

Гладыш Людмила Владимировна

студентка

Научный руководитель

Бобровникова Наталия Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются совладающее поведение девиантных подростков, формы и методы копинг-поведения. Автором представлены исследования психологического стресса отечественных и зарубежных психологов.

Ключевые слова: современные подростки, совладающее поведение, формы копинг-поведения, методы копинг-поведения, девиантное поведение, подростковый возраст, социальная среда.

Подростковый возраст – это стрессовый период в жизни подростка. Этот возраст связан с кризисом, который затрагивает все сферы подростка: отношения с родителями и взрослыми, учебной, сверстниками, физиологические изменения в организме [3]. Социальная среда предъявляет повышенные требования к подростку, в плане поиска оптимальных решений в трудных, неоднозначных, стрессовых ситуациях, поскольку на протяжении всей своей жизни человек сталкивается с различными ситуациями, некоторые из которых могут субъективно оцениваться им как трудные и нарушающие привычный ход жизни. В поисках преодоления этих сложностей подросток может либо использовать опыт его родителей и других родственников, полученный в процессе социализации, либо самостоятельно конструировать новые формы поведения [1].

В настоящее время особую актуальность для психологов, работающих с девиантными подростками, имеет проблема совладающего поведения (копинг-поведения), проявляющегося в разнонаправленных механизмах психологической защиты от нежелательного воздействия окружающей среды на психическую жизнь [2].

Теоретическо-эмпирические исследования психологического стресса и совладающего (копинг) поведения ведутся в когнитивно-поведенческой парадигме в мировой психологии последние 40 лет (R. Lazarus, S. Folkman, C. Aldwin, S. Hobfoll, R. Moos, E. Frydenberg, E. Skinner). В России эти исследования активно начаты в 90-е годы (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, А.Б. Леонова, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, Н.А. Сирота и др.).

Т.Л. Крюкова [7], Е.П. Белинская [8] рассматривали совладающее поведение как способ, который позволяет индивиду, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией.

Девиантное поведение – это поведение, которое отклоняется от общепринятых норм и правил в определенном обществе или группе [5]. Оно может быть асоциальным, противозаконным или морально неодобряемым. Девиантное поведение может проявляться в различных формах, таких как агрессия, нарушение правил, употребление наркотиков, кражи и другие негативные действия, часто связано с негативными факторами в жизни человека, такими как неблагополучная семья, низкий социальный статус, отсутствие поддержки и возможностей для развития. Кроме того, девиантное поведение является результатом недостаточного развития социальных и эмоциональных навыков, негативного влияния окружающей среды или психологических проблем. Поэтому важно предотвращать и корректировать развитие данного поведения, обеспечивая поддержку, образование и возможности для развития адаптивных навыков и стратегий справления.

Совладающее поведение у подростков с девиантным поведением относится к способности эффективно справляться с трудностями и стрессом, не прибегая к негативным или агрессивным методам поведения [5]. Это включает в себя различные навыки и стратегии, которые помогают подросткам преодолевать проблемы, конфликты и стрессовые ситуации.

Совладающее поведение проявляется в различных формах. Некоторые из них включают.

1. Позитивное мышление: подросток с совладающим поведением старается видеть положительные аспекты в сложных ситуациях и находить решения проблем, а не фокусироваться на негативе.

2. Эмоциональная регуляция: подростки с совладающим поведением обладают навыками управления своими эмоциями и стрессом. Они используют различные методы, такие как глубокое дыхание, медитация или физическая активность, чтобы успокоиться и справиться с эмоциональным напряжением.

3. Социальная поддержка: подростки с совладающим поведением активно ищут поддержку у друзей, семьи или профессионалов. Они общаются о своих проблемах, просят помощи и получают советы от окружающих.

4. Планирование и организация: подростки с совладающим поведением разрабатывают планы действий и стратегии для решения проблем. Они создают списки задач, устанавливают цели и следят за прогрессом.

5. Альтернативные способы выражения: вместо агрессии или негативного поведения, подростки с совладающим поведением используют альтернативные способы выражения своих эмоций. Например, ведение дневника, заниматься искусством или участвовать в спорте, чтобы канализировать свою энергию.

Совладающее поведение является важным аспектом развития подростков и помогает им адаптироваться к сложностям жизни. Оно может быть развито через обучение навыкам управления эмоциями, развитию социальной поддержки и практике стратегий справления со стрессом [6].

Методы формирования совладающего поведения.

1. Обучение навыкам совладания: включает обучение навыкам эмоциональной регуляции, планирования и организации, поиску социальной поддержки и другим методам (тренинги, уроки и пр.).

2. Развитие самосознания: подросткам помогают развивать понимание собственных эмоций, мыслей и реакций на стрессовые ситуации. Они учатся распознавать свои сильные и слабые стороны, а также осознавать, как они реагируют на различные ситуации.

3. Поддержка со стороны взрослых.

4. Практика совладания в реальных ситуациях: подростков поощряют к применению совладающих стратегий в реальных жизненных ситуациях.

5. Создание поддерживающей среды: создание поддерживающей и эмоционально безопасной среды для подростков также способствует формированию совладающего поведения. Это включают поощрение открытого обсуждения проблем и эмоций, установление четких правил и ожиданий, а также предоставление ресурсов и возможностей для развития навыков справления.

Важно помнить, что формирование совладающего поведения – это процесс, который требует времени, терпения и постоянной поддержки со стороны взрослых. Сформировать совладающего поведение у подростка с девиантным поведением может быть сложной задачей, но есть несколько рекомендаций, которые могут помочь ребенку и родителям.

1. Установите ясные и четкие правила для подростка, чтобы он знал, какое поведение является приемлемым, а какое – нет. Объясните причины за этими правилами и последствия, которые возникают при их нарушении.

2. Поддерживайте положительные взаимоотношения, поддерживайте и уважайте ребенка. Покажите ему, что вы заинтересованы в его жизни и готовы помочь. Это помогает ему почувствовать себя более связанным с обществом и более склонным следовать принятому поведению.

3. Обеспечьте структуру и регулярность. Это включает в себя установку регулярного расписания, время для учебы, работы, занятий спортом и досуга. Структура и регулярность помогают подростку организовать свою жизнь и избежать соблазнов девиантного поведения.

4. Предоставьте возможности для развития навыков и интересов. Помогите подростку найти хобби, которое будет занимать его время и энергию. Это спорт,

искусство, музыка, волонтерство или любая другая активность, которая поможет ему развиваться и реализовывать свой потенциал.

5. Обратитесь за помощью к профессионалам. Если девиантное поведение подростка становится серьезной проблемой, обратитесь за помощью к профессиональным специалистам, таким как психологи, социальные работники или педагоги. Они окажут индивидуальную поддержку и руководство по коррекции поведения.

Важно помнить, что каждый подросток уникален, и подход, который работает для одного, может не сработать для другого. Постоянная коммуникация, понимание и поддержка помогут сформировать совпадающее поведение у подростка с девиантным поведением.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 3–18.
3. Белорукова Н.О. Семейные трудности и психологическое совладание с ними на разных этапах жизненного цикла семьи: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.О. Белорукова. – Кострома, 2005. – EDN NILMQJ
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – EDN HAJATJ
5. Бюлер Ш. Что такое пубертатный период / Ш. Бюлер // Педология юности: сб. статей. – М.; Л.: Гос. учеб.-пед. изд-во, 1931.
6. Вассерман Л.И. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике: учебное пособие / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицина. – СПб.: Речь, 2004.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2007. – 238 с. – EDN QWEXAT

8. Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Гущина. – Кострома, 2005. – 228 с. – EDN NINPHX