**Введение**

Актуальность проблемы состоит в том, что условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемые копинг-стратегии-то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса.

Можно говорить об общем снижении чувства безопасности и защищенности современного человека. Ситуация угрозы жизни в современном мире все больше становится привычным атрибутом так называемой мирной жизни. Это связано в первую очередь с повышением угрозы физического и иного насилия, террористических актов, техногенных и экологических катастроф. Другими словами, трансординарное существование, по словам М. Магомед-Эминова, все больше вторгается в ординарное существование, наделяя его чертами аномальности, катастрофичности. Угроза небытия становится неспецифической характеристикой не только экзистенциальной ситуации, но и обыденной жизненной ситуации и определяет существование человека. Тем более эта проблема актуальна для подростков, чьи адаптационные ресурсы считаются в этом возрасте еще несколько сниженными.

В процессе исследования проблемы копинг-стратегий у подростков нами было выявлено противоречие между необходимостью изучения факторов, влияющих на их формирование и недостаточной их изученностью в отечественной психологии.

Выявленное противоречие позволило обозначить проблему исследования, которая заключается в преодолении противоречия путем поиска факторов, обеспечивающих формирования копинг-стратегий у подростков в процессе обучения в школе.

Актуальность проблемы обусловила выбор темы исследования: «Копинг-стратегии у успевающих и слабоуспевающих подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить, влияет ли успеваемость на особенности копинг-стратегий у подростков.

Объект исследования: успевающие и слабоуспевающие подростки.

Предмет исследования: копинг-стратегии у успевающих и слабоуспевающих подростков.

Гипотеза исследования: у подростков копинг-стратегии различаются в зависимости от успеваемости: доля неадаптивных копинговых стратегий преобладает у слабоуспевающих подростков, в том числе в сфере взаимоотношений со сверстниками, в сфере взаимоотношений с учителями, а также в кризисных ситуациях учебной деятельности.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были определены его задачи:

1. Изучить состояние проблемы копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить копинг-стратегии у успевающих и слабоуспевающих подростков.

3. Сравнить копинг-стратегии у успевающих и слабоуспевающих подростков.

Методологической основой исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей проблемы копинг-стратегий у подростков Н.В. Тарабрина, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Александровский Ю., Э. Хайм, Л.И. Анцыферова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и другие. Труды таких исследователей и составили методологическую основу и теоретическую базу исследования данной работы.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, наблюдение за учебно-воспитательным процессом, психологический эксперимент, статистические методы обработки данных.

Опытно-экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе МОУ ООШ села Мезенка Ишимского района Тюменской области. В исследовании приняли участие 40 подростков (20 девочек, 20 мальчиков).

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь 2009 г.) – изучение и анализ литературы по проблеме исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы, задач, составление плана исследования, разработка методики констатирующего эксперимента.

Второй этап (октябрь 2009 г. – январь 2010 г.) – проведение констатирующего эксперимента на выявление копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков.

Третий этап (февраль 2010 г.) – анализ результатов экспериментальной работы, формулировка выводов, оформление курсовой работы.

Научная новизна исследования состоит в том, что обобщены представления о копинг-стратегиях и выделены различия в копинг-стратегиях у успевающих и слабоуспевающих подростков.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применять его результаты в системе школьного образования. Результаты исследования могут быть использованы для коррекционно-развивающей работы со слабоуспевающими подростками.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, включающего 52 наименования, приложения. Общий объем работы 54 страницы компьютерного текста.

**1. Теоретические основы проблемы копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков**

**1.1 Характеристика копинг-стратегий**

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» – механизмов или «coping behavior». «Копинг» – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [1, с. 312].

Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться.

Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине ХХ в. Автором термина был А. Маслоу. Понятие» coping «происходит от английского «соре» (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Первоначально понятие «копинг-стратегии» использовалось в психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. В настоящее время, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «копинг» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации [27, с. 48].

Копинг-стратегии необходимы, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности [3, с. 7]. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне.

Психологическое преодоление (совладание) является переменной, зависящей, по крайней мере, от двух факторов – личности субъекта и реальной ситуации. На одного и того же человека в разные периоды времени событие может оказывать различное по степени травматичности воздействие.

Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно и из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, исследователи ещё не пришли к одной единой классификации копинг-поведения. Работы по копинг-стратегиям пока ещё являются достаточно разрозненными, поэтому чуть ли не каждый новый исследователь при изучении проблематики копингового поведения предлагает свою собственную классификацию. При этом, чтобы хоть как-то систематизировать имеющиеся подходы к копинг-стратегиям, уже прилагаются усилия по классификации самих классификаций.

Исследователи, первые использовавшие понятие копинга в психологии, предложили и первую классификацию копинг-стратегий. Лазарус и Фолкман предложили дихотическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность:

• проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий)

• эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия)

По Лазарусу в копинговом процессе представлен как проблемно-фокусированный, так и эмоционально-фокусированный аспект.

