

Г. А. Глотова,
Н. В. Спасскова

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ТРЕВОГОЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В статье описано исследование таких стратегий совладания с тревогой, как «болезнь», «тревога», «труженик», «супергерой», «ритуалист», приведены результаты корреляционного анализа стратегий совладания с показателями методик Кондаша и Филипса, а также результаты формирующего эксперимента по снижению тревожности старшеклассников, «переводу» их на использование более эффективных стратегий совладания с тревогой.

Современному человеку приходится жить в мире, где происходят различные стихийные бедствия, террористические акты, техногенные катастрофы, которые многократно тиражируются средствами массовой информации, что приводит к нарастанию тревоги в обществе и к формированию высокой тревожности как черты личности у многих наших современников. Сказанное в полной мере относится и к подрастающему поколению, особенно, к учащимся старших классов, стоящим на пороге вступления во взрослую жизнь [2, 4]. Это ставит задачу изучения способов совладания с тревожащими жизненными ситуациями у старших школьников с целью повысить уровень их эмоциональной устойчивости.

В одной из предыдущих работ [1, с. 219] мы предположили, что в качестве возможных стратегий совладания с тревогой могут быть выделены следующие: 1) *соматический тип совладания* (через уход в болезнь), когда человеку свойственно заболеть и демонстрировать свое недомогание, слабость, чтобы окружающие сочувствовали, были менее требовательны и более благосклонны к нему; 2) *тревожный тип совладания* (через нагнетание тревоги), когда человеку свойственно «раскочегаривать» в себе переживания и страхи, тревожиться как можно сильнее, ведь чем сильнее и искренней ты волнуешься, тем вероятней, что судьба пощадит тебя, отблагодарит за испытанные страдания, и все сложится хорошо; 3) *деятельный тип совладания* (через «сверхусилия» в деятельности), когда человеку свойственно предпринимать как можно больше действий, изнурять, выматывать себя подготовкой к данной ситуации, проявлять максимум трудолюбия и усердия – тогда судьба в ответ на титанические усилия пошлет удачу; 4) *образный тип совладания* (через уход в аутистический мир грез и фантазий), когда человек представляет себя «супергероем», которому все по плечу, который господствует над ситуацией, легко преодолевает любые препятствия и справляется со всем; 5) *знаковый*

(магический) тип совладания (через ритуальные действия, амулеты, талисманы), когда существует потребность на каждый случай или ситуацию вспомнить примету или придумывать заклинания, символические ритуалы, носить с собой амулеты (талисманы) и пользоваться всем этим при необходимости.

Проведенное нами исследование направлено на экспериментальную проверку предположения о существовании данных стратегий и на изучение особенностей их проявления у старшекласников.

Методика исследования

Для исследования способов контроля тревожности нами была разработана методика «Стратегии совладания с тревогой» (ССТ), позволяющая определить ведущие, устоявшиеся стратегии в переживании тревожащих ситуаций. Данная методика состоит из двух частей: опросниковой (ССТ-1) и графической (ССТ-2).

Для ознакомления испытуемых с пятью основными типами совладания с тревогой в общей части инструкции к методике каждый тип совладания (соматический, тревожный, деятельный, образный и магический) коротко описан как определенная поведенческая стратегия. Для удобства оперирования этими стратегиями каждой из них было присвоено условное название: 1) «болезнь», 2) «тревога», 3) «труженик», 4) «супергерой», 5) «ритуалист».

ССТ-1 представляет собой список из двадцати ситуаций, вопросы в котором условно разделены на четыре тематические категории, что позволяет определить ведущие стратегии совладания с тревогой по следующим шкалам: 1. Ситуации оценки. 2. Отношения с учителями. 3. Отношения со сверстниками. 4. Отношения с родителями.

При обработке результатов этой части методики учитываются показатели: 1) «жесткого варианта» (ж. в.) заполнения опросника, то есть фиксируются выборы определенной стратегии в каждой отдельной ситуации списка (сумма ответов-выборов здесь равняется 20); 2) «гибкого варианта» (г. в.) заполнения опросника (где сумма ответов-выборов больше 20).

