

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КОЛЕДА НАТАЛЬЯ ЭДУАРДОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Прикладная психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

19.11.24

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

19.11.24

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

19.11.24

Обучающийся

Коледя Наталья Эдуардовна

19.11.24

Дата защиты

19.12.24

Оценка

Красноярск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВЯТОГО КЛАССА	7
1.1 Феномен стресса в психологии	7
1.2 Понятие «копинг-стратегия» в современных психологических исследованиях.....	12
1.3 Психологические особенности детей юношеского возраста	26
Выводы главе 1	35
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВЯТОГО КЛАССА	38
2.1. Аннотация проекта. Организационный план разработки и реализации проекта.....	38
2.2. Анализ результатов предпроектного исследования.....	47
2.3. Направление и содержание психолого-педагогической работы в рамках реализации проекта, направленного на развитие адаптивных копинг- стратегий обучающихся девятых классов	52
2.4. Анализ и интерпретация результатов аналитического этапа исследования по итогам реализации проекта	67
Выводы по главе 2.....	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	85
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	90

ВВЕДЕНИЕ

Период обучения в девятом классе является одним из критически важных этапов в образовательной системе, так как именно в это время обучающиеся готовятся к успешной сдаче итоговых аттестаций, таких как ОГЭ (основной государственный экзамен). Результаты ОГЭ имеют значительное значение, так как они влияют на дальнейший выбор образовательного пути, включая возможность поступления в профильные классы и профессиональные учебные заведения.

В связи с повышенными требованиями к подготовке и необходимостью демонстрации высоких результатов, девятиклассники часто сталкиваются с серьезным умеренным и высоким уровнем стресса, что может негативно сказаться на их учебной мотивации и психоэмоциональном состоянии. В данном контексте особую роль играют адаптивные копинг-стратегии, позволяющие обучающимся эффективно справляться с экзаменационным стрессом и сохранять благоприятное психологическое состояние [13].

На фоне значительных требований и ожиданий от результатов экзаменов, ученики могут испытывать тревогу и сомнение в своих силах, что в свою очередь приводит к снижению самооценки и увеличению уровня эмоционального неблагополучия. Исследования показывают, что нецелесообразные стратегии совладания могут усугублять ситуацию и приводить к избеганию учебной деятельности и социальной изоляции.

Период подготовки к экзаменам является особенно уязвимым временем для обучающихся девятых классов, когда работоспособность может снижаться, а уровень депрессии и тревожности возрастает. Важно вовремя выявлять и развивать эффективные адаптивные копинг-стратегии, способствующие поддержанию психоэмоционального здоровья подростков, что становится залогом их успешного прохождения экзаменационных испытаний. Поэтому развитие адаптивных стратегий совладания у

обучающихся девятых классов могут быть приоритетными задачами в образовательной практике.

Теоретическую основу исследования составляют работы отечественных и зарубежных ученых, такие как исследования Н.В. Кузнецовой, Г.Г. Филипповой и других, которые рассматривают влияние копинг-стратегий на эмоциональное состояние и успешность обучающихся в контексте экзаменационного стресса. Анализ научной литературы позволяет выделить ключевые понятия, такие как «копинг-стратегии», «адаптивность», «стресс», а также выявить факторы, способствующие эффективному преодолению стрессовых ситуаций у подростков [10].

Таким образом, выбор темы исследования «Развитие адаптивных копинг-стратегий обучающихся девятых классов» обусловлен актуальностью данной проблемы, а также ее высокой практической значимостью для обеспечения успешной подготовки обучающихся к итоговым экзаменам.

Цель работы – разработка и реализация проекта по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся девятых классов.

Задачи работы:

1. Проанализировать феномен стресса в психологии.
2. Проанализировать понятие «копинг-стратегии» в психолого-педагогической литературе.
3. Выделить психологические особенности детей юношеского возраста.
4. Выявить копинг-стратегии обучающихся девятых классов.
5. Разработать и реализовать проект по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся девятых классов и проверить его результативность.

Объект работы – копинг-стратегии.

Предмет работы – методы развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся девятых классов.

Методы проектного исследования был выбран исходя из набора решаемых задач, с учетом особенностей изучаемого объекта. Для решения поставленной задачи необходимо использовать комплекс методов, который включает в себя теоретические и эмпирические методы исследования.

Теоретические методы исследования: анализ, сравнение, обобщение психолого-педагогической литературы по исследовательским проблемам.

Эмпирические методы исследования – тестирование.

Методики:

- шкала психологического стресса (Н.Е. Водопьянова.);
- методика для психологической диагностики копинг-стратегий (Тест Е. Хейма)

Для решения поставленных задач в исследовании использовались методы качественной и количественной обработки данных. Теоретико-методологическая основа исследования построена на работах отечественных и зарубежных ученых, изучающих проблему развития адаптивных копинг-стратегий у обучающихся: исследования влияния копинг-стратегий на психоэмоциональное благополучие (Р. Лазарус, С. Фолкман, И.А. Кон), субъективно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.В. Давыдов); теоретические аспекты адаптации обучающихся в условиях стресса и их эмоционального здоровья (А.В. Запорожец, А.Д. Кошелева, Г.Г. Филиппова).

Практическая значимость проектного исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы школьными психологами и учителями для разработки программ развития адаптивных копинг-стратегий у обучающихся девятого класса. Программа улучшает эмоциональное благополучие и повышает успешность при подготовке к итоговой аттестации.

Проектная идея: мы предполагаем, что разработанный проект «Я справлюсь» по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся

девятых классов будет эффективен при реализации системы психолого-педагогических мероприятий с обучающимися девятыми классами, направленный на их информирование о природе стресса (видах, причинах), о копинг-стратегиях (видах), освоение приемов регуляции своего эмоционального состояния, сопровождения индивидуального плана обучающегося по смене неадаптивных копинг-стратегий, симуляции экзаменационных ситуаций с последующим анализом.

Тип работы: исследование проектного типа.

Апробация и внедрение проекта: реализация проекта «Я справлюсь» осуществлялась в МБОУ «Гимназия № X» г. Красноярск.

Основные результаты диссертационного исследования были опубликованы:

– Публикация «Основные теоретические подходы к объяснению понятия «копинг-стратегия» в современных психологических исследованиях» в научном журнале «Студенческий» № 38(292). Метаданные статей, принятых к публикации, размещаются на платформе eLIBRARY.RU (в печати).

– Публикация «Анализ выбора копинг стратегий обучающихся девятого класса» принята для публикации в научном журнале «Студенческий» № 38(292). Метаданные статей, принятых к публикации, размещаются на платформе eLIBRARY.RU (в печати).

Структура выпускной квалификационной работы соответствует целям и задачам исследования, практической целесообразности изложения материала. Работа состоит из введения, двух глав с обзором литературы, описанием методов исследования и результатов исследования, выводов, заключения и списка использованных источников. Текст работы изложен на 89 страницах печатного текста, иллюстрирован 5 рисунками. Список использованных источников включает 62 источника, в том числе 3 зарубежных

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВЯТОГО КЛАССА

1.1 Феномен стресса в психологии

В переводе с английского «стресс» означает «давление», «напряженность», «усилие», а также состояние повышенной нервной напряженности, чрезмерного перенапряжения из-за сильных воздействий. Английское слово «stress» предположительно происходит от латинского слова «stringere» [26].

Первоначально в физике термин «стресс» использовался для обозначения внешних сил, которые прикладываются к объектам и вызывают деформацию. Изучая защитные реакции, возникающие у людей под действием внешних и внутренних раздражителей в течение их жизни, Г. Селье впервые использовал это понятие в 1956 году. «Стресс в нашей жизни» («Stress in our lives»). Согласно теории Г. Селье, стресс – это психическое напряжение, возникающее у человека под давлением сложных условий, как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях [2].

Определил следующие стадии стресса как процесса Г. Селье:

- непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);
- максимально эффективная адаптация (стадия резистенции);
- нарушение адаптационного процесса (стадия истощения) [2].

Первая – это реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней следует стадия резистентности, когда организм успешно справляется с внешними воздействиями (за счет предшествующей мобилизации). В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если воздействие вредных факторов длительное время устраняется и не поддается преодолению, начинается третья стадия –

истощение. Способность организма к адаптации снижается. В этот период он сопротивляется новым «вредностям» и увеличивает риск заболевания [3].

Один из подходов к классификации стресса основан на его причинах. В зависимости от этого подхода различают физиологический, психологический и социальный стресс. Психологический стресс делится на информационный стресс и эмоциональный стресс. Информационный стресс возникает в условиях оперативной информационной перегрузки человека при выполнении сложных управленческих функций с высоким уровнем ответственности за последствия принимаемых решений (например, в чрезвычайных ситуациях). Эмоциональный стресс возникает в экстремальных и очень опасных ситуациях (внезапные нападения, разрушение природы, личностно значимые «стратегические» конфликты).

Введя понятия «эустресс» и «дистресс», мы дифференцировали наше понимание стресса. Эустресс – положительная эмоциональная реакция организма на требования, соответствующие ресурсу; дистресс – эмоционально стрессовое состояние, характеризующееся негативными переживаниями из-за отсутствия доступных ресурсов для удовлетворения требований. Однако в обоих случаях, независимо от того, насколько сильный стресс является положительным или отрицательным, всегда будет наблюдаться состояние потери равновесия. Таким образом, мы можем видеть, что стресс присущ нашей жизни и является неотъемлемой составляющей существования [2].

Стрессовые ситуации могут стать важными для субъекта только в том случае, если он стремится срочно (здесь и сейчас) удовлетворить потребность в преодолении всего своего существования и не предполагает необходимости преодоления, не предполагая возникновения препятствий во внешнем или внутреннем мире. В данном случае внутренняя потребность субъекта заключается в том, чтобы получить срочное (здесь и сейчас) удовлетворение своих потребностей.

Так же большой вклад в изучение стресса внес У. Кеннон, благодаря ему были разработаны теории о роли адреналина как гормона тревоги в адаптации организма к условиям, вызванным страхом, борьбой и опасностью, а также другие теории. Годелл также изучал стресс, в котором он выделил синдром «льва» и синдром «кролик». К.В. Судаков изучал механизмы эмоционального стресса. Чехословацкий ученый М. Вигаш и американский ученый А. Яновский также внесли свой вклад в исследования стресса [2;7].

В настоящее время стресс изучается с точки зрения физиологического, психологического и поведенческого уровней. Согласно Р. Лазарусу, стресс физиологической природы, по мнению автора, представляет собой прямую реакцию организма, сопровождающуюся выраженными физиологическими изменениями при воздействии различных внешних и внутренних раздражителей физико-химического характера. В этом случае степень физиологического стресса зависит от силы действия агониста. Характерной особенностью психологического стресса является то, что он вызывается психическими раздражителями, которые оцениваются как угрожающие. Р. Лазарус, разрабатывая доктрину стресса, представил концепцию разграничения физиологического стресса и психического (эмоционального) стресса [4].

Подводя итог различным взглядам на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин «стресс» имеет определенные особенности. Во-первых, стресс может зависеть от внешних раздражителей или событий («стрессоров» или «стрессогенных воздействий»), которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. Во-вторых, стресс может представлять собой субъективную реакцию и в этом смысле отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может проявляться в различных реакциях тела и психики:

1. Физиологический стресс – это стресс, вызванный физическими факторами, такими как травма, болезнь, голод, переутомление и т.д. Физиологический стресс сопровождается физиологическими изменениями, такими как учащенное сердцебиение, повышение кровяного давления, изменения в функционировании органов и систем организма.

2. Психологический стресс – это стресс, вызванный психологическими факторами, такими как конфликт, неуверенность в себе, тревога, депрессия и т.д. Психологический стресс негативно влияет на эмоциональное состояние человека, концентрацию внимания, принятие решений и другие психические процессы.

3. Социальный стресс – это стресс, вызванный социальными факторами, такими как конфликты в отношениях с окружающими, социальное давление, несогласие с ожиданиями других людей и т.д. Социальный стресс может возникать в различных сферах жизни, таких как семья, работа, учеба и т.д. Социальный стресс негативно влияет на социально-психологические функции человека, такие как коммуникация, адаптация, самооценка и т.д. [8].

Стресс можно разделить на несколько типов, в зависимости от источника или продолжительности. Один из видов стресса: Острый стресс – это кратковременная реакция на определенные стрессоры, которая возникает во время воздействия и проходит после прекращения. Например, экзамены могут быть причиной острых стрессовых реакций у подростков старшего возраста. Во время острого стресса активируется система реагирования на стресс, которая включает в себя выброс гормонов стресса, учащение сердцебиения, повышение кровяного давления и другие физиологические изменения. Другим видом стресса является хронический стресс, который длится длительное время и может быть вызван такими факторами, как семейные проблемы или длительные периоды интенсивных исследований. Хронический стресс может иметь более серьезные последствия для

психического и физического здоровья подростков старшего возраста, поскольку длительная активация системы реагирования на стресс может привести к развитию различных психофизиологических и психосоматических заболеваний [12].

Таким образом, стресс, являясь самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением одновременно, по сути, является другим типом эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. В то же время одной из главных особенностей стресса является крайняя нестабильность. При благоприятных условиях это состояние может перерасти в оптимальное, а при неблагоприятных – в состояние нервно-эмоционального напряжения, характеризующееся снижением работоспособности и результативности функционирования систем и органов, истощением энергетических ресурсов.

Сложные физиологические и биохимические изменения, происходящие при стрессе, являются выражением древних защитных реакций, выработанных в ходе эволюции. Или это называется реакцией «бей или беги». Эта реакция немедленно активировалась у наших предков при малейшей угрозе, обеспечивая максимально быструю мобилизацию сил организма там, где желательно сражаться или убегать от врага.

Понятие «психологический стресс» Р. Лазарус определяет как реакцию, опосредованную процессом оценки угрозы и защиты [27].

Также интерпретируют психологический стресс Р. Лазарус и С. Фолькман как связь с окружающей средой, которая влияет на благополучие человека и проверяет ресурсы, доступные организму.

Основываясь на предложенном Дж. Эверилл, С. Сэйлз определении психологического стресса, он считает, что суть стрессовой ситуации заключается в потере контроля, то есть в отсутствии адекватной реакции на конкретную ситуацию, которая важна для индивида, а затем в отказе реагировать [22].

По мнению Ю.С. Савенко, психологический стресс – это состояние, препятствующее самоактуализации личности [46].

Согласно принципу психологического единства характера и окружающего мира, предложенному Кей Левин, «личность и события пересекаются, и в соответствии с психологической обработкой различных ситуаций в жизни индивида» эти события порождают в нем различные эмоции, переживания и реакции [28].

Таким образом, стресс – это неспецифическая реакция организма на ситуационные потребности. Он может оказывать как деструктивный, так и мобилизационный эффект. Это определяется не объективными факторами, а тем, как человек оценивает ситуацию.

1.2. Понятие «копинг-стратегия» в современных психологических исследованиях

Среди западных исследователей понятие копинг отражает проблему борьбы со стрессом (coping – от англ. «Справляться», согласно Оксфордскому словарю английского языка, было предложено использовать в значении «успешно справляться и преодолевать»).

В публикациях зарубежных исследователей применяется ряд определений изучаемого нами понятия: «активный копинг» (active coping), «преобразующий копинг» (transformational coping), «регрессивный копинг» (regressive coping), «копинг, направленный на избегание» (avoidance coping).

Представители психодинамического направления рассматривают процесс совладания как эго-процесс, направленный на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. (Е.В. Змановская, А. Кардинер, Г.С. Салливан, В.И. Овчаренко, Э. Фромм, К. Хорни).

В гуманистической психологии копинг – это форма поведения, которая указывает на готовность человека решать жизненные проблемы. (К. Роджерс, А. Маслоу).

Когнитивное направление изучения стресса и копинга определяет феномен копинг-поведения как ориентацию человека на поддержание определенного баланса между требованиями окружающей среды и наличием ресурсов для удовлетворения этих требований. (Р. Лазарус и С. Фолкман).

Понятие «копинг-поведение» (coping behavior, справляющееся с трудностями поведение) используется для анализа поведения человека в различных ситуациях. Она описывается в виде постоянно меняющихся когнитивных и поведенческих усилий человека справиться с определенными внешними и/или внутренними требованиями, которые подвергаются чрезмерному стрессу или превышают человеческие ресурсы [29].

