

«КОПИНГ-СТРАТЕГИИ» И «КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ» ПОДРОСТКОВ Азимова С.Ф.

Азимова Сада Фуад кызы – магистрант,
кафедра психологии,
Учреждение образования
Гомельский государственный университет им. Франциско Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

Аннотация: в статье раскрываются понятия «копинг-стратегии» и «копинг-поведение». Рассмотрены проявления поведения подростка при преодолении стрессовых ситуаций, уточнены варианты поведения при преодолении и стратегии преодоления, в том числе особенности когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий подростков. Анализируются особенности копинг-поведения подростков и рассматриваются основные модели копинг-поведения подростков. В заключении статьи подводятся итоги об адекватных и неадекватных стратегиях выхода подростка из проблемных и критических ситуаций.

Ключевые слова: копинг-стратегии, копинг-поведение, подростки, адаптация, стратегия преодоления, альтруизм, агрессивность, самообвинение.

Введение: Изучение поведения подростка в стрессовых ситуациях привело к выявлению «копинг-механизмов» или «механизмов приспособления», которые определяют успешную или неудачную адаптацию. Проблема преодоления поведения подростками была разработана как многими зарубежными, так и советскими психологами (Л. Мерфи, С. Фолкман, Э. Хейм, К.А. Абульханова, В.А. Бодров, А.А. Либин, К. Муздыбаев, И.М. Никольская и другие).

На протяжении всей жизни почти каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно воспринимаются как трудные и нарушающие нормальный ход жизни. Опыт таких ситуаций часто меняет как восприятие мира, так и восприятие своего места в нем. Изучение копинг-поведения в зарубежной психологии проводится в рамках исследования, посвященного анализу копинг-механизмов или копинг-поведения.

Под «копингом» понимаются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться с конкретными внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как напряженные или превышающие возможности человека справиться с ними [1].

Копинг-поведение подростков до сих пор плохо изучено. Существует нехватка методического инструментария для диагностики стратегий преодоления кризисных ситуаций. Кроме того, не всегда учитывается специфика самой кризисной ситуации и масштабы ее возникновения. В связи с этим целью нашего исследования явилось изучение способов копинг-поведения подростков в зависимости от содержания стрессовой социально-психологической ситуации.

Копинг-поведение подростков. Механизм копинг-поведения и адаптации подростков

По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, копинг (или преодоление) – это индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, ее значимостью в жизни личности и психологическими возможностями самого человека [3].

Э. Хейм разработал методику, позволяющую исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов стратегий преодоления, распределенных по трем основным сферам психической деятельности на когнитивные, эмоциональные и поведенческие механизмы копинг-стратегий [2].

Э. Хейм также выделяет три группы типов копинг-поведения в зависимости от их адаптивных способностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Адаптивное копинг-поведение:

- когнитивные копинг-стратегии: «анализ проблем», «самооценка», «самосохранение» – формы поведения, направленные на анализ возникающих трудностей и возможных путей их преодоления, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание самоуважения как личности, веры в собственные ресурсы для преодоления сложных ситуаций;

- стратегии эмоциональной адаптации: «протест», «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным негодованием и протестом против трудностей и уверенностью в возможности выхода из любой, даже самой сложной ситуации;

- поведенческие стратегии преодоления: «сотрудничество», «альтруизм» – под которым мы понимаем такое поведение человека, при котором он вступает в сотрудничество с важными людьми, ищет поддержку в близком социальном окружении или предлагает себя близким в преодолении трудностей.

Неадаптивное копинг-поведение:

- когнитивные копинг-стратегии: «смирение», «смятение», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за отсутствия веры в собственные силы и интеллектуальные ресурсы, с преднамеренным недооцениванием неприятностей;

- стратегии эмоциональной адаптации: «подавление эмоций», «послушание», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, послушания и избегания других чувств, переживанием гнева и возложением вины на себя и окружающих;

- поведенческие стратегии преодоления: «активное избегание», «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивности, уединении, покое, изоляцию, избегание активных межличностных контактов, отказ от решения проблем.

