

# ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

*И. О. Бойченко (Россия, Краснодар)  
Кубанский государственный университет*

## **К вопросу о стратегиях преодоления стресса старшеклассниками**

В статье представлены результаты теоретического исследования о профилактике стресса у старшеклассников, о необходимости обучения старших подростков навыкам преодоления стресса для эффективного преодоления психологических трудностей. Рассмотрены основные направления копинг-стратегий, причины и факторы, способствующие развитию эмоционального стресса.

**Ключевые слова:** старшие подростки, возрастные особенности, учебно-познавательная деятельность, школа, образовательная среда, копинг-стратегии, стресс, профилактика стресса, совладающее поведение

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена повышенным вниманием учёных и практиков в сфере образования к проблемам развития стрессоустойчивости школьников и к созданию программ, формирующих навыки совладающего поведения у старших подростков.

Одними из первых в отечественной психологии в 1990-е годы категорию «совладающее поведение» рассматривали Л. И. Анцыферова, В. С. Мерлин, К. К. Теплов; совладающее поведение понимается исследователями как выбор определённого копинг-поведения [4].

Обращаясь к изучению старшего школьного возраста, отметим, что понимание особенностей копинг-поведения способствует выбору эффективных стратегий совладания в критических жизненных ситуациях. Эффективное решение стрессовых обстоятельств способствует уменьшению воздействия негативных факторов на развитие личности. На основании этого можно предположить, что для решения проблемы формирования стрессоустойчивости школьников необходимо создание программы психолого-педагогического сопровождения подростков.

Современный мир переполнен информацией, что обуславливает постоянно меняющуюся картину мира и создает условия для постоянных стрессовых состояний, в связи с чем необходим анализ возрастных особенностей старших подростков для более точного планирования программ профилактики стресса, обучение школьников стратегиям поведения в стрессовых ситуациях.

Анализируя современные реалии, нельзя не заметить и другой тенденции, присущей главным образом старшекласникам. В их отношении к оценкам (внешним или за работу, действия) появляется известный практицизм, вызываемый тревогой за итоговые (общие) показатели учебной или внеурочной деятельности. Неудачи и неоправдавшиеся надежды на ожидаемые высокие результаты, например, в период контрольных мероприятий, многими переживаются драматически, что нередко приводит к нервным срывам и депрессиям. Внутренние противоречия и подростковый максимализм нередко вызывают состояние неудовлетворенности собственными поступками, что является причиной продолжительного стрессового состояния.

Перечисленные аспекты возрастных особенностей старшего школьного возраста являются основанием для понимания и объяснения причин возникновения стресса, обуславливают, на наш взгляд, необходимость информирования и обучения подростков копинг-стратегиям в поведении.

Как старшие школьники справляются со стрессом? Владеют ли они знаниями о продуктивных стратегиях поведения в стрессе? Обратимся к краткому теоретическому анализу этого вопроса.

Процесс обучения в школе предполагает создание такой развивающей социальной среды, которая является основой научения школьников совладающему поведению в стрессовых ситуациях. Неготовность подростков к решению сложных жизненных ситуаций объясняется дефицитом стрессоустойчивости, несформированной способностью к целеполаганию и недостаточной эмоциональной культурой. В связи с этим актуальной задачей является формирование эмоциональной компетентности старших школьников в образовательной школьной среде для закрепления навыков совладающего поведения.

В ходе анализа литературы по этому вопросу нами выявлено, что в отечественной психологии ученые по-разному определяют цели изучения конструктивного поведения. Чаще всего исследователи занимаются изучением проблем адаптации школьников к учебно-образовательной среде, в ряде работ рассматриваются проблемы нравственного самоопределения. Мы согласны с позицией А. В. Либина, который рассматривает эмоциональную компетентность как способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением [3]. Разделяя теорию А. В. Либина, полагаем, что при формировании эмоциональной компетентности следует вырабатывать навыки эмоционального совладания, что позволит формировать индивидуальный стиль деятельности подростка.

