

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ
ПСИХОЛОГИИ**

УДК 159.922.7

**СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ
СТАРШЕКЛАСНИКАМИ
В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

О.В. Барина, О.Э. Джабарова

Московский государственный психолого-педагогический университет

Исследованы особенности стратегий преодоления тревожности старшеклассниками в период подготовки к экзаменам. Использованы методики: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана; «Шкала тревожности» А.М. Прихожан. Проведен анализ статистических данных (коэффициент ранговой корреляции Пирсона), обработка результатов производилась с помощью программы SPSS Version. Выявлены значимые корреляционные связи тревожности с использованием стратегий преодоления. Обнаружено прямое и обратное соотношение тревожности с конструктивными и деструктивными стратегиями преодоления.

Ключевые слова: *стратегии преодоления, конструктивные стратегии, деструктивные стратегии, тревожность, старшеклассники.*

Значимость исследования стратегий преодоления предэкзаменационной тревожности старшеклассниками определяется современным положением в образовательной системе среднего звена. Проведение Государственной итоговой аттестации вызывает состояния беспокойства и напряжения у старшеклассников. Подготовка учащихся к экзаменам связана с большой нагрузкой и эмоциональным дискомфортом и – как следствие – влечет снижение когнитивных функций организма, обуславливающие невозможность показать знания в полном объеме. Таким образом, психологическое сопровождение выступает как реальная необходимость для восстановления психологического комфорта субъекта в объективной реальности [1], в том числе по оказанию содействия в формировании стратегий преодоления тревожности старшеклассниками для успешной сдачи Государственной итоговой аттестации.

В преодолении тревожности существенную роль играет обеспечение старшеклассников широким выбором средств и способов действий в значимых для него ситуациях, выработка индивидуально эффективной модели поведения с использованием конструктивных копинг-стратегий с учетом закономерностей проявления и протекания тревожности [5]. Тревожность – индивидуально-психологическая

особенность с характерологическими свойствами, проявляющаяся как на ситуативном, так и на личностном устойчивом уровне. Тревожность является предсказуемым состоянием в предэкзаменационный период, реакцией субъекта на такое значимое событие жизни, как экзамен – пропуск во взрослость, возникает необходимость в преодолении тревожности для успешного прохождения итоговой аттестации [2].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе общеобразовательного учреждения города Москвы. Группу испытуемых составили старшеклассники 11 классов, возрастная категория – юноши и девушки 17–18 лет. Общий объем выборки – 60 чел.

Методы сбора эмпирических данных:

«Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (методика предназначена для определения копинг-механизмов, то есть способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий);

«Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (методика выделяет три группы стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки, избегания; адаптация для проведения исследования на русском языке сделана Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским);

«Шкала тревожности», разработанная А.М. Прихожан, используется для диагностики старшеклассников (8–11 классы). Ее специфика состоит в том, что испытуемый должен оценивать не наличие у себя симптомов тревожности, а ситуации в отношении того, насколько каждая из них может вызвать состояние тревоги. Методы обработки результатов исследования: качественный и количественный, в том числе статистический анализ данных (коэффициент ранговой корреляции r_s , Пирсона). Статистическая обработка полученных данных производилась с помощью программы SPSS Version.

Результаты исследования. Респонденты проходили тестирование по диагностическим методикам, которые были предъявлены в ходе исследования. Мы посчитали нужным представить количественные результаты исследования в виде табличных цифровых отображений для наиболее лучшего восприятия исследовательской информации.

Анализ результатов по методике «Шкала тревожности», разработанной А.М. Прихожан. Наряду с общим показателем тревожности опросник дает возможность оценить разные ее виды: школьную, самооценочную, межличностную, магическую.