Варианты относительно адаптивного копинг-поведения зависят от того, насколько сильно выражена ситуация и насколько значимой она является для человека. Выделяют следующие варианты:

- когнитивные копинг-стратегии: «относительность», «придание смысла», «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей по сравнению с другими, придающие особое значение их преодолению, вере в Бога и стойкости в вере при столкновении со сложными проблемами;

- стратегии эмоциональной адаптации: «эмоциональная разрядка», «пассивное сотрудничество» – поведение, направленное либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональную реакцию, либо на передачу ответственности за решение трудностей другим;

- поведенческие стратегии преодоления: «компенсация», «отвлечение внимания», «конструктивная деятельность» – поведение, характеризующееся желанием временно отойти от решения проблем с помощью алкоголя, наркотиков, погружения в любимое дело, путешествий, исполнения заветных желаний [2].

В подростковом возрасте происходит интенсивное развитие познавательных процессов. Происходит формирование избирательности, развитие целенаправленного восприятия, формирование теоретического мышления, логической памяти и устойчивого произвольного внимания. Центральным личностным становлением этого периода является развитие самосознания на новом уровне, формирование Я-концепции, которая выражается в стремлении понять себя, свои особенности и возможности, свою уникальность и неповторимость. В связи с этим в подростковом возрасте возникает активная потребность в проведении тренингов по способам преодоления жизненных трудностей.

Е.Н. Туманова выделила следующие типичные кризисные ситуации в жизни подростков. Это проблемы в таких сферах, как: семья, отношения со сверстниками, отношения со значимым взрослым, школа, здоровье [4].

Следующей отличительной чертой копинг-поведения в современной подростковой среде является возникновение установок поиска удовольствия как способа выхода из критических ситуаций и нарастающих трудностей.

Н.А. Сирота и В.М. Ялгонский рассматривают копинг-поведение как деятельность индивида по поддержанию равновесия между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Также, основываясь на своих исследованиях копинг-поведения подростков, авторы разработали три теоретические модели:

1. Модель адаптивного функционального копинг-поведения предполагает следующее:
 - сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий;
 - сбалансированное развитие когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов копинг-поведения и механизмов когнитивной оценки;
 - преобладание мотивации к достижению успеха;
 - наличие определенных личностных и средовых копинг-ресурсов, обеспечивающих позитивный психологический фон для совладания со стрессом и способствующих выработке копинг-стратегий.
2. Модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения предполагает:
 - использование как пассивных, так и активных копинг-стратегий;
 - несбалансированное функционирование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения;
 - нестабильность, изменение мотивации — достижение успеха/избегание неудачи;
 - низкая эффективность блока как личностных, так и средовых копинг-ресурсов в целом и отдельных компонентов его структуры.
3. Модель дисфункционального дезадаптивного копинг-поведения:
 - преобладание копинг-стратегий над стратегиями избегания решения проблем и поиска социальной поддержки;
 - несбалансированность функционирования когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов, неадекватность когнитивно-оценочных копинг-механизмов;

- дефицит навыков решения социальных проблем, интенсивное использование не свойственных возрасту копинг-стратегий;
- преобладание мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха;
- отсутствие готовности активно противостоять окружающей среде;
- отсутствие ориентации копинг-поведения на стрессор как причину негативного воздействия на психоэмоциональный стресс как следствие негативного воздействия стрессора с целью его ослабления;
- низкая эффективность блока личных и экологических ресурсов [5].

Заключение. Таким образом, мы рассмотрели понятие «копинг-стратегии» и «копинг-поведение». Адаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии, характеризующиеся способностью человека эффективно адаптироваться к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, попытаться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое воздействие ситуации, следует относить, по нашему мнению, к наиболее приемлемым для успешной деятельности подростка в разных сферах его жизнедеятельности.

Учет особенностей копинг-поведения в подростковом возрасте позволяет выявить адекватные и неадекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, снизить негативное влияние негативных обстоятельств и трудностей в личностном развитии подростков. Для адекватных, социально адаптивных копинг-стратегий подростков рекомендуется их формирование с помощью психокоррекционных групповых занятий с элементами тренинга. Такая форма работы обеспечивает подросткам разнообразие форм поведения, тем самым обучая их продуктивным способам преодоления трудных ситуаций.

Список литературы

1. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. М.: Издательство Московского университета, 1984. С. 200.
2. *Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) // Казань: Изд-во ИП Тухтаров. ВН, 2003.
3. *Нартова-Бочавер С.К.* " Coping behavior" в системе понятий психологии личности // Психологический журнал, 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
4. *Сибирев В.А.* Штрих к портрету поколения 1990-х гг. / В.А. Сибирев, И.А. Головин // *Социологические исследования*, 1998. № 3. С. 106–117.
5. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии // *Медицинская психология в России*, 2012. № 2. С. 72-74.