

Наукова робота

**ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ
ДО КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ
КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	7
1.1. Сутність і стратегії подолання кризових ситуацій	7
1.2. Кризові ситуації в підлітковому віці.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.	20
2.1. Способи та особливості реагування підлітків на кризові ситуації	20
2.2. Розвиток здатності підлітків до подолання кризових ситуацій.	25
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32

ВСТУП

Актуальність і ступінь дослідженості проблеми. Хронічна стресова ситуація, викликана соціально-економічною нестабільністю, зростанням безробіття і соціального розшарування в суспільстві, значною мірою впливає на емоційний стан і здоров'я людей, ставить підвищені вимоги до їх здатності чинити опір негативним впливам, долати перешкоди, знаходити вихід з важких ситуацій, використовуючи конструктивні форми поведінки. В особливо вразливому становищі перебувають діти, які не володіють необхідним життєвим досвідом і психологічними ресурсами для самостійного подолання складних життєвих ситуацій, унаслідок чого підвищується небезпека їх невротизації і соціальної дезадаптації, виникнення різноманітних форм неконструктивної захисної поведінки. Часто відхилення в поведінці підлітків є реакцією на стресову ситуацію і неможливість упоратися з нею. Невдачі, зумовлені браком досвіду поведінки в критичних ситуаціях, можуть призводити до розчарувань, формування невпевненості в собі, озлобленості, агресивності, негативізму як якості особистості. Захисні техніки, що виробляються при цьому (втеча від реальності, уникнення неприємностей або відкрита агресія), виявляються несприятливими для розвитку особистості. Практичний досвід роботи в школі переконує в необхідності розробки системи психолого-педагогічної допомоги підліткам, що опиняються наодинці з різноманітними проблемами і критичними ситуаціями.

Одне з актуальних завдань педагогічної психології полягає в розробці теоретичних засад і методичних шляхів розвитку в дітей здатності конструктивно реагувати на складні життєві ситуації. Уміння долати перешкоди і знаходити конструктивний вихід з кризових ситуацій є важливим показником рівня розвитку особистості. Вироблення ефективних способів поведінки в кризових ситуаціях підвищує адаптивний потенціал підлітків, зміцнює їх психологічну стійкість, сприяє формуванню почуття власної цінності, підвищує самооцінку, упевненість у власних силах (О.В. Бондаревська, О.О. Данилова, Л.Б. Ітельсон, Н.В. Калініна, В.В. Серіков, С.Г. Якобсон і ін.).

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 (Д. Амірхан, Ф.Є. Василюк, Х. Вебер, Р.М. Грановська, Р. Лазарус, І.М. Нікольська, С.К. Нартова-Бочавер, Н.О. Сирота, С. Фолькман та ін.). Психологами досліджувалися, зокрема, способи і стратегії реагування людини на критичні події життя (С.Фолькман, Р. Лазарус), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С.К. Нартова-Бочавер), складні життєві ситуації (Л.Ф. Бурлачук, О.Ю. Коржова), екстремальні ситуації (М.Ш. Магомед-Емінов), кризові ситуації (В.В. Нуркова) тощо. Вивченням особливостей переживання особистості в екстремальних ситуаціях займалися Ф.Є. Василюк, А.Д. Андрєєва, М. Тишкова, Р.А. Туревська, Л.М. Аболін.

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, обґрунтування психолого-педагогічних умов і засобів розвитку здатності підлітків адекватно реагувати на складні ситуації і знаходити з них конструктивний вихід. Можна констатувати існування суперечності між необхідністю розвитку готовності підлітків до подолання життєвих труднощів і неопрацьованістю концептуального і технологічного забезпечення цього процесу.

Враховуючи практичну значущість вказаної проблеми та недостатню обґрунтованість шляхів її розв'язання, ми обрали тему власного дослідження: *«Підготовка підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій»*.

Об'єкт дослідження – поведінка підлітків у кризових ситуаціях.

Предмет дослідження – формування готовності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Мета дослідження – з'ясувати особливості копінг-поведінки у підлітковому

віці та розробити й експериментально перевірити програму формування здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Досягнення поставленої мети потребувало розв'язання таких **завдань**:

1) на основі аналізу літературних джерел з'ясувати сутність поведінки, спрямованої на подолання кризових ситуацій;

2) визначити особливості реагування підлітків у кризових ситуаціях залежно від сфери їх виникнення;

3) виявити домінуючі стратегії подолання кризових ситуацій у молодшому і старшому підлітковому віці;

4) розробити й експериментально апробувати програму формування здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних і емпіричних **методів дослідження**:

– теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення) для визначення теоретичних засад дослідження, з'ясування сутності копінг-поведінки, різних підходів до її дослідження;

– емпіричні методи (бесіди, спостереження, опитувальник «Копінг-стратегій у кризових ситуаціях», педагогічний експеримент) для вивчення особливостей поведінки підлітків у кризових ситуаціях і перевірки ефективності розробленої програми підготовки підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій;

– методи математичної статистики (непараметричний критерій Вілкоксона) застосувались для встановлення достовірності результатів формувального експерименту.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі ЗОШ I-III ступенів №32 м. Вінниці. Загалом у дослідженні взяли участь 168 учнів 6-9 класів.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що:

– систематизовано й проаналізовано основні підходи до розуміння сутності поведінки, спрямованої на подолання кризових ситуацій;

– визначено особливості реагування підлітків у кризових ситуаціях залежно

від сфери їх виникнення;

– виявлено домінуючі стратегії подолання кризових ситуацій у молодшому і старшому підлітковому віці;

– обґрунтовано профілактично-корекційну програму формування здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Практичне значення дослідження визначається тим, що його результати можуть використовуватися з метою підвищення ефективності корекційної роботи з учнями підліткового віку. Крім того, матеріали дослідження можуть знайти застосування у процесі розробки змісту навчальних спецкурсів з соціальної педагогіки, психології девіантної поведінки та корекційної педагогіки.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження доповідалися на студентській науково-практичній конференції (Вінниця, грудень 2012 р.). Результати дослідження *впроваджені* в навчально-виховний процес ЗОШ I-III ступенів №32 м. Вінниці (довідка додається).

Публікації. Положення дослідження опубліковані у збірнику студентських наукових робіт «Педагогічний пошук» Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського (Вінниця, грудень 2012 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 32 сторінки, з них основного тексту – 30 сторінок. Ілюстративний матеріал подано на 2 рисунках і в 4 таблицях. Бібліографія містить 19 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Сутність і стратегії подолання кризових ситуацій.

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання складних життєвих ситуацій, було започатковано в зарубіжній психології в рамках досліджень копінг-поведінки (coping behavior) – індивідуального способу взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей [10].

