

Секция «Психология»

**Возрастной аспект копинг-поведения (на примере подросткового и юношеского возраста)**

***Игумнова Наталья Юрьевна***

*Студент*

*Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского, Факультет психологии, Омск, Россия*

*E-mail: natalia.igumnova@yandex.ru*

Современный мир полон жизненных трудностей, которые человеку необходимо преодолевать, выстраивая новые стратегии поведения, чтобы адаптироваться к современным условиям. Для обозначения проблемы преодоления человеком трудностей в психологической науке используют понятие копинга. На каждом этапе жизни существуют свои специфические трудные события и возрастные закономерности применения способов копинга [4, с.143]. В отечественной психологии проблему копинга исследовали: Анцыферова Л.И., Бодров А.В., Василюк Ф. И., Дементий Л. И., Крюкова Т. Л., Нартова-Бочавер С. К., и т.д. [1-7]. До настоящего времени существует мало исследований, посвященных изучению трудных ситуаций и стратегий совладающего поведения в подростковом и юношеском возрастах. Особенности данных периодов развития предполагают сопряжение с существенными, различными по характеру и содержанию трудными ситуациями и, кроме того, подростковый возраст характеризуется как период повышенной чувствительности, уязвимости к их повреждающим воздействиям (К. Н. Поливанова, Д.Б. Эльконин и др.) [8, 9]. В своей работе мы руководствовались положением о том, что развитие способности у подростков и юношей преодолевать трудные ситуации особенно важно. Так как именно в подростковом и юношеском возрастах формируется готовность к личностному и жизненному самоопределению, которая предоставляет возможность преодолеть трудности будущей взрослой жизни. В качестве базовой мы использовали концепцию Р. Лазарус и С. Фолкман, согласно которой копинг понимается как динамический процесс, специфика которого определяется не только спецификой ситуации, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром и от когнитивной оценки стрессора самим человеком [6, 7]. В своих исследованиях Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют три основные группы копинг-стратегий: 1) планирование решения проблемы, 2) поиск социальной поддержки, 3) эмоционально-фокусированные стратегии. Таким образом, целью нашего исследования являлось изучение возрастных особенностей характеристик стратегий совладающего поведения в подростковом и юношеском возрастах. В нашем исследовании принимали участие учащиеся средних образовательных учреждений и студенты высших учебных заведений г. Омска. Общая выборка составила 40 человек. Выборка была составлена на основе периодизации развития Э. Эриксона, согласно которой подростковый возраст составляют подростки 13-19 лет, юношеский - 20-25 лет [9, с.51-52]. Учащиеся подросткового возраста (средний возраст 15,5 лет) составили 20 человек, из них 50 учащиеся юношеского возраста (средний возраст 21 год) составили 20 человек, из них 50. В качестве диагностического инструментария выступила методика Р. Лазаруса и С. Фолкман «Опросник способов совладания (WCQ)», направленная на выявление особенностей стратегий совладающего поведения подростков и юношей [5]. В качестве метода статистического анализа

вступил непараметрический U-критерий различий Манна-Уитни. При выявлении особенностей копинг-стратегий подростков мы получили, что все копинг-стратегии используются подростками в одинаковой мере. Однако имеется тенденция выраженных стратегий «конфронтация», «бегство-избегание», «дистанцирование». Данные стратегии являются неадаптивными, т.е. не обеспечивают способности личности к сопротивлению трудностям. Данный факт можно объяснить тем, что самоконтроль и планирование деятельности подростками еще затруднен, присутствует повышенная внушаемость и конформизм по отношению к ровесникам. Поэтому подростки склонны уходить от проблем, а не стараться решать их. При выявлении особенностей копинг-стратегий юношей, было получено, что копинг-стратегии юношей не имеют яркую выраженность. Однако имеется тенденция выраженной стратегии «бегство-избегание». Мы предположили, что это связано с трудностями в учебно-профессиональной деятельности, или неуверенностью юношей и девушек в выбранном профессиональном пути, что могло привести к отрицанию проблемы как таковой, неоправданным ожиданиям, отвлечению. При исследовании качественных и количественных различий копинг-стратегий подросткового и юношеского возрастов, были выявлены значимые различия по копинг-стратегии «дистанцирование» ( $U=107,5$  при  $p \leq 0,05$ ): более высокие показатели отмечены в группе подросткового периода. Возможно, что самоконтроль и планирование деятельности подростками еще затруднен, в то же время к юношескому возрасту появляются такие особенности как зрелость в умственном и нравственном отношении, убежденность, сложившееся мировоззрение, что позволяет относиться к трудной ситуации более осмысленно и серьезно, чем это демонстрируют подростки. Таким образом, выявленные нами особенности стратегий совладающего поведения подросткового и юношеского возрастов требует дополнительного исследования, т.к. противоречит мнению многих авторов. Для более полного исследования данной проблемы необходимо расширить выборку и учесть стрессогенность ситуаций для каждого из исследуемых возрастных периодов, что и будет являться объектом нашей дальнейшей работы.

### Литература

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал, Том 15. 1994. №1. С. 3-17.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал, Т. 27. 2006. №3. С. 106- 116.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.
4. Дементий Л.И., Щепоткин С.В. Социальный контекст преодолевающего поведения: возрастной аспект // Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 35-летию Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского) / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2009. С. 142-144.

5. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WSCQ) // Журнал практического психолога, 2007. №3. С. 93-112.
6. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.
7. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал, Т. 18. 1997. №5. С.20-30.
8. Поливанова К. Н. Психологическое содержание подросткового возраста / // Вопросы психологии, 1996. № 1. С. 47 – 55.
9. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития. // Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989.

#### **Слова благодарности**

Выражаю благодарность моему научному руководителю Дементий Людмиле Ивановне.