В опроснике оценивалась шкала тревожности по балловым величинам, представленным показателями школьной, самооценочной, межличностной, магической тревожности. При первом приближении по совокупности баллов испытуемых и на основании средних статистических данных просматриваются следующие результаты (табл. 1). Таким образом, на основании результатов среднего значения по

определению шкалы тревожности А.М. Прихожан можно утверждать, что показатели соответствуют границам нормы и – как следствие – тревожность старшеклассников находится на уровне нормы.

Таблица 1

Результаты исследования испытуемых, среднее значение ($N = 60$)

Шкала	Среднее значение	Показатели нормы
Школьная	9,1	5–17
Самооценочная	11,44	12–23
Межличностная	10,78	5–20
Магическая	6,85	5–19

Анализ результатов по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Данная методика предназначена для определения копинг-механизмов, то есть способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

По результатам исследования представлены показатели 8 субшкал в пределах умеренного использования копинг-стратегий (табл. 2).

Таблица 2

Результаты исследование испытуемых, среднее значение ($N = 60$)

Шкала	Среднее значение	Границы
Конфронтация	48,2	40–60
Дистанцирование	48,13	40–60
Самоконтроль	41,73	40–60
Поиск соцподдержки	43,3	40–60
Принятие ответственности	47,48	40–60
Бегство-избегание	49,71	40–60
Планирование решения проблемы	48,65	40–60
Положительная переоценка	47,35	40–60

Таким образом, по результатам среднего значения подтверждено умеренное использование стратегий преодоления. Отсюда констатируем умеренное использование копинг-стратегий группой испытуемых.

Анализ результатов по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, предназначенной для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Методика выделяет три группы стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания. По результатам исследования показатели трех субшкал зафиксированы в пределах низкого уровня использования копинг-стратегий (табл. 3). Таким образом, на основании результатов среднего значения констатируем использование группой респондентов копинг-стратегий на низком уровне.

Таблица 3

Результаты исследования испытуемых, среднее значение ($N = 60$)

Шкала	Среднее значение	Показатели нормы
Разрешение проблем	21,35	Низкий (0–21)
Поиск соцподдержки	19,68	Низкий (0–21)
Избегание	19,15	Низкий (0–21)

Интерпретация полученных данных с помощью линейной корреляции. По представленным табличным значениям (табл. 4) констатируем прямую и обратную корреляционную связь на уровне значимости 0,05 и 0,01:

1. При повышенной школьной тревожности выявлена прямая связь с использованием стратегии преодоления «бегство-избегание» (Р. Лазарус). Данная стратегия является деструктивным копингом, но при этом отметим, что она действует как «эффект-стоп», то есть можно сделать шаг назад для того, чтобы в дальнейшем сделать два шага вперед. Предполагается некая поведенческая импульсивность, эмоционально-ориентированная направленность. Эта стратегия свойственна юношескому периоду. Стратегия преодоления «Поиск социальной поддержки» (Д. Амирхан) рассматривается как конструктивный копинг (поддержка ближайшего окружения). Является значимой для старшеклассников, но при этом чрезмерное использование стратегии приводит к определенной зависимости по отношению к окружающим, снижению собственной активности в принятии самостоятельного решения. Стратегия преодоления «Избегание» (Д. Амирхан) подтверждает значимую прямую связь при повышенной школьной тревожности. «Избегание» обуславливает уход от проблемы (аналог – «страус закапывает голову в песок») и – как следствие – неразрешенность поставленных задач.

2. При повышенной школьной тревожности выявлена обратная связь с использованием стратегии «Решение проблем» (Д. Амирхан). Эта стратегия является конструктивной, вырабатывается паттерн планомерного и рационального подхода в разрешении проблем, старшеклассниками не используется данная стратегия, но необходимо учитывать ее в дальнейших психологических рекомендациях.

3. При повышенной самооценочной тревожности наблюдается прямая связь с использованием стратегии преодоления «Принятие ответственности» (Р. Лазарус). Происходит принятие собственных ошибок и работа над ними, локус контроля смещается от внешних причин внутрь. Стратегия конструктивная, но чрезмерное использование ее увеличивает самобичевание и повышает уровень самооценочной тревожности.

