

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ

Пізня юність є важливим етапом особистісного розвитку, оскільки це перехідний етап між юністю та дорослістю. Хронологічні межі юності визначаються по-різному; найчастіше виокремлюються рання юність – старший шкільний вік (від 15 до 18 років), та пізня юність (від 18 до 23 років) [1]. Відповідно до А. Антоновського, людина стає більш вразливою у період біологічного, соціального або психологічного переходу. [2] Не дивлячись на це, стратегії копіngu зі стресом у період пізньої юності досі залишаються малодослідженою зоною психології розвитку. Більш широкі дослідження цієї тематики почалися близько кінця 70-х – початку 80-х років минулого сторіччя. У наявних дослідженнях психологи здебільшого концентруються на кризах переходів між великими віковими стадіями, і менше на особливостях успішного пристосування до життя в умовах цих стадій. [3] Х. Босма та С. Джексон висунули теорію, що «успішність» пізньої юності та юності загалом можна оцінювати за успішністю копіngu та продуктивністю пристосування до життєвих умов, що постійно змінюються. [4] З огляду на це, необхідно розглянути особливості копінг-стратегій у період пізньої юності та особливості їх дослідження.

Б. Компас пропонує досліджувати копінг у період юності у сімох різних напрямках – відповідь на сепарацію від родини, підтримка суспільства, міжперсональне когнітивне вирішення проблем, копінг у контексті досягнень, шаблон поведінки типу А, подавлення-сенситизація, та стійкість до стресу. [5] Більшість дослідників приходять до висновку, що жодний окремий стиль копіngu не може бути успішним у ізоляції. Для успішного копіngu та пристосування до стресових умов необхідне використання різних ресурсів, стилів та специфічних стратегій копіngu, включаючи як зосередження безпосередньо на проблемі, так і роботу з негативними емоціями, що виникають у відповідь на стрес.

Найбільшою проблемою копіngu зі стресом у даному віковому періоді дослідники вважають «нездоровість» стратегій, що використовуються. Часто, молоді люди виявляються неготовими до викликів, які несе пізня юність (вибір майбутньої професії, відокремлення від родини, пристосування до нових соціальних умов тощо), і використовують найпростіші та найлегші способи подолання стресу – здебільшого, шкідливі звички, такі як алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, ігроманія, шопоголізм, нездорова харчова поведінка тощо. У деяких випадках високий стрес у поєднанні з вразливою психікою може навіть ставати причиною суїцидальних думок. [6, 7] До того ж, існує кореляція між соціоекономічним станом та «здоровістю» копіng-стратегій – чим нижче рівень забезпеченості особи/її сім'ї та нижче рівень її освіти, тим більша вірогідність того, що вона буде використовувати шкідливі звички як форми копіngu, особливо з огляду на те, що таким людям важче дозволити собі візит до психолога або інші, більш «здорові», форми копіngu. [8]

Отже, у період пізньої юності молоді люди стикаються з багатьма різними змінами та викликами, які є новими для них. Здатність пристосуватися до цих змін та відреагувати на них належним та конструктивним чином є запорукою успішного розвитку. Саме тому дослідження копіng-стратегій в стресових ситуаціях є настільки актуальним в контексті пізнього юнацького віку.

#### **Список використаних джерел**

1. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин: Харвест; Минск, 1998. – 554 с.
2. Antonovsky, Aaron. "Health, stress, and coping." *New perspectives on mental and physical well-being* (1979): 12-37.
3. Seiffge-Krenke, Inge. *Stress, coping, and relationships in adolescence*. Psychology Press, 2013.
4. Bosma, Harke A., and AE Sandy Jackson, eds. *Coping and self-concept in adolescence*. Springer Science & Business Media, 2012.
5. Compas, Bruce E. "Coping with stress during childhood and adolescence." *Psychological bulletin* 101.3 (1987): 393.

6. Yoo, Changmin. "Stress coping and mental health among adolescents: applying a multi-dimensional stress coping model." *Children and Youth Services Review* 99 (2019): 43-53.
7. Martyn-Nemeth, Pamela, et al. "The relationships among self-esteem, stress, coping, eating behavior, and depressive mood in adolescents." *Research in nursing & health* 32.1 (2009): 96-109.
8. Wills, Thomas Ashby, Grace McNamara, and Donato Vaccaro. "Parental education related to adolescent stress-coping and substance use: development of a mediational model." *Health Psychology* 14.5 (1995): 464.