

УДК: 159.9

Гиндулина Людмила Витальевна,
студент
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
педагогический университет им. М.Акмуллы»,
г.
Уфа

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И САМООЦЕНКИ У ШКОЛЬНИКОВ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается взаимосвязь поведенческих копинг – стратегий и самооценки у школьников в выборе профессиональной направленности.

Ключевые слова: избегание, стресс, самооценка, справление, поддержка.

Проблема выбора профессиональной направленности на сегодняшний день является одной из самых актуальных.

Копинг-стратегии и адекватная самооценка позволяют школьникам намного эффективнее определиться с профессией.

Даная работа посвящена проблеме изучения копинг-стратегий поведения подростков с различным уровнем самооценки. Самооценкой подростка регулируется его поведение, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми.

Наша жизнь – это эпоха колоссальных перемен. Как справляться с психологическим стрессом при выборе профессии. В стремительном водовороте событий, охватившем XX и XXI века, жизнь людей претерпела радикальные трансформации. Беспрецедентный поток информации, льющийся из многочисленных источников, и ускоряющийся темп жизни накладывают отпечаток на всех нас. С одной стороны, научно-технический прогресс открывает новые возможности, с другой – создает новые вызовы, требующие адаптации и стрессоустойчивости [2]. Разнообразные внешние факторы, будь то профессиональные, экологические или социальные, оказывают существенное влияние на человеческую психику. Не всегда это влияние носит положительный характер. Стрессовые ситуации, возникающие под действием внешних факторов, подрывают нормальное функционирование организма и нарушают эмоциональный баланс. Хронический стресс способен привести к психическим расстройствам, что, в свою очередь, негативно сказывается на общественном благополучии. Копинг-поведение: стратегии совладания созданы для защиты внутреннего

мира от разрушительных переживаний. Необходимо найти эффективные способы совладания со стрессом для того, чтобы правильно выбрать свой профессиональный путь [5]. Именно в этом ключе психологическая наука исследует феномен копинг-поведения. Термин "копинг" впервые появился в научной психологии во второй половине XX века. В 1962 году американский психолог Л. Мерфи ввел его в исследование, посвященное преодолению детьми кризисов развития и взросления. [1] Позже, в 1966 году, Р. Лазарус и С. Фолкман в своей работе "Психологический стресс и процесс совладания" расширили понятие копинг, обозначив его как совокупность эмоциональных и осознанных поведенческих усилий, предпринимаемых человеком в стрессовых ситуациях [8]. Психологи разработали различные теории и модели копинг-поведения, которые классифицируют его по различным признакам. Выделяют два основных типа копинг-механизмов: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный. Проблемно-ориентированный направлен на непосредственное решение проблемной ситуации, ее устранение или изменение. Эмоционально-ориентированный фокусируется на регулировании эмоций и поддержании психологического благополучия [6]. Выбор конкретных копинг-стратегий зависит от ряда факторов, таких как личностные особенности (например, уровень стрессоустойчивости, самооценка), характера стрессора (его интенсивность, продолжительность, предсказуемость), контекста ситуации (наличие социальной поддержки, доступность ресурсов). Эффективность копинг-стратегий оценивается по нескольким критериям: снижение уровня стресса, улучшение эмоционального состояния, успешное решение проблемной ситуации, сохранение или повышение психологического благополучия. Неумение справляться со стрессом может иметь серьезные последствия для психического и физического здоровья, это ухудшение сна, снижение работоспособности, развитие психосоматических заболеваний (например, головные боли, язвы), повышенный риск психических расстройств (например, тревога, депрессия). Развитие эффективных копинг-навыков – это процесс, требующий самопознания, обучения и практики. Существует множество техник, которые помогают справляться со стрессом и находить конструктивные пути решения проблем [7, с.6].

Когнитивная переоценка (изменение негативных мыслей на позитивные), дыхательные упражнения (уменьшение физиологических проявлений стресса), релаксационные техники (йога, медитация, прогрессивная мышечная релаксация), социальная поддержка (общение с близкими, участие в группах поддержки), управление временем (планирование, делегирование).

Самооценка, т.е. оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, безусловно, относится к базисным качествам личности. Именно она во многом определяет взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам [9]. В отечественной психологии начало фундаментальных исследований феномена отношения человека к себе было положено

благодаря трудам И.С. Кона, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, И.И. Чесноковой, Е.В. Шороховой. Необходимо отметить, что в отечественной психологии понятие единой, целостной самооценки не получило своего развития: большинство исследований посвящены частным самооценкам, которые являясь факторами саморегуляции личности, не позволяют судить о сущности отношения человека к себе как таковом.

В молодом возрасте стратегии копинга могут быть различными, включая и активные формы избегания[10]. Пассивное поведение, как одна из стратегий копинга, может иметь как долгосрочные, так и краткосрочные последствия. Согласно исследованиям Дж. Эдвардса о стрессе и копинге, выбор стратегии копинга может влиять на самооценку и личностные характеристики. Важно отметить, что самооценка может быть подвержена влиянию различных факторов, включая степень соответствия текущего состояния личности ее желаемому состоянию.

