|  |  |
| --- | --- |
|  | **Cтресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях**  [Фролова С.В.](http://psyjournals.ru/authors/30367.shtml) [Сенина Т.В.](http://psyjournals.ru/authors/30368.shtml)  На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно переживаются как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках  исследований, посвященных анализу “coping”-механизмов или “coping behavior”. Coping есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [2]. Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться.  Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине ХХ века. Одним из первых к проблеме копинг-поведения обратился А. Маслоу. Понятие «coping» происходит от английского «соре» (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологи­ческое преодоление. Первоначально понятие «копинг-поведение» использовалось в психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Р.М. Грановская и И.М. Никольская отмечают, что понятие копинга по своему содержанию близко к понятию психологической защиты, и основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное использование вторых [1].  Копинг-поведение возникает, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего *объективного обстоятельства* и определенного *отношения* к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается *эмоционально-поведенческими*  реакциями различного характера и степени интенсивности [4. С.7]. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, зна­чимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне.  Существуют различные классификации копинг-стратегий. В некоторых теориях копинг-поведения  выделяют следующие базисные стратегии: 1)  разрешение проблем; 2) поиск социальной поддержки; 3) избегание [3]. Кроме того, реализация копинг-стратегий может происходить в трех плоскостях: поведенческая сфера; когнитивная сфера;  эмоциональная сфера. Виды копинг-стратегий поведения разделяются и с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные,  относительно адаптивные, неадаптивные.  Психологическое преодоление (совладание) является переменной, зависящей, по крайней мере, от двух факторов - личности субъекта и реальной ситуации. На одного и того же человека в разные периоды времени событие может оказывать различное по степени травматичности воздействие.  Набор жизненных ситуаций, как и репер­туар способов их разрешения могут существенно меняться на протяжении жизненного пути человека. Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 14-15 лет. Начало этого периода характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и желание утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. Традиционно подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражены не только стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки. Важный фактор психического развития в подростковом возрасте - общение со сверстниками, которое выделяют в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается порой повышенной конформностью к ценностям  и нормам группы сверстников. Подростковый возраст – время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого произвольного внимания, логической памяти и теоретического мышления. Центральное личностное новообразование этого периода – становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. В подростковом возрас­те еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, особая роль в успешности которого принадлежит особым эмоционально поддерживающим взаимоотношениям со стороны значимых взрослых.  Копинг-поведение подростков до сих пор остается еще малоизученным. Наблюдается дефицит методического инструментария диагностики стратегий преодоления кризисных ситуаций. Кроме того, далеко не всегда учитывается специфика самой кризисной ситуации, сфера ее возникновения. В этой связи целью нашего исследования явилось изучение способов совладающего поведения подростков  в зависимости от содержания стрессогенной социально-психологической ситуации.  Нами была сформулирована следующая гипотеза: характер и адаптивность  способов совладающего реагирования на стрессовое событие взаимосвязаны с содержанием социально-психологической ситуации.  В проводимом нами исследовании были поставлены следующие задачи:   * определение качественных особенностей и степень напряженности реагирования подростков в стрессовых ситуациях в зависимости от сферы их возникновения; * выявление преобладающих стратегий преодоления стрессовых ситуаций в младшем и старшем подростковом возрасте; * оценка выраженности потенциальной социально-психологической адаптированности современных подростков.   Опираясь на исследование Е.Н.Тумановой [4] и принимая во внимание выявленные в нем типичные кризисные ситуации в жизни подростков, нами был разработан опросник «Копинг-стратегий в кризисных ситуациях» для подростков [5]. Подросткам предлагалось выделить наиболее часто используемые (не более четырех) ими формы реагирования в связи со случающимися неприятными событиями в таких жизненных сферах, как:   1. семья («ссоры в семье»); 2. взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»); 3. взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»); 4. учебная деятельность («неудача на контрольной»); 5. здоровье («болезни, травмы»).   