

Шак Анна Александровна,
преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров
aa.ozhegina@mail.ru



Взаимосвязь копинг-стратегий с субъективным благополучием у лиц с ограниченными возможностями здоровья

Аннотация. Изучение представлений о копинг-стратегиях и субъективном благополучии лиц с ограниченными возможностями здоровья приобретает особую актуальность. Полученные данные лягут в основу разработки реабилитационных программ, направленных на формирование и развитие когнитивных и поведенческих стратегий, которые помогут лицам с ограниченными возможностями здоровья совладать с трудными жизненными ситуациями. Цель исследования – выявление взаимосвязи копинг-стратегий с субъективным благополучием у лиц с ограниченными возможностями здоровья. В ходе проведения эмпирического исследования было установлено, что чем выше уровень субъективного благополучия, тем больше лица с ограниченными возможностями здоровья ориентированы на разрешение проблем, а не их избегание.

Ключевые слова: копинг-стратегии, субъективное благополучие.

Раздел: 19.00.00 Психологические науки.

Введение

Изучение представлений о копинг-стратегиях (какими способами человек справляется с повседневными трудностями, в том числе стрессовыми событиями в своей жизни, и как он их разрешает) и субъективном благополучии личности представляет большой теоретический и практический интерес в области психологии. Важность обусловлена тем, что данные психологические образования являются необходимыми для формирования профессиональной мотивации и как результат – эффективного осуществления трудовой деятельности [1].

Увеличение количества людей с ограниченными возможностями здоровья заставляет обратить пристальное внимание на психические образования, регулирующие трудовую деятельность. Ведущими образованиями являются субъективное благополучие личности и копинг-стратегии, регулирующие деятельность личности.

Методология и результаты исследования

Теоретический анализ литературы показал, что копинг-поведение выступает как стратегия действий, которая активизируется человеком в моменты психологической угрозы социальному, физическому и личностному благополучию и приводит к успешной адаптации [2]. Основной функцией копинг-стратегий является редуцирование стресса. Использование адаптивных копинг-стратегий повышает эффективность профессиональной деятельности личности.

Под субъективным благополучием понимается состояние индивида, в котором он полностью удовлетворен своей жизнью, где разрыв между реальной и идеальной жизнью

минимален или равен нулю [3]. Его основными компонентами являются преобладание позитивных эмоций над негативными и положительная оценка собственной жизни [4].

В ходе эмпирического исследования для выявления взаимосвязи копинг-стратегий с субъективным благополучием у лиц с ограниченными возможностями здоровья стояла задача обнаружить те копинг-стратегии, которые пользуются большой популярностью среди представителей данной выборки. Для более точного изучения была использована методика Джеймса Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» [5].

Результаты, представленные в табл. 1, показывают, что лица с ограниченными возможностями здоровья предпочитают искать поддержку и помощь от окружающих. Им трудно принимать решения самостоятельно. Поддержку и помощь они ищут среди важных для них людей, это могут быть родственники, друзья, приятели в социальных сетях, помощники. Людям с ограниченными возможностями здоровья важно получить одобрение правильности их действий.

27% испытуемых выбирают в качестве способа совладания со стрессом избегание проблем. Причиной такого поведения может быть низкая самостоятельность. Лицам с ограниченными возможностями здоровья трудно брать ответственность за происходящее в свои руки. Они зачастую просто уходят от проблемы и делают вид, что у них ничего не случилось, прокрастинируют.

Таблица 1

Распределение выборки по выраженности способа совладания со стрессом по методике Д. Амирхана, %

Способы совладания со стрессом	Лица с ограниченными возможностями здоровья
Поиск социальной поддержки	54
Самостоятельное разрешение проблем	19
Избегание проблем	27

Для более полного исследования совладающего поведения у лиц с ограниченными возможностями была проведена вторая методика диагностики копинг-стратегий Э. Хайма «Тест борьбы со стрессом».

У 29% испытуемых преобладает когнитивная копинг-стратегия – игнорирование (29%). Данная форма поведения относится к пассивным формам, с отказом от преодоления проблем из-за отсутствия веры в свои физические и интеллектуальные ресурсы, происходит умышленная недооценка неприятностей. Из-за неуверенности в себе лица с ограниченными возможностями здоровья выбирают просто ничего не делать и не предпринимать действий в сторону разрешения проблемы, наивно полагая, что проблема разрешится сама собой или кто-то за них ее решит.

