

Психолог

Правильная ссылка на статью:

Секацкая Е.О. Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью // Психолог. 2024. № 3. DOI: 10.25136/2409-8701.2024.3.70099 EDN: IDKAQJ URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=70099

Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью

Секацкая Екатерина Олеговна

Медицинский психолог, ЧУЗ "ЦКБ "РЖД-Медицина"

119146, Россия, г. Москва, ул. Комсомольский Проспект, 17

✉ mus-ekaterina@yandex.ru



[Статья из рубрики "Внутренний мир человека"](#)

DOI:

10.25136/2409-8701.2024.3.70099

EDN:

IDKAQJ

Дата направления статьи в редакцию:

11-03-2024

Аннотация: В статье приведены результаты теоретического анализа и эмпирического исследования взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью. Объектом исследования является проактивное совладание у студентов. Предмет исследования – психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью как предикторы проактивного совладания. В настоящее время отмечается, что проактивное совладание вносит значительный вклад в формирование психологического здоровья. Среди отличительных характеристик проактивных копинг-стратегий выступает оценка будущих стрессоров, то есть процесс преадаптации. Именно проактивные копинги больше ведут человека к развитию по сравнению со стратегиями избегания неудачи. Соответственно, изучение связей психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и процесса совладания позволяет расширять представления о наиболее эффективных копинг-стратегиях к которым относится проактивное совладание. Методом исследования выступает теоретический анализ отечественных и зарубежных источников, а также эмпирическая

психодиагностика 144 респондентов в возрастном периоде ранней и средней взрослости. По результатам корреляционного анализа продемонстрированы и описаны статически значимые корреляционные взаимосвязи между сформированностью проактивных копинг-стратегий психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью, что является основным выводом. Научная новизна заключается в выявлении предикторов проактивного копинг поведения, в связи с этим представляется актуальным поиск значимых взаимосвязей. Выявлено, что психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью как личностные характеристики могут в перспективе дальнейшего исследования рассматриваться как факторы выраженной сформированности проактивного и превентивного совладания, сформированной удовлетворенностью жизнью, сформированной удовлетворенностью личности отношениями с окружающими, выраженной самостоятельностью, способностями к удовлетворению потребностей и достижению целей, самореализацией, наличием целей в жизни, позитивным самопринятием и адекватной самооценкой демонстрируют большую сформированность проактивных копинг-стратегий. Полученные новые данные могут быть актуальны при разработке психологического сопровождения, направленного на развитие проактивных копинг-стратегий среди взрослых людей.

Ключевые слова:

проактивное совладание, проактивные копинг-стратегии, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, психическое здоровье, субъективное благополучие, стресс, адаптация, удовлетворенность личности, субъективная удовлетворенность

В данной статье представлена взаимосвязь личностных характеристик и проактивных копинг-стратегий, а также рассмотрение личностных характеристик как потенциальных предикторов сформированности проактивного совладания.

В настоящее время исследования копинг-стратегий набирают свою популярность, это связано с тем, что основной функцией стратегий совладания представляют снижение стрессовых воздействий и повышение ощущения субъективного благополучия личности. Особое внимание здесь обращается на такие стратегии совладания, которые помогут прогнозировать потенциальные угрозы, а значит будут способствовать совладанию с трудностями на ранних стадиях [\[3\]](#).

Таким образом, проактивные копинг стратегии – это такие стратегии психологической регуляции, которые направлены на прогнозирование и предотвращение возможных стрессовых ситуаций, а также на активное управление негативными эмоциями и реакциями. Эти стратегии включают в себя такие компоненты как: планирование и предотвращение стрессоров, постановку целей, использование средств саморегуляции. Проактивные копинг стратегии способствуют улучшению адаптации к стрессовым ситуациям и повышению общего психологического благополучия индивида [\[1\]](#).

Основной отличительной чертой проактивных копинг-стратегий также представляют тот факт, что при её применении само стрессовое воздействие или потенциальная непростая жизненная ситуация будут восприниматься не как угроза, а скорее как вызов. Тогда в поведенческом плане будет преобладать именно преодоление, а не избегание или отрицание [\[8\]](#).

Именно проактивное совладание рассматривают как одно из средств, которое может влиять на психическое здоровье индивида, в том числе и на физическое здоровье при рассмотрении психосоматических болезней, а также на качество жизни и на субъективную удовлетворенность жизнью [\[5\]](#).

Рассматривая исследования взаимосвязи копинг-стратегий, проактивного совладания с личностными характеристиками, следует отметить преобладание данных о наличии значимых взаимосвязей. Так, самое первое исследование, проведенное в 1997 году, обнаруживает, что проактивный копинг преобладает среди людей с определенными личностными особенностями: хорошо развитым самоконтролем, высокой самооценкой, высоким уровнем оптимизма и др. [\[10\]](#).

