

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

С.А. Корзун

Беларусь, Минск, БГПУ им.М. Танка

svk1977.77@mail.ru

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи копинг-стратегий, психологического благополучия и осмысленности жизни в юношеском возрасте. Респонденты, имеющие высокие показатели психологического благополучия и осмысленности жизни, не склонны применять малопродуктивные и непродуктивные копинг-стратегии в трудных ситуациях.

Ключевые слова: копинг-стратегии, психологическое благополучие, осмысленность жизни

RELATIONSHIP COPING STRATEGIES, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LIFE MEANINGFUL IN ADOLESCENCE

S. Korzun

Belarus, Minsk, Belarusian State Pedagogical University

The article presents the results of empirical research of the relationship of coping strategies, psychological well-being and meaning of life in adolescence. Respondents with high rates of meaningfulness of life and psychological well-being are not inclined to use less productive and non-productive coping strategies in difficult situations.

Keywords: coping strategies, psychological well-being, meaningfulness of life

В современных социально-экономических условиях на первое место выступает проблема психологического здоровья и психологического благополучия личности. Нарастающие нагрузки на современного человека, в том числе и психические, приводят к формированию эмоционального напряжения, нарушениям психологического здоровья. Юношеский возраст является достаточно кризисным, так как ставит перед личностью наиболее сложные из возникающих в течение жизни задач развития. Они заключаются в совладании с происходящими соматическими, психологическими, социальными изменениями, а также с реакциями общества на них и в адаптации к ним.

Проблеме совладания с трудными жизненными ситуациями придается большое значение в современной психологической науке

(R. Lazarus, S. Folkman, C.S. Carver, M.F. Scheier, Т.Л. Крюкова, В. А. Бодров, И.М. Никольская, Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский и др.). Совладающее поведение, или копинг-поведение связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса творческим порождением новых выходов и решений трудных ситуаций. В сложных жизненных ситуациях личность может применять различные стили и стратегии совладания, в зависимости от субъективной оценки трудной жизненной ситуации. Особая роль в процессе совладания отводится личностным и социальным ресурсам, которые способствуют выбору продуктивных копинг-стилей и стратегий (Т.Л. Крюкова, 2005; Е.П. Белинская, 2009).

Анализ работ по проблеме исследования личностных и социальных копинг-ресурсов позволяет отметить достаточно разнообразие: мотивация достижения, локус контроля, ответственность, эмпатия, Я-концепция, саморегуляция, социальная компетентность, межпоколенные отношения, стилевые и уровневые свойства интеллекта, экстраверсия, аффилиация, «жизнестойкость», оптимизм, самоэффективность, нейротизм, экстраверсия, открытость опыту и пр. (Т.Л. Крюкова, 2005). Изучение психологического благополучия и осмысленности жизни в качестве личностных ресурсов в процессе совладания личности с трудными ситуациями позволяет расширить представления об особенностях, связанных с продуктивным совладанием.

В литературе психологическое благополучие рассматривается как один из критериев гармоничного и полноценного функционирования личности (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рифф, К. Роджерс, Т.Л. Фесенко, Р.М. Шамионов, Т.Д. Шевеленкова, О.В. Ширяева и др.). В рамках позитивной психологии психологическое благополучие связывают с постоянной потребностью и способностью человека к развитию, самореализации и самоактуализации, ощущением психологической

целостности и удовлетворенности (И. Бонивелл, П. Вонг, М. Селигман, М. Чиксентмихайи). Под психологическим благополучием принято понимать многокомпонентный феномен, который характеризуется степенью позитивного функционирования человека, реализацией его потенциала, симптоматически определяющийся посредством преобладания положительных эмоций, субъективным ощущением гармонии личности, счастья, удовлетворённости жизнью и собственными достижениями (И.Ю. Павлоцкая, 2015). Как отмечает И.Ю. Павлоцкая, психологическое благополучие может рассматриваться как некое ресурсное состояние личности, от которого зависит позитивное и полноценное функционирование (И.Ю. Павлоцкая, 2015).

