

Список використаних джерел:

1. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство : Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М. : «Альпина Бизнес Бук» ; 2005. – 75 с.
2. Деревянко С.П. Ситуативные аспекты актуализации эмоционального интеллекта // Социальный и эмоциональный интеллект : От процессов к измерениям. М., 2009. – С. 90–113.
3. Калюжна Ю.І. Психологія взаємодії вчителя з учнями у педагогічному процесі / Ю.І. Калюжна // Постметодика. – 2010. – № 6 (97). – С. 22–26.
4. Непорожній Ю.О. Розвиток емоційного інтелекту як здатності бути лідером / Ю.О. Новак // Економічний простір. – 2008. – № 12 / 1. – С. 97–105.
5. Новак О.О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників / О.О. Новак // Постметодика. – 2010. – № 6 (97). – С. 41–48.

Пижик Д.І.

студентка;

Фалько Н.М.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології,

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

СПОСОБИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ НА КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ

Проблема кризових ситуацій в підлітковому віці розглядалася в роботах В.П. Балакирева, І.І. Бекетової, А.М. Волкової, Р.В. Чиркіної, Л.Є. Федкуліної.

Інтерес до цієї проблеми, на думку В.П. Балакирева, викликаний неопрацьованістю теми «криз», негативних переживань дітей у психологічній літературі, а також практично повною відсутністю теоретичних, психотехнічних і організаційних основ психологічної допомоги дітям у важких ситуаціях [1, с. 6].

Одне із завдань нашого дослідження полягало у визначенні особливостей і способів реагування підлітків на кризові ситуації залежно від сфери їх виникнення. З цією метою ми використали опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (автори: С. Норман, Д. Ендлер, У. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т.О. Крюкової), який дає змогу з'ясувати способи копінг-поведінки та їх застосування підлітками в різних ситуаціях [4, с. 273].

У дослідженні брали участь 110 учнів віком від 13 до 16 років Мелітопольської гімназії № 10 (58 учнів 6 класу, 52 учні 8,9 класів). Підліткам пропонувалося вказати на найбільш часто використовувані ними (але не більше чотирьох) форми реагування в складних ситуаціях, що виникають у таких життєвих сферах, як: 1) сім'я («конфлікт в сім'ї»); 2) взаємини з однолітками («конфлікт з другом»); 3) взаємини із значущим дорослим («конфлікт з учителем»); 4) навчальна діяльність («невдача на контрольній»); 5) здоров'я («хвороби, травми») [2, с. 5].

Аналіз отриманих даних дозволив визначити тенденції, характерні для різних вікових підгруп підлітків. З'ясувалося, зокрема, що частка адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій залишається незмінною для молодшої і старшої вікових підгруп підлітків – 25,8%. Неадаптивні ж форми реагування мають тенденцію з віком зменшуватися, поступаючись проявам частково адаптивних стратегій (таблиця 1).

Таблиця 1

Частка адаптивних і неадаптивних стратегій копінг-поведінки підлітків в усіх типах стресових ситуаціях

Вікова підгрупа	Копінг-стратегії, %		
	адаптивні	частково адаптивні	неадаптивні
12-13 років	25,8	33,8	40,4
15-16 років	25,8	40	34,2

У молодшому підлітковому віці переважають неадаптивні способи подолання стресових ситуацій. У старшому підлітковому віці провідними стають частково адаптивні способи реагування. Найбільш часто адаптивні стратегії копінг-поведінки як молодшими, так і старшими підлітками застосовуються у сфері сімейних відносин.

Така тенденція з віком зберігається. Це дає підстави стверджувати, що найбільш адаптованими підлітки виявляються до кризових ситуацій, які виникають у сімейних стосунках. На тлі загального підвищення адаптивності поведінки в складних життєвих ситуаціях у старшому підлітковому віці зростає вразливість до проблем із здоров'ям. Найменш часто адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій застосовуються старшими підлітками саме у сфері проблем зі здоров'ям. Ймовірно, це пов'язано з підвищенням рівня усвідомлення підлітками цінності здоров'я на етапі їх життєвого і професійного самовизначення. Ситуація фізичної травми або захворювання, як

правило, сприймається старшим підлітком як нестерпна, така, що перекреслює його життєві плани і професійні наміри.

З віком помітно зменшується кількість неадаптивних способів реагування підлітків, перш за все, у ситуаціях конфлікту з другом і в ситуаціях отримання «поганої» оцінки.

Підвищення значущості спілкування з ровесниками в молодшому підлітковому віці далеко не завжди зумовлює використання адаптивних способів поведінки, спрямованих на розв'язання міжособистісних конфліктів. «Погана» оцінка викликає у молодших підлітків хворобливу реакцію на тлі загального зниження їх самооцінки і нестійкості ще несформованої Я-концепції. Загострене реагування на проблеми в старшому підлітковому віці змінюється більш зрілим баченням ситуації.

