

УДК 159.9

## ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.

Кузнецова А. А.

научный руководитель д-р психол. наук,  
профессор Виноградова Г.А.

*Тольяттинский государственный университет*

В настоящее время количество стрессовых ситуаций в жизни современного старшеклассника значительно возросло. Прежде всего, это связано с тем, что выпускники стоят перед выбором жизненного пути - это предстоящая сдача экзаменов, поступление в ВУЗ, что вызывает соответствующие эмоциональные переживания. Поэтому изучение стратегий совладания, которые применяют школьники, является естественной основой для разработки способов психологической поддержки, что свидетельствует о высокой актуальности проблемы копинг-поведения.

Данной проблемой в зарубежной психологии занимались - А.Маслоу, Р. Лазарус, С.Фолкман, Е. Нейм. Среди отечественных авторов, занимающихся изучением проблемы стресса и копинг-поведения, можно отметить таких авторов, как Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Р. М. Грановская, С.К. Нартова-Бочавер, И. М. Никольская.

Проблема "копинга" (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX века. Автором термина был А. Маслоу. Понятие "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление.

В настоящее время широкое распространение получила концепция преодолевающего поведения, предложенная зарубежными исследователями С.Фолкманом и Р.Лазарусом. Данные авторы определяют копинг как «когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки управлять специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оценены как вызывающие напряжение или чрезвычайные для ресурсов человека».

Позднее появились социально-психологические теории «качества жизни и системы социально-психологической поддержки». В них описывается, что человек, попавший в стрессовую ситуацию, не сможет выйти из нее безболезненно без социальной поддержки. Эффективной стратегией, по мнению В.А. Бодрова, является поиск информации о данной ситуации или проблеме. В.А. Бодров отмечает, что отсутствие возможности и способности предсказывать развитие событий ведут к невозможности осуществления эффективного преодоления ситуации. Поскольку отсутствует возможность прогнозировать развитие событий, то это приводит к увеличению эмоционально-ориентированных копинг-стратегий. Ситуация ЕГЭ как раз является таковой, поскольку её нельзя предсказать.

Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что в юношеском возрасте, еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым, которым является родитель или учитель.

**Целью работы** является выявление особенностей копинг-стратегий старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

**Гипотеза:** в процессе подготовки к ЕГЭ старшеклассники используют эмоционально-фокусированные стратегии.

Данное исследование проводилось с участием учеников 11-х классов, школы №. 40 г. Тольятти, в количестве 40 человек. Участие в исследовании носило добровольный характер. Учеников предупредили, что результаты будут носить конфиденциальный характер, и будут использованы для исследовательской работы.

Для решения заявленной проблемы использовались следующие методики: анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю., методика «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» С. Норман, Д.Ф. Эндлер, опросник «Диагностика поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения» Г.С. Никифорова.

Изучение готовности выпускников к ЕГЭ с помощью анкеты Чибисовой М.Ю. позволило разделить на две группы испытуемых по уровню тревоги. А так же на 2 группы по владению навыками самоконтроля и самоорганизации.

Высокий уровень тревоги выявлен у 17 человек (43%), низкий уровень - у 23 человек (57%). Большая часть испытуемых имеют низкий уровень тревоги. Можно сделать вывод о том, что испытуемые не склонны воспринимать процедуру ЕГЭ, как стрессовую для себя. Они верят в то, что они готовы к сдаче ЕГЭ и знают, как справиться этой трудной ситуацией.

В результате проведения методики диагностики копинг - поведения в стрессовых ситуациях были получены следующие результаты: было выявлено, что в данной группе испытуемых преобладают копинг - стратегии: эмоции (70%) и отвлечение (65%), избегание (60%). Но наиболее эффективной является стратегия, направленная на решение задачи; она обнаружена лишь у (24%). Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что испытуемым необходима коррекция доминирующей стратегии совладения со стрессом.

В результате проведения методики диагностики поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения, были получены следующие результаты: в данной группе испытуемых преобладают поведенческие стратегии – осторожные действия (30%) и избегание (45%), что свидетельствует о том, что более характерными оказались стратегия пассивности для старшеклассников. Стратегия избегания применяется большинством выпускников, возможно по той причине, что ситуация ЕГЭ является неконтролируемой и избегание помогает предотвратить разрастание негативной ситуации. Но с другой стороны ученики готовятся к ней, уже длительный промежуток времени и избегание в этом случае является неадаптивным.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что учащиеся 11-х классов используют эмоционально - фокусированные стратегии преодоления стресса перед сдачей ЕГЭ.

Применение сразу нескольких способов совладания более эффективно, чем выбор только одного конкретного способа. Эффективность копинг-стратегий зависит как от реакции учеников на данную ситуацию, так и от контекста самой процедуры ЕГЭ. Копинг-стратегии неэффективны в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других; например, стратегии, неэффективные в ситуации, которая неподконтрольна субъекту ( как ситуация ЕГЭ), могут быть эффективны в ситуациях, которые субъект способен контролировать и изменять в желаемую сторону. Таким образом, состояние копинг-стратегий старшеклассников свидетельствует о необходимости психолого-педагогической работы по развитию других видов копингов.

В дальнейшем будут повторно проведены используемые методики, сделан сравнительный анализ результатов и сделаны выводы.