

УДК 159.923

Екатерина Андреевна Волгуснова
Наталья Николаевна Жемчугова
г. Шадринск

Развитие адаптивных копинг-стратегий у младших школьников

Статья посвящена одной из актуальных проблем возрастной и педагогической психологии – развитию адаптивных копинг-стратегий у учащихся начальной школы. Авторы представляют результаты опытно-экспериментальной работы по развитию адаптивных копинг-стратегий младших школьников, которая строилась с использованием методик: «Опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста» (И.М. Никольская, Р.М. Грановская) и проективная методика «Человек под дождем» (Е. Романовой и Т. Сытько). Особый интерес для читателя представляет программа развития адаптивных копинг-стратегий младших школьников, задачами которой являлись: развитие у детей навыков распознавания и управления своими эмоциями, обучение младших школьников эффективным копинг-стратегиям для преодоления стресса и трудностей, развитие критического мышления и проблемно-ориентированного подхода. Контрольный эксперимент показал эффективность программы, которая может быть использована школьными психологами в работе с детьми младшего школьного возраста.

Ключевые слова: стрессовые ситуации, адаптивные копинг-стратегии, младший школьный возраст, развитие.

Ekaterina Andreevna Volgusnova
Natalia Nikolaevna Zhemchugova
Shadrinsk

The development of adaptive coping strategies in primary school children

The article is devoted to the development of adaptive coping strategies in primary school students. The authors present the results of experimental work on the development of adaptive coping strategies in primary school students which was built using the following methods: “Questionnaire of coping strategies for primary school children” (I.M. Nikolskaya, R.M. Granovskaya) and the projective method “Man in the Rain” (E. Romanova and T. Sytko). Of particular interest to the reader is the program for the development of adaptive coping strategies for younger schoolchildren, the objectives of which were: developing children’s skills in recognizing and managing their emotions, teaching younger schoolchildren effective coping strategies to overcome stress and difficulties, developing critical thinking and a problem-oriented approach. The control experiment showed the effectiveness of the program, which can be used by school psychologists in working with children of primary school age.

Keywords: stressful situations, adaptive coping strategies, primary school age, development.

В быстроменяющемся и прогрессирующем мире выдвигающим высокие требования не только к взрослым, но и к подрастающему поколению, каждый день нужно решать задачи и перерабатывать большое количество поступающей из вне информации. В последнее время специалисты и ученые психолого – педагогических направленностей задаются вопросом адаптивных способностей личности человека и проблеме умения выбирать эффективные стратегии в преодолении сложных жизненных, профессиональных и межличностных ситуаций. Изучение вопроса о том, насколько эффективно человек может преодолеть

кризисную ситуацию является одним из ключевых в психологии личности и дифференциальной психологии.

На протяжении всей жизни человек непрерывно сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Изучение поведения, направленного на преодоление трудных жизненных ситуаций, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» – механизмов или «coping behavior». Термин введен американским психологом Абрахамом Маслоу [2].

Отечественные психологи Е. Н. Белинская, Э. К. Киршбаум, Е. А. Рассказова, И. С. Никольская, Т. В. Гордеева, А. Н. Либина, Л. Д. Анцыферова также рассматривали различные типы копинг - стратегий, которые используются людьми для преодоления стрессовых ситуаций. К ним относятся:

- Проблемно-ориентированные стратегии, которые фокусируются на решении проблемы.
- Эмоционально-ориентированные стратегии, которые фокусируются на управлении эмоциями.
- Социально-ориентированные стратегии, которые фокусируются на поиске поддержки у других людей [3].

В нашем исследовании под копинг-стратегиями мы будем понимать, психологические механизмы, которые помогают людям справляться с эмоциональными и социальными трудностями, возникающими в различных жизненных ситуациях.

Так, А.М. Чернова, Л.В. Оринина отмечают, что «...адаптивные копинги определялись как позитивные приспособительные стратегии с дополнительными благотворными эффектами на способности пострадавшего в преодолении стрессовой ситуации. Копинг считается дезадаптивным в том случае, когда приводит к негативным изменениям в поведении или оказывает отрицательное воздействие на способность индивида поддерживать функционирование и преодолеть кризис...» [9].