Проаналізувавши і узагальнивши отримані дані, ми виділили найбільш часто використовувані підлітками способи подолання кризових ситуацій у різних життєвих сферах. Найменш варіативними є способи подолання як молодшими, так і старшими підлітками проблем, пов'язаних із здоров'ям. Такі життєві ситуації викликають у багатьох підлітків емоційний шок, гальмування активності, когнітивних і емоційних процесів. Найчастіше в кризових ситуаціях, що стосуються здоров'я, підлітки використовують такі копінг-стратегії, як втеча від реальності за допомогою теле-, відео-, аудіотехніки і комп'ютерних ігор (23% молодших і 45% старших підлітків).

Аналіз проєктивних методик різних типів символічної репрезентації процесу подолання життєвих криз свідчить про те, що активну особистісну позицію під час переживання та подолання кризи обирають 47 % від загальної кількості підлітків. Респонденти такого типу мають високий рівень прийняття прийомів подолання життєвої кризи, також мають добре усвідомлений перелік різних способів подолання кризи, з яскраво вираженою спрямованістю на активний пошук, аналіз ситуації та формування нових сенсу та цілей життя. Підлітки з активною особистісною позицією під час переживання та подолання кризи відрізняються креативністю та інтелектуальністю у виборі прийомів переживання та подолання тощо [3, с.36-43].

Для респондентів даного типу характерний інтернальний локус-контролю та високий рівень емоційної стабільності – тип «Боець».



Респондент № 1



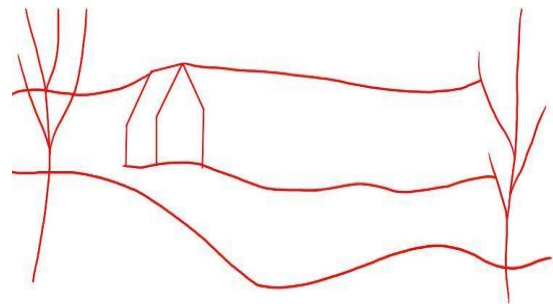
Респондент № 2

Рис. 1. Приклади малюнків досліджуваних, що представляють тип «Борець»

28% від загальної кількості підлітків демонструють певні протиріччя у своєму переживанні та подоланні кризи. Наприклад, одночасно незрозумілість ситуації, шляхів її подолання для особистості та в той же час рішучість, інфантильність та практичність тощо. Проте, ті респонденти, які мають низький рівень прийняття способів подолання життєвої кризи, або ті, хто ще проявляють розгубленість, серед можливих стратегій подолання кризи також обирають вдосконалення та розвиток своєї особистості. Респонденти даного типу демонструють екстернальний локус-контролю та високий рівень нейротизму – тип «Інфантильний».



Респондент № 3



Респондент № 4

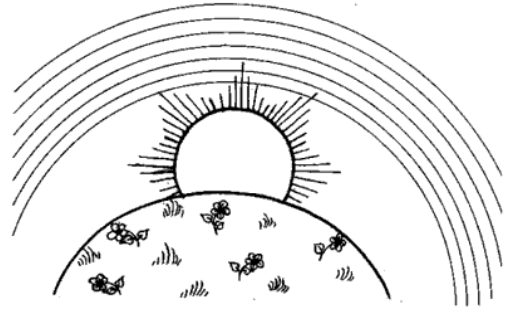
Рис. 2. Приклади малюнків досліджуваних, що представляють тип «Інфантильний»

25% складають ті, хто шукають соціальної підтримки. Це досліджувані, які виокремлюються активним бажанням та прагненням налагодження соціальних зв'язків для отримання допомоги в переживанні та подоланні кризи. Ті, хто прагне подолати життєву кризу за допомогою інших людей – це, як правило, екстраверти, проте во-

ни не мають вираженого домінування ні одного з видів локус-контролю – тип «Шукаючий підтримки».



Респондент № 5



Респондент № 6

Рис. 3. Приклади малюнків досліджуваних, що представляють тип «Шукаючий підтримки»

Таким чином, аналіз результатів досліджень свідчить, що як молодшими, так і старшими підлітками найменш часто використовуються такі стратегії копінг-поведінки, як: переосмислення ситуації, пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка. Це знижує їх адаптаційний потенціал в кризових ситуаціях соціально-психологічної взаємодії. Підлітки часто залишаються наодинці зі своїми почуттями і стримують їх вираження. При цьому обмежується як можливість усвідомлення почуттів, так і використання прийомів емоційної саморегуляції. Інші люди, в тому числі близькі, рідко сприймаються підлітками як учасники переживання важкої ситуації, тим більше як помічники в її подоланні.

Список використаних джерел

1. Балакирев В. П. Отрицательные переживания у детей / В. П. Балакирев // Журнал практического психолога. – 1996. – Вып. 4. – С. 6–23.
2. Бекетова И. И. Формирование психологической устойчивости подростков к кризисным ситуациям / И. И. Бекетова, 2000. – 28 с. – (Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы).
3. Волкова А. Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А. Н. Волкова. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – С. 36–43.
4. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach / Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1989. – V. 56. – P. 267–283.