

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 4 / 2025, Vol. 13, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN425.pdf>

5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Гаврилюк, Н. П. Взаимосвязь тревожности и копинг-стратегий старших подростков в условиях стрессовых ситуаций / Н. П. Гаврилюк, А. П. Бодрова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN425.pdf>.

For citation:

Gavrilyuk N.P., Bodrova A.P. The relationship between anxiety levels and coping strategies in late adolescents under stressful conditions. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(4): 104PSMN425. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN425.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.922

Гаврилюк Наталия Петровна

ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет», Тюмень, Россия
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Нижневартовск, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, звания нет

E-mail: gnatalia0405@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0846-5481>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=678779

Бодрова Анна Павловна

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Нижневартовск, Россия

E-mail: anya.bodrova04@mail.ru

Взаимосвязь тревожности и копинг-стратегий старших подростков в условиях стрессовых ситуаций

Аннотация. В статье авторы исследуют проблему поиска маркеров преодоления стрессовых ситуаций в периоде старшего подросткового возраста — взаимосвязи тревожности и копинг-стратегий. Соответственно представлена характеристика основных понятий (тревожность, копинг-стратегии), представлены актуальные возрастные особенности периода старшего подросткового возраста проблемы исследования.

Через раскрытие понятия «тревожность», описаны уровни, виды тревожности (ситуативная и личностная), проблема актуальных особенностей в старшем подростковом возрасте, проведено соответствующее эмпирическое исследование в условиях стрессовых ситуаций, связанных с подготовкой к выпускным экзаменам. Выявлено преобладание личностной тревожности над ситуативной (65 % испытуемых имеют средний и 27 % высокий уровень личностной тревожности).

Раскрыто понятие «копинг-стратегии», выделены актуальные особенности в старшем подростковом возрасте, проведено соответствующее эмпирическое исследование на выявление преобладающих копинг-стратегий в условиях стрессовых ситуаций, связанных с подготовкой к выпускным экзаменам. Преобладают совладающие копинг-стратегии: стратегии разрешения проблем (26 %) и стратегии поиска социальной поддержки (59 %).

Исследование проводилось в течение 2-х лет в условиях подготовки к выпускным экзаменам из основной школы (весной, в период написания проверочных работ).

Эмпирически проверены гипотезы, которые не нашли свое подтверждение: (1) у старших подростков в условиях стрессовых ситуаций преобладает ситуативная тревожность; (2) у старших подростков в условиях стрессовых ситуаций преобладают несовладающие копинг-стратегии; (3) имеет место корреляционная связь между копинг-стратегиями и тревожностью старших подростков в условиях стрессовых ситуаций. Гипотезы проверены на уровне статистической значимости.

Ключевые слова: старший подростковый возраст; тревожность; копинг; копинг-стратегии; копинг-ресурсы; стресс; стрессовые ситуации

Введение

В периоде старшего подросткового возраста — в 15–17 лет (по Д.Б. Эльконину), проблемы личности во многом определяются социальной ситуацией развития, связанной с поиском своего места в мире, переходом от детства к взрослости. Стрессовые ситуации, связанные со сдачей экзаменов выпускниками основной школы, являются проблемой старших подростков.

Так, согласно постановления Правительства РФ «Об организации эксперимента по введению единого государственного экзамена» от 16 февраля 2001 года», и Постановления Правительства РФ «Об участии образовательных учреждений среднего профессионального образования в эксперименте по введению единого государственного экзамена» от 5 апреля 2002 года» в РФ с 2001 года, итоговой аттестацией является Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ) и Основной Государственный Экзамен (ОГЭ).¹

Как отмечает современная научная мысль, по мере усовершенствования ОГЭ и ЕГЭ растет количество проблем личности старших подростков, связанных с данными экзаменами, что отражает *актуальность проблемы исследования* — поиска маркеров преодоления стрессовых ситуаций в периоде старшего подросткового возраста — взаимосвязи тревожности и копинг-стратегий Астапов В.Н. [1], Денисова Е.Г. [2], Ундсук Е.Н. [3] и др.

