

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Савко–Винцкевич Светлана Владиславовна*

педагог–психолог, преподаватель

МОУ «Межшкольный учебный комбинат»

г. Вологда, Вологодская область

### **ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТИВНОГО КОПИНГ–ПОВЕДЕНИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА ОТКЛОНИЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация: в статье затронуты вопросы профилактики и коррекции дезадаптивного поведения подростков средствами копинг–профилактики, представлены данные, подтверждающие эффективность программ копинг–профилактики, направленных на развития копинг–стратегий и копинг–ресурсов дезадаптированных подростков.*

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к адаптивным возможностям человека. Психологическое совладание взрослых и детей в трудных жизненных ситуациях во многом определяет эффективность их социально–психологической адаптации к изменившимся условиям жизни.

В современной психологии поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называют копинг–поведением или совладающим поведением. Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, следуя подходу Р. Лазаруса, рассматривают копинг как «деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям» [4]. Копинг–поведение регулируется посредством реализации копинг–стратегий на основе личностных и средовых копинг–ресурсов [2].

Особое значение формирование индивидуального стиля совладающего поведения приобретает в переходный период от старшего подросткового к раннему юношескому возрасту, когда происходит увеличение дезадаптивного и саморазрушающего поведения, в том числе злоупотребления наркотиками и другими

психоактивными веществами. Подростки, у которых нарушен процесс социального развития, социализации, принято называть дезадаптированными [3]. Так как копинг–стратегии являются результатом приобретенного опыта, то обучение навыкам адаптивного копинг–поведения, включающее коррекционно–развивающую работу, может стать эффективным направлением профилактики дезадаптивного поведения подростков.

Основной целью профилактики должно быть развитие процесса осознания понимания собственного поведенческого выбора, наиболее оптимального и эффективного для данной личности. Такая профилактика носит название копинг–профилактики [1].

Особый интерес представляет изучение динамики развития копинг–поведения дезадаптированных подростков в условиях копинг–профилактики в рамках реализации коррекционно–развивающей программы «Твой ресурс» (34 часа), разработанной на основе программа копинг–профилактики употребления наркотиков и других ПАВ для школьников подросткового возраста Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского, и адаптированной с учетом особенностей социально–дезадаптированных подростков и условий обучения в межшкольном учебном комбинате. Выборка представлена подростками 14–17 лет (72 человека), имеющих одинаковые условия обучения по программам профессиональной подготовки и социальные условия развития.

Рассмотрим данные, полученные в результате изучения стратегий разрешения проблем дезадаптированных подростков с помощью методики ИСПЭС («Индикатор стратегий преодоления эмоционального стресса») разработанной Д. Амирханом (адаптация: НИИ им. В. М. Бехтерева – Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, 1995 год).

Сравним значения, полученные по методике ИСПЭС в экспериментальной группе, прошедшей курс копинг–профилактики, со значениями, полученными в контрольной группе, не прошедшей курс специальной подготовки. Для проверки достоверности различий по стратегиям совладающего поведения подростков в

исследуемых группах использовался многофункциональный критерий  $\phi^*$  – угловое преобразование Фишера.

Таблица 1

Уровни выраженности базовой стратегии «разрешение проблем» по методике ИСПЭС в исследуемых группах подростков

Шкала 1: Разрешение проблем					
Уровень базовой стратегии	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Критерий $\phi^*$ – угловое преобразование Фишера
	Кол-во	%	Кол-во	%	
Высокий	7	38,88%	2	11,11%	$p \leq 0,05$
Средний	11	61,11%	5	27,77%	$p \leq 0,05$
Низкий	0	0%	7	38,88%	–
Очень низкий	0	0%	4	22,22%	–

Сравним результаты по шкале «разрешение проблем» в экспериментальной и контрольной группах. Как видно из таблицы 1, значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) в экспериментальной группе по «высокому» уровню базовой стратегии наблюдаются у 38,88%, в то время, как в контрольной группе подобный уровень проявляется только у 11,11% респондентов. Кроме того, в экспериментальной группе значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) по «среднему» уровню базовой стратегии выявлены у 61,11% подростков, в то время как в контрольной группе этот показатель составляет 27,77%. Значимые различия по уровням «высокий» и «средний» и отсутствие низких значений в экспериментальной группе могут объясняться более высокой склонностью респондентов к выбору адаптивной стратегии поведения «разрешение проблем», чем у респондентов контрольной группы.