Смирение – осознание того, что проблему невозможно решить и безоговорочное соглашение со всеми дальнейшими исходами – встречается у 23% испытуемых. Диссимуляция – подавление своих чувств и эмоций – характерна для 15% испытуемых, что свидетельствует о предпочтении испытуемых подавлять все, что они испытывают.

Растерянность (копинг-стратегия характерна для 12% испытуемых) – состояние, сочетающее в себе интенсивную тревогу и острое чувство непонимания происходящего. При встрече с серьезными проблемами, с чем-то трудным и важным лица с ограниченными возможностями здоровья часто не понимают, как им поступить в данный момент и что они хотят получить в результате.

Однако есть одна часто выбираемая относительно адаптивная копинг-стратегия, которая все же помогает преодолеть стресс лицам с ограниченными возможностями здоровья, но не в значительных масштабах, – это относительность (представлена у 21% испытуемых).

Таблица 2

Сравнительная таблица когнитивных копинг-стратегий у лиц с ограниченными возможностями здоровья (по методике Э. Хайма «Тест борьбы со стрессом»), %

<i>Копинг-стратегия</i>	<i>Лица с ограниченными возможностями здоровья</i>
Игнорирование	29
Смирение	23
Относительность	21
Диссимуляция	15
Растерянность	12
Проблемный анализ	0

Обратимся к результатам выборов в эмоциональном блоке копинг-стратегий. Результаты представлены в табл. 3. Так, например, среди неадаптивных механизмов у лиц с ограниченными возможностями здоровья был выявлен лишь один – «подавление эмоций» (29%).

Из относительно адаптивных механизмов преодоления стресса в эмоциональном блоке можно отметить «эмоциональную разрядку» (выявлена у 19% испытуемых). Она осуществляется путем освобождения от сильной эмоциональной реакции, связанной с появлением в сознании подавленных мыслей и воспоминаний.

Таблица 3

Сравнительная таблица эмоциональных копинг-стратегий у лиц с ограниченными возможностями здоровья (по методике Э. Хайма «Тест борьбы со стрессом»), %

<i>Копинг-стратегия</i>	<i>Лица с ограниченными возможностями здоровья</i>
Оптимизм	32
Подавление эмоций	29
Эмоциональная разрядка	19
Агрессивность	7

У 32% испытуемых был диагностирован адаптивный механизм совладания – «оптимизм». Это означает, что лица с ограниченными возможностями здоровья все же верят в благоприятный исход событий, стараются не отчаиваться и верить только в лучшее.

Обратимся к результатам выборов поведенческих копинг-стратегий у лиц с ограниченными возможностями здоровья. Результаты представлены в табл. 4. Среди лиц с ограниченными возможностями здоровья наибольшей популярностью пользуется относительно адаптивная копинг-стратегия – «отвлечение» (54%). Такие испытуемые целенаправленно погружаются в любимое дело с головой, чтобы как-то отвлечься от существующей проблемы.

Следующая по популярности копинг-стратегия – «отступление» (у 27% испытуемых). Это неадаптивная копинг-стратегия, она характеризуется избеганием мыслей о неприятностях, уединением, изоляцией, пассивностью, стремлением уйти от активных межличностных контактов, отказом от решения проблем.

Однако есть и те, кто в трудных жизненных ситуациях прибегает к такой адаптивной стратегии поведения, как «альтруизм» (15% испытуемых): под альтруизмом понимается поведение, при котором человек начинает бескорыстно помогать другим, но абсолютно забывает о себе, то есть растворяется в других людях и их проблемах.

Таблица 4

**Сравнительная таблица поведенческих копинг-стратегий
у лиц с ограниченными возможностями здоровья
(по методике Э. Хайма «Тест борьбы со стрессом»), %**

Копинг-стратегия	Лица с ограниченными возможностями здоровья
Отвлечение	54
Отступление	27
Альтруизм	15
Сотрудничество	4
Обращение	0

4% испытуемых выбрали «сотрудничество». Это позитивное взаимодействие осуществляется путем поиска людей, которые смогут как-то помочь в решении проблемы.