На основе проведенных исследований Ф. Кохен и Р. Лазарус сформулировали пять копинг-задач, которые определяют успешность преодоления:

- минимизировать негативное влияние ситуации и повысить вероятность выздоровления (рекуперации);
- терпение, адаптация или регулирование, изменения в жизненных обстоятельствах;
- позитивный «образ себя», поддерживающий уверенность в себе;
- поддержание эмоционального равновесия;
- поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [7; 67].

В отечественной психологии понятие «копинг» считается ядром теории стресса и переводится как психологическое преодоление стрессового состояния с использованием комплекса методов и техник. Понятие «копинг» относится к различным формам человеческой деятельности, когда человек взаимодействует с внешними или внутренними требованиями, чтобы максимально адаптироваться к трудностям. Для этого требуется решать проблемы, контролировать их, смягчать, привыкать к ним или избегать их.

Таким образом, копинг-действия направлены на то, чтобы избавиться от стрессового воздействия ситуации и овладеть ею [47].

Согласно анализу исследований, отечественные психологи формулируют копинг-модели поведения и копинг-стратегии по-разному.

В своих научных работах К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Л.И. Уманский копинг-поведение определяют, как стрессоустойчивость.

В исследованиях Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, В.С. Мерлина копинг рассматривается с позиции «эмоциональной устойчивости».

В работах Р.М. Грановской, Б.Д. Карвасарского, А.В. Либина, И.М. Никольской, В.А. Ташлыкова копинг – это осознанный, целенаправленный и конструктивный метод реагирования, предполагающий эффективное преодоление ситуации, направление действий в соответствии с «внутренними» или внешними условиями.

Копинг-стратегии включают в себя четыре типа совладания.

Когнитивное преодоление - осмысление причин стресса, понимание ситуации и включение её образа в представление человека о себе, своём окружении и взаимосвязях с ним. Это возможности для поиска и оценки средств мобилизации для преодоления стресса, самооценки внутренних ресурсов, конструктивного стратегического анализа, самоусиления и социальной поддержки.

Эмоциональное подкрепление – осознание и принятие своих чувств, желаний и потребностей, овладение социально приемлемыми формами выражения, контроль над динамикой переживания, устранение застреваний и незавершенных реакций.

Поведенческое преодоление – изменения в поведении, изменения в стратегиях и планах, условиях работы и деятельности, активизация поведения или бездействие.

Социально-психологическое преодоление – изменение ориентации личности, модификация приоритетов жизненных ценностей, расширение социальных ролей, позиций и межличностных отношений [36].

Успешность преодолевающего поведения можно оценить по следующим показателям:

- устранение физиологических и уменьшение психологических признаков напряжения;
- появление возможностей для восстановления дострессовой активности;
- избавление индивида от психического истощения, предотвращение возникновения дистресса [7].

В исследованиях ученых есть различные способы систематизации и объяснения стратегий преодоления стресса, но пока нет единой классификации копинга. С.К. Нартова-Бочавер считает Создание систематизированной классификации типов психологического преодоления проблем будущего [47].

Каждый метод психологического совладания специфичен. Он зависит от субъективно воспринимаемого смысла переживаемой ситуации и отвечает одной из задач – решению реальных проблем, эмоциональному переживанию их, коррекции эмоциональных состояний или регулированию отношений с людьми. Механизм реализации этих усилий осуществляется с использованием процесса когнитивной оценки стрессовых ситуаций и наличия личностных ресурсов. Большинство классификаций построено вокруг двух, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом, модусов психологического совладания, направленных на:

- решение проблемы;
- изменение собственного состояния и установок в отношении ситуации.

Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, по мнению Р. Лазаруса, существуют два основополагающих стиля реагирования.

Проблемно-ориентированный стиль связан с рациональным анализом проблем, созданием и реализацией планов по разрешению сложных ситуаций. Формой действий в данном случае является самостоятельный анализ произошедшего, обращение за помощью к другим и поиск дополнительной информации.

Субъективно ориентированный стиль – это результат эмоциональной реакции на ситуацию, которая не сопровождается определенными действиями. Это проявляется в виде когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, при которых человек старается не думать о проблемах, вовлекать других в собственные переживания, забывать о себе во сне, растворять трудности с помощью алкоголя, наркотиков или компенсировать негативные эмоции едой. Копинг, нацеленный на эмоции, позволяет личности осуществить попытки снизить эмоциональное напряжение.

Выражение эмоций – довольно эффективный способ преодоления стресса, исключение составляет открытое выражение повышенной агрессии из-за антисоциальной направленности. Психосоматические исследования показывают, что управление гневом также является фактором риска нарушений психологического благополучия.

По мнению Р. Лазаруса взаимодействие между личностью и окружающей средой регулируется когнитивной оценкой (первичной и вторичной) и копинг.

Первичная оценка позволяет человеку сделать вывод о наличии у него стрессового фактора (риска или благополучия). Основной оценкой последствий стресса являются следующие вопросы: «Что это значит лично для меня?». Осознание и оценка факторов стресса приводит к возникновению

стрессовых ощущений большей или меньшей интенсивности, таких как гнев, страх, подавленность и надежда.

Вторичная когнитивная оценка считается основной и задает вопрос: «Что я могу сделать в данной ситуации?» оцениваются свои собственные ресурсы и способности. Вторичная оценка определяет, как негативные события, последствия и управление стрессом влияют на выбор ресурсов. Она включает в себя более сложные процессы регуляции поведения, такие как цели, ценности и моральные установки. В результате человек осознанно выбирает и начинает действовать, чтобы преодолеть стрессовые события.

Оба этапа оценки могут проходить независимо и одновременно.

Так же Р. Лазарус утверждает, что первичная и вторичная оценки влияют на форму стресса, характер и интенсивность последующих реакций.

Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризационным фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. В зависимости от субъективной оценки одно и то же событие может по-разному вызывать стресс у людей.

После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к копингу и разрабатывает стратегии преодоления стресса. В случае неэффективного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость новых попыток копинга.

Итак, структура копинг-процесса имеет 4 ступени, которые отражены на рисунке 1.

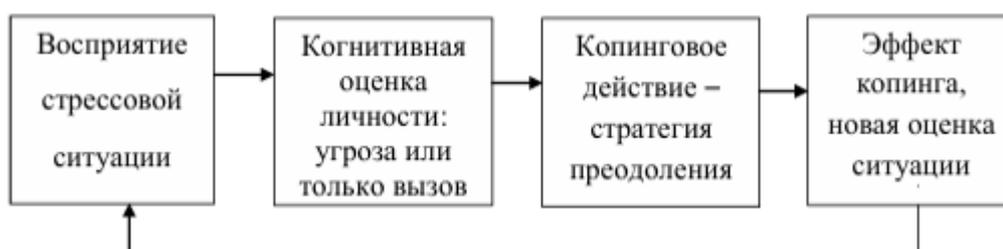


Рисунок 1. Структура копинг-процесса

Согласно теории Р. Лазаруса и С. Фолкмана, ключевым механизмом, определяющим процесс совладания, является когнитивная оценка стрессовых ситуаций.

Характер оценки во многом зависит от уверенности индивида в том, что он контролирует ситуацию и имеет возможность ее изменить. Если он считает ситуацию контролируемой, он может применить конструктивные стратегии преодоления для ее разрешения [14].

Отслеживает взаимосвязь А. Бандура между адаптивным совладающим поведением и самооэффективностью. Он отмечает, что способность убедить человека в своей эффективности дает надежду на успех, но, если он недостаточно компетентен и считается малоэффективным, это приводит к вторичной оценке, которая классифицирует дело как неуправляемое. Если на факторы стресса можно воздействовать объективно, то эта попытка будет адекватной реакцией на преодоление. Если вы не можете повлиять на ситуацию и изменить ее по объективным причинам, правильным способом справиться с ней является избегание. Если человек не может избежать ситуации или объективно повлиять на нее, функционально адекватной реакцией на преодоление становится когнитивная переоценка ситуации, придающая ей новое значение. Успешная адаптация возможна, если субъект способен объективно и в полной мере распознавать стрессоры.

Существует концепция «антиципаторный копинг». Это ожидаемая реакция на прогнозируемое стрессовое событие. Концепция «восстановительного копинга» – это способ обрести психологическое равновесие после неприятного события.

Эффективность копинг-действий определяется характером ситуации в конкретном случае. Инструментальные стратегии копинга эффективны, когда ситуация контролируется субъектом, а эмоциональные стратегии уместны, когда ситуация не зависит от воли человека.

Интерпретируя ситуации как неизбежные или преодолимые с помощью активности и борьбы, Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют два типа копинг поведения.

Активное копинг-поведение заключается в устранении или избегании угроз (бей или беги) с целью изменения воздействия стресса на личность или социальное окружение. Пассивное копинг-поведение заключается в преодолении стресса с помощью защитных механизмов для снижения эмоционального возбуждения до изменения ситуации [29].

Оценка своей способности справляться с жизненными ситуациями основана на опыте поведения в аналогичных ситуациях, уверенности в себе, социальной поддержке людей и риске.

Большинство исследователей придерживаются классификации методов совладания по типу цели: они направлены на оценку ситуации, проявление эмоций или овладение проблемой.

Таким образом, копинг-поведение – это поведенческая стратегия, реализуемая человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личному и социальному благополучию. Они реализуются в процессе функционирования когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер личности и обеспечивают большую или меньшую успешность адаптации.

Копинг-стратегии – это способы преодоления стрессовых ситуаций, основанные на стиле реагирования на стресс и сознательном выборе характера поведения человека при взаимодействии с внешним миром.

Выделяют 8 основных копинг-стратегий Р. Лазарус и С. Фолкман: «планирование решения проблемы», «конфронтационный копинг», «принятие ответственности», «самоконтроль», «положительная переоценка», «поиск социальной поддержки», «дистанцирование», «бегство – избегание» [47].

Эти 8 копинг-стратегий можно условно разделить на 4 группы.

Первая группа стратегий направлена на демонстрацию активных самостоятельных усилий человека по изменению ситуации, основанных на поиске дополнительной информации о ней. При реализации стратегий «план решения проблем», «подотчетность» и «конфронтация» особое внимание уделяется условиям взаимодействия и анализируется взаимосвязь между справедливостью и эмоциональным состоянием человека.

Вторая группа стратегий предполагает обеспечение контроля человека над своим состоянием и изменение его для решения проблем. Используя стратегии «самоконтроля» и «позитивной переоценки», вы можете найти оправдание или положительные аспекты ситуации, в которой находитесь, чтобы укрепить связь между справедливостью и эмоциональным состоянием.

Третья группа копинг-стратегий формирует копинг-действия по принципу «ухода», то есть активного отказа от изменения ситуации или состояния. Стратегии «дистанцирования» и «бегства-избегания» не влияют на взаимосвязь между взаимодействием и эмоциональной справедливостью. Поведение человека не меняет его состояния, поскольку его отличает отсутствие поиска информации об условиях взаимодействия.

Четвертая группа представлена копинг-стратегией «поиск социальной поддержки», которая означает недостаточное стремление человека «выпутаться» из ситуации, основанное на самостоятельном решении возникшей проблемы. Поскольку поиск дополнительной информации передается другим, это не влияет на взаимосвязь между честностью взаимодействия и эмоциональным состоянием.

Данная классификация, по мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, указывает на то, что каждый человек, чтобы справиться со стрессом, использует комплекс приёмов и методов и проблемно-ориентированного, и эмоционально-ориентированного копинга. Значит процесс копинга – это комплексный ответ на стресс [13].

В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Р. Лазаруса и С. Фолкмана, выделяются базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» и базисные копинг-ресурсы: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы.

Копинг-стратегия преодоления проблем основана на способности человека оценивать проблемы, находить альтернативные решения, эффективно преодолевать стрессовые ситуации и поддерживать психическое и физическое здоровье.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки позволяет успешно справляться со стрессовыми ситуациями с помощью актуальных в данный момент когнитивных, эмоциональных и поведенческих решений других людей. Ученые выявили несколько гендерных и возрастных различий в особенностях социальной поддержки. Именно так мужчины находят больше инструментальной поддержки, а женщины - больше инструментальной и эмоциональной. Пожилые люди считают доверительные отношения с окружающими наиболее важными в социальной поддержке, а молодые люди ценят возможность поделиться своим опытом [38].

Копинг-стратегия избегания позволяет человеку снизить эмоциональное напряжение до того, как изменится сама ситуация. Использование этого метода в действии свидетельствует о приоритете мотивации избежать неудачи над мотивацией достичь успеха, а также является признаком наличия внутриличностного конфликта.

Одним из основных копинг-ресурсов является Я-концепция. Благодаря своим положительным качествам люди чувствуют уверенность в своей способности контролировать ситуацию [46].

Локус контроля (интеральное направление личности) как копинг-ресурс позволяет правильно оценить проблемную ситуацию, выбрать подходящие стратегии совладания в соответствии с требованиями

окружающей среды, определить тип и объем требуемой социальной поддержки. Чувство контроля над окружающей средой берет на себя ответственность за происходящее и способствует эмоциональной стабильности.

Следующим важным копинг-ресурсом является эмпатия – сопереживание и способность принимать точку зрения другого человека могут помочь более точно оценивать проблемы и создавать больше альтернативных решений [56].

Аффилиация выражается в виде чувства привязанности, верности и в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми, постоянно находиться с ними. Аффилиативная потребность позволяет человеку ориентироваться в межличностных контактах и своевременно регулирует эмоциональную, информационную и материальную социальную поддержку, обеспечивает эффективность взаимоотношений.

Когнитивные ресурсы также определяют успешность копинг поведения. Они позволяют адекватно оценить стрессогенное событие и объем собственных ресурсов для его преодоления.

Американский исследователь К. Гарвер и его сотрудники предложили расширенную классификацию копинга [66]. По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены на разрешение проблемной ситуации: «активный копинг», «планирование», «поиск активной общественной поддержки», «положительное истолкование и рост», «принятие».

Второй блок копинг-стратегий: «поиск эмоциональной общественной поддержки», «подавление конкурирующей деятельности», «сдерживание» также может способствовать адаптации человека в стрессовых ситуациях, но, по мнению авторов, не связано с активным копингом.

Третий блок копинг-стратегий, представленный «фокусированием на эмоциях и их выражением», «отрицанием», «ментальным отстранением» и

«поведенческим отстранением» только иногда это помогает человеку адаптироваться к стрессовым ситуациям.

В четвёртый блок К. Гарвер выделяет неадаптивные копинг-стратегии: «обращение к религии», «использование алкоголя и наркотиков», «юмор».

Подробно составлена классификация П. Тойса, основанная на комплексной модели копинг-поведения [59]. Но П. Тойс выделяет только две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы:

- ситуационно-ориентированное поведение: непосредственное поведение в форме изучения и обсуждения ситуации, поиска социальной поддержки или «ухода» из ситуации;

- поведение, связанное с физиологическими изменениями: употребление алкоголя и наркотиков, прием таблеток, частое питание и сон, тяжелая работа;

- поведение, направленное на самовыражение: катарсис или подавление и контроль эмоций.

Когнитивные стратегии также делятся на три группы:

- стратегии, нацеленные на ситуацию: анализ вариантов и план действий, формирование нового взгляда на ситуацию, принятие ситуации или выход из нее, придание мистического смысла;

- стратегии, направленные на самовыражение: фантазии, фантазирование о том, как выразить эмоции, молитвы;

- стратегии, направленные на эмоциональное изменение: переосмысление возникших эмоций.

К дополнительным стратегиям относятся ведение дневника и написание писем, прослушивание музыки и стратегии ожидания.

Описал 26 вариантов копинга Е. Хейм, распределённых на три основные группы по степени их адаптивных возможностей в отношении

когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы психической деятельности [45].

Адаптивные варианты копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий: «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания» – формы поведения, при которых проводится анализ трудностей и других возможных путей, повышается самооценка и самоконтроль, глубже осознаются ценности, развивается уверенность в себе.

Адаптивные варианты копинг-поведения среди эмоциональных копинг-стратегий: «протест», «оптимизм» – активно проявляющееся эмоциональное состояние в виде гнева на возникшие трудности и непоколебимой уверенности в возможности выхода из любой ситуации.

