

Автори статті:
Майя Ільніцька, Леся Чекотун,
студентки
Вінницького державного
педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського,
володарки Гран-Прі II ступеня

Науковий керівник:
Василь Михайлович Галузяк,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки
Вінницького державного
педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського

ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ ДО КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Хронічна стресова ситуація, викликана зростаючою соціально-економічною нестабільністю, зміною колишніх стереотипів, зростанням безробіття і соціального розшарування в суспільстві значною мірою впливають на емоційний стан і здоров'я людей, ставлять підвищені вимоги до їх здатності чинити опір негативним впливам, долати перешкоди, знаходити вихід з важких ситуацій, використовуючи конструктивні форми поведінки.

У 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 дітей є реакцією на стресову ситуацію і неможливість упоратися з нею. У зв'язку з цим одне із актуальних завдань соціальної педагогіки полягає в розробці теоретичних засад і методичних шляхів розвитку в дітей здатності конструктивно реагувати на складні життєві ситуації.

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 так званої копінг-поведінки (coping behavior) – 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.). Незважаючи на посилену увагу дослідників до вивчення особистісних ресурсів і способів копінг-поведінки, проблема розвитку готовності дітей підліткового віку до ефективного подолання кризових ситуацій залишається поки що малодослідженою. Актуальним, зокрема, є обґрунтування соціально-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: «*Розвиток здатності підлітків до подолання кризових ситуацій*».

Об'єкт дослідження – соціально-педагогічна підтримка особистісного розвитку дітей підліткового віку.

Предмет дослідження – соціально-педагогічні умови розвитку здатності підлітків до подолання кризових ситуацій.

Мета дослідження – вивчити особливості копінг-поведінки підлітків, розробити і експериментально перевірити програму розвитку їх здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

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

1) на основі аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясувати сутність поведінки, спрямованої на подолання кризових ситуацій;

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

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

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

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).

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: частка адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій залишається незмінною для молодшої і старшої вікових підгруп підлітків; неадаптивні способи реагування мають тенденцію з віком зменшуватися, поступаючи 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.

Результати проведеного дослідження свідчать, що як у молодшому, так і у старшому підлітковому віці домінуючими стратегіями подолання кризових ситуацій у різних сферах життя 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 внутрішньо особистісних конфліктів, активізації дезадаптивних механізмів психологічного захисту і формування відхилень у поведінці.

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 та оволодіння адаптивними копінг-стратегіями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бекетова И. И. Формирование психологической устойчивости подростков к кризисным ситуациям / И. И. Бекетова // Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы. – Пятигорск : ПГЛУ, 2000. – С. 28–30.
2. Чиркина Р. В. Проблемы психодиагностики и психотерапии в учреждениях дополнительного образования / Р.В. Чиркина, Л.Е. Федкулина // Вопросы практической психологии. – 1996. – Вып. VII. – С. 67–71.