Другими исследователями предлагались похожие классификации копинг-стратегий. Так, например, Моос и Шеффер выделяют три стратегии:

– сфокусированная на оценке (установление для себя значения ситуации);

– сфокусированная на проблеме (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса);

– сфокусированная на эмоциях (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия).

Перлин и Шулер предлагают аналогичную предложенной Моосом и Шеффером классификацию, выделяя в ней три следующих стратегии: стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы, и стратегия управления эмоциональным дистрессом.

Эти две классификации практически повторяют классификацию Лазаруса и Фолкмана. При этом Моос и Шеффер и, соответственно, Перлин и Шулер выделяют в стратегии «фокусировка на проблеме» действия двух типов: когнитивные («фокусировка на оценке» и «изменение способа видения проблемы», соответственно) и поведенческие («фокусировка на проблеме» и «стратегия изменения проблемы», соответственно) [29, с. 70].

Многие из классификаций копинг-стратегий, возникавшие вслед за классификацией Лазаруса и Фолкмана, составлялись в той же традиции, предлагая дихотическое разделение копинг-стратегий по принципу «работа с проблемой» / «работа с отношением к проблеме». Таким образом, многие классификации копинг-стратегий, в основном, сводятся к различению между активными, фокусированными на проблеме усилиями справиться с внешними запросами проблемы против более интроспективных усилий переформулировать или когнитивно переоценить проблему так, что она лучше соответствует внешним требованиям [36, с. 168].

Кроме того, некоторые исследователи предлагают классификации, в которых копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов (эмоциональных, поведенческих, когнитивных), лежащих в их основе. Так, Никольская и Грановская выделяют три больших группы копинг-стратегии, проходящих на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание.

Есть и классификации, имеющие дело только с одним типом процессов. Так, например, Коплик, рассматривая чисто когнитивные копинг-стратегии, предлагает дихотическую классификацию: стратегия поиска информации и стратегия закрытости для информации.

Напротив, Виталиано выделяет три способа эмоционально-ориентированного преодоления: самообвинение, избегание и предпочтительное истолкование.

Другая теория также выделяет три вида эмоционального совладания, но в основе этой классификации лежит не тип демонстрируемой реакции, а то, на что направлены действия по совладанию: на регуляцию внутренней (переживаемой) эмоции; регуляцию поведения, связанного с переживанием эмоции; регуляцию контекста, вызывающего эмоцию.

В то же время, некоторые исследователи пришли к тому, что стратегии лучше всего сгруппировать в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные аспекты копинга. Функциональные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без неё, в то время как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий. В литературе принято называть дисфункциональные копинг-стили «избегающим копингом».

Так, например, Фрайденберг предлагает классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории: обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто-то ещё), непродуктивный копинг (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией) и продуктивный копинг (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус). Как видно, копинг-стратегия в категории «Обращение к другим» стоит особняком от категорий «эффективного» и «неэффективного» копинга. Таким образом, несмотря на то, что данная классификация основана на измерении «эффективности / неэффективности», исследователями здесь все же предпринята попытка выделить ещё одно измерение – «социальная активность», которое с точки зрения исследователей не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное [42, с. 106].

В психологической литературе также представлены иные классификации, которые рассматривают копинг-стратегии как специфические поведенческие конкретизации процессов произвольного контроля над действием, а именно, как планируемые поведенческие стратегии, которые служат для того, чтобы поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях, когда он подвергается угрозе. Так, например, в предложенной этими авторами классификации BISC (Behavioral Inventory on Strategic Control, «Руководство по стратегическому контролю поведения») предполагается, что копинг-стратегии детей варьируются по четырём измерениям стратегического поведенческого контроля: активная деятельность, косвенная деятельность, просоциальное поведение и антисоциальное поведение [47, с. 155].

Похожая классификация предлагается Хобфоллом. В своей COR-теории он предлагает рассматривать в копинг-поведении шесть осей: просоциальная / антисоциальная направленность, прямое / непрямое поведение и пассивное / активное поведение [43, с. 99].

Таким образом, подводя итог сказанному о копинг-стратегиях поведения в конфликтной ситуации, хотелось бы отметить, во-первых, связь копинг-стратегий со стилями поведения личности во внешнем конфликте, во-вторых, копинг-стратегии поведения являются основой психологических защит в конфликтной ситуации, в-третьих, копинг-стратегии во многом зависят от основных психологических типов личности.

Далее мы рассмотрим особенности копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков.

**1.2 Особенности копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков**

В последнее время психология детства и подросткового возраста испытывает на себе изменения целого ряда социокультурных факторов развития, среди которых наиболее значимы: социально-экономические преобразования, трансформации института семьи, уход в прошлое дворовых игр и сокращение детских неформальных коопераций, разрастание сети компьютерных игр с виртуальными партнерами, резкое сокращение детских теле- и радиопередач и возрастание агрессивного информационного потока СМИ и др. Как следствие, множатся формы психической дезадаптации в детском и подростковом возрасте.

