Секция «Психология личности: вызовы неопредленности»

Изучение взаимосвязи копинг-стратегий и волевой саморегуляции в контексте жизнестойкости у обучающихся подросткового возраста

Брусенская Дарья Сергеевна
Студент (бакалавр)
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия
E-mail: brussonecia@gmail.com

Проблема устойчивости и адекватного реагирования личности на различные жизненные трудности, умение преодолевать их с наименьшими потерями со стороны жизненных ресурсов человека, всегда была интересна и значима для ученых различных специальностей.

В данной работе феномен жизнестойкость мы будем рассматривать, исходя из определения, данного С.В. Книжником: «Жизнестойкость - интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» Согласно подходу С.В. Книжника, данный феномен включает в себя следующие компоненты: оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

Цель нашего исследования - изучить особенности копинг-стратегий и волевой саморегуляции в контексте жизнестойкости у обучающихся подросткового возраста.

По результатам описательной статистики были получены следующие результаты: у большинства испытуемых выявлены высокие уровни настойчивости и самообладания. Это свидетельствует о том, что испытуемые жизнестойки относительно различных трудностей, умеют контролировать свое эмоциональное состояние, осуществлять свою деятельность в экстремальных условиях, а также могут сконцентрироваться на проблеме и решить ее, мобилизовав все свои силы. Что касается результатов описательной статистики относительно копинг-стратегий, то наиболее часто используемые копинг-стратегии в данной выборке - самоконтроль и планирование решения проблемы. Следовательно, большинство испытуемых используют конструктивные копинги, а именно контролируют свое поведение (не поддаются паники и не впадают в депрессию) и разрабатывают план, чтобы преодолеть трудности.

Корреляционный анализ показал следующие результаты:

1. Чем выше показатель по шкале настойчивость, тем меньше доля вероятности использования копинг-стратегии в виде дистанцирования. Испытуемый, который четко идет к своим целям, умеет мобилизовать все свои силы в нужный момент, редко станет уходить от проблемы, снижая степень ее значимости, а также степень эмоциональной вовлеченности в нее.

2. Также было выявлено, что испытуемые с высоким уровнем настойчивости не используют копинг-стратегию бегство-избегание. Это можно объяснить тем, что испытуемый, который знает, чего он хочет и как он этого добьется, не отрицает наличие проблемы, не скрывается от нее, а пытается решить, преодолеть данное препятствие.

3. Выявлена взаимосвязь шкалы самообладания и копинг-стратегии положительная переоценка. Это свидетельствует о том, что испытуемый с высоким уровнем самообладания ищет в проблеме положительные стороны, для него проблема выступает как способ развития своей личности. И чем выше показатель по шкале самообладание, тем выше

уровень выраженности положительной переоценки, как реакция на стрессовую, трудную жизненную ситуацию.

4. Между волевой саморегуляцией и конфронтационным копингом выявлена средняя обратная связь. Это свидетельствует о том, что испытуемый с высокой мерой овладения и контроля своего поведения в меньшей степени будет проявлять агрессивные, деструктивные действия по разрешению трудной, проблемной ситуации. И наоборот, испытуемый с низким уровнем волевой саморегуляции будет решать проблему с помощью агрессии, гнева, физической силы.

5. Еще одна средняя обратная связь обнаружена между волевой саморегуляцией и копинг-стратегией бегство-избегание, то есть чем выше показатель по уровню выраженности волевой саморегуляции, тем ниже будет показатель у копинга бегство-избегание. Это говорит о том, что испытуемый с высоким уровнем волевой саморегуляции не будет пытаться убегать от проблемы, отрицать ее и фантазировать на ее счет.

Исходя из полученных данных, следующим шагом работы может стать разработка коррекционно-профилактической программы, направленной на повышение жизнестойкости личности в современном мире.