

## СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

**Николаева Алла Алексеевна,**

*канд. соц. наук, доц. кафедры теории и практики управления,*

*e-mail: allaalekseevna@bk.ru,*

*Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва,*

**Савченко Ирина Алексеевна,**

*канд. полит. наук, доц. кафедры теории и практики управления,*

*e-mail: arin76@mail.ru,*

*Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва,*

**Павлова Татьяна Сергеевна,**

*магистрант, 1 курс,*

*e-mail: tanya.pavlova19@yandex.ru,*

*Институт иностранных языков, современных коммуникаций и управления,*

*Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва*

*В статье рассматриваются комплекс основных причин и факторов возникновения проблемы совладающего поведения в подростковом возрасте. Разбираются различные подходы к определению совладающего поведения и особенности его проявления. Исходя из массы разнообразных поведенческих проявлений, характеризующих особенности совладающего поведения или копинг-стратегий, бегство от проблемной ситуации в подростковом возрасте всегда связано с проявлением подсознательного внутреннего немотивированного страха, связанного с проблемной ситуацией.*

*С целью выявления преобладающего уровня ситуативной и личностной тревожности, как основного фактора возникновения разнообразных стратегий совладающего поведения в подростковом возрасте, в статье приведены данные экспериментального исследования при использовании методики диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. В процессе анализа результатов было выявлено три уровня выраженности как ситуативной, так и личностной тревожности. В работе даны рекомендации по нивелированию негативных особенностей совладающего поведения в подростковом возрасте.*

**Ключевые слова:** совладающее поведение, подростки, уровень тревожности, кризисный период, копинг-поведение, стратегии поведения, приспособление

## COPING BEHAVIOR OF TEENAGERS

**Nikolaeva A.A.,**

*candidate of sociological sciences,*

*Associate Professor of «Theory and practice of management»,*

*e-mail: allaalekseevna@bk.ru,*

*Moscow state University of psychology and education, Moscow,*

**Savchenko I.A.,**

*candidate of political sciences, Associate Professor*

*of «Theory and practice of management»,*

*e-mail: arin76@mail.ru,*

*Moscow state University of psychology and education, Moscow*

**Pavlova T.S.,**

*master of 1 course, Institute of Foreign languages,*

*modern communications and management,*

*e-mail: tanya.pavlova19@yandex.ru,*

*Moscow state University of psychology and education, Moscow*

*The article deals with the complex of the main causes and factors of the problem of coping behavior in adolescence. Different approaches to definition of coping behavior and features of its manifestation are analyzed. Based on the mass of various behavioral manifestations that characterize the features of coping behavior or coping strategies, escape from the problem situation in adolescence is always associated with the manifestation of subconscious internal unmotivated fear associated with the problem situation.*

*In order to identify the prevailing level of situational and personal anxiety as the main factor in the emergence of a variety of coping strategies in adolescence, the article presents the data of an experimental study using the method of diagnosis of the level of situational and personal anxiety CH. D. spielberger - Yu. L. Hanina. During the analysis of the results, three levels of severity of both situational and personal anxiety were revealed.*

*The paper gives recommendations for leveling the negative features of coping behavior in adolescence.*

**Keywords:** coping behavior, adolescents, anxiety level, crisis period, coping-behavior, behavior strategies, adaptation

DOI 10.21777/2500-2112-2019-2-33-39

## Введение

Подростковый период жизни – один из самых стрессовых периодов жизни человека, так как он связан с кризисными ситуациями, которые затрагивают практически все сферы жизни: отношения с родителями и другими взрослыми, отношения со сверстниками, учеба, а также физические изменения в организме. В подростковом возрасте человек начинает входить во взрослую жизнь, где сталкивается с ситуациями, в которых он должен применять наиболее эффективную стратегию поведения и контролировать свое эмоционально состояние. В настоящее время особую актуальность для психологов, работающих с подростками, имеет проблема совладающего поведения подростков (копинг-поведения), проявляющегося в разнонаправленных механизмах психологической защиты от нежелательного воздействия окружающей среды на психическую жизнь [2]. Данная проблема в психологии возникла не случайно. Она определяется комплексом разнообразных причин:

1. Необходимость изучения механизмов возникновения совладающего поведения объясняется трудностями установления подростками социальных контактов со взрослыми и сверстниками, хотя ведущей деятельностью подросткового возраста является общение.

2. Особенности внутрисемейных взаимоотношений подростков с родителями. В данной связи особую актуальность приобретают копинг-стратегии поведенческого реагирования подростка в конструктивных (адекватных) и деструктивных конфликтных ситуациях, связанных с проблемами построения детско-родительских взаимоотношений.

