

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.944.4 + 378.115.15

М. Е. Пермякова
А. А. Барсуков
И. А. Ершова

ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ, СЧАСТЬЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ

Цель исследования заключалась в проверке наличия связи между жизнестойкостью и счастьем у студентов, а также в сравнении стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях у жизнестойких и у счастливых студентов. Использовались следующие методики: тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева); «Обновленный Оксфордский опросник счастья»; опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. Было установлено наличие связи между счастьем и жизнестойкостью студентов: уровень жизнестойкости у счастливых студентов выше, чем у студентов с пониженным уровнем счастья, а жизнестойкие студенты ощущают себя более счастливыми по сравнению со студентами с низким уровнем жизнестойкости. Также были выявлены сходство и различия в типах предпочитаемых копинг-стратегий у жизнестойких и у счастливых студентов.

К л ю ч е в ы е с л о в а: жизнестойкость; счастье; копинг-стратегии; студенты.

Обоснование

Одной из интегральных характеристик личности, представляющих собой систему знаний о себе, о мире, об отношениях с миром [3], позволяющих человеку сопротивляться негативным влияниям среды, более успешно преодолевать

ПЕРМЯКОВА Маргарита Евгеньевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Уральского федерального университета (e-mail: pme8@mail.ru).

БАРСУКОВ Андрей Андреевич — магистрант кафедры общей и социальной психологии Уральского федерального университета (e-mail: heshtje@gmail.com).

ЕРШОВА Ирина Анатольевна — кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии образования Уральского федерального университета (e-mail: ershova_ekb@mail.ru).

© Пермякова М. Е., Барсуков А. А., Ершова И. А., 2017

стрессы, превращать проблемные ситуации в новые возможности, является жизнестойкость (*hardiness*). Эта характеристика личности, согласно С. Кобаса и С. Мадди, включает в себя три относительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Человек с высоким уровнем жизнестойкости ощущает себя значимым, ценным, вовлеченным в ежедневную работу над определенными задачами и получающим удовольствие от собственной деятельности, контролирующим события своей жизни. Он считает, что борьба позволяет влиять на результат происходящего, относится к непредвиденным событиям как к вызову, а не как к неприятности, т. е. убежден, что все происходящее расширяет его опыт, способствует его развитию.

Другой интегральной характеристикой личности, связанной с осознанием себя и своего существования в мире, положительно влияющей на эффективность функционирования в реальной жизни, способствующей успешному преодолению стрессов, является счастье (субъективное благополучие) [2]. Единого представления о сущности счастья в психологии нет, но анализ исследований показывает, что большинство авторов рассматривают этот концепт как сложный конструкт, состоящий из когнитивного (удовлетворенность жизнью в целом, общая рефлексивная оценка человеком своего прошлого и настоящего) и аффективного (баланс положительных и отрицательных эмоций, их частота и интенсивность) компонентов [1].

Формирование и жизнестойкости, и субъективного благополучия происходит в основном в детстве под влиянием как социальных, так и личностных факторов. Исследования показывают, что и жизнестойкие, и счастливые люди менее подвержены болезням, причем это связано не с врожденной малой конституциональной уязвимостью к заболеваниям, а скорее с психологическим здоровьем. Физиологические реакции на стресс и у жизнестойких, и у счастливых людей менее выражены [3, 6, 8]. Исследования по опроснику «большой пятерки» показывают, что обе характеристики отрицательно связаны с нейротизмом и положительно — с экстраверсией, открытостью новому опыту [3, 7, 9]. Кроме того, фиксируется их отрицательная корреляция с депрессией и тревожностью [4]. Метод проверки переживаний М. Чиксентмихайи выявил, что и жизнестойкие, и счастливые люди ощущают себя вовлеченными в деятельность и удовлетворены ею [3, 4]. Они используют продуктивные стратегии совладания с жизненными трудностями [2, 3]. Таким образом, если обе переменные — и жизнестойкость, и счастье — коррелируют с рядом одних и тех же позитивных характеристик личности, то предположительно должна существовать и положительная связь между ними. Исследование счастья и жизнестойкости у подростков 14–16 лет подтвердило это предположение [10].

