

хологии личности и индивидуальности/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journals.rudn.ru/psychology-pedagogics/article/view/7745/7198>. Дата доступа 20.01.2018.

7. *Силаков, Ю. И.* Актуальные проблемы психологии управления в пограничных организациях / Ю. И. Силаков, О. М. Корольков, А. И. Соловов; науч. ред. Л. Ф. Железняк. – СПб.: Реноме, 2010. – 311 с.

8. Психология и педагогика. Военная психология: учебник для вузов / под ред. А. Г. Маклакова. – СПб.: Питер, 2005. – 464 с.

9. Патриотизм и проблемы патриотического воспитания в контексте вызовов современности: монография / В. А. Ксенафонтов [и др.]; под общ. ред. В. А. Ксенафонтов, В. Н. Сивицкого. – Минск: ВА РБ, 2015. – 253 с.

10. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск: РИВШ, 2011. – 352 с.

(Дата подачи: 27.02.2019 г.)

С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова

Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, Минск

S. Korzun, T. Nifontova

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

THE RELATIONSHIP OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND COPING BEHAVIOR OF STUDENTS

Статья посвящена взаимосвязи субъективного благополучия и совладающего поведения у студентов педагогических специальностей. Субъективное благополучие рассматривается с позиции ресурса, необходимого для реализации совладающего поведения. Установлено, что положительная оценка субъективного благополучия в психологической и духовных сферах жизни связана с меньшим использованием стратегии бегства. Субъективное благополучие в физической сфере жизни, в сфере окружающей среды, познавательных функций, более высокая оценка качества жизни и состояния здоровья связаны с использованием более продуктивных копинг-стратегий (принятие ответственности, планирование решения проблемы, конфронтация).

Ключевые слова: субъективное благополучие; совладающее поведение; копинг-стратегии.

The article is devoted to the relationship of subjective well-being and coping behavior of students of pedagogical specialties. Subjective well-being is considered from the perspective of the resource necessary for the implementation of coping behavior. It is established that a positive assessment of subjective well-being in the psychological and spiritual spheres of life is associated with less use of the escape strategy. Subjective well-being in the physical sphere of life, the environment, cognitive functions, a higher assessment of the quality of life and health are associated with the use of more productive coping strategies (taking responsibility, planning solutions, confrontation).

Keywords: subjective well-being; coping behavior; coping strategies.

В современных социально-экономических условиях на первое место выступает проблема психологического благополучия личности. Нарастающие нагрузки на современного человека, в том числе и психические, приводят к возникновению большого количества трудных жизненных ситуаций, с которыми человеку ежедневно приходится справляться. Субъективное благополучие, активная жизненная позиция, способность преодолевать трудности являются залогом успешного развития каждого человека.

Студенческий возраст представляет собой особый период в жизни человека, поскольку является сензитивным периодом для развития и формирования его основного потенциала [1]. При этом высокая интеллектуальная и психоэмоциональная нагрузка, достаточно частые колебания в режиме труда, отдыха, перестройка нравственных ценностей и многие другие факторы требуют от студентов наличия широкого диапазона ресурсов, обеспечивающих эффективное совладание с трудными жизненными ситуациями.

Проблеме совладания с трудными жизненными ситуациями придается большое значение в современной психологической науке [2; 9; 14; 16]. Совладающее поведение, или копинг-поведение, связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием их результативности, творческим поиском новых решений трудных ситуаций.

Опираясь на позицию авторов транзакционной теории стресса и копинга R. Lazarus и S. Folkman [14], совладание или копинг-поведение с трудными ситуациями определяется наличием ресурсов, которые обуславливают реализацию данного процесса. Следовательно, для современной психологической науки особую важность приобретают вопросы изучения ресурсов, позволяющих личности осознанно и целенаправленно преодолевать трудности, действовать, прогнозировать и предвидеть жизненные события и результаты своих поступков. Понятие «ресурс» трактуется традиционно как средство, к которому обращаются в необходимом случае; как запас или источник средств [9].