Обнаруживается *противоречие* между объективными условиями — определенными социальными ожиданиями и субъективными условиями — отношением личности в периоде старшего подросткового возраста к преодолению испытаний (владением совладающими копинг-стратегиями, саморегуляцией эмоциональных состояний и т. п.). Данное противоречие определяет проблемное поле исследования — изучение тревожности и копинг-стратегий 9-классников в условиях ожидания выпускных экзаменов.

Цель исследования — исследование взаимосвязи копинг-стратегий и тревожности у старших подростков (выпускников основной школы) в условиях стрессовых ситуаций. *Объект исследования* — копинг-стратегии и тревожность в старшем подростковом возрасте. *Предмет исследования* — их взаимосвязь в условиях стрессовых ситуаций.

Задачи: (1) раскрыть понимание базовых терминов исследования — «стресс», «тревожность», «копинг-стратегии»; (2) представить содержание проблемы копинг-стратегий и тревожности в условиях стрессовых ситуаций в старшем подростковом возрасте — выпускников основной школы во временной период ожидания выпускных экзаменов (в стрессовой ситуации); (3) подобрать психодиагностические методики и провести эмпирическое исследование по проблеме; (4) выявить особенности взаимосвязи копинг-стратегий и тревожности старших подростков в условиях стрессовых ситуаций.

¹ Постановление правительства РФ от 16.02.2001 № 119 «Об организации эксперимента по введению единого государственного экзамена» [Электронный ресурс] — Законодательная база Российской Федерации. — Режим доступа: <http://zakonbase.ru/content/base/48899>.

Методологической основой исследования стали научные воззрения, относительно понимания:

1. Психологии развития личности в старшем подростковом возрасте (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин).
2. Проблем развития и социализации личности школьников (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, А.Н. Леонтьев, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин).
3. Влияния образовательной среды на развитие школьников (А.А. Бодалёв, В.А. Караковский, Л.И. Новикова и др.).
4. Психологии стресса (Л.А. Китаев-Смык, Г. Селье).
5. Психологии тревожности (Дж. Тейлор).
6. Проблемы совладающего поведения (Дж. Амирхан, R.S. Lazarus).

Старший подростковый возраст — это сложный, противоречивый и неустойчивый период взросления личности, о котором Л.С. Выготский говорит: «...в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного» [4, с. 327].

В этом возрасте ребенок становится наиболее чувствителен к своему внутреннему миру, когда испытывает яркие и достаточно разные эмоции, переживания, что может привести к стрессу.

Стресс — состояние сильного отрицательного эмоционального расстройства, перевозбуждения и перенапряжения, которое проявляется в неспособности личности думать и принимать разумные решения, в дезадаптивном социальном поведении, неспособности действовать рационально в сложившейся ситуации.²

По Л.А. Китаеву-Смык, наиболее известная трактовка понятия *стресс* — неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности организма при сильных экстремальных воздействиях, имеющих определенную значимость для человека [5].

В целом, в настоящее время используются различные трактовки понятия *стресс*, которые сводятся к его пониманию в следующих трех значениях: (1) объективно сильное воздействие, неблагоприятно влияющее на организм; (2) субъективные реакции, отражающие внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения, (эмоции, оборонительные реакции, процессы преодоления — копинги); (3) неспецифические черты физиологических и психологических реакций организма при сильных экстремальных воздействиях, вызывающие проявления адаптационной активности.³

Наблюдения учителей и родителей свидетельствуют о тревоге, связанной с предстоящими выпускными экзаменами, точкой выбора дальнейшего профессионального пути, требующих теоретического осмысления.

Представим понимание тревожности, а также ее особенности, связанные с экзаменационными испытаниями у старших подростков в условиях стрессовой ситуации — в ожидании выпускных экзаменов из основной школы.

² Психологический словарь / Р.С. Немов. — Москва: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 560 с.

³ Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л.А. Максимова. — Электрон. дан. — Екатеринбург: [б. и.], 2018.

По *тревожностью* понимают индивидуальную психологическую особенность, черту характера, которая проявляется в склонности к повышенному беспокойству и тревоге в ситуациях жизни, которые субъективно воспринимаются как несущие психологическую угрозу, неприятности, фрустрацию и др.²

По З. Фрейду, тревожность определяется как сигнал опасности, вызывающий реакцию избегания в случае, если то, что хранится в бессознательном, проявится в открытом поведении [14].

