

**Городская научно-исследовательская конференция школьников  
«Шаг в будущее»**

**Гендерные различия в проявлении совладающего  
поведения в младшем школьном возрасте**

Автор: Семенова Инна Дмитриевна  
ученица 11 класса  
МАОУ «Средняя школа №6»

Руководитель: Усольцева Елена Алексеевна  
педагог – психолог первой  
квалификационной категории  
МАОУ «Средняя школа №6»

г. Когалым

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. Психологический анализ совладающего поведения в младшем школьном возрасте	
1.1 Общая характеристика совладающего поведения .....	4
1.2 Характеристика психологических защит .....	6
1.3 Характеристика копинг- стратегий .....	7
1.4 Приемы эмоциональной саморегуляции .....	9
1.5 Особенности эмоциональной сферы младших школьников.....	11
2. Экспериментальное исследование совладающего поведения у младших школьников. ..	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЯ	

## Введение

Современная жизнь, для которой характерно множество экономических и психологических трудностей, требует не только от взрослых, но и от детей значительного напряжения душевных и физических ресурсов, чтобы успешно адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям.

Эмоциональная нагруженность и стрессонасыщенность заметно развивается с началом школьной жизни. Многочисленные наблюдения и результаты специальных исследований показывают, что для значительного числа младших школьников характерны высокий уровень тревожности, эмоциональная неустойчивость, напряженность. Частое отрицательно окрашенное состояние снижает эффективность обучения младшего школьника, повышают конфликтность во взаимоотношениях с одноклассниками, родителями. Поэтому управление собственным эмоциональным состоянием, овладение приемами и способами саморегуляции является важным компонентом психологического воспитания младших школьников.

**Цель** нашей работы - изучение гендерного различия в проявлении совладающего поведения в младшем школьном возрасте.

### **Задачи.**

1. Дать психологический анализ проблемы совладающего поведения.
2. Описать особенности совладающего поведения младших школьников
3. Изучить гендерные различия в особенностях преодоления негативных эмоциональных состояний младших школьников.

**Объект:** особенности совладающего поведения в младшем школьном возрасте.

**Предмет:** гендерные различия в особенностях совладающего поведения младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** Существуют гендерные различия в проявлении совладающего поведения у младших школьников.

## **1. Психологический анализ совладающего поведения в младшем школьном возрасте**

### **1.1 Общая характеристика совладающего поведения**

Напряженный ритм жизни, интенсификация труда, уменьшение двигательной активности порождают противоречия между повышенными требованиями к нашему интеллекту, устойчивостью эмоциональной сферы, малой нагрузкой на нашу мускулатуру. Перегрузка нервной системы по сравнению с двигательной системой приводит к постоянному напряжению психики. Мы почти забыли, что значит расслабиться, не говоря уже об умении выйти из напряженного состояния и обрести психическое равновесие. В большинстве случаев люди не умеют владеть своими эмоциями, снимать повышенную напряженность мускулатуры, произвольно расслаблять мышцы. [1, с.166].

Проблема преодоления жизненных трудностей носит название совладающего поведения и на сегодняшний день является одной из актуальных, активно разрабатываемых в современной психологии.

Понятие «совладающее поведение» происходит от английского «to cope» - совладать, преодолевать, справляться. Таким образом, совладание и копинг являются синонимичными понятиями. Психологическое предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше приспособить человека к требованиям сложившейся трудной ситуации. Возникновение трудностей нельзя избежать, поскольку оно является естественным, закономерным следствием сложного процесса взаимодействия субъекта с окружающим миром. Оно пронизывает событийность сложившейся трудной ситуации. Возникновение трудностей нельзя избежать, поскольку оно является естественным, закономерным следствием сложного процесса взаимодействия субъекта с окружающим миром. Оно пронизывает событийность повседневной жизни. В этой связи человеку необходимо постоянно использовать все возможные ресурсы для того, чтобы преодолевая трудности оставаться адаптивным и чувствовать себя более или менее безопасно. При преодолении сложных жизненных ситуаций человек использует большой арсенал активных (копинг-стратегии), а также пассивных (защитные механизмы) стратегий, все они представляют собой важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации. [2, с.24].

Для совладания необходимо три условия:

- 1) достаточно полно осознать возникшие трудности;
- 2) знать способы эффективного совладания именно с ситуацией данного типа;
- 3) уметь своевременно применить их на практике.

Эффективность совладания зависит от того, является ли срабатывание данной защиты ситуативным, или это уже элемент стиля личного реагирования на трудности. Впервые термин «совладание» был использован Л. Мерфи в 1962г. при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития стратегии совладания не только как варианты бессознательных защит, но и как родовое, более широкое понятие, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные механизмы. [13, с.59].

