

Гучкова Т.Н., старший преподаватель
tat-nik15@yandex.ru

Карпакова С.О., магистрант
karpakova2001@mail.ru

ФГБОУ ВО «ПсковГУ», г. Псков, Российская Федерация

УДК 159.92.2

ТРЕВОЖНОСТЬ И ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ

В статье представлены результаты исследования тревожности и защитно-совладающего поведения у студентов. Студенческий возраст характеризуется завершением психофизиологического развития личности, вхождением во взрослую жизнь, проблемами социализации. Данная возрастная группа подвержена отдельным стрессовым факторам: включая большую учебную нагрузку, экзаменационные проверки, адаптационный период у первокурсников, профессиональный кризис у выпускников, связанный беспокойством о трудоустройстве и др.. Для решения проблем студенты используют определенные психологические механизмы защиты и копинг-стратегии, имеющие определенную специфику в зависимости от уровня тревожности. В рамках исследования проанализированы с различных теоретических позиций сущность понятий «защитные механизмы», «копинг-стратегии», «защитно-совладающее поведение», «тревожность», эмпирическим путём осуществлена попытка определения места тревожности в структуре защитно-совладающего поведения студентов.

Ключевые слова: тревожность, защитные механизмы, копинг-стратегии, защитно-совладающее поведение.

ANXIETY AND DEFENSIVE-COPING BEHAVIOR IN STUDENTS

The article presents the results of a study of anxiety and defensive-coping behavior in students. Student age is characterized by the completion of the psychophysiological development of the individual, entry into adulthood, and socialization problems. This age group is subject to certain stress factors: including a large workload, exam checks, the adaptation period for first-year students, a professional crisis among graduates associated with anxiety about employment, etc. To solve problems, students use certain psychological defense mechanisms and coping strategies that have certain specifics depending on the level of anxiety. Within the framework of the study, the essence of the concepts of "defense mechanisms", "coping strategies", "defensive and coping behavior", "anxiety" is analyzed from various theoretical positions, an attempt is made to determine the place of anxiety in the structure of defensive and coping behavior of students.

Keywords: anxiety, defense mechanisms, coping strategies, defensive and coping behavior.

Введение. Специфика социальной ситуации развития в студенческом возрасте представлена тем, что человек переходит к самостоятельному существованию и началу осуществления жизненных планов, выстроенных на прошлом возрастном этапе. Осуществляется выбор профессии, поступление и обучение в высшем образовательном учреждении, встречаются первые расхождения идеальных представлений с действительностью. В мышлении преобладает фаза наделения деятельности личностными смыслами, в оппозицию освоения общественного значения определенных видов деятельности. Личностное развитие студентов проходит в связи с ярко выраженными социальными потребностями (например, заинтересованность в политической и общественной жизни страны), а участие в общественно-трудовых видах деятельности позволяет закрепить каждому студенту за собой конкретные социальные роли. Происходит не только осмысление общественного

значения определенной общественной деятельности, но и установить личностный смысл для себя. Молодые люди стараются выстроить собственный путь до самореализации, становлении индивидуальности и достижения материальной независимости. Всё вышеперечисленное позволяет сделать вывод о том, что для студентов постановка высоких целей вызывает огромную мобилизацию сил на длительный период. Подобная мобилизация приводит к повышенной чувствительности личности к фрустрирующим воздействиям средовых факторов, которые тесно сопряжены с феноменом тревожности [4].

По мнению Г.Ш.Габдреевой [2]: «при частом повторении условий, провоцирующих завышенную тревогу, создаётся постоянная готовность к переживанию этого состояния. Возникшая доминанта обуславливает формирование новообразования, приобретающего характер свойства личности – тревожности».

Соппротивление тревожным ситуациям запускает механизм психологической защиты, позволяющий сохранить целостность «Я» личности. Характер используемых психологических механизмов защит и копинг-стратегий, имеет определенную специфику в зависимости от уровня тревожности. Согласно актуальным исследованиям: «за актуализацией тревожности, вызывающей состояние тревоги, следует целенаправленная активизация психологической защиты, созданная для снижения уровня этого состояния».

