

9. *Пивовар, А. Г.* Большой англо-русский словарь : свыше 280000 слов, словосочетаний и значений английского языка / А. Г. Пивовар. — М. : Астрель, 2007. — 1680 с.
10. *Хорни, К.* Новые пути в психоанализе / К. Хорни ; пер. с англ. В. В. Старовойтова; под ред. А. М. Боковикова. — М. : «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2014. — 400 с.
11. *Хайдеггер, М.* Бытие и время / М. Хайдеггер ; пер. с нем. В. В. Бибихина. — Харьков: Фолио, 2003. — 503 с.
12. *Бубер, М.* Вина и чувство вины / М. Бубер // Вестник РАТЭПП. — 1994. — № 2. — С. 7—34.
13. *Ильин, Е. П.* Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер. — 2001. — 752 с.
14. *Бек, А.* Когнитивная терапия депрессий [Электронный режим] / А. Бек // Московский психотерапевтический журнал. — 1996. — № 3. — Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996_n3/cpp_1996_n3_25531.pdf. — Дата доступа: 22.03.2024.
15. *Цагельская, Д. Е.* Взаимосвязь дезадаптивных категорий вины и экзистенциальной исполненности индивидов с позитивным самоотношением / Д. Е. Цагельская // Журнал Белорусского государственного университета. Серия. Философия. Психология. — 2020 — С. 116—119.
16. *Вайсс, Д.* Как работает психотерапия : пер. с англ. / Д. Вайсс. — М. : Класс, 1998. — С. 100—112.
17. *Tracy, J.* The self-conscious emotions: theory and research / J. Tracy, R. Robins // New York : The Guilford Press. — 2007. — P. 44—65.
18. *Цагельская, Д. Е.* Подходы к формированию адаптивной вины / Д. Е. Цагельская // 75-я научная конференция студентов и аспирантов Белорусского государственного университета [Электронный ресурс]: материалы конф. : в 3 ч. — Ч. 2, Минск, 14—23 мая 2018 г. / Белорус. гос. ун-т, Гл. упр. науки ; редкол.: В. Г. Сафонов (пред.) [и др.]. — Минск : БГУ, 2018. — С. 583—586.

УДК: 159.9

Е. В. Лешкевич, А. А. Чадович

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье представлен анализ понятия «копинг-стратегий», анализируется степень их изученности в зарубежной, российской и отечественной психологии, а также отмечены особенности использования способов совладания в юношеском

возрасте. Приведены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий в юношеском возрасте. Отмечены различия в использовании способов совладания у юношей и девушек.

Ключевые слова: копинг-стратегии; механизмы психологической защиты; стили совладания; юношеский возраст; совладание.

Библиогр.: 12 назв.

Chadovich

*Institution of Education "Baranavichy State University",
Baranavichy, the Republic of Belarus*

FEATURES OF COPING STRATEGIES IN ADOLESCENCE

The article presents an analysis of the concept of «coping strategies», analyzes the degree of their study in foreign, Russian and domestic psychology, and also highlights the features of using coping methods in adolescence. The results of an empirical study of coping strategies in adolescence are presented. There are differences in the use of coping methods among boys and girls.

Keywords: coping-strategies; psychological defense mechanisms; coping styles; adolescence; coping.

Ref.: 12 titles.

Введение. Определение термина «копинг» было впервые представлено в трудах Л. Мерфи в 1962 г., 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.

Исследование стратегий совладания со стрессом уже многие годы привлекает внимание психологов со всего мира, включая ученых из-за рубежа, таких как Р. Лазарус и С. Фолкман [2], Maxwell [4], а также из российских (Т. Л. Крюкова [5], С. К. Нартова-Бочавер [6], В. М. Ялтонский [7], Е. В. Суханова [8]) и отечественных (Л. В. Сенкевич [9], Ю. А. Коломейцев и С. А. Корзун [10]) стран.

Однако, существует трудность в определении копинг-стратегий из-за неопределенности терминологии. В литературе часто встреча-

ется использование терминов копинг-стратегий и психологические механизмы защиты как синонимичных, однако их следует четко разграничивать.

Механизмы психологической защиты представляют собой набор бессознательных стратегий, которые помогают людям сохранять внутренний комфорт и защищать себя от негативных переживаний и потенциально травмирующих событий [5].

В то время как копинг-стратегии являются осознанным ответом индивида на ощущение дискомфорта и поиск дополнительных ресурсов для преодоления проблемы. [11].

На сегодняшний день существует широкий спектр стратегий совладания, которые помогают человеку справиться с дискомфортом и найти дополнительные ресурсы для преодоления проблем, однако условно их можно разделить на две основные группы: пассивные (избегание, уход в себя, дистанцирование) и активные (поиск конструктивных решений, социальная поддержка, положительная переоценка).

