

Секция «Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

Совладающее поведение и чувство тревожности

Научный руководитель – Джафарова Саадат Зубеир Кызы

Аверьянова Анастасия Александровна

E-mail: asya_aver008@mail.ru

Цель:

Выявить, какие копинг-стратегии преобладают у людей с разными уровнями тревожности.

Задачи:

- Изучить тревожность и способы совладания, копинг-стратегии;
- Сделать опрос, позволяющий определить уровень тревоги у человека;
- Сделать опрос, который выявляет, какими способами совладания, копинг-стратегиями человек пользуется;
- Сопоставить два опроса и подтвердить или опровергнуть гипотезу.

Гипотеза:

Чем выше уровень тревожности у человека, тем менее действенные копинг-стратегии он выбирает.

В исследовании приняли участие 55 школьников Москвы в возрасте от 14 до 18 лет. Опросы проводились в яндекс-форме.

Методики:

Шкала тревоги Бека

Данная методика представляет собой тест, состоящий из 21 симптома тревоги. Человек, проходящий тест, должен определить, насколько сильно у него проявляется каждый из симптомов.

Далее результаты ответа на каждый вопрос суммируются. От 0 до 21 балла – низкая тревожность; от 22 до 35 баллов – средняя; и от 36 до 63 – высокая.

Опросник способов копинга Лазаруса и Фолкмана

Тест содержит 66 способов, которыми люди пользуются в трудных жизненных ситуациях. Человеку, проходящему тест, предлагается представить какой-либо тяжелый для него случай из жизни, и выбрать, какие способы в какой степени он использует в данной ситуации.

Опросник способов копинга выявлял у каждого из респондентов, в какой степени он использует каждую копинг-стратегию по шкале от 1 до 3.

В результате теста Шкала тревоги Бека респонденты были разделены на три группы: с низким уровнем тревожности – 25 человек; со средним уровнем тревожности – 19 человек; с высоким уровнем тревожности – 11 человек.

Сравнивая результаты групп с низким и высоким уровнями тревожности, заметно, что использование продуктивных копинг-стратегий у людей с низким уровнем тревожности выше, чем у людей с высоким уровнем тревожности.

И наоборот, использование непродуктивных копинг-стратегий значительно выше у группы с высокой тревожностью, чем у группы с низкой.

У группы людей со средним уровнем тревожности использование всех стратегий усредненное. Сильнее всего выделяется самообвинение, использование этой стратегии ближе к высокому.

Источники и литература

- 1) Список литературы Кушко О.Ю. Совладающее поведение сотрудников МЧС / А.В. Пуляк // Вопросы студенческой науки - 2022. - №5(69). – С. 519-522. Дудникова Т.А. Когнитивные стили и совладающее поведение / Е.В. Куфтяк // Психология стресса и совладающего поведения – 2019. - №3. – С. 112 – 117. Тронь Т.М. Совладающее поведение в борьбе со стрессом / Д.П. Арсеньев, Р.А. Бычковский, Ф.В. Ильченко [и др.] // Евразийский союз ученых – 2015. - №7(16). – С. 84 – 87. Меркурьев Д.В. Совладающее поведение личности: обзор исследований / А.В. Важенин // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение - 2023. - №1(21). – С. 48 – 57. Карымова О.С., Колодина И.И. Особенности проявления тревожности и стресса у мужчин и женщин с разным уровнем самооценки / А.А. Коростелев // Азимут научных исследований: педагогика и психология – 2021. – №2(35). – С. 358 – 361. Кемелова В.К. Здоровье, стресс и уровень тревожности / И.Е. Чазова // Ежемесячный научно – практический медицинский журнал – 2012. - №8. – С.26 – 27.