

Особенности совладающего поведения людей с различной степенью психологического благополучия

Научный руководитель – Тарасова Людмила Владимировна

Абсабировва Оксана Юрьевна

Студент (магистр)

Гуманитарный университет г. Екатеринбурга, Екатеринбург, Россия

E-mail: absabirovaou@mail.ru

Психологическое благополучие в последние десятилетия стало предметом интереса как практически ориентированных психологов, так и психологов-исследователей в сфере академической науки. Исходя из различных взглядов, философских и психологических теорий, благополучие человека включает в себя позитивные эмоции, физическое здоровье, удовлетворённость жизнью, личностный рост, успех в реализации целей, взаимоотношения с другими людьми, уровень дохода и т.д. В настоящее время не было создано единой и безоговорочной структуры психологического благополучия, однако российские авторы предпринимали попытки выявить основные его типы [1, 3].

Анализируя последние исследования, обращает на себя внимание тот факт, что важным показателем в детерминации благополучия личности является продуктивный способ решения проблем [2, 4].

В данной работе предпринята попытка сопоставить такие психологические феномены как благополучие и особенности совладающего поведения личности (копинг-стратегий). Понятие копингов было введено Р. Лазарусом и С.Фолкманом в рамках транзактной модели стресса. В этой модели описывается, что стресс и эмоции это и есть результат взаимодействия средовых процессов и человека.

Нами было проведено пилотажное исследование, целью которого выступило сопоставление преобладающих копинг-стратегий у людей с разным уровнем субъективного благополучия. Общая выборка исследования включала 142 человека в возрасте от 18 до 35 лет, выборка была уравнена по полу. В исследовании использовались следующие методы: Шкала субъективного благополучия (Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche), в адаптации А.А. Рукавишниковой, Копинг-тест (Р. Лазарус, С. Фолкман) в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой. В обработке результатов использовались описательные статистики и непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

В ходе исследования была сформирована основная выборка исследования, представленная респондентами с высокой и низкой степенью субъективного благополучия: с высоким уровнем благополучия (1-3 стена Шкалы субъективного благополучия) - 27 человек, с низким уровнем субъективного благополучия (более 7 стенов Шкалы субъективного благополучия) - 30 человек.

Статистический анализ копинг-стратегий, присущих данным группам сравнения, позволил выявить достоверные различия в стратегиях данных групп:

1. Респонденты с высоким уровнем благополучия имеет более выраженную стратегию «Самоконтроль» (среднее значение - 13,77778, ст. отклонение - 3,3082), нежели респонденты группы с низким уровнем благополучия (среднее значение - 11,66667, ст.отклонение - 1,966). Значение U критерия Манна-Уитни - 232,50 ($p=0,005$);

2. Респонденты с высоким уровнем благополучия имеют более выраженную стратегию «Планирование решения проблемы» (среднее значение - 13,333, ст. отклонение -

1,936), чем представители группы с низким уровнем благополучия (среднее значение - 12,01, ст. отклонение - 2,366). Значение U критерия Манна-Уитни - 270,00 ($p=0,029$).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что респондентам с высоким уровнем субъективного благополучия свойственно использовать рационалистический подход в сложных жизненных ситуациях. Сталкиваясь с трудностями и негативными переживаниями, связанными с ними, представители данной группы стремятся дистанцироваться от эмоций и перейти к действительному разрешению проблемной ситуации, возможно, именно за счет этого им и удается сохранить высокий уровень психологического благополучия.

Подводя итог, можно отметить, что несомненно, респонденты с разными уровнями благополучия испытывают в момент стресса одинаковые переживания, в то время как, успешное прохождение такой ситуации зависит от гибкости копинг-стратегий и их разнообразия. Перспективным представляется дальнейшее углубленное изучение критериев разнообразия и гибкости копинг-стратегий как показателя уровня благополучия личности и эффективности преодоления стрессовых ситуаций.

Научный руководитель - Тарасова Людмила Владимировна, канд.психол.наук.

Работа выполнена в рамках гранта Российского научного фонда (проект № 16-18-00032)

Источники и литература

- 1) Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель субъективного благополучия// Вестник ЮУрГУ. –2013. - №4. –С. 4-13.
- 2) Троицкая Е.А. Психологическая устойчивость и субъективное благополучие личности как ресурсы для проявления эмпатии// Вестник МГЛУ. –2014. - №7. –С. 46-57.
- 3) ЧеботареваЕ. Ю. Индивидуально-типические характеристики субъективного благополучия// Изв. Саратов. Ун.-та. –2015. - №2.- С. 142-146.
- 4) Шамионов Р.М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация// Изв. Саратов. Ун.-та. –2015. - №3.- С. 212-218.