Напряженный ритм жизни, интенсификация труда, уменьшение двигательной активности, порождает противоречия к нашему интеллекту, при этом усиливается эмоциональное напряжение человека. Одним из этих проявлений является стресс. Люди используют различные виды борьбы со стрессом.

## 1.2 Характеристика психологических защит.

Психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Ниже мы предлагаем краткую характеристику специальных механизмов защиты.

Отрицание – это стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися положительными представлениями о себе. Один из главных механизмов подавления страха, с помощью которого опасность «отодвигается» и прекращает свое существование.

Вытеснение – это избегание внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания. Вытеснение выполняет защитную функцию, не допуская в сознание желаний, идущих в разрез с нравственными ценностями, обеспечивает приличие и благоразумие.

Подавление – это блокирование неприятной информации. Подавление наблюдается при сдерживании эмоций страха и преодолении зависимости от агрессора.

Рационализация – защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение представляет как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Использование разумных объяснений неразумному поведению. Этот вид защиты чаще всего используется людьми с сильным самоконтролем.

Проекция – вид защиты, который связан с бессознательным переносом собственных чувств, желаний и стремлений на других с целью перекалывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», на окружающий мир. Перенос ответственности за свои поступки на окружающих. Проекция позволяет защититься от неприятия себя окружающими.

Идентификация – разновидность проекции, связанная с переносом на себя желаемых чувств и качеств. Возвышение себя до другого путем расширения границ «Я». Этот механизм защиты используется как путь повышения самооценки.

Замещение – это защита от тревожащей или даже нестерпимой ситуации с помощью переноса реакции с «недоступного» объекта на «доступный». Замещение дает возможность справиться с гневом, который не может быть выражен прямо.

Сновидение – вид замещения, в котором происходит перенос недоступного действия в иной план: из реального мира в мир сновидений. В сновидении конфликт устраняется не на основе его логического разрешения, а с помощью языка образов. [4, с.73].

### 1.3 Характеристика копинг-стратегий

Конфликтологи выделяют три шкалы, содержащие утверждения, отражающие основы преодоления конфликтных ситуаций в трех плоскостях копинг – стратегий поведения:

- в поведенческой сфере ;
- в когнитивной сфере ;
- в эмоциональной сфере.

Виды копинг-стратегий поведения распределяются по трем основным группам с учетом степени их адаптивных возможностей:

- адаптивные;
- относительно адаптивные;
- неадаптивные.

К адаптивным вариантам копинг-стратегий поведения в поведенческой сфере относятся сотрудничество, обращение и альтруизм.

Эти проявления отражают такое поведение личности, при котором она вступает в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее людям для преодоления трудностей.

В когнитивной сфере адаптивными вариантами являются проблемный анализ, установка собственной ценности, сознание самообладания. Это формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

В эмоциональной сфере вариантами являются протест и оптимизм, отражающие эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из любой, даже самой сложной ситуации.

К неадаптивным вариантам копинг – стратегий относятся:

- в поведенческой среде – активное избегание, отступление, которые предполагают поведение, обуславливающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, изоляцию, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблемы;

- в когнитивной сфере это смирение, растерянность, диссимиляция, игнорирование – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из – за неверия в собственные силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей;

- в эмоциональной сфере это подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность – варианты поведения, характеризующиеся подавленным состоянием безнадежности, покорности, переживание злости и возложение вины на себя и других.

К относительно адаптивным вариантам копинг – стратегии поведения, относятся:

- в поведенческой среде – компенсация, отвлечение, конструктивность – формы поведения, характеризующиеся стремлением к временному отказу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, с помощью выполнения своих заветных желаний;

- в когнитивной сфере – относительность, придача смысла, религиозность – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, на веру в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами. [5, с.16].



#### ○ 1.4 Приемы эмоциональной саморегуляции

В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно – психические нагрузки, их величина может быть различной в разных видах деятельности. При небольших нагрузках действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам без сознательного участия человека.

Такие как длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движения, танцы, музыка и т.д.

В других случаях, когда нагрузки значительны и действуют продолжительное время, бывает важно сознательно использовать различные приемы и способы, помогающие организму восстанавливаться.

Поэтому важно

- разобраться, какими, естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете, осознать их;

- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;

- освоить способы саморегуляции (или самовоздействия).

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (установление эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психифизиологической реактивности).

Саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием – это эффективное средство, влияющее на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т. е. релаксации. Частое (грудное) дыхание наоборот обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно – психическую напряженность.