Адаптивные копинг-стратегии направлены на решение проблем, улучшение эмоционального состояния и поддержание психологического благополучия.

Исследованием адаптивных копинг-стратегий занимались многие психологи и ученые, среди которых можно выделить Ричарда Лазаруса и Сьюзен Фолкман, которые разработали модель стресса и копинга, подчёркивавшую важность оценки ситуации и выбора соответствующей стратегии.

Канн и Соловей исследовали различные аспекты копинга и его влияние на здоровье и благополучие.

Мартин Селигман изучал позитивную психологию и адаптивные стратегии, которые способствуют психическому здоровью.

Формирование адаптивных копинг-стратегий происходит под воздействием различных факторов:

1. **Личный опыт:** Предыдущие жизненные события и способы, которыми человек справлялся с ними, влияют на выбор копинг-стратегий в будущем.
2. **Социальное окружение:** Влияние семьи, друзей и культурных норм может способствовать формированию определенных копинг-стратегий. Например, если в семье принято обсуждать проблемы и искать совместные решения, то у ребенка, скорее всего, сформируются аналогичные подходы к преодолению трудностей.
3. **Образование и навыки:** Уровень образования и наличие определенных навыков также играют важную роль. Люди, обладающие развитыми коммуникативными и аналитическими способностями, могут более эффективно справляться с стрессовыми ситуациями.

4. Психологические факторы: Личностные черты, такие как устойчивость, оптимизм и самоуверенность, могут способствовать выбору адаптивных стратегий. Люди, которые верят в свои силы, чаще используют конструктивные подходы к решению проблем.

5. Модели поведения: Наблюдение за поведением других людей, особенно значимых фигур (родителей, учителей, друзей), может влиять на формирование копинг-стратегий. Подражание успешным моделям поведения может привести к принятию более эффективных способов справления со стрессом.

6. Культурные аспекты: Культурные традиции и ценности могут определять, какие копинг-стратегии считаются приемлемыми или предпочтительными в конкретной среде. В некоторых культурах может быть акцент на коллективизме и совместном решении проблем, в то время как в других ценится индивидуализм и самостоятельность [5].

Формирование адаптивных копинг-стратегий является сложным и многогранным процессом, в котором взаимодействуют личные, социальные и культурные факторы. Это понимание может помочь в разработке программ коррекции, направленных на развитие эффективных стратегий преодоления трудностей.

Младший школьный возраст, период с 7 до 11 лет. Этот период сам по себе наполнен изменениями, которые воспринимаются младшими школьниками в силу специфики развития личности ребенка как кризисные. Дети вынуждены встречаться со стрессом и постоянными изменениями: новые нормы и правила поведения (вместо семейной среды в приоритете становится школьная), овладение новыми навыками и привычками, интеграция в «мир взрослых», адаптация к новой школьной среде, требования самоконтроля. Чтобы добиться результата младшему школьнику, выбравшемуся из «тепличной» среды детского сада и семьи, необходимы волевые усилия, новые паттерны поведения, развитие произвольного внимания, проявления новых непривычных реакций. В подобной ситуации у ребенка растет уровень тревожности, проявляется фактор эмоционального стресса.

Целью эмпирического исследования стало изучение развития адаптивных копинг-стратегий у младших школьников.

Для решения эмпирических задач и сбора количественных данных нами были использованы следующие методики: «Опросник копинг- стратегий детей младшего школьного возраста» (авт. И.М. Никольская, Р.М. Грановская) и проективная методика «Человек под дождем» (авт. Е. Романовой и Т. Сытько). Выбранные методики полностью соответствуют задачам нашего исследования. Общее количество испытуемых составило 50 респондентов из МБОУ «СОШ №2» г. Шадринска.

