

DOI 10.31483/r-107453

Ахметзянова Эльвина Илнаровна

Ахтариева Разия Файзиевна

Шапирова Раиля Равильевна

Софронова Светлана Алексеевна

**ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ У ШКОЛЬНИКОВ
ПОСРЕДСТВОМ АНАЛИЗА ПОВЕДЕНИЯ И ПОСТУПКОВ
ДЕТСКИХ ОБРАЗОВ В СОВРЕМЕННОЙ ПОДРОСТКОВОЙ ПРОЗЕ**

Аннотация: глава посвящена проблеме формирования копинг-механизмов у школьников. Она содержит краткий литературный обзор по данной теме. Представлены результаты опытно-экспериментального исследования по формированию копинг-стратегий у школьников посредством литературного анализа поведения и поступков героев детей в современной подростковой прозе.

Ключевые слова: копинг-механизмы, совладание, виды копинг-механизмов, подростковая проза.

**FORMATION OF COPING MECHANISMS IN SCHOOLCHILDREN
THROUGH THE ANALYSIS OF BEHAVIOR AND ACTIONS
OF CHILD CHARACTERS IN MODERN TEENAGE PROSE**

Abstract: the chapter is devoted to the problem of the formation of coping mechanisms in schoolchildren. It contains a brief literature review on this topic. The results of an experimental study on the formation of coping strategies in school children through a literary analysis of the behavior and actions of children's heroes in modern teenage prose are presented.

Keywords: coping mechanisms, coping, types of coping mechanisms, teenage prose.

Чрезвычайная пластичность организма ребёнка, его чувствительность к различным воздействиям неблагоприятной окружающей среды и недостаточная эмоциональная, психологическая и физиологическая сформированность, как

правило, усложняют процесс саморегуляции в стрессовых ситуациях, которым он оказывается наиболее подверженным. Результатом неготовности, в эмоциональном плане, самостоятельно решать проблемы, искать различные конструктивные варианты подходов к разрешению личностных и социально-личностных противоречий являются рост зависимых, дезадаптивных форм поведения, рост психологической тревожности, агрессии. Отсюда возникает необходимость более пристального внимания к формированию у детей способов совладания.

Термин «совладание» закрепилось в языке как синоним термину «копинг» (значимую роль в этом сыграли труды Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского [17]). Вообще, понятие «копинг» вошло в научный оборот в XX веке и существует на данный момент благодаря исследованию Л. Мёрфи, посвящённому изучению способов преодоления детьми возрастных кризисов [21]. В «Большом психологическом словаре» под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко мы находим следующее определение «совладания/копинга»:

Совладание – психические процессы и поведение личности, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера [2].

В зарубежной психологии этот термин употребляется в сочетании с такими понятиями, как «coping-process», «coping-mechanism», «coping-style», «coping-strategy». Данная тенденция обуславливает смешение и их русских переводов: копинг-реакция, копинг-стратегия и копинг-поведение. Для дальнейшего исследования мы сочли за необходимость разграничить данные понятия.

Копинг-реакция – начальный этап копинг-процесса, представляющий собой отношение к сложившейся стрессовой ситуации индивида, чаще бессознательное, сопровождающееся эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности [8].

Копинг-стратегия – возникающая вследствие когнитивных процессов стратегии сосуществования с трудностями и урегулирования взаимоотношений с окружающей средой, то есть осознанные варианты бессознательных психологических защит [15].

Копинг-поведение – это деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и собственными ресурсами, удовлетворяющими эти требования. Это способ, которым индивидуум переживает стресс или ответ на стресс [8].

Отсюда, копинг-реакция, копинг-стратегия и копинг-поведение в совокупности представляют собой копинг-процесс или копинг-механизм, основная цель которого выработать копинг-поведение, чтобы преодолеть стрессовую ситуацию, устранить психологический дискомфорт и найти эмоциональную устойчивость [8].

Стоит отметить, что введение в научный оборот данного термина повлияло на отношение учёных, психологов к стрессу на практике: если ранее внимание исследователей было сконцентрировано на самом явлении стресса, то данный феномен позволил сосредоточиться на том, как люди преодолевают этот стресс.

Одним из первых к разработке списка копинг-процессов в 1988 году обратились зарубежные исследователи С. Фолькман и Р. Лазарус. Они выделили восемь основных копинг-стратегий: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности на себя, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка ситуации [20]. Все последующие исследования в этом направлении развивались на основе данного списка стратегий (труды Ч.С. Карвер, М.Ф. Шайер, Д.К. Вайнтрауб [19] и других).

В отечественной науке, при изучении копинга школьников, принято подразделять данные стратегии на такие группы, как адаптивные, относительно-адаптивные и неадаптивные. Каждый из них включает в себя ряд механизмов, положительно или отрицательно отражающихся на самой личности.

