

Хачатурова Милана Радионовна

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЕЕ РОЛЬ В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ
МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА**

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2010/12/50.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2010. № 12 (43). С. 166-170. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2010/12/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 159.9

Милана Радионовна Хачатурова

Государственный университет - Высшая школа экономики

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЕЕ РОЛЬ В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ЛИЧНОСТИ
В СИТУАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА[©]

Современный мир полон стрессами, сложнейшими, а порой и экстремальными, ситуациями, которые предъявляют особые требования к способностям личности справиться с ними с наименьшими для себя потерями. Важная роль в этом принадлежит такой личностной особенности как жизнестойкость.

По определению Д. Леонтьева, *жизнестойкость* «характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Она представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром» [3]. Понятие жизнестойкости было введено в психологию в 1979 году Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость личности включает в себя три компонента:

- *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.

- *Контроль*, соответствующий пониманию 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. «В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование» [Там же].

Некоторыми авторами отмечается, что жизнестойкость личности определяется адекватной самооценкой, высоким уровнем развития социальной компетентности и коммуникативных способностей, хорошо развитыми волевыми качествами и т.д. [1].

Э. Вернер отмечает, что люди с высокими показателями жизнестойкости активно вовлечены во взаимодействие с другими людьми, у них развиты коммуникативные умения, они обладают хорошими навыками разрешения проблем. Высокие показатели жизнестойкости позволяют личности верить, что ее собственные действия играют положительную роль в ее жизни [11].

Жизнестойкость - это сложный конструкт, влияние которого может распространяться на многие личностные особенности и аспекты поведения человека. Жизнестойкость выступает в данном случае неким «ресурсом» личности, позволяющим ей справиться с трудными жизненными ситуациями.

В качестве трудной ситуации в нашем исследовании был выбран межличностный конфликт. Необходимо отметить, что хотя мы во многом придерживаемся позиций конфликтного функционализма [2], неоспоримым является тот факт, что в гораздо большей степени конфликт оказывает деструктивное влияние на психическое состояние и эмоциональный фон его участников, сопровождается стрессом, негативно сказывается на развитии личности. Следовательно, для снижения деструктивных последствий конфликта особое внимание необходимо уделить факторам, влияющим на совладающее поведение личности с возникшей конфликтной ситуацией, то есть выбором ею «*копинг-стратегий*» - основной линии поведения конфликтующих сторон на заключительном этапе конфликта.

В современной психологии принято разделение на три вида копинг-стратегий: поведенческие, когнитивные и эмоциональные. Также стоит отметить, что эти три вида копинг-стратегий поведения в конфликте имеют свои варианты: адаптивный, относительно адаптивный и неадаптивный [6]. Применение неадаптивных вариантов копинг-стратегий приводит к избеганию проблем, и они направлены не на разрешение проблемы, а на уменьшение эмоционального напряжения [8].

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).

Стоит отметить исследования И. Солковой и П. Томанека, в которых было выявлено, что личность с высокими показателями жизнестойкости, чаще склонна к выбору когнитивных стратегий поведения и использует более разнообразные стратегии [10].

В. Флориан, М. Микулинчер и О. Таубман обнаружили, что высокие показатели по двум из трех компонентов жизнестойкости (включенности и контроля) уменьшают возможность выбора личностью эмоциональных копинг-стратегий, при этом способствуя использованию копинг-стратегий, ориентированных на решение проблем [5]. А исследования П. Вильямс, Д. Вибе и Т. Смит показали, что высокие показатели жизнестойкости в целом положительно связаны с выбором адаптивных копинг-стратегий поведения и отрицательно - с выбором неадаптивных стратегий [12].

Однако данная проблема является малоизученной в современной отечественной психологической литературе. Таким образом, **целью** нашего **исследования** было изучение связи жизнестойкости личности с выбором ею копинг-стратегий поведения в ситуации межличностных конфликтов.