Спочатку поняття «копінг-поведінка» використовувалося в психології стресу і визначалося як комплекс когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на послаблення впливу стресу на особистість. Під «копінгом» (від англ. "cope" – долати) розуміються когнітивні, емоційні і поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами ситуації, що оцінюються особистістю як напружені і перевищують її адаптивні можливості.

У сучасній психології для позначення способів поведінки людини в кризових ситуаціях використовуються терміни «coping» («справлятися» з чим-небудь, наприклад, з проблемною ситуацією) і «defense» («захист», наприклад, від неприємних переживань, думок або від фактів, що загрожують позитивній самооцінці особистості).

У концепції психологічного захисту З.Фрейда, поняття «defense» позначає функцію захисту еґо від усвідомлення або прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби Я з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього конфлікту.

Термін «coping» був введений у психологію в тридцятих роках ХХ сторіччя Г. Гартманном у зв'язку з необхідністю опису специфіки «мирного», конструктивного або незахисного способу розв'язання людиною проблем.

Окрім терміну «coping», що стійко увійшов до психологічної літератури, для опису специфічного процесу розв'язання людиною труднощів часто вживаються

також інші терміни. В англomовній літературі серед інших найбільш вживаних є терміни «Handle with» (справлятися з чим-небудь), «Deal with» (мати справу з чим-небудь), «manage» (вирішувати, справлятися, управляти), «resolve» (вирішувати конфлікти, непорозуміння, утруднення), «problem solving» (розв'язання проблем).

Аналізуючи різні способи розв'язання психологічних проблем, вітчизняні психологи говорять про «захист» (Р.А. Зачевицький), «подолання» стану напруження і «купірування» стресу (Б.А. Бодров), «дезадаптацію» і «адаптацію» до соціальних умов (А.А. Налчаджян), «боротьбу» з життєвими труднощами, «переживання» критичних ситуацій (Ф.Є. Василюк). Проте все частіше дослідники використовують терміни «подолання» (рос. «совладание») і «копінг-поведінка» (Л.І. Анциферова, Г.С. Кочарян, А.В. Лібіна).

А.В.Лібіна, проаналізувавши етимологію російського слова «совладание», виокремила такі основні його значення: своєчасно і точно розпізнати причини, що зумовили скрутну ситуацію; адекватно відреагувати на ті або інші обставини; злагодити з новими умовами, що виникли у зв'язку з складною ситуацією; справитися із завданням, дилемою або трудностю; порозумітися з іншими; відновити справедливість, підтримувати мир і злагоду [9].

На сьогодні в зарубіжній психології можна виділити три основні підходи до вивчення феномена "подолання".

Перший представлений его-орієнтованою теорією подолання (К. Меннінгер, Т.Кребер, Р.Хаан), що бере свій початок у психоаналітичній концепції З.Фрейда і роботах А.Фрейд. З точки зору психоаналітичної теорії, процес подолання розглядається як специфічний его-механізм, до якого людина вдається з метою позбавлення від внутрішньої напруженості.

У другому підході подолання розглядається в контексті відносно стійких особистісних передумов, що зумовлюють реакцію людини на той або інший стресовий чинник (Р.Моуз). Р.Моуз розрізняє активні і пасивні способи реагування на стрес: перші вважаються проявом конструктивної поведінки, другі – неконструктивної.

До третього напрямку відноситься когнітивно-феноменологічна теорія подолання стресу, розроблена Р.Лазарусом і С.Фолкман [19]. На сьогоднішній день ця теорія є найбільш розробленою і поширеною. У ній подолання розглядається як динамічний процес, що залежить від специфіки ситуації, фази зіткнення із стресовим чинником і від когнітивної оцінки стресора самою людиною. Р.Лазарус і С.Фолкман розрізняють два глобальні типи копінг-поведінки: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований. Вибір того чи іншого типу поведінки залежить від суб'єктивної оцінки можливості або неможливості що-небудь зробити для зміни ситуації. Якщо індивід вбачає таку можливість, то обирає проблемно-орієнтований тип поведінки, пов'язаний з розв'язанням стресової ситуації. Якщо ж нічого вдіяти не можливо, активізується емоційно-орієнтоване подолання, яке змінює лише «спосіб інтерпретації того, що трапилось», але не саму ситуацію.

Р.М. Грановська і І.М. Нікольська відзначають, що поняття копінг-поведінки за своїм змістом близьке до поняття психологічного захисту. Основна відмінність між ними полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються і в разі їх закріплення стають дезадаптивними [7].

Л.І. Анциферова зазначає, що індивіди, які в проблемних і стресових ситуаціях вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку і песимістичний світогляд. Особи ж, які в подібних ситуаціях віддають перевагу конструктивним стратегіям копінг-поведінки, відрізняються оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнення [9].

На відміну від Л.І. Анциферової, яка визнає доцільність застосування у певних ситуаціях захисних технік, О.В. Алексєєва вважає різні способи психологічного захисту неконструктивними стратегіями, як і імпульсивні та агресивні реакції [1].

Н. Хаан характеризує копінг-поведінку як цілеспрямовану, гнучку, адекватну реальності, адаптивну, а захисні процеси розуміє як нав'язані, ригідні, такі, що спотворюють реальність [18].

Копінг-поведінка проявляється, коли людина потрапляє в кризову ситуацію, яка передбачає наявність певних об'єктивних обставин і певного ставлення до них, що супроводжується різними емоційними реакціями [14, с.7]. Основними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота по подоланню життєвих проблем, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції та зовнішній психологічній підтримці.

Аналіз і узагальнення різних підходів дає підстави трактувати копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єктові впоратися з стресом або важкою життєвою ситуацією адекватними особистісним особливостям і ситуації способами через усвідомлені стратегії дій. Це свідомо поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта з ситуацією (що піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю).

Копінг-поведінка охоплює всі свідомі спроби особистості впоратися з стресовою ситуацією. Кожна форма копінг-поведінки специфічна, визначається суб'єктивним значенням ситуації для особистості і відповідає переважно одному із завдань: розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, коректуванню самооцінки або регулюванню взаємин з людьми.

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, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [19, с. 24].

Копінг-поведінка може бути продуктивною і непродуктивною. Продуктивний копінг має позитивні наслідки для розвитку особистості: вирішення проблеми, важкої ситуації, зниження рівня напруги, тривоги,

дискомфорту, душевний підйом і радість подолання. Непродуктивний копінг пов'язаний з переважанням негативних емоційних реакцій на ситуацію, своєрідним «застряванням» на них і виявляється у вигляді занурення в переживання, самозвинуваченні, звинуваченні інших, агресії. Така поведінка характеризується наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається.