Далее обратимся к результатам методики «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду в русскоязычной адаптации М. В. Соколовой. Данный психодиагностический инструмент помогает измерить индекс субъективного благополучия личности.

Обратимся к результатам, которые представлены в табл. 5. Было выявлено, что у лиц с ограниченными возможностями здоровья в основном преобладают средние значения субъективного благополучия – 54% испытуемых. Полученные результаты свидетельствуют об умеренном уровне субъективного благополучия, но об абсолютном эмоциональном комфорте пока нельзя сказать.

Но есть и те респонденты, у кого ярко выражено субъективное неблагополучие, среди лиц с ограниченными возможностями здоровья таких 32%. Такие люди склонны к тревогам, депрессиям, каждое событие, которое доставляет небольшой дискомфорт, оценивают как катастрофу, в большинстве своем они пессимистичны и замкнуты, недовольны своей жизнью, плохо переносят стрессовые ситуации, действуют нелогично, плохо адаптируются к меняющимся условиям жизни и выбирают неадаптивные копинг-стратегии, которые только усугубляют проблему.

Таблица 5

**Особенности субъективного благополучия
у лиц с ограниченными возможностями здоровья
(по методике «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду), %**

Индекс субъективного благополучия	Лица с ограниченными возможностями здоровья
Средние значения благополучия	54
Субъективное благополучие	14
Субъективное неблагополучие	32

Но также есть лица, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия: по данным исследования, таких лиц с ограниченными возможностями здоровья 14%. Участники исследования с высоким уровнем субъективного благополучия уверены в себе, успешно взаимодействуют с окружающими, открыты новому опыту, адекватно управляют своим поведением, испытывают эмоциональный комфорт, часто оценивают проблемы как подвластные, разрешимые, не боятся трудностей и с легкостью справляются со стрессом, быстро приспосабливаются к различным условиям жизни, чаще всего руководствуются здравым смыслом и выбирают те копинг-стратегии, которые точно помогут решить проблему.

Подводя итог по данной методике, можно полагать, что гипотеза подтверждается. Если человек доволен своей жизнью и находится в ладу с самим собой и окружающими, то он легко и безболезненно справляется со стрессом, и наоборот, чем ниже уровень субъективного благополучия, тем хуже происходит преодоление стресса, человек выбирает неадаптивные копинг-стратегии, и от этого проблема не решается, человек все превращает в катастрофу и потом страдает, что судьба не справедлива.

Для эмпирической проверки выдвинутой гипотезы была построена корреляционная плеяда между часто применяемыми копинг-стратегиями и уровнем субъективного благополучия у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Корреляционный анализ связей копинг-стратегий и субъективного благополучия выявил широкий спектр значимых статистических связей.

Обратимся к результатам, представленным на рисунке. Сильная положительная (прямая) корреляция наблюдается между адаптивной копинг-стратегией «оптимизм» и субъективным благополучием ($r = 0,9$, $p < 0,01$). Оптимизм как копинг-стратегия подразумевает, что индивид сохраняет положительный настрой, веру в лучшее, даже несмотря на стресс. Анализ показывает, что у лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые пользуются данной стратегией поведения, наблюдается высокий уровень субъективного благополучия, они довольны своей жизнью.

Необходимо отметить, что субъекты с высоким уровнем субъективного благополучия имеют высокую положительную корреляцию с такими механизмами поведения, как «сотрудничество» и «обращение» ($r = 0,88$, $r = 0,86$, $p < 0,01$). То есть если лица с ограниченными возможностями здоровья понимают, что в одиночку справиться с проблемой у них не получается, то они тут же начинают искать помощи среди других людей, при этом не снимая с себя ответственности за происходящее, не закрываясь наедине со своей трудностью и тем более не избегая ее.




Нельзя не сказать, что копинг-стратегия «проблемный анализ» тоже положительно коррелирует с высоким уровнем субъективного благополучия ($r = 0,87$, $p < 0,01$). Когда лица с ограниченными возможностями здоровья довольны собой, окружением, жизнью в целом, во всем ее многообразии и неповторимости, сталкиваясь с трудностью, они пытаются проанализировать, что могло быть причиной сложившейся ситуации, кто виноват и как это можно скорее решить.

