

Взаимосвязь тревожности и невротизации с копинг-стратегиями преодоления стресса у обучающихся выпускных классов

Е.А. Гужина, Ю.Р. Мухина

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

Обоснование. Стрессовые ситуации особенно остро влияют на развитие личности в подростковый период, который является сложным, критическим в жизни каждого человека. Обозначенная проблема совладания с экзаменационным стрессом по-прежнему актуальна в современном обществе.

Цель — выявление взаимосвязи тревожности и невротизации с копинг-стратегиями преодоления стресса у обучающихся выпускных классов.

В исследовании приняли участие учащиеся 9-х (56 чел.) и 11-х (19 чел.) классов. Возрастной диапазон исследуемых групп — от 15 до 17 лет (75 человек).

Методы. Диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), диагностика уровней невротизации Л.И. Вассермана и «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана.

Результаты. Диагностирование тревожности показало, что 48 % опрошенных девятиклассников характеризуются низкими уровнями тревожности, 34 % — средними, 18 % — высокими. 79 % одиннадцатиклассников характеризуются низкими уровнями тревожности, 10,5 % — средними, 10,5 % — высокими. Изучение особенностей невротизации у подростков показало, что 27 % девятиклассников имеют низкие уровни невротизации, 25 % — пониженные, 48 % — повышенные. В группе одиннадцатиклассников 37 % опрошенных демонстрируют низкие уровни невротизации, 16 % — пониженные и 47 % — повышенные.

Диагностирование видов копинг-стратегий преодоления стресса показало, что среди девятиклассников с низкими уровнями тревожности копинг-стратегию «разрешение проблем» используют 34 % респондентов, «поиск социальной поддержки» — 30 %, копинг-стратегию «избегания проблем» — 10 %. Девятиклассники, характеризующиеся средними и высокими уровнями тревожности, более склонны к использованию пассивных стратегий. Корреляционный анализ показал, что между тревожностью и такими копинг-стратегиями преодоления стресса, как «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем, установлена умеренная прямая зависимость ($r = 0,40481$ и $r = 0,48821$ соответственно, $p < 0,05$).

Доминирующие копинг-стратегии преодоления стресса в группе одиннадцатиклассников со средними и высокими уровнями тревожности — «поиск социальной поддержки» и «разрешение проблем». Респонденты из этой группы, характеризующиеся низкими уровнями тревожности, также активно используют стратегии «поиск социальной поддержки» (79 %) и «разрешение проблем» (73,5 %); к активному «избеганию проблем» обращается 10,5 % опрошенных. Корреляционный анализ показал отрицательное значение коэффициента корреляции между тревожностью и стратегией «разрешение проблем» $r = -0,19391$. Это говорит о том, что с ростом тревожности у одиннадцатиклассников снижается активность использовать эту стратегию. Аналогичная «картина» с отрицательным значением коэффициента корреляции наблюдается и у тревожности с поиском социальной поддержки. Получается, что, чем более высокими уровнями тревожности подросток реагирует на стрессовую ситуацию, тем более беспомощным он себя ощущает. Для него проще было бы избежать проблему ($r = 0,16124$, $p < 0,05$), чем решать ее или искать того, кто ему поможет.

Анализ выборов копинг-стратегий преодоления стресса у девятиклассников показывает, что вне зависимости от уровня невротизации у школьников 9 классов преобладает использование копинг-стратегий по поиску социальной поддержки и разрешения проблем ($r = 0,27024$ и $r = 0,04091$ соответственно, $p < 0,05$). Тем не менее 29 % девятиклассников активно прибегают к стратегии «избегание проблем». Значение коэффициента корреляции ($r = 0,51279$) свидетельствует о том, что у девятиклассников с ростом невротизации усиливается стремление избежать психотравмирующую ситуацию.

В 11-х классах копинг-стратегия «избегание проблем» используется достаточно редко, а копинг-стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки» по-прежнему одинаково востребованы ими в ситуациях совладания с экзаменационным стрессом. Корреляционный анализ показал, что с ростом

невротизации снижается способность противостоять стрессовым обстоятельствам ($r = -0,2095$, $p < 0,05$) и растёт стремление либо получить помощь и социальную поддержку ($r = 0,25726$, $p < 0,05$), либо стремление избежать психотравмирующую ситуацию ($r = 0,40828$, $p < 0,05$).

Выводы. Гипотеза о наличии корреляционных связей тревожности и невротизации у обучающихся выпускных классов с их копинг-стратегиями преодоления стресса нашла свое эмпирическое подтверждение.

Ключевые слова: копинг-стратегии; совладающее поведение; тревожность; невротизация; дистресс; экзаменационный стресс; стрессоустойчивость; корреляция.

Сведения об авторах:

Елена Александровна Гужина — студентка факультета психологии и специального образования; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: guzhina.helena@gmail.com

Юлдуз Робертовна Мухина — кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: iuliya.muhina@yandex.ru