Тезисы

Секция «Социальные инициативы школьников»

**Тема: «Помоги себе сам или эффективность осознанных копинг-стратегий у старшеклассников»**

Автор: *Абабков Роман Владимирович*, 11-А класс,

МОБУ СОШ № 34, г. Таганрог, Ростовская область.

Руководитель: *Коренец* *Анна Викторовна*, педагог доп. образования,

МОБУ СОШ № 34, г. Таганрог, Ростовская область.

 **Актуальность.** Приближаются выпускные экзамены в школе. На примере своих одноклассников я заметил, что каждый по-своему реагирует на это событие. И задался вопросом, как более безболезненно пройти этот непростой этап в жизни. Для этого хочется детально изучить свое психологическое состояние, своих друзей, и найти научное объяснение, как более эффективно пройти это испытание. А в помощь обучающимся-выпускникам на классных часах разработать краткосрочные курсы взаимопомощи и психологической грамотности. Т**ема моего исследования «Помоги себе сам или эффективность осознанных копинг-стратегий у старшеклассников»** Для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемое копинг-поведение или копинг-стратегии, то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса. Об этом говорили многие выдающиеся психологи (Р. Лазарус, С. Фолкман и др.). В отечественной психологии изучению индивидуальных способов взаимодействия человека с ситуацией посвящено немало исследований. Но копинг-стратегии подростков ещё мало изучены.

 **Новизна** нашего исследования состоит в том, что эту проблему мы предлагаем решать параллельно с её практическим применением. В эксперименте приняли участие на добровольной основе обучающиеся 9 - 11-х классов нашего учебного заведения. Диагностический комплекс изучения данной проблемы состоял из следующих методик:

1. Анкетирование и диагностирование при помощи теста «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

2. Проективная методика выявления копинг-стратегий Р. Лазаруса. «Человек под дождём».

3. Методика «Индикатор копинг-стратегий» разработана Джеймсом Амирханом.

 **Цель исследования:**

 Проследить эффективность копинг-стратегий, связанных со стрессовыми жизненными ситуациями в предэкзаменационный период, и разработать цикл занятий для психологического практикума.

 **Задачи:** ознакомиться с понятием копинг-стратегий,проработать психологическую литературу по данной тематике и дать её сравнительный анализ с учётом возможности её практического использования, подобрать приемлемые методики для прохождения тестов, продумать методы сбора информации и её обработки, обобщить и подготовить материал практических занятий по данному вопросу для использования в работе школы, для классных руководителей, школьных психологов, органов школьного самоуправления.

  **Гипотиза**: осознанный подбор копинг-стратегий увеличивает эффективность их использования в различных жизненных ситуациях.

  **Выводы.** Повышению эффективности копинг-стратегий способствуют наличие осознанной цели и продуманного плана, соотнесение плана и цели,возможность выбора, сравнение эффективности разных вариантов работы над собой,определение приоритетных дел, извлечение уроков из собственного опыта и ответа на вопрос «Для чего?», а не «Почему?», вера в себя, в собственные силы, в успех и удачу.

 Таким образом, мы можем сделать общий вывод, что более эффективными являются копинг-стратегии на основе осознанного выбора личности, направленного на конструктивное разрешения жизненных проблем. **Итогом** нашей работы является экспериментальная программа психологического практикума «Помоги себе сам или эффективность осознанных копинг-стратегий у старшеклассников».