В связи с поставленной целью в работе нами были выдвинуты следующие **гипотезы**:

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

2. Высокие показатели принятия риска связаны с выбором эмоциональных копинг-стратегий, а вовлеченности и контроля - с выбором поведенческих стратегий.

Для решения поставленных задач были использованы опросник жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. Леонтьева, Е. Рассказовой) и методика на выявление типов копинг-стратегий поведения Э. Хайма.

В исследовании приняли участие 174 человек - 95 женщин и 79 мужчин, средний возраст которых 28 лет.

Для проверки сформулированных в исследовании гипотез проанализируем данные по уровню жизнестойкости респондентов и их предпочтениям в выборе копинг-стратегий поведения в ситуации межличностного конфликта.

Рассмотрим предпочтения респондентов в выборе копинг-стратегий поведения. Проведенное исследование показало, что наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями поведения в ситуации конфликта являются когнитивные стратегии - их выбрали 48% респондентов. При этом 33% опрошенных респондентов предпочитают поведенческие стратегии, и только 19% - эмоциональные стратегии совладающего поведения. Интересно отметить, что среди всех типов стратегий совладания в практически половине случаев преобладает их адаптивный вариант.

Проанализируем данные по предпочтениям копинг-стратегий с точки зрения гендерных различий. Женщины в ситуации межличностного конфликта наиболее часто прибегают к эмоциональным стратегиям совладания (38% респондентов). В то время как подавляющее большинство мужчин (62% респондентов) предпочитает когнитивные варианты копинг-стратегий. Наименее популярными среди мужчин оказались эмоциональные стратегии совладающего поведения, их выбрали только 7% респондентов. Данные различия были также подтверждены статистически (значимость гендерных различий при выборе эмоциональных стратегий по критерию Манна-Уитни $p < 0,05$). При этом среди вариантов копинг-стратегий - адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных, у мужчин наиболее высок процент выбора адаптивных когнитивных стратегий (их предпочли 47% респондентов).

Мы объясняем это тем, что женщины в целом лучше интерпретируют эмоции окружающих, они лучше выражают и свои эмоции. В то же время мужчины в трудной ситуации скорее ориентируются на когнитивный анализ возникшего конфликта, возможных путей его решения и стараются предпринять какие-либо действия, чтобы с ним справиться. Важно отметить, что данные особенности не являются заранее заданными гендерными характеристиками, они в большей степени соответствуют отклику на ожидания со стороны социального окружения.

Теперь проанализируем результаты респондентов по показателям жизнестойкости. Интересно отметить, что показатели жизнестойкости, вовлеченности и контроля респондентов в целом по выборке находятся в пределах средних значений, тогда показатель по шкале принятия риска находится на уровне высоких значений.

Рассмотрим гендерные различия в показателях жизнестойкости респондентов. Как среди мужчин, так и среди женщин, преобладает высокий уровень по показателям жизнестойкости и вовлеченности. Однако по шкале контроля показатели разнятся. Среди мужчин преобладают респонденты со средним (58%) и высоким (37%) уровнем контроля. Тогда как среди женщин доля респондентов с высоким уровнем контроля составляет всего 18%. Также гендерные различия можно обнаружить и по шкале принятия риска. Наше исследование показало, что женщины чаще, чем мужчины склонны к риску (доля женщин, продемонстрировавших высокую степень принятия риска, составила 70%, а мужчин - только 52%). Данные различия были подтверждены статистически (уровень значимости по критерию Манна-Уитни по шкале контроля $p = 0,001$, по шкале принятия риска $p = 0,02$). Тем не менее, мы скорее склонны говорить лишь о некоторой тенденции в различиях показателей жизнестойкости у мужчин и женщин. Для достаточного подтверждения данного утверждения необходимы дальнейшие исследования на больших по объему выборках.

Результаты, полученные в исследовании, позволяют нам говорить, что жизнестойкость личности имеет возрастные особенности. Логично предположить, что жизнестойкость ввиду ее связи с личностными особенностями, социальными отношениями, смысловыми ориентациями человека должна быть более характерна для социально зрелой личности и, следовательно, начиная проявляться в юношеском возрасте, наиболее ярко выражается во взрослом и зрелом возрасте (Наливайко, 2006; Книжникова, 2005).

