

**Я. В. Свило**

Научный руководитель: Е. А. Лупекина, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **КОНСТРУКТИВНОСТЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ**

*В рамках данной статьи подчеркивается актуальность изучения копинг-стратегий в подростковом возрасте. Отмечается, что развод родителей выступает одним из сильнейших стрессовых событий для психики ребенка, способным повлиять на дальнейшие выборы и способы поведения. Приведены результаты диагностики с помощью методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла, в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой. Анализируются результаты по шкалам методики и отдельно индекс конструктивности.*

*Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, стрессовое событие, индекс конструктивности, избегание, агрессивные действия.*

**Введение.** В современном мире одной из важнейших составляющих благополучия личности выступает способность к быстрой и эффективной адаптации к изменяющимся условиям жизни, а также преодолению стрессовых и затруднительных ситуаций. Особенно это важно для представителей подросткового возраста, поскольку в силу многих факторов, он считается одним из самых трудных и важных возрастных этапов.

Психологи подчеркивают, что способы совладания с кризисными ситуациями подростков зависят от способов, используемых их родителями [2]. Это свидетельствует о связи копинг-стратегий родителей и детей и о том, что совладающее формируется на основе имеющихся перед личностью примерах. Однако, взрослые не всегда склонны к использованию конструктивных копинг-стратегий, помогающих совладать с кризисным событием. Соответственно, подросток может скопировать неконструктивный способ совладания, что будет препятствовать эффективной адаптации личности и может повлечь за собой серьезные последствия для будущего. Именно поэтому психологам, педагогам, значимым взрослым стоит уделять внимание тому, какие способы совладающего поведения используют подростки.

В своем исследовании Е. Н. Туманова выделила основные кризисные ситуации в жизни подростков. В качестве таковых выступают следующие сферы жизни: семья, отношения со сверстниками, отношения со значимым взрослым, школа, здоровье [5].

Бесспорно, развод родителей выступает одним из наиболее стрессовых событий в жизни ребенка. На основании ответов подростков, М. В. Сапоровская среди всех стрессовых событий ставит развод родителей на четвертое место после смерти родителей, братьев и сестер, близких друзей [4, с. 66]. Он оказывает влияние на личность независимо от того, в каком возрасте ребенок его пережил (ранний детский возраст, дошкольный, младший школьный, подростковый) и способно оказывать влияние на поведение ребенка, дальнейшие его выборы и способы поведения, которые он использует столкнувшись с трудной ситуацией.

В связи со сложностью данного возрастного этапа, а также последствиям для личности, которые несет собой развод родителей, становится актуальным изучение копинг-стратегий подростков, переживших развод родителей.

**Цель** исследования – выделение ведущих копинг-стратегий подростков, переживших развод родителей, а также изучение индекса конструктивности копинг-стратегий у данной категории детей.

**Методы исследования.** Для выявления ведущих копинг-стратегий подростков переживших развод родителей и определения их индекса конструктивности использовалась методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла, в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой [3]. Авторы, адаптировавшие данную методику,

подчеркивают, что она предназначена для определения стратегий, которые чаще всего использует человек, столкнувшись со стрессовой или трудной жизненной ситуацией, для ее преодоления. Автор используемой нами методики (С. Хобфолл) определяет совладающее поведение (копинг-поведение) как общность когнитивно-поведенческих действий, зависящих от ситуационного контекста. Всего методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» содержит 9 моделей преодолевающего поведения, которые позволяют оценить к какой модели чаще обращается личность, столкнувшись с затруднительной ситуацией [1].

**Выборка исследования.** Всего в исследовании приняло участие 120 человек в возраст от 14 до 17 лет, представители обоих полов, родители которых развелись. Исследование проводилось на базе нескольких средних общеобразовательных школ.

**Результаты исследования.** По шкале «Ассертивные действия» были получены следующие результаты: низкие показатели у 27,5 % подростков, средние показатели у большей половины опрошенных – 55 %, высокие показатели у 17,5 % подростков. По шкале «Вступление в социальный контакт» данные следующие: низкие показатели у 35 %, средние показатели у 47 %, высокие показатели у 18 %. По шкале «Поиск социальной поддержки» у 32,5 % опрошенных низкие показатели, у 44,2 % средний уровень, у 23,3 % высокие показатели. По шкале «Осторожные действия» у 11 % низкие показатели, у большей половины 59 % средние показатели, у 30 % высокие. По шкале «Импульсивные действия» результаты следующие: у 18,3 % низкие показатели, у 44,2 % средние, у 37,5 % высокие показатели. По шкале «Избегание» у 4,2 % опрошенных подростков низкие показатели, у 30 % средние показатели, у большей части (65,8 %) высокие показатели. По шкале «Манипулятивные действия» следующие данные: у 20 % низкие результаты, у 57,5 % средние показатели, у 22,5 % высокие. Результаты по шкале «Асоциальные действия»: у 13,3 % низкие, у 44,2 % средние, у 42,5 % высокие результаты. По шкале «Агрессивные действия» результаты следующие: низкие показатели у 12 % опрошенных подростков, средние показатели у 30 %, высокие показатели у 52 %. Таким образом, у подростков, переживших развод родителей, почти по всем шкалам преобладает средний уровень развития копинг-стратегий. Преобладание низкого уровня не встречается. Преобладание высокого уровня отменяется только по двум шкалам: «Избегание» и «Агрессивные действия».