К. Хорни, в рамках понятия «базальная тревожность», понимает особые детские переживания для которых характерно глубокое чувство тревоги и беспомощности, лишая ребенка ощущения безопасности. Причину автор определяет в глубоком детстве, как следствие неблагоприятных отношений ребенка с близкими, родителями.²

Современники отмечают следующие актуальные аспекты проблемы тревожности старших подростков:

- фактором ситуативной и личностной тревожности выступает направленность личности (интраверсия, замкнутость, склонность к самокопанию и глубокой саморефлексии) [1];
- причинами тревожности и страха являются переутомление, неудачи, неуверенность, эмоциональная нестабильность [6];
- психофизиологический уровень является предпосылкой высокой личностной тревожности (особенности ЦНС) [7];
- личностная тревожность способствует формированию деструктивных копинг-стратегий, снижает регуляторную гибкость подростков [2];
- повышенная тревожность может приводить к случаям суицидов [8].

В логике решения задач исследования, рассмотрим проблему копинг-стратегий в науке.

Под *копингом* понимают постоянно меняющиеся поведенческие и когнитивные попытки человека справиться с особыми внутренними или внешними требованиями, оценивающимися как напряжение или превышающими возможности индивида по их преодолению [9].

По Ильину Е.П., *копинг-ресурсы* — комплекс характеристик личности и социальной среды, который позволяет осуществить оптимальную адаптацию к трудным ситуациям [9].

Под *копинг-стратегией* принято понимать сознательный, рациональный способ борьбы человека с жизненными тревогами (определенные формы поведения, направленные на источник тревоги); навык саморегуляции, приобретенный в условиях поведенческой психотерапии с целью снижения уровня тревоги и улучшения адаптации человека к действительности.²

Научная теория копинга появилась в психологической науке во второй половине XX столетия как вопрос о взаимодействии человека с проблемами в жизни (Л. Мерфи, 1962 г., Р. Лазарус, 1966 г.). Известная работа Р. Лазаруса «Психологический стресс и процесс совладания с ним» раскрывает копинг как осознанную стратегию совладания со стрессом, описал виды копингов [10].

Джеймс Амирхан выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания (Дж. Амирхан, 1990 г.). Автор выделил две активные поведенческие стратегии, направленные на активизацию ресурсов — разрешения проблем и поиска социальной поддержки, одну пассивную стратегию — избегания контакта с окружающей действительностью (при недостаточности развития личностно-средовых

копинг-ресурсов и навыков разрешения проблем). Утверждается, что наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации.

В то же время, современники отмечают следующие аспекты проблемы копингов старших подростков:

- тревожность не препятствует формированию конструктивного копинга [2];
- высокий уровень эмоционального интеллекта коррелирует с интернальным совладающим поведением [3];
- находясь в сензитивном периоде, отсутствие опыта совладающего поведения, стимулирует использование неэффективных копинг-стратегий — стратегии избегания проблем (37 %) [11];
- преобладание у выпускников копинг-стратегии поиска социальной поддержки (50 %) выпускников, на втором месте — стратегия избегания проблем (37 %), менее выражена стратегия решения проблем (13 %); стратегия решения проблем коррелирует с высоким уровнем стрессоустойчивости [12].

Таким образом, наличие широкого поля актуальных проблем, указывает на сложность понимания терминов «тревожность» и «копинг-стратегии», уточнения в условиях стрессовых ситуаций в старшем подростковом возрасте, что определяет соответствующее эмпирическое исследование.

Методы

Цель эмпирического исследования: выявить особенности взаимосвязи между копинг-стратегиями и тревожностью в старшем подростковом возрасте в условиях стрессовых ситуаций.

Гипотезы: (1) у старших подростков в условиях стрессовых ситуаций преобладает ситуативная тревожность; (2) у старших подростков в условиях стрессовых ситуаций преобладают несовладающие копинг-стратегии; (3) имеет место корреляционная связь между копинг-стратегиями и тревожностью старших подростков в условиях стрессовых ситуаций.