Кроме того, обе эти переменные способствуют успешности преодоления стрессовых ситуаций. Преодоление — это процесс, который включает оценку ситуации и дальнейшее преодолевающее поведение, причем оценка ситуации определяет стратегию преодоления [3]. И жизнестойкие, и счастливые люди используют продуктивные копинг-стратегии, но эти предпочитаемые стратегии могут отличаться, так как жизнестойкость подразумевает реалистичную, адекватную оценку

ситуации, активную позицию [3], а для счастливых людей характерны позитивные иллюзии, чрезмерно оптимистичные взгляды на будущее [8]. Кроме того, выбор тех или иных копинг-стратегий зависит и от возраста человека.

Цель исследования заключалась в проверке наличия связи между жизнестойкостью и счастьем у студентов, а также в сравнении стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях у жизнестойких и у счастливых студентов.

Гипотезы

Были выдвинуты две гипотезы:

1) существует положительная связь между жизнестойкостью и счастьем, а именно студенты с высоким уровнем счастья обладают большей жизнестойкостью, чем студенты с пониженным уровнем счастья, а студенты с высоким уровнем жизнестойкости ощущают себя более счастливыми по сравнению со студентами с низким уровнем жизнестойкости;

2) и счастливые студенты, и жизнестойкие студенты предпочитают продуктивные, но, возможно, разные копинг-стратегии.

Методики исследования и описание выборки

В исследовании были использованы следующие методики:

1) тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева);

2) «Обновленный Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory)»;

3) опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса (адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой).

Эмпирическое исследование связи жизнестойкости и счастья проводилось в 2016 г. среди студентов высших учебных заведений Российской Федерации. В исследовании приняли участие 112 человек в возрасте от 18 до 23 лет, в том числе 72 девушки и 40 юношей. Респондентам были розданы лично или разосланы по Интернету пакеты диагностических методик, содержащих инструкции и тексты опросников.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования жизнестойкости студентов. Данные о количестве студентов с разными уровнями жизнестойкости по выборке в целом, а также в выборках девушек и юношей представлены в табл. 1.

Исследования показали, что для 80 % студентов характерны средний и высокий уровни жизнестойкости, позволяющие достаточно успешно справляться со стрессовыми ситуациями. Тем не менее 20 % студентов обладают низким уровнем жизнестойкости, т. е. они более беспомощны в трудных жизненных ситуациях, плохо справляются со стрессами, у них выше риск развития соматических заболеваний и депрессий. Достоверных различий по ϕ^* -критерию Фишера

в распределении по уровням жизнестойкости в выборках девушек и юношей не выявлено.

Таблица 1

Количество испытуемых с разными уровнями жизнестойкости, %

Респонденты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
В целом по выборке	20	59	21
Девушки	25	58	17
Юноши	10	60	30
	$\varphi^* = 2,04 < \varphi_{кр}^*$	$\varphi^* = 0,17 < \varphi_{кр}^*$	$\varphi^* = 1,61 < \varphi_{кр}^*$

Примечание. $\varphi_{кр}^* = 1,64; p < 0,05; \varphi_{кр}^* = 2,31; p < 0,01$.

Результаты сравнительного анализа по t-критерию Стьюдента средних показателей жизнестойкости у девушек и юношей представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты сравнения по t-критерию Стьюдента показателей жизнестойкости у девушек и юношей, баллы

Респонденты	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Девушки	81	34	28	19
Юноши	85	35	31	19
$t_{эмп}$	1,3	0,7	2,6*	0,3

* — достоверные различия для $p \leq 0,05$.

Сравнительный анализ показал достоверное различие между показателями девушек и юношей по такому компоненту жизнестойкости, как «контроль». Для юношей в большей степени характерна убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего, даже если это не гарантирует успех.

Возможно, возрастной особенностью являются повышенные значения по сравнению со средними стандартными такого компонента жизнестойкости, как «принятие риска».

Результаты исследования счастья у студентов. Данные о количестве студентов с разными уровнями счастья по выборке в целом, а также в выборках девушек и юношей представлены в табл. 3.

