

**ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ
УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Свястина Л.В.,

научный руководитель Казакова Т.В.

*Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО
«Сибирский федеральный университет»*

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, 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 «copingbehavior». «Копинг» - это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями.

Копинг-стратегии необходимы, 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. 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.

В связи с актуальностью проблемы нами организовано экспериментальное исследование, целью которого являлось исследование особенностей совладающего поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия. В исследовании приняли участие учащиеся 7-х классов МБОУ СОШ № 1 г. Лесосибирска. Выборка исследования состояла из 45 человек в возрасте от 13 до 14 лет. В обследовании подростков использовался опросник Р. Лазаруса «Копинг-тест», индикатор копинг-стратегий Дж. Амирхана и методика «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф, адаптированная Т.Д. Шевельковой, П.П. Фесенко.

Результаты исследования психологического благополучия подростков продемонстрировали следующее. По шкале «Положительное отношение к другим» средние показатели выявлены у 75,5% подростков, это свидетельствует о том, что испытуемые имеют удовлетворительные доверительные отношения с окружающими, заботятся о благополучии других. Способны сопереживать, допускают привязанности и близкие отношения, понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. Низкие показатели выявлены у 24,5% подростков, они имеют лишь ограниченное количество доверительных отношений. Таким людям трудно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других.

По шкале «Автономия» у большинства подростков средний показатель 64,5%, высокий показатель у 15,5% человек, что характеризует их как самостоятельных и независимых, способным противостоять попыткам общества зависеть и думать определенным образом. Самостоятельно регулируют собственное поведение, оценивают себя в соответствии с личными критериями. У остальных 20% выявлен низкий показатель, что позволяет говорить о том, что испытуемые зависят от мнения и оценки окружающих, в принятии важных решений полагаются на мнение других.

Средний значение по шкале «Управление окружением» у 77,8% подростков и лишь у 4,4% - высокий показатель, что свидетельствует о том, что они обладают властью и компетенцией в управлении окружением, контролируют всю внешнюю деятельность, эффективно используют предоставляющие возможности. Способны создавать условия и обстоятельства для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Низкие значения выявлены у 17,8%, что характеризует подростков, как людей, которые испытывают сложности в организации повседневной деятельности, чувствуют себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства.

По шкале «Личностный рост» у 60% подростков средние показатели и всего лишь у одного испытуемого выявлен высокий показатель, что составляет 2,2% от общей выборки, это признак того, что они обладают чувством непрекращающегося развития, воспринимают себя «растущими» и самореализовывающимися. У 37,8% подростков выявлены низкие показатели по данной шкале, свидетельствующие, что подростки осознают отсутствие собственного развития, не испытывают чувства улучшения и самореализации. Испытывают скуку и не имеют интереса к жизни.

У 51,1% подростков по шкале «цель в жизни» выявлен средний показатель. Испытуемые по данной шкале имеют цель в жизни и чувства направленности, считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл. Придерживаются убеждений, которые являются источников цели в жизни, имеют намерения и цели на всю жизнь. 48,9% человек имеют низкий показатель, что свидетельствует о том, что эти подростки имеют мало целей и намерений. У них отсутствует чувство направленности, они не имеют перспектив и убеждений, определяющих смысл жизни.

Средний показатель по шкале «Самопринятие» выявлен у 75,5% подростков, что позволяет сделать вывод о том, что испытуемые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества. Низкий показатель у 24,5% подростков, позволяет говорить о испытуемых как о людях недовольных собой, разочарованных событиями своего прошлого. Они испытывают беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желают быть не теми, кем они являются.

Итак, можно сделать вывод, что большинство подростков переживают удовлетворение жизнью.

Проанализировав результаты диагностики копинг- стратегий, мы выявили, что стратегия разрешения проблем лишь у 2,2% респондентов на высоком уровне, 60% на среднем уровне, а у 31,1% - на низком и 6,7% - на очень низком уровне, что свидетельствует о том, что лишь у половины испытуемых присутствует эта активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Стратегия поиска социальной поддержки лишь у 2,2% респондентов на высоком уровне, у 31,1% - на среднем, у 44,5% - на низком и у 22,2% - на очень низком, что указывает на то, что большинство испытуемых для эффективного разрешения проблемы не обращаются за помощью и поддержкой к семье, друзьям, значимым другим. Стратегия избегания на высоком уровне лишь у 2,2% испытуемых, на среднем - у 22,2%, на низком у 57,8% и у 17,8% респондентов на очень низком, что свидетельствует о том, что большая часть подростков данной выборки не уходят от решения проблем и не стремятся к избеганию контакта с окружающей их действительностью, какой бы она не была.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что уровень представленности шкалы «Разрешение проблемы» - средний, «Поиска социальной поддержки» - низкий, «Избегания проблем» - низкий.

