

## Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций студентов в контексте жизненных миров

*Левкова Татьяна Валериевна*

*Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема»*

*к.п.н., доцент, зав. кафедрой психологии*

### **Аннотация**

В статье представлен теоретический анализ характеристик жизненных миров личности. Специфика жизненного мира личности находит свое отражение в особенностях проживания и переживания жизненных ситуаций. Рассмотрены определения «трудная жизненная ситуация». Переживание трудной жизненной ситуации рассматривается как деятельность, которая соотносит субъект с миром. Также теоретически проанализированы основные подходы к изучению копинг-стратегий студентов и возрастно-психологические задачи юношеского возраста.

**Ключевые слова:** копинг-поведение, копинг-стратегии, жизненный мир, психология студенчества, гедонистический мир, реалистичный мир, ценностный мир, творческий мир, возрастные задачи развития, трудные жизненные ситуации

## **Strategies for overcoming difficult life situations of students in the context of life worlds**

*LevkovaTanyanaValerievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Candidate of pedagogical sciences, associate professor, Head of department of Psychology*

### **Abstract**

The article presents a theoretical analysis of the characteristics of the life-worlds of personality. The specificity of the life-world of the personality is reflected in the peculiarities of living and experiencing life situations. The definitions of "difficult life situation" were considered. Experiencing a difficult life situation is considered as an activity that relates the subject with the world. Also theoretically analyzed the main approaches to study coping strategies of students and the age-psychological tasks of adolescence.

**Keywords:** coping behavior, coping strategies, life-world, students' psychology, hedonistic world, realistic world, valuable world, creative world, age development tasks, difficult life situations

Готовность к личностному росту и жизненному самоопределению определяет значимые линии стратегий поведения в юношестве. Личностное

изменение и преобразование неизбежно сопровождается появлением сложных жизненных ситуаций, требующих самостоятельного разрешения со стороны юношей и девушек. Содержание и степень трудности этих ситуаций и определяет не только их готовность к личностному росту, а также отражает ценностные характеристики личности и их жизненный мир.

### **Обзор литературы**

Особо актуально вопрос об личной жизненной стратегии стоит в студенчестве. Определяя студенчество как особый период в становлении человека, немаловажным в этот момент становится проблема смысла жизни, которая занимает центральный фокус значимости всех мировоззренческих вопросов, решаемых в юности. В период студенчества психологическая смысловая ориентация (Абрамова Г.С., Бондырева С.К., Колуцкий В.Н., Кон И.С., Кулагина И.Ю.) находит свое отражение в особенностях проживания и переживания жизненных ситуаций [1]. Интересным представляется анализ процесса переживания Е.Василюка, где отражена идея, что необходимость в переживании у человека возникает в особенных, критических жизненных ситуациях, когда невозможно жить так, как он жил раньше. Переживание выступает в роли деятельности, которая соотносит субъект с миром [2].

Ф.Е. Василюк рассматривает первую из возможных ситуаций проживания как сочетание простого внутренне и легкого внешне жизненного мира (гедонистический мир). Внутренний мир человека рассматривается как простой, когда у него в любой момент времени существует лишь одна потребность. Внешний мир рассматривается как легкий, когда удовлетворение потребности происходит сразу при ее возникновении. В данном мире у субъекта не существует расстояния между возникшей потребностью и способом ее удовлетворения. Человек живет по принципу «здесь и сейчас». Его главной целью и высшей ценностью является получение удовольствия. В связи с эти жизненные ситуации, возникающие на пути достижения удовольствия и будут являться для него потенциально трудными[2].

Тип переживания представлен ситуацией внешне трудного и внутренне простого мира (реалистичный мир). В условиях простого внутреннего мира актуальная для субъекта деятельность представляется ему единственной, являет собой всю полноту его внутреннего мира. Внешний мир – трудный, создает препятствия, затруднения в удовлетворении потребности, требует приложения усилий от человека. Чтобы существовать, человеку приходится постоянно бороться с внешними преградами. В данном жизненном мире одна деятельность (одна сторона жизни) отождествляется со всей жизнью в целом. В случае невозможности осуществления данной деятельности, человек переживает состояние фрустрации, стресса или даже катастрофы [2].