Существуют различные классификации копинг-стратегий у подростков. В некоторых теориях выделяют следующие базисные стратегии: 1) разрешение проблем; 2) поиск социальной поддержки; 3) избегание [2, с. 78]. Конфликтологи выделяют три плоскости, в которых происходит реализация копинг-стратегий поведения: поведенческая сфера; когнитивная сфера; эмоциональная сфера. Виды копинг-стратегий поведения разделяются и с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные.

Набор жизненных ситуаций, как и репертуар способов их разрешения, могут существенно меняться на протяжении жизненного пути человека. Подростковый возраст охватывает период от 10–11 до 14–15 лет. Начало этого периода характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и желание утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. Традиционно подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражено не только стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки. Важный фактор психического развития в подростковом возрасте – общение со сверстниками, которое выделяют в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной комфортностью к ценностям и нормам группы сверстников. Подростковый возраст – время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого произвольного внимания, логической памяти и теоретического мышления. Центральное личностное новообразование этого периода – становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. В юношеском возрасте, переходном периоде между детством и зрелостью, еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым.

Копинг-стратегии подростков до сих пор остаются еще мало изученными. Наблюдается дефицит методического инструментария диагностики стратегий преодоления кризисных ситуаций. Кроме того, далеко не всегда учитывается специфика самой кризисной ситуации, сфера ее возникновения.

Достаточно недавно исследователи, занимающиеся проблематикой копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков, при взгляде на копинг стали придерживаться так называемого ресурсного подхода. Ресурсный подход делает акцент на то, что существует процесс «распределения ресурсов» (commerce of resources), который объясняет тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться несмотря на различные жизненные обстоятельства [39, с. 132].

Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс ключевых ресурсов, которые «управляют» или направляют общий фонд ресурсов. То есть «ключевой ресурс – это главное средство, контролирующее и организующее распределение (торговлю) других ресурсов».

К ресурсному подходу относят некоторых серьёзных исследователей, работы которых ранее не связывались с изучением копингового поведения. В рамках ресурсного подхода рассматривают широкий спектр различных ресурсов, как средовых (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды), так и личностных (навыки и способности индивида). Хобфолл предлагает теорию сохранения ресурсов (Conservation of Resources, COR – теория), в которой рассматривает два класса ресурсов: материальные и социальные, или связанные с ценностями (esteem). Так, например, М. Селигман в качестве главного ресурса в совладании со стрессом рассматривает оптимизм. Другие исследователи в качестве одного из ресурсов, влияющих на используемые копинг-стратегии, предлагают конструкт «жизнестойкость» (hardiness) [46, с. 162].

Конструкт самоэффективности, разработанный А. Бандурой, также можно рассматривать как важный ресурс, влияющий на копинговое поведение. По Э. Фрайденберг, с самоэффективностью связаны познавательные процессы, которые относятся к внутренним убеждениям людей об их собственной способности совладания. Это убеждение в человеке подчеркивает способность к «центральной» организации и использованию собственных ресурсов, а также способность к получению ресурсов из окружающей среды [20, с. 341].

Ресурсный подход предполагает, что применяемые копинг-стратегии у успевающих и слабоуспевающих подростков могут оказывать друг на друга взаимное влияние. Так, если у подростка нет желания эффективно взаимодействовать со своим социальным окружением, у него будет мало друзей. В этом случае можно заявить, что копинг-стратегия повлияла на ресурсы. Напротив, в случае, если ребенок рос в обедненной социальной среде, то есть, у ребенка были ограниченные ресурсы, это обстоятельство может повлиять на предпочитаемые им копинг-стратегии и на частоту использования им социальной поддержки в качестве стратегии совладания со стрессом.

Конфликтологи выделяют три шкалы, содержащие утверждения, отражающие основы преодоления конфликтных ситуациях в трех плоскостях копинг-стратегии поведения у успевающих и слабоуспевающих подростков:

* в поведенческой сфере (8 вариантов поведенческих стратегий);
* в когнитивной сфере (10 вариантов когнитивных стратегий);
* в эмоциональной сфере (8 вариантов эмоциональных стратегий).

Виды копинг-стратегий поведения распределяются по трем основным группам с учетом степени их адаптивных возможностей:

* адаптивные;
* относительно адаптивные;
* неадаптивные.

К адаптивным вариантам копинг-стратегии поведения в поведенческой сфере относятся сотрудничество, обращение и альтруизм. Эти проявления отражают такое поведение личности, при котором она вступает в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее людям для преодоления трудностей.

В когнитивной сфере адаптивными вариантами являются проблемный анализ, установка собственной ценности, сознание самообладания. Это формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

В эмоциональной сфере вариантами являются протест, оптимизм, отражающие эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации.