Выборка испытуемых: две группы испытуемых (80 чел.) — выпускники основной школы — учащиеся 9-х классов в старшем подростковом возрасте (42 чел. МАОУ СОШ № 15 г. Нижневартовска (2023 г.); 38 чел. МАОУ СОШ № 42 г. Нижневартовска (2024 г.).

Время исследования: апрель 2023 г., апрель 2024 г.

Методы и методики: (1) методика «Шкала тревожности Спилбергера-Ханина»⁴; (2) «Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (интерпретация Немчина)»⁴; (3) методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана⁴; (4) метод математической статистики — ранговой корреляции Спирмена [13].

Представим краткое содержание психодиагностических методик эмпирического исследования.

Методика «Шкала тревожности Спилбергера-Ханина». Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов — рассуждений, где 20 вопросов оценивали уровень ситуативной тревожности, а 20 — для оценки личностной тревожности. Соответственно

⁴ Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. — СПб.: Речь, 2006. — 688 с.

применялись 2 бланка (для измерения уровня данных видов тревожности). Исследование проводилось в группе, где в бланке респонденту предлагалось оценить, насколько каждое утверждение соответствует его состоянию или характеру, используя 4-балльную шкалу (от «совсем не подходит» до «полностью подходит»). При анализе результатов учитывалось, что итоговый показатель по каждой из шкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной): до 30 б. — низкий уровень, 31–44 б. — умеренный уровень, 45 б. и более — высокий уровень.

«Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (интерпретация Немчина)». Шкала самооценки личностной тревожности Дж. Тэйлора (автор: Джанет Тейлор, адаптация Тиграна Анатольевича Немчина). Опросник предназначен для измерения уровня тревожности, состоит из 50 утверждений. Согласно инструкции, обследуемый выражает свое отношение — согласен он или не согласен с утверждениями. Тестирование продолжается в районе 15–30 мин. При анализе результатов, итоговый показатель соотносился с нормативами количества баллов, определяя уровень тревожности и ее характеристики: 0–5 б. — эмоциональная стабильность, тревожность низкая; 6–15 б. — умеренная тревожность, тенденция к низкой; 16–25 б. — умеренная тревожность, тенденция к высокой; 26–40 б. — высокий уровень тревожности, подверженность стрессогенности; 41–50 б. — усиление всех вышеперечисленных характеристик, вплоть до нейротизма личности.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана. Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности; адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995). Идея опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы: стратегия разрешения проблем (СРП), стратегия поиска социальной поддержки (СПСП), стратегия избегания (СИ). Согласно инструкции, обследуемый выражает свое отношение — «полностью согласен» (3 б.), «согласен» (2 б.), «не согласен» (1 б.). При обработке результатов, согласно количества набранных баллов, каждая стратегия соответствует определенному уровню (высокий, средний, низкий, очень низкий), что соотносится с ключом.

Результаты

Представим анализ результатов эмпирического исследования по каждой из методик.

Анализ полученных данных по методике «Шкала тревожности Спилбергера-Ханина» показал, что в двух выборках испытуемых преобладает средний уровень ситуативной и личностной тревожности (табл. 1).

Обращает внимание разница результатов выборок ситуативной тревожности: выборка 2024 г. — средний уровень с тенденцией к высокому, выборка 2025 г. — средний уровень с тенденцией к низкому уровню. В целом, можно констатировать, что преобладает средний уровень с тенденцией к низкому (70 % испытуемых имеют средний и 18 % — низкий уровень ситуативной тревожности).

В то же время, обе выборки испытуемых продемонстрировали средний уровень личностной тревожности, с тенденцией к высокому уровню, что отразилось в общем результате по двум выборкам (65 % испытуемых имеют средний и 27 % — высокий уровень личностной тревожности).

Анализ полученных данных по методике «Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (интерпретация Немчина)» подтвердил наличие личностной тревожности у обеих

выборок испытуемых (57 % и 65 %); общий результат — преобладание среднего уровня с тенденцией к высокому уровню у 61 %, высокий уровень у 34 % (табл. 2).

