

### **Психологічний аналіз копінг-поведінки у підлітковому віці**

В останнє десятиріччя в психологічній науці посилюється інтерес до проблеми вивчення поведінки людини, яка знаходиться у важкій життєвій ситуації. Особлива увага при цьому приділяється аналізу способів подолання негативних психологічних наслідків важкої ситуації, що призвело до виникнення цілого напрямку досліджень, пов'язаних з вивченням «подоланої поведінки» (coping behavior). Даний напрям зародився у 60-х роках ХХ ст., коли дослідники зробили висновок про необхідність відокремити усвідомлювані механізми долаючої поведінки від неусвідомлюваних механізмів психологічних захистів. Дослідження проблеми копінг-поведінки та різноманітних копінг-стратегій, які людина використовує для подолання важких життєвих ситуацій, можна знайти в роботах Л.Китаєва-Смика [3], А.Біллінгса [1], Д.Брайта [2], Ф.Джонса [2], Р.Левіса [1], Р.Лазаруса [4], Р.Мооса [1], С.Фолкмана [2], Е.Фрайденберга [1] та ін.

Необхідність звернення до даної проблематики продиктована специфікою поведінки людини у важкій ситуації, яка пригнічує різноманітні форми прояву активності особистості. У широкому сенсі копінг вимагає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог проблемної ситуації. В цілому поняття копінг використовується в психології для опису характерних способів поведінки людей в різних складних життєвих ситуаціях. Кінцевою метою даної поведінки можна вважати зниження негативного впливу ситуації, тобто подолання її і відхід на нормальний рівень функціонування. У психології поведінка подолання

(копінг) розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Складовою копінгу є стрес – стан людини, неспецифічна реакція на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівні, яка з'являється у відповідь на негативні події. Психологічна значимість копінгу у тому, щоб ефективно адаптувати людину до потреб у різних ситуаціях, дозволити оволодіти ними, ослабити і пом'якшити ці потреби, загасити стресову дію ситуації.

Вважається, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому копінг-поведінку необхідно розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій (способи управління стресовим фактором) та копінг-ресурсів (відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів подолання стресу) [2].

Слід зауважити, що дорослішання підлітка, його подальший розвиток багато в чому визначається компетентністю в подоланні проблем і труднощів, стресових навантажень, фрустрації і здатністю бути творчим і конструктивним в тих випадках, коли немає готових рішень [6]. Однією з найважливіших здібностей подолання важкої ситуації, внутрішньою умовою організації життєдіяльності людини, регульовальником його життєвих виборів, подій і цілей є **відповідальність**. Причому, лише в тому випадку, якщо підліток бере на себе відповідальність із власної волі та ініціативи, тобто стає суб'єктом відповідальної поведінки. За Д. А. Леонтьєвим відповідальність це «усвідомлення людиною своєї здатності виступати причиною змін (або протидіяти змінам) у навколишньому світі і в особистісному житті, а також свідоме управління цією здатністю» [5].

Таким чином, актуальність дослідження проблеми пояснюється тим, що число важких ситуацій з якими стикається сучасна людина (а особливо – підліток), останнім часом значно зросло, а психологічних знань щодо ефективної поведінки недостатньо. Тому вивчення стратегії подолання у стресовій ситуації є важливою основою психологічної підтримки людини.

Виходячи з усього сказаного, **об'єктом** дослідження є емоційна сфера підлітка.

**Предмет дослідження:** копінг-поведінка у підлітковому віці.

**Мета дослідження:** виявлення особливостей прояву копінг-поведінки в підлітковому віці.

**Завдання:**

- проаналізувати ступінь дослідження проблеми у науковій літературі;
- провести діагностику для визначення копінг-стратегії серед підлітків;
- розробити рекомендації, щодо надання вчителями (батьками) допомоги підліткам в залежності від домінуючої копінг-стратегії.

**Гіпотеза:** формування у підлітка внутрішньої відповідальності (усвідомлення своєї здібності виступати причиною змін) є основною передумовою для ефективної копінг-поведінки у майбутньому.

**Методи:** теоретичний огляд літератури, кількісно-якісний аналіз, тестування.

**Методики:** “Оцінка стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях”.

За допомогою методики Н.А.Водоп'янова “Оцінка стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях” нами була проведена діагностика для дослідження копінг-стратегій та моделей поведінки підлітків у важких життєвих ситуаціях. Мета дослідження – виявлення особливостей прояву копінг-поведінки у підлітковому віці.

Вибірка становила 19 учнів 8 класу (13-14 років) середньої загальноосвітньої школи. Показники стратегій подолання можна представити у вигляді таблиці (див. табл. 1).

Таким чином, на основі даної таблиці можна зробити висновок, що у 4 учнів (21%) основною стратегією подолання є просоціальна, де ведучою моделлю поведінки спостерігається вступ у соціальний контакт. У 5 учнів (26,4%) також спостерігається просоціальна стратегія поведінки, але за модель своєї поведінки вони обирають пошук соціальної підтримки, тобто звертання за допомогою до дорослих, батьків або друзів. З усього сказаного виходить, що просоціальна копінг-стратегія становить близько 47,4% і є ведучою стратегією подолання у підлітковому віці. Як відомо, у підлітковому віці провідною діяльністю є спілкування з дорослими та однолітками, тому вступ у соціальний контакт або пошук соціальної підтримки є цілковитою нормою для даного періоду.

