

Особенности копинг-стратегий у подростков, сдающих государственные экзамены

Научный руководитель – Воробьева Надежда Сергеевна

Залужная Дарья Денисовна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

E-mail: denanndasha@gmail.com

Введение. Ситуация сдачи государственных экзаменов имеет для старшеклассников повышенную значимость, порождающую стресс [6], [1]. Вследствие этого школьники прибегают к использованию копинг-стратегий [10]. Актуальность работы обусловлена высокой стрессогенностью экзаменационной ситуации, которая оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние и адаптивные ресурсы старшеклассников. Целью данного исследования было изучить копинг-стратегии подростков в периоды разной приближенности экзаменов. Согласно теории Р. Лазаруса, копинг - стремление к разрешению проблем для поддержания хорошего самочувствия индивида [9]. В данном исследовании копинг-стратегии изучались при помощи опросника «Способы совладающего поведения, WCQ» Р. Лазарус, С. Фолкман. В настоящее время существуют исследования, изучающие ресурсную обеспеченность и копинг-стратегий старшеклассников в ситуации подготовки [8]. Нередко отмечается использование опросника «Способы совладающего поведения» Лазаруса, Фолкман для исследования копинг-стратегий старшеклассников [2], что наталкивает на резонность использования данного опросника в ситуации сдачи государственных экзаменов.

Исследование. В опросе участвовало 202 человека в возрасте 14-18 лет (ученики 8-11 классов). Для выявления копинг-стратегий, характерных ученикам 9 и 11 классов, сдающим экзамены в этом учебном году, также опрашивались ученики 8 и 10 классов, которым не предстоит сдача экзаменов. Сравнительный анализ не выявил существенных различий между 8, 9, 10 и 11 классом по копинг-стратегиям «Конфронтация» «Дистанцирование» «Самоконтроль» «Бегство-избегание» «Положительная переоценка». По шкале «Поиск социальной поддержки» было замечено, что с возрастом количество участников, которые умеренно используют данную копинг-стратегию, снижается, а уровень участников с выраженным использованием копинга возрастает. По шкале «Принятие ответственности» среди учащихся 11 класса отсутствуют участники с адаптивным уровнем стратегии, в отличие от учеников 8-10 классов. Анализируя результаты по копинг-стратегии «Планирование решения проблемы», было замечено, что с возрастом количество учеников с дезадаптивным уровнем снижается, а среди обучающихся 11 класса встречается адаптивный вариант стратегии.

Для выявления статистически значимых различий использовался U-критерий Манна-Уитни (с использованием ПО JAMOVI). Показатели по шкале «Самоконтроль» в группе учеников 9 класса статистически значимо выше, чем в группе учеников 8 класса ($p \leq 0,05$). Средние значения «Положительной переоценки» у учеников 9 класса статистически значимо выше, чем у 8-классников ($p \leq 0,05$). По шкале «Положительная переоценка» ученикам 10 класса свойственно реже использовать данный копинг, чем ученикам 11 класса ($p \leq 0,05$).

Результаты показали, что гипотеза о преобладании дезадаптивных копинг-стратегий у выпускников подтвердилась лишь частично. Было установлено, что около трети всех

опрошенных подростков демонстрируют дезадаптивный уровень по крайней мере по одной из стратегий, что может быть связано с возрастными особенностями формирования совладающего поведения.

Заключение. Полученные результаты отражают уровень адаптивности копинг-стратегий подростков в ситуации сдачи экзамена. Выявленные закономерности могут быть использованы для разработки и проведения мастер-классов, направленных на формирование адаптивного уровня копинг-стратегий и эффективного использования копингов в различных условиях.

Источники и литература

- 1) (1) Костромина С. Н., Писарев А. Е. Экзаменационный стресс на ЕГЭ: дестабилизация учащихся или фактор успеха? [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzamenatsionnyu-stress-na-ege-destabilizatsiya-uchaschihsya-ili-faktor-uspeha>.
- 2) (2) Лебедева, Е. В., Горфинкель В. А. Взаимосвязь копинг-стратегий и компьютерной зависимости старшеклассников // Педагогическое образование в России. — 2022. — № 6. — С. 181–189. URL: <https://pedobrazovanie.ru/images/6-2022/6-2022-181-189.pdf>
- 3) (3) Михальская Д. С., Игнатович С. С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к единому государственному экзамену [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 30. С. 116–120. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressogennye-factory-vozddeystvuyushchie-na-vypusknikov-v-protsesse-podgotovki-k-edinomu-gosudarstvenno-mu-ekzameni>.
- 4) (4) Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Казань: Изд-во ИП Тухтаров В.Н., 2003. 98 с.
- 5) (5) Сухова Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий [Электронный ресурс] // Приволжский научный вестник. 2014. № 11-2 (39). С. 82-85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-koping-strategii-i-primer-asotsialnyh-koping-strategiy>.
- 6) (6) Терехова О. И., Богданова М. В. Ресурсная обеспеченность и стили совладающего поведения старшеклассников в ситуации подготовки и сдачи государственных экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ) [Электронный ресурс] // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-3. С. 344-348. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/resurnaya-obespechennost-i-stili-sovladayuschego-povedeniya-starsheklassnikov-v-situatsii-podgotovki-i-sdachi-gosudarstvennyh>.
- 7) (7) Ермолаева А. Ю., Фукин А. И. Особенности копинг-стратегий малых предпринимателей торгового бизнеса [Электронный ресурс] // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-4. С. 338-342. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-koping-strategiy-malyh-predprinimateley-torgovogo-biznesa>.
- 8) (8) Lazarus R. S. Coping theory and research: past, present, and future // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55, No. 3. P. 234-247.
- 9) (9) Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 218 p.

- 10) (10) Folkman S., Lazarus R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. Vol. 48, No. 1. P. 150-170