***К.С. Помогалов, О.В. Грицук***

***м. Дніпро***

**УДК 159.9**

**ОСНОВНІ КОПІНГ – СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

Одним з найбільш непростих періодів в онтогенезі людини є підлітковий вік – період, коли основні риси характери, форми емоційної реакції, способи подолання складних життєвих обставин перебувають на стадії формування. Такі фактори визначають фізичне та психічне здоров'я і благополуччя майбутнього особистості. Дедалі частіше підліток стикається з життєвими негараздами, що бувають пов'язані з кардинальними змінами соціального й особистого життя. Важливим є той факт, що із зазначеними проблемами підліток змушений справлятися самостійно; у нього зростає рівень інформаційної ентропії, з'являються нові суспільні відносини [1].

Починається підлітковий вік із кризи, тому весь період часто називають переломним, критичним. Саме у цьому віці активно триває процес навчання ефективним способам подолання життєвих труднощів. Тактика поведінки особистості у стресових ситуаціях називається копінг-стратегією. За ступенем адаптивності усі копінг-стратегії можна розділити на три основні групи: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні. Усі ці стратегії можуть проявлятися у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості.

Вибір копінг-стратегій у підлітків значною мірою залежить від особистісних особливостей, конкретної ситуації та ступеня складності проблеми, що виникла. Найпоширенішими стратегіями подолання є аналіз ситуації, застосування агресивних форм поведінки, відреагування емоцій, а також стратегії співпраці з дорослими [2].

Для виявлення основних копінг-стратегій, що використовують підлітки, було опитано 100 підлітків, які навчаються у 8 - 9-х класах загальноосвітніх шкіл М. Києва за допомогою копінг-тесту Р. Лазаруса.

Під час опрацювання результатів діагностики визначалась частота вибору конкретного варіанта поведінки. Аналізувалися стратегії «втеча-уникнення», «планування розв'язання проблем», «позитивна переоцінка», «конфронтація», «дистанціювання», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності».

Результати дослідження вказують на те, що більшість підлітків мають у високому ступеню напруженості копінг-стратегію «втеча» (24%). Це означає, що у цієї групи учнів подолання стресових ситуацій відбувається як виражене ухилення, уникнення зіткнення з проблемою. Для них характерний відхід у мрії та фантазії, заперечення проблеми, цілеспрямоване відволікання. При такій високій напруженості копінгу можна стверджувати, що у них виражена дезадаптація. У таких підлітків найчастіше можуть виявлятися інфантильні форми поведінки у ситуації стресу.

Також було з'ясовано, що досить високоефективна копінг-стратегія «самоконтроль» у 16% підлітків сягає рівня високої напруженості, що тягне за собою явище дезадаптації. У цьому випадку у підлітка може спостерігатися прагнення приховувати від оточення свої справжні почуття та спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією. Найчастіше така поведінка свідчить про страх саморозкриття, прагнення перфекціонізму, підвищеної вимогливості до себе, що призводить до надконтролю поведінки.

Чималий відсоток респондентів демонструє високий рівень виразності копінг-стратегії «планування вирішення проблем» (17%). Ця стратегія розглядається дослідниками як адаптивна, що сприяє конструктивному вирішенню життєвих завдань. Енергійна поведінкова боротьба з труднощами, що з'являються, зосередження на їх благополучному вирішенні сприяють моральному задоволенню, що тягне за собою поліпшення самовідносини та підвищення самооцінки суб'єкта. Прихильники цієї копінг-стратегії відрізняються холодним розважливим розумом, вони здатні проаналізувати ситуацію, що виникла, і варіанти виходу з неї при врахуванні реальних умов і наявних ресурсів.

Лише невеликий відсоток респондентів (7-8%) демонструє високий рівень вираженості копінг-стратегій «конфронтація» та «дистанціювання». Ніхто з досліджуваних не продемонстрував високий рівень вираженості копінгу «прийняття відповідальності».

З метою перевірки щирості достовірності отриманих даних респондентів було використано опитувальник копінг-стратегій Д. Амірхана. Результати за даним опитувальником виявилися схожими на результати копінг-тесту Р. Лазаруса, що підтверджує надійність отриманих даних дослідження.

Використовувана більшістю підлітків копінг-стратегія «втеча-уникнення» підвищує індивідуальну чутливість підлітків до стресів, і є психологічним чинником ризику дезадаптивної копінг-поведінки.

Таким чином, у роботі шкільного психолога з формування ефективних копінг-стратегій поведінки підлітків мають використовуватися вправи, спрямовані на усвідомлення ними неефективних способів реагування на складні ситуації і недоцільні моделі поведінки, на формування потреби у зміні власної поведінки за допомогою навчання конструктивним навичкам поведінки, самоконтролю і саморегуляції. Також важливо формувати у підлітків мотивацію до саморозкриття і звернення за допомогою та психологічною підтримкою.

**Література**

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. *Психологический журнал.* 2006. Т.27. №3. С. 106-116.

2. Бардакова Г. С. Копінг-стратегії у юнацькому віці як психологічний феномен. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів, молодих вчених та фахівців у галузі психології 23 квітня 2015р. «Актуальні питання сучасної психології»* / за ред. Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 2. С. 7–11.