Исследователями было доказано, что при выборе той или иной стратегии совладания младший школьник ориентируется на поведение родителей (Сорокина Т.В [16], Титкова В.А [18] и Матафонова С.И [11] и др.), а базой для формирования копинга у учеников среднего звена и старшеклассников являются уровень их успеваемости, психологической и эмоциональной зрелости (Быкасова Н.И. и Калягина Е.А [3], Воронина А.Н [5] и др.). Важная роль в формировании копинга отводится личностным качествам ребёнка и уровню его здоровья

(Позднякова Н.А. и Котелевцев Н.А [13] и другие). Дети, страдающие от тех или иных недугов, больше подвержены влиянию неадаптивных способов, нежели дети со стабильным эмоциональным и психологическим состоянием.

Разумеется, для полноценного развития и формирования копинга/совладания у детей, требуется просвещение их о способах, условиях и возможностях, необходимых для адаптации и борьбы со стрессовой ситуацией. Отсюда, одними из главных воспитателей в данный период выступают учителя и классный руководитель, перед которыми встаёт вопрос о формах и методах, способствующих качественному формированию копинга, а также сверстники и ежедневное общение с ними. Стоит отметить, что технологии и средства развития копинга у детей малоизучены, однако имеющиеся труды привлекают наше внимание своим психолого-педагогическим потенциалом.

Изучив труды А.А. Лякиной [10], О.В. Кудашкиной и А.И. Рогачева [9], Е.В. Горбуновой, М.Д. Мисюревой и Н.В. Голубевой [6], а также разработку М.Э. Волковой, предлагающей в качестве средства работы по формированию копинга интерактивную технологию форум-театр[4], исследования Ю.А. Дружининой [7], А.В. Павленко [12] и др. о значимости художественных произведений в процессе формирования и развития копинга у школьников, мы пришли к следующим выводам.

1. К значимым, по мнению психологов и педагогов, средствам развития совладающего поведения у школьников относятся методы, входящие в состав технологии арттерапии, а также ролевые и интеллектуальные игры, кейс-метод и метод театрализации. Авторы уверены: для эффективного формирования копинга необходимо развитие когнитивных, эмоциональных и психологических навыков, которые реализуются в полной мере только через формирование опыта, следовательно, через погружение школьника в ту или иную ситуацию стресса с возможностью самому выбирать и изменять ход действий, то есть через тренировку своих умений.

2. Литература, как один из ведущих предметов гуманитарного цикла, играет особую роль в процессе формирования копинга у школьников. Во-первых, это обусловлено тем, что школьные предметы, связанные с различными видами искусств и

возможностями их интерпретации, оказывают на школьников наибольшее эмоциональное и психологическое воздействие. Во-вторых, литература предлагает широкий набор методов и приёмов для развития копинга, помогая лучше понимать тексты, анализировать и обсуждать поведения и поступки героев, а также соотносить их с реальной жизнью и выстраивать свои сценарии поведения.

Стоит отметить, что все исследования направлены на изучение эффективности формирования тех или иных стратегий совладания путём единичных или комплексных занятий, в основе которых лежат приёмы психологии, но малоизучено влияние на развитие копинга у школьников во время внеурочных занятий по литературе.

В связи с этим, нами было разработано и проведено исследование, направленное на изучение эффективности внеурочного литературного занятия, способствующего формированию копинг-механизмов у школьников, посредством анализа поведения и поступков юных героев современной и новейшей подростковой прозы. В ходе исследования, с целью углубления в анализ и интерпретацию действия детских образов, нами были использованы элементы игровых технологий, технологии форум-театра и совместное обсуждение. Выборка художественных произведений проводилась на основе исследования по анализу копинг-механизмов в детско-юношеской прозе XXI века [1]. Участниками исследования стали ученики 10А класса ОШ «Университетская» г. Елабуга: 30 школьников, среди них 12 мальчиков (40%) и 18 девочек (60%).

Перед началом самого занятия и в самом конце его учащимся была предложена методика диагностики копинг-поведения по Э. Хайму, позволяющая рассмотреть значимость 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, соответствующих трём основным сферам психической деятельности: когнитивной, эмоциональной и поведенческой. Данная методика позволяет выявить, какие механизмы совладания (адаптивные, относительно-адаптивные или неадаптивные) предпочтительны школьниками до знакомства с произведениями новейшей подростковой прозы и после анализа поступков героев книги. Работа проводилась в 3 этапа.

На первом этапе учащиеся познакомились с понятием копинга, узнали о классификации стратегий совладания. Была проведена групповая работа, в рамках которой учащиеся сформулировали рабочее определение для таких понятий, как копинг-реакция, копинг-поведение (и др.), выяснили, чем одно понятие отличается от другого, и на каких стадиях копинг-процесса каждый из них проявляется.