Количественный анализ результатов в целом по выборке показал, что 18 % испытуемых имеют пониженный уровень счастья, т. е. чувствуют себя не очень счастливыми. Оценку своему ощущению счастья, соответствующую среднему уровню, дали 70 % студентов — это те, кто считает себя более-менее счастливыми,

но до ощущения полного счастья им все-таки чего-то не хватает. Повышенный уровень счастья зафиксирован лишь у 12 % студентов. Для этой категории испытуемых характерны: достаточно высокий уровень внутренней удовлетворенности, полноты и осмысленности своей жизни; оптимистичный взгляд на происходящее; преобладание положительных эмоций; интерес к окружающему миру; ощущение привязанности к людям и сопричастности; уверенность в своей способности контролировать различные стороны собственной жизни и влиять на события в нужном направлении. Показателей низкого и высокого уровней счастья не выявлено, т. е. среди испытуемых нет абсолютно счастливых и абсолютно несчастливых людей. Эти показатели соответствуют полученным результатам в более ранних авторских исследованиях уровня счастья у студентов [5]. Достоверных различий по φ^* -критерию Фишера в распределении по уровням счастья в выборках девушек и юношей не выявлено.

Таблица 3

Количество испытуемых с разными уровнями счастья, %

Респонденты	Пониженный уровень	Средний уровень	Повышенный уровень
В целом по выборке	18	70	12
Девушки	17	69	14
Юноши	20	70	10
	$\varphi^* = 0,31 < \varphi_{кр}^*$	$\varphi^* = 0,07 < \varphi_{кр}^*$	$\varphi^* = 0,61 < \varphi_{кр}^*$

Примечание. $\varphi_{кр}^* = 1,64; p < 0,05; \varphi_{кр}^* = 2,31; p < 0,01$.

Сравнительный анализ по t-критерию Стьюдента средних показателей счастья у девушек (50,68 баллов) и юношей (49,30 баллов) также не выявил достоверных различий между ними ($t_{эмп} = 0,3 < t_{кр} = 1,97$ для $p < 0,05$).

Результаты исследования копинг-стратегий у студентов. Были исследованы 8 стратегий совладающего поведения: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Результаты представлены в табл. 4.

Из таблицы видно, что наиболее выраженное предпочтение (показатели больше 60 баллов) студенты отдают пяти стратегиям совладающего поведения в стрессовых ситуациях. Все они относятся к достаточно продуктивным копинг-стратегиям. Чаще всего используется положительная переоценка, т. е. стратегия преодоления негативных переживаний за счет их положительного переосмысления, рассмотрение проблемы как стимула для личностного роста. На втором месте по частоте использования идет стратегия планирования решения проблемы, которая предполагает целенаправленный анализ ситуации, возможных вариантов решения и выбор наиболее эффективного с учетом прошлого опыта и собственных

Таблица 4

Результаты исследования копинг-стратегий, баллы

Копинг-стратегии	Средние значения показателей копинг-стратегий			Достоверность различий между показателями девушек и юношей (t-критерий Стьюдента)
	по выборке в целом	девушки	юноши	
Конфронтация	58	58	56	0,9
Дистанцирование	48	49	46	0,6
Самоконтроль	66	64	69	1,6
Поиск социальной поддержки	68	70	65	2,6*
Принятие ответственности	66	68	65	0,6
Бегство-избегание	52	56	44	3,6**
Планирование решения проблемы	70	67	78	3,5**
Положительная переоценка	71	74	66	3,0**

* – достоверные различия для $p \leq 0,05$; ** – достоверные различия для $p \leq 0,01$.

ресурсов. Третьей по значимости является стратегия поиска социальной поддержки. Для студенческого возраста характерно большое количество социальных связей, как в реальном мире, так и в социальных сетях, поэтому девушки и юноши часто обсуждают свои проблемы с друзьями, ищут у них поддержки, просят советов. А это является одним из достаточно простых и эффективных способов защиты от стресса. Кроме того, в трудных жизненных ситуациях студенты предпочитают принимать на себя ответственность за возникновение проблемы, ее последствия и решение, а также использовать стратегию самоконтроля, т. е. сознательно подавлять свои негативные эмоции, возникающие в связи с проблемой, контролировать свое поведение.

