

88-8 баллов



**СиБАК**

[www.sibac.info](http://www.sibac.info)

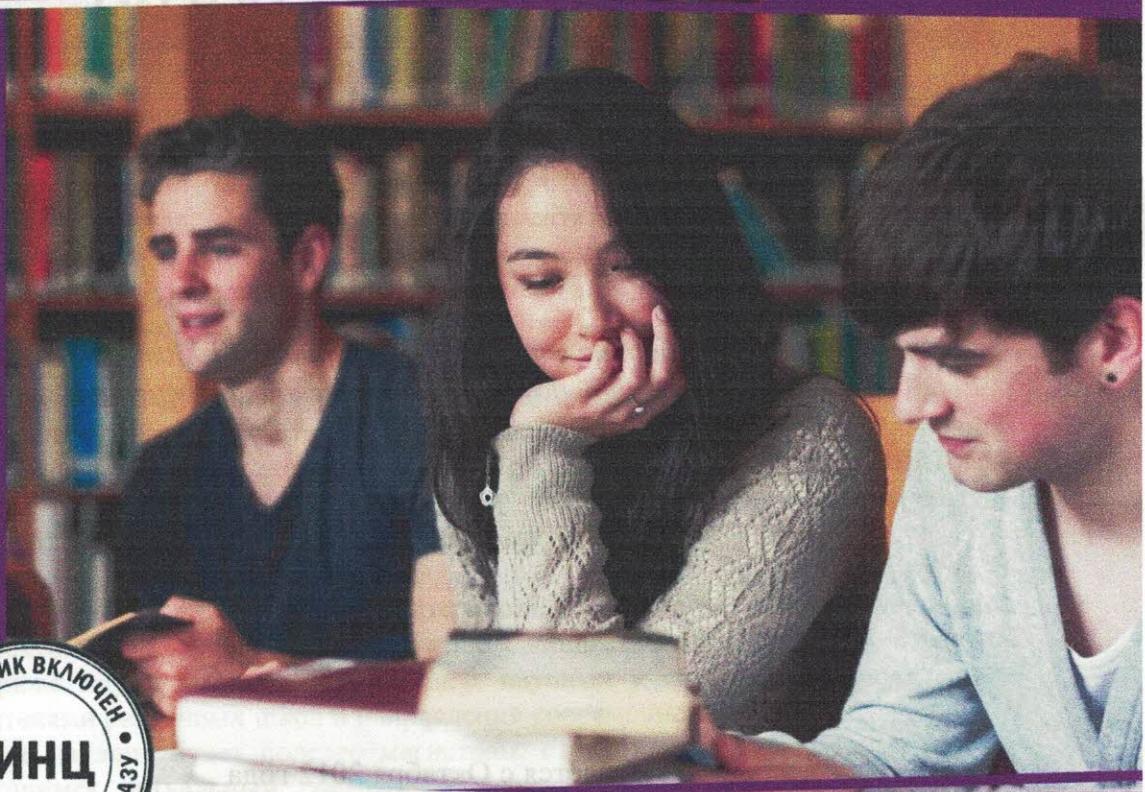
ISSN 2310-2764



Любимые Напоминания для любви, друзей, мамы, папы, бабушки, внучки, родной сестры или брата, коллеги, приятеля, учителя, преподавателя, учителя профессиональной или спортивной школы.

## LX СТУДЕНЧЕСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

№ 12(60)



**НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО  
СТУДЕНТОВ XXI СТОЛЕТИЯ.  
ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ**

г. НОВОСИБИРСК, 2017



**СибАК**

[www.sibac.info](http://www.sibac.info)

# НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО СТУДЕНТОВ XXI СТОЛЕТИЯ. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Электронный сборник статей по материалам LX студенческой  
международной научно-практической конференции

№ 12 (60)  
Декабрь 2017 г.

Издается с Октября 2012 года

Новосибирск

2017

УДК 009

ББК 6\8

Н34

Председатель редколлегии:

**Дмитриева Наталья Витальевна** – д-р психол. наук, канд. мед. наук, проф., академик Международной академии наук педагогического образования, врач-психотерапевт, член профессиональной психотерапевтической лиги.

Редакционная коллегия:

**Андреева Любовь Александровна** – канд. юрид. наук, доц. Российского государственного гуманитарного университета, зав.кафедрой частного права филиала РГГУ, г. Великий Новгород;

**Карпенко Виталий Евгеньевич** – канд. филос. наук, доц. кафедры философии и социологии, докторант Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина, г. Харьков;

**Ле-ван Татьяна Николаевна** – канд. пед. наук, доц., научный сотрудник Института медико-биологических проблем Российской университета дружбы народов, г. Москва;

**Павловец Татьяна Владимировна** – канд. филол. наук, рецензент АНС «СибАК»;

**Якушева Светлана Дмитриевна** – канд. пед. наук, доц., начальник отдела по организации олимпиад, деятельности Университетского округа и координации профориентационной работы, доц. общеинститутской кафедры теории и истории педагогики института педагогики и психологии образования ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет».