Адаптивные варианты копинг-поведения среди поведенческих копинг-стратегий: «сотрудничество», «обращение», «альтруизм» – личностное поведение в виде сотрудничества с людьми, имеющими значительный опыт, поиска поддержки в ближайшем социальном окружении, помощи близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивности поведения, намеренной недооценки проблем, недоверия к собственным силам и интеллектуальным ресурсам, преодолению трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения среди эмоциональных копинг-стратегий: «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения при наличии подавленного эмоционального состояния, безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживание злости на себя и других и вины.

Неадаптивные варианты копинг-поведения среди поведенческих копинг-стратегий: «активное избегание», «отступление» – поведение, при котором мысли о проблемах подавляются, человек отказывается решать проблемы и активно избегает контактов [45].

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий: «относительность», «придача смысла», «религиозность» – формы поведения, при которых Преодолению придается особое значение, и сама трудность воспринимается в сравнении с другими, а поведение поддерживает твердость веры в Бога при столкновении со стрессом.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения среди эмоциональных копинг-стратегий: «пассивная кооперация», «эмоциональная разрядка» – поведение, направленное на решение трудностей, перекладывая свою ответственность на других и эмоционально реагируя на них.

Относительно поведенческих адаптивных варианты копинг-поведения среди копинг-стратегий: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность» – проявляются в желании человека на время отвлечься от решения проблем, погрузиться в любимое дело, путешествовать, исполнять свои желания, употреблять вещества, изменяющие сознание [37].

Итак, процессы преодоления стресса обуславливаются, во-первых, сложным взаимодействием личных и социальных факторов, во-вторых, типом стрессовой ситуации, интенсивностью стрессоров и, в-третьих, различиями в стратегиях противодействия стрессу. Это требует дальнейших исследований проблемы общности и специфичности способов преодоления стресса и развития адаптивных способностей у различных категорий людей в различных жизненных ситуациях.

1.3. Психологические особенности детей юношеского возраста

Введение в вопрос стресса и копинг-стратегий предоставляет нам возможность взглянуть на механизм адаптации и реакции на стрессовые факторы. Особенно важно понимать, как эти процессы проявляются у детей и подростков, так как в этом возрасте организм и психика находятся в стадии активного формирования.

Стрессовые ситуации могут проявляться в различных формах: академическое давление, социальные взаимодействия, родители, требования окружающей среды и еще многие факторы. У детей и подростков эти стрессоры могут значительно отличаться от тех, с которыми сталкиваются взрослые, что делает их анализ особенно актуальным. В этом контексте копинг-стратегии играют жизненно важную роль. Дети и подростки развивают свои уникальные подходы к преодолению стресса, в зависимости от личных характеристик, уровня поддержки со стороны семьи и сверстников, а также социокультурного контекста [12].

В частности, исследование копинг-стратегий у обучающихся девярых классов позволяет не только выявить, какие методы действенны, но и понять их влияние на развитие психологических особенностей. Дети и подростки, применяющие адаптивные механизмы справления, зачастую демонстрируют более высоким уровнем социальной и эмоциональной устойчивости. С другой стороны, применение неэффективных стратегий может способствовать развитию различных психологических проблем, таких как тревожность, депрессия или затруднения в межличностных отношениях [14].

Таким образом, понимание стресса и копинг-стратегий создает мост к изучению психологических особенностей детей и подростков. Эти процессы не только влияют на текущие эмоциональные состояния, но и закладывают основу для формирования устойчивой личности, влияя на будущие паттерны

поведения и взаимодействия с окружающим миром. Далее мы проанализируем, как именно стресс и стратегии его преодоления могут отражаться на психологическом развитии детей юношеского возраста, рассматривая ключевые аспекты их эмоциональной, социальной и когнитивной сферы, опираясь на работы Д.Б. Эльконина [12].

Социальная ситуация развития детей юношеского возраста.

Юноша занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым.

Период юношества – это важный этап в развитии каждого человека, который характеризуется переходом от детства к взрослой жизни. В этом контексте социальная ситуация развития «юноша занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым» имеет множество аспектов, влияющих на его психоэмоциональное состояние, поведение и социокультурные адаптации.

Социальная идентификация.

Юноши находятся на этапе формирования своей идентичности, что требует от них выбора роли в социальной структуре. Этот процесс может вызывать сильное внутреннее напряжение, так как подросток пытается понять, кто он есть, и в то же время соответствовать ожиданиям взрослых. Он ощущает необходимость быть «взрослым», но при этом проявляет детскую невинность и неуверенность в своих силах.

Конфликты с родителями и взрослыми.

Промежуточное положение юноши часто приводит к конфликтам с родителями, которые пытаются контролировать и направлять, в то время как подросток стремится к независимости и автономии. Этот переходный период может быть сложным, так как подростки начинают оспаривать родительские авторитеты и ищут собственные пути самоутверждения [15].

Социальные связи и взаимодействия.

Юноше важно наладить собственные социальные связи и дружеские отношения. В этом возрасте дружба приобретает новый смысл, так как она основана на эмоциональной поддержке и близости. Поиск одобрения сверстников становится приоритетным, что может вызывать стресс, особенно когда группа сверстников оказывает давление или задает высокие стандарты.

Образование и профессиональные ожидания.

Стремление к взрослым обязанностям также отражается в сфере образования. Юноши сталкиваются с требованиями академической успеваемости, которая может оказать давление на их психическое здоровье. Они испытывают страх перед потерей контроля над своим будущим, что добавляет дополнительный стресс к их жизни, находясь на стыке между школьными обязанностями и ожиданиями вуза или будущей профессиональной деятельности.

Эмоциональная напряженность и адаптация.

На этом этапе юноши испытывают значительную эмоциональную напряженность, включая чувства неопределенности, тревоги и даже депрессии. Поскольку они находятся на этапе формирования своей индивидуальности, важно, чтобы юноши обладали эффективными копинг-стратегиями для управления эмоциональным состоянием. Нехватка таких стратегий может привести к высоким уровням стресса и даже к психическим расстройствам [12].

Роли, выполняемые юношей, качественно отличаются от ролей взрослых, и это ясно сознают обе стороны.

Социальная ситуация развития в юношеском возрасте, подчеркивающая, что "роли, выполняемые юношей, качественно отличаются от ролей взрослых, и это ясно сознают обе стороны", является важным аспектом психо-социального роста и формирования идентичности подростка. Данная ситуация затрагивает множество аспектов, которые влияют как на поведение юношей, так и на их взаимодействие с окружающими [14].

1. Переходные роли

Юноши находятся на этапе перехода от детских к взрослым ролям, что может привести к неопределенности в их поведении и неопределенному статусу. Они могут испытывать внутренний конфликт, когда не знают, какой роли следовать: остается ли им быть «детьми», ориентируясь на привычные модели поведения, или начинать действовать как взрослые, принимая на себя новые ответственности и роли. Это может проявляться, например, в желании быть самостоятельными и независимыми, но в то же время в необходимости поддержки со стороны родителей.

Различие в ожиданиях

Как юноши, так и взрослые осознают, что ожидают друг от друга. Взрослые часто ожидают от подростков большей ответственности, зрелости и принятия решений, которые соответствуют взрослым нормам. С другой стороны, юноши иногда могут не соответствовать этим ожиданиям, так как они еще не готовы выполнять все функции, присущие взрослым. Это может приводить к конфликтам и недопониманию, когда взрослые требуют от юношей взрослого поведения, игнорируя их уровень психологической зрелости [15].

Социальные роли и идентичность.

Юноша начинает осознавать свою индивидуальность и искать свою социализирующую роль в группе сверстников, что существенно отличается от ролей, присущих взрослым, которые чаще принимают более жесткие и стабильные социальные роли (например, работник, родитель, супруг). Подростки стремятся к экспериментам с различными идентичностями и ролевыми моделями, что может привести к чувству неопределенности и внутреннему конфликту, связанному с их самоопределением.

Юноша начинает задумываться о выборе будущей профессии. Материально он еще находится на иждивении родителей [22].

Социальная ситуация развития юношей, связанная с выбором будущей профессии и материальной зависимостью от родителей, является ключевым

аспектом их общественной жизни и психологического становления. Этот период характеризуется увеличениями ответственности, однако юноши зачастую все еще не обладают достаточной самостоятельностью для принятия окончательных решений. Данная ситуация имеет несколько важных аспектов, которые могут влиять как на самоопределение подростка, так и на его межличностные отношения.

Одним из основных этапов юношеского возраста является процесс самоопределения, когда подростки начинают осознавать свои интересы, способности и ценности. Этот процесс может вызвать внутренний конфликт, так как юноши стремятся выбрать профессию, которая соответствует их амбициям и желаниям, одновременно испытывая давление от родителей и общества. Ожидания взрослых, связанные с традиционными семейными профессиональными путями или общественными стандартами, могут усложнить их выбор.

В юношеском возрасте происходит окончание школьного обучения и выбор дальнейшего образовательного маршрута, что зачастую тесно связано с будущей профессией. Получение информации о профессиях, требованиях к ним, рынка труда, а также возможности прохождения практики или стажировки могут существенно повлиять на окончательный выбор. Однако неопределенность относительно карьерных перспектив и высокий уровень конкуренции могут вызывать у юношей чувство тревоги и стресса.

Среди подростков большое значение имеет мнение сверстников. Группы часто формируют установки и предпочтения относительно выбранных профессий, и юноша может испытывать желание следовать за мнением своих друзей или одноклассников, даже если это противоречит его истинным интересам. Это давление может усугублять его внутренние переживания о собственной идентичности и будущем [18].

Личностное определение характеризуется развитием самосознания, влиянием значимых взрослых и формированием системы взглядов, убеждений, построение модели своего будущего [11].

Социальная ситуация развития в юношеском возрасте, связанная с личностным определением и формированием самосознания, является критически важным этапом в становлении подростков как индивидуумов. Этот процесс включает в себя множество взаимосвязанных аспектов, таких как влияние значимых взрослых, развитие системы взглядов и убеждений, а также моделирование будущей жизни. Рассмотрим эти аспекты более подробно:

Самосознание – это ключевой элемент формирования личности в юношеском возрасте. Подростки начинают осознавать свои эмоции, желания, сильные и слабые стороны, а также свои социальные роли. Этот процесс часто сопровождается поисками ответов на важные вопросы «Кто я?», «Как я воспринимаю себя и как меня видят другие?». Постепенно подросток формирует свою идентичность, осознавая свои интересы, достижения и жизненные цели. Важно отметить, что это процесс не всегда линейный; подростки могут сталкиваться с кризисом идентичности, когда их представления о себе конфликтуют с ожиданиями окружающих.

В этот период жизни большое значение имеет влияние значимых взрослых, таких как родители, учителя, наставники и другие фигуры, выступающие в роли моделей для подражания. Их мнение и отношение могут оказывать значительное воздействие на формирование системы взглядов юношей. Поддержка, понимание и конструктивная критика со стороны взрослых помогает подросткам развивать свое самосознание, а также учит их тому, как строить свои отношения с окружающими, разрешать конфликты и принимать решения. Однако негативное влияние со стороны значимых взрослых может также приводить к внутренним конфликтам и заниженной самооценке подростка [23].

В юношеском возрасте формирование самоуважения связано с несколькими ключевыми факторами:

- развитие самосознания: подростки начинают осознавать свои чувства, мысли и способности, они начинают понимать, кто они есть, и это способствует оценке своей ценности.

- социальные взаимодействия: важно общение со сверстниками. Положительные отношения, поддержка друзей и успехи в социальной среде укрепляют самооценку.

Ведущий вид деятельности – учебно-профессиональная деятельность. Это деятельность, составляющая базу для психологически обоснованного и компетентного выбора будущей профессии. Для того чтобы стать личностно образующей и профессионально ориентированной, ведущая деятельность должна быть вариативной и дифференцированной.

Учебно-профессиональная деятельность является ведущим видом деятельности в юношеском возрасте и играет ключевую роль в формировании личности обучающихся. В этот период происходит активный поиск профессиональной идентичности, что связано с выбором будущей профессии и готовностью к взрослой жизни [25].

Ведущая потребность – потребность самоопределения:

- потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека, осознания себя в качестве члена общества;

- готовность к вступлению в новую жизнь;

- потребность в достижениях [26].

Таким образом, учебно-профессиональная деятельность является ведущим видом деятельности в юношеском возрасте и играет ключевую роль в формировании личности подростка. Этот период сопровождается высоким уровнем стресса, вызванного различными факторами, такими как экзамены, давление со стороны родителей, а также ожидания, которые подростки накладывают на себя. Для многих подготовка к экзаменам становится

серьезным источником стресса, так как результаты могут указывать на их дальнейшее образование и профессиональный путь. Конкуренция среди сверстников также добавляет напряжение, создавая давление за получение высоких оценок и участие в престижных учебных заведениях.

Важным аспектом учебно-профессиональной деятельности является формирование личной идентичности. Подростки начинают искать свои интересы и способности, что часто ведет их к принятию решений о будущей профессии. Однако этот процесс может быть непростым и вызывает дополнительные волнения. Подробное изучение себя, своих целей и житейских ориентиров – это одновременно и увлекательный, и тяжелый путь, в условиях повышенного давления [17].

Чтобы справляться с этими стрессами и давлением, подростки могут применять различные копинг-стратегии. Эмоциональная поддержка играет важную роль: возможность открыто обсудить свои переживания с друзьями или родителями может значительно облегчить бремя стресса. Эффективное управление временем – еще одна важная стратегия, позволяющая подросткам создать расписание для подготовки к экзаменам, что помогает им чувствовать контроль над ситуацией и снижать уровень тревожности. Физическая активность, занятия спортом также помогают уменьшить уровень стресса за счет выработки эндорфинов, а методы релаксации, такие как медитация и дыхательные упражнения, могут обеспечить необходимое расслабление [31].

Важную роль в процессе преодоления стресса играют взрослые. Поддержка со стороны родителей и учителей, а также обучение подростков навыкам стресс-менеджмента могут существенно помочь молодежи в управлении своими эмоциями и справлении с вызовами. Открытое и доверительное общение между подростками и взрослыми может создать оптимальную атмосферу для обсуждения тревог и переживаний.

Таким образом, юношеский возраст – это время не только для учебно-профессиональной деятельности и поиска идентичности, но и период значительного стресса, который подростки могут научиться эффективно управлять с помощью соответствующих стратегий и поддержки со стороны окружающих. Способность справляться с этими вызовами будет способствовать не только успешной учебе и карьере, но и здоровому психоэмоциональному развитию.

Выводы по главе 1

Стресс можно разделить на несколько типов, в зависимости от источника или продолжительности. Один из видов стресса: Острый стресс – это кратковременная реакция на определенные стрессоры, которая возникает во время воздействия и проходит после прекращения. Например, экзамены могут быть причиной острых стрессовых реакций у подростков старшего возраста. Во время острого стресса активируется система реагирования на стресс, которая включает в себя выброс гормонов стресса, учащение сердцебиения, повышение кровяного давления и другие физиологические изменения. Другим видом стресса является хронический стресс, который длится длительное время и может быть вызван такими факторами, как семейные проблемы или длительные периоды интенсивных исследований.

Стресс может проявляться в различных реакциях тела и психики:

Физиологический стресс – это стресс, вызванный физическими факторами, такими как травма, болезнь, голод, переутомление и т.д. Физиологический стресс сопровождается физиологическими изменениями, такими как учащенное сердцебиение, повышение кровяного давления, изменения в функционировании органов и систем организма.

Психологический стресс – это стресс, вызванный психологическими факторами, такими как конфликт, неуверенность в себе, тревога, депрессия и т.д. Психологический стресс негативно влияет на эмоциональное состояние человека, концентрацию внимания, принятие решений и другие психические процессы.

Социальный стресс – это стресс, вызванный социальными факторами, такими как конфликты в отношениях с окружающими, социальное давление, несогласие с ожиданиями других людей и т.д. Социальный стресс может возникать в различных сферах жизни, таких как семья, работа, учеба и т.д.

Социальный стресс негативно влияет на социально-психологические функции человека, такие как коммуникация, адаптация, самооценка и т.д.

Эустресс – положительная эмоциональная реакция организма на требования, соответствующие ресурсу; дистресс – эмоционально стрессовое состояние, характеризующееся негативными переживаниями из-за отсутствия доступных ресурсов для удовлетворения требований. Однако в обоих случаях, независимо от того, насколько сильный стресс является положительным или отрицательным, всегда будет наблюдаться состояние потери равновесия.