Проанализировав полученные результаты по методике опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста (И.М. Никольская, Р.М. Грановская), мы получили следующие данные, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение испытуемых по уровням копинг-стратегий по методике «Опросник копинг- стратегий детей младшего школьного возраста» (И.М. Никольская, Р.М. Грановская), %

Уровень копинг-стратегий	Количество испытуемых	%
Адаптивный	15	30
Мидированный	14	28
Дезадаптивный	21	42

Из таблицы 1 видно, что у младших школьников превалирует дезадаптивный уровень копинг-стратегий (42 %), т.е. у респондентов вошедших в этот уровень наиболее привычными стратегиями преодоления стрессовых и кризисных ситуаций выступают те, которые приводят к негативным изменениям в поведении и оказывают отрицательное воздействие на способность ребенка поддерживать функциональное качество жизни, у 12 %

школьников был выявлен адаптивный уровень сформированности копинг - стратегий, что свидетельствует о способности данной категории детей прибегать к полезным методам отреагирования и проживания трудностей и сложных обстоятельств и мидированный уровень сформированности копинг - стратегий выявлен 14 % респондентов, для которых характерно использовать, как адаптивные, так и дезадаптивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Качественный анализ полученных результатов выявил, что среди адаптивных копингов, используемых детьми, наибольшую популярность получили такие стратегии как: «Смотрю телевизор, слушаю музыку», «Обнимаю, прижимаю, глажу» (по 20 %). Среди прочих дети отметили «Рисую, пишу, читаю», «Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде с друзьями» (по 18 %), «Прошу прощения, говорю правду», «Сплю» (по 10 %), «Мечтаю, представляю себе что-нибудь» (16 %), «Играю в видеоигры» (14 %).

В силу того, что материал по методике «Человек под дождем» (авт. Е. Романова, Т. Сытько) интерпретация которой носит проективный характер, а сама методика является лишь частью целой батареи тестов, то мы ограничились лишь общими показателями, на основе которых смогли распределить респондентов по трем основным группам: 1) адаптивные копинги; 2) относительно адаптивные копинги; 3) дезадаптивные копинги. Распределение испытуемых по данным категориям можно видеть на рисунке 1.

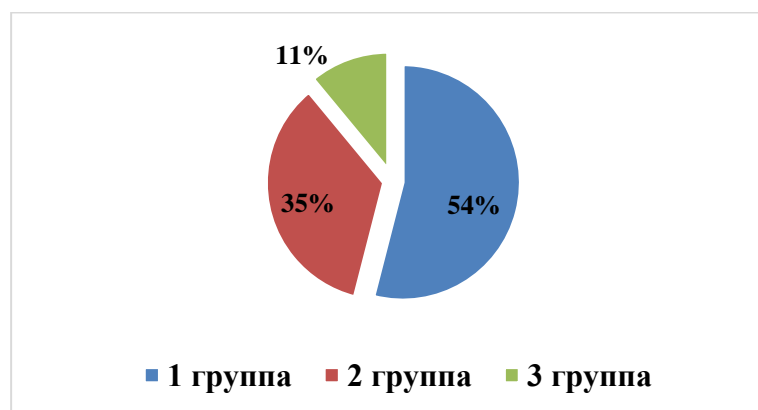


Рис. 1. Распределение испытуемых по группам по методике «Человек под дождем» (авт. Е. Романова, Т. Сытько), %

В первую группу попали испытуемые, в рисунках которых было отмечено использование средств защиты от дождя: зонт, сапоги, плащ, шапка, кепка, рубашка. Количество респондентов, попавших в эту категорию, составило 54 % и характеризуется готовностью противостоять трудным жизненным ситуациям, разрешать и преодолевать их.

Ко второй категории мы отнесли рисунки, в которых либо человек был «голый», либо на рисунке присутствовали элементы «хорошей погоды». Мы допускаем вероятность того, что рисунки были незавершенны, что можно объяснить недостаточным количеством выделенного времени на выполнение задания. В эту группу попали дети в количестве 35 %, которым свойственно встречать трудные жизненные ситуации, не готовясь к ним, не имея для их разрешения готовых способов совладания и противостояния им.

К группе дезадаптивных копингов были отнесены рисунки, в которых человек уходит, убегает куда-то от дождя, а также те рисунки, в которых фигура человека сдвинута в крайний угол и мелко нарисованная. 11 % испытуемых, попавших в эту группу не способны напрямую противостоять возникшей трудности, и самым оптимальным для них способом является уход от проблемы и ее избегание.