«Избегание» – копинг-стратегия, не способствующая успешному совладанию со стрессовым событием, она предполагает действия по типу уклонения от проблемы, отрицание ее наличия, уход от проблемы в мечты, иллюзию, алкоголь и другие. Данная стратегия не адаптивна и влечет за собой сложности в разрешении проблемы, вероятность накопления трудностей, быстрый эффект от предпринимаемых действий для снижения эмоционального напряжения.

«Агрессивные действия» – копинг-стратегий, которая также не способствует успешному преодолению стрессового события, поскольку она предполагает проявление агрессии в своей адрес, в адрес окружающих людей или ситуации в целом.

Остановившись на индексе конструктивности копинг-стратегий подростков, переживших развод родителей, было выявлено, что у 7 % опрошенных подростков низкий уровень конструктивности, у 45 % средний уровень, у 48 % высокий уровень. Таким образом, можно сделать заключение о преобладании у данной группы подростков высокого уровня конструктивности копинг-стратегий, который свидетельствует о том, что стратегии совладающего поведения, используемые опрошенными подростками, способствуют успешному совладанию со стрессовым событием и минимизируют негативные последствия для будущего. Что парадоксально. Поскольку шкалы, по которым у подростков из разведенных семей высокие показатели сами по себе не конструктивны.

**Выводы.** Копинг-стратегии – это способы поведения, которые использует личность, столкнувшись со стрессовой ситуацией для ее преодоления. Одной из самых сложных ситуаций для ребенка выступает развод родителей. В целом, сам подростковый возраст

достаточно сложный для личности ребенка, а развод родителей (или последствия развода родителей) может только все усугубить.

Так, подростки, чьи родители развелись, характеризуются склонностью к избеганию проблемы, уклонению от нее и ее решения, тенденцией ухода от проблемы в зависимость и другие неадаптивные формы переживания события. А также у них отмечается стремление к агрессивным действиям, мыслям, формам поведения. Они как сами проявляют агрессивность, так и склонны воспринимать действия окружающих как таковые.

При всем этом, отмечается высокий уровень конструктивности копинг-стратегий личности подростков, переживших развод родителей.

#### Список использованных источников

- 1 Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
- 2 Дружинина, Ю. А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте / Ю. А. Дружинина // Омский научный вестник. – 2012. – № 5(112). – С. 172–176.
- 3 Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2003. – 448 с.
- 4 Сапоровская, М. В. Стрессы межпоколенного взаимодействия: развод как предиктор защитного и совладающего поведения подростков / М. В. Сапоровская // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 1. – С. 65–72.
- 5 Сибирев, В. А. Штрих к портрету поколения 1990-х гг. / В. А. Сибирев, И. А. Головин // Социологические исследования. – 1998. – № 3. – С. 106–117.

**А. А. Сивакова**

Научный руководитель: О. А. Короткевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Республика Беларусь

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧУВСТВА ЮМОРА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

*В статье обоснована актуальность изучения психологических аспектов проявления юмора в том числе и как механизма психологической защиты в юношеском возрасте. Автором приводятся данные эмпирического исследования психологических особенностей чувства юмора как психологической защиты у юношей и девушек.*

*Ключевые слова: внутренняя картина болезни, тип отношения к болезни, пациенты кардиологического профиля, заболевания сердечно-сосудистой системы.*

Юмор – одно из наиболее важных коммуникативных качеств человека. Он способствует установлению взаимоотношений между людьми, характеризует человека как личность. Существует ряд научных мнений о том, что у чувства юмора присутствует дополнительная функция – защитное реагирование. Фрейд З., Мартин Р. С. придерживались той точки зрения, что волнующую ситуацию можно замаскировать пеленой смеха, при помощи юмора и шутки можно снять нарастающее напряжение и уменьшить влияние стресса. В силу этого, встает вопрос о рассмотрении чувства юмора с точки зрения его использования как психологической защиты.

Психологические защиты особым образом отражают реакцию человека на психотравмирующие воздействия, позволяя лучше понять логику его поведения и повысить эффективность взаимодействия с ним. Рассмотрение чувства юмора в качестве психологической