Таблица 1

Результаты ситуативной и личностной тревожности (n = 80)

Виды тревожности	Ситуативная тревожность (уровни)			Личностная тревожность (уровни)		
	выс. ур. (% чел.)	сред. ур. (% чел.)	низ. ур. (% чел.)	выс. ур. (% чел.)	сред. ур. (% чел.)	низ. ур. (% чел.)
2023 г. (n = 42)	24 % (10)	67 % (28)	9 % (4)	14 % (6)	76 % (32)	10 % (4)
2024 г. (n = 38)	—	74 % (28)	26 % (10)	42 % (16)	52 % (20)	6 % (2)
Сред. балл (n = 80)	12 % (10)	70 % (56)	18 % (14)	27 % (22)	65 % (52)	8 % (6)

Составлено авторами

Соответственно, гипотеза 1 — у старших подростков в условиях стрессовых ситуаций преобладает ситуативная тревожность — не подтверждается.

Таблица 2

Результаты личностной шкалы проявления тревожности (n = 80)

Год / кол-во чел.	Оч. выс. ур. (% чел.)	Выс. ур. (% чел.)	Сред. ур. — к выс. ур. (% чел.)	Сред. ур. — к низ. ур. (% чел.)	Низ. ур. (% чел.)
2023 г. (n = 42)	—	38 % (16)	57 % (24)	5 % (2)	—
2024 г. (n = 38)	5 % (2)	30 % (11)	65 % (25)	—	—
Сред. балл (n = 80)	2,5 % (2)	34 % (27)	61 % (49)	2,5 % (2)	—

Составлено авторами

Так, по результатам проведения методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, у старших школьников в условиях стрессовых ситуаций ожидания выпускных экзаменов, были выявлены следующие доминирующие копинг-стратегии (рис. 1, 2).

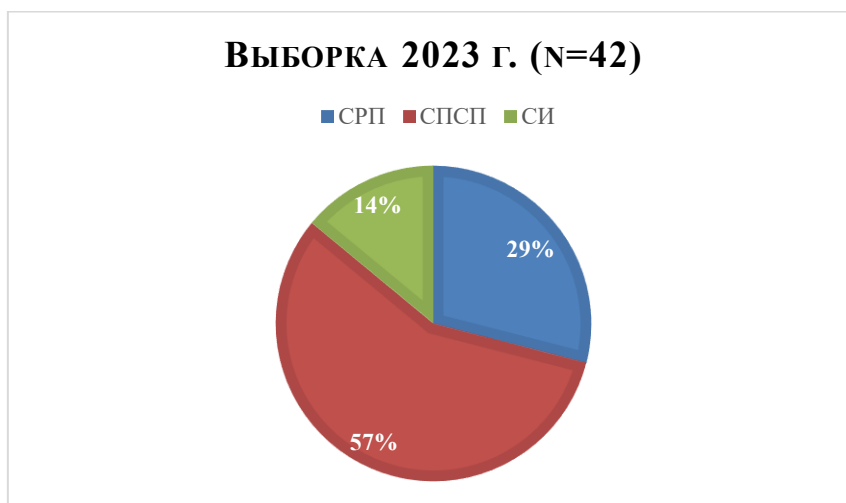


Рисунок 1. Результаты доминирующих копинг-стратегий у учащихся 9 классов (n = 42) (составлено авторами)

Как видно из рисунка 1, старшие подростки в 2023 г. обнаружили преобладание совладающей копинг-стратегии — стратегии поиска социальной поддержки (СПСП), что соответствует среднему уровню. В частности, выпускники основного общего образования показали: стратегию разрешения проблем (СРП), что соответствует высокому уровню — 29 % (12 чел.); стратегию поиска социальной поддержки (СПСП), что соответствует среднему уровню — 57 % (24 чел.); стратегию избегания (СИ), что соответствует низкому уровню — 14 % (6 чел.).