Загальновизнаної класифікації стратегій копінг-поведінки не існує, проте більшість з них побудована навколо двох запропонованих Лазарусом модусів подолання: 1) спрямованого на розв'язання проблеми, що викликає стрес (*проблемно-сфокусована* копінг-поведінка), і 2) спрямованого на зміну власного ставлення до ситуації (*емоційно-сфокусована* поведінка) [19]. Крім того, копінг-поведінка може передбачати *наближення* до стресогенного чинника (агресія, пошук інформації, вирішення проблеми) або його *уникнення* (ігнорування, відволікання, втеча), що виявляється на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях.

Становить інтерес розширена класифікація стратегій копінг-поведінки, яку запропонував американський дослідник К. Карвер [17]. На його думку, найбільш адаптивними є копінг-стратегії, безпосередньо спрямовані на розв'язання проблемної ситуації: 1) «активний копінг» – активні дії, спрямовані на усунення джерела стресу; 2) «планування» – визначення своїх дій щодо проблемної ситуації; 3) «пошук активної суспільної підтримки» – пошук допомоги, поради у соціального оточення; 4) «позитивне тлумачення» – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду; 5) «прийняття» – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку автора, також може сприяти адаптації в стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним подоланням: 1) «пошук емоційної суспільної підтримки» – пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих; 2) «гальмування конкуруючої діяльності» – зниження активності стосовно інших справ і проблем та повне зосередження на джерелі стресу; 3) «стримування» – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій становлять ті, які не є адаптивними, проте в

деяких випадках допомагають пристосуватися до стресової ситуації: 1) «фокусування на емоціях та їх вираженні» – емоційне реагування в проблемній ситуації; 2) «заперечення» – заперечення існування стресової події; 3) «ментальне відчуження» – психологічне відволікання від джерела стресу через розваги, мрії, сон тощо; 4) «поведінкове відчуження» – відмова від розв'язання ситуації.

Достатньо докладною є класифікація способів копінг-поведінки, запропонована П. Тойсом, який виділяє дві групи стратегій: поведінкові і когнітивні [8]. Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи:

1) орієнтовані на ситуацію: прямі дії (обговорення, вивчення, зміна ситуації); пошук соціальної підтримки; «втеча» від ситуації;

2) орієнтовані на фізіологічні зміни: вживання алкоголю, наркотиків; важка робота; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон);

3) орієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис; стримування і контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також поділяються на три групи:

1) спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, складання плану дій); вироблення нового погляду на ситуацію; прийняття ситуації; відволікання уваги від ситуації; придумування містичного розв'язання ситуації;

2) спрямовані на експресію: фантастичне вираження (фантазування щодо способів вираження почуттів);

3) спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація почуттів.

Канадські дослідники Е. Ендлер і Д. Паркер виділяють три основні стилі копінг-поведінки: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на вирішення завдань); емоційно-орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій); копінг, орієнтований на уникнення.

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, направлена 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 турбуючої ситуації або навпаки – постійно перебувати серед людей.

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

Е. Фріденберг і Р.Льюїс виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об'єднаних у три стилі. Перший стиль – продуктивне подолання, спрямоване на *вирішення проблеми*: 1) фокусування на вирішенні проблеми – систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору; 2) наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; 3) фокусування на позитиві – оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які знаходяться в гіршому становищі; підтримка бадьорості духу; 4) активний відпочинок – заняття фізкультурою і спортом.

До другого стилю (проміжного), орієнтованого на *отримання соціальної підтримки* відносяться: 1) пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням; 2) спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; 3) прагнення належати – інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення; 4)

суспільні дії – пошук підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем; 5) звернення по професійну допомогу; 6) пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

До третього стилю, *непродуктивної копінг-поведінки*, належать: 1) неспокій – тривога за майбутнє взагалі і про своє майбутнє особливо; 2) надія на диво – сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; 3) розпач – відмова від яких-небудь дій по вирішенню проблеми, хворобливі стани; 4) розрядка – покращення самопочуття за рахунок «випуску пари»; виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики; 5) ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми; 6) самозвинувачення – суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему; 7) занурення в себе – замкнутість, приховування від інших своїх проблем; 8) прагнення відволіктися, відпочити – відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги.

Узагальнюючи результати досліджень стратегій копінг-поведінки, Л.І. Анциферова виділяє наступні їх види:

а) перетворюючі стратегії (передбачається усвідомлення підконтрольності ситуації в результаті когнітивного оцінювання; робота з проблемою: визначення кінцевої і проміжної мети, складання плану дій, визначення способів досягнення мети; "когнітивна репетиція"; техніка "корекції своїх очікувань і надій", "порівняння, що йде вниз", "порівняння, що йде вгору", "антиципаційний копінг");

б) прийоми пристосування: зміна власних характеристик або ставлення до ситуації (прийом "позитивного тлумачення" кризової ситуації; використання рольової поведінки; прийом ідентифікації з успішною людиною або групою);

в) допоміжні прийоми самозбереження (захисна техніка: відхід або втеча з важкої ситуації, "заперечення" тощо);

г) саморуйнівні стратегії (наркоманія, алкоголізм, суїцид) [2].

Незважаючи на існування різних класифікацій, більшість дослідників виділяє три базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук соціальної

підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: поведінковій, когнітивній і емоційній. На основі критерію адаптивності копінг-стратегії диференціюються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні.

1.2. Кризові ситуації в підлітковому віці.

За визначенням Ф.Є. Василюка, кризова ситуація - це ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей і ін.) [5].

Набір складних життєвих ситуацій, як і репертуар способів їх подолання може суттєво змінюватися впродовж життєвого шляху людини. Підлітковий вік охоплює період від 10-11 до 14-15 років. Початок цього періоду характеризується появою ряду специфічних рис, найважливішими з яких є прагнення до спілкування з однолітками і бажання утвердити свою самостійність, незалежність, автономію. Традиційно підлітковий вік розглядається як період відчуження від дорослих. Яскраво вираженим є не тільки прагнення підлітка протиставити себе дорослим, відстоювати свою незалежність і права, але й очікування від дорослих допомоги, захисту і підтримки. Важливий чинник психічного розвитку в підлітковому віці – особистісне спілкування з ровесниками, яке дослідники розглядають як провідну діяльність цього періоду. Прагнення підлітка посісти високий статус серед ровесників нерідко поєднується з підвищеною конформністю щодо групових норм і цінностей однолітків.

У підлітковому віці відбувається активний розвиток пізнавальних процесів, формується вибірковість, цілеспрямованість сприймання, довільна увага, логічна пам'ять і теоретичне мислення. Важливим особистісним новоутворенням цього періоду є розвиток самосвідомості, Я-концепції, що виражається в прагненні зрозуміти себе, свої можливості і особливості, свою схожість з іншими людьми і свою відмінність, унікальність, неповторність. У підлітковому віці особливої актуальності набуває оволодіння адаптивними способами копінг-поведінки, оскільки цей вік характеризується наростанням кризових проявів у поведінці

дітей, їх відносинах з дорослими.

