

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

*Крупкевич А. И. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)*

*Научный руководитель – Г. Н. Витовская, ассистент*

В силу политической, экономической и социальной нестабильности условия жизнедеятельности современного человека по праву называют трудными, стимулирующими развитие стресса. В связи с этим, актуальной является проблема способов преодоления жизненных трудностей, выбора эффективных стратегий совладающего поведения, как механизма адаптации к изменяющимся социальным условиям. Особенно это касается юношеского возраста, который является ключевым и весьма стрессогенным этапом формирования личности, спектра возможных ресурсов совладания, а также механизмов их действия.

Умение человека овладевать трудными жизненными ситуациями является важным показателем уровня развития личности. Выработка широкого спектра эффективных способов и стратегий разрешения трудных ситуаций, формирование навыков их гибкого использования адекватно требованиям условий ситуации повышает позитивный потенциал личности, развивает её психологическую устойчивость [1].

Нами было проведено исследование среди студентов 18–21 года (30 девушек и 30 юношей) с целью изучения особенностей проявления совладающего поведения и способов выхода из трудных жизненных ситуаций у юношей и девушек.

В результате проведенного исследования было выявлено, что в целом по выборке студентов доминирующей копинг-стратегией является установка на активную переработку проблем и эффективное приспособление наряду с проекцией тревоги в будущее (по Д. Амирхану).

Девушки наравне с юношами используют в большинстве случаев когнитивные копинг-стратегии – переработка, обдумывание, анализ трудных ситуаций.

### Литература

1 Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 122–133.