

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА  
КАК СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТУДЕНТАМИ  
ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

*Т.К. Комарова*

*Гродно, УО «ГрГУ имени Я. Купалы»*

В современных исследованиях стресса как особого психического состояния традиционно выделяются не только психофизический и психофизиологический, но и психологический уровень анализа. Это предполагает необходимость изучения системообразующих факторов данного состояния, в качестве которых выступают в числе других и психологические – мотивационные, установочные, личностные и др. Поскольку именно психика человека является собой наиболее совершенный, сложно организованный и эффективный механизм, обеспечивающий адаптацию человека к изменениям в его жизненном мире, постольку в этой связи актуализируется проблема психологических ресурсов, необходимых для преодоления личностью стресса. В рамках данной проблемы важнейшим направлением научного поиска становится изучение

особенностей личности и поведения как модераторов конкретных типов стрессов и минимизации их последствий. При этом преодоление стресса понимается как многомерный конструкт, включающий в себя широкий круг поведенческих и когнитивных стратегий, которые могут быть направлены на изменение, переоценку или избегание стрессовых обстоятельств или смягчение их негативных воздействий. Иными словами, речь идет о системе средств вывода человека из тяжелых критических состояний, вызываемых различными стрессорами. В качестве теоретического основания в изучении таких средств выступает теория переживания как внутренней деятельности. с позиций данной теории переживание рассматривается не как чисто эмоциональный процесс, а как внутренняя работа личности, с помощью которой ей удается справиться с критической ситуацией. Главным здесь становится изучение психической деятельности как активного процесса, обеспечивающего реальное преобразование определенных психотравмирующих ситуаций в приемлемые для личности. При этом в качестве одного из базовых принципов формирования системы стратегий восстановления психического равновесия выступает принцип удовольствия. В отличие от принципа реальности, нацеливающего на трезвый поход к ситуации и терпение, для восстановления эмоционального благополучия в неблагоприятной ситуации он предписывает личности необходимость осуществления психологической защиты.

В контексте образовательного процесса в высшей школе одно из первых мест среди психотравмирующих факторов, вызывающих психическое напряжение у студентов, принадлежит экзамену. Результаты исследований свидетельствуют о том, что процедура подготовки и сдачи экзаменов вызывает у студентов выраженный эмоциональный стресс. Он проявляется в значительном обострении негативных эмоций, актуализирует страхи и вызывает беспокойство за исход экзамена, приводит к эмоциональной неустойчивости и повышению ситуативной тревожности студентов. Таким образом, очевидно, что переживание экзаменационного стресса студентами с неизбежностью актуализирует принцип удовольствия, что приводит к необходимости использования психологических защит, назначение которых и состоит в восстановлении эмоционального равновесия. Многократное повторение экзаменационного стресса в течение всего периода обучения в вузе может способствовать формированию у студентов личностной тревожности и фиксации ими определенных психологических защит как стратегий выхода из критического состояния.

**Материал и методы.** В рамках описанного выше подхода в предпринятом эмпирическом исследовании изучались психологические защиты студентов с разным уровнем личностной тревожности. Использовались психодиагностические методики: для диагностики механизмов психологической защиты – опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана и Г. Конте, адаптированный Е.С. Романовой и Л.Р. Гребенниковым; для диагностики личностной тревожности – опросник «Шкала личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, адаптированный Ю.Л. Ханиным. Для обработки данных были привлечены методы статистической обработки с использованием электронного пакета Statistica 6.0. Диагностиро-

вание студентов проводилось на базе Барановичского государственного университета и Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Выборку исследования составили 132 испытуемых, юноши и девушки в возрасте от 17 до 23 лет.

**Результаты и их обсуждение.** На первом этапе исследования определялись показатели личностной тревожности студентов. Выявлено, что независимо от курса обучения по всей выборке низкий уровень личностной тревожности имеет место только у 2% испытуемых; средний уровень – у 51%; у 47% испытуемых выявлен высокий уровень тревожности.

По результатам сравнения, выполненного с помощью t-критерия Стьюдента, можно сделать вывод о том, что показатели личностной тревожности у юношей отличаются от соответствующих показателей у девушек. Так, у юношей преобладает средний уровень тревожности, тогда как у девушек – высокий уровень. Это свидетельствует о том, что девушки больше, чем юноши, предрасположены к переживанию тревоги и у них более выражена тенденция воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих.

Далее изучались способы психологической защиты, к которым прибегают студенты с разным уровнем личностной тревожности в психотравмирующих ситуациях, в том числе в ситуации экзаменационного стресса.

Выявлено, что у юношей с высокой личностной тревожностью преобладают такие способы защиты как отрицание, замещение и компенсация. Юноши с умеренной личностной тревожностью также используют отрицание, кроме того для них характерны защиты по типу интеллектуализации, а также реактивного образования. Девушки с высокой личностной тревожностью чаще всего используют такой способ психологической защиты как регрессия. Для них также характерно использование таких способов защиты как отрицание и компенсация. Для девушек с умеренной личностной тревожностью типичными защитами являются отрицание, а также формирование реактивного образования, позволяющего предотвратить проявления неприятных или неприемлемых чувств, мыслей или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Выявлено, что существуют статистически значимые различия в использовании таких способов психологической защиты как регрессия и реактивное образование, которые чаще используются девушками, чем юношами. Юноши, по сравнению с девушками, чаще прибегают к использованию такой защиты как интеллектуализация.

Сравнение способов психологической защиты юношей и девушек показывает, что при высоком уровне личностной тревожности и те, и другие склонны использовать такие способы защиты как компенсация и отрицание; при умеренной личностной тревожности – отрицание, реактивное образование. Очевидно, что независимо от уровня тревожности «универсальной» защитой, как для юношей, так и для девушек является наиболее примитивная защита по типу отрицания мыслей, чувств, желаний, потребности или реальности, имеющих выраженный психотравмирующий потенциал и поэтому неприемлемых на сознательном уровне. Корреляционный анализ

позволил выявить наличие умеренной обратной связи между личностной тревожностью и защитой по типу отрицания.

**Заключение.** Психологическая защита по типу отрицания для студентов независимо от фактора пола и уровня личностной тревожности является наиболее типичной стратегией выхода из критического состояния в различных стрессовых ситуациях, в том числе и в ситуации экзаменационного стресса.

Репозиторий ВГУ