

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Изучение реактивного и проактивного копинга у лиц с разным уровнем психологического здоровья

Научный руководитель – Куфтяк Елена Владимировна

Высоцкая Диана Сергеевна

Студент (бакалавр)

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Институт общественных наук, Москва, Россия

E-mail: dianavysotskaya@gmail.com

Современное социальное пространство, характеризующееся многовекторностью в своем развитии и неопределенностью с нормативной точки зрения ситуаций, предъявляет повышенные требования к адаптивному потенциалу личности и ресурсам копинг-поведения. Ориентируясь на современное понимание совладающего поведения, различают реактивное (наступающее в ответ на появление объективного или субъективного стрессора) и проактивное (возникающее как попытки предвидеть будущие жизненные трудности) совладание [5]. Особо подчеркнем, что основное психологическое предназначение совладания состоит в снижении стрессового воздействия и, тем самым, в обеспечении психологического благополучия и поддержания качества жизни. По мнению исследователей, совладание, ориентированное на антиципацию будущих трудностей, может стать основой для разработки профилактических программ по сохранению и повышению психического здоровья [4]. Все это определяет актуальность изучения копинг-поведения у молодых людей.

Целью данного исследования является изучение и сравнение особенностей и взаимосвязей реактивного и проактивного копинга и показателей психологического здоровья. В исследовании приняли участие 154 студента (81,8% девушек) различных специальностей в возрасте от 17 до 23 лет ($M = 18$) из разных вузов г. Москвы. Стратегии реактивного совладания оценивались с помощью «Опросника способов копинга» Е.В. Битюцкой [2], который является адаптацией методики «Ways of Coping Questionnaire» (Folkman, Lazarus, 1988). Для изучения стратегий проактивного копинга использовалась методика «Опросник проактивного копинга» (Greenglass, Schwarzer Taubert, 1999) в адаптации Белинской [1].

Для проверки гипотезы выборка была разделена на две группы по показателю Индекс психологического здоровья (ИЗ) методики А. Антоновского «Шкала чувства связности» [3], включающая 29 утверждений ($M = 122$): группа молодых людей с низким уровнем психологического здоровья ($n=73$) - респонденты с $ИЗ \leq 121$ балла и группа молодых людей с высоким уровнем психологического здоровья ($n=81$) - респонденты с $ИЗ \geq 123$ баллов.

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют о том, что существуют значимые различия ($p < 0,05$) в практикуемых копинг-стратегиях между группами с различным уровнем психологического здоровья. Молодые люди с низким уровнем психологического здоровья чаще прибегают к стратегиям «Самообвинение», «Фантазирование» и «Избегание», которые можно отнести к числу неконструктивных в связи с тем, что они снижают эмоциональное напряжение, отказавшись от активного преобразования самой проблемной ситуации. У респондентов с высоким уровнем психологического здоровья ведущими оказались стратегии «Планомерное решение проблемы» и «Позитивная переоценка». Использование этих стратегий подразумевает развитую способность к сопротивлению трудностям и умение сосредотачиваться на положительных сторонах стрессовых ситуаций, что способствует поддержанию психологического благополучия. Более того, молодые

люди с высоким уровнем психологического здоровья в большей мере склонны к выбору ориентированных на будущее стратегий проактивного и превентивного совладания. Вероятно, это свидетельствует об уверенности в своих силах при совладании с возможной трудной ситуацией и её специфическую оценку как вызов, а не как угрозу собственному существованию.

При изучении взаимосвязей проактивного и реактивного копинга с показателями психологического здоровья удалось выявить следующие тенденции: с увеличением показателя психологического здоровья увеличивается частота использования стратегий проактивного и превентивного копинга (корреляция значима на уровне 0.01). Что касается стратегий реактивного копинга, то высокие показатели психологического здоровья положительно коррелируют со стратегиями «Планомерное решение» и «Позитивная переоценка», в то время как отрицательная корреляция наблюдается с «Самообвинением», «Фантазированием» и «Избеганием» (корреляция значима на уровне 0.01).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проактивный копинг и реактивные стратегии, предполагающие отношение к проблемной ситуации как к источнику позитивного опыта и активные действия, направленные на совладание с ней, играют важную роль в поддержании психологического благополучия, в то время как реактивные стратегии, ориентированные на пассивный уход от решения проблем и надежду на внешние силы, не позволяют в полной мере снизить эмоциональное напряжение.

Источники и литература

- 1) Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2018. Том 7. № 3. С. 192–211.
- 2) Битюцкая, Е.В. Опросник способов копинга: методическое пособие. М.: ИИУ. МГОУ, 2015. – 80 с.
- 3) Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 3. С. 22-40.
- 4) Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 2.
- 5) Greenglass E. Proactive coping // In E. Frydenberg (Ed.), Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges. Oxford: Oxford University Press, 2002. pp. 37-62