

## **АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ОСОБЕННОСТЕЙ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ**

**Фархутдинова Ю. Н., Вдовина О. А., Гордеева А. С.**

Данная статья посвящена проблеме анализа копинг-стратегий и их взаимосвязи с субъективным благополучием личности. Описаны основные подходы проблемы в исследованиях Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Э. Динера, К. Рифф. Рассмотрены основные классификации стратегий совладающего поведения, структуры субъективного благополучия. Обобщены сведения о копинге как относительно изменчивой стратегии поведения, которая может видоизменяться в зависимости от самой личности, а также о субъективном благополучии как о психическом состоянии, характеризующимся ощущением удовлетворенности и позитивностью. На основе анализа литературы нами была выявлена связь между копинг-стратегиями и субъективным благополучием. Выявлено, что у людей, использующих копинг-стратегии, направленные на разрешение проблем, субъективное благополучие выше. Получено, что для более высокого психологического благополучия важно использовать разнообразные копинг-стратегии в зависимости от наличия стресса или трудной жизненной ситуации.

Ключевые слова: копинг-стратегии, субъективное благополучие, трудные жизненные ситуации, эмоциональные переживания.

## **ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FEATURES OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND COPING STRATEGIES**

**Farkhutdinova Yu. N., Vdovina O. A., Gordeeva A. S.**

This article is devoted to the problem of coping strategies and their connection with the subjective well-being of the individual. The main approaches within the framework of the studied topic are described: R. Lazarus, S. Folkman, E. Diener, K. Riff. The main classifications are considered. The conclusion is revealed about coping as a relatively changeable behavior strategy that can change depending on the personality itself, as well as about subjective well-being as a mental state characterized by a sense of satisfaction and positivity. Based on the analysis of the literature, we have identified a link between coping strategies and subjective well-being. It was revealed that people who use strategies aimed at solving problems have higher subjective well-being. In addition, for higher psychological well-being, it is important to use a variety of coping strategies, depending on the nature of stress or a difficult life situation.

Keywords: coping strategies, subjective well-being, difficult life situations, emotional experiences.

### **Введение**

Современные тенденции, задающие определенные ритмы жизни человека, за последние десятилетия значительно увеличились. Под этим стоит понимать не только возросшее социальное давление на личность, но и также расширение стрессогенных факторов, влияющих на благополучие человека в нескольких взаимосвязанных между собой сферах. Любое изменение в обществе так или иначе будет влиять на уровень психологического благополучия личности. Как правило, под воздействием внешних факторов психика прибегает к определенному стилю поведения, привычному человеку, от которого и будет зависеть характер разрешения конфликта со средой.

Исследования в этой области могут иметь важное значение для психологической практики: изучение перспективных копинг-стратегий и их связи с субъективным благополучием может помочь психологам-специалистам в выборе наиболее эффективных методов работы с клиентами, направленных на улучшение их эмоционального состояния.

### **Материалы и методы**

Целью исследования является теоретическое изучение взаимосвязи особенностей субъективного благополучия и копинг-стратегий.

Для достижения поставленной цели был осуществлен обзор, анализ и систематизация актуальной отечественной и зарубежной литературы по теме статьи.

### **Результаты исследования**

По мнению Т.Л. Крюковой, копинг-стратегии (стратегии совладающего поведения) представляют собой способы, которыми личность реагирует на воспринимаемую угрозу в затруднительной жизненной ситуации [3].

Проблема копинг-стратегий личности рассматривалась в работах Л.И. Анцыферовой, Т.Л. Крюковой, С.К. Нартова-Бочавера; Ч. Карвера, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Э. Фрайденберга и др.

Слово «копинг» имеет английские корни «coping», что означает «совладание» в отечественном подходе. Одной из ключевых концепций, связанных с развитием стратегий совладания с проблемами, является понятие психологического стресса, предложенное Р. Лазарусом. Согласно этой концепции, копинг-стратегии включают в себя определенные поведенческие и когнитивные усилия, предпринимаемые человеком для уменьшения, нивелирования внешнего воздействия стрессовых ситуаций [1].

С.К. Нартова-Бочавер считает, что ранее «существенным было положение о том, что coping вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакций и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно» [6], но с течением времени этот термин стали использовать не только в отношении к экстремальным условиям, но и для изучения поведения человека в разнообразных трудных жизненных ситуациях.