На данном этапе также была предложена индивидуальная работа, предполагающая заполнение адаптированной анкеты. Каждому ученику было необходимо вспомнить одну из стрессовых ситуаций из своей жизни и ответить на 5 вопросов. В ходе первого этапа нами было отмечено, что учащиеся испытывают трудности при формулировке своих реакций и чувств, что неразрывно связано с уровнем эмоционального интеллекта – умением считывать собственные эмоции. Также сложности возникли при определении вида копинг-стратегии, выбранной в стрессовой ситуации.

В ходе второго этапа внеурочного занятия по литературе школьники познакомились с повестью Юлии Симбирской «Заяц на взлётной полосе». Задание этого этапа, во-первых, направлено на проверку уровня эмоционального интеллекта учащихся, их умения определять эмоциональное состояние других людей (на примере литературных героев), что, по мнению О.М. Серышева и А.Н. Богачева [14], выступает одной из важнейших направлений педагогического содействия в процессе развития копинга. Во-вторых, упражнение позволяет соотносить копинг-реакции героев с поведением самих ребят, а также помогает формировать умение разграничивать осознанные копинг-стратегии и неосознанные копинг-поведения в ситуации стресса.

Третий этап занятия был направлен на знакомство участников с книгой зарубежного писателя Р.Дж. Паласио «Чудо». Учащимся была предложена ситуация из произведения, которую нужно было проанализировать и, используя полученные ранее сведения о копинге, найти эффективный способ совладания, следуя по адаптированному нами маршруту. Усложнение задания произошло за счёт того, что при выполнении её ученикам было предложено использование элемен-

тов технологии форум-театра: смоделировать ситуацию с последующим её обсуждением и поиском выхода поставленной задачи путём совместного продуцирования различных вариантов поведения героев. Стоит отметить, что возможность обыграть одну и ту же ситуацию разными способами, привело к бурной реакции учащихся, однако это лишь очередной раз укрепило их понимание вариативности реагирования и поведения, которые обуславливаются типом личности человека, характером, уровнем эмоционального интеллекта, знаний и многими другими факторами.

Для дальнейшего анализа эффективности формирования копинга во время внеурочных занятий по литературе, помимо вторичного прохождения методики Э. Хайма, мы попросили учащихся ещё раз вернуться к первой анкете и решить данную стрессовую ситуацию с точки зрения полученных знаний.

В ходе интерпретации диагностики Э. Хайма и анкетирования были получены интересные результаты: после проведения внеурочного занятия произошло значительное снижение приверженности учащихся к неадаптивным видам копинг-стратегий (игнорирование, смирение (когнитивная сфера), агрессия, покорность (эмоциональная сфера) и активное избегание, отступление (поведенческая сфера)). Возрос интерес школьников к таким адаптивным стратегиям, как проблемный анализ ситуации (когнитивная сфера), сотрудничество (поведенческая сфера), а также к относительно-адаптивным: в когнитивной сфере – придача смысла ситуации, в эмоциональной – эмоциональной разрядке и в поведенческой – компенсации стрессовой ситуации и конструктивной активности. Помимо этого, выявлена эволюция в понимании школьниками эффективности и неэффективности тех или иных стратегий поведения. Если изначально 16 респондентов, что составляет 53% из всех участников, считали, что выбранная ими стратегия представляет собой эффективный механизм совладания и только 11 участников сомневались в правильности выбора поведения, то к концу эксперимента 19 респондентов (63%) были уверены, что ранее ими выбраны неэффективные для личности стратегии поведения. На наш взгляд, это закономерно, так как в ходе занятия учащиеся познакомились с новыми способами реагирования на те или иные стрессогенные факторы, с примерами поведения

в определённых ситуациях, что не могло не отразиться на их отношении к эффективности копинг-стратегий.

Исходя из результатов анализа диагностики и анкетирования, мы пришли к выводам, что знакомство школьников с героями подростковой прозы, подверженных таким же стрессовым ситуациям, как и сами ученики, анализ поведения и поступков этих героев, интерпретация их реагирования с точки зрения копинга оказывают значительное эмоциональное и психологическое влияние на участников. Такие занятия эффективны в процессе формирования и развития копингового поведения, которое опирается на важные компоненты личности: эмоциональный интеллект, самосознание, саморегуляцию и многое другое.

Список литературы

1. Ахметзянова Э.И. Копинг-механизмы в детско-юношеской прозе XXI века / Э.И. Ахметзянова, Г.Н. Божкова, Н.Н. Шабалина [и др.] // «Вопросы современной науки»: коллект. науч. Монография. – М.: Изд. Интернаука, 2021. – Т. 66. – С. 76–93. DOI:10.32743/25001949.2021.66.

