

Особенности выбора предпочитаемых стратегий совладания у людей разных половозрастных групп и их взаимосвязь с жизнестойкостью

Научный руководитель – Петрова Анна

Петрова А.Е.¹, Линник С.А.², Шушарина Д.В.³, Назарова Е.С.⁴, Живаева А.С.⁵, Маркина А.Я.⁶, Воробьева А.Р.⁷, Курбатов Е.А.⁸, Симонова Д.А.⁹, Степченко К.А.¹⁰
1 - , E-mail: *anna.petrovaaaa@yandex.ru*; 2 - , E-mail: *linnik.sofya@mail.ru*; 3 - , E-mail: *shd_2007@mail.ru*; 4 - , E-mail: *torrin777@yandex.ru*; 5 - , E-mail: *annazh876@gmail.com*; 6 - , E-mail: *0842888@mail.ru*; 7 - , E-mail: *Angelin4.Vorobieva@yandex.ru*; 8 - , E-mail: *egorbiatlon@mail.ru*; 9 - , E-mail: *dasha.simonova.071542@mail.ru*; 10 - , E-mail: *kirastepcenko2919@gmail.com*

Проблематика психологического стресса остается актуальным вопросом для изучения. Так как развитие стрессовых состояний может иметь ряд серьезных последствий для человека - как психологических, так и физиологических и социальных, вопрос совладания со стрессом стоит также остро на уровне науки и практики.

Выбор стратегий совладания со стрессом может зависеть от разных факторов. Важно помнить, что не существует универсальных способов работы с напряжением. В разных ситуациях разные копинг-стратегии могут быть в различной степени эффективны для людей. Одна из целей работы в области профилактики и совладания со стрессом - это изучение совладающего репертуара личности, оценка его эффективности и рекомендации по расширению инструментов совладания.

Изучение способов совладания со стрессом имеет не только теоретическое значение, но и важное прикладное следствие. На основании данных, получаемых в ходе различных исследований данного вопроса, разрабатываются индивидуальные рекомендации и программы работы со стрессовым состоянием. Просвещение людей разных возрастных групп в вопросах копинг-поведения должно способствовать повышению качества уровня жизни людей и позитивно сказываться на социальном климате в обществе в целом.

В рамках данного исследования мы рассматриваем группы подростков (учащихся 9-11 классов) и взрослых людей и особенности выбора ими копинг-стратегий в стрессовых ситуациях, а также особенности их отношения к выбираемым копинг-стратегиям.

Мы ставим перед собой две цели в рамках данного исследования:

- 1) выделить предпочитаемые стратегии совладания в разных половозрастных группах и основания выбора предпочитаемой стратегии;
- 2) определить различия в предпочитаемых стратегиях совладания в группах с разным уровнем жизнестойкостью.

Объект исследования: стратегии совладания у людей разных возрастных и гендерных групп.

Предмет исследования: половозрастные особенности восприятия и предпочтения различных стратегий совладания; взаимосвязь предпочтений в выборе копинг-стратегий и уровня жизнестойкости.

Гипотеза исследования: предпочитаемые стратегии совладания будут различаться в зависимости от пола, возраста и уровня жизнестойкости.

Методики исследования:

- 1) Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман (Вассерман и др., 2009)

- 2) Тест жизнестойкости (Мадди, 1998; русскоязычная адаптация Леонтьева Д.А., Расказовой Е.И.)
- 3) Семантический дифференциал (авторские шкалы)
- 4) Авторская анкета, направленная на сбор социально-демографических данных.

В рамках исследования проводится опрос среди учащихся средних общеобразовательных школ 9-11 классов и их родителей.

Результаты исследования и выводы будут подробно представлены в рамках доклада.

Источники и литература

- 1) Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учебно-методическое пособие – СПб.: Речь, 2010, Глава 1.
- 2) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Изд-во Костромского гос. ун-та, 2004, Глава 1
- 3) Леонова А.Б. На грани стресса // В мире науки, № 10, 2004.
- 4) Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. Психологический журнал, 2004, т. 25, с. 75-85.