Теперь рассмотрим результаты по шкале «поиск социальной поддержки» в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 2

Уровни выраженности базовой стратегии «поиск социальной поддержки» по методике ИСПЭС в исследуемых группах подростков

Шкала 2: Поиск социальной поддержки					
Уровень базовой стратегии	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Критерий $\phi^*$ – угловое преобразование Фишера
	Кол-во	%	Кол-во	%	
Высокий	6	33,33%	2	11,11%	$p \leq 0,05$
Средний	12	66,66%	6	33,33%	$p \leq 0,05$

Низкий	0	0%	9	50%	–
Очень низкий	0	0%	1	5,55%	–

Сравнивая результаты по шкале «поиск социальной поддержки» в экспериментальной и контрольной группах можно отметить значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) в экспериментальной группе по «высокому» уровню базовой стратегии соответствуют 33,33%, в отличие от контрольной группы, в которой этому уровню соответствует 11,11% выборов. Также в экспериментальной группе значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) по «среднему» уровню базовой стратегии выявлены у 66,66% исследуемых, в то время, как в контрольной группе этот показатель соответствует 33,33%. Значимые различия по уровням «высокий» и «средний» и отсутствие низких значений в экспериментальной группе могут объясняться тем, что респонденты экспериментальной группы, в отличие от контрольной, чаще обращаются за помощью и социальной поддержкой к окружающим.

Обратимся к рассмотрению результатов по шкале «избегание» в экспериментальной и контрольной группах. Результаты сравнения в процентном отношении представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровни выраженности базовой стратегии «избегание» по методике ИС-ПЭС в исследуемых группах подростков

Уровень базовой стратегии	Шкала 3: Избегание				Критерий $\phi^*$ – угловое преобразование Фишера	
	Экспериментальная группа		Контрольная группа			
	Кол-во	%	Кол-во	%		
Очень высокий	0	0%	3	16,66%	–	
Высокий	1	5,55%	5	27,77%	$p \leq 0,05$	
Средний	3	16,66%	9	50%	$p \leq 0,05$	
Низкий	8	44,44%	1	5,55%	$p \leq 0,01$	
Очень низкий	6	33,33%	0	0%	–	

Как видно из таблицы 3, в экспериментальной группе «низкий уровень» выбирают 44,44% подростков, что составляет наиболее значимое различие ( $p \leq 0,01$ ) с контрольной группой, доля значений которой составляет 5,55%. «Средний» уровень выбрали только 16,66% подростков экспериментальной группы, в отличие от контрольной группы, выбор которой составил 50%, что является значи-

мым различием ( $p \leq 0,05$ ). Такое же значимое различие ( $p \leq 0,05$ ) выявлено по «высокому» уровню стратегии поведения, которое в экспериментальной группе соответствует 5,55%, а в контрольной – 27,77%, что значительно выше. «Очень высокий» уровень значений выявлен только в контрольной группе (16,66%), а «очень низкий» – лишь в экспериментальной группе (33,33%). Значимые различия по «высокому» и «среднему» уровню, которые в экспериментальной группе значительно ниже, чем в контрольной, а также отсутствие выборов по «очень высокому» показателю экспериментальной группы, могут свидетельствовать о том, что подростки из экспериментальной группы намного реже своих сверстников из контрольной группы, выбирают такой способ поведения, как избегание.

Таким образом, результаты изучения базовых стратегий «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки» и «избегание» показывают, что дезадаптированные подростки, прошедшие курс копинг–профилактики, в отличие от дезадаптированных подростков не прошедших специальной подготовки, чаще прибегают к адаптивным копинг–стратегиям поведения.

Рассмотрим результаты, полученные по методике «Проблемы взросления» (Афанасьева Н.В., Гулина Г.В.), отражающие различия в отношении выраженности копинг–ресурсов, позволяющих успешнее решать проблемы взросления у дезадаптированных подростков, в экспериментальной группе подростков, прошедших курс копинг–профилактики и контрольной группе подростков, не прошедших специальной подготовки. Для сравнения групп между собой использовался непараметрический критерий U – Манна–Уитни.

