

Попова Софья Руслановна

студентка

Научный руководитель

Красникова Татьяна Викторовна

старший преподаватель

Евпаторийский институт социальных наук (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет

им. В.И. Вернадского»

г. Евпатория, Республика Крым

ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИНГА

***Аннотация:** в статье выделены теоретические аспекты проблемы копинг-стратегий в зарубежной и отечественной литературе, проанализированы классификации копинг-стратегий, выбрана терминология тренинга, предложены методы работы в тренинге, выбора стиля копинг-стратегий, обоснована актуальность тренинговой работы по формированию адаптивных копинг-стратегий у подростков, у которых сформированы неадаптивные стили копинг-стратегий.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегии, неадаптивные копинг-стратегии, адаптивные копинг-стратегии, тренинг, подросток.*

Конфликт представляет собой актуальную проблему социальной психологии, и разработка мер психологической защиты от него имеет большое значение. В России современные нормативно-правовые документы определяют необходимость создания условий для саморазвития и формирования адаптивных копинг-стратегий у подростков, основанных на принятии ответственности и самостоятельных решений. Применение таких стратегий поведения школьниками поможет улучшить социальную среду в школе и способствовать преодолению различных неконструктивных решений в виде буллинга и жестокости.

Феномен копинг-стратегий был исследован зарубежными исследователями, такими как Р.С. Лазарус, Н.С. Эндлер, С. Фолкман. В отечественной психологии данная проблематика изучалась в работах Л.И. Анциферовой, Е.П. Белинского, Ф.Е. Василюка, Р.М. Грановской, С.В. Духновского, Е.Л. Марковец, С.К. Нартовой-Бочавер, И.М. Никольской, С.В. Фроловой.

Термин «coping» был введен Л. Мерфи в 1962 году при исследовании способов преодоления требований, которые возникают в ситуациях кризисного развития у детей. В отечественной психологии этот термин начал активно использоваться в 1990-е годы Р.М. Грановской и И.М. Никольской. Они связывали понятие «копинг-стратегии» с понятием «психологическая защита», но отмечали, что они не идентичны. Основное отличие заключается в уровне сознательного выбора: психологическая защита является неосознанным выбором человека в ситуациях психологической угрозы, а копинг-стратегии представляют собой осознанный, разработанный личностью способ преодоления трудностей [2, с. 79].

В работах Р.М. Грановской указано, что «...копинг-стратегии являются осознанным, целенаправленным, конструктивным способом реагирования, предполагающим эффективное преодоление ситуации, направленность действий «внутри себя» или на внешние условия...» Стратегии выступают как способы, пути, средства выхода из сложившейся ситуации [2, с. 83].

По Ф.Е. Василюк «...копинг-стратегии – это целенаправленная деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям...» [5, с. 113].

Исследователи, первые использовавшие понятие копинга в психологии, предложили Р.С. Лазарус и С. Фолкман, выделяя две функции копинга, говорят о соответствующих стратегиях поведения: проблемно-ориентированной и эмоционально-ориентированной. При этом выделяется активное (имеющее целью устранить влияние стрессора) и пассивное (направленное на снижение эмоционального напряжения) копинг-поведение и соответствующие копинг-стратегии [6, с. 40].

Люди используют в различных ситуациях разные стратегии поведения, иногда даже совмещая их. Так, Л.И. Анцыферова подчеркивает, что «...не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях» [4]. Кроме того, выбор того или иного способа поведения зависит от личностных особенностей человека. Так, настроенные враждебно по отношению к окружающим люди скорее будут использовать конфронтацию, чем поиск социальной поддержки.

В современной литературе широко известно, что период подросткового возраста отмечен острым переходом от детского состояния к взрослой жизни, где социальное развитие противоречиво и полно противоположных тенденций. На этом сложном этапе наблюдаются отрицательные проявления, дисгармония в формировании личности, изменение системы интересов, а также непокорное поведение, направленное против взрослых [4].

