

Секция «Психология кризисных и экстремальных ситуаций»

Формирование копинг-стратегий в юношеском возрасте

Кучерова Екатерина Юрьевна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия

E-mail: kucherova.ka@yandex.ru

В современном обществе существует большое разнообразие стрессов: эмоциональный, физический, информационный и прочие, которые вызывают разнообразные реакции, такие как депрессивное состояние, несамостоятельность, дезорганизованность и другие последствия. В наши дни острой является проблема депрессивных расстройств у юношей и девушек, что связано чаще всего с проблемой самоопределения при выборе будущей профессии, также достаточно серьезным стрессором этого возраста являются трудности межличностного взаимодействия. Стрессы могут иметь эмоционально отрицательную и эмоционально положительную окраску и далеко не все приводят к депрессии и угрожают здоровью[6].

Копинг-поведение, или копинг-стратегии - это система целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса[1].

Под «копингом» понимается постоянно изменяющиеся эмоциональные, когнитивные и поведенческие попытки справиться с внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как напряженные или превышающие ресурсы человека[4].

В сложных жизненных ситуациях молодежь чаще всего не умеет эффективно пользоваться своими внутренними ресурсами. Это подтверждают такие негативные явления как алкоголизм, наркомания, суициды, однако опыт преодоления трудных жизненных ситуаций в юношеском возрасте служит основой формирования продуктивных стратегий для совладания со стрессами и кризисами в дальнейшей жизни.

Основная направленность юношеского возраста - сосредоточение на собственном будущем, этот период является сензитивным для формирования мировоззрения. Выбор юношей той или иной копинг-стратегии в сложной ситуации зависит от особенностей мышления, характера, темперамента, воспитания, социально-психологического опыта, уровня тревожности.

На базе Волгоградского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы было проведено исследование, в котором приняли участие:

- студенты первого курса специальности «Психология» ВФ РАНХиГС, группа 14 человек, 5 студентов - юноши, 9 студентов - девушки, возраст 17-18 лет

- студенты третьего курса специальности «Психология служебной деятельности» ВФ РАНХиГС, группа 9 человек, 3 студента - юноши, 6-девушки, возраст 20 лет

-студенты первого курса магистратуры «Психология» ВФ РАНХиГС, группа 10 человек, 2 студента - юноши, 8 - девушки, возраст 21-23 года.

Всего в исследовании приняли участие 33 человека (15 юношей и 18 девушек).

В работе применялись проективные и стандартизированные методики: для выявления уровня тревожности - шкала психологического стресса PSM-25 (Lemyr, Tessier & Fillion, 1991) [2], для определения используемого копинг-поведения - опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С Фолкмана[3], для диагностики особенностей совладания со сложными ситуациями и применяемых защитных механизмов - проективная

методика «Человек под дождем» [5].

Копинг-стратегии могут быть адаптивными и неадаптивными, однако разные исследователи придерживаются различных точек зрения по поводу их эффективности.

Результаты исследования по шкале психологического стресса PSM-25 показали, что наиболее высоким уровнем психологического напряжения обладают девушки в возрасте 21-23 года, обучающиеся в магистратуре, а наиболее низкий уровень психологического стресса наблюдается у студентов первого курса.

Анализ копинг-поведения, проведённый с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С Фолкмана показал, что в группе первого курса, проявляющей наименьшую степень психологического напряжения, наиболее используемыми являются такие копинг-стратегии как положительная переоценка ситуации и планирование решения проблемы; студенты третьего курса, обладающие средним показателем, наиболее активно используют копинг-стратегию поиск социальной поддержки, а группа первого курса магистратуры, обладающая наиболее высокими показателями психологического стресса, чаще всего использует такие копинг-стратегии как самоконтроль и планирование решения проблемы.

Проективная методика «Человек под дождем» позволяет выявить особенности совладания человека в стрессовой ситуации. Анализируя студентов всех трех групп, можно сделать вывод, что юноши и девушки, применяющие такие копинг-стратегии как дистанцирование и бегство-избегание отличаются замкнутостью, подозрительностью, склонностью к самоанализу и уходу от проблем.

Студенты третьего курса в большинстве случаев используют копинг-стратегию поиска социальной поддержки, уровень стресса в этой группе обладает средним показателем. Однако у студентов с наименее выраженным уровнем стрессового напряжения данная стратегия совладания применяется совместно с планированием решения проблемы, и в ряде случаев с положительной переоценкой ситуации, следовательно, совместное использование данных способов совладающего поведения можно считать адаптивным. У студентов же с наиболее высоким уровнем стресса преобладают такие копинг-стратегии как бегство-избегание, принятие ответственности и самоконтроль, следовательно, одновременное использование данных способов совладания со стрессом ведет к дезадаптации и повышению стрессового напряжения.

Обобщая данные результаты, можно сделать вывод, что с возрастом студенты становятся все более ответственными, повышается информационная и эмоциональная нагрузка, что ведет к повышению уровня стресса, тревоги и беспокойства за собственное будущее, повышается самоконтроль. На завершающих этапах высшего образования личность готовится к переходу на новую ступень своей жизни - поиск профессии, брак, рождение детей, окончательное обособление от родителей и т. д., в связи с чем возрастает уровень стресса. Выбор способа совладающего поведения определяет дальнейшее развитие стрессоустойчивости и адаптацию личности в социальной среде.

Источники и литература

- 1) Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль. 2004, с. 25
- 2) Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб. : Питер, 2009, с. 41-44
- 3) Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М. : 2007. № 3. - С. 93-112

- 4) Малкин-Пых И. Т. Психосоматика; Справочник практического психолога. И.Т. Малкин-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. - с. 27-28
- 5) Романова Е.В., Сытько Т.И. Проективные графические методики. Методические рекомендации. В 2- частях. : СПб., 1992, с. 19
- 6) Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции.-СПб.: Питер, 2012, с.13-14