Проблема кризових ситуацій в підлітковому віці розглядалася в роботах В.П. Балакирева [3], І.І. Бекетової [4], А.М. Волкової [6], Р.В. Чиркіної і Л.Є. Федкуліної [16], О.М. Туманової [13] та ін. Інтерес до цієї проблеми, на думку В.П. Балакирева, 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 [3].

Кризові ситуації в житті і діяльності дітей і підлітків розглядаються авторами з різних точок зору.

Так, В.П. Балакирев основним предметом своєї роботи визначає негативні переживання дітей у кризових або конфліктних ситуаціях, що оцінюються ними як неприємні, болісні, важкі. Загальний сенс своєї роботи В.П. Балакирев вбачає в пошуку методів психотерапевтичної допомоги дітям, а також в розробці соціально-психологічних програм реалізації цієї допомоги [3].

Дослідження стресогенних сфер у житті і діяльності підлітків дозволили В.П. Балакиреву визначити найбільш типові кризові ситуації для цього вікового етапу: 1) з батьками; 2) з приводу тварин; 3) з учителями; 4) з однолітками; 5) з братами і сестрами; 6) смерть близьких; 7) з родичами і іншими дорослими; 8) страхи; 9) особисте майбутнє; 10) політична ситуація в країні.

В.П. Балакирев відзначає, що найбільша кількість негативних переживань у дітей 12 років припадає на їхні відносини з батьками і з приводу тварин: їх втрати, смерті, бажання придбати.

Дослідження характеру, змісту і вираження емоційних переживань підлітків у виділених типах кризових ситуацій показали, що в кризових ситуаціях з батьками підлітки найчастіше відчують образу, злість, провину; з учителями - злість, лють, страх; з однолітками - гнів, обурення, досаду; з приводу тварин - жалість. Рештою адресатів почуття жалості, відзначає В.П. Балакирев, виявилися, в основному, брати і сестри, бабусі і знайомі дорослі. У зв'язку з цим почуттям жодного разу не був названий жоден вчитель і лише один раз - батько.

Дослідження способів подолання критичних ситуацій показали, що у підлітків спостерігається яскраво виражена екстрапунітивна тенденція: не розмовляти, помститися, посваритися. Спостерігається дуже мала питома вага конструктивних методів подолання складних ситуацій. Дослідження В.П. Балакирева показало, що подолання важких переживань розуміється підлітками здебільшого як зовнішня дія, а не дія з категорії внутрішньої психологічної роботи: опанування власних емоцій, зміна власного ставлення до ситуації, зміна точки зору.

О.М. Туманова досліджувала кризові ситуації в житті підлітків з неблагополучних сімей [13]. Порівнявши типові кризові ситуації в житті і діяльності підлітків з неблагополучних сімей з типовими кризовими ситуаціями в житті підлітків з благополучних сімей, О.М. Туманова з'ясувала, що для підлітків першої групи характерні наступні кризові ситуації: в сімейному житті; в особистому житті (взаємини з однолітками і взаємини із значущим дорослим); в навчальній діяльності; у внутрішньому світі особистості підлітка. У підлітків з благополучних сімей на першому місці - кризові ситуації навчальної діяльності, далі, - неосновної діяльності, особистого життя (взаємини з однолітками), внутрішнього світу, здоров'я.

Таким чином, переважання у підлітків з неблагополучних сімей кризових ситуацій сімейного життя, а також кризових ситуацій у взаєминах з однолітками і значущими дорослими вказує на необхідність спеціальних зусиль педагогів і психологів, спрямованих на оптимізацію відносин саме в цих сферах життя учнів.

Серед різноманіття переживань підлітків в типових кризових ситуаціях дослідницею були визначені найбільш значущі, які підліткам самотійно врегулювати не вдається. Це переживання: незадоволеності в діяльності і відносинах; образи, враженого самолюбства; самотності; невпевненості; безсилля; незахищеності; втрати близької людини. Найчастіше підліткам не вдається самотійно подолати кризові ситуації, що виникають в їх житті і навчальній діяльності. Більшість кризових ситуацій так і залишаються невирішеними, призводячи до формування у дітей різних комплексів: власної неповноцінності,

негативізму тощо.

О.М. Туманова наголошує на важливій ролі дорослих (учителів, батьків, психологів), які завжди повинні бути готові надати конструктивну підтримку, причому не тільки у разі прямого звернення підлітка по допомогу. Володіючи знаннями про особливості кризових ситуацій підлітка і їх ознаки, дорослий в силах передбачати складність ситуації для дитини і, організувавши її успішне подолання, попередити деструктивний розвиток особистості.

Оригінальний підхід до розв'язання проблеми подолання кризових ситуацій в підлітковому віці запропонували Р.В. Чиркіна і Л.Є. Федкуліна [16]. Вони вважають, що запобігти негативним формам поведінки і негативним переживанням підлітків у кризових ситуаціях можна шляхом їх залучення до творчої діяльності.

Дослідивши дві групи підлітків - "креативну" і "нетворчу", - Р.В. Чиркіна і Л.Є. Федкуліна прийшли до висновку, що підлітки першої групи характеризуються більшою схильністю до стресів, підвищеною чутливістю і вразливістю у сфері міжособистісних відносин, але обирають при цьому кількісно і якісно інші, більш зрілі способи подолання стресу, ніж їхні нетворчі однолітки. З огляду на це, дослідники пропонують у систему роботи з підвищення стресостійкості підлітків включати окрім тренінгів і індивідуальної психотерапії ще й такі дієві заходи, як арттерапія і терапія творчим самовираженням.

І.І. Бекетова також досліджувала проблему розвитку у підлітків психологічної стійкості до кризових ситуацій [4]. 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 відносяться 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.

І.І. Бекетовою виділені п'ять груп емоційних переживань підлітків у кризових ситуаціях: печаль, страх, гнів, вина, співпереживання. Виявилось, що серед різноманіття емоційних переживань підлітків у кризових ситуаціях пріоритет належить переживанням страждання, смутку, безвихідності, тобто емоційним переживанням групи "печаль". Тільки 10% обстежених підлітків проявляють у критичних життєвих умовах співчуття, терпимість, співпереживання.

У кризових ситуаціях в сімейному середовищі, в діяльності і внутрішньому світі підлітки частіше схильні до емоційних переживань печалі; у середовищі однолітків і в шкільному середовищі - емоційних переживань гніву; в особистому житті - емоційних переживань провини; у кризових ситуаціях, пов'язаних із здоров'ям, - страху, у кризових ситуаціях зовнішнього середовища - співпереживання.