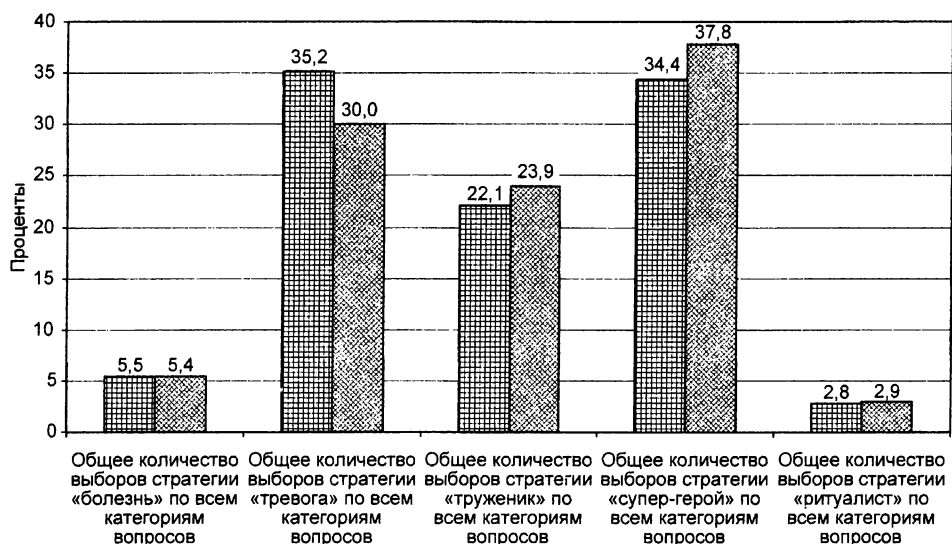
В ССТ-2, разработанной по образцу методики самооценки Дембо-Рубинштейн, испытуемым предлагается графически оценить на отрезках в 100 мм реальный и желаемый процент применения данных поведенческих стратегий в тревожащих жизненных ситуациях.

Были также использованы «Шкалы социально-ситуационной тревожности Кондаша», «Диагностика уровня школьной тревожности Филипса».

В исследовании приняли участие школьники 10-х классов образовательных учреждений Верх-Исетского района Екатеринбурга, 49 юношей и 75 девушек.

Описание и анализ результатов исследования

Соотношение ведущих стратегий совладания с тревогой (в %) по всем рассматриваемым ситуациям для юношей и девушек представлено на рисунке:



Предпочтения выбора различных стратегий по методике ССТ-1:

▒ – девушки; ▒ – юноши

Юноши и девушки примерно с одинаковой частотой используют разные стратегии совладания с тревогой. При этом девушки несколько чаще используют стратегию «тревога», в то время как для юношей характерна большая склонность к использованию стратегии «супергерой», а также стратегии «труженик».

Относительно использования испытуемыми различных стратегий совладания с тревогой в каждой из категорий ситуаций: ситуации оценки, отношений с учителями, сверстниками и родителями – получены данные, представленные в табл. 1.

В тревожащих ситуациях оценки наибольшее количество испытуемых прибегает к стратегии «труженик» и старается преодолеть тревогу через возвращение активности (подготовка, выполнение тренировочных упражнений и т. д.). Высокий процент применения данной стратегии в ситуациях оценки указывает на то, что учащиеся осознают ее эффективность, это позволяет не только преодолевать тревогу, но и способствует освоению новых зна-

ний и развитию учебных навыков. Более четверти испытуемых прибегают в ситуациях оценки к применению стратегии «тревога», то есть стараются справиться с тревогой через ее нагнетание. Наименее используемыми в ситуациях оценки оказались стратегии «болезнь» и «ритуалист», вероятно, как малоэффективные, с точки зрения учащихся, для данной категорий ситуаций.