4. Установлена прямая связь межличностной тревожности с использованием стратегии «Конфронтация» (Р. Лазарус). Стратегия является деструктивной, характеризуется конфликтностью и упорством субъекта в межличностном взаимодействии. Стратегия преодоления «Поиск социальной поддержки» (Р. Лазарус) рассматривается как конструктивный копинг. Поддержка ближайшего окружения является значимой для старшеклассников в период подготовки к экзаменам. Стратегия преодоления «Принятие ответственности» (Р. Лазаруса) – конструктивный копинг, анализ собственных ошибок и работа над ними. Локус контроля смещается от внешних причин внутрь, но при этом

чрезмерное использование данной стратегии увеличивает самобичевание и повышает уровень тревожности. Стратегия преодоления «Избегание» (Д. Амирхан) является деструктивным копингом, характеризуется эмоционально-ориентированной направленностью и свойственна периоду юношества. Отметим поведенческую импульсивность – как «эффект-стоп» (сделать шаг назад для того, чтобы в дальнейшем сделать два шага вперед), то есть присутствует «эффективность интуитивных компонентов в регуляции принятия решений» [4];

5. При повышенной магической тревожности (особенность установки и реакции на приметы: 13-й билет на экзамене, кошка перебежала дорогу и др.) выявлена прямая связь с использованием стратегий преодоления: «Конфронтация» (Р. Лазарус), стратегия является деструктивным копингом; стратегия преодоления «Поиск социальной поддержки» (Д. Амирхан), данная стратегия является конструктивным копингом, но при этом чрезмерное использование стратегии приводит к определенной зависимости по отношению к окружающим и снижением активности в принятии самостоятельного решения; стратегии преодоления «Бегство-избегание» (Р. Лазарус) является деструктивным копингом.

Выводы. В ходе проведенного эмпирического исследования стратегий преодоления тревожности старшеклассниками в предэкзаменационный период сделаны выводы:

1. На основании исследования и полученных результатов по определению «Шкалы тревожности» А.М. Прихожан можно утверждать, что тревожность старшеклассников находится на уровне нормы (показатели соответствуют границам нормы).

2. Выявлена специфика использования копинг-стратегий старшеклассниками в предэкзаменационный период:

Конструктивные копинг-стратегии: «Поиск социальной поддержки» рассматривается как конструктивный копинг. Поддержка ближайшего окружения, друзей, близких, оказание помощи, информационная поддержка, эмпатичное слушание, но при этом чрезмерное использование стратегии приводят к определенной зависимости по отношению к окружающим. «Принятие ответственности», принятие собственных ошибок и работа над ними, локус контроля смещается от экстернатальных к интернатальным факторам. Эта конструктивная стратегия используется старшеклассниками. Но при этом чрезмерное использование данной стратегии увеличивает самобичевание и повышает уровень тревожности.

Деструктивные копинг-стратегии: «Бегство-избегание» данная деструктивная копинг-стратегия. Отметим «эффект-стоп». Стратегия свойственна периоду юношества. Стратегия «Конфронтация» носит деструктивный характер, характеризуется наличием конфликтности,

упорства, эмоциональности, снятием напряжения, но при этом упорство положительно сказывается при стрессогенном воздействии. Использование данной стратегии старшеклассниками вполне объяснимо, так как предэкзаменационный период является стрессовым процессом.

3. Выявлены связи стратегий преодоления и тревожности: 1) при повышенной школьной тревожности видна *прямая связь* с использованием стратегий преодоления «Бегство-избегание», «Поиск социальной поддержки», «Избегание»; 2) при повышенной школьной тревожности выявлена *обратная связь* с использованием стратегии преодоления «Решение проблем»; 3) при повышенной самооценочной тревожности выявлена *прямая связь* с использованием стратегии преодоления «Принятие ответственности»; 4) при повышенной магической тревожности выявлена установка и реакции на приметы (13-й билет на экзамене и др.); 5) выявлена *прямая связь* с использованием стратегий преодоления «Конфронтация», «Поиск социальной поддержки», «Бегство-избегание».