Когда речь заходит о применении копинг-стратегий в период юности, их важность неоспорима. Копинг-стратегии представляют собой способы, к которым молодежь прибегает для справления с жизненными трудностями, стрессом и эмоциональными вызовами. В этот промежуток жизни, когда личность еще формируется, проводятся эксперименты с идентичностью и развивается самостоятельность, молодые люди сталкиваются с различными проблемами и вынуждены принимать взрослые решения.

Быстрые социальные изменения, оказывающие влияние на молодежь, сопряжены с множеством рисков. В результате этого молодежь ищет новые модели поведения, которые помогут им быстрее адаптироваться и успешно преодолевать трудности в непривычных ситуациях [12].

Однако, не смотря на давнюю историю изучения копинг-стратегий в психологии, эмпирическим исследованиям их использования молодыми людьми в стрессовых ситуациях уделялось недостаточное внимание. Таким образом, этот аспект остается актуальным и представляющим большой интерес для дальнейших исследований, чтобы лучше понять способы преодоления трудностей в юношеском возрасте.

Основная часть. Целью нашего исследования являлось 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 г.

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 % юно-

шей 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 % деву-

шек, 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 с различными проблемами, и используют их в качестве стимула для собственного личностного роста.

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

По шкале «Самоконтроль» ($U = 935$, $RankSum$ (ж) = 2840, $RankSum$ (м) = 2210, $p = 0,029890$). Уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях имеет более выраженные проявления у девушек, по сравнению с юношами. Этот факт указывает на предпочтение девушек сознательно подавлять и удерживать эмоции во время стресса.

По шкале «Поиск социальной поддержки» ($U = 690$, $RankSum$ (ж) = 3085, $RankSum$ (м) = 1965, $p = 0,000113$). По результатам можно констатировать, что девушки чаще прибегают к поиску поддержки в стрессовых ситуациях.

По шкале «Принятие ответственности» ($U = 867$, $RankSum$ (ж) = $RankSum$ (м) = 2142, $p = 0,008367$). По результатам можно констатировать, что для девушек в большей степени характерно осознание собственной ответственности в формировании сложностей и проблем.

По шкале «Положительная переоценка» ($U = 957$, $RankSum$ (ж) = $RankSum$ (м) = 2818, $p = 0,043396$). По результатам можно констатировать, что способность преобразовывать ситуации таким образом, чтобы видеть в стрессовых событиях нечто полезное, преимущественно характерна для парней.

Заключение. Таким образом, результаты выявления стиля совладания со стрессом в юношеском возрасте показали, что имеются различия в использовании копинг-стратегий среди девушек и юношей. Молодые люди, сталкивающиеся с неприятными ситуациями, обычно обращаются к таким стратегиям, как избегание, положительная переоценка, дистанцирование, бдительность и прокрастинация. В то же время 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 невротами и психосоматическими расстройствами / В. А. Ташлыков. — СПб.: Изд-во СПбМАПО, 1992. — 23 с.
2. Lazarus R. The concept of coping / R. Lazarus, S. Folkman // *Monat A. Stress and Coping: an anthology* / A. Monat, R. S. Lazarus. — N. Y.: Columbia University Press, 1991. — P. 189—206.

3. Weber, H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. fur Klinische Psychologic. — 1992. — Bd. 21, H. 1. — P. 17—27.
4. Maxwell, D. The Coping Strategies Index: Field Methods Manual / D. Maxwell, R. Caldwell. — 2 d Ed. — Atlanta : CARE International, 2008. — 187p.
5. Совладание со стрессом и саморегуляция в экстремальных условиях деятельности: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26-28 сент. 2013 г.; редкол.: Т. Л. Крюкова [и др.]. — Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. — С. 240—242.
6. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. — № 5. — С. 20—28.
7. Сирота, Н. А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обзор. психиат. и мед. психол. — 1994 — №1. — С. 63—74.
8. Суханова, Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. — 2014. — № 1. — С. 76—83.
9. Сенкевич, Л. В. Копинг-стратегии лиц с отклоняющимся и нормативным поведением на разных возрастных этапах / Л. В. Сенкевич // Ученые записки РГСУ. — 2016. — №2. — С. 53—63.
10. Коломейцев, Ю. А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) / Ю. А. Коломейцев, С. А. Корзун // Проблемы управления. — 2010. — №2. — С. 226—229.
11. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 560 с.
12. Морозова, Т. Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте / Т. Ю. Морозова // Системная психология и социология. — 201. — № 1 (9). — С. 108—116.

УДК 159.99

Ю. А. Лещенко, Н. Н. Шавель

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Существует взаимосвязь между самоактуализацией и психологическим возрастом в период юности. Тема жизненного пути поднимается психологами-исследователями еще с 70-х годов XX века и будет актуальна всегда, потому

© Ю. А. Лещенко, Н. Н. Шавель