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский, рассматривая совладающее поведение как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов, полагают, что копинг-ресурсами являются характеристики личности и социальной среды, которые помогают субъекту справляться с трудными ситуациями. Уровень развития копинг-ресурсов является одним из характерных признаков успешного совладания с конфликтной, кризисной ситуацией. Неадекватный уровень развития ресурсов способствует формированию дезадаптивнокопинг-поведения, социальной изоляции и в целом дезинтеграции личности [9].

В зарубежной психологии исследованием копинг-ресурсов занимались S. Hobfoll, R. Moos, D. Navon, S. E. Taylor, P. Wong и др. Автор теории сохранения ресурсов S. Hobfoll полагал, что люди постоянно стараются сохранить, защитить, пополнить свои копинг-ресурсы. Так, S. Hobfoll рассматривает копинг-ресурсы через призму поведенческой активности субъекта, ресурсосостояний, личностных характеристик и энергетических показателей [15].

Модель ресурсов Р. Wong иллюстрирует проактивные и реактивные процессы преодоления стресса. К проактивным процессам автор относит случаи, когда человек постоянно развивает свои ресурсы, разумно избегает рисков, и тем самым уменьшается вероятность развития стресса. Реактивное преодоление включает первичную, реальную оценку личностью ситуации как проблемы. Реальная оценка значительно усиливает эффективность преодоления стресса, поскольку основывается на объективном определении требований ситуации и имеющихся личностно-средовых ресурсов, а также на анализе степени соответствия выбранных стратегий характеру стресса [17].

S. Folkman к копинг-ресурсам относит как физические (здоровье, выносливость и пр.), так и психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль и т.д.) и социальные ресурсы (социальные связи человека и другие виды социальной поддержки человека). Выделенные ресурсы подразделяются на личностные и средовые. С точки зрения S. Folkman, личностные копинг-ресурсы включают в себя ресурсы когнитивной сферы (возможности, позволяющие адекватно оценивать воздействие социальной среды, окружающей человека); Я-концепцию; интернальный локус контроля; аффилиацию; эмпатию; позицию человека по отношению к жизни, смерти, любви, одиночеству, вере; духовность человека; ценностную мотивационную структуру личности. Ресурсы социальной среды представлены системой социальной поддержки (окружение, в котором живет человек) а также социально поддерживающим процессом (умение личности находить, принимать и оказывать социальную поддержку) [14]. Вопрос о содержании социальной среды уточняется Н. А. Сиротой. В своих работах она указывает такие типы социальной поддержки: эмоциональная или интимная, понимаемая как забота о другом человеке, доверие и сопереживание ему; инструментальная или материальная – это помощь коллег по работе, финансовая помощь, обеспечение ресурсами; обратная связь, поддержка в форме оценки, трактуемая как оценка результатов исполнения после решения проблем [9].

В. А. Бодров при описании ресурсного подхода к регуляции стресса отмечает, что основным фактором противодействия стрессу является формирование системы ресурсов и их использование в процессе преодоления. Под ресурсами понимается функциональный потенциал, который способен обеспечить высокий уровень реализации активности личности, выполнения трудовых задач, достижения заданных показателей в течение определенного времени. Исходя из положений концепции ресурсов, человек способен использовать все возможности и личности, и среды для правильного распределения своих ресурсов. Как отмечает В. А. Бодров, эффективность использования этих ресурсов зависит от параметров, характеризующих как задачу (величина нагрузки) или ситуацию (степень угрозы, ответственности и т.д.), так и возможности человека [2].

В. А. Бодров выделяет единый личный ресурс человека, который включает следующие ресурсы преодоления стресса: личностные (самоконтроль, самооценка, самоэффективность, мотивация и пр.), социальные (уровень социальной и моральной поддержки, жизненные ценности и пр.), психологические (когнитивные, психомоторные, эмоциональные, волевые и др. возможности человека), профессиональные (уровень знаний, навыки, умения, опыт, необходимые для решения задач в трудной ситуации), физические (уровень физического и психического здоровья и функциональный резерв организма) и материальные (финансовые, жилищные и другие виды обеспечения человека) [2].