Проблема осмысленности жизни или смысла жизни поднималась и поднимается в работах многих психологов (В. Франкла, Ж. Нюттена, Дж. Келли, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, К.А. Абульханова-Славской, Д.А. Леонтьев, В.Э. Чудновского и др.). Так, К.А. Абульханова-Славская определяет смысл жизни как ценность и одновременно переживание этой ценности человеком в процессе ее выработки, присвоения или осуществления (К.А. Абульханова-Славская, 1991).

В свою очередь Д.А. Леонтьев рассматривает такие понятия, как «жизненный смысл» и «личностный смысл». Жизненный смысл, он понимает как объективную характеристику отношения объектов и явлений действительности к жизнедеятельности субъекта. Личностный смысл — это форма субъективного отражения этого отношения в сознании субъекта, в его образе мира. Как подчеркивает Д.А. Леонтьев, личностный смысл не совпадает с жизненным смыслом, так как жизненный смысл — это реальная ситуация, личностный — это психологическая реальность (Д.А. Леонтьев, 2003).

С точки зрения Д.А. Леонтьева, осмысленность жизни можно рассматривать в качестве энергетической характеристики смысловой

сферы, количественной меры степени и устойчивости направленности жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл. Устойчивость смысла проявляется в стеничности, энергии и жизнестойкости. Осмысленность жизни связана с трансцендентными ценностями; принятием чётких целей жизни, членством в группах, увлечением каким-то делом (Д.А. Леонтьев, 2003).

В юношеском возрасте стремление к обретению смысла жизни, и, следовательно, к психологическому благополучию, выступает важнейшей особенностью развития. В этот период для юношей и девушек характерно решение ряда важных задач: обретение профессионального и личностного самоопределения, формирование мировоззрения и нравственных ориентиров, расширение ценностной сферы и др. Оптимальное решение данных задач обуславливает не только поиск смысла жизни, но выработку конструктивных способов решения жизненных проблем.

Одной из задач исследования явилось изучение взаимосвязи копинг-стратегий, психологического благополучия и осмысленности жизни в юношеском возрасте. В качестве диагностического инструментария использовались методика «Опросник психологического благополучия (K. Ryff; в адаптации Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко); тест смысло-жизненные ориентации (СЖО) (Д.А. Леонтьев); методика «Способы преодоления негативных ситуаций» (А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен; адаптированный вариант С.С. Гончаровой). Выборка исследования гетерогенна и состояла из 64 студентов 1-ых и 2-ых курсов педагогического вуза.

В результате корреляционного анализа (коэффициент корреляции Пирсона) были выявлены следующие статистически значимые корреляционные связи: отрицательная корреляционная связь осмысленности жизни и копинг-стратегии «поиск поддержки» ($r = -0,25$; при $p = 0,049$); отрицательная корреляционная связь осмысленности жизни

и копинг-стратегии «самообвинении» ($r = -0,29$; при $p = 0,02$); отрицательная корреляционная связь осмысленности жизни и копинг-стратегии «поиск виновных» ($r = -0,25$; при $p = 0,0049$); отрицательная корреляционная связь психологического благополучия и копинг-стратегии «поиск виновных» ($r = -0,33$; при $p = 0,007$).

Полученные результаты позволяют утверждать, что респонденты, имеющие высокие показатели по осмысленности жизни, не склонны применять малопродуктивные («поиск поддержки») и непродуктивные копинг-стратегии («самообвинении», «поиск виновных»). Также респонденты, демонстрирующие высокий уровень психологического благополучия, не склонны использовать непродуктивную копинг-стратегию «поиск виновных».

Таким образом, психологическое благополучие и осмысленность жизни можно рассматривать не только в качестве показателей развития и жизнедеятельности личности, от которых зависит отношение личности к действительности, но также в способности совладания с трудными жизненными ситуациями. Наличие смысла жизни и психологическое благополучие могут рассматриваться в качестве личностного копинг-ресурса.

Литература

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299с.
2. Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема / Е.П. Белинская // Психологические исследования: электрон. журн. [Электронный ресурс]. – 2009. – № 1(3). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>. – Дата доступа: 25.06.2016.
3. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 476л.
4. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487с.
5. Павлоцкая, И.Ю. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности: дис. ...канд.псих.наук: 19.00.05 / И.Ю. Павлоцкая; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Волгоград, 2015. – 183л.