3. Формирование механизмов совладающего поведения в школьной ситуации. В данном аспекте целесообразность изучения проблемы совладающего поведения объясняется тем, что определённый дисбаланс в какой-то одной сфере жизнедеятельности подростка (например, во внутрисемейном взаимодействии с родителями) является определяющим и основополагающим началом для формирования копинг-стратегий совладающего поведения именно в школьной ситуации. На этой основе происходит, так называемый, перенос своего переживания подростком на процесс его обучения [5].

Исходя из выше описанных факторов и причин возникновения разнонаправленных стратегий совладающего поведения подростков, можно сделать вывод о том, что подростковый возраст по своей психологической характеристике является достаточно неоднозначным жизненным периодом человека. Это объясняется тем, что очень часто в подростковом возрасте у ребёнка формируются различные позитивные и негативные механизмы защиты от нежелательного воздействия со стороны внешнего мира [4]. В подобной ситуации подросток закрывается от окружающего мира и уходит в себя, в свой внутренний мир со своими проблемами и радостями, а внешняя ситуация остаётся неразрешимой до определённого момента [1].

**«Понятие совладающего поведения: анализ современных подходов»**

Подростковый возраст является кризисным периодом жизни человека, так как сами подростки, с одной стороны, уже не являются детьми, но и не могут считаться полностью взрослыми. Данный период психического развития ребёнка является, своего рода, пограничным между детством и взрослостью. Отсюда и поведенческие проявления подростка тоже можно охарактеризовать, как неоднозначные, разнонаправленные, имеющие разное истолкование, в зависимости от той или иной жизненной ситуации, в которой находится сам подросток [7].

Совладающее поведение (или копинг-стратегия поведения) определяется в психологии, как уход, бегство от решения проблем. В подростковой ситуации их может быть масса: начиная от трудностей в понимании с родителями и заканчивая неудачами в построении личной жизни или во взаимоотношениях с друзьями [8]. В психологии существует множество точек зрения, связанных с определением копинг-поведения подростков. Так, А. Маслоу определил копинг как форму поведения, проявляющуюся в готовности человека решать жизненные проблемы.

Это приспособление к обстоятельствам с целью преодоления эмоционального стресса. Копинг он противопоставляет экспрессивному поведению и говорит о том, что копинг – это результат научения человека, явление приобретенное, вид копинга и его особенности зависят от культуры, от общества, от внешних обстоятельств. Целью копинга является удовлетворение потребностей, либо уменьшение угрозы из-за невозможности их удовлетворения [6].

В противовес данной точке зрения, Т.Л. Крюкова, занимающаяся изучением совладающего поведения, дает следующее определение: копинг-поведение является целенаправленным поведением и позволяет человеку справиться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать эту ситуацию [3]

Исходя из массы разнообразных поведенческих проявлений, характеризующих особенности совладающего поведения или копинг-стратегий, можно сделать вывод о том, что бегство от проблемной ситуации в подростковом возрасте всегда связано с проявлением подсознательного внутреннего немотивированного страха, связанного с проблемной ситуацией. Подсознательно возникающий страх даёт своеобразный толчок к возникновению нарушений регуляторной функции в плане регулирования своего поведения и эмоционального состояния. Данные проявления в подростковом возрасте находят своё воплощение в различных формах и видах тревожности. К числу основных, на наш взгляд, можно отнести ситуативную тревожность, выступающую в качестве основного дестабилизирующего фактора в сложных жизненных ситуациях (ответы на вопросы учителя у доски, завоевание социальной позиции в кругу друзей), и личностная тревожность, которая является характерной особенностью личностного развития, закрепившейся в процессе проявления частых и разнообразных стрессов [1].

**Эмпирическое исследование совладающего поведения подростков**

С целью выявления преобладающего уровня ситуативной и личностной тревожности, как основного фактора возникновения разнообразных стратегий совладающего поведения в подростковом возрасте (копинг-стратегий), нами было проведено экспериментальное исследование при использовании методики диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. В экспериментальном исследовании приняло участие 27 испытуемых в возрасте от 14 до 16 лет, из них 10 мальчиков и 17 девочек, добровольно изъявивших желание поучаствовать в эксперименте. Методика предъявлялась подросткам на специальных бланках, содержащих 40 вопросов, предполагающих 1 из 4 вариантов ответа на каждый вопрос: нет, скорее нет, скорее да, да. Результаты проводимого диагностического обследования представлены в таблице.

