

УДК 159.942

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**В.І.Шахов, А.Кавецька**

Анотація. Стаття присвячена вивченню психологічних особливостей подолання підлітками кризових ситуацій. Описуються основні сучасні підходи щодо класифікації типів поведінки особистості в кризових ситуаціях, основний діагностичний інструментарій з дослідження копінг-поведінки особистості.

Ключові слова: кризова ситуація, копінг-поведінка, стратегії копінг-поведінки, пошук соціальної підтримки, уникнення, соціальне відволікання.

Аннотация: статья посвящена изучению психологических особенностей преодоления подростками кризисных ситуаций. Описываются основные современные подходы относительно классификации типов поведения личности в кризисных ситуациях, основной диагностический инструментарий по исследованию копинг-поведения личности.

Ключевые слова: кризисная ситуация, копинг-поведение, стратегии копинг-поведения, поиск социальной поддержки, избегание, социальное отвращение.

Annotation. The paper is devoted to the study of psychological features teenagers overcome crises. Describes the basic approaches to the classification of types of behavior of the individual in crisis situations. And empirical research of teenagers' reaction on crisis situations.

Key words: crisis situation, coping behavior, coping strategies, the search of social support, avoidance, social diversion.

Постановка проблеми. Динамічний сучасний світ ставить підвищені вимоги до суб'єктності людини, закономірно привертаючи увагу дослідників до аналізу проблеми впливу соціально-економічних змін на вибір людиною шляхів їх подолання. Особливої актуальності дана проблема набуває у перехідний, кризовий період підліткового віку, який надзвичайно важливий для подальшого становлення особистості. Часто підлітки в перехідний період не готові до високих вимог дорослого життя, самостійно і відповідально обирати власне майбутнє, а тому вимушені застосовувати різноманітні способи психологічного захисту і стратегії поведінки. Брак життєвого досвіду та невміння обирати адекватні способи зняття напруження, які б могли зберегти індивідуальність і сформувати здоровий спосіб життя підлітків, спонукають обирати молодь дисфункціональні форми захисної поведінки.

Розробці методичних шляхів розвитку здатності підлітків до конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях може сприяти використання напрацювань зарубіжної й вітчизняної психології та педагогіки в галузі досліджень копінг-поведінки – поведінки, спрямованої на подолання кризових ситуацій (Ф.Є. Василюк [8], Х. Вебер, Р.М. Грановська [11], Р.Лазарус [38], І.М. Нікольська [24], С.К. Нартова-Бочавер [23], Н.О.Сирота [29], С. Фолькман [38] та ін.).

Психологами досліджувалися, зокрема, способи і стратегії реагування людини на критичні події життя (С.Фолькман, Р. Лазарус [38]), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С.К.Нартова-

Бочавер [23]), складні життєві ситуації (Л.Ф.Бурлачук [7], О.Ю.Коржова [16]), екстремальні ситуації (М.Ш. Магомед-Емінов), кризові ситуації (В.В. Нуркова) тощо.

Незважаючи на посилену увагу дослідників до вивчення особистісних ресурсів і стратегій копінг-поведінки, проблема готовності дітей підліткового віку до ефективного подолання кризових ситуацій залишається поки що відкритою для подальших пошуків. Актуальним, зокрема, є з'ясування типових стратегій, які використовуються підлітками під час подолання стресових ситуацій.

У сучасній психологічній літературі і в практиці все частіше використовуються поняття “життєва криза”, “критичні життєві ситуації”, “вікова криза”.

Аналіз останніх досліджень. Проблема кризових ситуацій в підлітковому віці розглядалася в роботах В.П. Балакирева [3], І.І. Бекетової [4], А.М. Волкової [10], Р.В. Чиркіної і Л.Є.Федкуліної [33], О.М. Туманової [32] та ін. Інтерес до цієї проблеми, на думку В.П. Балакирева [3], викликаний неопрацьованістю теми "криз", негативних переживань дітей у психологічній літературі, а також практично повною відсутністю теоретичних, психотехнічних і організаційних основ психологічної допомоги дітям у важких ситуаціях.

І.І. Бекетова [4] досліджувала проблему розвитку в підлітків психологічної стійкості до кризових ситуацій. Нею було визначено 58 кризових ситуацій у житті і діяльності підлітків, 67 емоційних переживань, пов'язаних з цими ситуаціями, і 16 стратегій поведінки підлітків.

Кризові ситуації розподілені на 8 груп в залежності від того, до яких сфер життєдіяльності підлітків вони належать і з якими людьми із найближчого оточення або подіями пов'язані. На першому місці – кризові ситуації в сімейному середовищі, на другому – кризові ситуації у взаєминах з однолітками; далі – кризові ситуації в шкільному середовищі, кризові ситуації особистого життя підлітка, кризові ситуації діяльності підлітка, кризові ситуації здоров'я підлітка, кризові ситуації внутрішнього світу підлітка, кризові ситуації зовнішнього середовища.

Таким чином, психологічні дослідження свідчать про неготовність багатьох підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій, у зв'язку з чим постає питання про необхідність розробки спеціальних програм психотехнічної і психокорекційної роботи з підлітками.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній літературі використовується низка термінів: копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка, за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації [22; 15]. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення [38]. Природно, що успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини. Важливими показниками у суб'єктивній картині складної життєвої ситуації є уявлення про ситуацію та способи її подолання.

Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. За твердженням Лазаруса [38], головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами, [38, с. 24].

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію “вирішення проблем”, як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію “пошук соціальної підтримки”, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію “уникання”, водночас необхідно враховувати, як засвідчують результати деяких досліджень, що певні форми уникання можуть мати й активний характер.