Третий мир внутренне сложный, но внешне легкий (ценностный). Легкий внешний мир позволяет быстро и практически беспрепятственно получать то, что нужно человеку, удовлетворять свои потребности. У субъекта нет такого понятия как случайность событий или благоприятный

или неудачный момент. Выбор здесь является главной проблемой, который сделать очень трудно, так как все варианты развития событий для человека одинаково важны. Чтобы все-таки прийти к какому-то решению, он выстраивает иерархию мотивов, присваивая каждому из них свою «цену», определяя наибольшую или наименьшую значимость. Если же человек не может прийти к одному решению и выбрать самый значимый вариант, то такая ситуация для него окажется трудной, вызывающей значительный стресс[2].

И наконец, внутренне сложный и внешне трудный (творческий) жизненный мир. Его главным «новообразованием» является воля. В ситуации, когда потребности противоречат друг другу, возникает борьба мотивов. Воля, сфера произвольности, создает гармонию в жизненном мире человека. Воля ведет «борьбу с борьбой мотивов». Благодаря этому человек сам себя созидает и появляется «жизненное творчество». Человек стремится осуществить свой жизненный замысел, в котором отражены его представления об оптимальной для него линии жизни, и который подчинен принципу реальности. Субъекту необходимо адекватно отражать реальность, но реальность не только внешнего аспекта, а всего жизненного мира: реальность сложных отношений различных мотивов и реальность возможностей их реализации. Доминирующими становятся мотивы, отвечающие оптимальному сочетанию параметров «значимость — достижимость». А значит, нарушение этих параметров станет для человека серьезной проблемой, отягощающей его жизнь[2].

Проживание трудных жизненных ситуаций в разных жизненных мирах определяет не только содержание и понимание трудных жизненных ситуаций у человека, но и копинг-стратегии для их преодоления. Копинг-стратегии - многогранное понятие: реакция индивида на стресс; процесс, связанный с предварительной оценкой ситуации и возможностей (В.А.Бодров, Т.А.Уиллс, С.Шиффман); оптимизация и оптимальное использование ресурсов личности и среды (П.Вонг); особые условия и неординарные решения на жизненные ситуации (Р. С. Лазарус и С. Фолкман) [3] Как отмечают Р. С. Лазарус и С. Фолкман, выбор копинг-стратегий человек совершает из следующих вариантов: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планомерное решение проблем, планомерное решение проблем, положительная переоценка. Этот выбор осуществляется через призму своего жизненного мира, а также понимания «трудности» и важности для него той или иной жизненной ситуации [4,5].

### **Организация эмпирического исследования**

Целью нашего исследования было изучение базовых копинг-стратегий студентов в контексте жизненных миров. Мы предположили, что проживание трудных жизненных ситуаций в различных жизненных мирах определяет базовые копинг-стратегии студентов. В экспериментальном исследовании приняло участие 70 студентов ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема». Для изучения

стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций студентами, нами были применены следующие методики: «Совладание с трудными жизненными ситуациями» (Н.Г. Осухова), для изучения содержания и понимания «Трудной жизненной ситуации» был проведен письменный опрос.

Обработав результаты констатирующего эксперимента, мы выделили наиболее часто встречающиеся описания трудных жизненных ситуаций и соотнесли их с характеристиками четырех жизненных миров (Ф.Е.Василюк). (См. табл.1).

Таблица 1. - Примеры описания некоторых характеристик трудных жизненных ситуаций

Внешне легкий и внутренне простой. (Гедонистический)	Внешне трудный и внутренне простой. (Реалистический)	Внутренне сложный и внешне легкий. (Ценностный)	Внутренне сложный и внешне трудный. (Творческий)
Неисправность машины; Финансовые затруднения; Остаться без жилья.	Увольнение; Потеря независимости; Защита диплома.	Отсутствие родных рядом; Расставание; Развод; Болезнь ребенка; Смерть близкого человека; Конфликт.	
Всего: 60 выборов	Всего: 32 выборов	Всего: 96 выборов	Всего: 0 выборов

Исходя из данной таблицы, мы видим, что у большинства испытуемых преобладает ценностный жизненный мир. На втором месте стоит гедонистический, на третьем месте реалистический и на последнем – творческий.

Интересно, что ни один из испытуемых не относится к творческому жизненному миру. С одной стороны, в юношеском возрасте (из испытуемых – 77%) одной из главных задач является поиск спутника жизни, появляется, если раньше этого не было, ценность человеческих отношений, ориентация на другую личность. А с другой стороны, для студента характерно также становление самосознания, мировоззрения и самоутверждения индивидуальности, поиск смысла жизни. А это творческая направленность личности, для которой сложен как внутренний мир, так и внешний, что характерно для творческого жизненного мира. Больше всего выборов оказалось у гедонистического и ценностного жизненных миров, что может свидетельствовать о внутреннем конфликте, так как эти миры противоположны по внутреннему содержанию. Имея сложный внутренний мир, они пытаются его упростить, избежать неприятностей, заняты поиском предмета удовольствия.