Таким образом, на основании проводимого исследования можно сделать следующие выводы. В процессе проведения количественной обработки результатов было выявлено три уровня выраженности как ситуативной, так и личностной тревожности, что впоследствии позволило выявить процентное соотношение данных показателей.

Таблица – результаты диагностического обследования

Номер П.П.	Параметры	Количество баллов	Уровень
1	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =17; 2. =66	1. Низкий; 2. Высокий
2	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =33; 2. =58	1. Средний; 2. Высокий
3	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =20; 2. =24	1. Низкий; 2. Низкий
4	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =29; 2. =47	1. Низкий; 2. Высокий
5	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =17; 2. =38	1. Низкий; 2. Средний
6	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =30; 2. =48	1. Низкий; 2. Высокий
7	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =31; 2. =45	1. Средний; 2. Средний
8	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =11; 2. =43	1. Низкий; 2. Средний
9	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =12; 2. =53	1. Низкий; 2. Высокий
10	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =30; 2. =49	1. Низкий; 2. Высокий
11	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =23; 2. =50	1. Низкий; 2. Высокий
12	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =35; 2. =46	1. Средний; 2. Высокий
13	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =18; 2. =42	1. Низкий; 2. Средний
14	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =30; 2. =56	1. Низкий; 2. Высокий
15	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =17; 2. =54	1. Низкий; 2. Высокий
16	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =34; 2. =52	1. Средний; 2. Высокий
17	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =22; 2. =24	1. Низкий; 2. Низкий
18	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =16; 2. =51	1. Низкий; 2. Высокий
19	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =20; 2. =29	1. Низкий; 2. Низкий
20	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =18; 2. =39	1. Низкий; 2. Средний
21	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =26; 2. =53.	1. Нтизкий; 2. Высокий
22	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =34; 2. =42	1. Средний; 2. Средний
23	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =53; 2. =73	1. Высокий; 2. Высокий
24	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =17; 2. =37	1. Низкий; 2. Средний
25	1. С.Т; 2. Л.Т.	1. =49; 2. =59	1. Высокий; 2. Высокий
26	1.С.Т; 2. Л.Т.	1.=22; 2. =44	1. Низкий; 2. Средний
27	1. С.Т; 2. Л.Т.	1.=44; 2=46	1. Средний; 2. Высокий

Так, говоря о ситуативной тревожности данной репрезентативной выборки, можно отметить, что наличие высокого уровня ситуативной тревожности, связанной с чрезмерными нарушениями самооценки и неадекватным восприятием себя, на этой основе, не наблюдается ни у одного подростка. Наличие подобного показателя свидетельствует о достаточно высоком уровне сформированности у подростков самостоятельно преодолевать трудные ситуации.

Средний уровень ситуативной тревожности наблюдается в 22 % случаев. Наличие данного показателя свидетельствует о том, что именно те респонденты, у которых ситуативная тревожность имеет среднюю степень выраженности, отличаются колебаниями в настроении и резким изменением самооценки, что двояким образом сказывается на восприятии себя в различных жизненных ситуациях. Так, говоря о настроении, можно отметить, что у данной группы респондентов колебания настроения могут быть связаны с чрезмерными нагрузками, с наличием доминирующих и значимых личностных переживаний, со стадией взросления, накладывающей свой отпечаток на картину психических проявлений подростков данного уровня выраженности ситуативной тревожности. Самооценка же у данной категории подростков подвержена ситуативному колебанию, которое проявляется в том, что одна и та же ситуация, которую дети переживают каждый день (ответы на уроках у доски, написание контрольных работ и т.д.), может быть ими по-разному воспринята, что как раз и связано с настроением старшеклассника, с его отношением к тому или иному виду деятельности, с наличием в сознании ребёнка ярко выраженному колебанию своего собственного мнения, связанного с наличием в семье директивного стиля общения в диадах мама – ребёнок и папа – ребёнок.

Такая фиксация именно на проблемах внутри семьи может длительно оказывать негативное действие на формирование личности ребёнка с раннего детства, что и в конечном итоге приводит к разно-

плановым колебаниям настроения, психологического состояния и самооценки у детей старшего школьного возраста, которые по своему психическому складу уже не являются детьми в полном смысле этого слова, однако, их психика остаётся ранимой, в силу особенностей становления и всестороннего формирования образа себя в различных жизненных ситуациях.

