

ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Пшеничнова И.В.¹, Скворцов Н.А.¹

¹ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет» Шуйский филиал, Шуя, e-mail: ir.p@sspu.ru

В статье копинг-стратегии поведения понимаются как способ поведения, позволяющий снизить негативное влияние трудных жизненных обстоятельств и достичь эмоционального равновесия. Обоснована эффективность адаптивных копинг-стратегий, направленных на мобилизацию ресурсов личности, анализ причин возникновения трудностей и решение возникшей проблемы. Диагностика подростков показала личностные проблемы в совладании со стрессом, неадекватную самооценку и повышенный уровень агрессивности у испытуемых. Выявлено, что выбор подростками совладающего поведения недостаточно сформирован: проявляются страх за свое будущее, нежелание брать на себя ответственность за последствия выбора, неумение выделить суть возникшей проблемы. Представлен опыт реализации программы формирования у подростков адаптивных копинг-стратегий, которая осуществлялась в рамках работы школьной службы медиации. Модель деятельности школьной службы медиации по формированию копинг-стратегий поведения в конфликте включала мотивационный, организационно-деятельностный и рефлексивно-оценочный компоненты. Программа направлена на развитие навыков саморегуляции, повышение уровня эмоциональной стабильности и обучение применению медиативных технологий в поведенческой, эмоциональной и когнитивной сферах. Представлена также просветительская работа с педагогами и родителями подростков. Приведены результаты апробации программы работы с подростками. Статистическое сравнение результатов первичной и повторной диагностики показало значимое снижение уровня агрессивности и враждебности поведения в конфликтных ситуациях; увеличение применения подростками адаптивных копинг-стратегий поведения; увеличение числа подростков с адекватной самооценкой.

Ключевые слова: школьная служба медиации, подростковый возраст, копинг-стратегии, адаптивные копинг-стратегии поведения, саморегуляция, агрессивность, самооценка.

FORMING ADAPTIVE COPING STRATEGIES OF BEHAVIOUR IN ADOLESCENTS

Pshenichnova I.V.¹, Skvortsov N.A.¹

¹FSBEI HE «Ivanovo State University» Shuya branch, Shuya, e-mail: ir.p@sspu.ru

By coping strategies of behaviour we understand certain ways of acting that allow to diminish the negative influence of difficult life circumstances and to recover the emotional balance. In the framework of this paper we focus on proving the efficiency of adaptive coping strategies aimed at personal resource mobilization, 'trouble shooting' and solving the problem arisen. The survey conducted among teenagers has revealed certain personality-related difficulties of dealing with stress, and in a number of cases – unreasonable self-esteem and a higher level of aggressiveness. The same survey has shown their insufficient choice of coping behavior, certain fears for their future, reluctance to take responsibilities for the choices they make, as well as their inability to determine the core of the problem they are trying to solve. In this paper we share our experience of implementing a specially-designed programme aimed at forming adaptive coping strategies in adolescents. The programme was used by a school mediation service. The model of their activities while reconciling conflicts included motivational, organisational-pragmatist and reflexive-estimate constituents. The designed programme is aimed at forming skills of self-regulation, at raising levels of emotional stability, as well as at teaching the use of mediative technologies in behavioural, emotional and cognitive spheres. In this paper, we also share our awareness-building experience with educators and parents. We share the results obtained within the programme approbation. The statistical comparison of the primary and final surveys has shown relevant decrease of aggressiveness and hostility levels in conflict situations behaviour; relevant increase in the use of adaptive coping strategies by teenagers; relevant increase in the number of adolescents with reasonable self-esteem.

Keywords: school mediation service, adolescence, coping strategies, adaptive coping strategies of behavior, self-regulation, aggressiveness, self-esteem.

В подростковый период расширяется система взаимодействий подростка, происходят изменения в структуре его личности и поведении, вызванные формированием новых образов