Таким образом, стресс – это неспецифическая реакция организма на ситуационные потребности. Он может оказывать как деструктивный, так и мобилизационный эффект. Это определяется не объективными факторами, а тем, как человек оценивает ситуацию.

Понятие копинг отражает проблему борьбы со стрессом.

Копинг-стратегии включают в себя четыре типа совладания:

1. Когнитивное преодоление - осмысление причин стресса, понимание ситуации и включение её образа в представление человека о себе, своём окружении и взаимосвязях с ним. Это возможности для поиска и оценки средств мобилизации для преодоления стресса, самооценки внутренних ресурсов, конструктивного стратегического анализа, самоусиления и социальной поддержки.

2. Эмоциональное подкрепление – осознание и принятие своих чувств, желаний и потребностей, овладение социально приемлемыми формами выражения, контроль над динамикой переживания, устранение застреваний и незавершенных реакций.

3. Поведенческое преодоление – изменения в поведении, изменения в стратегиях и планах, условиях работы и деятельности, активизация поведения или бездействие.

4. Социально-психологическое преодоление – изменение ориентации личности, модификация приоритетов жизненных ценностей, расширение социальных ролей, позиций и межличностных отношений [36].

Описал 26 вариантов копинга Е. Хейм, распределённых на три основные группы по степени их адаптивных возможностей в отношении когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы психической деятельности и разделил их на адаптивные, относительно-адаптивные и неадаптивные.

Процессы преодоления стресса обуславливаются, во-первых, сложным взаимодействием личных и социальных факторов, во-вторых, типом стрессовой ситуации, интенсивностью стрессоров и, в-третьих, различиями в стратегиях противодействия стрессу.

Учебно-профессиональная деятельность является ведущим видом деятельности в юношеском возрасте и играет ключевую роль в формировании личности подростка. Этот период сопровождается высоким уровнем стресса, вызванного различными факторами, такими как экзамены, давление со стороны родителей, а также ожидания, которые подростки накладывают на себя. Для многих подготовка к экзаменам становится серьезным источником стресса, так как результаты могут указывать на их дальнейшее образование и профессиональный путь.

Юношеский возраст – это время не только для учебно-профессиональной деятельности и поиска идентичности, но и период значительного стресса, который подростки могут научиться эффективно управлять с помощью соответствующих стратегий и поддержки со стороны окружающих. Способность справляться с этими вызовами будет способствовать не только успешной учебе и карьере, но и здоровому психоэмоциональному развитию.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВЯТОГО КЛАССА

2.1. Аннотация проекта. Организационный план разработки и реализации проекта

Тема работы посвящена разработке и реализации проекта по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся девятых классов. В условиях интенсивной учебной нагрузки и высокого уровня ответственности за итоговые экзамены, обучающиеся девятых классов подвержены значительному стрессу, который негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии и учебных результатах.

Проект включает в себя диагностику уровня психологического стресса по методике Н.Е. Водопьяновой, а также анализ копинг-стратегий с помощью методики Е. Хейма. На основании полученных данных планируется разработка комплексной программы, ориентированной на развитие адаптивных копинг стратегий.

Проектная идея заключается в том, что мы предполагаем, что разработанный проект «Я справлюсь» по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся девятых классов будет эффективен при реализации системы психолого-педагогических мероприятий с обучающимися девятых классов, направленный на их информирование о природе стресса (видах, причинах), о копинг-стратегиях (видах), освоение приемов регуляции своего эмоционального состояния, сопровождения индивидуального плана обучающегося по смене неадаптивных копинг-стратегий, симуляции экзаменационных ситуаций с последующим анализом.

Реализация проекта проходила на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа

№XX г. Красноярск. В исследовании приняли участие 27 обучающихся 9-го класса.

Целью работы является разработка и реализация проекта по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся девярых классов.

Задачи работы:

1. Проанализировать феномен стресса в психологии.
2. Проанализировать понятие «копинг-стратегии» в психолого-педагогической литературе.
3. Выделить психологические особенности детей юношеского возраста.
4. Выявить копинг-стратегии обучающихся девярых классов.
5. Разработать и реализовать проект по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся девярых классов и проверить его результативность.

В соответствии с поставленной целью и задачами было проведено в три этапа:

Предпроектный этап (2022-2023 гг.) включает в себя выделение теоретических оснований проекта (обзор литературных источников), определение инструментария для исследования, проведение первичной диагностики.

Проектный этап (2023 г.). Целью данного этапа является разработка и реализация психолого-педагогического проекта по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся девярых классов.

Задачи:

1. Овладение адаптивными копинг-стратегиями обучающихся девярых классов.
2. Снижение уровня психологического стресса обучающихся девярых классов

Аналитический этап (2024 г.) включает в себя контрольную диагностику, Статистическая обработка полученных данных, обобщение и систематизацию полученных данных.

С целью реализации проектной идеи нами были использованы следующие методики:

1. Диагностика «Шкала психологического стресса» Н.Е. Водопьянова.

Шкала психологического стресса, разработанная Лемуром, Тесье и Филлионом (Lemur-Tessier-Fillion), представляет собой инструмент для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Эта методика стала незаменимым средством в практике психодиагностики и научных исследованиях, направленных на анализ стрессовых переживаний в различных контекстах – от клинической психологии до образовательных учреждений [37].

Обоснование выбора методики.

Основная цель методики заключается в измерении стрессовых ощущений, проявляющихся через соматические, поведенческие и эмоциональные показатели. Стресс – это сложный и многофасетный феномен, который влияет на здоровье и адаптацию личности. Исследования в области стресса показывают, что его проявления могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и обстоятельств. Таким образом, использование стандартизированных инструментов, таких как Шкала психологического стресса, позволяет получить объективные данные, необходимые для диагностики и выделения наиболее уязвимых групп населения [44].

Адаптация и перевод методики.

Перевод и адаптация русского варианта методики были выполнены Н.Е. Водопьяновой, что позволило интегрировать зарубежный опыт в отечественную практику. В книге «Психодиагностика стресса» (2009 г.) Н.Е. Водопьянова подробно излагает не только методику, но и теоретические предпосылки, на которых она основана, что делает ее доступной для научного анализа и практического применения.

Инструкция к применению.

Для использования диагностики участникам предлагается оценить свое состояние за последнюю неделю на 8-балльной шкале. Руководство теста четко указывает, что в процессе заполнения бланка опросника участники должны обвести число от 1 до 8, которое наиболее точно соответствует их переживаниям. На первом этапе важно подчеркнуть отсутствие «правильных» или «неправильных» ответов, что создает атмосферу доверия и открытости. Участникам рекомендуется отвечать искренне и без лишних сомнений, что способствует повышению достоверности результатов [32].

Структура шкалы.

Шкала состоит из множества утверждений, охватывающих различные аспекты стрессовых переживаний. Эти утверждения предназначены для оценки широкого спектра эмоций и физического состояния, которые могут возникать в ответ на стрессовые факторы. Параметры, измеряемые данной шкалой, позволяют исследовать как общий уровень стресса, так и его индивидуальные аспекты, сохраняя при этом внимание к культурным и социальным контекстам.

Применение в исследованиях.

Методика широко используется как в исследовательской, так и в практической психологии, что свидетельствует о ее эффективности и универсальности. Данные, полученные с помощью этой шкалы, могут быть использованы для дальнейшего анализа взаимосвязи между стрессом и различными факторами, такими как возраст, пол, профессиональная деятельность и социальное окружение. Кроме того, результаты исследования позволяют разрабатывать меры по профилактике и коррекции стрессовых состояний, а также оценивать эффективность интервенций, направленных на снижение уровня стресса.

Использование Шкалы психологического стресса в рамках нашей работы позволит получить ценную информацию о состоянии стресса у

исследуемой группы. Качественная и количественная интерпретация данных, собранных с помощью данной методики [34].

Исследования показывают, что уровень стресса напрямую влияет на выбор копинг-стратегий. Диагностика стресса позволит выявить связь между стрессом и адаптивными (или неадаптивными) копинг-стратегиями, что даст возможность понять, какие стратегии оказываются наиболее эффективными в условиях высоких стрессовых нагрузок.

Если в рамках исследования будут внедрены мероприятия по развитию адаптивных копинг-стратегий (например, семинары, тренинги), результаты диагностики позволят оценить эффективность этих интервенций. Сравнение уровней стресса до и после внедрения программ помощи даст возможность наблюдать изменения и оценить, как именно развиваются адаптивные копинг-стратегии.

Процесс диагностики был организован следующим образом:

1. Подготовительный этап.

На первом этапе было получено согласие от школы и родителей обучающихся для участия в исследовании. Были разработаны информационные материалы для родителей и обучающихся, разъясняющие цель исследования и важность диагностики для понимания стрессовых переживаний подростков. Также был составлен план действий, включая выбор времени и места проведения диагностики.

2. Информирование участников.

Перед началом диагностики прошла разъяснительная беседа с участниками, в которой детям и их родителям были представлены основные цели и задачи данного исследования. Участникам пояснили, что в процессе диагностики они должны оценить свои переживания и ощущения, возникшие в течение последней недели. Подчеркнулось, что все ответы будут анонимными и конфиденциальными, а участие в исследовании – добровольным.

3. Администрирование теста.

Диагностика проводилась в классной комнате в присутствии исследователя и педагогов. Обучающимся был предоставлен бланк опросника с утверждениями шкалы диагностики. Каждому участнику предлагалось оценить свои ощущения на 8-балльной шкале, обводя номер, который наиболее точно отражал их переживания. Участникам было объяснено, что важно отвечать искренне и не спешить, чтобы обеспечить достоверность результатов.

4. Время на заполнение анкеты.

На заполнение бланка было отведено примерно 10-15 минут. Обучающиеся работали в спокойной обстановке, свободной от отвлекающих факторов. Исследователь находился рядом для оказания помощи, если кто-то из обучающихся испытывал затруднения в процессе заполнения.

5. Сбор и обработка данных.

После завершения тестирования бланки были собраны и проанализированы. На этом этапе начала обрабатываться информация, собранная от каждого участника, с целью оценки уровня стресса, выявления паттернов и тенденций среди обучающихся. Данные были введены в компьютер для дальнейшей статистической обработки и анализа.

6. Обработка и анализ результатов.

Собранные данные были подвергнуты статистическому анализу, с целью выявления корреляций между уровнями стресса и используемыми копинг-стратегиями. Результаты были обобщены для каждой группы, и на их основании были составлены рекомендации для дальнейшей работы с обучающимися.

Собранные данные были подвергнуты анализу для выявления особенностей переживаний стресса у обучающихся и их проявлений. Был исследован уровень стресса. Результаты были обобщены, что позволило

выделить основные паттерны и тенденции в переживаниях стресса среди девятиклассников.

2. «Тест копинг-стратегий» Е. Хейма.

Методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий – копинг-стратегии.

Целью методики является определение ведущих копинг-стратегий у диагностируемых.

В период экзаменов обучающиеся часто испытывают высокий уровень стресса, который может негативно сказаться на их психоэмоциональном состоянии и, как следствие, на учебной успеваемости. Важным аспектом в понимании механизмов, которыми молодые люди справляются с такими стрессорами, является изучение копинг-стратегий. В этой связи методика, разработанная психологом Е. Хеймом, представляет собой эффективный инструмент для диагностики копинг-стратегий у обучающихся, позволяющий выявить, какие стратегии используются обучающимися в ответ на стрессовые ситуации.

Методика Е. Хейма, ориентированная на диагностику копинг-стратегий, имеет целью оценить и классифицировать способы, которыми индивидуум управляет стрессом. Копинг-стратегии могут быть разнообразными и включают как адаптивные, так и неадаптивные подходы к решению проблем.

Методика включает в себя опросник, состоящий из набора утверждений, касающихся различных способов преодоления стресса, и предлагает респондентам оценить, как часто они используют те или иные стратегии в своей повседневной жизни. Оценка осуществляется по пятибалльной шкале: от «никогда» (1 балл) до «всегда» (5 баллов).

Копинг-стратегии, описанные в методике, разделены на несколько категорий:

1. Поведенческие стратегии: направлены на непосредственное решение проблемы, вызывающей стресс.

2. Эмоционально-ориентированные стратегии: направлены на управление эмоциональным состоянием и облегчение переживаний.

3. Когнитивные стратегии: представляют собой активные действия, которые индивид предпринимает с целью справиться с трудной ситуацией или стрессом [19].

В рамках исследования обучающихся девятого класса, испытывающих стресс из-за экзаменов, мы планируем использовать тест Е. Хейма для диагностики актуальных копинг-стратегий среди участников. Важность данной методики заключается в том, что она позволит выявить, как обучающиеся адаптируются к стрессовым условиям, и какие подходы оказываются наиболее эффективными.

1. Сбор данных: опросники были распространены среди обучающихся, проходящих подготовку к экзаменам. Ожидалось, что респонденты смогут заполнить анкеты как в условиях группового занятия, так и в индивидуальном режиме, что будет способствовать повышению качества и точности полученных данных.

2. Анализ ответов: полученные данные обрабатываются с целью выявления особенностей использования копинг-стратегий среди обучающихся. Это позволит рассмотреть взаимосвязь между выбором стратегий и успешностью преодоления стрессовых ситуаций.

3. Выделение проблемных областей: в ходе анализа результатов было определено, какие копинг-стратегии оказываются наиболее распространенными и эффективными, а какие – менее адаптивными и потенциально способствующими высокому уровню стресса. Это важно для

дальнейшей разработки психологических интервенций, направленных на коррекцию неэффективных стратегий.

Применение теста Е. Хейма в рамках исследования позволит достоверно диагностировать копинг-стратегии у обучающихся и создать базу для применения целенаправленных методов вмешательства. Мы предполагаем, что в группе старшеклассников будут выявлены:

- высокие уровни применения эмоционально-ориентированных стратегий, таких как избегание или фантазирование;
- низкие показатели использования проблемно-ориентированных стратегий, таких как планирование и саморегуляция;
- наличие зависимости между высоким уровнем стресса и частым использованием неадаптивных копинг-стратегий.

Данные, полученные с помощью методики Е. Хейма, могут стать основой для разработки программ поддержки и тренингов, нацеленных на обучение обучающихся эффективным и адаптивным копинг-стратегиям. Внедрение таких программ окажет положительное влияние на психическое здоровье обучающихся, их готовность к экзаменам и успешность в обучении.

Методика диагностики копинг-стратегий Е. Хейма представляет собой важный инструмент в исследовании стресса среди обучающихся в связи с экзаменами. Она предоставляет возможность глубже понять, как обучающиеся справляются с эмоциональными и когнитивными нагрузками, и какие подходы являются наиболее эффективными для снижения уровня стресса и оптимизации процессов подготовки к экзаменам. Ожидается, что результаты проведенного исследования помогут не только в научной сфере, но также окажут практическое значение в образовательной практике и психологии [18].

2.2. Анализ результатов предпроектного исследования.

Эмпирическое исследование проходило на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №XX г. Красноярск. В исследовании приняли участие 27 обучающихся 9-го класса.

В данном параграфе представлен анализ результатов предпроектного исследования, проведенного с использованием двух методик: Шкала психологического стресса, Н.Е. Водопьяновой, а также Методики для психологической диагностики копинг-стратегий (тест Е. Хейма). Эти инструменты были выбраны для изучения уровня стресса и копинг-стратегий у обучающихся девятых классов, находящихся в условиях экзаменационного стресса.

Методика «Шкала психологического стресса» поможет в исследовании в рамках подготовки обучающихся к экзаменам, предоставляя возможность оценить уровень стресса у обучающихся в процессе подготовки. Это оценивание позволит определить, какие уровни стресса преобладают среди обучающихся и как это может повлиять на применение различных копинг-стратегий.

Используя результаты этой шкалы, исследование сможет акцентировать внимание на разработке и внедрении эффективных адаптивных копинг-стратегий, которые помогут обучающимся лучше справляться с экзаменационным стрессом, снижая его негативное влияние на их психоэмоциональное состояние.

Методика Е. Хейма, в свою очередь, предоставляет инструменты для диагностики копинг-стратегий, используемых обучающимися в ситуациях, вызывающих стресс. Копинг-стратегии играют важную роль в том, как молодые люди преодолевают трудности, и понимание их предпочтений в

выборе стратегий может помочь выявить более адаптивные подходы к управлению стрессом [17].