К неадаптивным вариантам копинг-стратегий поведения у успевающих и слабоуспевающих подростков относятся:

* в поведенческой среде – активное избегание, отступление, которые предполагают поведение, обуславливающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, изоляцию, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблемы;
* в когнитивной сфере это смирение, растерянность, диссимиляция, игнорирование – пассивные формы поведения отказом от преодоления трудностей из-за неверия в собственные силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей;
* в эмоциональной сфере это подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность – варианты поведения, характеризующиеся подавленным состоянием безнадежности, покорности, переживание злости и возложение вины на себя и других.

К относительно адаптивным вариантам копинг-стратегии поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления, относятся:

* в поведенческой сфере – компенсация, отвлечение, конструктивность – формы поведения, характеризующиеся стремлением к временному отказу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, с помощью исполнения своих заветных желаний;
* в когнитивной сфере – относительность, придача смысла, религиозность – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолении, на веру в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами;
* в эмоциональной сфере – эмоциональная разгрузка, пассивная кооперация – поведение, которое направлено на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам [6, с. 168].

Изучая психологические защитные механизмы и основные копинг – стратегии детей подросткового возраста, И.М. Никольская и Р.М. Грановская показали, что основными копинг – стратегиями в этом возрасте являются стратегии направленные на отвлечение и восстановление физических сил. А также на эмоциональное отреагирование через горе и страдание или с помощью физической и вербальной агрессии, на отвлечение посредством ухода в детскую «работу» или развлечения, а также направленные на сотрудничество со взрослыми. По данным зарубежных исследований, для детей данного возраста предпочтительными являются специфические виды копинга, призванные обратить на себя внимание взрослого, т. к. в силу своих возможностей самостоятельно решить проблему ребенок еще не может [13, с. 226].

К личностным характеристикам, определяющим выбор стратегий, относят адекватную «Я-концепцию», позитивную самооценку, низкий нейротизм, интернальный локус контроля, оптимистическое мировоззрение, эмпатический потенциал, аффилиативную тенденцию (способность к межличностным связям) и другие психологические конструкты.

Особую роль в преодолевающем поведении играет Я – концепция. Я – концепция, являясь базисным копинг – ресурсом, существенно определяет копинг – поведение человека. Позитивная и устойчивая Я – концепция позволяет максимально реализовывать потенциальные возможности (А.Н. Крылов), снижает социальную тревожность, дает чувство удовлетворенности жизнью, улучшает психическое самочувствие, регулирует уязвимость и чувствительность к суждениям окружающих [28, с. 90].

Отмечается, что важными резервными механизмами, защищающими позитивную Я – концепцию и усиливающими личностную мотивацию в процессе психического развития, являются такие ее структурные компоненты как потенциальное Я и отрицательный идеал Я.

Следует подчеркнуть, что позитивная Я – концепция, интернальный локус контроля, мотивация достижения, оптимизм существенно определяют такую стабильную личностную характеристику как общая самоэффективность, отражающую веру человека в свою способность преодолевать трудности.

И.М. Никольская и Р.М. Грановская показали, что выбор копинг-стратегии зависит и от свойств личности, которые были выявлены ими по опроснику Кеттелла [6, с. 14].

Дети напряженные, возбудимые, с низким самоконтролем чаще всего используют такие стратегии, как «дразню кого-нибудь»», «схожу с ума», «бью, ломаю, швыряю». Кроме того, для напряженных и возбудимых характерна стратегия «плачу, грущу», а для возбудимых – «борюсь, дерусь», «кусаю ногти», «говорю сам с собой». Стратегии аффективного ответного реагирования были также свойственны детям, склонным к риску, недобросовестным, с низким уровнем интеллекта, а «бью, ломаю, швыряю» еще и доминантным [33, с. 87].

Расслабленные, сдержанные, с высоким уровнем самоконтроля и добросовестные младшие школьники, испытывая напряжение и беспокойство, используют стратегию «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным». Кроме того, они прибегают к замещающим занятиям (стратегии «рисую, пишу, читаю», «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде», «играю во что-нибудь», «мечтаю, представляю»).

Тревожные дети выбирают четыре способа совладания со стрессом: «плачу, грущу», «молюсь», «говорю сам с собой», «ем или пью». Имеющие низкую степень тревожности, наоборот, не испытывая потребности в поддержке, чаще всего предпочитают «оставаться сами по себе, одни».

Чувствительные школьники задействуют стратегии «молюсь», «рисую, пишу, читаю», «играю во что-нибудь», «прошу прощения, говорю правду». Интровертированные – «плачу, грущу», «смотрю телевизор, слушаю музыку», «бегаю или хожу пешком».

В отличие от личностных детерминант, средовые факторы анализируются исследователями как пусковой механизм копинга [19, с. 77]. Именно ситуация, объективно трудная или субъективно так понимаемая, вызывает необходимость совладающего поведения.