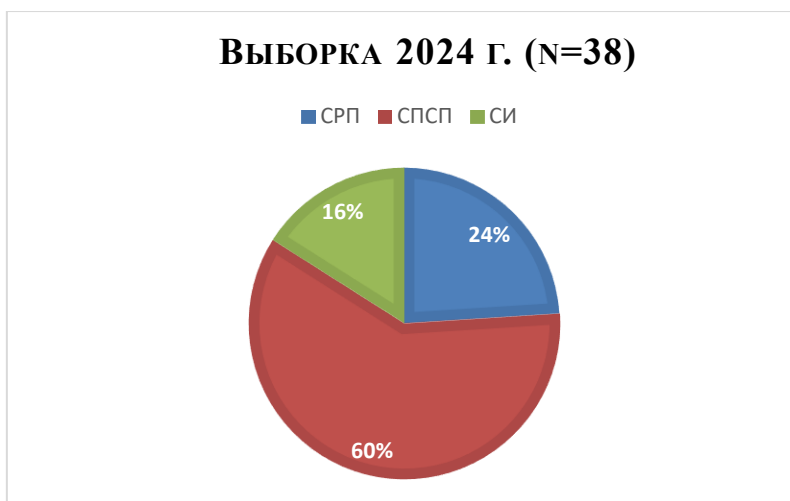


Рисунок 2. Результаты доминирующих копинг-стратегий у учащихся 9 классов ($n = 38$) (составлено авторами)

Как видно из рисунка 2, старшие подростки в 2024 г. обнаружили преобладание совладающей копинг-стратегии — стратегии поиска социальной поддержки (СПСП), что соответствует среднему уровню. В частности, выпускники основного общего образования показали: стратегию разрешения проблем (СРП), что соответствует высокому уровню — 24 % (9 чел.); стратегию поиска социальной поддержки (СПСП), что соответствует среднему уровню — 60 % (23 чел.); стратегию избегания (СИ), что соответствует низкому уровню — 16 % (6 чел.).

Общие результаты по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана подтверждают преобладание совладающих копинг-стратегий (высокий и средний уровень, СРП и СПСП) — 26 % (21 чел.) и 59 % (47 чел.), что составляет в сумме 85 %.

Соответственно, гипотеза 2 — у старших подростков в условиях стрессовых ситуаций преобладают несовладающие копинг-стратегии — не подтверждается.

Следующим этапом экспериментальной части исследования было проведение корреляционного анализа между полученными результатами по видам тревожности (ситуативной и личностной) и видами копинг-стратегий (стратегия разрешения проблем, стратегия поиска социальной поддержки, стратегия избегания). Вычисления производились отдельно по выборкам 2023 г. и 2024 г., результаты представлены ниже (табл. 3).

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа тревожности и копинг-стратегий у старших подростков ($n = 42$, $n = 38$)

Виды тревожности Копинг-стратегии	Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
	СРП	СПСП	СИ	СРП	СПСП	СИ
2023 г. ($n = 42$)	0,169	-0,09	-0,34	0,004	0,177	0,028
2024 г. ($n = 38$)	0,260	0,059	0,088	0,234	0,173	0,294

Критические значения для $n = 42$, при $p \leq 0.05$, $r = 0,31$; при $p \leq 0.01$, $r = 0,39$; критические значения для $n = 38$, при $p \leq 0.05$, $r = 0,32$; при $p \leq 0.01$, $r = 0,41$. Составлено авторами

Как видно из таблицы 3, полученные результаты ниже критических значений и попадают в зону отсутствия корреляционной связи.

Соответственно, гипотеза 3 — имеет место корреляционная связь между копинг-стратегиями и тревожностью старших подростков в условиях стрессовых ситуаций — не подтверждается.

Таким образом, выдвинутые гипотезы не нашли свое подтверждение. Анализ результатов эмпирического исследования у старших подростков в условиях стрессовых ситуаций позволяет сделать следующие выводы:

1. Характерным является наличие личностной тревожности, которая преобладает над ситуативной (65 % испытуемых имеют средний и 27 % высокий уровень личностной тревожности).
2. Дополнительное изучение личностной тревожности показало преобладание среднего уровня с тенденцией к высокому (средний — у 61 %, высокий — у 34 %).
3. У 85 % старших подростков в условиях стрессовых ситуаций преобладают совладающие копинг-стратегии (стратегия разрешения проблем у 26 %, стратегия поиска социальной поддержки у 59 %).
4. Отсутствует корреляционная связь между копинг-стратегиями и тревожностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астапов, В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.Н. Астапов // Психологический журнал. — 1992. — № 5. — с. 16–21.
2. Денисова, Е.Г. Исследование совладающего поведения и саморегуляции старших подростков в зависимости от уровня тревожности и алекситимии / Е.Г. Денисова, Я.А. Быкова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2023. — Т. 23, № 1. — С. 47–56. — EDN XEYBMW.
3. Ундуск, Е.Н. Изучение проблемных переживаний и копинг-стратегий подростков, имеющих разный уровень эмоционального интеллекта / Е.Н. Ундуск, Е.С. Кулибаба // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. — 2021. — № 4. — С. 668–677. — DOI 10.33910/herzenpsyconf-2021-4-86. — EDN HPFSOZ.
4. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. — Москва: Союз, 2014. — 224 с.
5. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса: монография / Л.А. Китаев-Смык. — Москва: Академический Проект, 2020. — 943 с.
6. Деркачев П.В., Суворова И.К. Единый государственный экзамен как способ оценки потенциала к получению высшего образования / В сборнике статей аспирантов ГУ — ВШЭ. Вып. 2. Москва: ВШЭ, 2008. — 213 с.
7. Романко, О.А. Теоретические аспекты изучения психофизиологических детерминант агрессивного поведения подростков / О.А. Романко // Вестник Нижневартовского государственного гуманитарного университета. — 2010. — № 1. — С. 36–39. — EDN OXWVDL.
8. Стрижиус Е.И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости. / Е.И. Стрижиус — DOI: 10.7256/2306-4188.2013.1.8799 // Современное образование. — 2013 — № 1. — С. 106–125. — URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=8799.
9. Ильин Е.П. Психология риска / Е.П. Ильин. — СПб: Питер, 2012. — Текст: непосредственный.

10. Lazarus Richard S. Psychological Stress and the Coping Process / Richard S. Lazarus // McGraw-Hill, 1966. — 466 p.
11. Кочетова, Е.Ю. Модель формирования стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у современной молодежи: от обоснования к реализации и оценке эффективности / Е.Ю. Кочетова, К.С. Шалагинова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — Т. 7, № 1. — С. 42. — EDN NADRAD.
12. Зальгаева, С.А. Психологическая подготовка к ЕГЭ: поддерживает стрессоустойчивость у старшеклассников / С.А. Зальгаева, К.С. Шалагинова, Е.В. Декина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — Т. 7, № 2. — С. 49. — ЭДН ВВХНЮ.
13. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. — СПб.: Речь, 2006. — 350 с.
14. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх / З. Фрейд // Тревога и тревожность. — СПб.: Питер, 2001. — С. 18–22.

Gavrilyuk Nataliya Petrovna

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia
Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia
E-mail: gnatalia0405@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0846-5481>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=678779

Bodrova Anna Pavlovna

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia
E-mail: anya.bodrova04@mail.ru

The relationship between anxiety levels and coping strategies in late adolescents under stressful conditions

Abstract. The article investigates the relationship between anxiety and coping strategies in late adolescence under stressful conditions. The key concepts are defined, and relevant age-specific features are highlighted. Empirical research was carried out in the context of exam preparation as a typical stress-inducing situation for adolescents.

Anxiety is described through its levels and types (state and trait). The study revealed a predominance of trait anxiety over state anxiety: 65 % of respondents showed a moderate and 27 % a high level of trait anxiety. The findings emphasize the significance of trait anxiety as a stable personal characteristic influencing stress responses in late adolescence.

The concept of coping strategies is analyzed with reference to their developmental specifics. The research identified the most prevalent strategies in stressful situations: problem-solving (26 %) and seeking social support (59 %), which are considered adaptive coping mechanisms. These findings suggest that older adolescents tend to rely on constructive ways of managing stress during exam preparation.

Three hypotheses were tested but not confirmed: (1) state anxiety predominates in stressful situations; (2) non-adaptive coping strategies are more common; and (3) there is a correlation between coping strategies and anxiety levels.

Keywords: late adolescence; anxiety; coping; coping strategies; stress; stressful situations