Анализ собранных данных позволит понять не только степень распространенности этих факторов, но и их влияние на психоэмоциональное состояние участников в условиях экзаменационного стресса.

Результаты диагностики Шкала психологического стресса (Н.Е. Водопьяновой) на предпроектном этапе исследования представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Распределение выборочной совокупности обучающихся девярых классов по уровням психологического стресса (по методике «Шкала психологического стресса» Н.Е. Водопьяновой)

Результаты диагностики по шкале психологического стресса Н.Е. Водопьяновой показывают, что среди обследованных обучающихся наблюдается следующий уровень стресса:

Высокий уровень стресса зафиксирован у 43% участников. Это говорит о том, что почти половина учеников испытывают значительное напряжение и давление, что может негативно сказываться на их эмоциональном состоянии и учебных достижениях, особенно в период подготовки к экзаменам.

Средний уровень стресса зарегистрирован у 37% обучающихся. Это означает, что более трети участников находятся в состоянии умеренного стресса, что может указывать на возможность адаптации и применения некоторых эффективных копинг-стратегий, но также требует внимания, чтобы избежать перехода в высокое напряжение.

Низкий уровень стресса наблюдается у 20% участников. Этот процент указывает на то, что меньшая часть обучающихся уверенно справляется с экзаменационным давлением и, вероятно, использует адаптивные стратегии преодоления стресса.

В целом, данные результаты подчеркивают необходимость разработки мер и программ поддержки для обучающихся, чтобы помочь им справиться с высоким уровнем стресса и повышать их способности к адаптации в сложных ситуациях, особенно в контексте подготовки к экзаменам.

Результаты диагностики копинг-стратегий (по методике психологической диагностики копинг-стратегий Е. Хейма) представлены на рисунке 3.

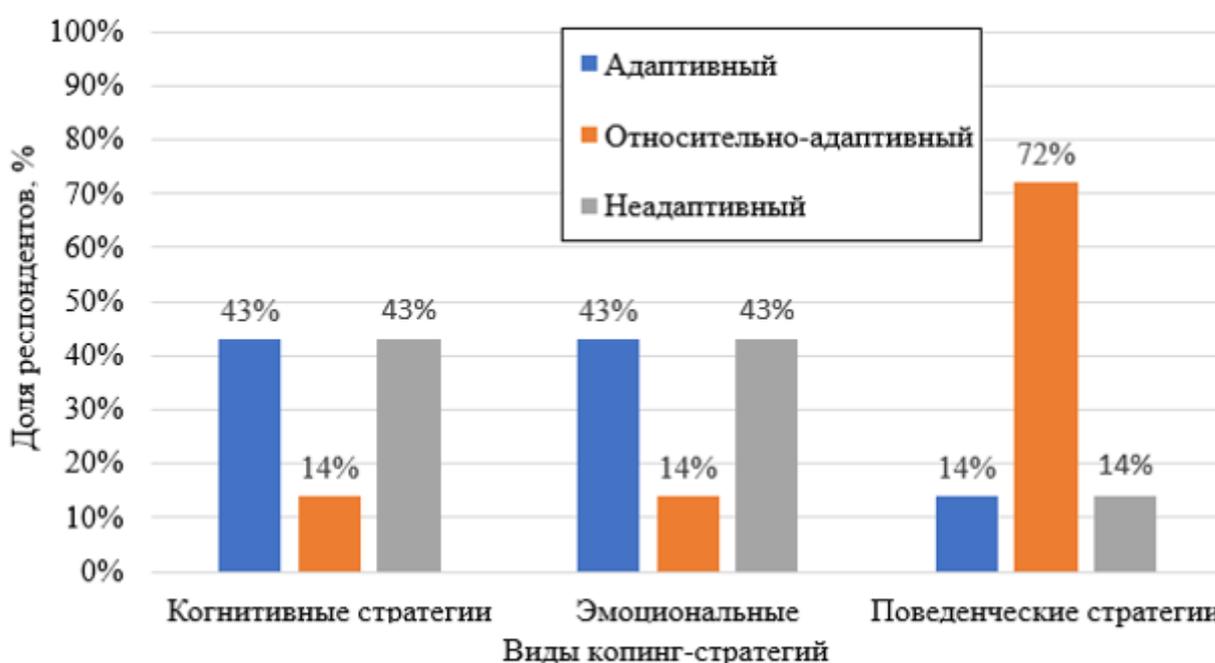


Рисунок 3. Распределение выборочной совокупности обучающихся девятых классов по видам копинг-стратегий (по тесту Е. Хейма)

Результаты, представленные на рисунке 3, показывают, что среди обучающихся наблюдается разнообразие уровней адаптивности копинг-стратегий. В частности, 43% обучающихся демонстрируют адаптивный уровень когнитивных копинг-стратегий, что свидетельствует о наличии у значительной части респондентов эффективных способов переработки информации и решения проблем. Аналогичной картины придерживаются и 43% участников, имеющих адаптивный уровень эмоциональных копинг-стратегий, указывая на их способности успешно справляться с эмоциональными переживаниями и сохранять психологическую устойчивость [55].

Однако ситуация с адаптивными поведенческими копинг-стратегиями вызывает беспокойство: только 14% респондентов располагают адаптивным уровнем этих стратегий. Это может указывать на недостаточную активность обучающихся в поиске решений или в употреблении здоровых средств совладания в стрессовых ситуациях.

Что касается относительно-адаптивного уровня копинг-стратегий, то здесь стоит отметить, что 14% респондентов имеют таковой среди когнитивных и эмоциональных стратегий, в то время как значительная часть (72%) показала относительно-адаптивный уровень в поведенческих механизмах. Это может свидетельствовать о том, что обучающиеся прибегают к более пассивным стратегиям поведения, которые не всегда ведут к позитивным результатам в условиях стресса. При этом 43% респондентов имеют неадаптивный уровень как когнитивного, так и эмоционального маневра, что указывает на наличие у данной группы обучающихся деструктивных стратегий совладания, которые могут способствовать усугублению стресса и негативно сказываться на их психоэмоциональном состоянии.

Таким образом, данные исследования подчеркивают необходимость разработки и внедрения программ психологической поддержки,

направленных на развитие поведенческих и эмоциональных копинг-стратегий, а также на снижение неадаптивных подходов к преодолению стрессовых ситуаций в контексте подготовки к экзаменам.

В результате проведенного предпроектного исследования, основанного на применении методик диагностики Шкалы психологического стресса Н.Е. Водопьяновой и копинг-стратегий Е. Хейма, были получены важные данные о психологическом состоянии обучающихся в условиях экзаменационного стресса. Анализ результатов показал, что большинство обучающихся испытывают высокую ситуативную тревожность, что указывает на значительное влияние экзаменационного давления на их психоэмоциональное состояние. В то же время, уровни стресса варьируются, позволяя выделить группы, предрасположенные к повышенному стрессу.

При исследовании копинг-стратегий 43% обучающихся показали адаптивный уровень когнитивных и эмоциональных стратегий, однако достаточно низкий процент (14%) адаптивных поведенческих стратегий вызывает опасения. Значительная доля респондентов (72%) демонстрирует относительно-адаптивные поведенческие стратегии, что может свидетельствовать о нездоровых подходах к преодолению стресса. При этом высокие показатели неадаптивного уровня у когнитивных и эмоциональных стратегий подчеркивают наличие деструктивных способов совладания.

Совокупность этих результатов указывает на необходимость целенаправленного вмешательства для разработки системы психолого-педагогических мероприятий психологической поддержки и обучения, направленных на повышение уровня адаптивных копинг-стратегий и снижения уровня стресса. Это поможет обучающимся не только в условиях экзаменационного стресса, но и в дальнейшем, обеспечивая их психоэмоциональное благополучие.

2.3. Направление и содержание психолого-педагогической работы в рамках реализации проекта, направленного на развитие адаптивных копинг-стратегий обучающихся девярых классов

В условиях современного образовательного процесса экзаменационный стресс представляет собой значительную проблему для обучающихся, особенно в переходный период, когда ученики 9 класса сталкиваются с необходимостью сдачи государственных экзаменов. Высокий уровень стресса может негативно сказаться не только на психоэмоциональном состоянии обучающихся, но и на их успеваемости и общем уровне благополучия. В связи с этим, реализация проектных мероприятий, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий, становится актуальной и необходимой.

Данный параграф посвящен содержанию проекта «Я справлюсь» и его реализации, направленного на поддержку обучающихся в период подготовки к экзаменам. Рассмотрим ключевые аспекты индивидуальной и групповой работы, включая психологическую поддержку, тренинги по развитию навыков эффективного совладания со стрессом и методы организации образовательного процесса, способствующие созданию комфортной и поддерживающей атмосферы. Основная цель данного проекта не только снижение уровня стресса, но и обеспечение благоприятных условий для успешной адаптации обучающихся к экзаменационным требованиям, что в конечном итоге будет способствовать их личностному и академическому развитию [34].

Для достижения указанных целей необходима реализация системы психолого-педагогических мероприятий, сосредоточенных на поддержке обучающихся в период подготовки к экзаменам. Эффективность проекта будет заключаться в ее многоуровневом подходе, направленном на формирование у обучающихся навыков эффективного совладания со

стрессом и создание комфортной образовательной среды. В рамках проекта предусмотрены психологические семинары, направленные на информирование обучающихся о механизмах стресса и его управлении, а также тренинги по развитию адаптивного поведения и групповая работа, способствующая укреплению взаимоподдержки среди сверстников. В следующем разделе мы подробно рассмотрим основные элементы данного проекта, его содержание и методы реализации, что позволит не только снизить уровень стресса, но и создать условия для успешной адаптации обучающихся к экзаменационным требованиям и их личностного развития.

Проект «Я справлюсь» по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся девятого класса

Цель проекта:

Развитие адаптивных копинг-стратегий обучающихся девятого класса.

Задачи:

1. Обучение различным копинг-стратегиям обучающихся.
2. Снижение уровня стресса обучающихся

Целевая аудитория:

Обучающиеся девятого класса, готовящиеся к экзаменам.

Структура системы психолого-педагогических мероприятий:

1. Обучение адаптивным копинг-стратегиям (3-5 занятий):

Модули:

- основы копинг-стратегий: определение и классификация;
- обучение техникам релаксации;
- разработка индивидуального плана по смене неадаптивных стратегий.

2. Упражнения на снижение стресса (3-4 занятия):

- практические занятия по дыхательным и мышечным релаксационным техникам;
- игровые упражнения для снижения напряжения и улучшения взаимодействия в группе.

3. Групповые обсуждения и эмоциональная поддержка (2-3 занятия):

- проведение групповых обсуждений о переживаниях и страхах, связанных с экзаменами;
- поддержка и взаимная помощь в группе

4. Подготовка к экзаменам (2 занятия):

- разработка индивидуальных стратегий подготовки;
- разбор типичных ошибок и способов их преодоления;
- симуляция экзаменационных ситуаций с последующим анализом.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня стресса у участников проекта;
- увеличение применения адаптивных копинг-стратегий;
- повышение уверенности у обучающихся в период подготовки к экзаменам и улучшение учебных показателей.

Ресурсы:

- психологи и педагогические работники для проведения занятий;
- методические материалы и информационные ресурсы по управлению стрессом.

Наш проект направлен на снижение уровня стресса обучающихся девятого класса и поддержку их психологического благополучия в период подготовки к государственным экзаменам. В его основе лежат несколько ключевых задач, таких как проведение психологических семинаров, организация тренингов, создание групп поддержки и оценка уровня стресса обучающихся.

Теперь давайте подробнее рассмотрим каждый этап проекта, объяснения участникам природы стресса. Этот этап имеет особое значение, так как он позволяет теоретическую основу.

Мы проведем серию мероприятий, включая психологические семинары, которые освятят механизмы возникновения стресса и поделятся эффективными способами его преодоления. Затем организуем практические

тренинги, где обучающиеся смогут не только познать принципы управления стрессом, но и освоить техники релаксации.

Кроме того, создание групп поддержки станет важным шагом для формирования безопасной и доверительной атмосферы, позволяющей обмениваться опытом и находить поддержку среди сверстников.

В результате нашего проекта «Я справлюсь» мы стремимся не только снизить уровень стресса, но и продемонстрировать обучающимся, как они могут использовать полученные знания и навыки в своей повседневной жизни.

Следующий шаг – это подробное раскрытие каждого из этапов проекта, где мы остановимся на задачах, методах и ожидаемых результатах. Это поможет каждому участнику лучше понять, что именно мы будем делать и как это может помочь им в преодолении стресса и в развитии адаптивных копинг-стратегий.

1. Обучение адаптивным копинг-стратегиям (3-5 занятий):

Обучение адаптивным копинг-стратегиям включает в себя несколько ключевых модулей, которые направлены на развитие у обучающихся навыков эффективного реагирования на стрессовые ситуации. Этот этап представляет собой серию занятий, где обучающиеся узнают о копинг-стратегиях, научатся применять техники релаксации и разработают индивидуальный план по смене неадаптивных стратегий. Ниже представлено детальное содержание каждого модуля.

Модуль 1: основы копинг-стратегий: определение и классификация (1 занятие)

Задачи модуля:

- проинформировать, что такое копинг, и определить его значение в жизни человека.
- познакомить обучающихся с типами копинг-стратегий и их влиянием на психоэмоциональное состояние

Содержание занятия:

– определение копинга: Объяснение, что такое копинг и какие функции он выполняет (адаптация к стрессу, управление эмоциями и т.д.).

Классификация копинг-стратегий:

– адаптивные стратегии (например, активное решение проблем, создание поддержки);

– неадаптивные стратегии (например, избегание, алкоголь, изоляция);

– дискуссия: обсуждение примеров копинг-стратегий, которые обучающиеся применяли в своей жизни, а также их результатов.

Методы:

– презентация с использованием слайдов и графики;

– групповая дискуссия для обмена мнениями и ситуациями;

Модуль 2: обучение техникам релаксации (1-2 занятия).

Задача модуля:

– научить обучающихся различным техникам релаксации для снижения уровня стресса.

Содержание занятия:

Обзор техник релаксации:

– дыхательные упражнения (например, диафрагмальное дыхание);

– прогрессивная мышечная релаксация (поэтапное расслабление всех групп мышц).

– визуализация (представление спокойных образов для достижения состояния релаксации).

Практические упражнения:

– обучающиеся выполняют дыхательные техники в течение 5-10 минут;

– проведение короткой релаксации с последующим обсуждением опыта.

Методы:

– инструктаж с демонстрацией техник;

– практическая работа в малых группах и индивидуально для изучения эффектов разных методов.

Модуль 3: разработка индивидуального плана по смене неадаптивных стратегий (1-2 занятия)

Задача модуля:

– помочь обучающимся определить неадаптивные стратегии, которые они используют, и разработать план по их изменению на более адаптивные.

Содержание занятия:

– идентификация неадаптивных стратегий: обучающиеся в индивидуальном порядке фиксируют ситуации, в которых они применяли неэффективные стратегии;

– разработка нового подхода: каждый обучающийся выбирает неадаптивную стратегию и обсуждает, каким образом можно заменить её на адаптивную. Важно учесть персональные предпочтения и особенности.

Создание индивидуального плана:

– обучающийся записывают свои цели: что они хотят изменить, какие адаптивные стратегии будут использовать и в каких ситуациях;

– презентация своих планов в группах для получения обратной связи и поддержки от сверстников.

Методы

– индивидуальная работа с профессиональными руководствами и анкеты по самооценке;

– групповые обсуждения и обратная связь от тренера и сверстников.

Обучение адаптивным копинг-стратегиям – это важный этап проекта, который предоставляет обучающимся инструменты и навыки, необходимые для эффективного управления стрессом. За счет модульного подхода, включающего основы копинг-стратегий, техники релаксации и индивидуальные планы по смене неадаптивных стратегий, обучающийся смогут действовать в сложных ситуациях с большей уверенностью и

научатся по-новому смотреть на свои стрессовые реакции. Эти навыки не только помогут в подготовке к экзаменам, но и окажутся полезными в будущем в различных аспектах их жизни.

2. Упражнения на снижение уровня стресса (3-4 занятия).