Далее мы выяснили, как студенты реагируют на различные трудности, и какие используют стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций по методике Н.Г. Осуховой. Результаты обработки показал, что процентная выраженность различных стратегий преодоления следующая (См. таблицу 2).

Таблица 2. - Результаты исследования стратегий преодоления студентов

Стратегия преодоления	Кол-во чел.	%
Противостояние	2	3
Дистанцирование	2	3
Самоконтроль	8	11
Поиск соц. поддержки	16	23
Принятие ответственности	14	20
Избегание	10	14
Плановое решение проблемы	9	26
Позитивная переоценка ситуации	0	0

Большинство испытуемых (26%) для преодоления трудной жизненной ситуации предпочитает использовать такую стратегию, как «плановое решение проблемы». Данная стратегия является весьма продуктивной и направлена на поиск оптимального варианта решения проблемы с тщательным обдумыванием и пошаговым действием. Далее идет стратегия «поиска социальной поддержки» (23%). Она свойственна больше женщинам, нежели мужчинам, но тем не менее так же является продуктивной, так как используя ее, человек тоже находит выход из сложной ситуации. На третьем месте – «принятие ответственности» (20%). Субъект, используя данную стратегию, осознает, что все события, которые с ним происходят это дело его рук. Он не начинает обвинять окружающих в своих бедах, а сознает, что сам ответственен за свою жизнь. У четырнадцати процентов респондентов выявилась непродуктивное совладающее поведение с использованием стратегии «избегания». В этом случае человек не принимает на себя ответственность за свои поступки, не ищет выход из сложившейся ситуации, а склонен уходить от проблем, всячески избегать ситуаций, в которых нужно принять важное решение. Одиннадцать процентов испытуемых используют стратегию «самоконтроля», для которой характерно использование внутренних ресурсов организма, мобилизация сил и сосредоточение на волнующем вопросе, что приводит к продуктивному совладанию с трудной ситуацией. По три процента набрали такие стратегии как «дистанцирование» и «противостояние». Данные стратегии можно обозначить как противоположные по своему содержанию. Если в первом случае субъект старается отдалиться от гущи событий, которые требуют разрешения, то во втором, - он, наоборот, «рвется в бой», полностью погружаясь в ситуацию и борясь с ней. При дистанцировании человек настроен на уход от создавшейся проблемы, считает, что все разрешится само собой, что нужно просто переждать какое-то время и все образуется. При противостоянии субъект

занимает активную позицию, настроен на совладание с ситуацией, подчинить ее себе и как можно скорее справиться с возникшими трудностями. Также мы увидели, что ни для кого из опрошенных не свойственно использовать стратегию «позитивной переоценки ситуации», которая, как и многие другие, является продуктивной. Данная стратегия подразумевает под собой психологический настрой личности на успешное преодоление трудностей, который немаловажен в совладании со сложной жизненной ситуацией.

Не представленность стратегии «позитивная переоценка ситуации» отражает невозможность справиться с ситуацией диктует необходимость придания проблеме позитивно значение, что снижает стресс и способствует эмоциональному приспособлению. Однако «погруженность» в эту стратегию может в какой-то момент отрицательно сказаться на умении студентов решать трудности, а не мириться с «готовым результатом», осмысливая его с позитивной стороны.

Полученные данные позволили нам разделить всех респондентов на три группы и перейти к качественной интерпретации результатов исследования (См. табл.3)

Таблица 3. -Базовые копинг-стратегии испытуемых

Жизненный мир	Стратегия преодоления	Выраженность (%)
Гедонистический	<i>поиск социальной поддержки</i>	34
	избегание	42
	дистанцирование	24
Реалистичный	<i>плановое решение проблемы</i>	38
	принятие ответственности	27
	самоконтроль	22
	избегание	13
Ценностный	<i>принятие ответственности</i>	63
	плановое решение проблемы	21
	поиск социальной поддержки	16

По результатам исследования, ориентируясь на процентную выраженность копинг-стратегий у испытуемых, мы определили, что базовой стратегией проживания трудных жизненных ситуаций для студентов, живущих в гедонистическом мире, является поиск социальной поддержки; для студентов, живущих в реалистичном мире, базовой является стратегия планового решения проблем, а для ценностного мира испытуемых характерна стратегия принятия ответственности.