Также респонденты с высоким уровнем субъективного благополучия хотят в трудных жизненных ситуациях помогать другим людям, иногда забывая про себя, – об этом свидетельствует положительная корреляция с копинг-стратегией «альтруизм» ($r = 0,75$, $p < 0,01$).

Однако важно заметить слабую взаимосвязь между субъективным благополучием и такими копинг-стратегиями, как «отвлечение» и «растерянность» ($r = 0,5$, $r = 0,35$, $p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что лица с ограниченными возможностями здоровья, которые довольны своей жизнью, при столкновении с трудностью не впадают в растерянность, они четко знают, что и как нужно сделать, к кому обратиться, они более собранные, уверенные в себе. В большинстве случаев не пытаются себя отвлечь, забыть о проблеме, а напротив, пытаются проанализировать и как можно скорее ее разрешить, чтобы вернуться в свое ресурсное состояние и чтобы больше ничего их не тревожило.

Сильную положительную корреляцию имеет неадаптивная копинг-стратегия «агрессивность» и субъективное неблагополучие ($r = 0,9$, $p < 0,01$). Это доказывает тот факт, что, если респонденты недовольны собой, своей жизнью, часто видят все только в темных тонах, при возникновении какого-либо стресса они начинают реагировать на него неадекватно, как вариант – агрессивно взаимодействовать с окружающими, например кричать или грубить, а также проявлять аутоагрессию.



Примечания: положительная связь — 
отрицательная связь — 
слабая связь — 

Корреляционная плеяда копинг-стратегий с уровнем субъективного благополучия у лиц с ограниченными возможностями здоровья

Явная взаимосвязь с субъективным неблагополучием имеется и у таких механизмов совладания, как «подавление эмоций» или, наоборот, «эмоциональная разрядка» ($r = 0,89$, $r = 0,71$, $p < 0,01$). Чем больше человек открыт миру, тем уровень его удовлетворенности жизнью выше и, соответственно человек имеет высокие показатели по уровню субъективного благополучия. Подавляя свои эмоции, лица с ограниченными возможностями здоровья закрываются от окружающего мира, не показывают истинного себя. Не могут или не хотят поделиться с другими своими проблемами, переживаниями, а просто глушат их внутри себя, что, конечно же, в будущем скажется крайне негативно как на психологическом, так и на физиологическом уровнях. От этой вечной подавленности они чувствуют себя несчастными, и все их мысли заняты этим, а не решением насущных проблем, которые требуют незамедлительного разрешения. Или напротив, постоянная эмоциональная неустойчивость в виде плача, крика даже при малейшей трудности свидетельствует о некоторых нарушениях регуляции своего поведения и, как следствие, низком уровне субъективного благополучия, ведь, как известно, один из аспектов высокого уровня субъективного благополучия – это превалирование положительных эмоций над негативными, при этом негативные эмоции сведены к минимуму.

Также выявлена сильная взаимосвязь субъективного неблагополучия и неадаптивной копинг-стратегии «отступление» ($r = 0,82$, $p < 0,01$). Это означает, что лица с

ограниченными возможностями здоровья в проблемной ситуации не стремятся скорее ее решить, а перестают верить в себя и просто отказываются что-либо предпринимать, так как уверены, что у них ничего не получится, а эта неуверенность – явный признак низкой самооценки и, как следствие, низкого уровня субъективного благополучия, ведь неуверенный и не любящий себя человек никогда не может быть счастливым и довольным собственной жизнью.

Стоит обратить внимание на значимую корреляцию между механизмами совладания «диссимуляция», «относительность» и низким уровнем субъективного благополучия ($r = 0,77$, $r = 0,68$, $p < 0,01$). В стрессовой ситуации респонденты начинают обесценивать свои проблемы. При этом в глубине души они чувствуют тревогу, страх, непонимание, что нужно делать. Нельзя не отметить, что «смирение» как неадаптивная копинг-стратегия также позитивно коррелирует с субъективным неблагополучием ($r = 0,7$, $p < 0,01$).

