

УДК 159.9+316.6

**ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ**

**Руденко Т.О.**

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта

Калининград, Россия

**ORCID ID:** 0000-0001-8184-6259

**SPIN-код:** 8180-2590, **AuthorID:** 1177782

**E-mail:** imlu@mail.ru



**Аннотация.** Статья посвящена связи между миопией и копинг-стратегиями, а также качеством жизни у студентов вузов. Студенты с миопией могут сталкиваться с различными трудностями, как физическими, так и эмоциональными. В этой статье приводится описание исследования, целью которого было выявить особенности копинг-стратегий и качества жизни у лиц с миопией различной степени тяжести.



**Актуальность.** Миопия является одним из наиболее распространенных заболеваний глаз в мире. Однако до сих пор не проводилось исследований качества жизни и копинг-стратегий у людей с миопией, не разработаны программы психологической помощи.

**Проблема, цель, задачи.** Проблема исследования – распространенность миопии в современном мире, с одной стороны, и отсутствие данных о качестве жизни и копинг-стратегиях у лиц с миопией, с другой. Цель данного исследования – выявление особенностей копинг-стратегий и качества жизни у студентов с миопией. В задачи входило проведение тестирования среди студентов с миопией и без нее, обработка полученных результатов и их обоснование.

**Материалы и методы исследования.** Проводилось психологическое тестирование студентов БФУ им. И.Канта. В качестве методик использовались: четырехмерный опросник симптомов, субъективная шкала оценки астении, опросник Лазаруса, шкала оценки качества жизни. Обработка результатов проводилась с помощью U-критерия Манна-Уитни.

**Результаты и их обсуждение.** Установлено, что студенты с низкой и средней степенью миопии могут иметь более высокие показатели копинг-стратегий и качества жизни по сравнению со студентами без миопии. Однако студенты с высокой степенью миопии демонстрируют более высокий уровень напряженности. Есть основания предполагать, что студенты с низкой и средней степенью миопии могут использовать более адаптивные копинг-стратегии, что в свою очередь может повышать их качество жизни.

**Выводы и заключение.** Результаты этой работы могут иметь практическое применение в области психологии и офтальмологии, помогая понять, как помочь людям с миопией повысить качество жизни. Эти данные могут быть полезны как для специалистов, так и для пациентов и их родственников.



**Ключевые слова:** миопия, качество жизни, копинг-стратегии.



**Актуальность.** В последнее время наблюдается стремительный рост числа людей, страдающих миопией, или близорукостью. Эта проблема особенно остро встает перед детьми и подростками, предположительно, из-за регулярного использования электронных устройств и сидячего образа жизни [2; 5]. Кроме того, некоторые исследования связывают ухудшение зрения с повышенным уровнем стресса, что также является актуальной проблемой в современном обществе [3].

Однако до сих пор не предпринималось исследований того, есть ли отличия в качестве жизни и копинг-стратегиях у людей с миопией и без нее.

Качество жизни в психологии – это комплексный показатель, который складывается из физического здоровья, психического благополучия, социальных отношений, материального благосостояния и других факторов, влияющих на качество жизни [1; 4].

Копинг-стратегии – это комплекс психологических подходов, которые используются для того, чтобы справиться со стрессом, негативными эмоциями, изменениями или любой другой неприятной ситуацией [4].

**Проблема.** Проблема исследования – распространенность миопии в современном мире, с одной стороны, и отсутствие данных о качестве жизни и копинг-стратегиях у лиц с миопией, с другой.

**Целью исследования** является выделение особенностей копинг-стратегий и уровня качества жизни у студентов, страдающих миопией. Для этого было запланировано проведение тестирования как у группы студентов, страдающих миопией, так и у группы студентов, не имеющих данное заболевание, после чего осуществлялась обработка результатов с последующим обоснованием.

**В задачи** входило проведение тестирования среди студентов с миопией и без нее, обработка полученных результатов и их обоснование.

**Гипотеза:** могут существовать некоторые различия в копинг-стратегиях и уровне качества жизни у людей с миопией и у людей с нормальным зрением. Было выдвинуто предположение, что знания об этих различиях могли бы послужить для разработки программ психологической помощи людям с миопией.

**Материалы и методы исследования.** Проводилось психологическое тестирование студентов БФУ им. И.Канта. В качестве методик использовались: четырехмерный опросник симптомов, субъективная шкала оценки астении, опросник Лазаруса, шкала оценки качества жизни. Обработка результатов проводилась с помощью U-критерия Манна-Уитни.

