

Взаимосвязь субъективного благополучия и копинг-стратегий подростков

Научный руководитель – Уварова Маргарита Юрьевна

Смердова Диана Сергеевна

Студент (бакалавр)

Иркутский государственный университет, Факультет психологии, Иркутск, Россия

E-mail: dianasmerdova@mail.ru

Подростковый возраст – критический этап формирования личности, сопровождающийся множеством вызовов: учебной нагрузкой, социальной адаптацией и самоопределением, что часто приводит к стрессу и эмоциональному напряжению, негативно влияющим на субъективное благополучие [1].

Эффективное преодоление стресса требует выработки копинг-стратегий – совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих мер, позволяющих адаптироваться к трудностям. Эти стратегии могут быть адаптивными, способствуя снижению стресса и улучшению эмоционального состояния, либо неадаптивными, усугубляя негативные переживания [3].

Несмотря на обширное изучение субъективного благополучия и копинг-поведения по отдельности, взаимосвязь между ними остаётся недостаточно раскрытой. Выбор копинг-стратегий определяется как индивидуальными особенностями, так и социальными факторами [2]. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью количественной оценки этой взаимосвязи для разработки профилактических программ, направленных на повышение эмоциональной устойчивости подростков.

Таким образом, изучение взаимосвязи субъективного благополучия и копинг-стратегий у подростков представляет собой важную научную задачу, способствующую лучшему пониманию механизмов психологической адаптации и поддержке эмоционального здоровья молодежи.

Цель данной работы заключается в изучении взаимосвязи между субъективным благополучием и копинг-стратегиями у подростков. Исследование проводилось на базе двух муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений города Иркутска («Гимназия №1» и «Гимназия №3»). Эмпирическая выборка составила 121 старшеклассника в возрасте от 16 до 18 лет, из которых 54 – девушки и 67 – юноши.

Для оценки субъективного благополучия использовалась методика «Шкала субъективного благополучия» (Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche, в адаптации М.В. Соколовой), а для определения преобладающих копинг-стратегий – методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский). Анализ данных проводился с применением корреляционного анализа с использованием коэффициента Пирсона, что позволило выявить взаимосвязи между уровнем субъективного благополучия и различными копинг-стратегиями, такими как активное разрешение проблем, поиск социальной поддержки и стратегия избегания.

Для анализа данных применялся корреляционный анализ с использованием коэффициента Пирсона, что позволило количественно оценить взаимосвязь между уровнем субъективного благополучия и выбранными копинг-стратегиями. В результате исследования получены следующие корреляционные соотношения, которые также отражены в корреляционной плеяде (рис.1):

– Между субъективным благополучием и стратегией «Разрешение проблем» выявлена значимая положительная корреляция ($r = 0,550$, $p \leq 0,01$), что свидетельствует о том,

что подростки, активно прибегающие к решению проблем, демонстрируют более высокий уровень благополучия. Это может объясняться тем, что способность анализировать ситуацию, искать пути решения и предпринимать активные действия снижает уровень стресса, повышает уверенность в собственных силах и формирует ощущение контроля над жизненными обстоятельствами. Кроме того, успешное разрешение сложных ситуаций положительно влияет на самооценку подростков, что в свою очередь способствует их общему благополучию.

– Выявленная положительная, хотя и менее выраженная связь между субъективным благополучием и стратегией «Поиск социальной поддержки» ($r = 0,211$, $p \leq 0,05$) свидетельствует о том, что подростки, обращающиеся за поддержкой к значимым людям (друзьям, родителям, учителям), имеют более высокий уровень удовлетворённости жизнью. Возможно, это связано с тем, что социальное окружение обеспечивает эмоциональную поддержку, снижает уровень тревожности и помогает выработать конструктивные способы решения проблем. Однако более слабая корреляция может говорить о том, что обращение за помощью не всегда является главным механизмом преодоления стресса – в некоторых случаях подростки могут испытывать трудности с доверием к окружающим или не получать ожидаемой поддержки.

– Наличие значимой отрицательной корреляции ($r = -0,522$, $p \leq 0,01$) между субъективным благополучием и копинг-стратегией «Избегание» указывает на то, что подростки, склонные к уходу от решения проблем, испытывают большее эмоциональное напряжение и неудовлетворённость жизнью. Это можно объяснить тем, что избегание не только не решает сложные ситуации, но и способствует их усугублению, вызывая тревогу, чувство беспомощности и снижение уверенности в себе. В результате подростки могут ощущать потерю контроля над происходящим, что отрицательно сказывается на их общем благополучии.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод о том, что субъективное благополучие подростков находится в значимой взаимосвязи с используемыми ими копинг-стратегиями. Подростки, предпочитающие активные стратегии совладания, такие как разрешение проблем и поиск социальной поддержки, демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости жизнью. Это может объясняться тем, что осознанное решение трудностей и наличие поддержки со стороны окружающих способствуют снижению стресса и повышению уверенности в собственных силах.

В то же время подростки, склонные к стратегии избегания, чаще испытывают эмоциональное напряжение и неудовлетворённость жизнью. Данный факт может быть связан с тем, что уклонение от решения проблем не устраняет их, а лишь усиливает стресс, вызывая ощущение потери контроля над ситуацией.

Можно сказать, что в целом выявленные взаимосвязи подтверждают значимость адаптивных копинг-стратегий для поддержания благополучия подростков. Полученные данные подчеркивают необходимость дальнейшего изучения механизмов влияния копинг-поведения на психологическое состояние подростков, а также разработки программ профилактики и психологической помощи, направленных на формирование у них более продуктивных стратегий совладания со стрессом.

Источники и литература

- 1) Процукович, Е.П. Взаимосвязь копинг-стратегий с субъективным благополучием / Е.П. Процукович // Наука и современность. – 2011. – №6. – С. 132-136.
- 2) Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Санкт-Петербург :СБбГУ, 2014. – 283 с.

- 3) Amirkhan, J.H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator / J.H. Amirkhan // Journal of personality and social psychology. – 1990. – Т. 59 (5). – Р. 1066-1074.

Иллюстрации

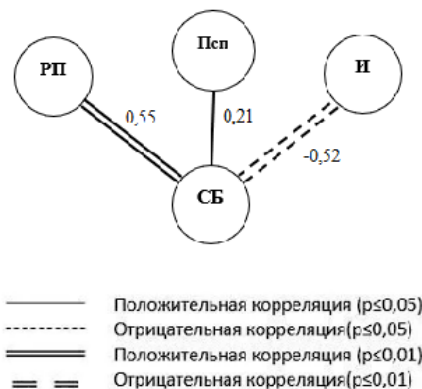


Рис. : Корреляционная плеяда показателей субъективного благополучия и копинг-стратегий подростков