#### **Н34 «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки»:**

Электронный сборник статей по материалам LX студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». – 2017. – № 12 (60) / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [http://www.sibac.info/archive/guman/12\(60\).pdf](http://www.sibac.info/archive/guman/12(60).pdf).

Электронный сборник статей по материалам LX студенческой международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки» отражает результаты научных исследований, проведенных представителями различных школ и направлений современной науки.

Данное издание будет полезно магистрам, студентам, исследователям и всем интересующимся актуальным состоянием и тенденциями развития современной науки.

Электронный сборник статей «Научное сообщество студентов. Гуманитарные науки»: включен в систему Российской индекса научного цитирования (РИНЦ). Статьи, принятые к публикации, размещаются на сайте научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU.

ББК 6\8

ISSN 2310-2764

© АНС «СибАК», 2017 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	119
Суфиянова Элеонора Руслановна	
Хасanova Алсу Илфировна	
Турковская Нина Викторовна	
<b>КУЛЬТУРА РЕЧИ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА</b>	122
Узуналова Диана Айбадовна	
Гречкина Алена Александровна	
<b>ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ С ЗПР</b>	125
Усик Наталья Павловна	
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР</b>	128
Усик Наталья Павловна	
<b>МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ УСТОЙЧИВОСТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ В УРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	131
Хайрлаева Эльвира Юнусовна	
Свириденко Ирина Анатольевна	
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ</b>	134
Хайрлаева Эльвира Юнусовна	
Свириденко Ирина Анатольевна	
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОРРЕКЦИИ УСТОЙЧИВОСТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ У УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ</b>	137
Хайрлаева Эльвира Юнусовна	
Свириденко Ирина Анатольевна	
<b>РОЛЬ СЕМЬИ НА СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЕНКА</b>	140
Хлобыстина Дарья Владимировна	
Николаев Егор Васильевич	
<b>ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ РЕАЛИЗАЦИИ</b>	143
Чижкова Дарья Александровна	
<b>Секция «Психология»</b>	147
<b>СВЯЗЬ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ С УРОВНЕМ УСПЕВАЕМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ</b>	147
Бершакова Анастасия Игоревна	
Кузнецова Людмила Борисовна	
<b>ЗДОРОВЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ</b>	151
Гаврильева Даиана Петровна	
<b>КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА: ПОДХОДЫ И КЛАССИФИКАЦИИ</b>	154
Голомидова Татьяна Михайловна	

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА: ПОДХОДЫ И КЛАССИФИКАЦИИ**

**Голомидова Татьяна Михайловна**

студент, факультет психологии

Филиала МГУ имени М.В. Ломоносова в г. Севастополе,

РФ, г. Севастополь

E-mail: [mentol-22@mail.ru](mailto:mentol-22@mail.ru)

Понятие копинг-стратегий широко используется в психологии стресса. Данное понятие было введено Р. Лазарусом и С. Фолкманом в рамках транзактной модели стресса. В модели стресс является результатом согласования средовых процессов и человека.

В первую очередь, копинг – это то, что помогает преодолеть стрессовое напряжение человеку. Копинг – стратегии – это приемы совладания с трудными ситуациями или состояниями, которые человек использует сознательно.

Совладание с трудной ситуацией зависит от личности субъекта и реальной ситуации. Необходимо помнить о том, что одно и то же событие в разные периоды жизни может различаться по степени травматичности для человека.

Зарубежные авторы выделяют три подхода к совладанию со стрессовыми ситуациями: диспозиционный, ситуативный и интегративный.

В диспозиционном подходе рассматривается вопрос о существовании личностных качеств, которые детерминируют лучшее совладание с трудными ситуациями. В данном подходе рассматривается связь между особенностями личности и эффективными / неэффективными копинг-стратегиями [2].

В ситуативном подходе рассматривается совладание со стрессом в связи с изменением тех или иных ситуаций. Одним из представителей ситуативного подхода является Р. Лазарус, который считает, что именно стрессовая ситуация в большей степени влияет на стиль совладания со стрессом. В понимании Р. Лазаруса, копинг – это поведенческие и когнитивные усилия, которые индивид затрачивает на ослабление влияния стрессора. На копинг влияет несколько параметров: степень угрозы субъекту, наличие необходимых ресурсов, успешность собственных действий [1].

С. Фолкман и Р. Лазарус рассматривают два типа совладания со стрессом [3]:  
1. Проблемно – ориентированное – направлено на разрешение стрессовой ситуации. Данный вид совладания позволяет решить проблемную ситуацию. Проявляется как в агрессивных реакциях, так и в использовании рациональных возможностей, направленных на разрешение проблемы.

