

Специфика проявления проактивного копинг-поведения в юношеском возрасте

Корзун С.А.
БГПУ им.М. Танка

Копинг-поведение, проактивный копинг, юношеский возраст.

Проблема копинг-поведения не теряет своей актуальности, как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Ежедневные стрессовые ситуации, разнообразие глобальных социально-экономических потрясений способствуют проявлению человеком различных стратегий и стилей совладания в трудных ситуациях. Копинг-поведение позволяет личности, как поддерживать здоровье и психическое благополучие, так и способствовать их разрушению. Значительный рост числа исследований по проблеме совладания позволяет выделить два приоритетных направления: изучение реактивного копинг-поведения и проактивного. Реактивное копинг-поведение указывает на пережитую в прошлом трудную жизненную ситуацию и связано с усилиями личности, направленными на компенсацию возникшей потери или на возмещение полученного вреда.

Проактивный копинг является средством преодоления трудностей, он имеет многоплановый характер и ориентирован на будущее, объединяет процессы личного управления качеством жизни с саморегуляцией для достижения цели. В.М. Ялтонский определяет проактивный копинг как совладание с предстоящими испытаниями, которые являются потенциальным вызовом для субъекта. Оно имеет позитивную окраску, создает возможности для роста и подчеркивает важность накопления личностных и средовых ресурсов, позволяющих человеку продвигаться в достижении поставленных позитивных целей, которые являются стимулирующими и связанными с личностным ростом. Предвосхищение вероятного результата происходит в процессе когнитивной оценки неопределенной трудной ситуации. Проактивное совладание характеризуется наличием предвидения, проинформированностью. Субъект управляет выбранной целью, оценивает вероятные риски и требования среды, борется за совершенствование его жизни и ее среды.

Одной из задач исследования явилось изучение специфики проактивного копинг-поведения в юношеском возрасте. В качестве диагностического инструментария использовалась методика «Опросник проактивного совладающего поведения» (адаптированный вариант Е.С. Старченковой). Выборка исследования гетерогенна и состояла из 75 студентов 1-ых курсов педагогического вуза. В результате исследования, было выявлено, что большинство респондентов (51 %) склонны применять рефлексивное преодоление. Данная стратегия подразумевает под собой оценку личностью возможных стрессоров, анализ проблем и имеющихся ресурсов, генерирование предполагаемого плана действий, прогноз вероятного исхода деятельности и выбор способов ее выполнения. В свою

очередь, 37 % респондентов отмечают стратегию проактивного преодоления, и 34 % респондентов – поиск эмоциональной поддержки. Стратегия проактивного преодоления заключается в усилиях по развитию ресурсов, которые облегчают достижение важных целей. Поиск эмоциональной поддержки как стратегия проактивного копинга подразумевает поиск сочувствия и общения с людьми из ближайшего социального окружения человека. Таким образом, изучение специфики проактивного копинг-поведения является основой для разработки профилактических программ.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