Анализируя результаты диагностики способов преодоления трудностей, можно сделать следующие выводы: по шкале «конфронтационный копинг» у большего числа респондентов отмечен средний уровень выраженности копинга – 51,1%, у 37,8% человек низкий уровень выраженности копинга и у 11,1% человек высокий уровень выраженности копинга. Разрешение проблемы этими подростками происходит за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. При правильном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы.

Из результатов, полученных по шкале «дистанцирование» можно сделать вывод о том, что у 68,9% исследуемых выявлен средний показатель, у 4,4% - высокий, у 26,7% - низкий. Исходя из данных исследования, мы имеем возможность предположить, что исследуемые нами подростки преодолевают проблему за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Для них характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания этой проблемы.

По шкале «самоконтроль» у 15,5% испытуемых (высокий уровень), 51,1% испытуемых (средний уровень) и у 33,4% испытуемых (низкий уровень), что свидетельствует о том, что испытуемые преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

По шкале «поиск социальной поддержки» у большего числа исследуемых отмечен средний уровень выраженности – 60% респондентов, низкий уровень выраженности – 26,7% респондентов и высокий уровень выраженности – 13,3% респондентов. Это свидетельствует о том, что в большинстве случаев исследуемые решают проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Для них характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи.

По шкале «принятие ответственности» у большинства респондентов средние значения – 55,5%, низкие значения у 42,2% респондентов и высокие значения у 2,2%. Из этого следует то, что подростки нередко при возникновении проблемы часто винят себя во всем, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

По шкале «бегство - избегание» у большинства респондентов средние значения – 55,5% человек, высокие показатели - 20% человек и низкие значения – 24,5% человек. Из этого следует, что подростки при возникновении трудностей и проблем могут выбирать такие способы преодоления как - отрицание проблемы, фантазирование, неоправданные ожидания. У испытуемых с высоким уровнем выраженности копинга могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

Отмечены следующие результаты по шкале «планирование решения проблемы» - 2,2% исследуемых (высокий уровень), 73,3% исследуемых (средний уровень) и 24,5% исследуемых (низкий уровень). Это свидетельствует о том, что подростки при возникновении проблемы целенаправленно анализируют ситуации и возможные варианты поведения, вырабатывают стратегии разрешения проблемы, планируют собственные действия с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

По шкале «положительная переоценка» - 31,1% респондентов (высокий уровень), 51,1% респондентов (средний уровень) и 17,8% респондентов (низкий уровень). Это является признаком того, что исследуемые преодолевают трудности за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Также для них характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

У некоторых подростков обнаружены высокие показатели по шкалам: «конфронтационный копинг», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «бегство – избегание», и «положительная переоценка». Полученные данные позволяют охарактеризовать респондентов подросткового возраста как лиц, умеющих регулировать свои чувства и действия, однако нуждающихся в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Возможно, они мысленно стремятся и прилагают поведенческие усилия к бегству или избеганию проблемы. Однако, несмотря на это, им свойственно прилагать усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, а так же усилия по изменению ситуации, предполагающие определенную степень враждебности и готовности к риску.

У многих подростков отмечен высокий уровень напряженности копинга, что свидетельствует о выраженной дезадаптации этих подростков. Но в основном преобладают средние показатели, это является признаком того, что у большинства подростков выражен адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии.

Итак, можно сделать вывод, что у подростков данной выборки преобладающими уровнями психологического благополучия являются, «Самопринятие», «Управление окружением», «Автономия», «Положительное отношение к другим». Подростки имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими. Самостоятельно регулируют собственное поведение, оценивая себя в соответствии с личными критериями. Способны создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Знают и принимают различные свои стороны, как положительные, так и отрицательные. Испытуемые используют различные конструктивные стратегии в преодолении трудностей. Однако преобладающие у них являются - стратегия «планирование решения проблем», стратегия «принятие ответственности» и «дистанцирование». Эти данные могут свидетельствовать о том, что у подростков появляется потребность в самостоятельных действиях, они несут ответственность за принятия решения проблем. Так же подростки преодолевают свои негативные переживания в связи с проблемой, за счет снижения ее значимости. Наиболее часто подростками выбирается стратегия разрешения проблем, которая не способствует формированию неадаптивного поведения.

У испытуемых, имеющих низкий уровень психологического благополучия, отмечен высокий уровень напряженности копинга, что свидетельствует о неудовлетворенности жизнью, формирования у них неадаптивных форм поведения.