Для оценки форм реагирования предлагались суждения, имеющие отношение к той или иной копинговой стратегии.  **А**. Стратегии поведенческого копинга, среди которых:   * адаптивные: активное преодоление, альтруизм; * частично адаптивные: поиск социальной поддержки, отвлечение; * неадаптивные: изоляция, компенсация с использованием допинговых средств, уход от реальности.   **Б**. Стратегии когнитивного копинга:   * адаптивные: поиск решения проблемы, придавание смысла; * частично адаптивные: ориентация на мнение значимых других, сохранение апломба, отрицание; * неадаптивные: избегание проблемы, растерянность.   **В**. Стратегии эмоционального копинга:   * адаптивные: эмоционально-волевое сосредоточение; * частично адаптивные: поиск эмоциональной поддержки, эмоциональная разрядка; * неадаптивные: подавление чувств, чувство вины, агрессивность, покорность.   В исследовании приняли участие 217 школьников в возрасте от 13 до 16 лет – учащиеся среднеобразовательных школ № 34 и № 87 г. Саратова.  *Возрастная дифференциация степени адаптивности стресс-совладающих стратегий в различных жизненных ситуациях.* Анализ и обобщение полученных данных позволили констатировать общее и различия в тенденциях, характерных для разных возрастных подгрупп подростков. Доля адаптивных стратегий преодоления кризисных ситуаций остается неизменной для младшей и старшей возрастных подгрупп подростков – 25,8 %. Неадаптивные же формы реагирования имеют тенденцию с возрастом уменьшаться, уступая возможность проявления частично адаптивным копинговым стратегиям (табл. 1). В младшем подростковом возрасте преобладают неадаптивные способы совладания со стрессовыми ситуациями. В старшем подростковом – раннем юношеском возрасте ведущими становятся частично адаптивные способы реагирования.  http://psyjournals.ru/files/9127/2008-10-07_163142.jpg  Наибольшая доля адаптивных стресс-совладающих стратегий как у младших так и у старших подростков отмечается в сфере семейных взаимоотношений (табл. 2). Такая тенденция с возрастом сохраняется. Можно в связи с этим говорить, что наиболее адаптированными подростки оказываются именно к сложным жизненным ситуациям, возникающим в семейных отношениях.  На фоне общего повышения адаптивности в сложных жизненных ситуациях к старшему подростковому – раннему юношескому возрасту возрастает уязвимость в ситуациях проблем со здоровьем. Наименьшая представленность адаптивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций наблюдается у старших подростков в сфере проблем здоровья (табл. 2). Это связано, по всей видимости, со все более возрастающей ценностью здоровья на этапе решения задач становления личностной самостоятельности и профессионального самоопределения. Ситуация физической травмы или соматического заболевания может казаться старшему подростку практически непереносимой, забирающей огромное количество психологических сил. К тому же, с возрастом у современных подростков приобретается все больший опыт столкновения с различными соматическими проблемами, и еще не вполне достаточен опыт совладания с ними.  http://psyjournals.ru/files/9127/2008-10-07_163220.jpg  С возрастом заметно уменьшается доля неадаптивных способов реагирования, прежде всего, в ситуациях конфликта с другом и в ситуациях получения «плохой» отметки (табл. 3). Большая значимость общения со сверстниками в младшем подростковом возрасте далеко не всегда запускает адаптивные формы поведения, направленные на разрешение межличностных конфликтов. «Плохая» же отметка воспринимается болезненнее на фоне общего снижения самооценки в кризисе подросткового возраста и неустойчивости еще несформированной Я-концепции, вызывая с большей частотой проявление неадекватных реакций. Обостренное проблемное реагирование в кризисе подросткового возраста сменяется более зрелым социально-психологическим видением ситуации.  http://psyjournals.ru/files/9127/2008-10-07_163258.jpg  http://psyjournals.ru/files/9127/2008-10-07_163325.jpg  *Психологическое содержание выбираемых подростками стратегий совладающего поведения в различных стрессовых ситуациях.*Психологическое содержание преодоления стресса претерпевает изменения в зависимости от характера социально-психологической ситуации. Проанализировав и обобщив полученные данные, мы можем выделить наиболее часто употребляемые подростками способы совладания с трудностями в той или иной жизненной сфере.  Наименее вариативное совладающее поведение и младшие, и старшие подростки проявляют в ситуации проблемы, касающейся здоровья. Можно отметить не только снижение вариативности поведения в этой ситуации, но и снижение общей активности-реактивности. Подобные жизненные ситуации вызывают у многих подростков  эмоциональный шок, торможение жизненной активности, когнитивных и эмоциональных процессов. Наиболее часто встречающимися копинговыми стратегиями в стрессовой ситуации, касающейся здоровья, и в той и в другой возрастной подгруппах оказывается уход от реальности при помощи теле-, видео-, аудиотехники и компьютерных игр (23 % младших подростков и 45 % старших подростков).  