Таблиця 1

**Показники стратегій подолання у підлітковому віці**

№	Стратегія подолання	Модель поведінки	К-ть учнів	Відсотки
1	Активна	асертивні дії		
2	просоціальна	вступ у соц.контакт	4	21%
3	Просоціальна	пошук соц.підтримки	5	26.4%
4	Пасивна	обережні дії		
5	Пряма	Імпульсивні дії		
6	Пасивна	Уникання	3	15.8%
7	Непряма	маніпулятивні дії		
8	Асоціальна	асоціальні дії		
9	Асоціальна	агресивні дії	7	36.8%

Повертаючи увагу до аналізу таблиці (див. табл. 1), хочеться зазначити, що близько 7 учнів (що становить 36,8% опитуваних) обрали асоціальну стратегію подолання, а саме агресивні дії. Такий значний

показник примушує замислитися, які ж основні чинники сприяють тому, що підлітки обирають саме агресивну поведінку для подолання важких життєвих ситуацій. Серед умов сучасного життя вирізняються такі, що сприяють становленню дорослості підлітків (акселерація фізичного та статевого дозрівання, інтенсивне спілкування з однолітками, більш рання самостійність через зайнятість батьків, величезний потік різноманітної за змістом інформації тощо), і такі, що гальмують цей процес (зайнятість тільки навчанням при відсутності інших серйозних обов'язків, прагнення багатьох батьків надмірно опікуватися дітьми тощо). Злам старих психологічних структур, характерний для цього віку, призводить до виникнення протиріч, справжнього вибуху непокори, зухвальства та важковихованості.

Ще однією особливістю діагностики дослідження є виявлення у підлітків пасивної стратегії подолання і обирання уникнення як моделі поведінки у 15,8% (див. табл. 1). Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, при якій людина прагне уникнути контакту з дійсністю, що оточує його, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення — суїцид. У підлітковому віці, а саме в переломний його момент (13—14 років), Я-образ стає дуже нестійким, втрачає свою цілісність. Підліток особливо гостро відчуває суперечність, невпорядкованість свого Я, що зумовлене невизначеністю рівня домагань, труднощами переорієнтації з оцінювання інших на самооцінювання. Активне використання індивідом копінг-стратегії уникнення можна розглядати як переважання в поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливий внутрішньо особистісний конфлікт.

Безліч досліджень структури діяльності людини незмінно підкреслюють необхідність наявності в ній компонента мотивації відповідальності. Будь-яка діяльність протікає ефективніше і дає якісні результати, якщо при цьому у особистості є сильні, яскраві, глибокі мотиви, що викликають бажання діяти активно, з повною віддачею сил, долати неминучу скруту, несприятливі умови і інші обставини, наполегливо просуваючись до наміченої мети. Активний психічний розвиток підлітка зумовлює суттєві зміни спонукальної сфери його особистості. Насамперед це помітно у формуванні нової внутрішньої позиції, виникненні особливих потреб, зокрема намагання подолати у своїй самореалізації межі школи та прилучитися до життя і діяльності дорослих.

З усього сказаного виходить, що висунена нами гіпотеза підтвердилася. Адже, відповідальність є однією з найважливіших здібностей подолання важкої ситуації, внутрішньою умовою організації життєдіяльності людини, регулювальником його життєвих виборів, подій і

цілей. Звідси можна зробити висновок, що саме завдяки усвідомленню своєї здібності виступати причиною змін підлітки можуть обирати ефективну копінг-поведінку у майбутньому.

Отримані результати дослідження дозволяють суттєво уточнити наші уявлення про поведінку подолання у підлітковому віці, що дає змогу запропонувати вчителям (батькам) декілька рекомендацій про роботу з підлітками, які опинилися у складній життєвій ситуації:

1. психологу школи проводити систематичне діагностування з метою визначення домінуючої копінг-стратегії у підлітка (для подальшої коректувальної роботи з учнями).
2. рекомендувати батькам (вчителям) такі шляхи підвищення самооцінки, як позитивне підкріплення досягнень учнів в діяльності, уникнення порівняння підлітка з іншими учнями.
3. вчителям (батькам) проводити з учнями різноманітні вправи для зниження стану агресії. Наприклад, можна навчити дитину концентрувати увагу у момент імпульсу на своїх руках і навмисне стискувати кулаки з певним зусиллям. Гіпернапруга буде змінюватися релаксацією м'язів. І якщо агресія не зникає зовсім, то тепер вона стає керованою.
4. вчителям (батькам) формувати в учнів мотиви відповідальності за допомогою таких методів та прийомів: роз'яснення школярам суспільної і особливої значущості навчання; пред'явлення вимог, дотримання яких означає виконання ними свого боргу; привчання їх до виконання вимог; заохочення їх до успішного, сумлінного виконання своїх обов'язків; оперативного контролю за виконанням вимог і в необхідних випадках вказівки на недоліки, осуд, з тим аби викликати відповідальніше відношення до навчання.
5. класному керівнику проводити бесіди з батьками для співпраці та ефективного впливу на підлітка. Вчасно проведена консультаційна робота з батьками допомагає надати учневі необхідну допомогу для подолання стресу.

Злагоджена праця вчителів та батьків допоможе підлітку подолати важку життєву ситуацію та обрати ту поведінку яка знизить вплив стресогенного фактору у певній ситуації. Таким чином, ці рекомендації допоможуть вчителям не лише отримати потрібну інформацію про копінг-поведінку, а й провести професійну коректувальну роботу з приводу обраної підлітком копінг-стратегії.

Список використаних джерел:

1. Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: [учеб. пособие для вузов] / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
2. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.

3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Леонид Александрович Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / Р. Лазарус; пер. с англ. Л. Леви. – М.: Наука, 1970. – 312 с.
5. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – 64 с.
6. Регуш Л.А. Наш проблемный подросток / Людмила Александровна Регуш. – СПб.: Союз, 2001. – 191 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 124с.