и вариантов осознанного поведения. Неотъемлемой частью характеристики подросткового поведения являются такие черты, как личностная нестабильность, тревожность, конфликтность и жесткость. У подростка происходит смена одних ценностей на другие, он примеряет на себя новую позицию в социальной иерархии взаимоотношений между ним и взрослыми. Признание и принятие в мире сверстников и взрослых становятся для подростка наиважнейшими факторами. Ф.Е. Василюк указывает, что истоки подростковой конфликтности и непримиримости лежат в семье, во взаимоотношениях между ее членами и отношении к подростку, негативную роль играют наказание, ссоры, невнимание к подростку и принуждение [1]. Внутренние противоречия и недопонимание в общении со сверстниками и взрослыми приводят к отклонениям от общепринятых форм поведения. Авторы уже отмечали, что при возникновении конфликтной ситуации подростки выбирают неадаптивное поведение и не могут справиться с плещущими через край эмоциями, что ведет к возникновению новых конфликтов и усугубляет ситуацию [2, с. 164]. Нетерпимость подростков колжи, желание добиться справедливости сталкиваются с отсутствием (или недостаточным развитием) навыков анализа ситуации и совладающего поведения. Данное исследование посвящено поиску психолого-педагогических условий формирования эффективных копинг-стратегий поведения подростков в условиях работы школьной службы медиации.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать программу работы школьной службы медиации по формированию эффективных копинг-стратегий поведения подростков в конфликтных ситуациях.

Материал и методы исследования. Проблема совладающих стратегий разрешения конфликта и преодоления стресса изучалась многими зарубежными авторами, такими как Г. Селье, Д. Амирхан, Р. Лазарус, Ф. Райс, и отечественными учеными, такими как Р.М. Грановская, Н.Ф. Михайлова, Н.А. Сирота, Е.В. Чумакова, И.Ф. Сибгатуллина и др.

Н.А. Сирота, описывая уровни адаптивности копинг-стратегий поведения подростков, отмечала, что копинг-стратегии не всегда ведут к положительным результатам, в связи с чем можно выделить адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии [3]. Данные стратегии проявляются в поведенческой, когнитивной и эмоциональной сферах личности. Применение в поведенческой сфере неадаптивных копинг-стратегий может привести подростка к изоляции, уходу от контактов с окружающими, к нежеланию решать возникшую проблему, пассивности. В когнитивной сфере могут проявиться «ложное» смирение, неверие в себя и свои возможности, растерянность, часто появляется желание переложить вину на другого, подросток не осознает те последствия, которые вызовет его поведение. Р.М. Грановская и И.М. Никольская в исследованиях копинг-стратегий в эмоциональной сфере обратили внимание на то, что в большей степени подростками

применяются копинг-стратегии совладания со стрессом, направленные на уход от решения проблемы, например в работу или развлечения, либо вход идут физическая или вербальная агрессия, выплеск эмоций всевозможными способами, а также копинг-стратегии «обращение за помощью» [4]. Изучая проблему выбора копинг-стратегий подростками, авторы указывали, что этот выбор определяется предпочтениями подростка и особенностями его личности, масштабностью проблемы и ситуативными факторами. Часто подростки избегают принятия решений и предпочитают изолироваться от проблемы. Они используют абстрагирование – чрезмерное времяпровождение за видеоиграми или общение в социальных сетях, чтобы скрыться от стресса. Однако такой пассивный подход помогает временно снять напряжение, но не дает реального решения проблемы и может привести к еще большему накоплению стресса. Распространено и агрессивное копинг-поведение, позволяющее снять напряжение за счет выплеска активности. Менее выражены стратегии сотрудничества со взрослыми, хотя поиск поддержки помогает подросткам найти опору и получить подходящие рекомендации по переживанию и преодолению стресса. Важно понимать, что нет универсальной стратегии, подростки имеют возможность выбирать различные стратегии поведения в стрессовых ситуациях, пробовать разные подходы и находить тот, который работает наилучшим образом для них [5, с. 256]. Определяющую роль при выборе совладающей стратегии играет ситуация, в которой оказался подросток. Исследуя конфликты и стрессовые ситуации в жизни подростка, Е.Н. Туманова выделяет несколько основных стрессогенных факторов: взаимоотношения в семье и конфликты, там возникающие; проблемы в учебе и здоровье; взаимоотношения со сверстниками и положение в значимой для подростка группе; отношения со значимыми взрослыми в жизни подростка [6].

Изучая поведение подростков в сложных конфликтных ситуациях, В.М. Ялтонский и Н.А. Сирота сформулировали концепцию поведения подростков с точки зрения совладания со стрессом. Форма применения адаптивных копинг-стратегий характеризуется использованием соответствующих подростковому возрасту адекватных реакций копинг-поведения и применением активных способов совладания со стрессом, направленных на поиск поддержки в социуме либо на решение возникшей проблемы [7]. В то же время подросткам свойственен конформизм в поведении: они склонны поддерживать авторитетных сверстников, стремясь заполучить признание в коллективе [8].

Таким образом, исследователи выделяют следующие копинг-стратегии поведения подростков в сложных конфликтных ситуациях:

- адаптивное, активное, продуктивное совладающее поведение;
- непродуктивное, пассивное совладающее поведение;
- форма относительно продуктивного совладающего поведения.