Среди данной репрезентативной выборки средний уровень выраженности ситуативной тревожности наблюдается у 6 подростков (это № 2, 3, 10, 18, 19, 25). Педагогам же при наличии подобного рода проблем необходимо сделать акцент на формировании в сознании подростков адекватного отношения к себе в любой ситуации, связанной с проверкой знаний. Это может быть в виде похвалы, положительной оценки даже не смотря на то, что отвечающий у доски ребёнок чрезмерно волнуется и, в какой-то мере, показывает себя не с лучшей стороны, хотя и Вы, и он сам знаете о том, что данный конкретный подросток может сделать намного больше, чем он предлагает Вам в данной конкретной ситуации.

Таким образом, чем более к данной категории детей будет применен именно индивидуальный подход со стороны учителя, тем более безболезненно и самостоятельно подросток сможет справиться со своей тревогой, возникающей в той или иной жизненной ситуации, а это, в свою очередь, поможет ему стать полноценной личностью, имеющей низкий уровень ситуативной тревожности в целом.

Низкий уровень выраженности ситуативной тревожности в данной репрезентативной выборке наблюдается в 70 % случаев. Это достаточно неплохой показатель, свидетельствующий о том, что большинство детей данного класса не испытывают ситуативно значимых проблем, связанных с тревогой по различным поводам и могут адекватно оценивать себя в различных жизненных ситуациях, в том числе и в ситуации обучения. Среди данной репрезентативной выборки низкий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 19 подростков (это № 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24).

Помимо ситуативной, нами была изучена и личностная тревожность, характеризующая уровень личностного отношения к себе, как к подростку, как к человеку. Нами было выявлено три уровня личностной тревожности: высокий, свидетельствующий о наличии в сознании ребёнка ярко выраженных эмоциональных переживаний, средний уровень, связанный с колебаниями настроения и состояния ребёнка не в конкретной ситуации, а в повседневной жизни в целом, и низкий уровень, характеризующий наличие в сознании подростков адекватного образа себя, несмотря на разноплановые сложности жизни и яркие эмоциональные моменты.

Так, высокий уровень выраженности личностной тревожности наблюдается в 59 % случаев. Наличие данного показателя должно настораживать классного руководителя, так как именно ярко выраженная личностная тревожность подростков препятствует их дальнейшему профессиональному и личностному самоопределению, мешает налаживанию внутригрупповых коллективных взаимоотношений, а также препятствует формированию дружеских симпатий и антипатий, которые в дальнейшей жизни играют неотъемлемую роль в процессе разного рода коллективного взаимодействия уже взрослого человека, вышедшего из стен школ и не умеющего преподать себя окружающим людям именно так, чтобы у них возник интерес к продолжению дальнейшего общения с ним. В данной ситуации целесообразно проведение адаптационных тренингов, тренингов личностного роста и подготовки старшеклассников к жизни в обществе с его радостями и трудностями. Именно в процессе проведения коррекционных занятий проблема внутренней личностной тревожности будет нивелирована, а на первом плане по степени значимости для старшеклассника будет адекватное восприятие себя со своими особенностями, достоинствами и недостатками. Среди данной репрезентативной выборки, высокий уровень личностной тревожности наблюдается у 16 подростков (это № 1, 2, 4, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 27).

Средний уровень выраженности личностной тревожности наблюдается в 30 % случаев. Наличие среднего показателя двояко влияет на принятие ребёнком того или иного жизненно важного решения. Именно дети данной категории подвержены чрезмерному обдумыванию и взвешиванию своих действий и поступков. Для них свойственна ситуация, так называемого, «собеседования с близкими, в ходе которого они получают различные советы и могут выбирать из нескольких альтернативных решений. При этом важная особенность таких старшеклассников заключается в том, что в случае неудачи вину за свои действия и поступки они перекладывают на других людей. Данная особенность заметна у ребёнка уже с раннего детства, когда он начинает манипулировать другими и старается не принимать на себя

особо значимых ролей в плане ответственности за то или иное дело. При отсутствии своевременной коррекционной работы с данной категорией детей, наличие выше описанных особенностей закрепляется и, уже во взрослом возрасте, мы имеем дело с ярко выраженными акцентуациями характера, которые препятствуют налаживанию дружеских отношений с окружающими людьми, а также сводят до минимума возможность быстрого карьерного роста и развития в профессиональном плане. Среди данной репрезентативной выборки средний уровень личностной тревожности наблюдается у 8 подростков (это № 5, 7, 8, 13, 20, 22, 24, 26).