(Примеры конкретных способов дыхательной гимнастики даны в приложении 4)

Способы связанные с управлением тонуса мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслабить позволяет снять нервно – психическую напряженность, быстро восстанавливать силы.

#### Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что "слово может убить, слово может спасти". Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Словесное воздействие задействует сознательный механизм, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

#### Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить, и если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы воображения открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции, специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслаблено, спокойно – это ваши ресурсные ситуации

#### **Резюме**

Как взрослые, так и дети в трудных для себя жизненных ситуациях могут использовать разные формы защиты от внутренних и внешних опасностей.

### 1.5 Особенности эмоциональной сферы младших школьников

Поступление ребенка в школу знаменует собой не только начало перехода познавательных процессов на новый уровень развития, но и возникновение условий для личностного роста человека. Психологи не раз отмечали, что в этот период времени ведущей для ребенка становится учебная деятельность. Особенностью детей младшего школьного возраста является безграничное доверие к взрослым, главным образом учителям, подчинение и подражание им. Второй важной особенностью является сознательная постановка многими детьми цели достижения успехов и волевая регуляция поведения, позволяющая ребенку добиваться ее. Самооценка и уровень притязаний играют очень важную роль в жизнедеятельности младшего школьника. В общепсихологических экспериментальных исследованиях показано, что школьники имеющие сильную мотивацию достижения успехов, обладали адекватной или умеренно завышенной самооценкой, а также достаточно высоким уровнем притязаний. Что касается уровня притязаний, то он может зависеть не только от успехов в учебной или какой-либо иной деятельности, но и от положения, занимаемого ребенком в системе взаимоотношений со сверстниками, в детских группах, коллективах. Следовательно, возраст, приходящийся на начало обучения в школе (1-4 классы), можно рассматривать как период возникновения и закрепления очень важной личностной характеристики ребенка, которая, становясь достаточно устойчивой, определяет его эмоционально состояние в различных видах деятельности.

Дети младшего школьного возраста начинают уже более сдержанно выражать свои эмоции, когда находятся в коллективе класса, так как несдержанность в проявлении чувств вызывает тут же замечания, подвергается обсуждению и осуждению. Способность владеть своими чувствами становится лучше год от года. Свой гнев и раздражение младший школьник проявляет не столько в моторной форме – лезет драться, вырывает из рук, сколько в словесной форме – дразнит, грубит; появляются оттенки в выражении лица и интонации речи – ирония, насмешка, сомнение и т.д. Переживание злости и стыда проявляются в более скрытной форме [6, с.236]. Характерной особенностью детей младшего школьного возраста является их впечатлительность, их эмоциональная отзывчивость на все яркое, крупное, красочное. В этом периоде у ребенка интенсивно формируются моральные чувства: чувства товарищества, ответственности за класс, сочувствие к горю окружающих, негодование на несправедливость [6, с.237]. Но важно помнить о том, что когда младший школьник узнает о нормах поведения, то он воспринимает слова воспитателя лишь тогда, когда они эмоционально его задевают, когда он непосредственно чувствует необходимость поступить так, а не иначе [6, с.238]. Чувства

как мотивы поведения младшего школьника занимают большое место в его жизни и получают при этом иную форму, чем у дошкольника. Переживание злости, озлобления, раздражения может вызвать у младшего школьника агрессивное действие по отношению к обидевшему его товарищу, однако драки у детей этого возраста возникают только в том случае, когда переживание достигает такой большой силы, что сдерживающие моменты, вызванные осознаваемыми правилами поведения, отбрасываются. Мотивы действий на основе положительных переживаний: сочувствие, расположение, привязанность, приобретших более устойчивый характер у детей младшего школьного возраста, становятся более действенными и проявляются в более разнообразных формах [6, с.239]. Вместе с тем нельзя забывать, что иногда из-за недостаточного внимания родителей к духовному миру ребенка мы сталкиваемся с тем, что школьник испытывает тяжелые и сильные эмоции, которые его травмируют. Яркие образы событий настойчиво вторгаются в его мир, снятся, преследуют, особенно если он впечатлителен [6, с.240]. Наряду с «личными» темами – мыслями о себе, мечтами о будущем, волнения, связанные со спортивными играми – развиваются у младшего школьника и разнообразные эстетические переживания. Значительное впечатление от художественных произведений может вывиться как в отдельных рисунках, которые он делает, так и в стихах, сочиненных им, или в рассказах по поводу прочитанной повести.