Заключение

Таким образом, теоретический анализ литературы показал, что проблема изучения копинг-стратегий с субъективным благополучием у лиц с ограниченными возможностями здоровья изучена недостаточно. Проведенное исследование по изучению заявленной проблематики позволило сделать следующие выводы:

1) копинг-поведение выступает как стратегия действий, которая активизируется человеком в моменты психологической угрозы социальному, физическому и личностному благополучию и приводит к успешной адаптации. Основной функцией копинг-стратегий является редуцирование стресса;

2) под субъективным благополучием понимается состояние индивида, в котором он полностью удовлетворен своей жизнью, где разрыв между реальной и идеальной жизнью минимален или равен нулю;

3) корреляционный анализ связей копинг-стратегий и субъективного благополучия у лиц с ограниченными возможностями здоровья выявил широкий спектр значимых статистических связей. Сильная положительная (прямая) корреляция наблюдается между адаптивной копинг-стратегией «оптимизм» и субъективным благополучием ($r = 0,9$, $p < 0,01$). Субъекты с высоким уровнем субъективного благополучия имеют высокую положительную корреляцию с такими механизмами поведения, как «сотрудничество» и «обращение» ($r = 0,88$, $r = 0,86$, $p < 0,01$). Копинг-стратегия «проблемный анализ» положительно коррелирует с высоким уровнем субъективного благополучия ($r = 0,87$, $p < 0,01$). Сильную положительную корреляцию имеет неадаптивная копинг-стратегия «агрессивность» и субъективное неблагополучие ($r = 0,9$, $p < 0,01$). Явная взаимосвязь с субъективным неблагополучием имеется и с такими механизмами совладания, как «подавление эмоций» или, наоборот, «эмоциональная разрядка» ($r = 0,89$, $r = 0,71$, $p < 0,01$). Выявлена сильная взаимосвязь субъективного неблагополучия и неадаптивной копинг-стратегии «отступление» ($r = 0,82$, $p < 0,01$).

Таким образом, корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязь копинг-стратегий и субъективного благополучия у лиц с ограниченными возможностями здоровья. Было установлено, что чем выше уровень субъективного благополучия, тем больше лица с ограниченными возможностями здоровья ориентированы на разрешение проблем, а не их избегание. Гипотеза исследования подтверждена.

Ссылки на источники

1. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Психология здоровья: учебник для академического бакалавриата. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 431 с.

- Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учеб. и практикум для вузов. – М.: Юрайт, 2019. – 299 с.
- Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. – 296 с.
- Экман П. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2019. – 448 с.
- Amirkhan J. H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator // J. of Personality and Social Psychology. – 1990. – № 5. – P. 1066–1074.

Anna Shak,

Lecturer, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

aa.ozhegina@mail.ru

The relationship of coping strategies with subjective comfort among people with disabilities

Abstract. The study of ideas about coping strategies and subjective comfort of people with disabilities is of particular relevance and significance. The data obtained will form the basis for the development of rehabilitation programs aimed at the formation and development of cognitive and behavioral strategies that will help people with disabilities cope with difficult life situations. The purpose of the study is to find the relationship of coping strategies with subjective comfort among people with disabilities. In the course of an empirical study, it was found that the higher was the level of subjective well-being, the more people with disabilities were focused on solving problems instead of avoiding them.

Key words: coping strategies, subjective comfort.

References

- Petrushin, V. I., & Petrushina, N. V. (2018). *Psihologiya zdorov'ya: uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata*, 2-e izd., ispr. i dop, Yurajt, Moscow, 431 p. (in Russian).
- Odincova, M. A., & Zaharova, N. L. (2019). *Psihologiya stressa: ucheb. i praktikum dlya vuzov*, Yurajt, Moscow, 299 p. (in Russian).
- Shamionov, R. M. (2008). *Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psihologicheskaya kartina i faktory*, Izd-vo Sarat. un-ta, Saratov, 296 p. (in Russian).
- Ekman, P. (2019). *Psihologiya emocij*, Piter, St. Petersburg, 448 p. (in Russian).
- Amirkhan, J. H. (1990). "A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator", *J. of Personality and Social Psychology*, № 5, pp. 1066–1074 (in English).

Рекомендовано к публикации:

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,

главным редактором журнала «Концепт»



9 772304 112022 7

www.e-koncept.ru

Поступила в редакцию <i>Received</i>	09.09.22	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	26.10.22
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	26.10.22	Опубликована <i>Published</i>	30.11.22

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2022

© Шак А. А., 2022