Изменение отношений с социумом побуждает подростков к поиску новых адаптивных форм поведения с учетом своего жизненного опыта, инициативности, социальных и когнитивных навыков. Это делает актуальной работу по развитию умений справляться со сложными жизненными ситуациями.

Базой проведения исследования стало Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чернореченская средняя школа» Ивановского района Ивановской области.

Выборочную совокупность составили обучающиеся четырех классов – с 5-го по 8-й – в возрасте 11–14 лет в количестве 50 человек. В исследовании были использованы методы опроса и тестирования, сравнение результатов первичной и повторной диагностики проводилось с помощью Т-критерия Вилкоксона и ф-критерия Фишера. Используемые методики:

- 1) методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма;
- 2) опросник «Способы преодоления критических ситуаций» (А. Блазер, Э. Хайм, Х.Рингер, М. Томмен) в адаптации С.С. Гончаровой;
- 3) опросник диагностики враждебности А. Басса и А. Дарки (вар. Г.А. Цукерман);
- 4) опросник «Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана (адаптация В.М. Ялтонский и Н.А. Сирота);
- 5) методика на определение самооценки у подростков Р.В. Овчаровой.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты диагностики обнаружили личностные проблемы в совладании со стрессом, самооценке и уровне агрессивности подростков:

- 16% испытуемых показали высокий уровень враждебности, которая проявляется в недоверии к взрослым и к сверстникам, что, в свою очередь, не позволяет обратиться за помощью в момент, когда это необходимо;
- 18% испытуемых показали высокий уровень выбора стратегии «самообвинения», то есть человек ищет проблему в себе и обвиняет себя, постоянные мысли о случившемся не дают покоя, человек находится в состоянии дискомфорта, что негативно сказывается на процессе обучения;
- у 16% респондентов самооценка развивается по невротическому типу, что часто ведет к формированию внутренних конфликтов, к неприятию себя, отказу от появляющихся возможностей; подростки становятся нерешительными и не уверенными в себе;
- у 24% подростков был определен низкий уровень выбора копинг-ресурса «поиск социальной поддержки», что затрудняет получение эмоциональной поддержки от своего социального окружения, вызывает у них чувство обиды и раздраженности по отношению к

окружающим. Эти подростки либо избегают контактов и погружаются в состояние одиночества, либо прибегают к неправильным методам преодоления стресса (правонарушения, аддикции);

- в эмоциональной сфере непродуктивные стратегии используют 62% респондентов, что приводит к отчаянию, ощущению собственного бессилия или озлобленности и агрессии.

Диагностика подростков позволила определить дальнейшую работу по разработке тренинговой программы, способствующей сохранению и поддержанию психологического здоровья подростков и созданию благоприятной атмосферы в отношениях с другими людьми. Программа формирования у подростков адаптивных копинг-стратегий поведения рассчитана на 50 часов, в нее входят информационные занятия, практические занятия, социально-психологические тренинги формирования адаптивных копинг-стратегий, применение медиативных технологий для снижения конфликтности в классах и школе в целом. Реализация программы проходила в рамках работы школьной службы медиации.

Цель программы: формирование адаптивных копинг-стратегий поведения подростков в конфликте на основе развития навыков саморегуляции, повышения уровня эмоциональной стабильности и обучения применению медиативных технологий.

Задачи:

1. Мотивировать подростков на целенаправленную деятельность по формированию адаптивных копинг-стратегий поведения в конфликтных ситуациях и коррекцию индивидуальных психологических качеств личности подростка.
2. Актуализировать знания в области копинг-стратегий поведения в конфликте.
3. Научить использовать адаптивные копинг-стратегии для продуктивного выхода из конфликта и совладания со стрессом в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах.
4. Раскрытие личностного потенциала подростков и формирование навыков саморегуляции.

Содержание программы:

1-й этап (теоретический) – получение знаний о формах, способах и подходах к преодолению конфликтных ситуаций с помощью копинг-стратегий и медиативных технологий;

2-й этап (практический) – это семинары, интерактивные беседы и др.;

3-й этап (технологический) – это техники и технологии преодоления конфликтных ситуаций и снятия эмоционального напряжения.

Основные методы и формы работы:

- семинары, интерактивные беседы;
- создание и анализ конфликтных ситуаций, решение ситуационных задач и применение медиативных технологий;
- групповые дискуссии, работа в малых группах;
- тренинговые технологии, анализ приобретенного опыта;
- индивидуальные консультации.