Опираясь на позиции представителей зарубежной и отечественной психологии (S. Folkman, S. Hobfoll, Н. А. Сирота, В. А. Бодров и др.), можно предположить, что понятием, объединяющим весь ресурсный потенциал личности, может являться субъективное благополучие, которое рассматривается как интегральный показатель оценки человеком сфер своей жизни [12].

Субъективная оценка качества жизни или ее благополучие позволяют личности на этапе осуществления вторичной оценки в копинг-процессе более эффективно осуществлять процесс выбора ресурсов и механизмов преодоления стресса. Так, личность, оценивая качество жизни или свое благополучие как высокое, соответственно оценивает свой ресурсный потенциал также как достаточно высокий. Следовательно, при возникновении трудной жизненной ситуации существует возможность использования более разнообразных личностных и средовых ресурсов и, соответственно, более продуктивных стратегий совладания.

В психологии субъективное благополучие обычно рассматривается как синоним термина «качества жизни» или более узкой его когнитивной составляющей – удовлетворенности жизнью. В нашем исследовании мы определяем субъективное благополучие как интегральный показатель степени удовлетворенности индивида сферами своей жизни [12]. Субъективное благополучие рассматривается как многомерная, сложная структура, включающая восприятие индивидом своего физического и психологического состояния, своего уровня независимости, своих взаимоотношений с другими людьми и личных убеждений, а также своего отношения к значимым характеристикам окружающей его среды [4].

В настоящее время существует незначительное количество исследований, посвященных рассмотрению проблем психологического благополучия в связи с совладающим поведением [5; 6; 8]. Изучение психологического благополучия как одного из критериев эффективности реализации жизненных стратегий отражено в работах Е. Е. Бочаровой, Н. В. Чурило [3; 11].

Однако данные исследования требуют дальнейшего экспериментального развития в русле указанной проблематики. В частности, существует необходимость, обусловленная запросами практической деятельности в ВУЗе, прояснить характер взаимосвязей субъективного благополучия и копинг-стратегий

на студенческой выборке. Психопрофилактическая и коррекционная работа со студентами предполагает психологическую помощь в аспекте преодоления трудных жизненных ситуаций. Для этого представляется необходимым определить сферы жизни, обладающие наибольшим ресурсным потенциалом для эффективного совладания с жизненными трудностями.

Исходя из анализа проблемы определения условий, обеспечивающих эффективную реализацию процесса совладания с трудными жизненными ситуациями в студенческом возрасте, было проведено исследование на определение взаимосвязи субъективного благополучия и стратегий совладающего поведения. В качестве диагностического инструментария были использованы опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус) и Опросник качества жизни (ВОЗКЖ-100). Выборка исследования составила 89 респондентов УВО, из них юношей – 19, девушек – 70. Средний возраст составил 18,5 лет.

Полученные данные позволяют предположить, что респонденты, имеющие стойкие личные, духовные верования, а также положительно оценивающие свои психологические особенности (адекватность в оценке эмоциональных проявлений, самооценки, внешности, образа тела, когнитивных способностей), с меньшей вероятностью будут отрицать трудные жизненные ситуации и уклоняться от их разрешения. Установленная в процессе анализа статистически значимая отрицательная связь степени благополучия в с духовной ($r_s = -0,27$; при $p = 0,02$) и психологической ($r_s = -0,24$; при $p = 0,04$) сферах жизни и копинг-стратегии «бегство» свидетельствует, что именно духовное и психологическое благополучие являются основой для активного решения жизненных трудностей. Неблагополучие в данных сферах жизни, дефицит психологических и духовных ресурсов личности, в свою очередь, могут привести к избеганию и уклонению от непосредственного решения проблем. С одной стороны, не все жизненные сложности требуют немедленного разрешения, и иногда избегание проблем может являться адекватной и необходимой копинг-стратегией. С другой стороны, позитивный опыт решения проблемы является неотъемлемой частью психологического и духовного благополучия, соответственно, стратегия избегания не позволяет получить личности этот жизненно необходимый опыт. Таким образом, личность попадает в замкнутый цикл, истощающий ее ресурсный потенциал и, возможно, приводящий к росту нерешенных трудных жизненных ситуаций.