Р. Лазарус и С. Фолкман понимали под преодолением трудностей «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [8, с. 60]. То есть, рассматривалось взаимодействие совладания, как осознанного человеком процессом, в ситуационном компоненте, имеющего свои особые динамические характеристики [8].

Рассмотрим основные подходы к проблематике изучения понятия копинга. Согласно первому подходу (З. Фрейд, А. Фрейд) копинг исследуется как один из способов психологической защиты, которую используют для ослабления эмоционального напряжения. В рамках второго подхода (Р. Моос), совладающее поведение – это относительно устойчивая предрасположенность индивида откликаться на стрессовые события определенным образом. Третий же подход (Р. Лазарус, С. Фолкман) проводит анализ динамики столкновения человека с внешним миром, определяя определенные особенности, закономерности взаимодействия и влияния друг на друга на разных стадиях развития данного процесса.

Как известно, для успешного совладания со стрессом необходимо определить ключевые личностные черты, которые помогают справиться с ним. Согласно исследованиям Р. Лазаруса выделяют следующие черты: 1) уверенность в своих способностях контролировать и влиять на происходящее в жизни, 2) глубокое осознание и чувственное восприятие всех аспектов личной жизни, 3) вера в успех и оптимистическое ожидание лучших перемен [1].

Интересен опыт американских психологов Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которые подразделяют стратегии на две категории: проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные. Первая категория включает в себя рациональный анализ проблемы, составление плана решения, преодоления трудной ситуации. Данное проявление можно заметить в анализе произошедшего самой личностью, или же в обращении за помощью к другим, а также в поиске дополнительно необходимой информации. Вторая категория касается именно эмоционального компонента реагирования на ситуацию. Суть заключается в намеренном избегании проблемы, способов ее решения. Стараясь отвлечься от испытываемых негативных эмоций, человек в конечном итоге не предпринимает никаких активных действий, направленных на решение возникшей ситуации [13].

В дальнейшем Р. Лазарус и С. Фолкман в исследованиях уделяют большое внимание разработке восьмифакторной классификации стратегии совладания со стрессом:

1. Положительная переоценка.
2. Дистанцирование или отстранение.
3. Самоконтроль.
4. Поиск социальной поддержки.
5. Принятие ответственности.
6. Уход-избегание.
7. Запланированное разрешение проблемы.
8. Конфронтующее поведение [6].

Каждый фактор имеет свои особенности и может иметь как положительные, так и отрицательные стороны. Некоторые стратегии, такие как запланированное решение, поиск

социальной поддержки, принятие ответственности, самоконтроля считаются более адаптивными, соответственно более эффективными в решении проблем. Бегство-избегание и дистанцирование – неэффективными, поскольку могут привести к временному снижению эмоционального дискомфорта, однако не смогут устранить первоисточник стресса.

Е.П. Процукович в своей статье рассматривала субъективное благополучие как «психическое состояние, характеризующееся ощущением удовлетворенности, субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения, формирующееся в процессе социально-психологической деятельности, в системе реальных отношений личности к объектам окружающей действительности и складывающееся на основе установок и ценностей» [10].

Изучением проблематики субъективного благополучия занимались как отечественные (А.В. Воронина, Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова, так и зарубежные исследователи (Н. Брэдбурн, Э. Динер, Э. Деси, К. Рифф, Р. Райан, Р.М. Шаминов).

Так, Э. Динер рассматривал субъективное благополучие как состоящее из позитивного и негативного аффекта. В данном случае имеется в виду когнитивная сторона самопринятия, а также эмоциональная сторона. В первом случае это интеллектуальная оценка степени удовлетворенности каждой сферой жизни, во втором случае непосредственно наличие плохого или хорошего настроения. Особо ярко эмоциональный компонент выражается в принятии или непринятии происходящих событий в жизни, соответствующая задача оценки. Индикатором выступает личностно-субъективное понимание счастья и удовлетворенности.

Интересным к рассмотрению является предложенная концепция К. Рифф, в соответствии с которой выделяется психологическое благополучие, которое имеет шестикомпонентный состав: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [9]. Соответственно, игнорирование особенностей личности приравнивается к существенным недостаткам. По мнению автора, если индивид способен к независимости, с ярко выраженным самоуправлением, то он также способен на конфронтацию мнения большей части социальной группы. Важно отметить, что оценка будет исходить из внутреннего сравнения. Отсутствие данного компонента непосредственно влияет на уровень самостоятельности, такой человек, очевидно, будет зависеть от мнения окружающего социума. За неимением внутренней опоры последует слепая последовательность более сильным и авторитетным личностям.