Важными условиями успеха тренинговой программы являются участие всех участников образовательных отношений, а именно подростков, родителей и педагогов, их мотивация к личным изменениям поведения, мышления и реакций на конфликтные ситуации. Были определены мотивы участия педагогов, родителей и подростков в реализации программы по формированию копинг-стратегий поведения в конфликте:

- возможность приобщиться к жизни школы и помочь подросткам в их конфликтах;
- поиск новых стратегий совладания с конфликтами, доступных психологических защит, при которых не нужно искать виновных;
- стремление развивать навыки взаимодействия с окружающими людьми, понимать их способы совладания с конфликтами и их взаимоотношения.

Для родителей подростков и педагогов были проведены лекции, интерактивные беседы, на которых участники обнаружили живой интерес к затронутой теме. Особенно это было заметно на мини-лекции и беседе «Кризис подросткового возраста: как себя вести?». Участники интересовались способами неконфликтного поведения родителя с ребенком в семье, некоторые изъявили желание разобрать примеры поведения в конфликте из собственной жизни, что было особенно ценно, так как позволило реализовать и продемонстрировать на деле один из таких мощнейших копинг-ресурсов, как «обращение за помощью». При этом выработка решений велась в группе и только в редких случаях требовалась помощь. Таким образом, можно было наблюдать, насколько быстро и качественно решается проблема управления групповым сознанием, вырабатывается доверие к группе и уходит социальный страх.

Затем авторы перешли к практическим упражнениям, в ходе которых родители и педагоги пробовали новые формы поведения. Задачи работы заключались в развитии у родителей и педагогов способности к анализу конфликтной ситуации, поиску пути решения проблемы в сотрудничестве с другими родителями или специалистами в школе. Это содействовало выработке адекватной системы отношений и взглядов. Так, в упражнении «Ассоциации» появилось много вопросов – кто же такой «счастливый ребенок» и «эффективный родитель» и как можно их охарактеризовать. У родителей вызвал удивление

тот факт, что они никогда не задумывались над тем, кого они хотят воспитать и кем сами являются в этом процессе. Впоследствии групповым сознанием была выработана общая характеристика роли родителей во взаимодействии с подростками и определена необходимость в конструктивном диалоге для достижения взаимовыгодных целей. При выполнении упражнения «Идеальный подросток», цель которого – увидеть и прочувствовать негативное влияние родительских запретов на детей, родители увидели, что в основе их запретов, стремления уберечь ребенка от негативного влияния окружающей среды лежат их страх и зависимость от мнения окружающих. Недоверие к своему ребенку влечет за собой внутрисемейный конфликт и отдаляет подростка от родителей, их поддержки и понимания. При рефлексии полученного опыта участники сделали вывод о том, что нездоровый контроль со стороны родителя негативно влияет на взаимоотношения в семье, лишает подростка необходимой поддержки со стороны родителей, делает его скрытным и толкает на обман, препятствует формированию зрелой личности в таких аспектах, как:

- принятие собственного решения и несение ответственности за него;
- формирование адекватной Я-концепции;
- формирование умений саморегуляции в избавления от страха и тревоги;
- самореализация своего внутреннего потенциала через совладание с конфликтными ситуациями и разрешение возникающих сомнений.

В ходе работы с подростками авторы учили их искать продуктивные выходы из конфликта и справляться со стрессом путем мобилизации внутренних ресурсов в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах, в том числе с помощью медиативных технологий. Велась работа по формированию адаптивных копинг-стратегий и мобилизации внутренних ресурсов: развитие навыков самоконтроля; повышение самооценки, веры в свои силы. Например, использование медиативного упражнения «Рефрейминг» учит смотреть на сложную ситуацию с другой стороны, придавать ей иное значение. Во время проведения тренингового упражнения «Мой портрет в лучах солнца», цель которого – настроиться на анализ личных качеств, оказалось, что ребята испытывают затруднения и скудность в подборе слов, которые могут охарактеризовать и выразить Образ-Я. Выявилось, что некоторые подростки считают, что говорить о себе в позитивном ключе – это значит хвастаться, и это плохо. Авторам пришлось разъяснить, что данная установка негативно влияет на формирование самооценки и приводит к созданию образа «жертвы». Для этого использовались элементы «взаимотерапии», которая заключается в поддержке, проявлении эмпатии к друг другу и обратной связи. Так подростки обретают новый опыт восприятия себя, самоуважения, укрепляется чувство собственного достоинства, уточняется Образ-Я.