У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії “вирішення проблем”, “пошук соціальної підтримки” й “уникнення”

При організації експериментального дослідження, згідно з метою і завданнями роботи, до числа респондентів були залучені 44 учні 8-го «А» та 8-го «В» класів СЗОШ №13 м. Вінниці.

В результаті проведення дослідження за методикою «Копінг-тест Лазаруса» були виявлені наступні результати (таблиця 1). За даних, наведених у таблиці, легко простежити найважливіші копінг-стратегії поведінки підлітків у кризових ситуаціях, які мають вищий середнього рівень вираженості (самоконтроль - 12,6; планування вирішення проблеми - 12,0; позитивна переоцінка - 13,3). В цілому, в підлітків в більшій мірі виражені конструктивні копінгові стратегії поведінки, особливо самоконтроль, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Показники за методикою «Копінг-тест Лазаруса»

Бали	Копінг-стратегії поведінки							
	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Максимально можливі бали	18	18	21	18	12	24	18	21
Фактичні бали	11,5	10,6	12,6	9,5	7,1	13,2	12,0	13,3

Застосування самоконтролю передбачає зусилля із регулювання своїх почуттів та дій.

Планування вирішення проблеми полягає в довільних проблемно-фокусованих зусиллях, щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Тобто вироблення плану порятунку і чітке його дотримання.

Ті з підлітків, які обрали стратегію позитивної переоцінки, зазвичай, докладають зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростання власної особистості. Вона включає також релігійний вимір.

Решта стратегій відповідає середньому рівню значення (конфронтаційний допінг - 11,5; дистанціювання - 10,6; пошук соціальної підтримки - 9,5; прийняття відповідальності - 7,1; втеча-уникнення - 13,2).

В результаті проведення дослідження за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С.Нормана, Д.Ф. Ендлера та ін. (на тій самій вибірці) ми отримали результати, які представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

Бали	Копінг орієнтований на:				
	Вирішення завдання	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
Максимально можливі бали	75	80	80	40	25
Фактичні бали	51,0	45,4	52,3	23,8	17,7

Перший стиль - проблемно-орієнтований, включає: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, відносяться: 1) внутрішня агресія; 2) зовнішня агресія, спрямована на інших; 3) фіксація на переживанні своєї безпорадності, неможливості справитися з ситуацією; 4) зосередження на власних недоліках; 5) роздратування або апатія; 6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється у: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути

наодинці, віддалитися від ситуації, яка турбує або навпаки – постійно перебувати серед людей.

Соціальне відволікання реалізується в: 1) прагненні виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; 2) зверненні за професійною допомогою.

Таким чином, результати дослідження учнів за даною методикою вказують, що провідними стратегіями копінг-поведінки в стресових ситуаціях є: вирішення завдання - 51,0; уникнення - 52,3; та соціальне відволікання - 17,7.

Отже, обрані в контексті нашої проблематики методики, дозволяють визначити копінг-механізми та способи подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності.

Результати отримані в ході проведеного дослідження вказують на застосування підлітками як адаптивних так і неадаптивних стратегій копінг-поведінки. А саме, самоконтролю, планування вирішення проблеми, уникнення та соціального відволікання.

Висновки. Особистісний розвиток дітей у підлітковому віці суттєвою мірою залежить від їх здатності конструктивно реагувати на кризові ситуації, уникаючи непродуктивних механізмів психологічного захисту, що проявляються у різних формах девіантної поведінки. У цьому контексті важливого значення набуває вивчення особливостей і стратегій копінг-поведінки, які використовуються підлітками у процесі подолання кризових ситуацій у різних сферах життєдіяльності.

Оскільки досліджувана нами проблема є досить багатогранною. Подальшими перспективами можуть бути дослідження копінг-стратегій поведінки підлітків після впровадження профілактично-корекційної програми.

Література

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях; переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Том 15. – №1. – С. 3-17.
2. Балакирев В.П. Отрицательные переживания у детей / В.П. Балакирев // Журнал практического психолога. – М., 1996. – №1. – С. 6- 23.
3. Бекетова И.И. Формирование психологической устойчивости подростков к кризисным ситуациям // Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы / И.И. Бекетова. – Пятигорск: ПГЛУ, 2000. – С.28-30.
4. Бурлачук Л.Ф., Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Є.Ю. Коржова. – М.: Наука, 1998. – 412 С.
5. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа – 2001. – №4. – С.12 -20.
6. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Собрание сочинений : В 6 т. – М., 1984 (6) – Т.4 – С. 244 – 269.
7. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А.Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998.– №2 – С. 36-43.
8. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб., 2003. – 268 с.
9. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с
10. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Изд-во СПбГУ 2006г. 382 с.
11. Налчаджян А.А. Личность. Групповая социализация и психическая адаптация / А.А. Налчаджян. – Ереван : Изд-во АН АрмССР, 1985. – 263 с.
12. Нартова-Бочавер С.К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С.20-30.
13. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб., 2001: «Речь». – 244 с.
14. Сирота Н.А. Копінг-поведінка у підлітковому віці / Н.А. Сирота. – СПб.: Пітер, 1994. -283 С.
15. Титаренко Т.М. Жизненный мир личности: этапы становления / Т.М. Титаренко // Философская и социологическая мысль, 1991. – №1.
16. Тишкова М. Дослідження стійкості дітей і підлітків у важких ситуаціях / М. Тишкова // Питання психології. 1987. – № 1. – С. 27-34.
17. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. – Саратов, 2002. – 156 с.
18. Чиркина Р.В. Проблемы психодиагностики и психотерапии в учреждениях дополнительного образования / Р.В. Чиркина, Л.Е. Федкулина // Вопросы практической психологии. - 1996. – Вып. VII. – С.67-71.
19. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N.Y., 1984. – 266 p.