Якісний аналіз стратегій поведінки підлітків у кризових ситуаціях дозволив І.І. Бекетовій розділити їх на чотири групи: перетворювальні, пристосувальні, дистанціювальні, фіксуючі на стресі. Виявилось, що в кризових ситуаціях у сімейному середовищі, в особистому житті, в діяльності, здоров'ї, внутрішньому світі, зовнішньому середовищі підлітки віддають перевагу дистанціювальним стратегіям поведінки; у кризових ситуаціях в середовищі однолітків і шкільному середовищі - поведінці, що фіксує на стресі. Тільки 5% опитаних підлітків використовують перетворювальні, конструктивні стратегії виходу з кризових ситуацій.

Дослідження І.І. Бекетової засвідчило, що типовими емоційними переживаннями підлітків у кризових ситуаціях є печаль, гнів, страх, а типовими стратегіями поведінки – дистанціювання і фіксування на стресі.

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 психокоректувальної роботи з підлітками.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.

2.1. Способи та особливості реагування підлітків на кризові ситуації.

Одне із завдань нашого дослідження полягало у визначенні особливостей і способів реагування підлітків на кризові ситуації залежно від сфери їх виникнення. З цією метою ми використали опитувальник «Копінг-стратегій у кризових ситуаціях» [14], який дає змогу з'ясувати способи копінг-поведінки та їх застосування підлітками в різних ситуаціях.

На цьому етапі у дослідженні взяли участь 110 школярів віком від 13 до 16 років загальноосвітньої школи I-III ступенів №32 м. Вінниці (58 учнів 6 класу, 52 учні 8,9 класів). Підліткам пропонувалося вказати на найбільш часто використовувані ними (але не більше чотирьох) форми реагування в складних ситуаціях, що виникають у таких життєвих сферах, як: 1) сім'я («конфлікт в сім'ї»); 2) взаємини з однолітками («конфлікт з другом»); 3) взаємини із значущим дорослим («конфлікт з учителем»); 4) навчальна діяльність («невдача на контрольній»); 5) здоров'я («хвороби, травми»). Для оцінки форм реагування пропонувалися думки, що стосуються тієї або іншої стратегії подолання проблеми.

1. *Поведінкові стратегії* – адаптивні (активне подолання); частково адаптивні (пошук соціальної підтримки, відволікання уваги); неадаптивні (ізоляція, компенсація з використанням допінгових засобів, втеча від реальності).

2. *Когнітивні стратегії* – адаптивні (пошук розв'язку проблеми, переосмислення ситуації); частково адаптивні (пошук соціальної підтримки, збереження обличчя); неадаптивні (заперечення проблеми).

3. *Емоційні стратегії* – адаптивні (емоційно-вольове зосередження); частково адаптивні (пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка); неадаптивні (придушення почуттів, переживання почуття провини, конфронтація, покірність).

Аналіз отриманих даних дозволив визначити тенденції, характерні для різних вікових підгруп підлітків. З'ясувалося, зокрема, що частка адаптивних стратегій

подолання кризових ситуацій залишається незмінною для молодшої і старшої вікових підгруп підлітків – 25,8%. Неадаптивні ж форми реагування мають тенденцію з віком зменшуватися, поступаючи проявам частково адаптивних стратегій (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Частка адаптивних і неадаптивних стратегій копінг-поведінки підлітків в усіх типах стресових ситуаціях

Вікова підгрупа	Копінг-стратегії, %		
	адаптивні	частково адаптивні	неадаптивні
13 років	25,8	33,8	40,4
15-16 років	25,8	40	34,2

У молодшому підлітковому віці переважають неадаптивні способи подолання стресових ситуацій. У старшому підлітковому віці провідними стають частково адаптивні способи реагування. Найбільш часто адаптивні стратегії копінг-поведінки як молодшими, так і старшими підлітками застосовуються у сфері сімейних відносин (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Частка адаптивних стратегій копінг-поведінки в різних стресогенних ситуаціях

Вікова підгрупа	Частка адаптивних стратегій реагування, %				
	у ситуації сімейної кризи	у ситуації конфлікту з другом	у ситуації конфлікту з учителем	у ситуації отримання «поганої» оцінки	у ситуації проблеми із здоров'ям
13 років	34,5	22	22,5	24,3	24,7
15-16 років	33,1	28,8	26,4	20,7	17

Така тенденція з віком зберігається. Це дає підстави стверджувати, що найбільш адаптованими підлітки виявляються до кризових ситуацій, які виникають у сімейних стосунках. На тлі загального підвищення адаптивності поведінки в складних життєвих ситуаціях у старшому підлітковому віці зростає вразливість до проблем із здоров'ям. Найменш часто адаптивні стратегії

подолання стресових ситуацій застосовуються старшими підлітками саме у сфері проблем зі здоров'ям. Ймовірно, це пов'язано з підвищенням рівня усвідомлення підлітками цінності здоров'я на етапі їх життєвого і професійного самовизначення. Ситуація фізичної травми або захворювання, як правило, сприймається старшим підлітком як нестерпна, така, що перекреслює його життєві плани і професійні наміри.

Як бачимо, з віком помітно зменшується кількість неадаптивних способів реагування підлітків, перш за все, у ситуаціях конфлікту з другом і в ситуаціях отримання «поганої» оцінки (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Частка неадаптивних стратегій копінг-поведінки в різних стресових ситуаціях

Вікова підгрупа	Частка неадаптивних стратегій реагування				
	у ситуації сімейної кризи	у ситуації конфлікту з другом	у ситуації конфлікту з учителем	у ситуації отримання «поганої» оцінки	у ситуації проблеми із здоров'ям
13 років	33,5	45,5	36,5	43,5	42
15-16 років	29	31,8	33	34,1	45

Підвищення значущості спілкування з ровесниками в молодшому підлітковому віці далеко не завжди зумовлює використання адаптивних способів поведінки, спрямованих на розв'язання міжособистісних конфліктів. «Погана» оцінка викликає у молодших підлітків хворобливу реакцію на тлі загального зниження їх самооцінки і нестійкості ще несформованої Я-концепції. Загострене реагування на проблеми в старшому підлітковому віці змінюється більш зрілим баченням ситуації.

Проаналізувавши і узагальнивши отримані дані, ми виділили найбільш часто використовувані підлітками способи подолання кризових ситуацій у різних життєвих сферах (табл. 2.4). Найменш варіативними є способи подолання як молодшими, так і старшими підлітками проблем, пов'язаних із здоров'ям. Такі життєві ситуації викликають у багатьох підлітків емоційний шок, гальмування активності, когнітивних і емоційних процесів. Найчастіше в кризових ситуаціях,

що стосуються здоров'я, підлітки використовують такі копінг-стратегії, як втеча від реальності за допомогою теле-, відео-, аудіотехніки і комп'ютерних ігор (23% молодших і 45% старших підлітків).