Таблица 4

Сравнение значений, в экспериментальной и контрольной группах, о выраженности копинг–ресурсов, позволяющих решать проблемы взросления дезадаптированных подростков

№	Критерии оценки копинг–ресурсов	Средние значения (max.=7)		U – критерий Манна–Уитни
		ЭГ	КГ	
1	Способность справляться с трудной ситуацией	4,33	2,06	p=0,01

2	Способность контроля своих эмоций в критической ситуации	4,5	2,67	p=0,01
3	Способность обратиться за помощью в трудной ситуации	4,39	3,33	p=0,01
4	Способность оказывать поддержку сверстникам ( <i>умение /</i> )	4,44	3,22	p=0,05
5	Способность поддерживать дружеские отношения с большинством сверстников в группе	5,39	2,83	p=0,01
6	Наличие своего мнения в ситуациях общения со сверстниками	3,78	3,06	–
7	Адекватность самооценки	4,78	2,5	p=0,01
8	Способность поддерживать дружеские отношения с противоположным полом	3,83	3,22	–
9	Ориентированность на мнение педагогов	4,44	3,17	p=0,05
10	Независимость от мнения педагогов	3,83	4,67	–
11	Способность поддерживать дружеские отношения с родителями	4,11	2,72	p=0,01
12	Успешность в учебной деятельности	4,28	3,67	–
13	Наличие четкого представления о своих целях и намерениях	4,39	2,56	p=0,01
14	Использование доступных возможностей для укрепления своего здоровья	4,39	3,00	p=0,05
15	Склонность к вредным привычкам: курение, алкоголь, наркотики	4,94	2,94	p=0,01
16	Склонность к заболеваниям	5,28	5,11	–
17	Склонность к соблюдению норм поведения в учреждении	5,06	4,39	–

Как видно из таблицы, были получены значимые различия между группами дезадаптированных подростков, прошедших курс копинг-профилактики и не проходивших специального курса подготовки, по следующим критериям (при  $p=0,05$ ) «способность оказывать поддержку сверстникам», «ориентированность на мнение педагогов» и «использование доступных возможностей для укрепления своего здоровья». Более значимые различия (при  $p=0,01$ ) были получены по критериям «способность контроля своих эмоций в критической ситуации», «способность обратиться за помощью в трудной ситуации», «способность поддерживать дружеские отношения с родителями», «наличие четкого представление о своих целях и намерениях».

Наиболее значимые различия (при  $p=0,01$ ) были получены по критериям «способность поддерживать дружеские отношения с большинством сверстников в группе», «адекватность самооценки», «способность справляться с трудной ситуацией» и «склонность к вредным привычкам: курение, алкоголь, наркотики». Это позволяет говорить о том, что при изначально равных условиях проведения эксперимента, у дезадаптированных подростков из экспериментальной группы, под влиянием курса копинг–профилактики, выявлена динамика развития копинг–ресурсов, позволяющих решать основные проблемы взросления, в отличие от контрольной группы, подростки которой не проходили профилактического курса.

Таким образом, дезадаптированные подростки, ранее испытывавшие субъективные трудности в процессе социальной адаптации и прошедшие курс копинг–профилактики, чаще и более осознанно применяют адаптивные копинг–стратегии, направленные на решение проблем и поиск социальной поддержки. Они стремятся планировать свои действия, искать оптимальные варианты решения встречающихся трудностей, при этом, готовы обращаться за помощью к окружающим.

Дезадаптированные подростки, прошедшие курс копинг–профилактики, успешнее справляются с проблемами взросления, благодаря более высокому уровню развития копинг–ресурсов и навыков адаптивного поведения. Они задумываются о своем здоровье и стараются избавиться от вредных привычек. Они более самостоятельны и ответственны, способны более адекватно оценивать создавшуюся ситуацию, контролировать свои эмоции и поведение.

Полученные в ходе исследования результаты предъявляют повышенные требования к работе психологов и педагогов, так как, корректируя неэффективные, дезадаптивные личностные качества, установки и формы поведения, которые мешают подростку продуктивно строить свою жизнь, общаться с окружающими, можно решить ряд подростковых проблем, что в будущем облегчит вхождение молодого человека в самостоятельную жизнь и ведет к личностному и социальному успеху.

Следовательно, последовательное и методически грамотное обучение навыкам адаптивного копинг–поведения, включающее формирование соответствующих копинг–стратегий и копинг–ресурсов, является эффективным направлением профилактики всех видов отклоняющегося поведения.

### ***Список литературы***

Рабочий набор профилактолога. Сборник методических и информационных материалов для специалистов, работающих с подростками и молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП – Новосибирск: НГОО «Гуманитарный проект», 2002. – 167 с.

Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие для студ. вузов / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 265 с.

Холостова Е.И. Социальная работа: Учебное пособие. – М.: Издательско–торговая корпорация «Дашков и К», 2004.

Хохлова К.А. Характеристики саногенного потенциала личности наркозависимых: дисс. канд. психол. наук. – СПб., 2007. – 234 с..