Результаты проведенного исследования в некоторой степени подтверждают это предположение. Необходимо отметить, что по возрастному признаку респонденты, принявшие участие в исследовании, были разделены на три группы:

1. Респонденты до 25 лет (к этой группе относятся 39% респондентов).
2. Респонденты от 26 до 45 лет (куда попали 33% респондентов).
3. Респонденты старше 46 лет (что составило 28% респондентов).

По показателю жизнестойкости в целом наибольшее количество людей с высоким уровнем ее развития (58% респондентов) приходится на вторую возрастную группу (от 26 до 45 лет). Статистически значимые различия между возрастными группами наблюдаются на уровне тенденции (уровень значимости различий между первой и второй возрастными группами по критерию Манна-Уитни $p=0,08 > 0,05$).

По показателю вовлеченности статистически значимые различия присутствуют между третьей, самой старшей, возрастной группой и двумя другими ($p=0,04$). Наибольшее количество респондентов, продемонстрировавших высокий уровень по шкале вовлеченности, приходится на вторую возрастную группу. Это можно объяснить тем, что люди в молодом возрасте не обладают необходимым жизненным опытом, и они в гораздо большей степени открыты всему новому, активно вовлекаются в новые события, деятельность, переживания.

По показателю контроля значимых различий в исследовании найдено не было, в отличие от показателя принятия риска. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что склонность личности к принятию риска имеет тенденцию уменьшаться с возрастом. В целом, в первых двух возрастных группах показатели принятия риска выше, чем в третьей, самой старшей, возрастной группе (данные различия статистически значимы: $p=0,007$ между второй и третьей возрастной группами и $p=0,04$ между первой и третьей возрастной группами). Респондентов, продемонстрировавших высокий уровень развития показателя принятия риска, в первой возрастной группе 65%, в то время как в третьей группе этот показатель падает до 21% респондентов. Данные различия в некоторой степени могут быть объяснены тем, что с возрастом, опять же с приобретением большего жизненного опыта, человек склонен сначала обдумать свои действия, постараться предусмотреть все ошибки и опасности принимаемых им решений, и только потом склониться к более рискованному выбору. А в молодом возрасте эти опасности либо не видны в силу меньшего опыта и знаний, либо личности кажется, что у нее достаточно сил справиться и с ними.

В нашем исследовании мы также постарались учесть различия в семейном положении личности в связи с показателями жизнестойкости. Респонденты, принявшие участие в исследовании, были разделены на четыре группы: респонденты, не состоявшие в браке, женатые (замужние), разведенные и овдовевшие респонденты.

Наиболее высокие показатели жизнестойкости в целом демонстрируют респонденты, состоящие в браке, и разведенные респонденты. При этом самые низкие показатели у овдовевших респондентов. Нужно отметить, что статистически значимые различия по всем показателям жизнестойкости наблюдаются только между овдовевшими респондентами и тремя остальными группами. Данный результат вполне объясним, ведь, как уже было сказано выше, жизнестойкость - это качество, формируемое в течение жизни, и наличие надежного спутника, супруга или супруги, помогает в его формировании. В то время как его потеря способна сильно ослабить жизнестойкость личности.

В связи с этим интересно отметить, что в группе разведенных респондентов, несмотря на последнее утверждение, некоторые показатели совсем другие. В частности, разведенные люди показывают самые высокие результаты по показателю вовлеченности (62% соответственно). Это можно объяснить тем, что в целом развод может случиться в жизни человека в любом, в том числе молодом, возрасте. Следовательно, к активному принятию жизненных событий в данной ситуации прибавляется еще и необходимость в дальнейшем полагаться только на свои силы, не всегда надеясь на поддержку бывшего супруга или супруги, что приводит к еще большему активному поведению личности, ее стремлениям действовать самостоятельно и независимо.