2. Эмоционально-ориентированное – используется в случае, когда невозможно изменить ситуацию. Данный вид совладания регулирует эмоции и меняет отношение к произошедшему событию. Проявляется в поиске социальной поддержки, позитивной переоценке, принятии на себя ответственности.

Исследователи утверждают, что использование нескольких, а не одной, копинг-стратегий является более эффективным. Стратегии избегания и позитивной переоценки ситуации являются неэффективными [4].

Существует пять основных задач копинга, выделенных Коэном и Р. Лазарусом:

1. Снижение влияния негативных воздействий ситуации.
2. Приспособление или изменение жизненной ситуации.
3. Сохранение положительного образа Я.
4. Поддержание эмоционального равновесия;
5. Сохранение взаимосвязей с другими людьми.

В результате экспериментального исследования Р. Лазарус и С. Фолкман получили восемифакторную модель совладания со стрессом. В нее вошли следующие шкалы:

- конфронтующее поведение – человек агрессивно реагирует на ситуацию, пытается изменить ее с помощью агрессивных усилий, наблюдается высокая готовность к риску;

- дистанцирование – отделение от ситуации, уменьшение ее значимости;
- самоконтроль – регуляция своих действий и эмоций;
- поиск социальной поддержки – обращение за помощью к окружающим;
- принятие ответственности – признание своего участия в возникновении проблемы, поиск ее решения;
- уход-избегание – бегство от проблемы, избегание ее;
- запланированное разрешение проблемы – включает механизмы рационализации, необходимые для изменения ситуации; с ее помощью человек способен определить проблему и найти альтернативные пути решения, что эффективно помогает справиться со стрессовой ситуацией;
- положительная переоценка – поиск достоинств в сложившейся ситуации.

Стратегии запланированного разрешения проблемы и конфронтирующего поведения относятся к проблемно-ориентированному совладанию, остальные – к эмоционально – ориентированному совладанию.

Базисными копинг-стратегиями, по мнению авторов, являются, поиск социальной поддержки, уход-избегание, запланированное разрешение проблем. Также выделяют базисные копинг-ресурсы: локус контроля, когнитивные ресурсы, Я-концепция, эмпатия, аффилиация [1].

Еще один подход к совладающему поведению – интегративный. Авторы интегративного подхода считают, что и личностные, и ситуационные аспекты влияют на выбор копинг-стратегий.

Одной из классификаций копинг-стратегий является классификация К. Гарвера [5]. По его мнению, наиболее эффективными стратегиями являются только те, которые направлены на разрешение ситуации. К наиболее адаптивным копинг-стратегиям авторы относят:

- поиск активной общественной поддержки, то есть обращение за помощью к окружающим;
- принятие – признание того, что ситуация действительно произошла;
- активный копинг, то есть человек предпринимает активные действия для устранения стрессора;
- положительное истолкование и рост, то есть переоценка ситуации с положительной стороны, и принятие ее как события необходимого для жизненного опыта;
- планирование – планирование своих дальнейших действий в сложившейся ситуации.

Авторы выделяют еще один блок копинг-стратегий, который является также эффективным, однако он не связан с активным копингом. К данному блоку относят следующие копинг-стратегии:

- сдерживание, то есть ожидание благоприятных условий, способствующих разрешению ситуации;
- подавление конкурирующей деятельности – полное сосредоточения внимания на стрессоре и снижение активности в других сферах;
- поиск эмоциональной общественной поддержки, то есть поиск понимания и сочувствия со стороны.

К третьей группе относят неадаптивные копинг-стратегии, которые в некоторых случаях могут помочь человеку адаптироваться под стрессовую ситуацию. К ним относят:

- отрицание стрессового события;
- поведенческое отстранение – отказ или уход от разрешения ситуации;
- ментальное отстранение – психологическое отстранение от стрессора, путем сна, развлечений или мечтаний;
- фокус на эмоциях и их выражениях – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации.

В отдельную группу К. Гарвер относит следующие копинг-стратегии:

- обращение к религии;
- использование алкоголя или наркотиков;
- использование юмора.

На данный момент одним из проблемных вопросов является вопрос о выборе копинг-стратегий и оценке их эффективности. Копинг-стратегии могут быть полезны и эффективны в одной ситуации, но в другой – они могут быть совершенно неэффективны, кроме того для одного человека они могут быть эффективны, а для другого человека совершенно бесполезны. Наиболее эффективной копинг-стратегией является та, которая улучшает общее состояние человека.

Таким образом, выбор стратегии зависит от множества различных факторов: от личности субъекта и ситуации, оказывают влияние также половые, возрастные, социальные и культурные особенности.

**Список литературы:**

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004.
3. Либина А.В. Совладающий интеллект – М.: Изд-во Эксмо, 2008.
4. Муздыбаев К. Совладание с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии — 1998. — Т. 1
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики - 2013. Т. 10, № 1.