

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

**Абрамов Дмитрий Сергеевич,**

студент направления подготовки

«Практическая психология и консультирование в образовании» (магистратура),

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,

Российская Федерация, 428000, г. Чебоксары, ул. Карла Маркса, дом 38

## **ФОРМИРОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема формирования стратегий копинг-поведения молодёжи в разных жизненных ситуациях, проводится анализ работ авторов по данной теме. Также проводится исследование среди молодых людей, для определения особенностей формирования стратегий поведения в различных жизненных ситуациях.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии поведения, молодые люди, личность, психическое состояние.

В современном мире, жизнь человека в большинстве случаев, заключается в однообразии – работа, учёба, дела по дому и т.д. Но бывают и такие моменты, когда человеку приходится переживать взлёты и падения, ему необходимо решать возникающие проблемы, строить отношения в обществе, реагировать на разные ситуации и сохранять самообладание.

Поведение человека в разных сложившихся жизненных ситуациях определяют стратегии копинг – поведения. Т.Л. Крюкова и В.Д. Сапоровская [4] под «coping» понимают сознательный способ справиться со стрессом, который адекватен особенностям личности и ситуации. Именно от копинга зависит поведение как взрослого человека, так и ребёнка - от тех действий, которые он предпринимает в особых случаях, будь то день рождения, плохая оценка в школе или успешное выполнение рабочего плана на предприятии, драка с одноклассником или ссора с любимым человеком, победа в соревнованиях.

## Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

Далеко не каждый человек реагирует на стрессовую ситуацию путем снижения дееспособности, развития депрессии или психосоматических расстройств. Фактически большинству людей в этих условиях удается сохранить или быстро восстановить работоспособность и функциональную надежность, хотя все из них в большей или меньшей степени испытывают негативные переживания, эмоциональное возбуждение или психическое напряжение. [1]

Исследованием поведения человека при разных условиях занимались многие психологи из разных стран. Выводы заключаются в том, что абсолютно у каждого человека существуют индивидуальные средства преодоления стрессов. [2] Данные копинг стратегии формируются в зависимости от жизненного опыта, а также в зависимости от состояния психики и её ресурсов.

Однако, несмотря на наличие большого количества работ по проблеме исследования копинг-поведения, практически отсутствуют работы, посвященные раскрытию влияния различных жизненных ситуаций на формирование стратегий копинг-поведения.

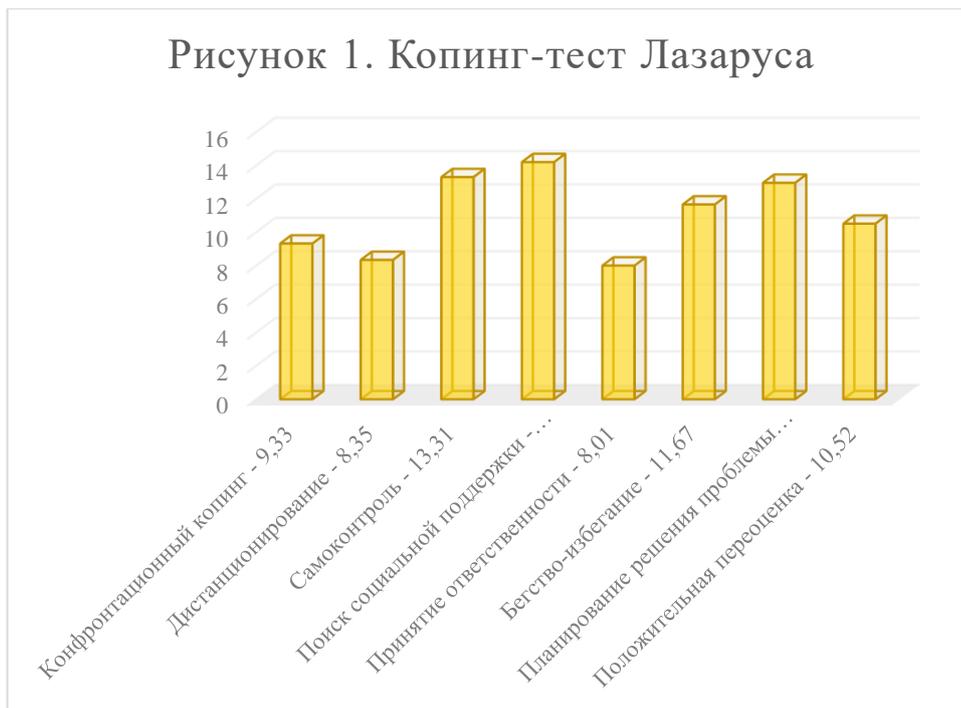
С целью выявления взаимосвязи выбора варианта копинг-стратегии с уровнем социально-психологической адаптации и выявления различий в выборе копинг-стратегий у старших школьников, проведен констатирующий эксперимент. В исследовании приняли участие 62 человека, ученики трёх девятых классов МБОУ «Леньковская основная школа». Возраст испытуемых 14-16 лет.

Испытуемым были представлены следующие методики: копинг-тест Лазаруса в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой [3], тест А. О. Прохорова «Психическое состояние школьников» [5], методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д. Ф.Эндлер, Д. А.Джеймс, М. И.Паркер, адаптированный вариант Т. А.Крюковой), тест «Самооценка состояния психики» Г.Айзенка.

### **Результаты исследования.**

На рисунке 1 представлены средние значения по результатам копинг-теста Лазаруса.

## Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта



Среди опрошенных наиболее выраженной стратегией поведения в стрессовых ситуациях является «поиск социальной поддержки» (14,21) – решению стрессовой ситуации способствует привлечение внешних источников эмоциональной, информационной поддержки; являются характерными такие способы преодоления стресса как поиск поддержки от других людей. Следующие данные по порядку убывания: «самоконтроль» (13,31) – преодоление стресса самостоятельно, не задействуя в этом окружающих, желание сохранить самообладание, сдерживание эмоций; «планирование решения проблемы» (12,97) – преодоление негативных эмоций посредством рассмотрения возможных вариантов разрешения сложившейся ситуации, разработка стратегии по решению проблемы, при этом учитывая прошлый опыт и при адекватной оценке имеющихся ресурсов, «бегство-избегание» (11,67) – выход из затруднительной ситуации путем уклонения: отвлекаясь и отрицая проблему, «положительная переоценка» (10,52) – переосмысление произошедшего, поиск положительных сторон в случившемся, извлечение полезного опыта, «конфронтационный копинг» (9,33) – решение проблемы путём активных действий, отстаивания своих интересов, «дистанцирование» (8,35) –

## Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

снижение значимости проблемы, уход от неё, переключение внимания на что-то другое, принятие ответственности (8,01) – субъект принимает свою причастность к сложившейся ситуации, понимает свою роль в возникновении и в ответственности за преодоление трудностей.

Рисунок 2 отражает усреднённые показатели по методике Прохорова «Психическое состояние школьников».

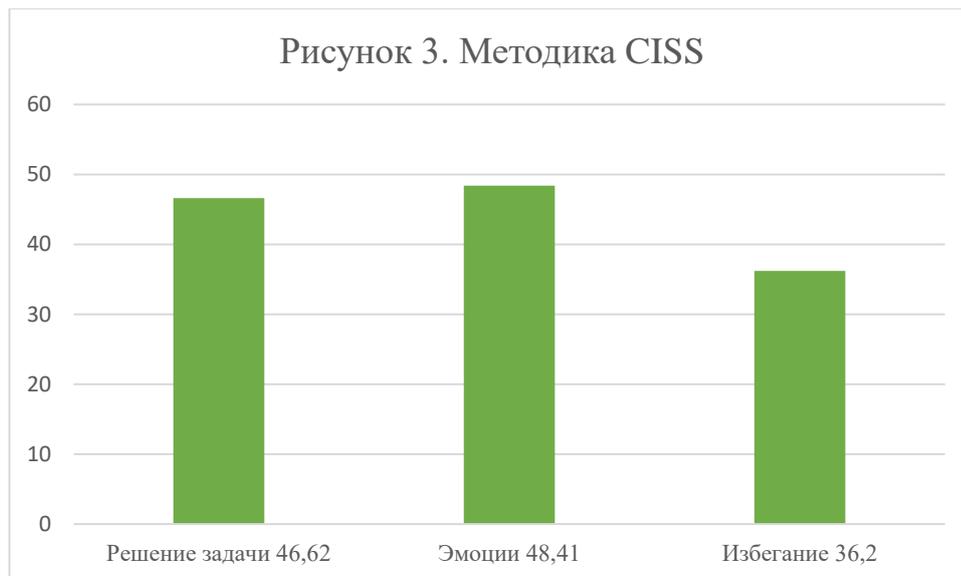


Как мы видим из результатов исследования по методике Прохорова, опрошенные имеют расположенность к положительному состоянию психики, за исключением отрицательных психофизических состояний, а также состояний, которые связаны с отрицательным отношением к окружающим (состояние мотивации отрицательное).

Одним из вариантов исследования копинг-стратегий школьников было решено использовать методику CISS - Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Авторы методики С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптацию разработала Т.А. Крюкова.

На рисунке 3 приведены средние значения показателей копинг-поведения, полученные при помощи методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

## Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта



Анализ данных, отраженных на рисунке 3, показывает, что в наибольшей степени среди опрошенных выражена копинг-стратегия «эмоции» (48,41), а в наименьшей степени – «избегание» (36,2). Эмоциональное реагирование на трудности присуще подросткам в наибольшей степени, что может отражать низкую рациональность современных подростков, отражающую в целом рациональность и даже прагматизм современного мира. Конструктивная копинг-стратегия (46,62), предполагающая трезвую оценку ситуации и решение конкретной задачи без особых эмоций и используется подростками в незначительной степени реже, чем копинг-стратегия эмоции. Избегание так же имеет место быть, но опрошенные подростки пользуются реже данной стратегией поведения в стрессовых ситуациях.

Самооценка психического состояния школьников по методике Айзенка. На рисунке 4 указаны средние результаты опрошенных. Все четыре показателя – тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность в пределах нормы.

## Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта



Итак, наше исследование помогло определить особенности выбора стратегий копинг- поведения старших школьников в различных жизненных ситуациях. Влияние на выбор копинг-стратегий оказывают множество факторов, которые постоянно изменяются. В целом у опрошенных наблюдается нормальное состояние психики и выбор стратегий копинг-поведения также в пределах нормы.

### Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М., 2006. – С. 119.
2. Варламова М. Е., Велиева С. В. Использование бакалаврами педагогического образования копинг-стратегий как основа готовности к профилактике аддикций у подростков // Потенциал современной науки материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». 2016. – С. 421-427.
3. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. – М.: 2007. – № 3. – С. 93-112.
4. Крюкова Т.Л., Сапоровская В.Д. Молодежь, стресс и копинг: изучение психологического совладания в социальном поведении личности // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии: Матер. Всерос. симпоз. – Кострома: Изд-во КГУ, РПО, 2000. – С. 95—98.
5. Прохоров А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 24-25.