

РОЛЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРАХОВ

Научный руководитель – Джафарова Саадат Зубеир кызы

Романова Дарьяна Романовна

E-mail: romanowa.dariana2011@yandex.ru

Подростковый возраст принято считать периодом больших социальных и психологических изменений. В это время у подростков формируется стресс-преодолевающее поведение или копинг-стратегии. Зачастую формирование копинг-стратегий происходит стихийно на основе наблюдений за поведением окружающих взрослых, из-за этого подростки не всегда могут правильно применить копинги. Когда, испробовав все известные способы, подросток не в состоянии справиться со сложной жизненной ситуацией, у него появляется страх. Целенаправленное обучение подростков копинг-стратегиям не только сформирует у них умение выбирать адекватные способы преодолевающего поведения, снизит за счет этого уровень стресса, но и сократит количество страхов, оказывающих разрушительное воздействие на личность.

Проведённое исследование показало, что уровень тревожности у подростков уменьшается с уменьшением количества напряжённых копинг-стратегий.

Источники и литература

- 1) Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций.— М.: Издательство Московского университета, 1984.
- 2) Гриднева С.В., Тащёва А.И. Личностные детерминанты копинг-стратегий при страхах у детей 9-10 лет / Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2009. Т. 3. № 1. С. 42-52.
- 3) Карпинский К. В. Совладание: поведение или деятельность? / Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т.
- 4) Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. [U+2015] 2005. [U+2015] Т. 26. [U+2015] № 2. [U+2015] С. 5 [U+2015] 15.
- 5) Немов Р. С. Соотношение совладающего поведения с другими видами и мотивами социального поведения / Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т.
- 6) Парфентьева Т. А «Особенности копинг-стратегий личности в старшем школьном возрасте»
- 7) Симатова О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы. Монография. / О.Б. Симатова. [U+2015] Чита.: Изд-во ЗабГГПУ, 2009. [U+2015] 172 с.
- 8) Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников [Текст] / С.А. Хазова // Психологический журнал. [U+2015] 2004. [U+2015] Т. 26. [U+2015] № 5.
- 9) Щербатых Ю.В. Избавься от страха. — М.:Эксмо, 2011
- 10) Losoya S., Eisenberg N., Fabes R.A. Developmental issues in the study of coping // International Journal of Behavioral Development, 1998

- 11) Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК.. 2003.
- 12) Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т./ авт.-сост. В. И. Даль. — 2-е изд. — СПб: Типография М. О. Вольфа, 1880—1882.