

УДК 159.944.4-053.81

*Даспак А.М.*

*Студент*

*Научный руководитель: Василькова Ж.Г., доцент, ,к.п.н.,*

*Преподаватель КрасГМУ*

*ФГОАУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»*

*Россия, Красноярск*

## **ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ВОЗРАСТЕ 25-45 ЛЕТ**

*Аннотация: В данном научно-теоретическом исследовании основное внимание уделяется изучению особенностей копинг-стратегий в возрасте 25-45 лет. Возраст 25-45 лет представляет собой основной этап жизни человека, на котором реализуется активная общественная деятельность. В этот момент, вступая в контакт с различными людьми, и, осваивая новые виды профессиональной деятельности, на индивида действует множество стрессов. По данным исследований были определены наиболее частные копинг-стратегии, применяемые в этом возрасте: убежание от стресса, планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки, переоценка, самоконтроль и стремление к подавлению эмоций, дистанцирование, разрешение проблемы, избегание, самообвинение, оптимизм, обращение к юмору, когнитивные копинг-стратегии, конфронтация.*

*Ключевые слова: копинг-стратегия, молодежь, зрелость, индивид, стресс, клиническая психология.*

*A.M. Daspak*

*Student*

*Scientific adviser: Vasilkova Zh.G., assistant professor, PhD in Psychology, Lecturer at Krasnoyarsk State Medical University*

*Federal State Educational Institution of Higher Education  
"Krasnoyarsk State Medical University named after Professor V.F. Voino-Yasenetsky"*

*Russia, Krasnoyarsk*

## **FEATURES OF COPING STRATEGIES AT THE AGE OF 25-45 YEARS**

*Annotation:* In this scientific and theoretical study, the main attention is paid to the study of the features of coping strategies at the age of 25-45 years, the age of 25-45 years is the main stage of a person's life at which active social activity is realized. At this moment, coming into contact with various people, and mastering new types of professional activities, a lot of stresses act on the individual. According to the research data, the most private coping strategies used at this age were identified: escaping from stress, planning a solution to a problem, seeking social support, reassessment, self-control and the desire to suppress emotions, distancing, problem resolution, avoidance, self-blame, optimism, turning to humor, cognitive coping strategies, confrontation.

Keywords: coping strategy, youth, maturity, individual, stress, clinical psychology.

В клинической психологии теме копинг-стратегий уделяется значительная роль, т.к. посредством их осуществляется снижение действие стрессора, а следовательно, это позитивно влияет на личностную организацию индивида.

Цель статьи: выделить особенности копинг-стратегий в возрасте 25-45 лет.

Задачи статьи: провести анализ теоретического материала, освещающего особенности копинг-стратегий в возрасте 25-45 лет.

Период 25–45 лет включает в себя несколько возрастных этапов, куда входит молодость и зрелость. По сути, в этом возрасте осуществляется активная жизнь человека. Считается, что именно в этот момент возрастает влияние стрессоров. Они имеют различную природу: профессиональные стрессоры, социальные стрессоры, экономические стрессоры и др. Поэтому возрастает актуальность различных способов психологической защиты, из которых наибольшее значение имеют копинг-стратегии [25, с. 166].

Копинг-стратегии в этом возрастном периоде используются многими людьми бессознательно и определяются особенностями их личности. Это означает, что каждый человек, стремясь к самоактуализации, а именно раскрытию своего личностного потенциала, подсознательно выбирает наиболее приемлемые для него копинг-стратегии. При этом некоторые индивиды, отличающиеся значительным социальным интеллектом и абстрактным мышлением, способны планировать и организовывать копинг-стратегии таким образом, чтобы они зависели не только от внешней ситуации, но и от своего личностного состояния [25, с. 166].

Проведя анализ исследований современных психологов, были выделены следующие копинг-стратегии, которые применяют индивиды в возрасте 25–45 лет.

В исследованиях подчёркивается роль «косвенных» копинг-стратегий, основанных на пассивном реагировании на стресс. Пассивным называются реакции, которые не приводят к избавлению от действующего стрессора, но позволяют создать иллюзию его отсутствия, тем самым снижая его негативное действие. Исследователь считает, что чаще всего люди стремятся «убежать от стресса». Это означает, что посредством разных способов (переключение внимание, сильное увлечение и др)

человек убирает негативные стрессовые представления из сознания и мышления, тем самым добиваясь его иллюзорного отсутствия и разгрузки эмоциональной сферы, приводя своё психическое состояние к балансу [21, 22, 25, 28].

Как не странно, но копинг-стратегия «планирование решения проблемы» тоже относится к пассивным реакциям на стресс. Суть в том, что, как правило, кроме создания абстракций, т.е. планирования и абстрактного осмысления стрессора, не осуществляется не каких попыток изменять существующую реальность. Осмысление проблемной ситуации способствует созданию иллюзии о том, что её можно решить, а это в свою очередь приводит к возникновению чувства удовлетворения и улучшению всей эмоциональной сферы [21, 22, 25, 28].

«Поиск социальной поддержки» считается активной поведенческой стратегией, основанной на коллективном решении проблемы, где человек может обратиться за помощью к окружающим его людям: семье, друзьям и др. При этом данная копинг-стратегия не приводит к разрешению стрессора, а наоборот, за счёт осознания единения формирует иллюзию о снижении воздействия проблемы. Часто наличие социальной поддержки приводит к отвлечению от стрессора, получению позитивных социальных эмоций, что способствует получению удовлетворения [21, 22, 25, 28].