Нравственные положения, которые определяют поступки ребенка, не имеют достаточно обобщенного характера. Нравственные положения, которые вошли в сознание школьника, еще в недостаточной мере стали устойчивым его достоянием. В младшем школьном возрасте нравственные чувства характеризуются тем, что ребенок не всегда достаточно отчетливо осознает нравственный принцип, по которому ему следует действовать, но вместе с тем его непосредственное переживание подсказывает ему, что является хорошим, а что плохим. Поэтому-то, совершая недозволенные поступки, он испытывает переживания стыда, раскаяния, иногда страха [6 с.242].

## 2. Экспериментальное исследование совладающего поведения у младших школьников

Экспериментально-практическое исследование проводилось в МОУ «Средняя школа №6» с целью выявления используемых копинг – стратегий у детей младшего школьного возраста. В исследовании приняли участие 50 школьников, в возрасте 8-9 лет, 25 мальчиков и 25 девочек.

Цель экспериментально-практического исследования:

1. Определить используемые копинг – стратегии младших школьников.
2. Проанализировать результаты исследования
3. Выявить отличие копинг – стратегий у детей разного пола.

В исследовании применялась следующая методика: Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций». Процедура исследования состояла из 2-х этапов.

1.Этап. Детям предлагалось выбрать из перечисленного списка стратегий те, которые они чаще всего используют при столкновении с неприятными ситуациями.

2.Этап. Анализ и интерпретация результатов. Он основывался на анализе выборов копинг – стратегий, предпочитаемых испытуемыми, и их сравнении между детьми разного пола.

Получены следующие результаты:

Мальчики чаще используют стратегии: «мечтаю, представляю»,... «смотрю телевизор»,... «прошу прощения, говорю правду», «стараясь расслабиться, оставаться спокойным». У девочек наиболее частыми были четыре стратегии: «обнимаю, прижимаю, глажу», «плачу, грущу», «слушаю музыку», «стараясь расслабиться, оставаться спокойной». Мальчики в два раза используют чаще, чем девочки, такую стратегию, как «борюсь, дерусь», и в полтора раза чаще – стратегию «дразню кого –нибудь». Мальчики чаще девочек прибегают к стратегии совладания «сплю», как к необходимому и эффективному способу восстановления физических сил. Девочки чаще мальчиков используют стратегии «говорю сама с собой, плачу, грущу, обнимаю, прижимаю, глажу». Эти различия указывают на большую потребность девочек в тесной привязанности, в эмоциональной разрядке через слезы к себе и другим.

**Вывод:** Результаты проведенного эксперимента дают основание считать, что половые различия в своей основе являются природными, наследственно обусловленными.

По данным психологов, во всех культурах девочки демонстрируют лучшие навыки общения, чем мальчики – это социальная чувствительность, умение использовать речь как средство коммуникации, способность сопереживать, выражать свои эмоции.

### **Заключение**

В младшем школьном возрасте формирование новообразований происходит под влиянием эмоциональных, поведенческих и личностных процессов, развивающихся на основе специфических изменений механизмов психологической защиты и стратегий преодоления. Результаты проведенного исследования демонстрируют наличие половых различий в стратегиях совладающего поведения. Знание особенностей копинг - стратегий, могут осознанно влиять на снижение уровня агрессии у школьников и в более широком контексте на снижение агрессии в современном обществе.

Сравнительный анализ использования стратегий совладания, показал, что школьники используют адаптивные стратегии ориентированные на учебную, внеучебную деятельность, на внутренний мир.

Экспериментальное исследование показало, что наша гипотеза о том, что существуют гендерные различия в проявлении совладающего поведения у младших школьников, получила подтверждение.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные могут использоваться классными руководителями, педагогами, психологами в консультативной работе с родителями, и системе профилактики дезадапционного поведения школьников.

**Список использованных источников:**

1. Веселова, П.В. Особенности психологических конфликтов и копинг поведения у лиц, обращающихся за психологической консультативной помощью, и больных неврозами: Автореф. дисс. канд. психол. наук. СПб., 1994. —24с.
2. Аведисова, А.С., Канаева, Л.С, Ибрагимов, Д.Ф. Копинг и механизмы его реализации (аналитический обзор)// Российский психиатрический журнал. 2002, №4, 59-64
3. З Александровский, Ю.А. и др. Психогения в экстремальных условиях. М Медицина, 1991.
4. Вассерман, Л.И., Петрова Н.П. Психологическая защита и аффективные расстройства у пациентов в ситуации витальной угрозы Социальная и клиническая психиатрия, 2000, том 10, X» 1. 73-75.
5. Веселова, П.В. Особенности психологических конфликтов и копинг поведения у лиц, обращающихся за психологической консультативной помощью, и больных неврозами: Автореф. дисс. канд. психол. наук. СПб., 1994. —24с.
6. Абабков, В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. С. Пб.: Речь, 2004. 166 с.