### **Обсуждение результатов**

Выраженность в описании трудных жизненных ситуаций ценностного мира вполне определяет возрастно-психологические особенности студенчества, однако яркая выраженность гедонистического проживания переживаний говорит о существенном упрощении мировосприятия и выраженности установки «просто живу».

Студенты, для которых характерно гедонистическое проживание, выбирают чаще других стратегию поиска социальной поддержки. Следовательно, актуальных для этой группы респондентов является привлечение внешних ресурсов для решения жизненных задач. Все это отражает необходимость актуализации внутренних ресурсов таких испытуемых, что позволит им ввести в свой арсенал стратегий преодоления новые не свойственные для них виды. Наличие данной базовой стратегии с одной стороны говорит о необходимости и поиске испытуемыми эмоциональной, информационной и действенной поддержки, а с другой стороны такая копинг-стратегия может вызвать зависимую позицию от окружающих и чрезмерные ожидания по отношению к людям.

Респондентов с реалистическими и ценностными переживаниями используют активные стратегии преодоления: для студентов с реалистичными переживаниями плановое решение проблемы – самая актуальная копинг-стратегия, здесь задействованы как средовые, так и личностные ресурсы. В этой ситуации серьезно может стать вопрос влияние оценки справедливости на эмоциональное состояние в процессе проживания трудных жизненных ситуаций. При ценностном проживании трудных жизненных ситуаций выражена стратегия принятия ответственности, при которой активируются личностные ресурсы, значимым становится интернальный локус контроля личности [6].

### **Выводы**

Итак, существуют различные классификации и подходы к определению трудной жизненной ситуации. Каждый подход отражает определенную специфику признаков, свидетельствующих о наступлении трудной жизненной ситуации: уровень переживания, степень участия человека, тип трудностей, либо мотивационная сфера человека. Каждый подход ценен для рассмотрения и объясняет причины поведения человека в трудной жизненной ситуации.

Рассматривая проживание трудных жизненных ситуаций через призму жизненных миров личности, мы определили базовые стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций. Результаты исследования будут значимы в рамках психологической работы со студентами, так как могут послужить ориентирами в разработке программ личностного роста, опираясь на то, что ценность переживания в гедонистическом, реалистическом, ценностном и творческом мире личности различна.

Значимым для расширения веера копинг-стратегий, на наш взгляд, является появление новых видов стратегий (получение нового опыта преодоления); повышение контроля над копингом, что существенно может

снизить проявление непродуктивных стратегий; активизация ресурсных составляющих стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях.

### Библиографический список

1. Левкова Т.В. Связь суверенности психологического пространства личности студентов вуза с особенностями их копинг-стратегий. // Психология и Психотехника . 2015. № 3. С. 289-294. DOI: 10.7256/2070-8955.2015.3.14539
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
3. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
4. Битюцкая Е.В. Когнитивной оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н.Леонтьева//Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». 2013. №2. С.40-56.
5. Битюцкая Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «опросник способов копинга» // Вопросы психологии. 2014. №5. С. 138-150
6. Левкова Т.В. Суверенность психологического пространства личности как индикатор психологического здоровья студентов вуза// Психологическое здоровье личности как ценность образовательного пространства: коллективная монография. М.: Изд-во «Спутник+», 2013. С.164-183.
7. Маленова А.Ю. Особенности представления о копинг-поведении и выбора копинг-стратегий студентами в ситуации экзамена// Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2007. №1. С.12-19.
8. Илюхин А. Г. Развитие копинг-стратегий у студентов в ситуациях интеллектуальных испытаний. Автореферат диссертации. // <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-13/dissertaciya-razvitie-koping-strategiy-u-studentov-v-situatsiyah-intellektualnyh-ispytaniy#ixzz4kjsxTv39I>
9. Русина С.А. Стратегии совладающего поведения студентов-первокурсников с разной ролевой самооценкой // Психология, социология и педагогика. 2015. № 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/03/4677> (дата обращения: 26.05.2017).
10. Левкова Т.В. Ресурсный подход к преодолению трудных жизненных ситуаций//Международный научно-образовательный форум Хейлунцзян – Приамурье Сборник материалов 1 Международной научной конференции Россия, Биробиджан, 30 октября 2013. – С.62-64.
11. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004. 236 с.