В процессе действия стрессора на личность происходит первичная оценка, на основании которой определяют тип создавшейся ситуации – угрожающий или благоприятный. Успешное разрешение ситуации зависит не в последнюю очередь от степени адекватности оценки происходящего. Часто тяжелые последствия перенесенного стресса оказываются результатом рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его значимости. Когнитивные структуры включают в себя представления о событии и его трактовку, поведенческие схемы управления, ценности и убеждения человека, а также его знания о себе и своих способностях. По мнению Лазаруса Р. произведенная когнитивная оценка влияет на форму проявления стресса, интенсивность и качество последующей реакции, определяя не только поведение человека, но и его эмоциональное состояние. Таким образом, когнитивная оценка является связующим звеном между восприятием стрессового события и его преодолением, обуславливая эмоциональные состояния и поведение в целом. Низкая способность к адекватной когнитивной оценке стрессовой ситуации детерминирует неадаптивный защитно–совладающий стиль поведения человека, что, в свою очередь, приводит к нарушению психологической адаптации. Основной ошибкой в когнитивных схемах является чрезмерная «катастрофизация» событий. Поэтому успешность выбранного стиля реагирования связана и с тем, будет или нет событие восприниматься как угрожающее [34, с. 256].

Таким образом, на сегодняшний день проблематика копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков активно исследуется в самых разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. Серьёзное внимание уделяется изучению связи копинг-стратегий, которые применяет подросток, с его эмоциональным состоянием, успешностью в социальной сфере и т.д. При этом копинг-стратегии подростков оцениваются с точки зрения их эффективности / неэффективности, а за критерий эффективности принимается понижение чувства уязвимости к стрессам.

Следующую главу мы посвятим опытно-экспериментальной работе по изучению копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков.

**2. Опытно-экспериментальная работа по изучению копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков**

**2.1 Организация и методы исследования копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков**

Для изучения копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков на базе МОУ ООШ села Мезенка Ишимского района Тюменской области был проведен эксперимент.

В эксперименте приняли участие учащиеся 6-х классов в количестве 40 человек. Список подростков, участвующих в исследовании приведен в приложении 1.

Эксперимент состоял из трех этапов:

1 этап – выявление подростков по критерию успевающий и слабоуспевающий.

2 этап – изучение копинг-стратегий у подростков из двух экспериментальных групп, выделенных по критерию успевающий и слабоуспевающий.

3 этап – заключительный. Анализ полученных данных, выявление различий, математическая обработка, формулировка выводов.

В проводимом нами исследовании были поставлены следующие задачи:

– разработка опросниковой формы диагностики уровня сформированности копинг-стратегий у подростков, учитывающей сферу возникновения кризисной ситуации;

– выявление преобладающих стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте;

– определение качественных особенностей и степень напряженности реагирования подростков в кризисных ситуациях в зависимости от сферы их проявления;

– оценка выраженности потенциальной социально-психологической адаптированности современных подростков.

**2.2 Результаты исследования по выявлению особенностей копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков**

Анализ и обобщение полученных данных позволили констатировать общее и различия в тенденциях, характерных для успевающих и слабоуспевающих подростков (Таблицы 4 – 9). Доля адаптивных стратегий преодоления кризисных ситуаций остается неизменной для всех подростков – 25,8%. Неадаптивные же формы реагирования имеют тенденцию уменьшаться у успевающих подростков, уступая возможность проявления частично адаптивным копинговым стратегиям (см. таблицу 4).

Таблица 4. Доля адаптивных и неадаптивных копинговых стратегий подростков в целом по всем выделенным кризисным ситуациям

|  |  |
| --- | --- |
| Подростки | Копинг-стратегии |
| адаптивные | частично адаптивные | неадаптивные |
| Слабоуспевающие | 25,8% | 33,8% | 40,4% |
| Успевающие | 25,8% | 40% | 34,2% |

Наибольшая доля адаптивных копинговых стратегий подростков отмечается в сфере семейных взаимоотношений (см. таблицу 5).

Таблица 5. Доля адаптивных и неадаптивных копинговых стратегий подростков в кризисных ситуациях в сфере семьи

|  |  |
| --- | --- |
| Подростки | Копинг-стратегии |
| адаптивные | частично адаптивные | неадаптивные |
| Слабоуспевающие | 34,5% | 32% | 33,5% |
| Успевающие | 33,1% | 37,8% | 29% |

Такая тенденция у слабоуспевающих сохраняется. Можно в связи с этим говорить, что наиболее адаптированными подростки оказываются именно к сложным жизненным ситуациям, возникающим в семейных отношениях. Однако, психологическое содержание адаптированности в сфере семейных взаимоотношений у слабоуспевающих подростков претерпевает изменения. Если для слабоуспевающих подростков наиболее частыми стратегиями преодоления кризисной ситуации в семье оказываются альтруизм (33,3% подростков), то у успевающих подростков наиболее популярной стратегией оказывается «сохранение апломба» (50% подростков). То есть, успевающие подростки чаще всего в случае возникновения сложной жизненной ситуации в семье стараются выглядеть и вести себя так, чтобы другие подумали, что у них все в порядке.

