

**Копинг-стратегии и их динамика в юношеском возрасте**

**Анисимова Яна Александровна**

*Студент*

*Мурманский государственный педагогический университет,*

*психолого-педагогический институт, Мурманск, Россия*

*E-mail: yasya\_anisimova@mail.ru*

Повышенная закрытость детей, подростков, юношей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом.

Проблема проявления копинг-поведения и механизмов психологической защиты в настоящее время актуализируется благодаря негативным тенденциям в жизни современного общества. Механизмы психологической защиты начинают формироваться в раннем детстве и воздействует на качество жизни общества, каждого человека, влияют на личностное развитие детей.

Психологи, основным предметом исследования, которых являются защитные механизмы, придерживаются разных точек зрения на эффективность стратегий совладания. Копинг-стратегии могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными (Frydenberg, 2002; Frydenberg, Lewis, 2000; Lopez, Little, 1996; Skinner, в сб.; Koplik, 1992, Vitaliano, 1990). Кроме этого неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность (Никольская, Грановская, 2001), которая определяется как «адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные.

Копинг, копинговые стратегии (англ. coping, coping strategy) — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни.

В использовании копинг-стратегий существует определенная возрастная динамика. С увеличением возраста повышается вероятность использования активных проблемосовладающих поведенческих стратегий (Petrosky M., Birkimer J., 1991).

В психологических исследованиях копинг-стратегий традиционно поднимались вопросы её происхождения, выяснялись причины и специфика её проявления в разных возрастах, зависимость от личностных черт и ситуативных факторов. Изучению же динамики проявления копинг-стратегий на протяжении длительных периодов времени внимания практически не уделялось. Между тем, вопросы изменчивости или, напротив, устойчивости копинг-стратегий, смены умеренных форм более резкими и открытыми, представляются крайне важными. Существуют данные о том, что именно в критические периоды жизни проявление копинг-стратегий достигает своего апогея. Все это находит отражение как в поведении индивида, так и в его внутренней организации. Поэтому изучение динамики использования механизмов психологической защиты и копинг-стратегий на протяжении юношеского возраста важно для разработки методов и методик, направленных на контроль и предотвращение проявления их в острой форме.

Экспериментальное исследование динамики копинг-поведения проводилось на базе Мурманского государственного гуманитарного университета с 2008 по 2011 год. В ис-

следовании приняли участие 60 человек (30 юношей и 30 девушек). Все испытуемые имеют сходные социально-культурные характеристики (место проживания, социально-экономический статус и др.)

В работе применялись стандартизированные и валидизированные психодиагностические методики: для выявления психологического преодоления в юношеском возрасте опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» [1 с.144]; для определения уровня субъективного контроля, опросник разработанный И.М.Кондаковым и М.Н.Нилопец; для анализа способов совладания опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А.Немчину и Дж.Тейлору в адаптации методики WCQ); для выявления доминирующего поведения в стрессовых ситуациях методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Панкера «Coping Inventory Stressful Situations»).

Поскольку в первую очередь изучалась динамика проявления копинг-стратегий в юношеском возрасте, в качестве основного был выбран лонгитюдный метод исследования, с интервалом изучения выборки в один год, то есть респонденты исследовались на первом, втором и третьем курсах.

Поскольку в опроснике «Способы преодоления негативных ситуаций» разные способы оцениваются по разному количеству пунктов, то для сравнения выраженности разных способов преодоления негативных ситуаций были использованы процентные показатели (абсолютное количество баллов отнесено к максимально возможному показателю по соответствующему способу преодоления).

Их анализ показал следующее: у юношей на протяжении всего периода изучения первое место занимает анализ проблемы, что свидетельствует о стремлении к уединению, для обдумывания возникающих проблемных ситуаций и нахождению выхода из неё. Проблемная ситуация рассматривается как шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки и ценности.

Анализируя полученные данные, можно сказать, что обнаружена тенденция к уменьшению проявления всех изучаемых способов преодоления негативных ситуаций в юношеском возрасте.

Одной из основных характеристик личности, формирующейся в процессе социализации, является стиль причинной (каузальной) атрибуции.

Исследования этой личностной характеристики показали, что предпочтение того или иного типа локализации контроля оказывает влияние на многообразные черты психики и особенности поведения человека.

Общая интернальность и интернальность в области межличностных отношений имеют тенденцию к увеличению, что позволяет утверждать: взрослея юноши всё в большей степени чувствуют ответственными себя за события происходящие в их жизни, усиливается саморегуляция их собственной жизни, возрастает, активность направленная на поддержание межличностных отношений в той мере, в которой это устраивает самого индивида.

Интересно отметить, что показатели по шкалам интернальность в сфере достижений, неудач, в сфере семейных отношений и здоровья снижаются, что свидетельствует о невозможности повлиять на успешность собственной жизни и деятельности, а также тенденции перекладывать ответственность на других людей, внешние силы, невезение.

Результаты исследования, позволяют утверждать, что в юношеском возрасте про-

исходит снижение произвольного фокусирования по изменению ситуации, а также признания себя как инициатора решения проблемы. Увеличение показателей по остальным шкалам указывает на преобладание агрессивных усилий для изменения ситуаций, уменьшение значимости ситуаций, а также избегания проблемы.

Анализируя полученные данные, можно отметить, что для юношеского возраста доминирующим поведением в стрессовых ситуациях является проблемно-ориентированный копинг, который ориентирован на решение задач и проблем.

### **Литература**

1. Маликова Т.В., Михайлов Л.А., Соломин В.П. Шатровой О.В. Психологическая защита: направления и методы. - СПб.: Изд-во Речь, 2008. – 231с.
2. Плутчик Р., Келлерман Г., Конт Х.Р. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index) /Адаптация Л.Р.Гребенникова (Руководство по использованию). – М., 1996. – 18 с.
3. Роль психологической защиты в самореализации личности в период ранней юности. // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3 / Под ред. Л.А. Головей, Л.А. Коростылевой. - СПб.: Изд-во С. Петербург. ун-та, 1999. - с. 193-203.
4. Туник Е.Е. Психологические защиты. Тестовая методика. СПб.: Речь, 2010. - 219с.