Таблиця 2.4

Частота використання підлітками способів копінг-поведінки в різних кризових ситуаціях

Тип ситуації	Стратегії копінг-поведінки (в порядку зменшення частоти використання)	
	13 років	15-16 років
Ситуація сімейного кризи	1) пошук розв'язку проблеми (27%) 2) відволікання уваги (20,8%) 3) ізоляція (19%)	1) пошук розв'язку проблеми (50%) 2) збереження обличчя (45%) 3) відволікання уваги (37,5%), емоційно-вольове зосередження (37,5%) 4) втеча від реальності (25%)
Ситуація конфлікту з другом	1) пошук розв'язку проблеми (27%) 2) почуття провини (21%) 3) ізоляція (19%) 4) конфронтація (15%)	1) пошук розв'язку проблеми (42,5%) 2) пошук соціальної підтримки (40%) 3) емоційно-вольове зосередження (37,5%) 4) втеча від реальності (27,5%) 5) заперечення проблеми (25%) 6) збереження обличчя (22,5%)
Ситуація конфлікту з учителем	1) відволікання уваги (19%) 2) заперечення проблеми (17%) 3) конфронтація, збереження обличчя (по 14%)	1) пошук розв'язку проблеми (35%) 2) пошук соціальної підтримки (30%), заперечення проблеми (30%) 3) заперечення проблеми (27,5%) 4) відволікання уваги (25%)
Ситуація отримання «поганої» оцінки	1) пошук розв'язку проблеми (31%) 2) почуття провини (23%) 3) збереження обличчя (19%) 4) конфронтація (17%)	1) збереження обличчя (42,5%) 2) заперечення проблеми (32,5%) 3) пошук розв'язку проблеми (27,5%), заперечення проблеми (27,5%) 4) емоційно-вольове зосередження (22,5%), відволікання уваги (22,5%)
Ситуація проблеми із здоров'ям	1) втеча від реальності (23%) 2) заперечення проблеми (19%) 3) активне подолання (14,5%)	1) втеча від реальності (45%) 2) відволікання уваги (42,5%)

Загальне зниження життєвої активності спостерігається і в ситуації конфлікту молодших підлітків з учителем. Для значної частини підлітків конфлікт з учителем є однією з найсильніших стресових ситуацій, що приводять до своєрідного «паралічу» активності. Молодші підлітки почуваються безпорадними в такій ситуації. Деякі з них (20%) намагаються забути конфлікт з учителем, занурюючись в улюблену справу, інші – заперечують значущість цієї події (18%). Окремі підлітки відзначають, що в такій ситуації вони «відчувають злість, агресію, звинувачують в усьому інших». Старші підлітки в ситуаціях конфлікту з

учителем демонструють дещо інші способи реагування: пошук розв'язку проблеми (35%), пошук соціальної підтримки (30%), заперечення проблеми (28%), конфронтація (27%).

У сфері сімейних стосунків старші підлітки найчастіше демонструють зовнішню відособленість від конфліктів і намагаються поводитися так, щоб інші подумали, ніби у них все гаразд (збереження обличчя). Очевидно, з віком сімейні проблеми стають все більш табуйованими, і активність підлітків витрачається не стільки на розв'язання виникаючих проблем, скільки на їх ретельне маскуванню. Збереження обличчя для старших підлітків стає провідною стратегією реагування не тільки в ситуаціях сімейного конфлікту, але й у ситуації отримання «поганої» оцінки.

Молодші підлітки порівняно з старшими сприймають стресові ситуації у взаєминах з однолітками як важчі. Найчастіше в таких ситуаціях вони обирають стратегію ізоляції (19% молодших підлітків і лише 10% старших) і переживання почуття провини (21% молодших підлітків і 12% старших).

Аналіз результатів дослідження свідчить, що як молодшими, так і старшими підлітками найменш часто використовуються такі стратегії копінг-поведінки, як: переосмислення ситуації, пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка. Це знижує їх адаптаційний потенціал в кризових ситуаціях соціально-психологічної взаємодії. Підлітки часто залишаються наодинці зі своїми почуттями і стримують їх вираження. При цьому обмежується як можливість усвідомлення почуттів, так і використання прийомів емоційної саморегуляції. Інші люди, в тому числі близькі, рідко сприймаються підлітками як учасники переживання важкої ситуації, тим більше як помічники в її подоланні.

Загалом, ґрунтуючись на результатах проведеного дослідження, можна констатувати збіднений репертуар способів поведінкового, емоційного і когнітивного реагування підлітків на кризові ситуації, а також недостатнє володіння способами конструктивного виходу з них. Спостереження свідчать, що нездатність підлітків до використання продуктивних стратегій реагування на кризові ситуації призводить до посилення внутрішньоособистісних конфліктів,

активізації дезадаптивних механізмів психологічного захисту і формування відхилень у поведінці. З цієї позиції девіантну поведінку підлітків можна розглядати як захисно-компенсаторне утворення – неусвідомлюваний і неадекватний спосіб подолання кризових ситуацій.

2.2. Формування здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Отримані результати свідчать про необхідність спеціальної підготовки підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій. З цією метою нами була створена програма профілактики соціально-психологічної дезадаптації, спрямована на розширення уявлень підлітків про продуктивні когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії реагування в кризових ситуаціях.

Розроблена програма спрямовувалась на реалізацію таких педагогічних умов: створення атмосфери взаєморозуміння, довірливих, доброзичливих відносин і активної участі підлітків у груповій роботі;

спонукання підлітків до усвідомлення й рефлексивного аналізу непродуктивних способів поведінки у кризових ситуаціях;

актуалізація у підлітків мотивації розвитку своєї особистості за допомогою усвідомлення своїх переживань і причин, що їх викликають;

формування адаптивних когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій копінг-поведінки у кризових ситуаціях.

Основу програми становить проблемно-орієнтований тренінг, спрямований на усвідомлення підлітками особливостей своєї поведінки і формування адаптивних копінг-стратегій, що сприяють збереженню позитивної самооцінки і дозволяють ефективно долати критичні життєві ситуації.

Перевірка ефективності розробленої програми розвитку здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій здійснювалася нами шляхом проведення формувального експерименту на базі загальноосвітньої школи №32 м. Вінниці. Для експерименту було відібрано експериментальну і контрольну групи, до складу яких увійшли 58 учнів 9-х класів (по 29 у кожній групі). Для з'ясування

змін у використанні підлітками різних стратегій копінг-поведінки у кризових ситуаціях було проведено два діагностичні зрізи: на початку і після завершення формувального експерименту. В експериментальній групі протягом чотирьох місяців (по годині на тиждень) у позанавчальний час з підлітками проводилися тренінгові заняття відповідно до розробленої програми, що складалася з двох етапів: діагностично-рефлексивного і тренувального.