А вот наименьшая представленность адаптивных стратегий преодоления кризисных ситуаций наблюдается в сфере проблем здоровья у успевающих подростков (см. таблицу 6). Это связано, по всей видимости, с все более возрастающей ценностью здоровья на этапе решения задач становления личностной самостоятельности и профессионального самоопределения. Ситуация физической травмы или соматического заболевания может казаться подростку из благополучной среды практически не переносимой, забирающей огромное количество психологических сил. Наиболее часто встречающимися копинговыми стратегиями и в той и в другой подгруппах в данной сфере трудностей оказывается уход от реальности при помощи теле-, видео-, аудиотехники и компьютерных игр (23% слабоуспевающих подростков и 45% успевающих подростков).

Таблица 6. Доля адаптивных и неадаптивных копинговых стратегий подростков в кризисных ситуациях, связанных со здоровьем

|  |  |
| --- | --- |
| Подростки | Копинг-стратегии |
| адаптивные | частично адаптивные | неадаптивные |
| Слабоуспевающие | 24,7% | 33,3% | 42% |
| Успевающие | 17,5% | 37,5% | 45% |

Слабоуспевающие подростки по сравнению с успевающими подростками кризисные ситуации в сфере взаимоотношений со сверстниками воспринимают как более тяжелые и требуют больших психологических ресурсов для адаптации (см. таблицу 7). Слабоуспевающие подростки чаще успевающих подростков выбирают стратегию изоляции (19% слабоуспевающих подростков и 10% успевающих подростков) и чувства вины (21% слабоуспевающих подростков и 12% успевающих подростков) в данной сфере трудностей.

Таблица 7. Доля адаптивных и неадаптивных копинговых стратегий подростков в кризисных ситуациях в сфере взаимоотношений со сверстниками

|  |  |
| --- | --- |
| Подростки | Копинг-стратегии |
| адаптивные | частично адаптивные | неадаптивные |
| Слабоуспевающие | 22% | 32,5% | 45,5% |
| Успевающие | 28,8% | 39,4% | 31,8% |

Нельзя назвать хорошо адаптированными подростков к кризисным ситуациям в сфере взаимоотношений с учителями (см. таблицу 8). У слабоуспевающих подростков в данной сфере трудностей наиболее часто встречающимся оказываются стратегии отвлечения (19% слабоуспевающих подростков), отрицания (17%) и агрессивность (13%). А вот относительно успевающих подростков можно говорить уже о сложившихся тенденциях реагирования в ситуациях данного типа сложностей: поиск решения проблемы (35% успевающих подростков), ориентация на мнение значимых других (30%), отрицание (30%), избегание проблемы (27,5%) и агрессивность (27,5%). Можно отметить, что общими довольно часто встречающимися стратегиями как для слабоуспевающих подростков, так и для успевающих подростков оказываются две формы неадаптивных копингов – отрицание и агрессивность. И частота их проявления не падает, а растет. Можно предположить, что для значительной части подростков так и не приобретается положительный опыт разрешения конфликтных ситуаций во взаимоотношениях с учителем, что только закрепляет неадаптивность ранее выбранных стратегий.

Таблица 8. Доля адаптивных и неадаптивных копинговых стратегий подростков в кризисных ситуациях в сфере взаимоотношений с учителями

|  |  |
| --- | --- |
| Подростки | Копинг-стратегии |
| адаптивные | частично адаптивные | неадаптивные |
| Слабоуспевающие | 22,5% | 41% | 36,5% |
| Успевающие | 26,4% | 40,5% | 33% |

Таблица 9. Доля адаптивных и неадаптивных копинговых стратегий подростков в кризисных ситуациях учебной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Подростки | Копинг-стратегии |
| адаптивные | частично адаптивные | неадаптивные |
| Слабоуспевающие | 24,3% | 32,2% | 43,5% |
| Успевающие | 20,7% | 45,2% | 34,1% |

Значимой для подростка остается и ситуация учебной деятельности, хотя уменьшается число неадаптивных копинговых стратегий в данной области жизненных трудностей. Наиболее часто встречающимися среди слабоуспевающих подростков оказываются стратегии поиска решения проблемы (31% подростков), чувства вины (23%), сохранения апломба (19%), агрессивность (17%). Для успевающих подростков наиболее типичной формой реагирования является стратегия сохранения апломба (42,5% подростков). С одинаковой частотой встречаются стратегии поиска решения проблемы и избегания проблемы (по 27,5%).