В исследовании принимали участие студенты Балтийского государственного университета имени Иммануила Канта в возрасте 18-24 лет. Такой отбор добровольцев был сделан с целью свести к минимуму влияние различий в возрасте и уровне образования.

Для обработки результатов был выбран U-критерий Манна-Уитни.

В группе лиц с миопией было 11 человек, в группе лиц без миопии – 9. Были составлены следующие выборки:

- лица с низкой степенью миопии (4 человека) и лица без миопии (9 человек),
- лица со средней степенью миопии (4 человека) и лица без миопии (9 человек),
- лица с высокой степенью миопии (3 человека) и лица без миопии (9 человек).

В качестве методик использовались: четырехмерный опросник симптомов (4DSQ), субъективная шкала оценки астении (MFI-20), опросник Лазаруса (методика определения копинг-механизмов), шкала оценки качества жизни (SF36).

На основе полученных результатов подлежали сравнению следующие параметры:

- физическое функционирование,
- ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием,

- ролевое функционирование,  
обусловленное эмоциональным  
состоянием,

- жизненная активность,
- психическое здоровье,
- социальное функционирование,
- интенсивность боли, общее состояние здоровья,
- общая астения,
- пониженная активность,
- снижение мотивации,
- физическая астения,
- психическая астения,
- конфронтационный копинг,
- дистанцирование,
- самоконтроль,
- поиск социальной поддержки,
- принятие ответственности,
- бегство,
- планирование решения проблемы,
- положительная переоценка,
- дистресс,
- депрессия,
- тревога,
- соматизация.

### **Результаты и их обсуждение**

В результате исследования были выявлены различия в следующих параметрах.

1. Конфронтационный копинг у лиц с высокой степенью миопии и у лиц без миопии (полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}(1)$  находится в зоне значимости).

В выборке студентов с миопией средний балл (11,66) оказался выше, чем у студентов без миопии (средний балл 7,88).

Конфронтация отвечает за способность к преодолению трудностей и способность отстаивать свои границы. Чем ниже балл, тем ниже уровень напряженности, соответственно, у студентов с миопией адаптационный потенциал находится в пограничном состоянии, и уровень напряженности выше.

2. Конфронтационный копинг у лиц с низкой степенью миопии и лиц без миопии (полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}(4.5)$  находится в зоне неопределенности).

У студентов с миопией средний балл (5) оказался ниже, чем у студентов без

миопии (средний балл 7,88). Это указывает на более высокий уровень напряженности у студентов без миопии, в отличие от результатов, полученных в предыдущем пункте.

3. Самоконтроль у лиц со средней степенью миопии и лиц без миопии: (полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}(0)$  находится в зоне значимости).

Для студентов без миопии характерна более высокая напряженность копинга (средний балл 14,22), что говорит о выраженной дезадаптации, в отличие от студентов с миопией (средний балл 10).

4. Жизненная активность у лиц с низкой степенью миопии и лиц без миопии: полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}(4)$  находится в зоне неопределенности.

У студентов с миопией средний балл 83,75, что показывает более высокую жизненную активность, чем у студентов без миопии (средний балл 53,33).

5. Психическое здоровье у лиц с низкой степенью миопии и лиц без миопии (полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}(5.5)$  находится в зоне неопределенности).

У студентов с миопией средний балл 94, тогда как у студентов без миопии он 72,88 – то есть именно последняя группа демонстрирует более тревожные переживания и меньшее психическое благополучие.

6. Общая астения у лиц со средней степенью миопии и лиц без миопии (полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}(4)$  находится в зоне неопределенности).

У студентов с миопией средний балл 7,75, у студентов без миопии – 12,22, что говорит о более высоком уровне общей астении у последних.

7. Дистанцирование у лиц с высокой степенью миопии и лиц без миопии (полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}(4)$  находится в зоне неопределенности).

Дистанцирование – это психический механизм, суть которого заключается в том, чтобы уйти от проблемы, попытаться поставить себя за пределы текущего происходящего. Такой подход помогает

уменьшить эмоциональное напряжение и улучшить контроль над своими реакциями. Однако, кроме того, дистанцирование может быть и негативным. В этом случае человек может заменять проблемы фантазийными мирами, что чревато потерей связи с реальностью.