Таблица 4

Анализ связи тревожности с особенностями выбора стратегий преодоления старшеклассниками при помощи линейной корреляции. Матрица корреляций

Шкала	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Магическая тревожность
Конфронтация	,187	,136	,261*	,224*
Дистанцирование	,096	-,006	,097	-,064
Самоконтроль	-,185	-,118	-,116	-,028
Поиск социальной поддержки	,143	,169	,233*	,169
Принятие ответственности	,128	,248*	,305**	,187
Бегство-избегание	,243*	,137	,354**	,273*
Планирование решения проблемы	,106	,056	-,022	,102
Положительная переоценка	,063	,081	,046	,140
Решения проблем (Амирхан)	-,272*	-,059	-,090	-,115
Поиск социальной поддержки (Амирхан)	,305	,152	,358**	,219*
Избегание (Амирхан)	,268*	,163	,311**	,163

**Корреляция значима на уровне 0,01; *Корреляция значима на уровне 0,05.

Таким образом, эмпирическое исследование выявило специфику поведенческого акта старшеклассников в предэкзаменационный период и обнаружило значимую корреляционную связь стратегий преодоления и тревожности. Планируется дальнейшее проведение экспериментального исследования в области образовательной системы, связанной с тематикой выявления стратегий преодоления старшеклассниками тревожности в ситуации неопределенности. Данная направленность обусловлена

перспективой развития психологической мысли в области изучения закономерностей стратегий преодоления в ситуации неопределенности. Это необходимо для формирования толерантности к неопределенности, выступающей как необходимость психологического комфорта субъекта, для достижения и понимания смыслов происходящих процессов извне к познанию отражения закономерностей человеческой психики во взаимодействии с окружающей действительностью [3].

Список литературы

1. Барина О.В., Джабарова О.Э. Особенности психических состояний периода зрелости в стратегиях психологического преодоления // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Мещерякова. М.: МГППУ, 2015. 190–194 с.
2. Барина О.В., Джабарова О.Э. Практикум по саморегуляции: в условиях учебной деятельности: учеб.-метод. пособие. М., 2018. 180 с.
3. Джабарова О.Э. Стратегии преодоления в ситуации неопределенности // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий / под ред. Б.Б. Айсмонтаса. М.: МГППУ, 2018. 382 с.
4. Корнилова Т.В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности // Психол. журн. 2010. № 31(1). С. 74–86.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

STRATEGIES FOR OVERCOMING ANXIETY BY HIGH SCHOOL STUDENTS IN PREPARATION FOR EXAMS

O.V. Barinova, O.E. Dzhabarova

Moscow State University of Psychology and Education

The features of strategies for overcoming anxiety by high school students during the preparation for exams. Methods: questionnaire «Methods of coping behavior» by R. Lazarus; «The indicator of D. Amirkhan coping strategies»; «The scale of anxiety AM Prikhozhan». Statistical data was analyzed (Pearson's rank correlation coefficient), the results were processed using the program (SPSS Version). Significant anxiety correlations were found using coping strategies. Found a direct and inverse relationship of anxiety with constructive and destructive coping strategies.

Keywords: *coping strategies, anxiety, constructive strategies, destructive strategies, high school pupils.*

Об авторах:

БАРИНОВА Оксана Владимировна – кандидат психологических наук, профессор ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (127051, Москва, ул. Сретенка, д. 29), e-mail: ox16barin@yandex.ru

ДЖАБАРОВА Оксана Эриковна – магистрант ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (127051, Москва, ул. Сретенка, 29), e-mail: oksyj@bk.ru