Самооценка положительно влияет на стратегии копинга, позволяет отделять важное от второстепенного и тем самым быстрее находить правильный выбор и определиться с видом деятельности, которая будет соответствовать природным наклонностям учащихся.

Результаты анализа показали, что активное разрешение проблем связано с позитивной и адекватной самооценкой. Подростки с адекватной самооценкой, согласно t-критерию Стьюдента, чаще используют стратегию «разрешение проблем» в своем поведении, чем подростки с низкой самооценкой. Те, у кого самооценка высока, ориентированы на поиск социальной поддержки. В стрессовых ситуациях подростки с адекватной самооценкой предпочитают избегающие стратегии, в отличие от подростков с низкой или завышенной самооценкой[11].

Анализ показал, что уровень самооценки у подростков зависит от частоты применения определенных методов противодействия стрессу. Использование стратегии социальной поддержки напрямую связан с общей оценкой самого себя у подростков: чем выше уровень самооценки, тем чаще они обращаются за помощью к окружающим и чувствуют свою значимость. С другой стороны, общая самооценка подростков обратно связана с использованием стратегии «избегание». Чем ниже самооценка, тем чаще они прибегают к избегающим методам, что свидетельствует о нежелании принимать себя и о чувстве неуверенности[12].

В современных условиях старшеклассники сталкиваются с разнообразными стрессовыми ситуациями, что делает анализ копинг-поведения важным и актуальным. Результаты анализа могут послужить основой для разработки программы по увеличению адаптивности подростков, включающей в себя развитие их способностей к справлению со стрессом и коррекции негативной самооценки. Кроме того, данный анализ может привести к улучшению работы консультантов и психопрофилактических специалистов с подростками и их родителями[13, с.32].

Анализ изучения методики Г. Селье показал, что учащиеся могут использовать различные модели копинг-поведения, нередко неэффективные и имеющие негативное воздействие. Поэтому важно изучать стратегии справляющего поведения, применяемые подростками, чтобы помочь им более эффективно справляться со стрессом при выборе профессиональной направленности[14, с.27].

Подростки, которые рано определили свои профессиональные цели в жизни, отличаются высокой степенью самооценки, самообладания и стремлением к достижениям. Они активно формируют свою личность, однако их способность к саморефлексии и эмоциональная сфера остаются слаборазвитыми. Такой тип подростков характеризуется быстрыми и резкими изменениями, которые контролируются самими личностями, не вызывая внезапных эмоциональных всплесков.

У детей возникает желание сокрыть свои чувства и мотивы, связанные с проблемной ситуацией, при выборе стратегии сдерживания. Это связано со страхом откровенности перед окружающими, чрезмерными самоубийственными тенденциями и чрезмерным управлением своим поведением[15].

Копинг-стратегии помогут старшеклассникам сознательно выбрать профессиональную направленность, а адекватная самооценка будет способствовать правильному выбору. Копинг-стратегии успешно осуществляются при соблюдении трех условий: достаточно полном осознании возникших трудностей при выборе профессиональной деятельности, знании способов эффективного совладания именно с ситуацией данного типа; умением своевременно применить их на практике.

Список литературы

1. Аскарлова Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Scientific progress.- 2021.- № 5.- С. 308-316.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал.- 1994.- Т. 15 № 1.- С.3–18.
3. Воеводина Т.М. Современные тенденции в изучении копинг-поведения и психологической защиты личности // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.- 2022.- № 1.- С. 31-38.
4. Кобытова Е.С., Ерёмкина Ю.А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2015. № 3 (156). С. 42-48.
5. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал.-1997.-Т.18 №5. - С. 20-30.
6. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей.- СПб: Речь, 2000.- 70 с.
7. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии

стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования.- 2011.- №3 (17). Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850>.

8. Lazarus R., Folkman S. Psychological stress and coping process [Электронный ресурс] // New York: Springer Pub. Co.- 1984. – URL: <https://archive.org/details/stressappraisalc0000laza>(дата обращения: 30.03.2023)

9. Аскарова Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Scientific progress.- 2021.- № 5.- С. 308-316.

10. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал.- 1994.- Т. 15 № 1.- С.3–18.

11. Воеводина Т.М. Современные тенденции в изучении копинг-поведения и психологической защиты личности // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.- 2022.- № 1.- С. 31-38.

12. Корицова Е.С., Ерёмина Ю.А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2015. № 3 (156). С. 42-48.

13. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал.-1997.-Т.18 №5. - С. 20-30.

14. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей.- СПб: Речь, 2000.- 70 с.

15. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования.- 2011.- №3 (17). Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850>.

16. Lazarus R., Folkman S. Psychological stress and coping process [Электронный ресурс] // New York: Springer Pub. Co.- 1984. – URL: <https://archive.org/details/stressappraisalc0000laza>(дата обращения: 30.03.2023)