Обобщив полученные данные по этим методикам, мы получили следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2

Распределение испытуемых по уровням копинг-стратегий по двум методикам

Уровень копинг-стратегий	Количество испытуемых	%
Высокий (адаптивный)	21	42
Средний (мидированный)	15	30
Низкий (дезадаптивный)	14	28

Из таблицы видно, что высокий уровень адаптивных копинг-стратегий выявлен у 42% детей. Это указывает на наличие у них ресурсов для эффективного преодоления трудностей, которые могут быть связаны с поддерживающей средой и навыками, которые они уже развили. 28% детей демонстрируют низкий уровень адаптивных стратегий. Таким детям необходима коррекция, направленная на обучение более эффективным способам совладения со стрессовыми ситуациями, которая включает в себя научение умению распознавать и управлять свои эмоции в общении.

В связи с этим нами была разработана опытно-экспериментальная программа, направленная на развитие адаптивных копинг-стратегий у обучающихся младшего школьного возраста, которая состоит из пояснительной записки, тематического плана коррекционно-развивающих занятий с младшими школьниками. Программа основана на психолого-педагогических принципах и имеет теоретико-методологическое обоснование. Задачами которой являлись: развитие у детей навыков распознавания и управления своими эмоциями, обучение младших школьников эффективным копинг-стратегиям для преодоления стресса и трудностей.

Реализация данной программы осуществлялась на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2», г. Шадринска. В исследовании участвовали 50 школьников, в возрасте 9-10 лет: 25 человек – контрольной группы 3 «А» класса и 25 человек – экспериментальной группы 3 «В» класса.

Программа включила в себя 4 блока: диагностический, установочный, основной и заключительный. Всего в программу входило 25 занятий, длительностью 40 минут и периодичностью проведения 2 раза в неделю.

Тематический план включал занятия, которые имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием:

- игротерапия («Эмоциональный калейдоскоп», «Поиск решения» и др.);
- элементы арт-терапии («Рисуем свой страх», «Мой портрет в лучах солнца»);
- психогимнастика («Атомы и молекулы», «Горячий стул»);
- элементы сказкотерапия («Сказочные характеры», «Один обычный год или чрезвычайное происшествие!»);
- релаксация («Звуки природы», «Тихое озеро»).

После разработки и внедрения психолого-педагогической программы, а также проведения контрольного эксперимента нами были замечены качественные изменения в стратегиях поведения испытуемых. Младшие школьники стали выбирать более адаптивные способы реагирования на стрессовые ситуации, например, большинство испытуемых предпочли «Погулять, побегать одному» взамен на «Бить, ломать, швырять». Большинство респондентов стали отдавать предпочтение рациональному решению сложившейся ситуации и конструктивному выходу из нее, нежели делать выбор в пользу таких стратегий как «избегание», «отрицание», «уход от реальности». Стоит отметить, что достижению наиболее эффективных результатов способствовала совместная работа со значимым окружением отдельно взятого ребенка, потому что одному школьнику очень трудно справиться со сложностями и каждодневными стрессами без помощи взрослых.

Программа развития адаптивных копинг-стратегий младших школьников, основанная на принципах деятельностного подхода; единства диагностики и развития, дифференцированного подхода, поэтапности, подразумевала логическую преемственность между блоками и входящими в них занятиями. Каждый последующий этап логически был связан с предыдущим.

После реализации программы было проведено повторное эмпирическое исследование по ранее выбранным диагностическим методикам.

Сравнение результатов по методике «Опросник копинг- стратегий детей младшего школьного возраста» (И.М. Никольская, Р.М. Грановская) в контрольной и экспериментальной группе приведено в таблице 3.

Таблица 3

Распределение испытуемых экспериментальной и контрольной групп до и после воздействия по методике «Опросник копинг- стратегий детей младшего школьного возраста» (И.М.

Никольская, Р.М. Грановская), %

Уровень копинг-стратегий	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
Адаптивный	15	15	20	66
Мидированный	45	50	46	26
Деадаптивный	40	35	34	8

Из данной таблицы видно, что реализация программы привела к повышению использования младшими школьниками адаптивных копинг-стратегий на 46 % ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,695$ при $p \leq 0,01$), которые выражаются в понимании зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовности анализировать свое поведение. По мидированному уровню снизились показатели у детей экспериментальной группы на 20 % ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,147$ при $p \geq 0,05$). По дезадаптивным копингам снизились показатели в экспериментальной группе на 26 % ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,933$ при $p \leq 0,02$). В контрольной группе адаптивный уровень остался без изменений, мидированный и дезадаптивный уровень изменились лишь на 5 % ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 0,384$ при $p \geq 0,05$).