Анализ результатов исследования дает возможность сделать предположение, что респондентам для планирования и реализации решения проблем недостаточно одного ресурса «познавательных или интеллектуальных функций», что подтверждается установленной статистически значимой взаимосвязью степени благополучия в сферах «познавательные функции» ($r_s = 0,26$; при $p = 0,032$) и «окружающая среда» ($r_s = 0,27$; при $p = 0,02$) с копинг-стратегией «планирование решение проблем». В сфере социального взаимодействия для личности, столкнувшейся с трудной ситуацией,

необходимо активное использование не только интеллектуальных ресурсов, но и ресурсов среды, в которой находится индивид. Положительна оценка таких составляющих своей жизни, как физическая безопасность и защищенность, наличие финансовых ресурсов, доступность медицинской и социальной помощи, возможности для отдыха и развлечений, предполагает, что в трудных жизненных ситуациях существует ресурс адекватной и необходимой социальной поддержки для реализации интеллектуальной, планомерной и поэтапной стратегии решения жизненных сложностей. Следовательно, существует возможность разрешить жизненные проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов собственного поведения, планирования собственных действий с учетом объективных условий существующей социальной ситуации, прошлого опыта и имеющихся социальных ресурсов.

Возможно предположить, что общая высокая оценка собственной жизни и собственного состояния здоровья является необходимым ресурсом для активного и энергичного поведения в сложной жизненной ситуации, для способности отстаивать собственную позицию. Выявленная взаимосвязь положительной субъективной оценкой качества жизни и состояния здоровья ($r_s = 0,24$; при $p = 0,05$) и копинг стратегии «конфронтация» дает возможность предположить, что указанная стратегия преодоления жизненных трудностей является чрезвычайно энергозатратной и для ее реализации необходим весь ресурсный потенциал личности. Рассматривая копинг-стратегию «конфронтация» как реализацию конкретных действий, направленных на изменение ситуации, как отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями, как стратегию, обеспечивающую способность личности сопротивляться трудностям и умение справляться с тревогой в стрессогенных условиях, можно допустить, что только имеющая богатый ресурс личность, достаточно благополучная в физической, психологической, духовной и социальных сферах жизни, способна настолько успешно и энергично преодолевать жизненные невзгоды.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что субъективное благополучие в физической сфере может являться ресурсом для принятия ответственности, признанием субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Статистически значимая положительная связь копинг-стратегии «принятие ответственности» и физической сферы ($r_s = 0,33$; при $p = 0,05$) показывает, что физическое благополучие является мощным ресурсом для реализации данной стратегии. Субъективное ощущение себя здоровым человеком, в том числе и в физическом плане, позволяет личности эффективно преодолевать трудности путем понимания зависимости между собственными действиями и их последствиями с помощью анализа своего поведения и принятия на себя ответственности за все происходящие события своей жизни.

Проведенное исследование подтвердило предположение о взаимосвязи субъективного благополучия и копинг-стратегий на студенческой выборке. Установлено, что у студентов положительная оценка благополучия в психологической и духовной сферах жизни связана с меньшим использованием стратегии бегства. В то же время студенты, более высоко оценивающие собственное благополучие в физической сфере жизни, в сфере окружающей среды, познавательных функций и в целом более высоко оценивающие собственное качество жизни и состояние здоровья, в сложных жизненных ситуациях склонны использовать более продуктивные копинг-стратегии (принятие ответственности, планирование решения проблемы, конфронтация). Являясь ресурсом, вышеупомянутые сферы жизни могут быть задействованы в профилактической и коррекционной работе со студентами при выработке более адаптивных стратегий преодоления жизненных сложностей (принятие ответственности, планирование решения проблемы конфронтация, как умение отстаивать собственную позицию). К тому же наличие или отсутствие благополучия в различных сферах жизни может служить диагностическим инструментарием для предвидения поведения личности в сложных жизненных ситуациях, а также для выявления групп риска по потенциальному специфическому поведению в сложных жизненных ситуациях. Таким образом, результаты данного исследования показывают необходимость дополнительного изучения системы ресурсного потенциала студентов УВО и, соответственно, построения эффективного психологического сопровождения вопросов преодоления студентами трудных жизненных ситуаций в процессе обучения.