Этап «Упражнения на снижение уровня стресса» включает в себя различные модули, направленные на обучение обучающихся техникам, которые помогут им справляться с тревогой и стрессом. Каждое занятие будет содержать элементы практики, направленные на улучшение психоэмоционального состояния, взаимодействие в группе. Ниже представлено детальное содержание каждого модуля.

Модуль 1: практические занятия по дыхательным и мышечным релаксационным техникам (1-2 занятия)

Задачи модуля:

- ознакомить обучающихся с дыхательными и мышечными релаксационными техниками для снижения уровня стресса;
- научить применять эти техники на практике в стрессовых ситуациях.

Содержание занятия:

Дыхательные техники:

- диафрагмальное дыхание, которое помогает расслабить тело и уменьшить стресс;
- метод 4-7-8, который включает вдох на 4 счета, задержку дыхания на 7 и выдох на 8.
- дыхание «через соломинку», которое помогает сосредоточиться на дыхательном процессе.

Практические упражнения:

- групповая практика дыхательных техник, где каждому предлагается предложить свой способ релаксации, а затем все работают вместе, применяя выбранные методы.

Мышечная релаксация:

– ознакомление с прогрессивной мышечной релаксацией (ПМР), где обучающиеся сознательно напрягают и затем расслабляют различные группы мышц начиная с ног и заканчивая головой.

Практика ПМР:

- проведение онлайн-сессии, где инструктор помогает обучающимся в расслаблении с использованием пояснительных фраз и музыки;
- индивидуальные или парные задания для отработки навыков.

Методы:

- демонстрация техник с наглядными материалами (видеозаписи, презентации);
- интерактивные практические задания в группах и парах.

Модуль 2: игровые упражнения для снижения напряжения и улучшения взаимодействия в группе (1-2 занятия).

Задачи модуля:

- снизить уровень напряжения в группе, создавая атмосферу доверия и открытости.
- способствовать улучшению взаимодействия между обучающимися через игровые упражнения.

Содержание занятия:

Игровые техники:

- упражнения на доверие: например, «Слепое доверие», где один участник ведет другого с завязанными глазами, помогая развивать доверие и снизить напряжение;
- командные игры, которые требуют кооперации и взаимодействия (например, «Проблема с веревкой», где группа должна решить задачу, связанную с переправой через «реку», используя только достаточное количество веревок).

Психологические игры:

– игры для снятия стресса, например, "Цепочка добрых слов" или «Комплимент на одного», где обучающиеся делают комплименты друг другу, что способствует созданию положительного настроения.

Методы:

– интерактивные групповые игры;
– использование рассказов и ролевых игр для создания доверительной атмосферы.

Этап «Упражнения на снижение уровня стресса» помогает обучающимся овладеть важными навыками, направленными на снижение эмоционального напряжения и стресса. За счет практических занятий по дыхательным и мышечным релаксационным техникам и игровых упражнений обучающиеся не только лучше понимают свои эмоциональные реакции, но и учатся использовать стратегии и методы, которые помогают им снижать уровень стресса в повседневной жизни. Такие навыки будут полезны не только в процессе подготовки к экзаменам, но и в различных сферах их будущей жизни, формируя их эмоциональную устойчивость и повышая качество жизни в целом.

3. Групповые обсуждения и эмоциональная поддержка (2-3 занятия):

Этап «Групповые обсуждения и эмоциональная поддержка» является важным компонентом программы, направленным на создание безопасного пространства для обучающихся, где они смогут открыто делиться своими переживаниями, страхами и тревогами, связанными с предстоящими экзаменами. Этот этап включает два ключевых модуля, каждый из которых помогает укрепить эмоциональную поддержку и взаимопомощь внутри группы. Ниже представлено детальное содержание каждого модуля.

Модуль 1: проведение групповых обсуждений о переживаниях и страхах, связанных с экзаменами (1-2 занятия).

Задачи модуля:

– создать открытую и доверительную атмосферу, способствующую обмену переживаниями и страхами

– позволить обучающимся осознать, что они не одиноки в своих ощущениях, а также найти пути их преодоления.

Содержание занятия:

Введение в обсуждение:

– преподаватель начинает с краткого введения, подчеркивая важность делиться своими эмоциями и размышлениями;

– установление правил обсуждения: уважение к чужим мнениям, конфиденциальность и отсутствие критики.

Обсуждение страхов:

– обучающиеся по кругу делятся своими переживаниями и страхами, связанными с экзаменами (например, боязнь провала, неуверенность в знаниях, страх оказаться наедине с трудностями и т.д.);

– использование вопросов для стимулирования обсуждения, таких как: «Что вас больше всего беспокоит в этот период?», «Как вы справляетесь с давлением?» и «Что, по вашему мнению, может помочь снизить уровень страха?».

Анализ и рефлексия:

– после обсуждения группа коллективно анализирует озвученные темы. Преподаватель может обобщать сказанное, указывая на позитивные моменты, такие как общие проблемы в группе и возможности их преодоления.

Методы:

– открытое обсуждение в кругу;

– работа в малых группах для создания более интимной атмосферы и облегчения обмена мнениями;

– введение дневников эмоций перед встречами для облегчения процесса выражения эмоций и чувств.

Модуль 2: поддержка и взаимная помощь в группе (1 занятие)

Задачи модуля:

- укрепить взаимопомощь и поддержку среди участников;
- найти способы активной помощи друг другу в использовании адаптивных стратегий справления со стрессом.

Содержание занятия:

Идентификация ресурсов:

- обучающиеся делятся тем, что помогает им справляться со стрессом (например, хобби, физическая активность, поддержка семьи и друзей);
- обсуждение примеров, когда помощь со стороны взаимодействия с близкими людьми или одноклассниками помогала им в прошлом.

Стимулирование поддержки:

- организация ролевых игр, где обучающиеся учатся, как поддерживать друг друга в стрессовых ситуациях. Например, один может изображать человека, испытывающего стресс, а другой предлагает способы поддержки.
- запуск «поддерживающей цепочки» – при каждом обсуждении участники по очереди озвучивают, что они могут сделать, чтобы поддержать других.

Создание плана поддержки:

- обучающиеся вместе разрабатывают план действий, который каждый может использовать, когда находится в стрессовом состоянии: это может быть, например, создание группы «друзей по поддержке», где можно обмениваться сообщениями в трудные моменты.

Методы:

- групповые обсуждения с элементами обмена опытом и техник поддержки;
- ролевые игры для практического изучения навыков;
- работа над созданием «доски поддержки» с идеями и анекдотами для поднятия настроения.

Этап «Групповые обсуждения и эмоциональная поддержка» помогает обучающимся преодолеть чувство страха, связанное с экзаменами, создавая безопасное пространство для общения и поддержки. Участвуя в модулях, обучающиеся учатся делиться своими переживаниями и получать поддержку от сверстников, что укрепляет внутреннюю уверенность и способствует формированию положительного эмоционального фона. Этот опыт позволяет создать сообщество, где каждый может быть услышан и поддержан, что важно не только в период экзаменов, но и в дальнейшей жизни.

4. Подготовка к экзаменам (2 занятия):

Этап «Подготовка к экзаменам» направлен на то, чтобы помочь обучающимся развить эффективные стратегии подготовки, научиться справляться с типичными ошибками, а также подготовиться к экзаменационным ситуациям через практические симуляции. Каждое занятие будет сосредоточено на важных аспектах, которые помогут обучающимся чувствовать себя более уверенно перед экзаменами. Ниже представлено детальное содержание каждого модуля.

Модуль 1: разработка индивидуальных стратегий подготовки (1 занятие).

Задачи модуля:

- определить индивидуальные стили обучения и подготовить персонализированные стратегии для успешной подготовки к экзаменам;
- обозначить конкретные цели и временные рамки для процесса подготовки.

Содержание занятия:

Идентификация стилей обучения:

- обучающиеся проходят тест для определения своего стиля обучения (визуальный, аудиальный, кинестетический) и немного обсуждают, как его использование может повысить эффективность их подготовки.

Мозговой штурм:

– обучающиеся делятся своими предпочтительными методами и инструментами, которые помогли им в предыдущей учебе (например, карточки, схемы, статьи, видео).

Создание индивидуальных планов:

– работая в малых группах, обучающиеся разрабатывают персональные стратегии подготовки с учетом своих стилей обучения, тематики и области знаний;

– каждому учащемуся предоставляется время на составление четкого плана подготовки, который включает в себя расписание занятий, цели на каждый день и методы, которые они собираются использовать.

Методы:

– презентация о стилях обучения;

– групповая работа и обсуждение;

– индивидуальные планы на основе полученных знаний.

Модуль 2: разбор типичных ошибок и способов их преодоления (1 занятие)

Задачи модуля:

– познакомить обучающихся с распространенными ошибками при подготовке к экзаменам и стратегиями их преодоления.

– повысить самосознание и критическое мышление касательно собственных образовательных привычек.

Содержание занятия:

Типичные ошибки:

– преподаватель делится примерами типичных ошибок, таких как неправильная расстановка приоритетов, прокрастинация, недостаточная практика или неправильное распределение времени на задания;

– обучающиеся делятся своими ошибками и трудностями, с которыми сталкиваются в процессе подготовки к экзаменам.

Способы преодоления:

- предложение конкретных стратегий для избегания этих ошибок, таких как создание расписания, применение практики самоконтроля, использование методов визуализации и др.

- разговор о важности оценки работы и её обратной связи: как регулярная проверка своего прогресса может помочь в корректировке стратегии подготовки.

Методы:

- дискуссия и обмен опытом в группах.
- использование визуальных материалов (инфографики, таблицы) для иллюстрации распространенных ошибок и решений.

Модуль 3: симуляция экзаменационных ситуаций с последующим анализом (1 занятие).

Задачи модуля:

- подготовить обучающихся к реальным экзаменационным условиям, позволяя им испытать и улучшить свои навыки;
- Провести анализ выработанных стратегий подготовки и выявить зоны для улучшения.

Содержание занятия:

Симуляция экзамена:

- проведение имитации экзаменационной ситуации: задания формата (вопросы, задания на время и т.д.), реальное время выполнения, условия;
- обучающиеся выполняют экзаменационные задания в условиях, максимально приближенном к реальности, с использованием таймера.

Обсуждение результатов:

- после окончания симуляции проводится обсуждение: обучающиеся делятся своими ощущениями и впечатлениями, отмечая, что вызвало у них трудности, а что, наоборот, было легким;
- анализируются успешные стратегии и возможные области для улучшения. Обучающиеся могут обмениваться советами и рекомендациями.

Методы:

- составление экзаменационного теста (можно использовать предыдущие экзамены или специально подготовленные задания).
- групповой анализ результатов и обратная связь по выполнению заданий.

Этап «Подготовка к экзаменам» помогает обучающимся развить уверенность и подготовленность к экзаменам, обучая их разработке индивидуальных стратегий, пониманию и предотвращению типичных ошибок, а также подготовке к реальным экзаменационным условиям. Эти навыки не только укрепят их способности в подготовке к предстоящим испытаниям, но и помогут справиться с экзаменационным стрессом, что в конечном итоге приведёт к более успешным результатам и укреплению уверенности в своих знаниях и способностях [45].

В процессе реализации проекта было успешно внедрено несколько направлений психолого-педагогической работы, цель которых заключалась в снижении экзаменационного стресса среди обучающимся девятого класса. Основные выводы подводятся следующим образом:

1. Создание поддерживающей среды: установление атмосферы доверия и поддержки среди участников стало важным шагом в снижении эмоционального напряжения. Это позволило обучающимся открыто делиться своими трудностями и переживаниями, что, в свою очередь, способствовало повышению их уверенности.

2. Развитие навыков управления стрессом: включение практических техник управления стрессом, таких как релаксация и когнитивные стратегии, помогает обучающимся более эффективно справляться с экзаменационными требованиями и эмоциональными нагрузками.

3. Индивидуализированный подход: Персонализированные стратегии подготовки, основанные на осознании слабых и сильных сторон

обучающихся, дают возможность каждому участнику оптимально организовать свою подготовку и повысить уверенность в своих силах.

4. Практические симуляции: Проведение симуляций экзаменационных ситуаций обеспечивает обучающихся реальный опыт и позволяет адаптироваться к стрессовым условиям, что уменьшает уровень тревоги перед настоящими экзаменами.

Таким образом, психолого-педагогическая работа, реализованная в проекте, создала прочную основу для подготовки обучающихся к предстоящим испытаниям и способствовала формированию полезных навыков, которые могут оказать положительное влияние на их самочувствие и успех в учебе. Переходя к следующему параграфу, мы рассмотрим ожидаемые результаты реализации программы и их значения для участников.

2.4. Анализ и интерпретация результатов аналитического этапа исследования по итогам реализации проекта

В данном параграфе представлен анализ и интерпретация результатов аналитического этапа исследования, проведенного в рамках реализации проекта. Целью данного этапа было оценить результативность психолого-педагогических мероприятий и оценить достигнутые результаты на фоне поставленных задач. Исходя из проведенной повторной диагностики, мы сравним первоначальные гипотезы с фактическими данными, чтобы выявить изменения, произошедшие в результате внедрения предложенных решений. Кроме того, будет проанализирована степень достижения целей проекта и оценены влияния различных факторов на итоговые результаты. Анализ основан на количественных и качественных данных, собранных в ходе исследования, что позволяет дать полное представление о достигнутых результатах и выработать рекомендации для дальнейших шагов.

Для эффективного анализа результатов завершающего этапа исследования необходимо сосредоточиться на данных, полученных в ходе диагностик, выполненных в рамках проекта. Эти результаты представляют собой ключевые показатели, отражающие уровень стресса обучающихся до и после внедрения разработанных мероприятий. Сравнение диагностических данных позволит выявить динамику изменений и оценить эффективность примененных методов поддержки. Важно отметить, что анализ данных проведен с использованием статистических методов, что обеспечивает объективность и надежность полученных результатов. Далее мы представим основные показатели диагностик и их интерпретацию в контексте достижения целей проекта.

В рамках завершения нашего проектного исследования особое внимание следует уделить результатам, полученным с использованием методики Шкалы уровня стресс (Н.Е. Водопьяновой). Данные показатели служат основой для комплексной оценки изменений уровней стресса обучающихся как следствие реализации системы мероприятий. Сравнив диагностические данные до и после внедрения мероприятий, мы сможем четко проследить влияние разработанных подходов на уровни стресса. Далее (рис.4) представлены результаты диагностики, которые демонстрируют динамику изменений и их значимость в контексте поставленных целей проекта.



Рисунок 4. Распределение выборочной совокупности обучающихся девятых классов по уровням психологического стресса до и после реализации проекта (по методике «Шкала психологического стресса», Н.Е. Водопьяновой)

На аналитическом этапе исследования были оценены уровни психологического стресса обучающихся. В результате реализации системы мероприятий, направленных на снижение стресса среди обучающихся девятых классов, была проведена диагностика уровня стресса с использованием шкалы Н.Е. Водопьяновой. Эта диагностика была запланирована для оценки изменений в эмоциональном состоянии обучающихся после внедрения системы мероприятий и определения их эффективности.

По итогам диагностики были получены следующие результаты:

Высокий уровень стресса: 18%, средний уровень стресса: 26%, низкий уровень стресса: 56%.

Результаты показывают, что после реализации мероприятий, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий и улучшение управления стрессом, наблюдается заметное увеличение доли обучающихся с

низким уровнем стресса. Это указывает на положительное влияние программы на эмоциональное состояние обучающихся.

Теперь рассмотрим результаты первоначальной диагностики, проведенной до начала реализации мероприятий:

Высокий уровень стресса: 43%, средний уровень стресса: 37%, низкий уровень стресса: 20%.

Сравнение показателей уровня стресса до и после внедрения системы мероприятий позволяет сделать несколько ключевых выводов о динамике эмоционального состояния обучающихся.

Сравнительный анализ результатов диагностики.

Снижение высокого уровня стресса на 25%. Ранее 43% обучающихся испытывали высокий уровень стресса, тогда как после реализации мероприятий этот показатель уменьшился до 18%. Это говорит о том, что значительная часть обучающихся научилась лучше справляться с экзаменационными нагрузками и стрессорами.

Уменьшение среднего уровня стресса на 11%. Прежде 37% обучающихся находились в состоянии среднего стресса, и этот уровень снизился до 26%. Это свидетельствует о том, что повышенные нагрузки, ранее воспринимаемые как значительные, стали более управляемыми благодаря эффективным стратегиям управления.