Робота з підлітками спрямовувалася на вирішення наступних завдань:

1. Зняття у підлітків песимістичної установки, тривожності, психологічного дискомфорту.
2. Мотивування підлітків на звернення до себе, до свого внутрішнього «Я».
3. Розвиток у підлітків прагнення до позитивного світобачення і світовідчуття.
4. Формування толерантності до себе і до навколишніх людей.
5. Розвиток механізму когнітивного оцінювання життєвих проблем.
6. Програвання різних кризових ситуацій для вироблення у підлітків конструктивних стратегій поведінки і уміння справлятися з негативними емоційними переживаннями.

Головне завдання діагностично-рефлексивного етапу полягало в забезпеченні критичного аналізу підлітками особливостей своєї поведінки в кризових ситуаціях, оцінці продуктивності використовуваних при цьому копінг-стратегій. У рамках цього етапу проводилися такі групи вправ:

1. *Пізнання (сприйняття) себе і відносин з навколишнім світом.* Мета – осмислення емоцій, пов'язаних зі ставленням до себе; рефлексія індивідуальних потреб і стосунків з іншими людьми.
2. *Я і моє життя.* Мета – осмислення себе в контексті власної життєвої перспективи, що включає минуле, сьогодення і майбутнє.
3. *Переживання кризових ситуацій.* Мета – вираження почуттів, пов'язаних з переживанням і подоланням важких ситуацій.

Тренувальний етап програми передбачав використання рольових ігор, методів кольорової терапії, творчих завдань, елементів тренінгу особистісного

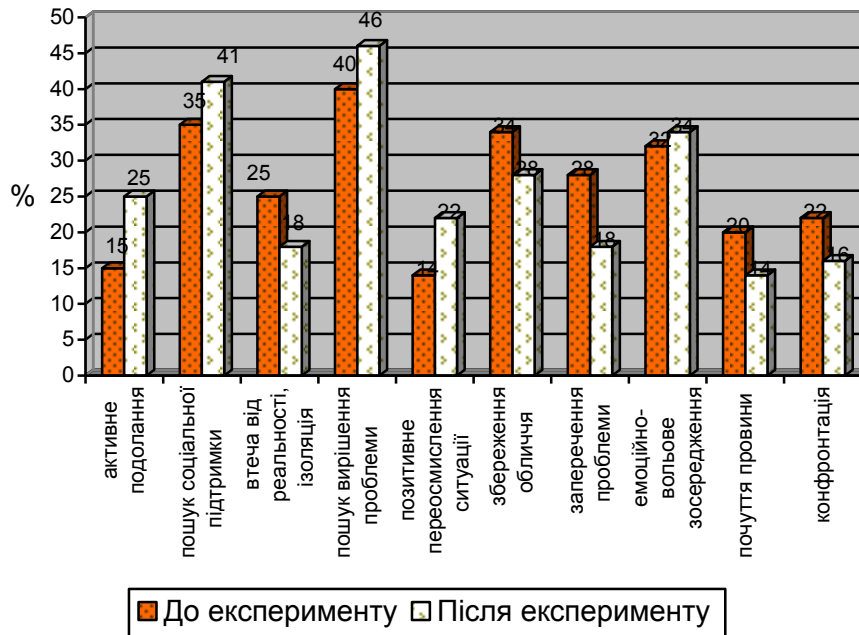
зростання, спрямованих на корекцію неефективних способів переживання кризових ситуацій і вироблення у підлітків адаптивних стратегій копінг-поведінки. Важливим засобом корекції виступала рольова гра, під час якої підлітки моделювали поведінку в критичних ситуаціях і освоювали нові соціальні ролі та способи емоційного переживання та подолання стресових ситуацій. Зміст (тематика) рольових ігор визначалася відповідно до критичних ситуацій, визначених у процесі попереднього опитування підлітків.

Використання рольових ігор забезпечувало корекцію дезадаптивних способів копінг-поведінки і підвищувало готовність дітей до конструктивної поведінки у кризових ситуаціях, що передбачає: збалансоване використання копінг-стратегій, для яких характерна активність і орієнтація на розв'язання проблеми; збалансованість когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів копінг-поведінки; розвиток особистісних ресурсів конструктивної копінг-поведінки (позитивна самооцінка, емпатія, мотивація досягнення, рефлексія), що забезпечують психологічний фон для подолання стресу і вибору ефективних стратегій поведінки.

Діагностичний зріз, проведений після завершення формувального експерименту, засвідчив, що в експериментальній групі відбулися позитивні зрушення у використанні підлітками адаптивних і неадаптивних стратегій подолання кризових ситуацій (див. рис. 2.1 і 2.2).

Аналіз результатів групової роботи з підлітками показав певні позитивні зміни в їх особистісному розвитку. Підлітки демонстрували товариську, активність, розсудливість вже на початковому етапі занять.

Повторне обстеження показало, що підлітки експериментальної групи стали більш толерантно ставитися до різних життєвих подій, що виявилось як у зниженні негативних емоційних переживань, так і в зміні стратегій поведінки в критичних життєвих ситуаціях.



Ри

с. 2.1. Динаміка використання стратегій копінг-поведінки підлітками експериментальної групи (у %).

Підвищилася частота використання підлітками таких стратегій копінг-поведінки, як активне подолання, пошук соціальної підтримки; пошук розв'язку проблеми; переосмислення ситуації, емоційно-вольове зосередження. Водночас істотно знизилися показники використання таких стратегій, як конфронтація, втеча від реальності, ізоляція, заперечення проблеми, почуття провини. Це свідчить про те, що, завдяки участі в запропонованій програмі підлітки стали менш агресивно реагувати на кризові ситуації, перестали відвертатися від проблем, натомість почали спрямовувати свої зусилля на їх розв'язання за допомогою ефективних стратегій, таких як: пошук соціальної підтримки, пошук розв'язку проблеми, позитивна переоцінка ситуації, прийняття відповідальності на себе.

Використання непараметричного критерію Вілкоксона засвідчило, що зміна частоти використання підлітками експериментальної групи адаптивних і дезадаптивних стратегій копінг-поведінки має статистично достовірний характер ($\alpha=0,05$).