Список использованных источников

1. *Ананьев, Б. Г.* К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / под ред. Б. Г. Ананьева, Н. В. Кузьминой. – Л.: ЛГУ, 1974. – Вып. 2. – С. 3–15.
2. *Бодров, В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
3. *Бочарова, Е. Е.* Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект / Е. Е. Бочарова // Социальная психология и общество. – 2012. – № 4. – С. 53–63.
4. Использование опросника качества жизни (версия ВОЗ) в психиатрической практике: пособие для врачей и психологов / авт.-сост.: Г. В. Бурковский [и др.]; под ред. М. М. Кабанова. – СПб.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 1998. – 55 с.
5. *Кашапов, М. М.* Взаимосвязь психологического благополучия и копинг-поведения в процессе профессионализации педагогов / М. М. Кашапов, Ю. О. Иванова // Вестник ЯрГУ. Серия гуманитарные науки. – 2017. – № 2. – С. 89–94.
6. *Корзун, С. А.* Взаимосвязь копинг-стратегий, психологического благополучия и осмысленности жизни в юношеском возрасте / С. А. Корзун // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т.1. – С. 210–212.
7. *Рассказова, Е. И.* Методы диагностики качества жизни в науках о человеке / Е. И. Рассказова // Вестник Моск.ун-та. Сер. 14. Психология. – 2012. – № 3. – С. 95–107.

8. Сенгеева, О. Л. Современные подходы в изучении психологического благополучия и совладающего поведения / О. Л. Сенгеева // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – 2012. – № 5. – С. 28–31.

9. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н. А. Сирота [и др.]. – М.: Генезис, 2001. – С. 12.

10. Толковый словарь русского языка: в 4 т. / под ред. Д. Н. Ушакова. – М.: Гос. ин-т «Сов. энцикл.»; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов, 1935–1940. – 1424 стб.

11. Чурило, Н. В. Субъективное благополучие юношей и девушек в контексте реализации индивидуальной жизненной стратегии / Н. В. Чурило // Психологический журнал. – 2009. – № 2(22). – С. 63–69.

12. Deiner, E. Subjective Well-being: Three Decades of Progress / E. Deiner, E. Suh, R. E. Lucas, H. Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125. – P. 276–302.

13. Ilic, I. Assessment quality of life: current approaches / I. Ilic, I. Milic, M. Arandelovic // ActaMedicaMediana. – 2010. – Vol. 49. № 4. – P. 52–60.

14. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // J. of Person. and soc. Psychology. – 1984. – № 4, Vol. 46. – P. 839–852.

15. Hobfoll, S. Stress, social support, and women / S. Hobfoll. – Washington DC: Hemisphere, 1988. – 178 p.

16. Hobfoll, S. Stress and coping in later life families / S. Hobfoll. – Washington DC: Hemisphere, 1990. – 245 p.

17. Wong, P. T. Effective management of life stress: There source-congruence model / P. T. Wong // Stress medicine. – 1993. – № 3, Vol. 9. – P. 51–60.

(Дата подачи: 28.02.2019 г.)

С. В. Коробейко

Белорусский государственный аграрный технический университет,
Минск

S. Karabeika

Belarusian State Agrarian Technical University, Minsk

УДК 159.942.5

РОЛЬ ЗНАНИЙ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА

THE ROLE OF KNOWLEDGE ABOUT EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PROFESSIONAL ACTIVITY

В статье осуществлен анализ проблемы эмоционального интеллекта и его роли в осуществлении профессиональной деятельности специалиста. На основе обзора источников представлены основные понятия и их характеристики, касающиеся темы эмоционального интеллекта. Рассмотрены механизмы функционирования компонентов эмоционального интеллекта в процессе организации эффективного социального взаимодействия.

Ключевые слова: эмоция; интеллект; эмоциональный интеллект; эмоциональная компетентность.