Таблица 1

Показатели выборов стратегий совладания с тревогой в различных ситуациях по методике ССТ-1, %

Стратегии совладания с тревогой	Категории ситуаций			
	Ситуации оценки	Отношения с учителями	Отношения со сверстниками	Отношения с родителями
«Болезнь»	4,4	4,2	4,5	8,7
«Тревога»	29,8	35,3	35,2	32,5
«Труженик»	40,9	19,4	13,9	17,0
«Супергерой»	22,2	38,2	44,0	38,4
«Ритуалист»	2,7	2,9	2,4	3,4

В ситуациях «отношения с учителями», «отношения со сверстниками», «отношения с родителями» испытуемыми наиболее часто используются стратегии «супергерой» (на первом месте) и «тревога» (на втором месте), причем тревожный тип совладания больше характерен для девушек. От 4,2% до 8,7% испытуемых в коммуникативных ситуациях склонны использовать стратегию «болезнь», демонстрируя «значимым другим» свое физическое недомогание, слабость с целью вызвать благосклонность, жалость, обеспечить заниженные требования к себе и результатам своей деятельности. Причем, как видно из табл. 1, именно родители оказываются теми взрослыми, которые особенно чувствительны к манипуляциям, связанным с имитацией болезненного состояния или реальным уходом в болезнь, поэтому испытуемые в этой сфере отношений сравнительно часто (8,7%) прибегают к соматическому типу переживания тревоги.

В целом по всем стратегиям и ситуациям можно констатировать, что частота использования стратегии «болезнь» выше всего в ситуациях общения с родителями, стратегии «тревога» – в отношениях с учителями, «труженик» – в ситуациях оценки, «супергерой» – в отношениях со сверстниками, а частота использования стратегии «ритуалист» примерно одинакова для всех категорий ситуаций.

Корреляционный анализ (по Пирсону) показал, что выбор определенных стратегий совладания с тревогой связан с такими характеристиками испытуемых, как профиль обучения, уровень успеваемости, состояние здоровья учащихся (табл. 2).

Таблица 2

Значимые коэффициенты корреляции показателей методики ССТ с общими характеристиками всей выборки испытуемых

Показатели методики ССТ	Гуманитарный профиль обучения	Физико-математический профиль обучения	Общеобразовательный профиль обучения	Средний балл успеваемости	1 группа здоровья	2 группа здоровья	3 группа здоровья
1	2	3	4	5	6	7	8
Общ. количество выборов «болезнь» (ж. в.)							0,178
Общ. количество выборов «тревога» (ж. в.)			0,193				
Общ. количество выборов «труженик» (ж. в.)	-0,242	0,277					
Общ. количество выборов «супергерой» (ж. в.)	0,179						
Общ. количество выборов «ритуалист» (ж. в.)			-0,196		-0,175		
Общ. количество выборов «болезнь» (г. в.)							0,211
Общ. количество выборов «тревога» (г. в.)			0,207			-0,201	
Общ. количество выборов «труженик» (г. в.)	-0,247	0,276					
Реальный % применения стратегии «болезнь»							0,257
Реальный % применения стратегии «труженик»		0,190	-0,200	0,261			
Реальный % применения стратегии «супергерой»	0,196						
Реальный % применения стратегии «ритуалист»	0,175		-0,253				

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8
Желаемый % применения стратегии «болезнь»				-0,175			
Желаемый % применен. стратегии «тревога»				-0,183			
Желаемый % применения стратегии «труженик»		0,201					
Желаемый % применения стратегии «супергерой»	0,349	-0,202					
Желаемый % применения стратегии «ритуалист»			-0,187				

Условные обозначения: критические значения коэффициентов корреляции по всей выборке (124 чел.) $r = 0,176$ при $p \leq 0,05$, курсив $r = 0,230$ при $p \leq 0,01$, жирный курсив $r = 0,285$ при $p \leq 0,001$.

Из табл. 2 следует, что для учащихся классов гуманитарного профиля обучения наиболее часто применяемой стратегией является стратегия «супергерой», причем интересно, что учащиеся не только реально ее используют, но и хотели бы к ней обращаться еще чаще. А вот стратегия «труженик» дала отрицательные корреляции с гуманитарным профилем подготовки.