Таким образом, мы подошли к проверке сформулированных в исследовании гипотез. Для проверки связи уровня жизнестойкости с выбором копинг-стратегий поведения в ситуации межличностного конфликта воспользуемся статистическими коэффициентами корреляции. Остановимся только на значимых корреляциях, которые удалось обнаружить.

Итак, в исследовании была получена отрицательная значимая корреляция между уровнем жизнестойкости и выбором эмоциональных копинг-стратегий поведения в конфликте (коэффициент корреляции Спирмена $r=-0,437$ при уровне значимости $p=0,03$). Коэффициент корреляции не позволяет оценить направление этой связи, однако судя по тому, что только 11% респондентов с высоким уровнем жизнестойкости предпочитает в ситуации конфликта прибегать к эмоциональным стратегиям совладания с ним, то можно сделать вывод о том, что высокий уровень жизнестойкости личности отрицательно связан с выбором эмоциональных копинг-стратегий. Это означает, что личность не выбирает такие стратегии как подавление своих эмоций, покорность и самообвинение или, наоборот, агрессивность. И при этом, человек протестует против сложившихся обстоятельств, сохраняя оптимизм и будучи уверенным, что из любой, даже самой сложной конфликтной ситуации, есть выход.

Кроме того, в исследовании была получена значимая корреляция между уровнем жизнестойкости и выбором поведенческих стратегий совладания с конфликтом (коэффициент корреляции Пирсона $r=0,431$ при уровне значимости $p < 0,01$). Тот факт, что среди тех респондентов, кто предпочел поведенческие стратегии, подавляющее большинство - 67% людей с высоким уровнем жизнестойкости, позволяет нам сделать вывод, что высокий уровень жизнестойкости связан с выбором поведенческих стратегий. Это означает, что такие люди не избегают возникшего конфликта, не отступают перед трудностями, а наоборот, стараются найти как можно больше вариантов действий, иногда очень неожиданных и нетривиальных.

В нашем исследовании также удалось найти значимые корреляции между уровнем жизнестойкости и выбором адаптивных когнитивных копинг-стратегий в конфликте (коэффициент корреляции Пирсона $r=0,417$ при уровне значимости $p=0,01$). При этом была также получена отрицательная связь жизнестойкости и неадаптивных когнитивных стратегий (коэффициент корреляции Пирсона $r=-0,563$ при уровне значимости $p=0,02$). 38% респондентов с высоким уровнем жизнестойкости предпочитают адаптивные когнитивные стратегии, а неадаптивные стратегии - только 15% респондентов. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что личность с высокими показателями жизнестойкости в ситуации межличностного конфликта старается не уйти от проблемы, игнорируя возникшие обстоятельства, а наоборот, пытается проанализировать ее, найти возможные пути решения. Такие люди редко бывают растеряны в конфликтной ситуации, они сохраняют самообладание и самоконтроль, верят в собственные силы в преодолении трудностей.

Теперь рассмотрим связь уровня вовлеченности личности с выбором стратегий совладающего поведения. Значимые корреляции были найдены при связи показателя вовлеченности с адаптивными поведенческими и эмоциональными копинг-стратегиями (коэффициент корреляции Спирмена $r=0,497$ и $r=0,533$ соответственно). Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что личность с высокими показателями вовлеченности способна справиться с негативными эмоциями, возникающими в ходе межличностного конфликта. При этом ее действия также отличаются эффективностью. Она не избегает возникшего конфликта, способна использовать такие стратегии как альтруизм, сотрудничество и обращение к другим людям в поисках поддержки и совместном преодолении трудностей. Такой человек, активно вовлекаясь в новые для себя события, даже в конфликтной ситуации ищет возможности для личностного развития.

