть III. (01 августа 2011 г.). - Новосибирск: Изд. «ЭНСКЕ», 2011. - С. 146-150.
- 3) Мощенко Л.С., Дроздова Н.В. Смысложизненные ориентации студентов с разным уровнем жизнестойкости (на примере студентов-психологов) / Л.С. Мощенко, Н.В. Дроздова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 50. – С. 133 –140.

#### **Иллюстрации**

Таблица 1  
Матрица корреляции показателей копинг-поведения и жизнестойкости личности в юношеском возрасте

Жизнестойкости	Показатели	Копинг-поведение		
		Проблемно-ориентированный копинг	Эмоционально-ориентированный копинг	Копинг ориентированный на избегание
	Вовлеченность	0,407*	-0,385*	0,093
	Контроль	0,358*	-0,670**	-0,213
	Принятие риска	0,373*	-0,484**	0,029
	Жизнестойкость	0,439**	-0,578**	-0,027

Условные обозначения: \* - корреляция значима на уровне 0,05 ( $p < 0,05$ );  
\*\* - корреляция значима на уровне 0,01 ( $p < 0,01$ )

Рис. 1. Таблица 1. Матрица корреляции показателей копинг-поведения и жизнестойкости личности в юношеском возрасте