2. Большой психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://gufo.me/dict/psychologie_dict (дата обращения: 30.06.2021).

3. Быкасова Н.И. Сравнительный анализ копинг-стратегий у старших подростков с разным уровнем успеваемости / Н.И. Быкасова, Е.А. Калягина // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyu-analiz-koping-strategiy-u-starshih-podrostkov-s-raznym-urovнем-uspevaemosti> (дата обращения: 10.06.2023).

4. Волкова М.Э. Проблема формирования продуктивных копинг-стратегий в юности с помощью интерактивной технологии «форум-театр» / М.Э. Волкова // Общение в эпоху конвергенции технологий. – 2022. – Т. 1. – С. 101–104. DOI 10.24412/cl-36917-2022-101-104. EDN GCNVAR

5. Воронина А.Н. Особенности копинг-стратегий современных подростков / А.Н. Воронина // Лучшая студенческая статья 2016. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2016. – С. 484–487. – EDN XBSPUD

6. Горбунова Е.В. Формирование эффективных копинг-стратегий в процессе комплексной арттерапии у детей с дезадаптивным поведением / Е.В. Горбунова, М.Д. Мисюрева, Н.В. Голубева // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2011. – №2 (45). – С. 77–79. – EDN OPMYNL

7. Дружинина Ю.А. Представления современных подростков о сферах и источниках приобретения копинг-стратегий / Ю.А. Дружинина // Альманах современной науки и образования. – 2014. – №. 4. – С. 63–67. EDN SEFRGT

8. Кузнецова Е.Е. Связь психических состояний и типов копинг-стратегий у подростков / Е.Е. Кузнецова // Человек, экономика, общество: грани взаимодействия. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. – 193 с. EDN VAIPTS

9. Кудашкина О.В. Развитие копинг-стратегий поведения подростков посредством тренинга / О.В. Кудашкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №52–7. – С. 573–579. EDN WKDCJD

10. Лякина С.А. Формирование эффективных копинг-стратегий как фактор коррекции прокрастинации в подростковом возрасте: выпускная квалификационная работа / С.А. Лякина, В.А. Цуркин. – Белгород, 2019. – 102 с.

11. Матафонова С.И. Динамика выбора копинг-стратегий у детей младшего школьного возраста / С.И. Матафонова // Теория и практика общественного развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-vybora-koping-strategiy-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 10.06.2023).

12. Павленко А.В. Анализ образа героя как современная копинг-стратегия / А.В. Павленко // Современное филологическое образование в исследованиях магистрантов. – 2018. – С. 101–107. EDN UVFPZS

13. Позднякова Н.А. Копинг-стратегии в личностной тревожности обучающихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития / Н.А. Позднякова // Современные тенденции психологических исследований. –

Севастополь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», 2022. – С. 132–136. EDN OKCRXB

14. Серышева О.М. Образовательные технологии формирования личностных копинг-ресурсов школьников / О.М. Серышева, А.Н. Богачев // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – №. 6 (166). – С. 202–223. DOI 10.25588/CSPU.2021.166.6.014. EDN FXBVPC

15. Соколова А.О. О понятии копинг-поведения и психологической защиты от стресс-факторов / А.О. Соколова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ucp.by/university/news/novosti-partnerov/anastasiya-sokolova-o-ponyatiikoping-povedeniya-i-psikhologicheskoy-zashchite-ot-stress-faktorov/> (дата обращения: 14.05.2023).

16. Сорокина Т.В. Формирование копинг-поведения младших школьников / Т.В. Сорокина // Сборник научных статей по итогам Международного научного фестиваля молодёжного проектирования-2020. – Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2020. – С. 497–502. EDN SYAARU

17. Татьянченко Н.П. Развитие понятия «копинг» в отечественной и зарубежной психологии / Н.П. Татьянченко // Известия Южного федерального университета. Тематический выпуск «Психология и педагогика». – 2006. – №4. – С. 377–382.

18. Титкова В.А. Исследование копинг-стратегий у детей младшего школьного возраста / В.А. Титкова // Молодежь и наука. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/section084.html> (дата обращения: 15.06.2023)

19. Carver C. S., Scheier M. F., & Weintraub J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

20. Lazarus R.S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.

21. Murphy L.B. (1962). The widening world of childhood. Basic Books.

Ахметзянова Эльвина Илнаровна – студентка, Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Россия, Елабуга.

Ахтариева Разия Файзиевна – канд. пед. наук, доцент, Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Россия, Елабуга.

Шапирова Раиля Равилевна – канд. пед. наук, доцент, старший преподаватель, Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Россия, Елабуга.

Софронова Светлана Алексеевна – студентка, Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Россия, Елабуга.