Юноши достоверно чаще используют стратегию планирования решения проблемы, в то время как для девушек по сравнению с юношами характерны более пассивные способы преодоления трудностей, такие как положительная переоценка, поиск социальной поддержки, а также стратегия бегства-избегания.

Связь жизнестойкости и счастья у студентов. Для определения связи между показателями жизнестойкости и счастья были проведены корреляционный и сравнительный анализы. Результаты корреляционного анализа по Спирмену представлены в табл. 5.

Корреляционный анализ выявил достоверно значимую связь между уровнем счастья и общим показателем жизнестойкости, а также всеми компонентами жизнестойкости.

Таблица 5

Корреляции между показателями жизнестойкости и счастья ($n = 112$)

Показатель	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Счастье	0,374*	0,327*	0,346*	0,275*

* — значимые корреляции для $p < 0,01$.

Затем был проведен сравнительный анализ по U-критерию Манна — Уитни показателей счастья студентов с высоким уровнем жизнестойкости (далее — жизнестойкие студенты) и студентов с низким уровнем жизнестойкости. Различия между показателями оказались достоверными ($U_{\text{эмп}} = 68 \leq U_{\text{кр}} = 188$ для $p < 0,05$, $U_{\text{кр}} = 158$ для $p < 0,01$).

Полученные результаты подтверждают предположение о том, что жизнестойкие студенты ощущают себя более счастливыми по сравнению со студентами с низким уровнем жизнестойкости.

Для проверки предположения о том, что у студентов с высоким уровнем счастья выше уровень жизнестойкости, чем у студентов с пониженным уровнем счастья, было сформировано две группы испытуемых. В первую вошли 24 студента с самыми высокими показателями счастья (> 58 баллов, далее — счастливые студенты), а во вторую — 24 студента с самыми низкими показателями (< 41 балла, далее — не очень счастливые студенты). Средние значения счастья в этих выборках достоверно различались ($U_{\text{эмп}} = 0 \leq U_{\text{кр}} = 207$ для $p < 0,05$; $U_{\text{кр}} = 174$ для $p < 0,01$). Результаты сравнения жизнестойкости и ее составляющих по U-критерию Манна — Уитни у испытуемых этих групп представлены в табл. 6.

Таблица 6

Сравнение показателей жизнестойкости у счастливых и не очень счастливых студентов

Показатель	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
$U_{\text{эмп}}$	106*	124*	108*	144*

* — достоверное различие при $p < 0,01$.

Полученные результаты достоверно доказывают, что у студентов с высоким уровнем счастья выше уровень жизнестойкости, а также уровень всех трех относительно автономных ее компонентов, чем у студентов с пониженным уровнем счастья.

Сравнение копинг-стратегий у жизнестойких и счастливых студентов. Результаты исследования стратегий совладания в выборках жизнестойких студентов и счастливых студентов представлены в табл. 7.

Как видно из табл. 7, и жизнестойкими, и счастливыми студентами наиболее часто используются две стратегии: стратегия «планирования решения проблемы» и стратегия «положительной переоценки». Обе эти стратегии считаются продуктивными, они направлены на активное изменение ситуации или уменьшение ее

отрицательных последствий. На третьем месте по частоте использования у жизнестойких студентов находится стратегия самоконтроля, т. е. целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, контроль поведения. А счастливые студенты предпочитают поиск социальной поддержки, т. е. стремятся разрешать проблемы за счет информационной, эмоциональной или действенной помощи окружающих их людей. Четвертая из выраженных предпочитаемых стратегий у счастливых студентов — стратегия «бегство-избегание».

Таблица 7

Результаты исследования копинг-стратегий у счастливых и жизнестойких студентов, баллы

Копинг-стратегии	Жизнестойкие студенты	Счастливые студенты	U-критерий Манна — Уитни
Конфронтация	58	66	196*
Дистанцирование	44	44	272
Самоконтроль	66	56	174**
Поиск социальной поддержки	59	73	140**
Принятие ответственности	59	58	276
Бегство-избегание	42	60	92**
Планирование решения проблемы	82	76	194*
Положительная переоценка	75	76	276

* — достоверное различие при $p < 0,05$; ** — достоверное различие при $p < 0,01$.

