

3) пищевая зависимость ( $U = 883,5$  RankSum (ж) = 2891, RankSum (м) = 2158,  $p = 0,01$ ). Из этого следует, что у девушек склонность к употреблению пищи не только для утоления голода, но и для получения эмоционального удовлетворения выше, чем у юношей;

4) трудовая зависимость ( $U = 812$ , RankSum (ж) = 2963, RankSum (м) = 2087,  $p = 0,00$ ). Таким образом, у девушек склонность чрезмерно трудиться, выходящее за рамки естественного трудолюбия выше, чем у парней;

5) зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей) ( $U = 456$ , RankSum (ж) = 1731, RankSum (м) = 3319,  $p = 0,00$ ). Из этого следует, что у юношей склонность проводить в интернете и социальных сетях как можно больше времени выше, чем у девушек;

6) зависимость от курения ( $U = 767,5$  RankSum (ж) = 3007, RankSum (м) = 2042,  $p = 0,00$ ). Из этого следует, что у девушек тяга к регулярному употреблению никотина выше, чем у парней.

**Заключение.** Таким образом, что для большинства испытуемых не характерна склонность к проявлению различных форм зависимостей, включая алкогольную, игровую, трудовую, компьютерную и никотиновую. Тем не менее были выявлены значимые различия в проявлении склонности к зависимостям среди юношей и девушек. Так, для молодых парней характерна предрасположенность к проявлению алкогольной, игровой и компьютерной зависимостям, в то время как у девушек, наоборот, преобладает склонность к проявлению пищевой, трудовой и никотиновой зависимостям.

#### Список цитируемых источников

1. Мишин, А. А. Особенности проявления аддиктивного поведения / А. А. Мишин // Теория и практика научных исследований: психология, педагогика, экономика и управление. — 2018. — №4. — С. 105-109.
2. Галаятдинова, С. И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями / С. И. Галаятдинова, Е. В. Ахмадеева // Вестник Башкирского университета. — 2014. — № 3. — С. 232–235.
3. Николаева, Е. И. Аддиктология: теоретические и экспериментальные исследования формирования аддикции : учеб. пособие / Е. Николаева, В. Г. Каменская. — М.: Форум, 2015. — 208 с.
4. Лунеев, В. В. Мотивация преступного поведения : монография / В. В. Лунеев. — М.: Наука, 1991. — 383 с.

УДК: 159.9

А. А. Чадович, Е. В. Лешкевич

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Введение.** Определение термина «копинг» было впервые представлено в трудах Л. Мерфи в 1962 году, и именно это событие стало отправной точкой для систематического исследования данного понятия [1]. В настоящее время термины «копинг», «копинг-стратегии» и «копинг-механизмы» широко используются в научных исследованиях с целью описания различных способов, при помощи которых люди реагируют на стрессовые ситуации.

**Основная часть.** Целью нашего исследования является выявление особенностей использования копинг-стратегий в юношеском возрасте. Исследование проходило на базе государственного учреждения образования «Барановичский государственный университет», выборку исследования составили 100 студентов (50 юношей и 50 девушек) педагогических и экономических специальностей в возрасте от 17 до 21 года.

Для определения стиля совладания со стрессом (копинг-стратегий) был использован «Мельбурнский опросник принятия решений». Для выявления способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий — опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Для установления особенностей использования копинг-стратегий в юношеском возрасте был вычислен U-критерий Манна-Уитни.

В ходе проведения «Мельбурнского опросника принятия решений» было установлено:

По шкале «Бдительность» высокий уровень проявления выявлен у 88 % юношей и 80 % девушек, умеренный — у 12 % юношей и 20 % девушек. Из полученных результатов можно сделать вывод о том, что в условиях повышенного напряжения и неопределенности юноши чуть более склонны, чем девушки, к проявлению способности осознавать возникшие проблемы, проводить анализ доступной информации и принимать рациональные решения на основе имеющихся альтернатив. По шкале «Избегание» высокий уровень диагностирован у 34 % юношей и 20 % девушек, умеренный — у 66 % юношей и 78 % девушек, низкий — у 2 % девушек. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что юноши в отличие от девушек в ситуациях стресса чаще склонны избегать ответственности. Они прибегают к этой стратегии с целью защитить себя от эмоционального дискомфорта и предотвратить возможные неудачи, которые могут произойти в случае неправильного принятия решения. По шкале «Прокрастинация» высокий уровень выявлен у 58 % юношей и у 28 % девушек, умеренный — у 38 % юношей и 68 % девушек, низкий — у 4 % юношей и девушек. Из этого можно сделать вывод о том, парни более склонны отклоняться от текущих дел в пользу активностей, которые они считают важными и срочными, чтобы избежать размышлений над проблемами. По шкале «Сверхбдительность»

высокий показатель проявления выявлен у 26 % юношей и 44 % девушек, умеренный — у 74 % юношей и 56 % девушек. Данные результаты свидетельствуют о том, что девушки чаще прибегают к импульсивному, нерациональному, необдуманному принятию решений, а в некоторых ситуациях могут подвергаться панике при необходимости осуществления выбора.