Е.П. Белинский изучает, как копинг-стратегии подростков влияют на их эмоциональное состояние и социальную успешность. Он оценивает эти стратегии с точки зрения их эффективности, основываясь на том, насколько они помогают подросткам снизить чувство уязвимости к стрессам [3, с. 94].

В исследованиях С.В. Фроловой установлено, что основными копинг-стратегиями в подростковом возрасте являются стратегии, направленные на отвлечение и восстановление физических сил, а также эмоциональное отреагирование и сотрудничество со взрослыми [7, с. 60].

Таким образом, копинг-стратегии представляют собой осознанный и целенаправленный подход к преодолению трудностей, позволяющий успешно справиться со стрессом и сохранить баланс между требованиями среды и собственными ресурсами. Выбор конкретной стратегии зависит от различных факторов, и ее применение может помочь решить различные задачи в жизни человека.

Проблема формирования копинг-стратегий у подростков становится более актуальной. Эффективный способ преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте возможно при помощи тренинговых занятий.

Тренинг (от англ. train – тренироваться) – в самом общем значении рассматривается как способ, точнее, совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у человека тех или иных навыков и умений. Другое определение тренинга дал Ю.Н. Емельянов «Тренинг – это группа методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением...» [1, с. 20].

Тренинг может выступать как активный метод обучения. Г.А. Ковалев относит социально-психологический тренинг к методам активного социального обучения как комплексного социально-дидактического направления [1, с. 22].

Тренинги по формированию адаптивных копинг-стратегий могут помочь участникам стать более уверенными в себе, научиться эффективно управлять своими эмоциями, развить навыки релаксации и саморегуляции, а также научиться принимать конструктивные решения в сложных ситуациях. Они также могут позволить участникам развить свою коммуникативную и конфликтологическую компетенцию, улучшить способность к самоанализу и самооценке.

Психологический тренинг, направленный на развитие адаптивных копинг-стратегий, может включать следующие элементы.

1. Психологическое осознание стрессовых ситуаций. Участники тренинга ознакамливаются с понятием стресса, его причинами и последствиями. Они учатся распознавать факторы, вызывающие стресс, и анализировать свои эмоции и реакции в таких ситуациях.

2. Развитие навыков управления эмоциями. Участники тренинга учатся контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях и выбирать адекватные способы реагирования.

3. Формирование коммуникационных навыков. Участники тренинга учатся эффективному общению с другими людьми в стрессовых ситуациях. Они тренируются в выражении своих эмоций и потребностей, а также в слушании и понимании других людей [6, с. 48].

В помощи при коррекции неадаптивных копинг-стратегий у подростков помогут быть задействованы такие методы как: 1) группа методов работы со

случающимися событиями: метод концентрации присутствия; метод групповой рефлексии; метод построения диспозиции; 2) группа методов работы с конструируемыми событиями: метод символического самовыражения; метод группового решения проблем; метод операционализации [1, с. 57].

Таким образом, психологические тренинги позволяют подросткам развить навыки работы над собой и повысить свою устойчивость к стрессу, т.к. формирование адаптивных копинг-стратегий начинается с осознания подростком своих сильных и слабых сторон, понимания того, какие стратегии помогают ему эффективно справляться со стрессом, а какие не работают. В результате использования тренинговой формы обучения подросток должен научиться выбирать и применять эффективные стратегии в конкретных ситуациях.

Список литературы

1. Бобченко Т.Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учебное пособие для вузов / Т.Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – С. 132.
2. Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – С. 352.
3. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: учебное пособие / С.В. Духновский. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2003. – С. 124.
4. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. №2. – С. 88–95. – EDN TTORCX
5. Останина Н.В. Теоретические основы формирования копинг-стратегий учащихся / Н.В. Останина // Педагогика и психология. – 2009. – №1. – С. 109–120.
6. Симатова О.Б. Профилактика аддиктивного поведения подростков / О.Б. Симатова. – 2-е изд., испр. – СПб.: Лань, 2023. – С. 192.

7. Фролова С.В. Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте / С.В. Фролова // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. – 2005. – №8. – С. 10–18. EDN VEHLD