В программу были включены и медиативные технологии профилактики и преодоления конфликтов: тренинговые упражнения, драматизации и ролевые игры. Для коррекции неконструктивного поведения и эмоциональных реакций авторы обучали саморегуляции, саморелаксации, навыкам взаимодействия (упражнения «Я-сообщение», «Вентиляция собственных эмоций», «Петля понимания»). Внимание участников концентрировалось на том, что от умения подростка справиться с эмоциональным напряжением зависит поиск конструктивного выхода из конфликтной ситуации. Это влияет и на возможность вести открытый диалог, и на развитие взаимоотношений с окружающими.

В работе по формированию адаптивных поведенческих стратегий авторы использовали ролевые игры, позволяющие воспользоваться полученными знаниями и закрепить их. Так, игра «Выкинь свои проблемы» предполагает обсуждение своей проблемы с кем-нибудь из окружения и получение безопасной обратной связи. А реализация медиативной техники «Резюмирование», при которой участники в эмоционально возбужденном состоянии рассказывали собеседнику о своей проблеме, а тот должен спокойно резюмировать услышанное, показывает, как благотворно действует спокойное состояние собеседника, когда он, выслушивая длинную историю из обвинений и угроз, спокойно резюмирует сказанное, при этом появляется возможность обсудить и составить план дальнейших действий.

Повторная диагностика показала статистически значимые изменения (по T-критерию Вилкоксона и ϕ -критерию Фишера) личностных характеристик подростков экспериментальной группы и выбираемых ими копинг-стратегий:

– снижение уровня агрессивности на 40% ($T_{\text{эмп}}=39,7$ при $43>T_{\text{эмп}}>60$) и враждебности поведения в конфликтных ситуациях на 32% соответственно ($T_{\text{эмп}}=41$ при $43>T_{\text{эмп}}>60$);

– увеличение числа подростков с адекватной самооценкой на 26% ($T_{\text{эмп}}=41,8$ при $43>T_{\text{эмп}}>60$);

– увеличение применения подростками ЭГ адаптивных копинг-стратегий поведения в конфликтных ситуациях от 44% до 48%, а снижение применения неадаптивных копинг-стратегий с 32% до 36%, в зависимости от применяемой диагностической методики ($\phi^*_{\text{эмп}}=3.649$ при $1,64<\phi^*_{\text{эмп}}<2,31$): подростки стали чаще применять стратегии при поиске социальной поддержки и разрешении проблем.

Выводы. Апробация тренинговой программы позволила сформулировать психолого-педагогические условия эффективного формирования адаптивных копинг-стратегий поведения подростков.

1. Одним из важнейших условий создания безопасной образовательной среды является работа в школе специалистов, обученных применению принципов службы медиации,

медиативных технологий в конструктивном урегулировании подростковых конфликтов.

2. Необходимо формирование личной мотивации обучающихся к приобретению навыков адаптивного совладания со стрессом и урегулирования конфликтов.

3. Процесс формирования эффективных копинг-стратегий поведения подростков направлен на развитие саморегуляции в когнитивной, поведенческой и эмоциональной сферах.

4. Требуется освоение участниками образовательных отношений навыков конструктивного и бесконфликтного взаимодействия.

5. Рекомендуется регулярное проведение в школе просветительской работы с педагогами, родителями и обучающимися для приобретения навыков разрешения конфликтов и защиты своих прав.

Список литературы

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ выхода критических ситуаций. М.: Издательство МГУ, 2019. 156 с.
2. Скворцов Н.А., Пшеничнова И.В. Копинг-стратегии поведения подростков в конфликтных ситуациях // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых: материалы XV Международной научной конференции (г. Москва-Иваново-Шуя, 22–23 ноября 2022 года). Москва-Иваново-Шуя: Ивановский государственный университет, 2022. С. 162-164.
3. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ...докт. мед. наук. Санкт-Петербург, 1994. 283 с.
4. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2013. 320 с.
5. Скворцов Н.А. Основные копинг-стратегии поведения подростков // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: материалы научно-практической конференции (г. Шуя, 19 мая 2022 г.) Шуя: Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, 2022. С. 256-258.
6. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. 69 с.
7. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Ресурсы адаптационного поведения подростков. М.: Московский государственный медико-стоматологический университет, 2014. 74 с.
8. Ярмиев И.З., Ярмиев А.З., Мавлюдова Л.У. Конформизм и конформность как социально-психологические особенности подростков // Современные проблемы науки и

образования. 2022. № 3. [Электронный ресурс]. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31783> (дата обращения: 20.12.2023).