Анализ использования различных видов копинг-стратегий в поведении показывает, что наименее представленными в поведенческом репертуаре совладания с кризисными ситуациями оказываются стратегии сотрудничества и альтруизма, придание смысла происходящему, поиск эмоциональной поддержки и эмоциональная разрядка. Можно предположить, что такие поведенческие возможности еще не развиты у подростков. Это отражается на качестве социально-психологического взаимодействия в кризисных ситуациях. Подростки часто остаются наедине со своими чувствами, подавляют их. При этом ограничивается и возможность осознания чувств и развитие способов более полноценной и качественной саморегуляции своего психоэмоционального состояния. Другой человек, значимый близкий редко воспринимается как потенциальный участник переживания возникшей кризисной ситуации, тем более как сотрудник в ее разрешении. Не часто подростки воспринимают и себя в роли помощника или эмоционального соучастника. В целом, основываясь на результатах проведенного исследования, можно констатировать бедную вариативность поведенческого, эмоционального и когнитивного реагирования, а также слабую обученность подростков конструктивным выходам из кризисных ситуаций.

Полученные результаты позволяют поставить задачи для дальнейшей разработки данной проблемы. В первую очередь это касается создания программы профилактики различных форм копинг-стратегий в подростковом возрасте, ориентированной на расширение представлений подростков о собственных эмоционально-поведенческих возможностях реагирования в кризисной ситуации.

**Заключение**

Так как копинг-стратегии являются результатом приобретенного опыта, то последовательное и методически грамотное обучение навыкам адаптивного копинг-поведения, включающее коррекционно-развивающую работу, может стать эффективным направлением профилактики поведения подростков. Тогда, на наш взгляд, сущность профилактики поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы должна состоять в превентивной деятельности всех участников образовательного процесса, направленной на продуктивность копинг-стратегий поведения школьников.

В нашем исследовании мы поэтапно провели работу, направленную на:

– изучение состояния проблемы копинг-стратегий успевающих и слабоуспевающих подростков в психолого-педагогической литературе;

– выявление копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков;

– сравнение копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков.

Таким образом, наше исследование осуществлялось поэтапно силами всех участников образовательного процесса при руководящей и координирующей роли педагога-психолога. В ходе исследования мы определили понятие «успеваемость» в психолого-педагогической литературе, выявили особенности копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков.

Во второй главе представлены результаты изучения состояния копинг-стратегий подростков в ходе проведения специальной психолого-педагогической работы. Экспериментальное исследование по данной проблеме показало, что для слабоуспевающих подростков характерно преобладание неадаптивных копинговых стратегий в кризисных ситуациях в сфере семьи, в сфере взаимоотношений со сверстниками и учителями, в учебной деятельности, что подтвердило гипотезу, выдвинутую нами в начале исследования.

Система коррекционно-развивающей работы может существенно влиять на развитие продуктивных копинг-стратегий поведения подростков.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу и позволило наметить направление дальнейшей работы в рамках проблемы копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков в условиях средней общеобразовательной школы.

**Библиография**

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни[Текст]/К.А. Абульханова-Славская. – М.:Мысль, 1994.-25 с.

2. Абульханова-Славская, К.А. О путях построения типологии личности [Текст]/ К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. -1983. – Т. 4. – №1. – С. 14–28.

3. Абульханова-Славская, К.А. Типология активности личности [Текст]/К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. -1985. – Т. 6. – №5. – С. 3–19.

4. Абульханова-Славская, К.А. Типология активности личности в социальной психологии [Текст]/ К.А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ мира. – М.:Просвещение, 1987. – С. 10–14.

5. Авдеев, В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций [Текст]/В.В. Авдеев. – М.:Просвещение, 1992. – С. 128.

6. Адлер, А. Наука жить[Текст]/А. Адлер. – Киев, 1997. -300 с.

7. Амбрумова, А.Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изучения [Текст] / А.Г. Амбрумова // Комплексные исследования в суицидологии. Сб. науч. трудов. – М.:Просвещение, 1986. – С. 42–44

8. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды[Текст]/Б.Г. Ананьев. – Т. 1. М.: Педагогика, 1980. – С. 232.

9. Ананьев, Б.Г. Психологи и проблем человекознания[Текст]/Б.Г. Ананьев. – М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: Модек, 1996.-279 с.

10. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст]/ Л.И. Анцыферова // Психол. журн. -1994. – Т. 15. – №1.-С. 3 – 19.

11. Асмолов, А.Г. Психология личности [Текст]/ А.Г. Асмолов. – М.: Наука, 1990. -460 с.

12. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст]/Р. Бернс. – М.: Наука, 1986. -388 с.

13. Богомаз, С.А., Филоненко, А.Л. Различия в выборе копинг-стратегий лицами с разной склонностью к манипулятивному поведению [Текст]/ С.А. Богомаз, А.Л. Филоненко // Сибирский психол. журн. – 2002. – 10. – С. 122–126.

14. Божович, Л.И. Психологические особенности развития личности подростка [Текст]/Л.И. Божович. – М.:Просвещение, 1990.-127 с.