Низкий уровень выраженности личностной тревожности наблюдается в 11 % случаев. Это именно та категория детей, которые не испытывают никаких трудностей как в ситуации взаимодействия со значимым окружением, так и со своими учителями в школьной ситуации. Они чётко знают, чего хотят от жизни и уверенно идут вперёд к своей цели. Среди данной репрезентативной выборки, низкий уровень личностной тревожности наблюдается у 3 подростков (это № 3, 17, 19), что позволяет сделать неутешительные выводы, относительно полноценного всестороннего формирования психики и личностных особенностей у подростков. Необходима совместная психолого-педагогическая работа, направленная на нивелирование зачатков патохарактерологических и невротических особенностей у подростков, приводящих к развитию тревожно-мнительных психических состояний. В свою очередь, это поможет детям стать более самостоятельными в плане принятия жизненно важных решений во взрослом возрасте и, на этой основе, найти свой смысл жизни и своё призвание в целом.

### Выводы

Жизнь ребенка в подростковом возрасте сложный и эмоционально напряженный период. У школьников начинают формироваться ценности и системы поведения, от которых в дальнейшем будет зависеть социализация и статус в обществе. Порой детям тяжело справляться с препятствиями на своем пути, которые связаны с обучением и общением со сверстниками и взрослыми. Родителям необходимо поддерживать своего ребенка в этот период становления личности и оказывать благоприятную и комфортную помощь в решении проблем. Стоит уделять своему ребенку больше внимания и стараться стать для него «наставником». Педагог, так же должен оказывать помощь ученикам в решении их личных проблем и проблем, связанных с процессом обучения. Очень часто необходимо рассматривать индивидуальный подход к таким ученикам. При выявлении высокого уровня выраженности личной тревожности стоит обратиться за помощью к школьному психологу и постараться общими усилиями стабилизировать эмоциональное состояние ребенка. Для профилактики тревожности рекомендуется проводить классные часы, на которых беседа будет строиться в формате обсуждения актуальных проблем для учащихся с дальнейшим их решением. Общими усилиями учеников, родителей и педагогического состава можно повысить эмоциональный комфорт для каждого члена коллектива и сделать жизнь в школе более комфортной и продуктивной.

### Список литературы

1. *Булгаков А.* Наши неуправляемые подростки. – М.: Москва, 2008. – С. 432.
2. *Дмитриева Н.Ю.* Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: монография. – М.: Феникс, 2016. – С. 160.
3. *Казанская В.* Подросток. Социальная адаптация. – М.: Питер, 2011. – С. 288.
4. *Николаева, А.А.* Корпоративная культура образовательной организации как средство разрешения и профилактики конфликтов / А.А. Николаева, И.А. Савченко, Е.А. Корецкая // Образовательные ресурсы и технологии. – 2018. – № 3(24). – С. 76–82.
5. *Моросанова В.И.* Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
6. *Омарова М.* Особенности самосознания подростков. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – С. 132.
7. *Сурвила Р.А.* Совладающее поведение: теоретические аспекты проблемы. – Лесосибирск: Лесосибирский педагогический институт, 2013. – 93 с.

8. *Хазова, С.А.* Возрастная специфика совладающего поведения подростков / С.А. Хазова, Н.В. Останина // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – 89 с.

#### References

1. *Bulgakov A.* Nashi neupravlyaemye подростки. – М.: Москва, 2008. – S. 432.
2. *Dmitrieva N.Yu.* Krizisy detskogo vozrasta. Vospitanie подростков: monogr. – М.: Feniks, 2016. – S. 160.
3. *Kazanskaya V.* Podrostok. Social'naya adaptaciya. – М.: Piter, 2011. – S. 288.
4. *Nikolaeva, A.A.* Korporativnaya kul'tura obrazovatel'noj organizacii kak sredstvo razresheniya i profilaktiki konfliktov / A.A. Nikolaeva, I.A. Savchenko, E.A. Koreckaya // Obrazovatel'nye resursy i tekhnologii. – 2018. – № 3 (24). – S. 76–82.
5. *Morosanova V.I.* Samoreguljacija i individual'nost' cheloveka. – М.: Nauka, 2010. – 519 s.
6. *Omarova M.* Osobennosti samosoznaniya подростков. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – S. 132.
7. *Survila R.A.* Sovladajushhee povedenie: teoreticheskie aspekty problem. – Leso-sibirsk: Lesosibirskij pedagogicheskij institut, 2013. – 93 S.
8. *Hazova, S.A.* Vozrastnaja specifika sovladajushhego povedenija подростков / S.A. Hazova, N.V. Ostanina // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2014. – № 1. – 89 s.