Сравнительные результаты по методике «Человек под дождем» (авт. Е. Романова, Т. Сытько) до и после эксперимента можно видеть на рисунке 2.

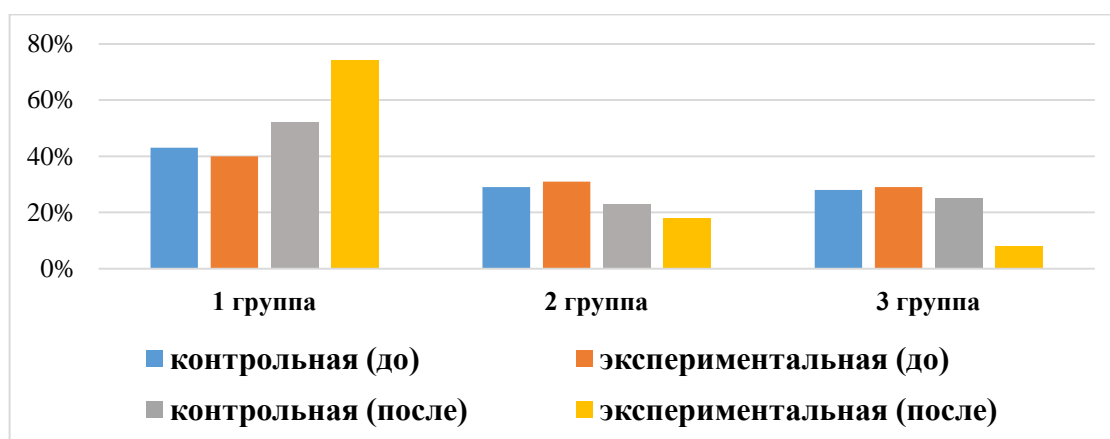


Рис. 2. Распределение испытуемых экспериментальной и контрольной групп до и после воздействия по методике «Человек под дождем» (авт. Е. Романова, Т. Сытько), %

Данный рисунок наглядно демонстрирует значительные изменения до и после эксперимента в экспериментальной группе. Увеличилось количество испытуемых экспериментальной группы на 22 % ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,254$ при $p \leq 0,02$), которые характеризуются наличием готовности противостоять трудным жизненным ситуациям, разрешать и

преодолевать их. Уменьшилось количество испытуемых с относительно адаптивными копингами на 5 % ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 0,384$ при $p \geq 0,05$), а также испытуемых, относящихся к дезадаптивным копингам на 17 % ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,542$ при $p \geq 0,05$), что говорит о положительной динамике в экспериментальной группе после внедрения программы развития адаптивных копинг-стратегий.

В контрольной группе разница по адаптивному и мидированному уровню составила лишь 2 % ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 0,265$ при $p \geq 0,05$), это говорит о том, что существенных изменений выявлено не было.

Обобщив полученные данные по этим методикам, мы получили следующие результаты (табл. 4).

Таблица 4

Распределение испытуемых экспериментальной и контрольной групп до и после воздействия по двум методикам, %

Уровень копинг-стратегий	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
Высокий (адаптивный)	45	40	20	66
Средний (мидированный)	40	50	40	26
Низкий (дезадаптивный)	15	10	40	8

Из данной таблицы видно, что реализация программы привела к повышению использования младшими школьниками адаптивных копинг-стратегий на 46% ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,695$ при $p \leq 0,01$). По среднему уровню снизились показатели у детей на 14% ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 0,975$ при $p \geq 0,05$). По дезадаптивным копингам снизились показатели в экспериментальной группе на 32% ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,314$ при $p \leq 0,01$). В контрольной группе существенных изменений по адаптивному уровню на 5% ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 0,384$ при $p \geq 0,05$) не было обнаружено.

