

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Е.В.Тихонова (Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины)*

Исследование особенностей копинг-стратегий в юношеском возрасте представляет высокую актуальность в современном обществе. Юношеский период является временем значительных физиологических, психологических и социальных изменений, что делает его критическим для понимания и поддержания психологического благополучия подрастающего поколения. Автором было проведено исследование, которое оценивает частоту использования различных стилей копинг-стратегий среди лиц юношеского возраста. Полученные данные показывают, что все стили поведения находятся на среднем уровне. Однако стили «дистанцирование» и «бегство-избегание» используются на более высоком уровне. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ психологической поддержки и тренингов, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий у юношей, что в конечном итоге способствует их устойчивости и успешному переходу во взрослую жизнь.

Ключевые слова: копинг-стратегии; студенты; юношеский возраст.

## FEATURES OF USING COPING STRATEGIES IN ADOLESCENCE

*E.V.Tikhonova (Gomel, Francisk Skorina Gomel State University)*

The study of the features of coping strategies in adolescence is highly relevant in modern society. The adolescence period is a time of significant physiological, psychological and social changes, which makes it critical for understanding and maintaining the psychological well-being of the younger generation. The author conducted a study that evaluates the frequency of using various styles of coping strategies among young people. The data obtained show that all behaviors are at an average level. However, the «distancing» and «escape-avoidance» styles are used at a higher level. The results of the study can be used to develop psychological support programs and trainings aimed at developing adaptive coping strategies in young men, which ultimately contributes to their sustainability and successful transition into adulthood.

Keywords: coping strategies; students; adolescence.

Одним из родоначальников теории копинг-стратегий личности считается Р. Лазарус, который отмечал, что копинг-стратегия – это ответ личности на субъективно или объективно воспринимаемую агрессию. Именно копинг-стратегия служит одним из способов управления стрессом [1, с. 54]. Копинг-стратегии – это такие поведенческие стратегии человека, которые помогают ему преодолеть стрессовые ситуации. При этом для любой стрессовой ситуации характерны следующие особенности: чувство беспокойства человека, сложность и неопределенность стрессовой ситуации. Копинг-стратегии могут быть определены на основании задействованных в них механизмах, то есть различают эмоциональные и поведенческие стратегии [1, с. 55].

В рамках отечественной психологической школы понятие копинг-стратегии рассматривалось как симптом понятия опыта или поведения человека. Суть копинг-стратегии определяет возможность и способы преодоления человеком жизненных трудностей и уменьшения вредоносного воздействия на организм человека. Применение термина «копинг-стратегия» относится к иссле-

дованиям Л. Мерфи в начале 60-х годов двадцатого века. Л. Мерфи использовал понятие копинг-стратегии для обозначения поведенческих стратегий преодоления кризисов развития в детском возрасте [2, с. 13].

Для исследования используемых копинг-стратегий была сформирована выборочная совокупность в количестве 30 студентов, обучающихся на 2–4 курсах факультета психологии и педагогики Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Возрастной диапазон испытуемых составил от 19 до 22 лет.

Согласно полученным данным, было выявлено, что использование всех стилей поведения находится на среднем уровне. К стилю поведения «дистанцирование» испытуемые прибегают на высоком уровне (37%), так же, как и к стилю «бегство-избегание» (24% – высокий уровень).

При дистанцировании испытуемые делают попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности, в том числе за счет интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п. По результатам исследования выявлено использование данного стиля на среднем (63%) и высоком (37%) уровнях.

Бегство-избегание предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п., могут наблюдаться неконструктивные формы поведения. Выявлен средний уровень (73%), а также высокий (24%).

При самоконтроле испытуемые преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Выявлен средний уровень (87%).

Планирование решения позволяет преодолеть проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Выявлен средний уровень (87%).

Положительная переоценка помогает преодолеть негативные переживания в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Выявлен средний уровень (86%).

Поиск социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Выявлен средний уровень (86%).

Конфронтация предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. 80% испытуемых прибегают к данному стилю поведения на среднем уровне.

Принятие ответственности предполагает признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в некоторых случаях с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выявлен средний уровень (80%).

Таким образом, было выявлено, что студентами достаточно часто используются неконструктивные копинг-стратегии. Это может выступать основанием для разработки коррекционно-развивающих программ.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Киршбаум, Э. И. Психологическая защита / Э. И. Каршман. – М. : Эксмо, 2016. – 181 с.
2. Каменская, В. Г. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: учебное пособие для студентов педагогических и психологических специальностей / В. Г. Каменская. – СПб. : Детство–пресс, 2009. – 143 с.