Совершенно иная картина у учащихся физико-математического профиля, где получены достоверные корреляции с использованием стратегии «труженик» и значимое отсутствие желания использовать стратегию «супергерой», то есть эти учащиеся в тревожащих ситуациях предпочитают прикладывать усилия, а не предаваться мечтам и грезам.

Учащиеся из общеобразовательных классов также продемонстрировали особенности в выборе стратегий совладания с тревогой. Прежде всего, это две положительные корреляции со стратегией «тревога», что говорит об имеющемся у них ощущении бессилия перед лицом фактора случайности, проявляющимся в тревожащих ситуациях. Кроме этого, они не используют стратегию «труженик», чем, возможно, частично объясняется их пребывание именно в общеобразовательных классах, поскольку использование с раннего возраста стратегии «труженик» для совладания с тревожащими жизненными ситуациями постепенно приводит к накоплению знаний и навыков, формирует усидчивость, развивает механизмы познавательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять учебную деятельность, а значит, и быть принятыми в специализированные классы.

Корреляции стратегий совладания с тревогой со средним баллом успеваемости показывают, что для учащихся с более высоким средним баллом характерно статистически достоверное реальное использование стратегии «труженик» в различных жизненных ситуациях и значимое нежелание прибегать к таким непродуктивным стратегиям, как «тревога» и «болезнь», стремление уменьшить частоту их возможного использования.

Корреляции, полученные в подгруппах девушек и юношей показали, что с физико-математическим профилем обучения у девушек коррелирует только стратегия «труженик» (коэффициенты корреляции от 0,275 до 0,294 при $p \leq 0,05$), благодаря которой девушкам, видимо, удастся справиться с тревожащими ситуациями, складывающимися в учебной деятельности данного профиля, причем они желали бы использование этой стратегии еще и усилить. Для девушек, обучающихся в общеобразовательных классах, стратегия «труженик» не характерна ($r = -0,238$ при $p \leq 0,05$).

Средний балл успеваемости у девушек положительно коррелирует со стратегией «труженик» ($r = 0,309$ при $p \leq 0,01$), что подтверждает эффективность и конструктивный характер данной стратегии.

В подвыборке юношей наибольшее число статистически значимых связей стратегий совладания с тревогой обнаружилось для гуманитарного профиля обучения: четыре положительные связи обнаружила стратегия «супергерой», две из которых – на уровне $p \leq 0,01$.

Средний балл успеваемости у юношей показал одну положительную значимую корреляцию со стратегией «труженик» (с общим количеством выборов стратегии «труженик» в жестком варианте ($r = 0,293$ при $p \leq 0,05$)), а также отрицательную значимую связь с желанием использовать стратегию «тревога» ($r = -0,399$ при $p \leq 0,01$).

Представляет интерес выявление значимых коэффициентов корреляции между показателями методики ССТ и шкалами тревожности Кондаша и Филлипса. Так, показатели общей, школьной и межличностной тревожности (по Кондашу) обнаружили значимые положительные связи с выбором стратегии «тревога» и отрицательные связи с применением стратегии «супергерой». Учащиеся, имеющие высокие показатели по таким шкалам тревожности методики Филлипса, как «общий показатель тревожности», «общая тревожность в школе», «страх самовыражения», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «страх ситуаций проверки знаний», «серьезные страхи и проблемы в отношениях с учителями», «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», также оказались статистически достоверно склонными использовать стратегию «тревога» и, напротив, избегать применения стратегии «супергерой». Обнаруженные связи более сильно проявляются в подвыборке девушек.

Полученные результаты показывают, что опросниковые методики «на тревожность» улавливают не только тревожность как таковую, но и освоенные человеком стратегии совладания с тревогой.

Использование *t*-критерия Стьюдента показало, что девушки более склонны к применению стратегии «тревога», чем юноши.