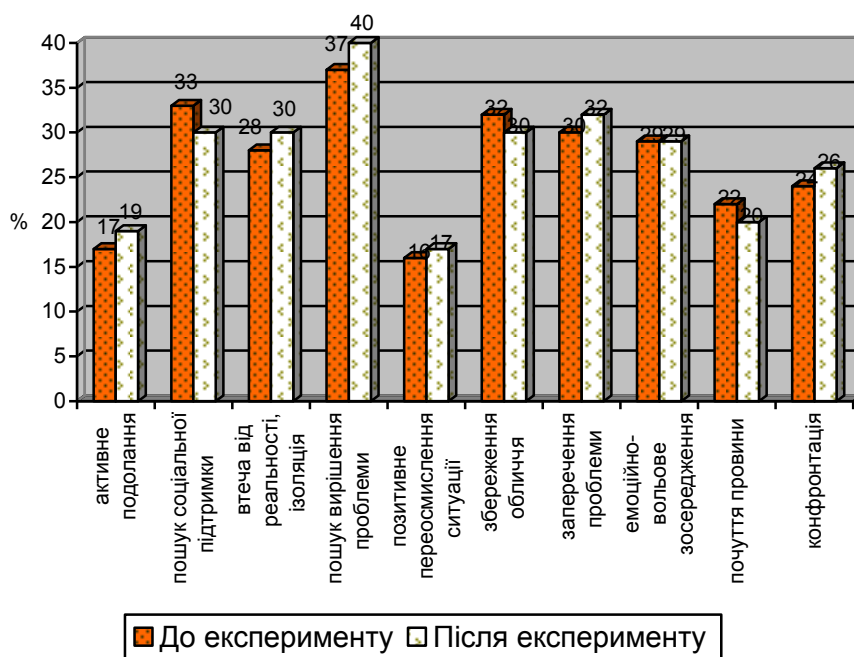


Рис. 2.2. Динаміка використання стратегій копінг-поведінки підлітками контрольної групи (у %).

У підлітків контрольної групи за період проведення формувального експерименту теж сталися певні зрушення у використанні стратегій подолання кризових ситуацій, проте вони не досягають рівня статистичної значущості. Це дає підстави зробити висновок, що запропонована профілактично-корекційна програма сприяє розвитку здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій. Участь підлітків у тренінгових заняттях сприяла усвідомленню ними деструктивних способів власної поведінки в кризових ситуаціях, розумінню того, що вони виконують захисну функцію і перешкоджають реальному розв'язанню проблем. Водночас учасники тренінгу оволоділи новими стратегіями копінг-поведінки, які забезпечують збереження позитивної самооцінки і дозволяють конструктивно долати кризові ситуації.

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.

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясовано, що копінг-поведінка являє собою комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на подолання зовнішніх або внутрішніх перешкод, що оцінюються особистістю як напружені і перевищують її адаптивні можливості. Копінг-поведінка визначається суб'єктивним значенням ситуації для особистості і має на меті розв'язання реальної проблеми або її емоційне переживання, коректування самооцінки або регулювання взаємин з людьми. Аналіз і порівняння різних підходів до класифікації типів поведінки особистості в кризових ситуаціях дає підстави визначити декілька критеріїв диференціації стратегій копінг-поведінки: *спрямованість* (розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації); *сфера прояву* (поведінкова, когнітивна, емоційна); *адаптивні можливості* (адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні).

2. Емпіричне вивчення особливостей реагування підлітків на кризові ситуації дало змогу виявити низку тенденцій у застосуванні ними адаптивних і неадаптивних стратегій копінг-поведінки у різних сферах життєдіяльності (сім'я, взаємини з однолітками, взаємини із значущими дорослими, навчальна діяльність, здоров'я): частка адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій залишається незмінною для молодшої і старшої вікових підгруп підлітків; неадаптивні способи реагування мають тенденцію з віком зменшуватися, поступаючись місцем частково адаптивним стратегіям; найчастіше адаптивні стратегії копінг-поведінки застосовуються підлітками у сфері сімейних відносин; найменш варіативними є способи подолання кризових ситуацій, пов'язаних із здоров'ям.

3. Результати проведеного дослідження свідчать, що як у молодшому, так і у старшому підлітковому віці домінуючими стратегіями подолання кризових ситуацій у різних сферах життєдіяльності є: пошук розв'язку проблеми, пошук соціальної підтримки, заперечення проблеми, збереження обличчя, відволікання

уваги, втеча від реальності. Найменш часто використовуються такі стратегії копінг-поведінки, як: переосмислення ситуації, пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка. Збіднений репертуар способів поведінкового, емоційного і когнітивного реагування підлітків на кризові ситуації, а також недостатнє володіння способами конструктивного виходу із них призводить до загострення внутрішньоособистісних конфліктів, активізації дезадаптивних механізмів психологічного захисту і формування відхилень у поведінці.

4. Експериментально доведено, що розвиток здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій можливий на основі впровадження профілактично-корекційної програми, що складається з діагностичного-рефлексивного й тренувального етапів і забезпечує критичний аналіз підлітками власної поведінки в кризових ситуаціях та оволодіння адаптивними копінг-стратегіями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Е.В. Личностные детерминанты неконструктивного совладающего поведения у подростков/ Психология совладающего поведения. Материалы междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. а. Некрасова, 2007. – С. 24-28.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях; переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Анцыферова Л.И. // Психологический журнал. – 1994. – Том 15 . – №1. -С. 3-17.
3. Балакирев В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. - М., 1996. – №1. - С. 6- 23.
4. Бекетова И.И. Формирование психологической устойчивости подростков к кризисным ситуациям // Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы. - Пятигорск: ПГЛУ, 2000. - С.28-30.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М., 1984. - 200 с.
6. Волкова А.Н. Психолого-педгогическая поддержка детей суицидентов / А.Н.Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998.– №2 – С. 36-43.
7. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб., 2003. – 268 с.
8. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 20-25.
9. Либина А.В. Совладающий интеллект. Человек в сложной жизненной ситуации. - М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
10. Нартова-Бочавер С.К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности // Психол. журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С.20-30.
11. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. – С-Пб., 2001: «Речь». – 244 с.
12. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-

поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. – 2002. – № 5-6. – С. 105.

13. Туманова Е.Н. К проблеме кризисных ситуаций в жизни детей из неблагополучных семей // Вопросы практической психологии. - 1996. - Выпуск VII. – С.96-98.

14. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. – Саратов, 2002. – 156 с.

15. Фролова С.В. Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. – Саратов, 2005. – С. 10-18.

16. Чиркина Р.В., Федкулина Л.Е. Проблемы психодиагностики и психотерапии в учреждениях дополнительного образования // Вопросы практической психологии. - 1996. - Вып. VII. – С.67-71.

17. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1989. – V. 56. – P. 267-283.

18. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. - N. Y., Academic Press, 1977. - 457p.

19. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N.Y., 1984. – 266 p.