П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили «понятие психологического благополучия личности как достаточно сложного переживания удовлетворенности собственной жизнью, отражающего при этом актуальные и потенциальные аспекты жизни личности» [2]. Так или иначе, любое переживание будет сравниваться с негласной нормой, что впоследствии будет

оказывать влияние на самооценку, что может обуславливаться социально-культурной спецификой. А.В. Воронина в своих работах также отмечала психологическое благополучие как процесс отражения и взаимосвязи психической и соматической сфер жизни человека [2]. Однако, несмотря на изученность темы субъективного благополучия, существует неясность структур, которые можно включить в состав изучаемого явления. К. Рифф, в своих работах, выделяет семь основных составляющих [9, с. 235]:

1. Удовлетворенность.
2. Психическое и психофизиологическое состояние.
3. Ценностно-мотивационная сфера.
4. Подконтрольность жизни.
5. Социальное благополучие.
6. Самоотношение и самооценка.
7. Самоэффективность.

Содержание включает в себя более сложные личностные образования, поскольку их выделение способствует результативному функционированию в любой отдельно взятой сфере жизни. То есть наличие таких особенных характеристик позволяет человеку прийти к психологическому благополучию [7].

Копинг-стратегии и субъективное благополучие тесно связаны между собой, т.к. использование разных копинг-стратегий влияет на восприятие личностью окружающего мира, на характер стрессовых реакций и соответственно на психологическое благополучие. То есть чем больше эффективных стратегий поведения используется, тем выше психологическое благополучие. Например, стратегии, направленные на проблему и на активное ее разрешение, способствуют успешной адаптации к стрессу, что благоприятно сказывается на психологическом здоровье. Стратегии избегания, т.е. ухода от проблемных ситуаций, наоборот, приводят к дезадаптации и риску возникновения разного рода зависимостей (алкогольной, наркотической и т.д.). Стоит отметить, что для успешного совладания со стрессом важно также использовать разные копинг-стратегии, а не одни и те же. Все люди испытывают один и тот же уровень стресса, вне зависимости от использования большого разнообразия стратегий или, наоборот, малого разнообразия, но у первых субъективное благополучие значительно выше [10].

### **Обсуждение и заключение**

Таким образом, благодаря изученным исследованиям, мы можем сделать следующие выводы:

1. Копинг-стратегии – это поведение, способы, которыми человек реагирует на какой-либо стресс или угрозу в трудной жизненной ситуации.

2. Субъективное благополучие – состояние, характеризующееся оценкой самой личностью своей удовлетворенности, позитивности, эмоционального баланса.

3. Существует прямая взаимосвязь между копинг-стратегиями и субъективным благополучием, выражающаяся в степени используемости различных эффективных копинг-стратегий.

В заключении хотелось бы сказать, что субъективное благополучие зависит от ответственности, которую человек берет за свою жизнь. Копинг-стратегии – это осознанное поведение, которое человек выбирает сам. Поэтому, используя эффективные стратегии совладания (направленные на решение проблем) человек будет чувствовать себя увереннее и сильнее в решении трудных жизненных ситуаций, тем самым он будет улучшать свое психологическое благополучие.

### **Список использованных источников**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Электронный ресурс]. М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. URL: <https://training-stressoustojchivosti.ru/wp-content/uploads/2018/09/v-a-bodrov-psihologicheskij-stress-razvitie-i-preodolenie.pdf> (дата обращения: 25.02.2024)

2. Кузнецова Е.С. Психологическое благополучие: теоретические подходы [Электронный ресурс] // Психологическая наука. 2017. URL: <https://psy.su/feed/6510/> (дата обращения: 18.03.2024)

3. Кулишевская И.В. Стратегии поведения как условие самореализации личности сотрудников ФСИН РФ: дис...к.псих.н.: 19.00.01 / Ирина Валерьевна Кулишевская. Москва, 2021. 23 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/strategii-povedeniya-kak-uslovie-samorealizatsii-lichnosti-sotrudnikov-fsin> (дата обращения 24.02.2024)