15. Бурлачук, Л.Ф., Психология жизненных ситуаций[Текст]/Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Наука, 1998. -412 с.

16. Бурменская, Г.В. Возрастное психологическое консультирование: Проблемы психического развития детей[Текст]/Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс. – М.: Знание, 1989. -390 с.

17. Василюк, Ф.Е. Психологии переживания [Текст]/ Ф.Е. Василюк. – М.: Знание, 1984. -388 с.

18. Василюк, Ф.Е. Психотехника выбора [Текст]/ Ф.Е. Василюк // Гуманистические подходы в практике – М.: МИР, 1999. -500 с.

19. Выготский, Л.С. Проблема возраста [Текст]/ Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6 т. – Т 4. – М., 1984.

20. Гремлинг, С. Практикум но управлению стрессом [Текст]/С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – С. 240.

21. Гришина, Н.В. Психология конфликта [Текст]/Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2000. – С. 464.

22. Диагностика и коррекция нарушении социальной адаптации подростков / под ред. С.А. Беличевой. – М.: Наука, 1998. -388 с.

23. Зейгарник, Б.В. Очерки по психологии аномального развития личности [Текст]/Б.В. Зейгарник, Б.С. Братусь. – М.: Наука, 1980. -450 с.

24. Кон, И.С. Психология юношеского возраста [Текст]/И.С. Кон. – М: Политиздат, 1979. -340 с.

25. Крайг, Г. Психология развития [Текст]/Г. Крайг. – СПб.: Алетей, 2000. -560 с.

26. Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения [Текст]/Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – №2. – С. 5–15.

27. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности [Текст]/Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – С. 126.

28. Маслоу, А. Психология бытия [Текст]/А. Маслоу. – М.: Знание, 2003. -435 с.

29. Морозова, Т.Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности копинг-стратегий у подростков [Текст]/ Т.Ю. Морозова, М.М. Ступницкая // Материалы Пятой городской научно-практической конференции «Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников». – М.: ИПССО; АНО «Школа «Премьер», 2008.

30. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]/В.С. Мухина.-М.: Издательский центр «Академия», 1998.-455 с.

31. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст]/ С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журн. -1997. – Т. 18. – №5. – С. 20–30.

32. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей [Текст]/И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.:Питер, 2000. -600 с.

33. Петухов, В.В. Психология: Методические указания [Текст]/В.В. Петухов, В.В. Столин. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989. – С. 384.

34. Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина. – М.: Владос, 1999.-155 с.

35. Ремшмидт, X. Подростковый и юношеский возраст [Текст]/Х. Ремшмидт. – М.: Знание, 1994. -366 с.

36. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию Становление человека [Текст]/К. Роджерс. – М.: МИР. 1994. -400 с.

37. Родионов, В.А. Тренинговая программа формирования здорового жизненного стиля у школьников Международная научно-практическая конференция «Рудиковские чтения»: труды участников [Текст] /В.А. Родионов. – – Ростов н/Д: ИПО ПИ ЮФУ, 2008.

38. Родионов, В.А. Экспериментальная психология [Текст]/ В.А. Родионов // Школьный психолог. – 2008. – №1

39. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии[Текст]/С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – С. 444.

40. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст]/Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – С. 125.

41. Сибгатуллина, И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интелектуальной деятельности субъектами высшей школы [Текст]/И.Ф. Сибгатуллина, Л.В. Апакова, Л.Д. Зайцева/ Прикладная психология №5–6, 2002. – С 105.

42. Сибгатуллина, И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интелектуальной деятельности субъектами высшей школы [Текст]/ И.Ф. Сибгатуллина, Л.В. Апакова, Л.Д. Зайцева/ Прикладная психология №5–6, 2003.

43. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте [Текст] / Н.А. Сирота. – СПб.: Питер, 1994. -283 с.

44. Снайдер, Д.И. Практическая психология подростков, или Как найти свое место в жизни [Текст]/Д.И. Снайдер. – М.: МИР, 1997. -268 с.

45. Таисон, Р. Психоаналитические теории развития [Текст]/Р. Таисон, Ф. Тайсон. – Екатеринбург: Педагогика, 1998. -564 с.

46. Туманова, Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни [Текст]/Е.Н. Туманова. – Саратов: Слово, 2002.

47. Тышкова, М. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях [Текст]/ М. Тышкова // Вопросы психологии. 1987. – №1. – С. 27–34.

48. Фельдштейн Д.И. Формирование личности ребенка в подростковом возрасте [Текст]/Д.И. Фельштейн. – Душанбе, 1973.-187 с.

49. Хьел, Л. Теории личности [Текст]/Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 1997. -608 с.

50. Эльконин, Б.Д. Введение в психологию развития [Текст]/Б.ДЭльконин.-М.:Просвещение, 1994.-167 с.

51. Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 326.

52. Юнг, К.Г. О становлении личности [Текст]/ К.Г. Юнг. – М.: Наука, 1996. – С. 207–219.