

Тревожность в выборе стратегий совладания

Львова Елена Николаевна

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет

психологии, Москва, Россия

E-mail: elena_lvova095@mail.ru

Согласно определению, данному Ч. Спилбергером, тревожность как относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности индивида испытывать состояние тревоги [4] рассматривается нами в качестве индикатора, обращающего внимание индивида на опасность и возможные трудности и, как следствие, мобилизующего его силы для успешного противостояния и достижения наилучшего результата. Однако необходимо отметить, что такое понимание применимо только для нормального, или оптимального, уровня тревожности, который позволяет человеку адекватно адаптироваться к окружающей его действительности. Так же высокий уровень тревожности является одним из сигналов, который свидетельствует о несформированности или нарушениях в сфере смысловой регуляции личности, и может стать причиной тяжелой невротизации личности, а также дезадаптивного поведения в напряженных ситуациях и в ситуациях дефицита информации. Другими словами высокий уровень тревожности, в противоположность оптимальному уровню тревожности, может выступать препятствием для совершения конструктивных действий в трудных жизненных ситуациях, исказить восприятие действительности субъектом.

В выполненном нами исследовании уровень личностной тревожности рассматривается как предиктор, оказывающий влияние на формирование основных ресурсных элементов сферы смысловой регуляции личности, таких, как стратегии совладания со стрессом и конфликтными ситуациями и уровень субъективного контроля. Под стратегиями совладания мы понимаем способы, соответствующие личностным особенностям и ситуации [1], которые дают субъекту возможность справиться с трудными жизненными ситуациями.

Проведенное исследование представляет собой логическое продолжение ранее начатой работы по изучению связей между личностными характеристиками и выбором стратегий совладания [2, 3].

Актуальность настоящего исследования продиктована тем, что в настоящее время в России педагоги являются достаточно чувствительной категорией граждан к непрерывным социально-экономическим и политическим изменениям, им нередко приходится работать в поликультурной образовательной среде, что предъявляет серьезные требования, соответствовать которым достаточно сложно в ситуации несформированности основных ресурсных элементов сферы смысловой регуляции личности.

Участниками исследования стали 314 педагогов средних образовательных учреждений из разных регионов Российской Федерации. Были использованы следующие опросные методики: методика диагностики уровня тревожности Ч. Спилбергера, методика УСК, методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана, методика диагностики поведения в конфликтных ситуациях К. Томаса, методика определения толерантности к неопределенности С. Баднера,

тест смысложизненных ориентаций - тест СЖО (Д. А. Леонтьев).

На первом этапе исследования после проведения диагностики личностной тревожности (методика Ч. Спилбергера) вся выборка была разделена на 3 группы: группа испытуемых с низким уровнем тревожности, группа испытуемых со средним уровнем тревожности и группа испытуемых с высоким уровнем тревожности. Затем была проведена диагностика уровня субъективного контроля, выбора стратегий совладания, личностной толерантности.

В рамках общего анализа полученных данных были проведены частотный анализ, корреляционный анализ и однофакторный дисперсионный анализ при использовании статистического пакета SPSS 15.0 for Windows.

Результаты частотного анализа показали, что испытуемые с высоким уровнем личностной тревожности обладают преимущественно экстернальным локусом контроля, тогда, как испытуемые с низким уровнем тревожности являются обладателями интернального локуса контроля. Испытуемые с высоким уровнем тревожности чаще используют стратегии совладания «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем» (по Д. Амирхану), чем испытуемые с низким уровнем тревожности.

Корреляционный анализ показал, что уровень личностной тревожности и уровень субъективного контроля отрицательно связаны, т. е. с ростом уровня тревожности мы можем наблюдать возрастание экстернальности. Также были получены положительные связи, которые показали, что с ростом личностной тревожности возрастает частота использования стратегий совладания «поиск социальной поддержки» и «избегание».

Применение однофакторного дисперсионного анализа продемонстрировало существование значимых различий в частоте использования стратегий совладания «поиск социальной поддержки» и «избегание» в зависимости от уровня тревожности: с возрастанием уровня личностной тревожности наблюдается увеличение частоты использования данных стратегий совладания.

Результаты проведенных процедур согласуются и полученные данные позволяют нам говорить том, что люди (в нашем случае это педагоги средних образовательных учреждений) с высоким уровнем тревожности в трудной жизненной ситуации, в ситуации неопределенности будут стараться прибегнуть к помощи третьих лиц или избегать активных действий для разрешения ситуации, что на фоне экстернального локуса контроля предоставляет возможность рассматривать стратегии совладания «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем» как неконструктивные способы преодоления.

Описанные результаты - это только начало, первые шаги, исследование продолжится, но мы уже имеем все основания предполагать, что проблема несформированности или нарушений в сфере смысловой регуляции личности, заявленная в ранее проведенных исследованиях, актуальна не только для подростков, но и для взрослых.

Литература

1. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. журн. Т.26, №2, 2005. - С. 5-15.
2. Львова Е. Н. Тревожность как предиктор стратегий совладания в трудной жизненной ситуации. Современная психология: от теории к практике: Материалы XV

Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов - 2008». Секция «Психология» (Москва, 9-10 апреля 2008г.). – М.: МГУ, 2008. – Ч. 1, с. 396-399.

3. Львова Е. Н. Тревожность и уровень субъективного контроля как предикторы выбора толерантных стратегий совладания // Материалы докладов XVI Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» / Отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев, А.И. Андреев. [Электронный ресурс] – М.: МАКС Пресс, 2009. — с. 399-400
4. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Астапов В. М. Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001.