У студентов с миопией средний балл 12,33, у студентов без миопии – 7,77. Чем ниже балл, тем ниже уровень напряженности, соответственно, студенты с миопией демонстрируют более высокий уровень напряженности.

Одна из возможных причин таких различий заключается в том, что люди с миопией более склонны к тщательной подготовке и планированию, чтобы избежать возможных проблем с зрением. Это может приводить к более эффективному использованию своего времени и ресурсов, что улучшает качество их жизни.

Студенты с миопией могут также проявлять более активную жизненную позицию и стремиться к активной физической и социальной активности, чтобы компенсировать возможные ограничения, вызванные их заболеванием.

Кроме того, могут существовать и другие факторы, влияющие на качество жизни студентов с миопией, такие как психосоциальная адаптация, степень самооэффективности и поддержка со стороны семьи и окружающего социума.

В целом, различия в копинг-стратегиях, общей астении, самоконтроле и жизненной активности могут быть обусловлены различиями в личностных чертах, образе жизни, ситуациями, в которых находятся студенты с миопией, а также другими внешними факторами.

#### **Выводы и заключение**

У студентов с миопией адаптационный потенциал находится в пограничном состоянии, и уровень напряженности выше.

Конфронтационный копинг у студентов с миопией оказался выше, чем у студентов без миопии.



#### **Литература**

1. Губанова Л.А. Качество жизни и психологическое благополучие людей с

Самоконтроль у лиц со средней степенью миопии более выражен, чем у студентов без миопии.

У студентов с миопией более высокая жизненная активность, чем у студентов без миопии.

Студентов без миопии демонстрируют более тревожные переживания и меньшее психическое благополучие.

Дистанцирование у лиц с высокой степенью миопии и лиц без миопии находится в зоне неопределенности.

Таким образом, нельзя сказать, что студенты с миопией имеют более низкий уровень качества жизни и копинг-стратегий. Напротив, описанные выше различия показывают, что в пяти из семи случаях именно студенты с миопией демонстрируют более высокие показатели по сравнению со студентами без миопии, однако речь идет о студентах с низкой или средней степенью миопии. Студенты с высокой степенью миопии демонстрируют больший уровень напряженности, чем студенты без миопии. Необходимы дополнительные исследования, чтобы определить, какие факторы могут оказывать влияние на такие различия.

#### **Перспективы исследования данной темы**

Исследование, описанное в данной работе, может иметь практическое применение в сферах психологии и офтальмологии, в связи с возможностью определения наилучших методов поддержки пациентов с миопией для повышения качества их жизни. Полученные данные могут быть полезны как для специалистов, так и для самих пациентов и их близких.

На основании этого исследования планируется составление программы психологической помощи для лиц с высокой степенью миопии, целью которой будет улучшение копинг-стратегий и других показателей, отражающих уровень качества жизни.

ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Губанова, Е.В. Шестакова. Ростов-на-Дону, 2020. 255 с.

2. Машенко Е.П. Миопия: причины, механизмы развития, распространение, диагностика и лечение / Е.П. Машенко, И.А. Грицанова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. 2021. № 5-1. С. 62-68.

3. Мезенцева Д.Д. Стресс. Влияние стресса на качество жизни студентов вуза / Д.Д. Мезенцева // Новые информационные технологии как основа эффективного инновационного развития: сборник статей Международной научно-практической конференции. Часть 2. Уфа, 2020. С. 23-26.

4. Шашкин А.В. Качество жизни и социально-психологические аспекты здоровья / А.В. Шашкин, Е.Б. Карпова. Санкт-Петербург, 2020. 234 с.

5. Слепота и нарушения зрения // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

---

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

---

**Для цитирования:** Руденко Т.О. Особенности копинг-стратегий и качества жизни у студентов с миопией / Т.О. Руденко // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Том 4, № 5. С. 71-77.

