

Ефимова Ярослава Александровна

педагог-психолог

МАОУ «СОШ №71 им. Константина Симонова»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-137700

ПОЗИЦИЯ ЛИЧНОСТИ В ОБЩЕНИИ И АНАЛИЗ СОВЛАДЕЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются предпочитаемые копинг-стратегии (совладающее поведение) подростков через теорию личности в концепции транзактного анализа. Даются рекомендации по работе с копинг-стратегиями подростков, важные в работе педагога-психолога.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегии, трудные подростки, теория личности, транзактный анализ, стрессоустойчивость, жизнестойкость, совладающее поведение.*

Общение занимает у здорового человека большую часть времяпровождения и является естественной потребностью. Мы организуем общение в виде ритуалов (дни рождения, государственные праздники, похороны и семейные традиции), в виде small talk (разговоры о погоде и о еде; разговоры ради разговоров) и во время совместной деятельности – работы, а также прибегаем к психологическим играм. Но, несомненно, действительно ценной и удовлетворяющей формой общения является интимное общение. Человек способен на искренние отношения, наполненные взаимопониманием и взаимодоверием. В таких отношениях мы без страха осуждения делимся своими чувствами и эмоциями, будь то страх или печаль. Эта форма общения доступна не всем. Она требует психической зрелости и освоения определенных навыков.

Теория общения глубоко раскрывается в таком направлении психологии как транзактный анализ. Единицу общения принято называть транзакцией. Отсюда и название направления. Клиенты транзактного аналитика – это люди,

испытывающие трудности в общении. Рассмотрим копинг-стратегии с точки зрения этого направления.

Эрик Берн предложил рассматривать личность как совокупность способов поведения, чувств и мыслей. В определенном смысле можно сказать, что в каждом индивиде хранятся представления о его родительских фигурах, которые продолжают влиять в течение всей жизни. Особенно ярко это можно наблюдать у детей и подростков. В трех периодах негативизма [2] предполагается, что ребенок вначале отстраниться от Родителя (освободиться от родительских установок), а затем, проведя определенную работу, сохранит те из установок, что оказались адаптивными для его жизни. Транзактные аналитики считают необходимым условием психического здоровья способность нести ответственность за свою жизнь. Именно это является основной задачей подросткового возраста [3].

Концепция РВД (Родитель, Взрослый, Дитя) была предложена Э. Берном исходя из того, что каждый из нас был когда-то ребенком, имел опекунов и способен самостоятельно оценивать реальность. Таким образом он выделяет три эго-состояния (др.-греч. *egó* – «я»). Их краткое описание дано в таблице 1.

Чтобы отличать эго-состояния от реальных родителей и периодов жизни, их принято прописывать с заглавной буквы, как и роли в трагической пирамиде (Жертва, Спасатель, Преследователь, Счастливчик).

Таблица 1

Способы проявления индивида в общении

Эго-состояние	Описание
Взрослый	Рациональная часть личности, ориентированная на анализ и решение задач в моменте. Чем лучше развита наша взрослая часть, тем лучше мы выстраиваем контакт с окружающими, справляемся с трудностями и находим решения внутренним конфликтам. Взрослая часть помогает нам находить компромиссы между внутренними потребностями и внешними предписаниями.
Дитя	Наши природные потребности, естественные проявления; источник творчества, спонтанности и стремления жить. Эта часть хранит действия, чувства и мысли из детства конкретного человека. На принятие и развитие этой части направлены различные духовные практики и телесно ориентированная терапия.

Родитель	Совокупность способов поведения, мышления и чувствования хранится в родительской части. Мы «заглатываем» представления о своих опекунах, их суждения о правильном и неправильном, а затем строим на этом свою жизнь. Это довольно интересная сфера нашей жизни, так как анализ родительской части в индивиде может уходить в прошлое на несколько поколений. Этой частью в рамках транзактного анализа занимаются трансгенерационные аналитики.
----------	---

Детская часть у подростков ярко проявляется в виде бунта против родительского мира. Гневный жизненный этап предполагает, что человек отвергнет устои родителей. Из этого естественного процесса появилось представление о разнице поколений, однако к 40 годам люди возвращаются к 70% родительских установок и снова становятся похожими на своих родителей [2]. Если мы говорим о «счастливом подростке» (как кажется со стороны), то скорее всего мы видим проявление адаптивной части Дитя.

Если подросток часто говорит о долженствовании и демонстрирует чрезмерное самобичевание, то мы, скорее всего, имеем дело с установками, полученными от родительских фигур. Этими фигурами могут быть не только родители, но и старшие дети в семье, дяди и тети, бабушки и дедушки, учителя, спортивный тренер и т. д.

Педагогу-психологу важно знать структуру личности, чтобы понимать, как строить работу конкретно с данным учеником. Часто, можно встретить, что педагоги выбирают свою сценарную игру и подстраивают психические проявления подростка под свою картину мира. Особенно это заметно, когда взрослый не прошел подростковую сепарацию и начинает поддерживать бунтующую часть подростка. Такие педагоги становятся «своими» среди трудных подростков и «чужими» среди коллег, то есть неосознанно воссоздают ситуацию, на которой остановилось их эволюционное развитие, чтобы ее перерасти. Другим, часто встречающимся в школьной практике, способом выстраивания общения является игра в родительский комитет [1]. Для достижения результата специалисту важно стремиться к выстраиванию экологических отношений между терапевтом и клиентом, а не «лечиться об клиента».