Сравнительный анализ по U-критерию Манна — Уитни показал, что счастливые студенты достоверно чаще используют такие стратегии, как конфронтация, бегство-избегание и поиск социальной поддержки, а жизнестойкие — стратегию планирования решения проблемы и самоконтроль.

Выводы

1. Исследование жизнестойкости студентов по выборке в целом показало, что для каждого пятого из них характерен низкий уровень жизнестойкости. Сравнительный анализ не выявил различий между средними показателями жизнестойкости у юношей и девушек.

2. Анализ уровня счастья показал, что абсолютно счастливых и абсолютно несчастливых студентов в выборке нет, а каждый пятый ощущает себя не очень счастливым человеком. При этом уровень счастья у девушек и у юношей не различается.

3. Результаты корреляционного и сравнительного анализов подтверждают гипотезу о положительной связи между жизнестойкостью и счастьем, а именно: студенты с высоким уровнем счастья обладают большей жизнестойкостью,

чем студенты с пониженным уровнем счастья, а студенты с высоким уровнем жизнестойкости ощущают себя более счастливыми по сравнению со студентами с низким уровнем жизнестойкости.

4. Наиболее часто студенты для преодоления стрессовых ситуаций используют такие стратегии, как положительная переоценка, планирование решения проблемы, самоконтроль и поиск социальной поддержки. В отличие от юношей, которые предпочитают активные стратегии преодоления, девушки достоверно чаще пользуются такими пассивными стратегиями, как поиск социальной поддержки и бегство-избегание.

5. Наиболее характерным и для счастливых, и для жизнестойких студентов является использование двух продуктивных стратегий — планирования решения проблемы и положительной переоценки. Помимо них счастливые студенты чаще, чем жизнестойкие, стремятся получить поддержку от окружающих, что также помогает им справляться со стрессами. Однако счастливые студенты, предпочитая конструктивные копинг-стратегии, чаще жизнестойких студентов в трудных жизненных ситуациях используют и такие формы поведения, как конфронтация и бегство-избегание, считающиеся непродуктивными. В отличие от счастливых студентов жизнестойкие чаще используют конструктивные стратегии самоконтроля и планирования решения проблемы. Таким образом, гипотеза о том, что и счастливые, и жизнестойкие студенты предпочитают продуктивные стратегии, но, возможно, разные, подтвердилась.

1. *Аргайл М.* Психология счастья. 2-е изд. СПб., 2003.

2. *Джидарьян И. А.* Психология счастья и оптимизма. М., 2013.

3. *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. М., 2006. 63 с.

4. *Майерс Д., Динер Э.* Кто счастлив? // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. Ф. Фаликман. М., 2009. С. 399–411.

5. *Пермякова М. Е., Муртазина М. А.* Субъективное ощущение счастья у матерей и их детей юношеского возраста // Изв. Урал. федер. ун-та. Сер. 1 : Проблемы образования, науки и культуры. 2016. № 1 (147). С. 85–91.

6. *Diener E., Chan M.* Happy People Live Longa: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity [Electronic resource] // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. № 3 (1). P. 1–43. URL: <http://internal.psychology.illinois.edu/ediner/Documents/Diner-Chan> (accessed: 11.11.2015).

7. *Diener E., Seligman M.* Very Happy People [Electronic resource] // *Psychological Science*. 2002. Vol. 13. P. 81–84. URL: http://www.researchgate.net/publication/11468365_Very_Happy_People (accessed: 21.11.2015).

8. *Eddington N., Shuman R.* Subjective well-being (happiness), continuing psychology education [Electronic resource]. 2006. URL: <http://www.texcpe.com/html/pdf/can/CARNSWB.pdf> (accessed: 11.11.2015).

9. *Permiakova M. Ye., Tokarskaya L. V., Yershova I. A.* The research of subjective sense of happiness in senior preschoolers // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2016. Vol. 233. P. 100–104.

10. *Permiakova M., Ershova I., Vindeker O. et al.* The relations between happiness and academic achievements, coping strategies and personal characteristics of adolescents 14–16 years old // *Proceedings of INTED*. 2017. P. 1597–1603 (11th International Technology, Education and Development Conference, 6th–8th March 2017, Valencia, Spain).

Статья поступила в редакцию 20.04.2017 г.