4. Либина А. В. Совладающий интеллект: практическое пособие [Электронный ресурс] // А. В. Либина. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2019. С. 318. URL: [https://azon.market/image/catalog/v\\_1/product/pdf/377/3764442.pdf](https://azon.market/image/catalog/v_1/product/pdf/377/3764442.pdf) (дата обращения: 24.02.2024)

5. Матафонова С.И., Рерке В.И., Кротова Т.Е. Взаимосвязь оценок детско-родительского взаимодействия и копинг-стратегий подростков «группы риска» [Электронный ресурс] // Психология и право. 2022. Том 12. № 3. С. 109-123. URL: [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2022\\_n3/Matafonova\\_Rerke\\_Krotova](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2022_n3/Matafonova_Rerke_Krotova) (дата обращения 22.02.2024 г.)

6. Нартова-Бочавер С.К., Бочавер А.А., Резниченко С.И., Хачатурова М.Р. Дом и его обитатели: психологическое исследование [Электронный ресурс] // Отв. ред. С.К. Нартова-Бочавер. М.: Памятники исторической мысли, 2018. 293 с. URL:

[https://www.hse.ru/data/2019/04/17/1177305544/Monogr\\_1-293\\_All\\_Out\(2\).pdf](https://www.hse.ru/data/2019/04/17/1177305544/Monogr_1-293_All_Out(2).pdf) (дата обращения: 22.02.2024)

7. Некрасов В.В., Сушков С.В. Основные подходы к изучению субъективного благополучия в отечественной и зарубежной литературе [Электронный ресурс] // Вестник Университета №5, 2014 С.231-237. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-izucheniyu-subektivnogo-blagopoluchiya-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-literature.pdf> (дата обращения: 27.01.2024)

8. Процукович Е.П. Взаимосвязь копинг-стратегий с субъективным благополучием [Электронный ресурс] // Наука и современность. 2011. С. 132-136. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-koping-strategiy-s-subektivnym-blagopoluchiem/viewer> (дата обращения 22.02.2024 г.)

9. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 27.01.2024)

10. Хавтирка Е.С. Взаимосвязь особенностей субъективного благополучия и копинг-стратегий современной российской молодежи [Электронный ресурс] // Актуальные исследования. 2020. №22 (25). С. 193-196. URL: <https://apni.ru/article/1498-vzaimosvyaz-osobennostej-subektivnogo-blagop> (дата обращения: 24.02.2024)

11. Хачатурова М.Р. Овладевающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований [Электронный ресурс] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, No 3. С. 160-169. URL: <https://studylib.ru/doc/2638986/sovladayushhij-repertuar-lichnosti--obzor-zarubezhnyh> (дата обращения: 24.02.2024)

12. Хломов К.Д., Бочавер А.А., Корнеев А.А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 2. С. 180–199.

13. Цирульникова Е.А., Шварц Т.С. Исследование взаимосвязи эмоционального благополучия и копинг-поведения в подростковом возрасте // Педагогика и просвещение. 2022. № 4.

14. Яценко Е. Ф., Лазорак О. В. Копинг-стратегии и акцентуации характера студентов-первокурсников с разным уровнем субъективного благополучия // Вестник Кемеровского государственного университета. 2020. Т. 22. № 4. С. 1040-1049. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-i-aktentuatsii-haraktera-studentov-pervokursnikov-s-raznym-urovнем-subektivnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 27.02.2024)

---

**Фархутдинова Юлия Низамутдиновна**, кандидат психологических наук, доцент НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [julia82.06@mail.ru](mailto:julia82.06@mail.ru), тел. 89770142322

**Вдовина Олеся Александровна**, студент НГПУ имени К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [olesya.vdovina2017@mail.ru](mailto:olesya.vdovina2017@mail.ru)

**Гордеева Анастасия Сергеевна**, студент НГПУ имени К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [gordeeva.nastia04@mail.ru](mailto:gordeeva.nastia04@mail.ru)

---

**Farkhutdinova Yulia Nizamutdinovna**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [julia82.06@mail.ru](mailto:julia82.06@mail.ru), тел. 89770142322

**Vdovina Olesya Alexandrovna**, student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [olesya.vdovina2017@mail.ru](mailto:olesya.vdovina2017@mail.ru)

**Gordeeva Anastasia Sergeevna**, student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [gordeeva.nastia04@mail.ru](mailto:gordeeva.nastia04@mail.ru)

---

### **5.3.1 Возрастная психология**

**8 стр.**