Обратимся к объяснению совладающего поведения как эффективного средства в формировании способности к выбору таких форм поведения, которые улучшают взаимоотношения и не вызывают эмоциональных разрушений. По мнению учёных, совладающее или копинг-поведение – это целенаправленное социальное поведение. Оно позволяет подростку справиться

со стрессом как трудной жизненной ситуацией. При этом подросток использует осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие школьника с возникшей ситуацией. Согласно этой теории, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и самого человека. Механизм отрицательной эмоции регулируется за счёт осознанного понимания и регуляции поведения самим школьником.

Учёные Р. Лазарус и С. Фолкман определили копинг-стратегию как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» (цит. по: [5]). Под копингом понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [4].

Учёные считают, что копинг-стратегии – это изменчивые процессы. Устойчивые и сложившиеся проявления поведенческих копингов формируют копинг-стратегии, или личностные стили. В ходе проведенных исследований в данной области было выявлено два вида копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором). В последнее время оба вида копингов чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: пусковым механизмом активных действий всегда служит эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором [2].

По результатам исследований Т. О. Гордеевой и Е. А. Шепелевой можно отметить, что применяемые продуктивные копинг-стратегии в разрешении трудных ситуаций при общении подростков со сверстниками связаны с успешностью социального функционирования [1]. В случае использования конструктивных копинг-стратегий межличностное взаимодействие происходит более эффективно. Учеными также выявлена определенная гендерная специфика характера связи между копинг-стратегиями и успешностью в учебе у подростков. У девушек стратегия активного преодоления трудностей коррелирует с академической успеваемостью, у юношей использование стратегии активного преодоления трудностей не связано с успеваемостью, при этом негативным предиктором является стратегия «косвенной деятельности» (т.е. переключение на другую деятельность в случае возникновения сложностей) [2].

Авторы, исследующие копинг-стратегии, подчеркивают, что их следует рассматривать как процесс, предполагающий динамику или постоянное изменение приемов совладания, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние [5].

Изменение ситуации или приспособление к ней решается на основе копинг-ресурсов личности, то есть совокупности личностных характеристик и социальной среды, что позволяет осуществлять оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям. Следовательно, копинг-стратегии (или стили совладающего поведения) – это ответная реакция личности на стрессовую угрожающую ситуацию.

В заключение отметим актуальную потребность в формировании продуктивных стратегий поведения старших школьников как формы профилактики стресса в образовательной школьной среде.

### *Литература*

1. Гордеева Т. О., Шепелева Е. А. Внутренняя и внешняя учебная мотивация академически успешных школьников [Электронный ресурс] // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология: науч. журнал. 2011. № 3. URL: <http://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=3017> (дата обращения: 06.02.2023).

2. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журнал. 2011. № 3(17). URL: <http://www.psystudy.com/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (дата обращения: 14.03.2023).

3. Либина Е. В., Либин А. В. Стили реагирования на стресс // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. 204 с.

4. Лазаренко Л. А. Особенности совладающего поведения и жизнестойкости старшеклассников // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2022. № 1(22). С. 342–348.

5. Хухлаева О. В. Психология подростка: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Педагогика и психология». 2-е изд., испр. М.: AcademiA, 2015. 160 с.

УДК 159.9

*А. А. Варяница (Краснодар Россия)  
Кубанский государственный университет*

## **Гендерные особенности проявления феномена «страха успеха» у подростков**

В статье даётся последовательное и аргументированное теоретическое представление основных базовых понятий по теме исследования, выстроен логический теоретический анализ научных источников феномена «страха успеха» у детей подросткового возраста.

**Ключевые слова:** гендер, гендерная идентичность, страх успеха, успешность, тревожность, подросток, формирование, развитие.

Актуальность данного вопроса очевидна, поскольку ученые фиксируют его особую роль в педагогических работах: современная образовательная среда