

ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ОЦЕНКИ ТЯЖЕСТИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ И ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ

Анненкова Е.А.

Статья посвящена анализу влияния жизнестойкости, локуса контроля и особенностей саморегуляции юношей и девушек на оценку ими трудных жизненных событий и выбор способов совладания с ними.

Ключевые слова: стратегии совладания, трудные жизненные события, жизнестойкость, локус контроля, саморегуляция.

Изучение влияния личностных особенностей на совладающее поведение, как правило, не включает рассмотрение фактора оценки тех событий, с которыми приходится совладать человеку. Между тем, можно предположить, что выбор стратегии совладания человеком в большой степени зависит от того, насколько тяжелой видится ему ситуация, с которой предстоит справиться.

В этой связи мы поставили перед собой цель исследовать связь личностных характеристик студентов, как с их восприятием трудных жизненных событий, так и с предпочтением стратегий совладания.

В качестве личностных детерминант совладающего поведения нами были взяты жизнестойкость, локус контроля и особенности саморегуляции личности. В исследовании Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой было выявлено, что жизнестойкость помогает личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность [2]. Влияние локуса контроля на способы совладания с трудными ситуациями было выявлено в работах как зарубежных, так отечественных исследователей, например, Крюковой Т.Л. [1], но эти данные противоречивы. Значение саморегуляции для успешности выполнения разных видов деятельности была доказана в исследованиях В.И. Моросановой [3], однако ее связь со стратегиями совладания не была изучена.

Для оценки субъективной тяжести трудных жизненных событий, была использована методика «Трудные жизненные события» (Шкуратовой И.П.). Для диагностики стилей совладающего поведения использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера и Д. Паркера.

Для измерения личностных особенностей студентов использовались «Тест жизнестойкости» С. Мадди в переводе и адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [2], методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [3] и «Опросник уровня субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной и А.М. Эткинды. Для выявления взаимосвязи между анализируемыми характеристиками нами был проведен корреляционный анализ по Спирмену.

Эмпирическим объектом исследования выступили 102 человека (поровну юноши и девушки) – студенты 3 курса в возрасте 19-20 лет.



Методика «Трудные жизненные события» позволяет оценивать тяжесть 30 трудных событий, относящихся к четырем сферам: межличностные отношения, деловая сфера, экстремальные и криминальные ситуации и смерть близких людей. Все эти события разделены на две категории, в зависимости от степени их обратимости. К обратимым событиям относятся такие, при которых возможно восстановление исходного состояния человека и позитивное разрешение возникшей проблемы. Необратимые события приводят к необратимым изменениям личности человека и его жизни.

Все студенты оценивают смерть близких людей, как самые тяжелые события. Вторую позицию по степени тяжести занимают межличностные необратимые события, к которым относится разрыв отношений с любимым человеком и лучшим другом своего пола. Межличностные обратимые события (ссоры с близкими людьми), экстремальные и трудные деловые события находятся на третьем месте по оценке их тяжести. Необратимые события воспринимаются молодежью тяжелее, чем обратимые из этой же сферы жизни.

Корреляционный анализ оценки тяжести разных групп событий и жизнестойкости личности показал наличие отрицательной связи между ними, иными словами, студенты с высокими значениями жизнестойкости оценивали события как менее тяжелые. Наибольшее количество связей с оценкой тяжести событий дала шкала контроля. Принятие риска как компонент жизнестойкости также помогает более оптимистично воспринимать трудные ситуации.

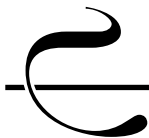
Переживание собственной значимости и ценности позволяет легче пережить трудные события, относящиеся к сфере межличностных отношений ($r = -0,26$ при $p \leq 0,01$), обратимых ($r = -0,20$ при $p \leq 0,05$) и необратимых ($r = -0,24$ при $p \leq 0,05$) экстремальных и криминальных событий.

Высокие показатели интернальности связаны с более низкой оценкой тяжести обратимых экстремальных событий ($r = -0,29$ при $p \leq 0,01$) и необратимых событий деловой сферы ($r = -0,20$ при $p \leq 0,05$).

Показатели саморегуляции также дали корреляции с оценкой тяжести разных групп событий. Студенты с развитым процессом планирования легче воспринимают смерть близких людей ($r = -0,28$ при $p \leq 0,05$). Гибкость саморегуляции позволяет легче пережить обратимые ($r = -0,27$ при $p \leq 0,05$) и необратимые ($r = -0,20$ при $p \leq 0,05$) события в сфере межличностных отношений.

Таким образом, можно сделать вывод том, что жизнестойкость личности, интернальность и хорошая саморегуляция являются факторами, обеспечивающими более легкое восприятие трудных жизненных событий.

Анализ предпочтений в выборе способов совладания по методике Эндлера и Паркера показал, что юноши и девушки отдают предпочтение проблемно-ориентированной стратегии совладания. На втором месте по частоте использования находится стратегия, ориентированная на избегание, которая состоит в разных формах ухода или отвлечения от проблемы. Эмоциональная стратегия совладания, состоящая в переживании трудной проблемы, у девушек по частоте равна



избеганию, но юноши его используют значительно реже. Эмоциональный стиль совладания девушки демонстрируют достоверно чаще, чем юноши.

Анализ связи личностных особенностей и стратегий совладания показал, что на выбор проблемно-ориентированной стратегии совладания оказывают положительное влияние такие компоненты жизнестойкости как вовлеченность ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$) и контроль ($r = 0,34$ при $p \leq 0,01$). Общая интернальность ($r = 0,27$ при $p \leq 0,05$), интернальность в сфере достижений ($r = 0,33$ при $p \leq 0,01$), межличностных отношений ($r = 0,33$ при $p \leq 0,01$) и здоровья ($r = 0,22$ при $p \leq 0,05$) положительно связаны с предпочтением конструктивной стратегии совладания. Развитый компонент планирования в саморегуляции тоже способствует выбору конструктивной стратегии совладания ($r = 0,20$ при $p \leq 0,05$).

Эмоциональные стратегии совладания предпочитают студенты с низкими показателями всех компонентов жизнестойкости, низкой общей интернальностью ($r = -0,26$ при $p \leq 0,05$) и в области достижений ($r = -0,20$ при $p \leq 0,05$), а также слабой развитостью процесса моделирования ($r = -0,31$ при $p \leq 0,01$) и низкой гибкостью саморегуляции ($r = -0,22$ при $p \leq 0,01$).

Стратегии социального отвлечения используют студенты с высокими показателями вовлеченности ($r = 0,28$ при $p \leq 0,05$), с высокими значениями общей интернальности ($r = 0,22$ при $p \leq 0,05$) и с высокой гибкостью саморегуляции ($r = 0,27$ при $p \leq 0,05$). Из этого следует, что жизнестойкие студенты отдают предпочтение конструктивным стратегиям совладания и использованию социальной поддержки, а студенты с низкими показателями жизнестойкости в трудных ситуациях погружаются в эмоциональные переживания. Интерналы отдают предпочтение проблемно-ориентированным стратегиям совладания, а экстерналы – эмоциональным. Таким образом, рассмотренные личностные детерминанты оказывают влияние, как на восприятие трудных жизненных событий, так и на выбор стратегий совладания с ними.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344 с.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Изд-во Смысл, 2006. – 63 с.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998. – 192 с.