Общее снижение жизненной активности отмечается и в ситуации конфликта с учителем у младших подростков. Для значительной части подростков конфликт с учителем является одной из самых сильных травмирующих ситуаций, приводящих к своеобразной «парализации» психической активности. Многие подростки оказываются беспомощными в совладании с такой ситуацией. Часть младших подростков (19 %) пытается забыть произошедший конфликт с учителем, погружаясь в любимое дело. Другие пытаются отрицать значимость произошедшего (17%). Еще часть подростков отмечает, что в подобной ситуации они «впадают в бешенство, становятся агрессивными, ругают иобвиняют во всем других». А вот относительно старших подростков можно говорить уже о сложившихся тенденциях реагирования в ситуациях данного типа сложностей: поиск решения проблемы (35 % старших подростков), ориентация на мнение значимых других (30 %), отрицание (30 %), избегание проблемы (27,5 %) и агрессивность (27,5 %).  Интересно отметить, что такую адаптивную стратегию совладающего поведения, как альтруизм (стремление в трудную минуту помочь другому) выбрали в основном только младшие подростки и только для ситуации семейного кризиса. Старшие подростки демонстрируют уже свою большую внешнюю обособленность от семейных конфликтов и стараются выглядеть и вести себя так, чтобы другие подумали, что у них все в порядке (сохранение апломба). По всей видимости, с возрастом семейные проблемы становятся все более табуированными, и все большая активность тратится не на само разрешение возникающих проблем, а на их тщательную маскировку.  Сохранение апломба для старших подростков становится ведущей стратегией реагирования не только в ситуации семейного конфликта, но и в ситуации получения «плохой отметки». Причем понимание «плохой» и «хорошей» отметки очень субъективно. Для одного трагедией становится получение неудовлетворительной отметки, а другой готов заключить, что жизнь почти бессмысленна, потому что он получил четыре балла. При этом для 42,5 % старших подростков в первую очередь важно, чтобы другие не подумали о том, что у них что-то случилось.  Для младших подростков по сравнению со старшими стрессовые ситуации в сфере взаимоотношений со сверстниками воспринимаются как более тяжелые и требуют больших психологических ресурсов для адаптации. Младшие подростки чаще старших выбирают в данной ситуации стратегию изоляции (19 % младших подростков и 10 % старших) и чувства вины (21 % младших подростков и 12 % старших) в данной сфере трудностей.  Анализ использования различных стратегий стресс-совладающего поведения показывает, что как в младшем, так и в старшем подростковом возрастах наименее представленными в поведенческом репертуаре совладания со стрессовыми ситуациями оказываются стратегии: 1) сотрудничества и 2) альтруизма, 3) придавания смысла происходящему, 4) поиск эмоциональной поддержки и 5) эмоциональная разрядка. Можно предположить, что такие поведенческие возможности еще не развиты у подростков. Это отражается на качестве социально-психологического взаимодействия в стрессовых ситуациях. Подростки часто остаются наедине со своими чувствами, подавляют их. При этом ограничивается и возможность осознания чувств, и развитие способов более полноценной и качественной саморегуляции своего психоэмоционального состояния. Другой человек, значимый близкий редко воспринимается как потенциальный участник переживания возникшей трудной ситуации, тем более как сотрудник в ее разрешении. Не часто подростки воспринимают и себя в роли помощника или эмоционального соучастника. В целом, основываясь на результатах проведенного исследования, можно констатировать обедненную вариативность поведенческого, эмоционального и когнитивного реагирования, а также слабую обученность подростков конструктивным выходам из конфликтных ситуаций.  Полученные результаты позволяют поставить задачи для дальнейшей разработки данной проблемы. В первую очередь это касается создания программы профилактики различных форм социально-психологической дезадаптации в подростковом возрасте, ориентированной на расширение представлений подростков о собственных эмоционально-поведенческих возможностях реагирования в стрессовой ситуации.  Литература   1. *Грановская Р.М., Никольская И.М.* Психологическая защита у детей.  СПб., 2003. 2. *Нартова-Бочавер С.К.*  “Coping  behavior”  в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18, № 5. С.20-30. 3. *Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д.* Особенности копинг-поведения в реализации интелектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2002. № 5-6. С. 105. 4. *Туманова Е.Н.* Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. 5. *Фролова С.В.* Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Саратов, 2005. С. 10 -18. |