---

#### **Сведения об авторе**

**Руденко Татьяна Олеговна**

магистрант 2 курса направления 37.04.01 «Нейронауки (психология)»

Балтийский государственный университет имени Иммануила Канта

**ORCID:** 0000-0001-8184-6259

**SPIN-код:** 8180-2590, **AuthorID:** 1177782

**E-mail:** [imlu@mail.ru](mailto:imlu@mail.ru).

#### **Информация о научном руководителе**

**Реверчук Игорь Васильевич**

доктор медицинских наук, профессор; заведующий кафедрой психиатрии и нейронаук Высшей медицинской школы, руководитель магистратуры «Нейропсихология/Нейропедагогика» Высшей школы образования и психологии

Балтийский государственный университет имени Иммануила Канта

**ORCID:** 0000-0002-3498-9094

**SPIN-код:** 1506-1036, **AuthorID:** 744291

**E-mail:** [IReverchuk@kantiana.ru](mailto:IReverchuk@kantiana.ru).

---

#### **ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY**

**2023, vol. 4, no. 5, pp. 71-77.**

---

#### **FEATURES OF COPING STRATEGIES AND QUALITY OF LIFE IN STUDENTS WITH MYOPIA**

**Rudenko Tatiana Olegovna**

Immanuel Kant Baltic Federal University

**ORCID ID:** 0000-0001-8184-6259,

**SPIN-код:** 8180-2590, **AuthorID:** 1177782

**E-mail:** [imlu@mail.ru](mailto:imlu@mail.ru)

---



**Abstract.** The article is devoted to the relationship between myopia and coping strategies, as well as the quality of life of university students. Students with myopia may face various difficulties, both physical and emotional. This article describes the study, the purpose of which was to identify the features of coping strategies and quality of life in people with myopia of varying severity.

**Relevance.** Myopia is one of the most common eye diseases in the world. However, so far there have been no studies of the quality of life and coping strategies in people with myopia, and psychological assistance programs have not been developed.

**Problem, goal, tasks.** The research problem is the prevalence of myopia in the modern world, on the one hand, and the lack of data on the quality of life and coping strategies in people with myopia, on the other. The purpose of this study is to identify the features of coping strategies and quality of life in students with myopia. The tasks included testing among students with and without myopia, processing the results and substantiating them.

**Materials and research methods.** Psychological testing of students of Immanuel Kant Baltic Federal University was carried out. The following methods were used: a four-dimensional symptom questionnaire, a subjective asthenia assessment scale, a Lazarus questionnaire, and a scale for assessing the quality of life. The results were processed using the Mann-Whitney U test.

**Results and discussion.** It has been established that students with low and moderate myopia may have higher rates of coping strategies and quality of life compared to students without myopia. However, students with a high degree of myopia show a higher level of tension. There is reason to believe that students with low and moderate myopia can use more adaptive coping strategies, which in turn can improve their quality of life.

**Conclusion.** The results of this work may have practical applications in the field of psychology and ophthalmology, helping to understand how to help people with myopia improve their quality of life. These data can be useful both for specialists and for patients and their relatives.



**Keywords:** myopia, quality of life, coping strategies.



## References

1. Gubanova L.A., Shestakova E.V. *Kachestvo zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lyudej s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorovya* [Quality of life and psychological well-being of people with disabilities]. Rostov-na-Donu, 2020. 255 p.
2. Mashenko E.P., Gricanova I.A. Miopiya: prichiny, mehanizmy razvitiya, rasprostranenie, diagnostika i lechenie [Myopia: causes, mechanisms of development, spread, diagnosis and treatment]. *Sovremennaya nauka: aktualnye problemy teorii i praktiki* [Modern science: actual problems of theory and practice], 2021, no. 5-1, pp. 62-68.
3. Mezenceva D.D. Stress. Vliyanie stressa na kachestvo zhizni studentov vuza [Stress. The impact of stress on the quality of life of university students]. *Novye informacionnye tehnologii kak osnova effektivnogo innovacionnogo razvitiya : sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Chast 2.* [New information technologies as a basis for effective innovative development : collection of articles of the International Scientific and Practical Conference. Part 2.]. Ufa, 2020. Pp. 23-26.
4. Shashkin A.V., Karpova, E.B. *Kachestvo zhizni i socialno-psihologicheskie aspekty zdorovya* [Quality of life and socio-psychological aspects of health]. Sankt-Peterburg, 2020. 234 p.
5. Slepota i narusheniya zreniya [Blindness and visual impairment] *Vsemirnaya organizaciya zdravoohraneniya* [World Health Organization]. Available at: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

---

**Information about the author****Rudenko Tatiana Olegovna**

2nd year master's student of the direction 37.04.01 "Neuroscience (Psychology)"

Immanuel Kant Baltic State University

**ORCID ID:** 0000-0001-8184-6259,**SPIN-код:** 8180-2590, **AuthorID:** 1177782**E-mail:** imlu@mail.ru

---

Поступила в редакцию 10.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.05.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>