**Копинг стратегии и отношение к собственному здоровью у студентов вуза**

***Садыкова Камила Фазиловна***

*Студент, 4 курса бакалавриата*

*Ульяновский государственный университет, факультет гуманитарных наук и социальных технологий, Ульяновск, Россия*

*E-mail:* *sadikova.1399@mail.ru*

Актуальность исследования вызвана пандемией, которая захватила весь мир, и вызвала не только экономические, здравоохранительные проблемы во всех странах, но и, конечно же, психологические. На фоне этого, у многих людей встречается повышенный уровень стресса, что вершит общему состоянию индивида. Данная проблема, считается не до конца проработанной, существует потребность в получении более углубленных выводов и результатов. Нам было интересно посмотреть результаты именно студентов, молодежи, как они относятся к сложившейся ситуации. Что, по их мнению, в них изменилось, или не изменилось в период пандемии.

В настоящее время выделяют несколько подходов к толкованию понятия «coping». Первый, наиболее ранний подход, развиваемый в работах представителя психоаналитического направления N. Нааn (1965, 1974), трактует его в терминах динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления психического напряжения [1]. Второй подход определяет coping в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как относительно постоянную предрасположенность индивидуума, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом. Согласно третьему подходу, разработанному R. Lazarus и S. Foklman (1984, 1987), coping понимается как динамический процесс и рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса [1].

Начиная в 2000 заканчивая 2006 производилось исследование среди здоровых респондентов, исследование проводилось на базе факультета кафедры СПбГМУ им. акад.И.П. Павлова, факультет психологии СПбГУ, и др. Целью исследования являлось выявление механизмов психологической адаптации в условиях болезни. Результаты исследования показали, что женщинам стратегии усиления контроля над собой и своими действиями удаются несколько труднее, чем мужчинам. Так же были выявлены достоверные различия между мужчинами и женщинами в выборе копинг-стратегий «поиск социальной поддержки», «бегство» и «положительная переоценка». Как показало исследование, женщины достоверно чаще в трудных жизненных ситуациях обращаются за психологической поддержкой и помощью к социальному окружению. Копинг-стратегии формируются и закрепляются в процессе жизни (социогенеза). В зависимости от особенностей личностного развития и жизненных целей, актуальных на разных возрастных этапах, преобладают различные стратегии поведения. Обнаружено, что с возрастом усиливается тенденция к «энергосберегающим» и предупреждающим способам преодоления стресса: эмоциональному дистанцированию и избеганию проблем [2]. Гендерные различия в копинг-поведении отражают существующие в обществе поло-ролевые стереотипы: женщины чаще прибегают к поиску социальной поддержки и положительной переоценке события, мужчины – к планомерному решению проблем и самоконтролю [1].

Данная тема, на наш взгляд является интересной и востребованной в наше время. То, как наша молодежь относится к своему здоровью крайне важно.

**Литература:**

1. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 c.

2. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. … д-ра мед.

наук / Н.А. Сирота. – СПб., 1994. – 283 с.