При вычислении U-критерия Манна-Уитни были установлены значимые различия между юношами и девушками:

По шкале «Избегание» ( $U = 966$ , RankSum (ж) = 2241, RankSum (м) = 2808,  $p = 0,048907$ ). По результатам можно констатировать, что юноши в отличие от девушек в стрессовых ситуациях чаще всего реагируют отрицанием, переключают внимание, снижают значимость проблемы, вместо того чтобы попытаться разобраться с ней. По шкале «Прокрастинация» ( $U = 888$ , RankSum (ж) = 2163, RankSum (м) = 2886,  $p = 0,012699$ ). Исходя из результатов можно констатировать, что юноши в отличие от девушек склонны отрицать присутствие проблемы, переключать свое внимание на что-то другое, а также недооценивать ее важность вместо того, чтобы активно присутствовать в ситуации и искать способы ее решения. По шкале «Сверхбдительность» ( $U = 936$ , RankSum (ж) = 2839, RankSum (м) = 2211,  $p = 0,030415$ ). По результатам можно констатировать о том, что у девушек, в отличие от юношей, преобладает тенденция к импульсивному, нерациональному и необдуманному решению, а в некоторых ситуациях они могут испытывать панику при необходимости сделать выбор.

Также в нашем исследовании использовался опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана. В результате проведенного исследования были выявлены следующие показатели:

По шкале «Конформизм» высокий уровень проявления выявлен у 28 % юношей и 22 % девушек, умеренный — у 72 % юношей и 76 % девушек, низкий — у 2 % девушек. Из этого можно сделать вывод о том, что юноши в отличие от девушек отличаются способностью эффективно отстаивать свои интересы и справляться со стрессом в условиях, где давление на них велико. По шкале «Дистанцирование» высокий уровень диагностирован у 62 % юношей и 54 % девушек, умеренный — у 36 % юношей и 38 % девушек, низкий — у 2 % юношей и 8 % девушек. Из этого можно сделать вывод, что юноши в отличие от девушек в стрессовых ситуациях склонны недооценивать значимость проблемы, обесценивая ее. По шкале «Самоконтроль» высокий уровень выявлен у 14 % юношей и у 26 % девушек, умеренный — у 64 % юношей и 66 % девушек, низкий — у 22 % юношей и 8 % девушек. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что девушкам присуще более сильное стремление сохранять и сдерживать свои эмоциональные проявления во время переживаний.

По шкале «Поиск социальной поддержки» высокий уровень выявлен у 18 % юношей и у 30 % девушек, умеренный — у 54 % юношей и 70 % девушек, низкий — у 28 % юношей. Из этого можно сделать вывод о том, девушки во время стрессовых ситуаций зачастую обращаются за эмоциональной и информационной поддержкой. Они ожидают получить внимание, советы, сочувствие, а также обращаются за рекомендациями к экспертам и знакомым. По шкале «Принятие ответственности» высокий уровень выявлен у 14 % юношей и у 26 % девушек, умеренный — у 62 % юношей и 66 % девушек, низкий — у 24 % юношей и 8 % девушек. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в случаях стресса женщины в большей мере обладают способностью осознавать связь между своими действиями и их последствиями. Они готовы анализировать свое поведение и искать причины текущих трудностей в личных недостатках и ошибках. По шкале «Бегство-избегание» высокий уровень выявлен у 44 % юношей и у 40 % девушек, умеренный — у 56 % юношей и 58 % девушек, низкий — у 2 % девушек. Из этого можно сделать вывод о том, что юноши, в отличие от девушек, склонны отказываться от признания проблемы или полностью игнорировать ее, а также избегать принятия ответственности и предпринимать необходимые действия для преодоления сложностей. По шкале «Планирование решения» высокий уровень выявлен у 20 % юношей и девушек, умеренный — у 68 % юношей и 72 % девушек, низкий — у 12 % юношей и 8 % девушек. Из этого можно сделать вывод о том, для девушек чуть в большей степени характерно размышление и продумывание шагов для преодоления проблемы. По шкале «Положительная переоценка» высокий уровень выявлен у 44 % юношей и у 24 % девушек, умеренный — у 46 % юношей и 56 % девушек, низкий — у 10 % юношей и 20 % девушек. Из этого можно сделать вывод о том, что юноши больше, чем девушки, подвержены процессу переосмысления, сталкиваясь различными проблемами, и используют их в качестве стимула для собственного личностного роста.

**Заключение.** Таким образом, результаты выявления стиля совладания со стрессом в юношеском возрасте показали, что имеются различия в использовании копинг-стратегий среди девушек и юношей. Юноши, сталкивающиеся с неприятными ситуациями, обычно обращаются к таким стратегиям, как избегание, положительная переоценка, дистанцирование, бдительность и прокрастинация. Девушки обычно предпочитают использовать другие стратегии, такие как сверхбдительность, конформизм, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения.

#### Список цитируемых источников

1. Ташлыков, В.А. Психологические защиты у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами / В.А. Ташлыков. — СПб.: Изд-во СПбМАПО, 1992. — 23 с.