Теперь рассмотрим связь уровня показателя контроля личности с выбором стратегий совладающего поведения. Значимые корреляции были найдены при связи контроля с адаптивными поведенческими копинг-стратегиями и адаптивными эмоциональными стратегиями совладающего поведения (коэффициент корреляции Спирмена $r=0,569$ и $r=0,421$ при уровнях значимости $p<0,01$). Мы объясняем это тем, что личность с высоким уровнем показателя контроля в целом старается не уйти от сложной ситуации. Она обладает высокой мотивацией предпринять все усилия для конструктивного разрешения конфликта, одновременно чувствуя в себе силы для этого и понимая, что только ее активные действия, контроль за сложившимися обстоятельствами способен привести к эффективному разрешению трудной ситуации. Кроме того, такой человек готов даже из своих ошибок извлечь необходимый опыт, чтобы в следующий раз более эффективно справиться с трудностями.

Перейдем к анализу полученных результатов о связи уровня принятия риска личности с выбором стратегий копинг-поведения. Значимые корреляции были найдены при связи показателя принятия риска с поведенческими копинг-стратегиями (коэффициент корреляции Спирмена $r=0,601$ при уровне значимости $p<0,05$), что не позволяет подтвердить вторую гипотезу исследования. Среди респондентов с низкими показателями принятия риска 38% людей, которые в ситуации конфликта, предпочитают стратегии отвлечения от сложившихся трудностей или стратегию обращения к другим людям за помощью. Таким образом, мы можем предположить, что человек с низким уровнем принятия риска сам боится брать на себя ответственность за действия и решения, принимаемые в ходе конфликта, и старается либо уйти от этого, либо переложить ответственность за эти решения на других людей.

Таким образом, первая сформулированная в работе гипотеза нашла свое подтверждение, а вторая была подтверждена частично.

Проведенное исследование позволяет нам сделать следующие **выводы**.

1. 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.

2. Жизнестойкость личности имеет возрастные особенности. Наиболее высокие показатели жизнестойкости у людей старшего возраста. Склонность личности к принятию риска имеет тенденцию уменьшаться с возрастом.

3. Люди с высокими показателями жизнестойкости предпочитают адаптивные варианты когнитивных, поведенческих и эмоциональных копинг-стратегий поведения в ситуации межличностного конфликта.

4. Высокие показатели жизнестойкости личности отрицательно связаны с выбором эмоциональных копинг-стратегий.

5. Человек с высокими показателями вовлеченности и контроля склонен к выбору адаптивных поведенческих и адаптивных эмоциональных копинг-стратегий.

6. Низкий уровень принятия риска связан с выбором стратегии избегания возникших трудных ситуаций.

Учет особенностей влияния жизнестойкости и ее компонентов на выбор человеком стратегий совладания с конфликтными ситуациями может помочь при работе с уже возникшими конфликтами, а также в предотвращение подобных конфликтов в будущем.

Список литературы

1. **Книжникова С. В.** Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: дисс. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2005. 191 с.
2. **Козер Л. А.** Функции социального конфликта / сост. и общ. ред. Н. В. Гришина. СПб.: Питер, 2001. 448 с.
3. **Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.** Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
4. **Endler N.** A person-situation interaction model for anxiety // *Stress and anxiety*. 1975. № 1. P. 137-139.
5. **Florian V., Mikulincer M., Taubman O.** Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? // *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol. 68. P. 687-695.
6. **Heim E.** Coping and psychosocial adaptation // *Journal of mental health counseling*. 1988. № 10. P. 136-144.
7. **Maddi S., Harvey R.** Hardiness considered across cultures // *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Springer, 2005.
8. **Nakano K.** Coping strategies and psychological symptoms in Japanese samples // *Journal of clinical psychology*. 1991. № 47. P. 57-63.
9. **Petrosky M. J., Birkimer J. C.** Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students // *Journal of youth and adolescence*. 1998. № 27. P. 127-133.
10. **Solcova I., Tomanek P.** Daily stress coping strategies: an effect of hardiness // *Studia psychologica*. 1994. Vol. 36. P. 390-392.
11. **Werner E.** Resilience in development // *Current direction in psychological science*. 1995. Vol. 4. P. 81-85.
12. **Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W.** Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health // *Journal of behavioral medicine*. 1995. Vol. 15. P. 237-255.