Выделяют следующие способы совладания со стрессом: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, социальная поддержка, принятие ответственности, сострадание к себе, плановое решение проблемы, переоценка и избегание ответственности, самообвинение, предпочитаемое истолкование [8,9] и др. Напомним, что к совладающему поведению (англ. coping – «справляться») относят именно осознанные стратегии, которые человек использует для преодоления стресса.

Исследователи показали, что в ситуации межличностного конфликта, студенты младших курсов (старшие подростки) чаще всего используют менее адаптивные копинг-стратегии: «самообвинение» и «поиск виновных» [4]. С чем мы имеем здесь дело с точки зрения теории личности?

Начнем со стратегии самообвинения. Самообвинение относится к эмоционально-доминантному типу реагирования. Положительной стороной данной стратегии является возможность эмоциональной разрядки. Человек думает, что несет ответственности за происходящее и способен контролировать будущее. Это повышает психологическую сопротивляемость стрессу. Однако негативной стороной данной стратегии является эмоциональная фиксация на проблеме. Наиболее важными факторами, влияющими на выбор данной стратегии, являются депрессивность и одиночество подростка [7].

В работе с данными клиентами мы меняем фокус с пережевывания проблемы к ее решению. То есть идет работа по «взращиванию» эго-состояния Взрослого. Конечно, при этом, мы выстраиваем контакт и учитываем эго-состояние Родителя. Имея дело с чрезмерно развитым критикующим Родителем, проводится работа по усилению заботливой части Родителя.

В первую очередь работа будет направлена на научение подростка справляться со своим собственным эмоциональным состоянием, а не застревать в нем [5]. Дальше можно переходить к развитию межличностных отношений, ориентируясь на решение задач «здесь и сейчас» (из эго-состояния Взрослого). Когда подросток будет встречать трудности, источниками силы для него будут

возможность уединения, эмпатия, устойчивая самооценка и отражение вашего положительного отношения к нему.

Стратегия «поиск виновных» проблемно-ориентирована и дает нам ощущение продуктивности, однако часто это лишь иллюзия контроля, так как человек обесценивает трудность жизни и переоценивает свои способности. В данном случае удобнее использовать функциональный анализ вместо структурного, так как мы имеем дело с как минимум тремя личностями: Жертвой ситуации, Преследователем (виноватым, которого нужно наказать) и Спасителем (тот, кто спасет жертву, наказав виноватого). Позже роли поменяются, и наш Спасатель станет Преследователем, Преследователь – Жертвой, а Жертва – Спасателем.

Бесспорно, роль Спасателя невероятно престижна и поднимает самооценку, поэтому чаще всего игры начинают именно Спасатели. Как помочь нашему клиенту, бывшему Спасателю, если он об этом просит? Высока вероятность, что вы станете его Спасателем в игре «Если бы не ты...», поэтому самое трудное здесь, пожалуй, удержаться во Взрослом эго-состоянии самому психологу. От специалиста требуется высокая степень осознанности в понимании зачем он здесь и зачем что-то делает.

Чтобы понять с чего начать, определите с каким запросом подросток к вам обращается. Просит ли он вас повлиять на другого? Признает ли свой вклад в стрессовую ситуацию? В случае, когда запрос касается другого человека, то стоит акцентировать внимание на решении трудностей, касающихся самого подростка и возвращать его в «здесь и сейчас» (во Взрослое эго-состояние). Возможно, ваша работа тут же закончится, так как ваша транзакция из Взрослого может столкнуться, например, с Детским эго-состоянием подростка (скажем, с обидой) и контакт прервется. Если же удалось выстроить отношения, то важной задачей будет научить подростка демонстрировать свою значимость миру более конструктивным способом, нежели прибегать к спасательству.

Таким образом, теория личности помогает не только выявить причины выбираемых копинг-стратегий, а также сразу определить направление работы.

Список литературы

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди / Э. Берн. – М.: Бомбора, 2024. – 352 с.
2. Вайт Т. Как дети вырастают и покидают дом / К. Вайт. – К.: Интерсервис, 2018. – 176 с.
3. Ефимова Я.А. Гнев в подростковом возрасте / Я.А. Ефимова // Молодежная наука в современном мире: Всеросс. студенческая науч.-практ. конф. (Краснодар, 23 апр. 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025.
4. Корзун С.А. Стратегии копинг-поведения в ситуации межличностного конфликта студентов педагогического вуза / С.А. Корзун, Ю.А. Коломейцев // Психология. – 2012. – №4. – С.10–13.
5. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова: Авантитул, 2010. – 64 с. – EDN QYAVPX
6. Крюкова Т.Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение / Т.Л. Крюкова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 257–273. EDN TTORIR
7. Холодная М.А. Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения / М.А. Холодная // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 84–96. EDN RGTDSL
8. Vitaliano P.P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems // Health Psychology. 1990. Vol. 9 (3). P. 348–376.
9. Weber H. Belastungsverarbeitung // Z. fur Klinische Psychologie. 1992. Vol. 21. No. 1. P. 17–27.