Это свидетельствует о том, что в экспериментальной группе доля исследуемого эффекта значительно выше, чем в контрольной. Соответственно наличие значимых различий в показателях адаптивных копингов после воздействия, подтверждают эффективность специально разработанной психолого – педагогической программы их развития у младших школьников.

Выводы:

В ходе исследования нами была обнаружено преобладание мидированных копинг-стратегий у младших школьников.

В процессе формирования адаптивных копингов нами была доказана эффективность нашей программы для младших школьников, а именно:

- в результате применения программы наблюдается значительное увеличение уровня адаптивных копинг-стратегий в экспериментальной группе ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,695$ при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что дети стали более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и трудностями.

- программа также привела к снижению дезадаптивных копинг-стратегий в экспериментальной группе ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,314$ при $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что учащиеся научились обращаться к эффективным способам преодоления стресса, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии.

Важно отметить, что такие изменения могут иметь долгосрочные последствия для психологического здоровья детей, так как обращение к адаптивным копингам может сохраняться и развиваться по мере взросления.

Результаты исследования могут использоваться в практической деятельности педагогов-психологов по развитию адаптивных копинг-стратегий у младших школьников, а также для разработки материалов для родительских собраний, выступлений на семинарах, педагогических советах и методических объединениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Башкатова, Ю.А. Организация работы по развитию коммуникативной сферы младших школьников / Ю.А. Башкатова. – Текст : непосредственный // Психология обучения. – 2011. – № 12. – С. 111-118.
2. Ветренко, С.В. Психология младшего школьника : учеб. пособие для вузов / С.В. Ветренко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 159 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/557285> (дата обращения: 24.01.2025). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Юрайт». – Текст : электронный.
3. Галеева, В.Р. К вопросу о копинг-стратегиях и механизмах защиты у младших школьников и подростков / В.Р. Галеева. – Текст : электронный // Студенческая наука и XXI век. – 2020. – Т. 17, № 1-2 (19). – С. 290-292. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44069931> (дата обращения: 24.01.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
4. Жихарева, Ю.Б. Практические рекомендации для специалистов и родителей по воспитанию, развитию и коррекции детей : из опыта работы дет. логопеда и психолога : метод. пособие / Ю.Б. Жихарева. – Москва : Владос, 2021. – 105 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690455> (дата обращения: 24.01.2025). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Текст : электронный.
5. Исследование психологических защит и совладающего поведения в детском возрасте (половозрастной аспект) / У.Ю. Севастьянова, Е.В. Куфтяк, А.А. Рысина, К.А. Пономарева. – Текст : электронный // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – Т. 24, № 3. – С. 112-117. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=36565761> (дата обращения: 24.01.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
6. Капустина, Н.Г. Эмоциональное мироощущение, психологическая защита и копинг-поведение в младшем школьном возрасте / Н.Г. Капустина. – Текст : непосредственный // Наука и образование Зауралья : науч.-публицист. и информ. журн. – 2008. – № 1. – С. 66-69.
7. Кулагина, И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста : учеб. и практикум для вузов / И.Ю. Кулагина. – Москва : Юрайт, 2025. – 291 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/560428> (дата обращения: 24.01.2025). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Юрайт». – Текст : электронный.
8. Купрене, Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии / Е.В. Купрене. – Текст : непосредственный // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 5. – С. 69-71.
9. Чернова, А.М. Формирование адаптивных копинг-стратегий у представителей современной молодежи как фактора их экономического воспитания в современных экономических условиях России / А.М. Чернова, Л.В. Оринина. – Текст : электронный // Студенческий научный форум : материалы VII Междунар. студ. науч. конф. – URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015009451?ysclid=m79bnpr3mz10139547> (дата обращения: 17.02.2025).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Е.А. Волгуснова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: misis.volgusnova@yandex.ru.

Н.Н. Жемчугова, студентка 1-50Б-а Института психологи и педагогики, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: zhemchugovann@gmail.com.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

E.A. Volgusnova, Ph. D. in Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Developmental Psychology and Educational Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: misis.volgusnova@yandex.ru.

N.N. Zhemchugova, Student, Institute of Psychology and Pedagogy, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: zhemchugovann@gmail.com.