

2 Глазырина, Л. А. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников / Л. А. Глазырина, М. А. Костенко; под ред. Т. А. Епояна. – Москва: БЭСТ-принт, 2015. – 144 с.

3 Зотова, Е. Ю. Цифровая компетентность подростков и родителей результаты всероссийского исследования / Е. Ю. Зотова, Т. А. Нестик, Г. У. Солдатова. – М.: Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с.

4 Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / И. С. Кон. – Семья и школа. – 2006. – № 11. – С. 15–18. –

5 Неравенства в период взросления: гендерные и социально-экономические различия в показателях здоровья и благополучия детей и подростков [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/343790>. Дата доступа: 15.11.2021.

6 Шейнов, В. П. Кибербуллинг: предпосылки и последствия / В.П. Шейнов // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2019. – Т. 4, № 2 (14).

7 Agatston, P.W. Cyberbullying: Bullying in the digital age / P. W. Agatston, R. M. Kowalski, S. P. Limber. – New York: Wiley-Blackwell, 2011. – 296 p.

8 Online Bullying Among Youth 8–17 Years Old – Russia. Microsoft Trustworthy Computing [Электронный ресурс] Режим доступа : https://download.microsoft.com/download/E/8/4/E84BEEAB-7B92-4CF8-B5C7-7CC20D92B4F9/WW%20Online%20Bullying%20Survey%20-%20Executive%20Summary%20-%20Russia_Final.pdf. – Дата доступа: 13.11.2021.

9 School violence and bullying: Global status report. 2017. [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246970>. – Дата доступа: 17.11.2021.

Е. А. Котова

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

СПЕЦИФИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье представлен теоретический анализ исследования копинг-стратегий в юношеском возрасте. Также приводятся данные эмпирического исследования копинг-стратегий у студентов с помощью опросника «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана; копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Ключевые слова: юношеский возраст, копинг-стратегии, студенты.

Юношеский возраст – это период поиска своего места в мире, где немаловажную роль играют процессы самосознания и самоопределения. Возрастает значимость, умение понимать, управлять своими и чужими эмоциями, способность к бескорыстному самопожертвованию. Это период формирования социальной зрелости [1, 2].

Данному возрасту характерна особая чувствительность, которая оказывается наиболее уязвима перед жизненными трудностями [1, 3].

Одна из самых важных психологических эмоциональных характеристик юности – самоуважение (принятие, одобрение себя или непринятие себя, неудовлетворенность собой). В этот период наблюдается заметное расхождение между «идеальным Я» («желаемым Я») и «реальным Я» (социальным Я).

Копинг-стратегии (стратегии преодоления) являются наиболее актуальными в юношестве поведенческими способами справиться с возникающими трудностями или со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые воспринимаются индивидом в качестве психологического напряжения или превышают его психологические возможности.

Взаимосвязь стратегий преодоления, механизмов психологической защиты и личностных особенностей во многом является психической и деятельностной базой для поведенческих, эмоциональных и личностных изменений, что, в свою очередь, существенно определяет развитие личности в период юношеского возраста [4].

Для исследования была сформирована выборочная совокупность в количестве 30 студентов, обучающихся в ГГУ имени Ф. Скорины в возрасте 17–21 года. Испытуемые были респондированы с помощью опросника «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана; копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Результаты исследования копинг-стратегий в юношеском возрасте представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты исследования по опроснику «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

Уровень	Решение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
	Количество					
	человек	%	человек	%	человек	%
Очень низкий	1	3,4 %	1	3,4 %	2	6,6 %
Низкий	7	23,3 %	3	10 %	24	80 %
Средний	22	73,3 %	23	76,6 %	4	13,4 %
Высокий	0	0 %	3	10 %	0	0 %

Согласно данным, представленным в таблице 1, стратегия *разрешения проблем* имеет средний уровень выраженности у большинства респондентов (73,3 %). Это свидетельствует об умеренной трате своих ресурсов для поиска возможных вариантов эффективного решения проблемы.

Стратегия *поиска социальных связей* также диагностирована у 76,6 % испытуемых на среднем уровне. При этом уровне поведенческой стратегии человек обращается за поддержкой к окружающей его среде: семье, значимым людям, друзьям. С их помощью он эффективно справляется с проблемой, но не перекладывает ответственность за ее разрешение на тех, к кому обратился.

Стратегия *избегания проблем* у 80 % респондентов диагностирована на низком уровне. Здесь можно говорить о том, что при столкновении с проблемой человек не избегает контакта с окружающей действительностью, не уходит от решения и не использует пассивные способы избегания проблемы (уход в болезнь, запой, употребление наркотиков или суицид).

Таблица 2 – Результаты исследования по опроснику копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман

Преобладающий вид стратегии	Количество	
	человек	%
Конфронтационный копинг	1	3,3 %
Дистанцирование	5	16,7 %
Самоконтроль	7	23,3 %
Поиск социальной поддержки	2	6,7 %
Принятие ответственности	2	6,7 %
Бегство-избегание	3	10 %
Планирование решения проблемы	5	16,7 %
Положительная переоценка	5	16,7 %

Согласно данным, представленным в таблице 2, большинство респондентов прибегают к стратегии *самоконтроля* при столкновении с трудностями. Они прикладывают усилия по регулированию своих чувств и действий для эффективного разрешения трудностей.

Стратегия *дистанцирования и планирования решения* диагностирована у 16,7 % респондентов. Люди, выбирающие эту стратегию при столкновении с трудностями, предпринимают когнитивные усилия, чтобы отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, а также выполняют произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, в том числе аналитический подход к проблеме.

Стратегия *положительной переоценки* наблюдается у 16,7 % студентов. Человек с этим видом стратегии прикладывает усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, включая религиозное измерение.

Стратегия *бегство-избегание* диагностирована у 10 % респондентов. Люди, выбирающие этот вид стратегии, отличаются мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными на бегство от проблемы.

Стратегия *поиска социальной поддержки и принятия ответственности* выявлена у 6,7 % студентов. Эти люди направляют свои усилия на поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки, а также признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Стратегия *конфронтационный копинг* выявлена лишь у 3,3 % от общей выборки. Человек, выбирающий этот вид стратегии, отличается агрессивными усилиями, приложенными для изменения ситуации. Также предполагается определенная степень враждебности и готовности к риску.

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что при столкновении с трудностями респонденты предпочитают решать проблему, используя свои ресурсы на поиск возможных вариантов успешного разрешения ситуации. Также стоит отметить, что испытуемые склонны искать поддержку в социуме среди близких и значимых людей, что говорит об адекватной оценке своих возможностей и умении попросить помощи при необходимости. Однако респонденты не склонны избегать решения проблемы и не используют пассивные способы избегания (запой, уход в болезнь и т. д.). Такие результаты свидетельствуют о высоком уровне собственной ответственности и самоконтроле. Умение регулировать свои чувства и действия позволяет эффективно преодолеть трудные ситуации с минимальными затратами.

Список использованных источников

1 Выготский, Л. С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века / Л. С. Выготский // Вопросы психологии – 1968. – № 2 – С. 157–159.

2 Малютина, Т. В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте / Т. В. Малютина // Омский научный вестник. – 2014. – № 2 (126) – С. 129–133.

3 Муртазина, Э. И. Исследование взаимосвязи коммуникативной культуры и межличностных отношений в юношеском возрасте / Э. И. Муртазина // Образование и саморазвитие. – 2014. – № 3(41) – С. 90–98.

4 Кон, И. С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон. – М., Просвещение 1979. – 90 с.