По данным зарубежных автором отмечается наличие взаимосвязи проактивного совладания с толерантностью к неопределенности, а также с ощущение самоэффективности личности. Такая взаимосвязь объясняется тем, что индивид с такими личностными характеристиками более вероятно имеет представления о том, что сможет справится с возникшей сложностью [\[11\]](#). По выводам отечественного исследования Агадуллиной Е.Р и соавторов [\[1\]](#) также как и у зарубежных коллег подтверждаются результаты о наличии опосредованной связи эмоционального состояния и выбора различных стратегий совладания, в том числе и проактивного, через представление о собственной самоэффективности.

Также, следует отметить, что по данным ряда зарубежных и отечественных исследований, можно говорить о наличии положительных корреляций между выраженной проактивного совладания и такими личностными характеристиками, как оптимизм, жизнестойкость [\[6\]](#) и самоэффективность. Представляется, что одним из личностных факторов, связанных с проактивностью, может быть высокий уровень осознанности. Исследования показывают, что осознанность оказывает позитивное влияние на эмоциональную сферу, когнитивные функции и психологическое благополучие субъекта [\[7\]](#).

Следует отметить, что личностные характеристики могут выступать предикторами проактивного совладания. Например, исследования показывают, что люди с высоким уровнем самоконтроля, оптимизма, уверенности в себе и стрессоустойчивости более склонны к использованию проактивных стратегий справляния с трудностями и стрессом. Также некоторые личностные черты, такие как эмпатия, сочувствие и желание помогать другим, могут способствовать развитию проактивного совладания. Однако важно помнить, что личностные характеристики также могут варьироваться в зависимости от контекста и ситуации, поэтому необходимо учитывать и другие факторы при изучении предикторов проактивного совладания [\[4\]](#).

Нами было проведено эмпирическое исследование среди 144 респондентов: 55 мужчин и 89 женщин. Средний возраст участников составил 38,6 лет, максимальный – 59 лет, минимальный – 21 год. С целью определения взаимосвязей и потенциальных предикторов совладающего поведения. Респонденты были продиагностированы следующим пакетом методик:

1. «Большой пятифакторный личностный опросник» (Big5) Р. МакКрае и П. Коста, в адаптации А.Б. Хромова
2. Опросник «Проактивный копинг», в адаптации Е.П. Белинской, А.В. Вечерина и Е.Р.

Агадуллина.

Рассмотрим каждую методику подробнее.

«Большой пятифакторный личностный опросник» (Big5). Пятифакторный личностный опросник (Big5), авторы: Р. МакКрае, П. Коста. Цель – диагностика психологических характеристик личности. Основные шкалы: экстраверсия – интроверсия, привязанность – отделенность, контролирование – естественность, эмоциональность – сдержанность, игривость – практичность [9].

«Проактивный копинг», авторы: Э. Грингласс, Р. Шварцер, в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина. Цель – изучение стратегий проактивного совладания. Содержит 6 шкал: проактивное совладание, рефлексивное совладание, стратегическое планирование, превентивное совладание, поиск инструментальной поддержки, поиск эмоциональной поддержки [2].

Результаты и обсуждения. Для статистических расчётов с целью определения значимости взаимосвязей между проактивными копингом и личностными характеристиками, также для определения факторного вклада мы использовали метод корреляционного анализа по коэффициенту Пирсона и однофакторный дисперсионный анализ.

Так данные о значимых корреляционных взаимосвязях по шкалам методик «Big5» и «Опроснику проактивного совладающего поведения» представим в таблице 1:

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа данных методик «Big5» и «Опросник проактивного совладающего поведения»

	Проактив. преод.	Рефлекс. Преод.	Стратег. план.	Превент. Преод.	Поиск инструм. Под.	Поиск эмоц. под.
Экстраверсия- интроверсия	,370**	,015	,101	,084	,155*	-,083
Привязанность- обособленность	,314**	,279**	,312**	,236**	,159*	,195**
Самоконтроль поведения импульсивность	,322**	,512**	,530**	,447**	-,058	-,022
Эмоц. неустойчивость- Эмоц. устойчивость	-,276**	-,091	-,210**	-,105	,123	,076
Экспрессивность- практичность	,169*	-,064	,097	-,039	,175*	,232**

*. Корреляция значима на уровне 0,05

**. Корреляция значима на уровне 0,01

Анализируя данные таблицы 1, отметим, что:

– обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между

шкалой «экстраверсия-интроверсия» и шкалой «проактивное преодоление» ($r=0,370$, при $p<0,01$). То есть, чем больше сформирована экстраверсия (по составляющим активность, доминирование, общительность и привлечение внимания), тем больше будет сформировано проактивное преодоление, которая заключается в целеполагании.

- Обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «экстраверсия-интроверсия» и шкалой «поиск инструментальной поддержки» ($r=0,155$, при $p<0,05$). То есть, чем больше сформирована экстраверсия (по составляющим общительность и привлечение внимания), тем больше будет сформирован поиск инструментальной поддержки, которая заключается в получении информации, советов и обратной связи от непосредственного социального окружения.

- Обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «привязанность-обособленность» и шкалами «проактивное преодоление» ($r=0,314$, при $p<0,01$), «рефлексивное преодоление» ($r=0,279$, при $p<0,01$), «стратегическое планирование» ($r=0,312$, при $p<0,01$), «превентивное преодоление» ($r=0,236$, при $p<0,01$), «поиск инструментальной поддержки» ($r=0,159$, при $p<0,05$), «поиск эмоциональной поддержки» ($r=0,155$, при $p<0,01$). То есть, чем больше сформировано такое личностное качество, как привязанность (по составляющим теплота, сотрудничество, понимание, доверчивость, уважение других), тем больше будут сформированы различные формы проактивного совладающего поведения.

- Обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «самоконтроль поведения - импульсивность» и шкалами «проактивное преодоление» ($r=0,322$, при $p<0,01$), «рефлексивное преодоление» ($r=0,512$, при $p<0,01$), «стратегическое планирование» ($r=0,530$, при $p<0,01$), «превентивное преодоление» ($r=0,447$, при $p<0,05$). То есть, чем больше сформирован самоконтроль поведения (по составляющим аккуратность, ответственность, предусмотрительность, самоконтроль и настойчивость), тем больше будут сформированы формы совладающего поведения, которые заключаются в целеполагании, анализе стрессовых ситуаций и предвосхищении потенциальных стрессоров.

- Обнаружена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «эмоциональная неустойчивость - эмоциональная устойчивость» и шкалами «проактивное преодоление» ($r= - 0,276$, при $p<0,01$), «стратегическое планирование» ($r= - 0,210$, при $p<0,01$). То есть, чем больше сформировано такое личностное качество, как эмоциональная неустойчивость (по составляющим тревожность, депрессивность, эмоциональная лабильность, напряженность, самокритика), тем меньше будут сформированы такие формы совладающего поведения, которые заключаются в способностях к целеполаганию и созданию плана действий.

- Обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «экспрессивность - практичность» и шкалами «проактивное преодоление» ($r=0,169$, при $p<0,05$), «поиск инструментальной поддержки» ($r=0,175$, при $p<0,05$), «поиск эмоциональной поддержки» ($r=0,232$, при $p<0,01$). То есть, чем больше сформировано такое личностное качество, как экспрессивность, тем больше будут сформированы такие формы совладающего поведения, которые заключаются в целеполагании, в получении информации, советов и обратной связи от непосредственного социального окружения, в разделении чувств с другими людьми.

Таким образом, личностные характеристики могут в перспективе дальнейшего исследования рассматриваться как факторы выраженности сформированности

проактивного совладания. Так, респонденты с развитыми эктраверсией, привязанностью, экспрессивностью и самоконтролем демонстрируют большую сформированность проактивных копинг-стратегий. Полученные новые эмпирические данные и выводы теоретического анализа могут быть актуальны при разработке психологического сопровождения, направленного на развитие проактивных копинг-стратегий среди взрослых людей.

Библиография

1. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995 – № 4 – Vol. 69 – p. 719-727.
2. Гришина, Н. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // *Психологические исследования*. – 2016. – Т. 9. – №. 48.
3. Белинская, Е. П., Джураева, М. Р. К. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровнем осознанности: кросс-культурный анализ // *Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика*. 2021. №1. – С 48-62.
4. Бехтер, А. А., Сапега, А. С., Гавриш, Н. А. Условия развития проактивного совладающего поведения современного подростка // *Весенние психологические чтения*. – 2021. – С. 82-85.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Студия оперативной полиграфии «Авантил», 2004.
6. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности // *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95-121.
7. Голубева, Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности/Н.М. Голубева// *Известия саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития*. – 2010 – № 3 – Т. 3 – С. 36-42.
8. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) // *Мир психологии*. – 2002. – № 2. – С. 143-148.
9. Процукович, Е. П. Взаимосвязь копинг-стратегий с субъективным благополучием / Е. П. Процукович // *Наука и современность*. – 2011. – № 14. – С. 132-136.
10. Берзин, Б. Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия // *Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры*. 2018. Т. 24. № 4 (180). – 2018. – С. 74-81.
11. Nave S. Christopher. Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior / Christopher Nave S., Sherman A. Ryne, David C. // *Journal of Research in Personality*. – 2008 – № 42 – p. 643-659.
12. Меренкова, В. С., Солодкова, О. Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью». Комплексные исследования детства, Т. 2, № 1 – 2020. – С. 4-13.
13. MacCrae, R. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample /MacCrae, P.Costa// *Journal of Personality*. –1986. Vol. 54, – N 2. – P. 385-405.
14. Викулова, Ю.А., Данилова, М.В. Проактивное совладающее поведение как предиктор психологического благополучия в юношеском возрасте. *Петербургский психологический журнал* № 44, 2023. – С. 1-19.
15. Аскарова, Г. Усманова, Э. З. Основные подходы к изучению копинг – стратегий в трудных жизненных ситуациях // *«Scientific Progress» Scientific Journal*, 2021. С. 308.
16. Белинская, Е.П., Вечерин, А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» // *Социальная психология и общество*, 2018 г., Том 7. №3 – С. 192-211.
17. Старченкова Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // *Вестник Санкт-*

- Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2012. № 1. С. 51-61.
18. Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, 2008.
19. Пергаменщик Л.А., Лепешинский Н.Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика. – 2007 – № 3 – С. 73-97.
20. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования : анализ и интерпретация данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и по специальностям психологии / А. Д. Наследов. [4-е изд., стер.]. Санкт-Петербург: Речь, 2012 г. – 389 с.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Рецензия на статью «Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью»

Предмет исследования - взаимосвязь личностных характеристик и проактивных копинг-стратегий, а также рассмотрение личностных характеристик как потенциальных предикторов сформированности проактивного совладания.

Методология исследования построена на традиционных методах психологического исследования. В первой части есть короткое описание важности подхода и темы, проводится анализ и обобщение наработанных в отечественной психологии подходов по Автором используется обзор всего 20 литературных источников, что вполне достаточно в русле заявленной темы.

Прикладная часть в исследовании представлена сравнительным анализом на обширной выборке. В исследовании приняли участие 144 респондента (мужчины и женщины) со средним возрастом 38,6 лет.

Цель исследования - определения значимости взаимосвязей между проактивными копингом и личностными характеристиками, также для определения факторного вклада В качестве психодиагностических методик автор использует следующие:

1. «Большой пятифакторный личностный опросник» (Big5) Р. МакКрае и П. Коста, в адаптации А.Б. Хромова
2. Опросник «Проактивный копинг», в адаптации Е.П. Белинской, А.В. Вечерина и Е.Р. Агадуллина.

Для математической обработки данных применены анализ средних значений, корреляционный анализ, дисперсионный анализ. Использованный статистический пакет не заявлен автором.

Актуальность представленной статьи не вызывает сомнения. Интерес к изучению копинг-стратегий в связи с показателями, которые определяют психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью, является весьма актуальным.

Как рекомендация – подтвердить данную мысль результатами смежных исследований, данными опросов населения о важности психологического благополучия, об изменении отношения к удовлетворенности жизнью.

Научная новизна – работы не заявлена и в самом тексте не прослеживается. Возможно было бы обосновать значимость, но для этого требуется проведение исследования на

существенно большей выборке либо обоснование новых подходов, поиск новых методов.

Стиль, структура, содержание

Статья имеет традиционную структуру – вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть обосновывает выбор темы. Она достаточно проработана. Важно, что автор описывает понятийный аппарат, ссылается на научные подходы наших известных авторов и зарубежных ученых.

В основной части статьи автор работает над заявленной в начале статьи целью. Представлены результаты корреляционного анализа копинг-стратегий (проактивное совладание, рефлексивное совладание, стратегическое планирование, превентивное совладание, поиск инструментальной поддержки, поиск эмоциональной поддержки) и психологических характеристик.

Материалы представлены в таблице.

В конце статьи автор делает выводы о том, что «личностные характеристики могут в перспективе дальнейшего исследования рассматриваться как факторы выраженности сформированности проактивного совладания», а также детализирует их.

Стиль изложения материала соответствует требованиям научности, но при этом он вполне доступен для восприятия.

Библиография

Насчитывает 20 литературных источников, большинство из которых статьи в журналах, пособия и монографии. Среди представленных источников есть вполне свежие, что обеспечивает актуальность раскрытия темы.

Как рекомендация – можно исключить из списка литературы учебники, которые применяются как справочники для математических расчетов (например, учебник Наследова).

Апелляция к оппонентам – статья соответствует требованиям, предъявляемым к статьям для публикации в журналах из перечня ВАК, и может быть рекомендована к публикации несмотря на незначительные замечания.

Выводы, интерес читательской аудитории – статья вызовет интерес читательской аудитории, заинтересованной в изучении личностных особенностей. Она будет полезна широкому круг лиц – психологам, преподавателям, психотерапевтам, а также студентам, обучающимся по психологическим направлениям.