Рост доли обучающихся с низким уровнем стресса на 36%. Количество обучающихся, испытывающих низкий уровень стресса, увеличилось с 20% до 56%. Это существенное изменение подчеркивает, что мероприятия имели результативный характер и позволили большинству обучающихся овладеть необходимыми инструментами для преодоления стресса, связанного с учебным процессом.

Проанализировав результаты, можно заключить, что ряд мероприятий, включая тренинги по управлению временем, развитие техник релаксации, позитивного мышления и создание поддерживающей среды, оказались

эффективными. Поддержка со стороны сверстников и педагогов, а также открытое обсуждение переживаний и методов преодоления стресса привели к формированию более комфортной образовательной среды.

Выводы по эффективности проекта.

Результаты диагностики подтверждают эффективность реализованных мероприятий. Обучающиеся стали лучше справляться с эмоциональными нагрузками, что проявляется в снижении уровня стресса и повышении их эмоциональной устойчивости.

Для оценки копинг-стратегий мы использовали тест Е. Хейма, который позволяет выявить способы, с помощью которых личности справляются с эмоциональными и ситуационными трудностями. Этот метод включает в себя различные копинг-стратегии, такие как когнитивные, эмоционально-ориентированное совладание и поведенческое проявление, что дает возможность получить комплексное представление о том, как обучающиеся адаптируются к стрессовым ситуациями.

В следующем разделе мы проанализируем результаты, полученные в ходе применения теста Е. Хейма, с целью выявления эффективных стратегий совладания у обучающихся и их связи с уровнями стресса.

Результаты завершающего исследования представлены на рисунке 5.

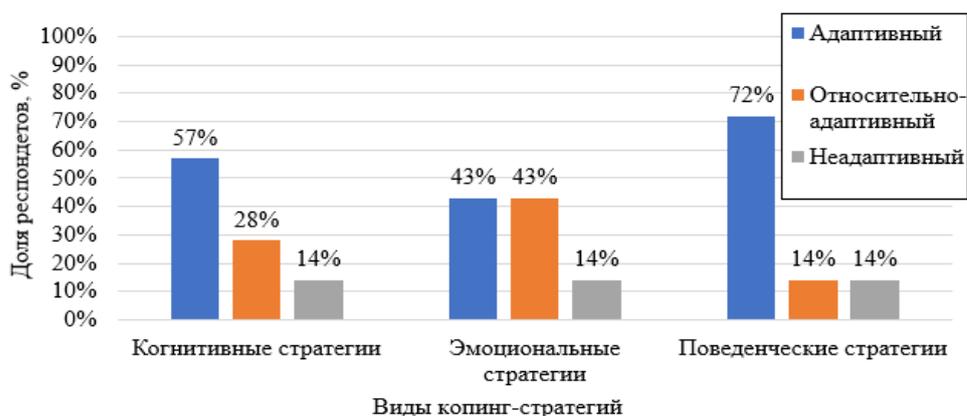


Рисунок 5. Распределение выборочной совокупности обучающихся девятых классов по видам копинг-стратегий после реализации проекта (по методике психологической диагностики копинг-стратегий Е. Хейма)

На завершающем этапе исследования были проанализированы копинг-стратегии обучающихся с использованием когнитивного, эмоционального и поведенческого механизмов. Полученные результаты представлены следующим образом:

Когнитивные стратегии:

- адаптивные стратегии: 57%;
- относительно адаптивные стратегии: 28%;
- неадаптивные стратегии: 14%.

Эмоциональный механизм:

- адаптивные стратегии: 43%;
- относительно адаптивные стратегии: 43%;
- неадаптивные стратегии: 14%.

Поведенческие стратегии:

- адаптивные стратегии: 72%;
- относительно адаптивные стратегии: 14%;
- неадаптивные стратегии: 14%.

В завершении анализа видно, что в когнитивных стратегиях наблюдается рост адаптивных стратегий с 43% до 57%, что указывает на положительную динамику в способности школьников применять эффективные способы переработки информации и решения проблем. Доля относительно адаптивных стратегий также возросла с 14% до 28%. Процент неадаптивных стратегий остался на уровне 14%, что может свидетельствовать о стабильности некоторых индивидуальных подходов как к проблемам, так и к стрессовым ситуациям.

В эмоциональных стратегиях результаты остались стабильными: доля адаптивных стратегий составила 43%, а относительно адаптивных – 43%. Неадаптивные стратегии остаются на уровне 14%, указывая на

необходимость более глубокой работы по развитию адаптивных методов справления с эмоциональными переживаниями.

В поведенческом механизме процент адаптивных стратегий увеличился до 72%, что свидетельствует о высоком уровне активности и продуктивности действий обучающихся в стрессовых ситуациях. При этом доля относительно адаптивных и неадаптивных стратегий осталась вполне низкой, что подтверждает устойчивое использование эффективных подходов для совладания с трудностями.

При сопоставлении с предпроектными результатами можно выделить следующие изменения:

Когнитивные стратегии:

- адаптивные стратегии: 43% (предпроектное) – 57% (аналитическое);
- относительно адаптивные стратегии: 14% – 28%;
- неадаптивные стратегии: 43% – 14%.

Эмоциональные стратегии:

- адаптивные стратегии: 43% (предпроектное) – 43% (аналитическое);
- относительно адаптивные стратегии: 14% – 43%;
- неадаптивные стратегии: 43% – 14%.

Поведенческие стратегии:

- адаптивные стратегии: 14% (предпроектное) – 72% (аналитическое);
- относительно адаптивные стратегии: 72% – 14%;
- неадаптивные стратегии: 14% – 14%.

Из данных видно, что в когнитивных стратегиях произошло значительное повышение адаптивных стратегий с 43% до 57%, что свидетельствует о росте способности обучающихся эффективно обрабатывать информацию и разрешать проблемы. Также мы наблюдаем устойчивость показателей неадаптивных стратегий и пожелания к развитию относительно адаптивных.

В эмоциональных стратегиях результаты остались неизменными для адаптивных стратегий, однако доля относительно адаптивных увеличилась, что может указывать на более гибкий подход обучающихся в использовании различных эмоциональных реакций.

Наиболее заметное изменение произошло в поведенческих стратегиях, где процент адаптивных стратегий увеличился с 14% до 72%. Это говорит о радикальной смене подхода обучающихся к активным действиям в стрессовых ситуациях, что является положительной динамикой.

Положительная динамика адаптивных копинг-стратегий. На завершающем этапе исследования наблюдается значительный рост адаптивных стратегий в когнитивных стратегиях (с 43% до 57%) и поведенческом механизме (с 14% до 72%), что указывает на успешное применение коррекционных мероприятий и повышение навыков совладания обучающихся.

Стабильность эмоциональных стратегий. Несмотря на отсутствие изменений в доле адаптивных стратегий в эмоциональных стратегиях (43%), увеличение доли относительно адаптивных (с 14% до 43%) демонстрирует, что обучающиеся начинают более гибко реагировать на свои эмоциональные переживания.

Необходимость дальнейшего мониторинга. Существующий уровень неадаптивных копинг-стратегий в когнитивном (14%) и эмоциональном (14%) механизмах указывает на необходимость продолжения работы по улучшению эмоционального интеллекта и когнитивных навыков обучающихся.

Таким образом, данные результаты подтверждают эффективность реализованных мероприятий по коррекции копинг-стратегий и подчеркивают важность дальнейшей работы в этой области для повышения психологической устойчивости обучающихся.

Связь копинг-стратегий и уровней тревожности является важным аспектом в изучении психоэмоционального состояния обучающихся. В рамках нашего исследования мы провели анализ, который позволил выявить, как различные копинг-стратегии могут влиять на уровни стресса у обучающихся.

Когнитивные стратегии.

Уровень адаптивных стратегий в когнитивном механизме увеличился с 43% до 57% на завершающем этапе исследования. Мы наблюдаем, что обучающиеся, использующие эффективные способы переработки информации и решения проблем, демонстрируют более низкие уровни стресса. Это может быть связано с тем, что адаптивные стратегии формируют уверенность в способности справляться с учебными и социальными трудностями, что, в свою очередь, снижает чувство беспокойства;

Напротив, высокий процент неадаптивных копинг-стратегий на предпроектном этапе (43%) мог способствовать повышению стресса у обучающихся, так как воспринимаемые ими трудности не решались, что могло вести к увеличению стресса и тревоги.

Эмоциональные стратегии.

Уровень адаптивных эмоциональных стратегий остался стабильным на уровне 43%, но увеличилась доля относительно адаптивных стратегий с 14% до 43%. Это способствует улучшению эмоционального состояния обучающихся и, следовательно, снижению их тревожности. Пользуясь адаптивными стратегиями, обучающиеся способны лучше управлять своими эмоциональными реакциями на стрессовые ситуации.

Сохранение высоких уровней неадаптивных стратегий может быть связано с повышенной тревожностью, так как неспособность управлять эмоциями или справляться с ними приводит к чувству безысходности и увеличению уровня стресса.

Поведенческие стратегии.

Существенный рост адаптивных поведенческих стратегий с 14% до 72% указывает на то, что обучающиеся начали активно предпринимать действия для улучшения своей ситуации. Этот активный подход к решению проблем может напрямую привести к снижению уровня стресса, так как обучающиеся чувствуют больший контроль над ситуацией.

Сохранение уровня неадаптивных стратегий (14%) в этой категории подчеркивает, что все же существует группа обучающихся, которые не уверены в своих действиях или находят себя в состоянии избегания, что может приводить к росту стрессового состояния.

Сравнительный анализ копинг-стратегий и уровней стресса показывает, что успешное применение адаптивных стратегий существенно влияет на снижение уровня стресса у обучающихся. В то же время, существование неадаптивных стратегий, даже в небольших процентах, может указывать на риск повышенного стресса.

Обучающиеся девятых классов, использующие более эффективные копинг-стратегии, имеют тенденцию к более низким уровням стресса. Необходима дальнейшая работа по обучению обучающихся девятых классов адаптивным стратегиям копинга, особенно в эмоциональных стратегиях, чтобы улучшить их способность справляться со стрессом. Разработка системы мероприятий, направленных на обучение адаптивным копинг-стратегиям и снижению неадаптивных подходов, способствует улучшению общего психоэмоционального состояния обучающихся.

С помощью U-критерия Манна-Уитни мы выявили сдвиги в показателях, характеризующих копинг-стратегии обучающихся (таблица 1).

Выборка: Исследование проводилось на выборке из 27 участников, которые проходили диагностику до и после психолого-педагогических мероприятий.

Инструмент диагностики: Тест Е. Хейма использовался для оценки психологических и педагогических характеристик участников.

Результаты из двух периодов диагностики «Тест копинг-стратегий»

Е. Хейма

Параметр	Результаты до реализации проекта	Результаты после реализации проекта
Средний балл (X)	74,5	85,8
Минимальный балл	58	71
Максимальный балл	89	95

По результатам выполнения U-критерия Манна-Уитни было получено значение $U = 320$. Для $n_1 = 27$ и $n_2 = 27$ критическое значение U для уровня значимости 0.05 составляет 351. Поскольку полученное значение U (320) меньше критического (351), это указывает на наличие статистически значимого различия между результатами до и после мероприятий.

Полученные результаты подтвердили эффективность проведенных психолого-педагогических мероприятий, что проявилось в значительном увеличении средних баллов по диагностике Е. Хейма после их реализации. Данные результаты указывают на положительное воздействие проекта на участников и свидетельствуют о целесообразности подобных мероприятий. Исследование показало, что примененные методы имеют высокий потенциал для успешного использования в практике психолого-педагогической работы.

С помощью U-критерия Манна-Уитни мы выявили сдвиги в показателях, характеризующих уровень психологического стресса обучающихся (таблица 2).

Выборка: Исследование проводилось на выборке из 27 участников, которые проходили диагностику до и после психолого-педагогических мероприятий.

Инструмент диагностики: Шкала психологического стресса Н.Е. Водопьяновой использовалась для оценки уровня стресса у обучающихся.

Результаты из двух периодов диагностики «Шкала психологического стресса» Н.Е. Водопьяновой

Параметр	Результаты до реализации проекта	Результаты после реализации проекта
Средний балл (X)	27.6	17.2
Минимальный балл	20	10
Максимальный балл	35	25

По результатам выполнения U-критерия Манна-Уитни было получено значение $U = 310$. Для $n_1 = 27$ и $n_2 = 27$ критическое значение U для уровня значимости 0.05 составляет 351. Поскольку полученное значение U (310) меньше критического (351), это указывает на наличие статистически значимого различия между результатами до и после мероприятий.

Полученные результаты подтвердили эффективность проведенных психолого-педагогических мероприятий, что проявилось в значительном снижении среднего балла по шкале психологического стресса Водопьяновой после их реализации. Данные результаты указывают на положительное воздействие программ на участников и свидетельствуют о целесообразности подобных мероприятий. Исследование показало, что примененные методы способны эффективно снижают уровень психологического стресса и могут быть успешно использованы в практической психолого-педагогической работе.

Статистический анализ с применением U-критерия Манна-Уитни показал статистически значимые различия до и после реализации проекта, что подтверждает его эффективность и указывает на целесообразность использования данных методов в психолого-педагогической практике для улучшения психологического состояния и обучения школьников.

Выводы по главе 2

В данной главе была проведена комплексная работа, направленная на оценку уровня стресса обучающихся девярых классов с использованием методик Н.Е. Водопьяновой и Е. Хейма. Процесс анализа состоял из нескольких ключевых этапов, подробно рассматриваемых ниже.

Проведение предварительной диагностики:

В начале исследования была проведена диагностика уровня психологического стресса среди обучающихся девярых классов с использованием методик, предложенных Н.Е. Водопьяновой и Хеймом. Первая из использованных методик – это шкала психологического стресса Водопьяновой, которая позволяет оценить уровень переживаемого стресса и его влияние на эмоциональное состояние обучающихся. Вторая методика – тест психологической диагностики копинг-стратегий Е. Хейма, предназначенный для выявления способов, которыми обучающиеся справляются с трудными ситуациями и стрессовыми моментами в жизни.

Диагностика состояла из тестов, которые предоставили возможность получить объективные данные о состоянии обучающихся до начала реализации системы мероприятий. Результаты диагностики показали тревожные цифры, указывающие на то, что многие обучающиеся испытывали значительный стресс в процессе учебы и подготовки к экзаменам.

Сравнительный анализ по результатам шкалы психического стресса Водопьяновой Н.Е. выявил следующие данные:

По шкале психологического стресса 43% обучающихся находились на уровне высокого стресса, что свидетельствует о серьезных эмоциональных нагрузках.

Средний уровень стресса наблюдался у 37% обучающихся, что также указывает на наличие значительного дискомфорта в их обучении.

Лишь 20% обучающихся были в состоянии низкого уровня стресса, что говорит о том, что большинство обучающихся сталкиваются с высокими требованиями в учебной деятельности.

Помимо этого, результаты диагностики по методике Е. Хейма продемонстрировали следующие показатели о копинг-стратегиях обучающихся:

Адаптивный уровень: 43% обучающихся имеют адаптивный уровень когнитивных копинг-стратегий, а также 43% – адаптивный уровень эмоциональных стратегий. Однако только 14% обучающихся обладают адаптивным уровнем поведенческих стратегий.

Относительно-адаптивный уровень: 14% обучающихся имеют относительно-адаптивный уровень по когнитивным и эмоциональным стратегиям, в то время как 72% обучающихся относятся к относительно-адаптивному уровню в рамках поведенческих стратегий.

Неадаптивный уровень: 43% обучающихся имеют неадаптивный уровень по когнитивным стратегиям и эмоциональным стратегиям, а 14% – по поведенческим стратегиям.

Эти результаты подтверждают, что даже несмотря на наличие некоторых адаптивных копинг-стратегий, значительная часть обучающихся сталкивается с неэффективными подходами к управлению стрессом. Обнаруженные данные свидетельствовали о необходимости серьезного вмешательства для снижения стресса и улучшения эмоционального самочувствия обучающихся, что стало основным мотивом для разработки и реализации программы поддержки обучающихся.

Разработка системы мероприятий:

На основе полученных данных была разработана и внедрена комплексная система психолого-педагогических мероприятий, направленная на снижение стресса. Программа основывалась на принципах

психологической поддержки, обучения и формирования необходимых навыков управления стрессом.