В рамках исследования по методикам Кондаша, Филипса и ССТ нами проводился формирующий эксперимент, в котором приняло участие 30 десятиклассников (20 девушек и 10 юношей) с высокими показателями тревожности.

Кроме практических задач – снижения тревожности и изменения типов совладания с ней, в рамках тренинга решалась экспериментальная задача – доказать возможность снижения уровня тревожности через перевод испытуемых от использования неэффективных способов совладания с тревогой к применению более эффективных способов совладания с ней. Чтобы усилить практическую направленность тренинга и мотивировать тревожных десятиклассников на участие в занятиях, его программа была разработана как 25-часовой курс психологической подготовки к выпускным и вступительным экзаменам и названа нами «В помощь выпускнику» [3].

По окончании тренинга проводился контрольный эксперимент. С участниками занятий была повторно проведена работа по методикам Кондаша, Филипса и ССТ.

Динамика средних значений показателей тревожности участников тренинга до и после проведения занятий анализировалась по *t*-критерию Стьюдента.

Средние значения участников после тренинговых занятий стали значительно ниже по таким показателям методики ССТ, как общее количество выборов стратегии «тревога» в ж. в. ($p \leq 0,001$) и г. в. ($p \leq 0,001$), реальный процент применения стратегии «тревога» ($p \leq 0,05$), а также желаемый процент применения стратегии «болезнь» ($p \leq 0,05$) и стратегии «супергерой» ($p \leq 0,001$). Средние значения после тренинга, напротив, возросли по показателям общего количества выборов стратегии «труженик» в ж. в. ($p \leq 0,001$) и г. в. ($p \leq 0,001$) и реальному проценту применения этой стратегии ($p \leq 0,05$). Одновременно у участников после тренинга наблюдалось статистически достоверное снижение средних значений показателей по таким факторам тревожности методики Филипса, как «проблемы и страхи в отношениях с учителями» (с 4,07 баллов до 3,10 баллов при $p \leq 0,001$) и «страх в ситуациях проверки знаний» (с 4,33 баллов до 3,47 баллов при $p \leq 0,05$).

Результаты формирующего эксперимента подтвердили гипотезу о том, что высокие показатели тревожности испытуемых во многом связаны с освоением и применением ими тревожного типа совладания с тревогой. В результате коррекционной работы выявлено снижение частоты использования неконструктивных

типов совладания с тревогой (стратегии «тревога», «болезнь» и «супергерой») и отмечен переход к применению более конструктивного типа совладания – стратегии «труженик», то есть доказано, что, изменяя в ходе коррекционной работы ведущие стратегии совладания с тревогой, можно снижать уровень тревожности.

Литература

1. Глотова Г. А. Объектоцентрический, антропоцентрический и социоцентрический подходы к исследованию тревожности // Психология психических состояний: Сб. статей. Вып. 4 / Под ред. А. О. Прохорова. Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. – С. 360–386.
2. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2000.
3. Спасскова Н. В. Коррекция экзаменационной тревожности учащихся старших классов в условиях тренингового взаимодействия // Психологический вестник Уральского государственного университета. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2003. – С. 27–37.
4. Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В. М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001.

**Э. Э. Сыманюк,
Н. Н. Егорова**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТЧУЖДЕНИЯ ПЕДАГОГА

В статье рассматриваются деструктивные изменения профессиональной направленности, проявляющиеся в отчуждении педагога от профессиональной деятельности, профессионального сообщества и от себя как профессионала. Выявляются психологические характеристики профессионально идентичной и профессионально отчужденной позиции педагога.

Резкие изменения в политике и экономике приводят к масштабным психологическим катастрофам, прерывающим привычные профессиональные отношения, дестабилизирующим структуры и разрушающим стереотипы, что, в свою очередь, может ускорить наступление кризиса профессионального становления личности. Непродуктивный способ разрешения кризиса приводит к отстранению, замкнутости, рефлексивному уходу профессионала от профессионального сообщества и дела, т. е. к потере профессиональной идентичности.