«Переоценка» является копинг-стратегий, позволяющей изменить субъективный подход к осознанию ценности того или иного явления. Как правило, данная копинг-стратегия применяется в ситуациях, когда стресс вызван невозможностью (либо наличием сложностей) достижения какой-либо ценности. В том случае, когда индивид осознаёт, что все личностные ресурсы исчерпаны, то возникает фрустрация, выступающая производной от неудовлетворённой потребности, которая компенсируется переоценкой [21, 22, 25, 28].

«Самоконтроль и стремление к подавлению эмоций». Основным ресурсом реализации этой копинг-стратегии являются волевые качества личности, позволяющие осуществлять сознательный контроль над различными аспектами психической деятельности. Суть действия волевых качеств заключается в сознательном торможении тех или иных эмоций, а следовательно, снижение интенсивности их воздействия. Такой способ совладания применяется в различных ситуациях [21, 22, 25, 28].

Суть «дистанцирования» заключается в создании дистанции между стрессором, что подразумевает снижение интенсивности его негативного действия. Это может пониматься в двух значениях. В прямом значении дистанцирование используется для сокращения дистанции от объекта, вызывающего стресс. Например, когда человек, не желая участвовать в конфликте, просто разворачивается и уходит, сокращая дистанцию. В переносном значении дистанция может выступать как обозначение абстрагирования. По сути, абстрагирование как логическая операция мышления заключается в отвлечении от того или иного реального объекта, а следовательно, чем больше человек абстрагируется, т.е. погружается в собственные иллюзии, тем больше он сокращает дистанцию от реального объекта [21, 22, 25, 28].

«Разрешение проблемы» представляет собой активный способ избавления от стресса, подразумевает нахождение правильных способов воздействия стрессор с целью снижения его негативного действия. Также она ответственна за поиск альтернативных решений, сохраняя психическое и физическое здоровье [56]. Одним из наиболее важных ресурсов среды является социальная поддержка, а к личностным можно отнести позитивную самооценку, оптимистическое мировоззрение, потенциал к эмпатии, интернальный локус контроля, способность к

межличностному взаимодействию и некоторые другие психологические структуры [21, 22, 25, 28].

«Избегание» является стратегией, реализуемой в поведении, суть которой заключается в избавлении себя от действующего стрессора, без его разрешения, что способствует снижению эмоциональной нагрузки. Считается, что данная копинг-стратегия основана на доминировании мотивации избегания неудач под мотивацией достижения успеха. По мнению Селье эту копинг-стратегию можно считать маркёром наличия внутриличностных конфликтов. Грановская считает, что её активное использование является показателем дезадаптивного, псевдосовладающего поведения [11, с. 58].

Смысл «самообвинения» заключается в том, что у человека появляются стремление к навязчивым измышлениям, направленным на поиск своего участия в определённом стрессоре. Можно выделить как объективное, так и субъективное самообвинение. В первом случае вина человека в возникновении проблемы является фактом, а во втором данный факт отсутствует, несмотря на это человек может найти какую-либо косвенную вину. Это позволяет получить определённое удовлетворение [21, 22, 25, 28].

«Оптимизм» считается личностным качеством, определяющим позитивное, жизнерадостное отношение человека к жизни. Отличается значительной степенью субъективизма, в некоторых ситуациях доходящего до возникновения иллюзий. В виде копинг-стратегии оптимизм способствует такой организации восприятия, позволяющей не замечать существование стрессов либо наделять их какими-либо субъективными, позитивными смыслами, что снижает их негативное воздействие [21, 22, 25, 28].

«Обращение к юмору» представляет собой копинг-стратегию, основанную на психологическом действии различных форм иронии (ирония, сарказм, сатира и др). В человеческой психике ирония является производным позитивного настроения и эмоций, изменяющих не только восприятие, но и значительную часть сознания и мышления. По сути, ирония может считаться зарядом сильной позитивной энергии, позволяющей весьма эффективно бороться со стрессом [21, 22, 25, 28].

Отдельное место выделено под когнитивные копинг-стратегии: познание, игнорирование, смирение, диссимуляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придача смысла, установка собственной ценности. Они основаны на различных аспектах работы мышления. Например, копинг-стратегия познание стимулирует поиск новых знаний для предотвращения влияния стрессора на человека [21, 22, 25, 28].

«Конфронтация» является активным способом совладания со стрессом, основанным на агрессии. При этом агрессия может как проявляться во внутреннем мире, так и выражаться через конкретные вербальные и невербальные действия. Использование этой копинг-стратегии обусловлено темпераментом человека. Считается, что агрессия является настолько интенсивной эмоцией, что её доминирование существенно снижает роль волевого контроля и других копинг-стратегий. Реализация агрессии во внешнем мире, направленной на других людей, является маркером конфликта [21, 22, 25, 28].

Таким образом, были представлены копинг-стратегии актуальные для людей в возрасте 25-45 лет, реализуемые в современном обществе с учётом имеющихся в нём стрессоров.

### **Использованные источники:**

1. Коневцев, И.В. Различия копинг-стратегий у людей с разным уровнем экстраверсии / И.В. Коневцев // Молодой ученый. 2020. № 41 (331). С. 166-168.
2. Ким, Э.С. Взаимосвязь между отдельными стратегиями самолидерства и копинг-стратегиями / Э.С. Ким // Казанский педагогический журнал. 2019. № 3 (134). С. 178-183.
3. Киселева, А.А. Особенности взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит педагогов / А.А. Киселева, М.Ю. Кузьмин, Т.А. Малых // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2020. № 2. С. 50-54.
4. Кочуров, М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля / М. Г. Кочуров // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 1-2 (91). С. 40-43.
5. Грановская, Р. М. Автоматизм подсознательной защиты / Р. М. Грановская, И. М. Никольская // Защита личности. М.: Знание, 1999. С. 40–83