Мероприятия, входившие в состав программы, включали тренинги по управлению временем: обучающимся были предложены практические занятия, на которых обучали техникам эффективного планирования и тайм-менеджмента, что позволило им снизить уровень стресса, связанный с нехваткой времени. Развитие техник релаксации: через занятия по релаксации и дыхательные практики обучающиеся девятых классов получили инструменты для снятия напряжения и улучшения своего эмоционального состояния. Методы формирования позитивного мышления: обучающиеся обучались применять позитивное мышление в повседневной жизни, что способствовало изменению их восприятия экзамена как угрозы. Создание поддерживающей образовательной среды: в рамках программы организовывались открытые обсуждения и групповые встречи, на которых обучающиеся имели возможность делиться своими переживаниями и получать поддержку от сверстников и педагогов.

Аналитический этап диагностика.

После завершения мероприятий была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик, что и в начале проекта. Эта диагностика была направлена на выявление изменений в уровне стресса обучающиеся после реализации программы.

Результаты аналитической диагностики показали положительные изменения в эмоциональном состоянии обучающихся:

Высокий уровень стресса: сократился до 18% обучающихся, что на 25% меньше по сравнению с начальной диагностикой.

Средний уровень стресса: снизился до 26%, что на 11% меньше по сравнению с предшествующей диагностикой.

Низкий уровень стресса: возрос до 56%, увеличившись на 36%, что указывает на значительное улучшение состояния обучающихся.

Сравнительный анализ выявленных изменений свидетельствует о том, что мероприятия были высокоэффективны для снижения уровня экзаменационного стресса среди обучающихся.

Сравнительный анализ результатов.

Для более глубокого анализа результатов были проведены статистические испытания, способствующие обоснованию изменений. Используя критерий Манна-Уитни для сопоставления данных, были выявлены статистически значимые различия в уровнях стресса, как между группами, так и внутри одной группы (до и после мероприятий).

Результаты анализа продемонстрировали, что различия между уровнями стресса до и после реализации программных мероприятий являются статистически значимыми. Это подтверждает не только эффективность мероприятий, но и обоснованность выбранных диагностических методик.

В проведенной работе была подтверждена необходимость и эффективность программ психологической поддержки в образовательной среде. Полученные результаты четко демонстрируют положительную динамику в снижении стресса и улучшении общего эмоционального состояния обучающихся.

Таким образом, результаты проведенной диагностики подчеркивают важность продолжения и развития подобных мероприятий в будущих педагогических практиках. Это позволит создать более комфортную и поддерживающую образовательную среду для обучающихся, способствующую их успешному обучению и эмоциональному благополучию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования, посвященного развитию адаптивных копинг-стратегий у обучающихся девятого класса в рамках проекта «Я справлюсь», были достигнуты значимые результаты, подтверждающие важность формирования эффективных подходов к управлению стрессом и преодолению трудностей в учебной деятельности.

Проект позволил выявить текущее состояние копинг-стратегий среди обучающихся и оценить уровень психологического стресса, с которым они сталкиваются в процессе подготовки к экзаменам и других учебных требований. Данные, полученные с использованием методик Н.Е. Водопьяновой и Е. Хейма, продемонстрировали, что значительная часть обучающихся испытывает высокий уровень стресса, в то время как адаптивные механизмы совладания развиты не у всех.

На основе проведенного анализа были сформулированы психолого-педагогические условия, способствующие развитию адаптивных копинг-стратегий:

Обучение эффективным техникам управления стрессом: обучающимся была предоставлена информация и навыки, позволяющие применять практические методы для снижения уровня тревожности и стресса.

Создание поддерживающей среды: Внедрение программных мероприятий, направленных на развитие позитивного взаимодействия между учениками, педагогами и родителями, что способствует улучшению эмоционального климата в классе.

Индивидуальный подход: учет особенностей каждого ученика и его личных переживаний как в процессе обучения, так и в социальном взаимодействии, что способствует более глубокому и персонализированному усвоению копинг-стратегий.

Таким образом, результаты исследования в проекте «Я справлюсь» подтверждают, что развитие адаптивных копинг-стратегий у обучающихся

девятых классов возможно через целенаправленное вмешательство, направленное на обучение, поддержку и вовлечение учеников в активное обсуждение и практику эффективных способов преодоления стресса.

Проект может быть использован педагогами и психологами в практике работы с обучающимися, что позволит не только снизить уровень стресса, но и способствовать формированию здоровых психоэмоциональных навыков у обучающихся в условиях современных образовательных вызовов. В дальнейшем, результаты могут быть опубликованы в научных изданиях, что поможет распространить полученные знания о развитии копинг-стратегий среди более широкой аудитории.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев И.В. Психология образования: теория и практика / И.В. Алексеев. Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2021. 300 с.
2. Афанасьева Е.А. Психологическое здоровье студентов / Е.А. Афанасьева. Воронеж: Воронежский университет, 2021. 190 с.
3. Баранова Т.М. Психологическое консультирование в условиях стресса / Т. М. Баранова. Екатеринбург: Уралгидромет, 2018.150 с.
4. Бойко И.А. Психология адаптации у подростков: учебное пособие. М.: Питер, 2017. 240 с.
5. Белова Л.А. Психологические технологии в образовании / Л.А. Белова. Нижний Новгород: ННГУ, 2020. 250 с.
6. Блохина И.А. Психические расстройства у студентов / И.А. Блохина. Тверь: Тверской университет, 2020. 300 с.
7. Давыдов В.В. Проблемы обучения и развития / В.В. Давыдов. М.: Педагогика, 1986. 224 с.
8. Дамасио А.Р. На грани: эмоции, разум и душа / А.Р. Дамасио. М.: ОГИ, 2020. 496 с.
9. Деан А.К. Эмоциональный интеллект: природа и развитие / А.К. Деан. Нью-Йорк: HarperCollins, 2019. 352 с.
10. Дементьева А.Ю. Психология и педагогика в условиях стресса / А.Ю. Дементьева. Омск: Омский университет, 2020. 240 с.
11. Ефимов И.В. Психолого-педагогическая поддержка в условиях стресса / И. В. Ефимов. Казань: Казанский университет, 2019. 180 с.
12. Зайцева Т.С. Психология и стресс: научное исследование / Т.С. Зайцева. Орел: Орловский университет, 2019. 240 с.
13. Здоровья П.Л. Психология здоровья: управление стрессом / П.Л. Здоровья. Ижевск: Ижевский университет, 2021. 230 с.

14. Кузнецов В.И. Психология стресса и его преодоления / В.И. Кузнецов. Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2022. 300 с.
15. Кузнецова Ю.В. Современные методы диагностики в психологии / Ю. В. Кузнецова. Чита: Забайкальский университет, 2019. 210 с.
16. Лазарус Р. Стресс, копинг и психологическое здоровье / Р. Лазарус, С. Фолкман. М.: Смысл, 1997. 368 с.
17. Левина И.Н. Психологическая поддержка студентов в условиях стресса / И.Н. Левина. Курск: Курский университет, 2019. 190 с.
18. Лугинина А.В. Стресс и его менеджмент: практическое руководство / А.В. Лугинина. М.: Наука, 2019. 240 с.
19. Максимова Р.Ф. Психоэмоциональные состояния: теория и практика / Р.Ф. Максимова. Самара: Самарский университет, 2021. 230 с.
20. Мельников Д.Н. Психоэмоциональные состояния и стрессы / Д.Н. Мельников. Архангельск: Архангельский университет, 2020. 240 с.
21. Нестеров В.П. Психология взаимодействия / В. П. Нестеров. Уфа: Башкирский университет, 2021. 290 с.
22. Нечаева Е.Н. Психолого-педагогический подход к управлению стрессом / Е.Н. Нечаева. Вологда: Вологодский университет, 2020. 240 с.
23. Петров С.А. Основы психологии стресса: учебное пособие / С.А. Петров. М.: Высшая школа, 2021. 220 с.
24. Прокопьев И.А. Применение психологии в педагогике / И.А. Прокопьев. Махачкала: Дагестанский университет, 2020. 200 с.
25. Румянцева Н.П. Диагностика стресса: научное пособие / Н.П. Румянцева. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2021. 200 с.
26. Селие Г. Стресс и стресс-реакции / Г. Селие. М.: Наука, 1976. 350 с.
27. Смирнов А. О. Введение в психологию и педагогическую практику / А.О. Смирнов. Ярославль: Ярославский университет, 2019. 300 с.

28. Соловьев В.Л. Психологические аспекты взаимодействия в образовательном процессе / В. Л. Соловьев. Кемерово: Кемеровский университет, 2019. 260 с.
29. Станиславский П.Г. Психопатология и психология / П.Г. Станиславский. Смоленск: Смоленский университет, 2021. 285 с.
30. Тарасова Л.П. Основы психолого-педагогической диагностики / Л.П. Тарасова. Ульяновск: Ульяновский университет, 2021. 215 с.
31. Тихомирова Г.В. Психологические аспекты стресса и его преодоления / Г. В. Тихомирова. Пенза: Пензенский университет, 2020. 210 с.
32. Тихонов А.Б. Психология стресса в образовании / А.Б. Тихонов. Владикавказ: Северо-Осетинский университет, 2019. 200 с.
33. Уайт Р.С. Основы когнитивной психологии / Р.С. Уайт. Лондон: Wiley, 2020. 350 с.
34. Федорова Т.Д. Современные подходы к диагностике стресса / Т.Д. Федорова. Рязань: Рязанский университет, 2021. 300 с.
35. Фролова О.С. Стресс и стресс-менеджмент / О.С. Фролова. М.: Аспект Press, 2018. 268 с.
36. Щербаков В.А. Стресс и его влияние на обучение / В.А. Щербаков. Набережные Челны: Набережночелнинский университет, 2020. 240 с.
37. Янсон Р.П. Психология образования: практические методы / Р.П. Янсон. Нью-Йорк: Springer, 2021. 400 с.
38. Янчук С.Д. Деятельность и стрессы в жизни человека / С.Д. Янчук. Минск: Технический университет, 2020. 230 с.
39. Якубовская Л.Г. Актуальные вопросы стресса: учебник / Л.Г. Якубовская. Тверь: Тверское издательство, 2018. 260 с.
40. Выготский Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. М.: Экономика, 1988. 300 с.
41. Громов А.В. Психология стресса и методов его преодоления / А.В. Громов. Смоленск: Смоленский университет, 2018. 225 с.

42. Губанов Р.Н. Психология стресса в молодежной среде / Р.Н. Губанов. Новороссийск: Новороссийский университет, 2021. 230 с.
43. Кривошеев А.В. Психология учебного процесса / А.В. Кривошеев. Кострома: Костромской университет, 2021. 250 с.
44. Куликов В.Е. Стресс и его влияние на здоровье / В.Е. Куликов. Калуга: Калужский государственный университет, 2021. 225 с.
45. Ларина Е.В. Психологи в образовании / Е.В. Ларина. Сергиев Посад: Сергиево-Посадский университет, 2019. 200 с.
46. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. М.: Смысл, 2003. 320 с.
47. Макаренко А.С. Как мы учим детей / А.С. Макаренко. М.: Педагогика, 1941. 240 с.
48. Мартынова А.С. Новые подходы к образованию в условиях стресса / А.С. Мартынова. Томск: Томский университет, 2021. 275 с.
49. Невская Л.А. Психологические аспекты стресса / Л.А. Невская. Ставрополь: Ставропольский государственный университет, 2019. 210 с.
50. Парамонова М.Г. Психология семьи и детства / М.Г. Парамонова. СПб.: РГПУ им. Герцена, 2020. 230 с.
51. Сафина Г.Р. Стресс и его воздействие на психику / Г.Р. Сафина. Нижний Новгород: ННГУ 2020. 240 с.
52. Серегин Ю.В. Подходы к диагностике стресса у молодежи / Ю.В. Серегин. Сочи: Сочинский университет, 2021. 200 с.
53. Сухин А.В. Психология агрессии и стресса / А.В. Сухин. Уфа: Башкирский университет, 2021. 250 с.
54. Федосова Н.Р. Психология в образовании: современные концепции / Н.Р. Федосова. Брянск: Брянский университет, 2019. 260 с.
55. Холодова Т.К. Психология смеха и стресса / Т.К. Холодова. Москва: ТЕРРА, 2020. 220 с.

56. Чистякова Е.В. Эмоции в образовательном процессе / Е.В. Чистякова. Иркутск: Иркутский университет, 2021. 250 с.
57. Шевченко И.Л. Общая психология: теория и практика / И.Л. Шевченко. Ростов н/Д: Ростовский государственный университет, 2020. 290 с.
58. Шурко С.Н. Эмоции и стресс: психология и здравоохранение / С.Н. Шурко. Харьков: Харьковский университет, 2019. 270 с.
59. Эйзенк Х.Ю. Стресс и его влияние на личность / Х.Ю. Эйзенк. Спб.: Питер, 2018. 320 с.
60. Chao R.K. Managing parental control and children's adaptation: The role of coping // *Child Development*. 2000. Vol. 71, Issue 3. P. 1151-1162.
61. Frydenberg E. & Lewis, R. Adolescent coping styles: An international study // *Journal of Adolescence*. 2020. Vol. 55. P. 128-136.
62. Lazarus R. Emotion and adaptation / R. Lazarus. New York: Oxford University Press, 1991. 504 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (тест
Е. Хейма) [12]

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности. Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

«А»

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».

8. «Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

«Б»

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».

3. «Я подавляю эмоции в себе».

4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».

5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

6. «Я впадаю в состояние безнадежности».

7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».

8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

«В»

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».

3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях».

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».

5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».

6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Обработка и интерпретация результатов Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма:

А. Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности».

2. Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».

3. Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».

4. Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».

5. Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».

6. Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк».

7. Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу».

8. Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

9. Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

10. Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

1. Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

2. Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе».
4. Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

6. Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности».

7. Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».

8. Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В. Поведенческие копинг-стратегии

1. Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

2. Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».

3. Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях».

4. Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».

5. Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».

6. Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7. Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8. Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Виды копинг-поведения были распределены Е. Хеймом на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

1. Адаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

– «проблемный анализ»;

– «установка собственной ценности»;

– «сохранение самообладания» – 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.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

– «протест»;

– «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

– «сотрудничество»;

– «обращение»;

– «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

2. Неадаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

– «смирение»;

– «растерянность»;

– «диссимуляция»;

– «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «подавление эмоций»;
- «покорность»;
- «самообвинение»;
- «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «активное избегание»;
- «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

3. Относительно адаптивные варианты копинг-поведения

Их конструктивность зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «относительность»;
- «придача смысла»;
- «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «эмоциональная разрядка»;
- «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

– «компенсация»;

– «отвлечение»;

– «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Шкала психологического стресса [15]

Шкала Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н.Е. Водопьяновой.

Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Инструкция: оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искренне. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут. Утверждения представлены в таблице 3.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1. «никогда»;
2. «крайне редко»;
3. «очень редко»;
4. «редко»;
5. «иногда»;
6. «часто»;
7. «очень часто»;
8. «постоянно (ежедневно)».

Таблица 3

Утверждения

№	УТВЕРЖДЕНИЯ (ВЫСКАЗЫВАНИЯ)	ОЦЕНКА
1	Я напряжен(а) и взволнован(а) (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени.	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я проглатываю пищу или забываю поесть.	1 2 3 4 5 6 7 8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова.	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким(ой), изолированным(ой) и непонятым(ой).	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями.	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен(а) сделать или решить.	1 2 3 4 5 6 7 8
11	Я легко могу заплакать.	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком.	1 2 3 4 5 6 7 8
13	В трудной ситуации я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки).	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я не спокоен / не спокойна	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание.	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я взволнован(а), обеспокоен(а) или смущен(а).	1 2 3 4 5 6 7 8
№	УТВЕРЖДЕНИЯ (ВЫСКАЗЫВАНИЯ)	ОЦЕНКА
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах.	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен(а). Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я чувствую напряженность	1 2 3 4 5 6 7 8

Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, чем выше уровень вашего стресса.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса. ППН больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. Вам рекомендована консультация психолога. ППН в интервале 155 – 100 баллов – средний уровень стресса. Вам требуется соблюдать режим труда и отдыха, наладить свой режим дня. Снизьте нагрузки, хотя бы на время. Возьмите паузу для отдыха, прогулки или сна. Низкий уровень стресса – ППН меньше 99 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.