Традиционно «психологические защиты» понимается как общее состояние безопасности психики человека, а конструкт «защитные механизмы» предполагает процессы, защищающие от деструктивного воздействия на «Я» личности [1]. Следует отметить, что исследователи выделяют три линии психологической защиты «от бессознательной к подсознательной и в целом сознательной». Механизм психологической защиты мы понимаем, как систему регуляторных механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму деструктивных воздействий на личность, сопряженных с состоянием тревоги и дискомфорта.

На современном этапе рассмотрения вопроса психологической защиты личности, исследователи вводят термин «защитно-совладающая система», вкладывая в понятие комплексное представление о совокупности бессознательных защитных механизмов и сознательных копинг-стратегий в психике личности [3]. Система имеет структурно-уровневую иерархию и тесно сопряжена с феноменом адаптации личности к социальной и физической окружающей среде.

Материал и методы. Цель исследования состояла в том, чтобы проанализировать с различных теоретических позиций сущность понятий «защитные механизмы», «копинг-стратегии», «защитно-совладающее поведение», «тревожность» и эмпирическим путём определить место тревожности в структуре защитно-совладающего поведения у студентов.

В выборку вошли 53 девушки в возрасте от 17 до 25 лет. Сбор данных осуществлялся на базе Псковского государственного университета. Объектом исследования выступили тревожность и защитно-совладающее поведение. Предметом исследования являлась тревожность в структуре защитно-совладающего поведения.

В качестве методик были использованы: шкала тревожности Спилбергера-Ханина, методика «Семь качеств личности» (Р.Кеттелл в модификации А.Г.Грецова), методика «Индекс жизненного стиля» Р.Плутчика и Х.Келлермана, опросник «Способы совладающего поведения» Р.Лазаруса.

Данные подверглись математико-статистической обработки данных с использованием статистического пакета SPSS 26 for Windows. Методы математической обработки включали частотный анализ и факторный анализ по методу главных компонент (вращение Varimax).

Мы предположили о существовании альтернативного типа преодоления тревожных ситуаций, который выходит за рамки привычных представлений об адаптивности и подразумевает активное взаимодействие с обществом.

Результаты и их обсуждение. Было выявлено, что по показателю личностной тревожности 25% выборки имеет умеренный уровень тревожности, а 75% девушек-студенток склонные к переживанию повышенного уровня, что соотносится с современными исследованиями тревожности, где в студенческом возрасте обнаруживается уровень тревожности от умеренного и выше [5].

При проверке выборки на нормальность распределения при помощи критерия Колмогорова-Смирнова, было выявлено, что для большинства показателей мы принимаем нулевую гипотезу о том, что распределение не отличается от нормального. Однако для шкал методики «Семь качеств личности»: «тревожность-беззаботность» и «предусмотрительность», а также шкалы «регрессия» методики «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика и Х. Келлермана принимается альтернативная гипотеза о том, что распределение отличается от нормального. В целом объем выборки, наличие хорошо дифференцированных шкал и нормальность распределения для большинства показателей позволяет нам использовать параметрические критерии.

Для того, чтобы проверить внутреннюю согласованность шкал внутри нашего объекта – защитно-совладающего поведения, мы применили критерий Альфа Кронбаха, который показал удовлетворительные результаты в 0,783.

Для того, чтобы сформировать собственную типологию защитно-совладающего поведения у девушек-студенток, мы использовали факторный анализ по методу главных компонент (вращение Varimax) и выделили 3 фактора объясняющих 54% общей дисперсии.

Первый фактор, объясняющий 29% общей дисперсии, включает следующие шкалы: Личностная тревожность (0,887), Реактивная тревожность (0,845), Самокритика (0,837), Эмоциональная лабильность (0,822), Тревога (0,801), Депрессивность (0,754), Избегание (0,682), Напряженность (0,668), Регрессия (0,667), Замещение (0,643), Проекция (0,596), Подозрение (0,591), Принятие ответственности (0,506), Принятие (0,498), Компенсация (0,469). Исходя из семантики пунктов, составивших первый фактор, мы можем интерпретировать его как «Деструктивные психологические защиты». Данный фактор позволяет определить выраженность неадаптивных защитно-совладающих механизмов, носящих деструктивный характер. Наши данные соотносятся с исследованиями Г.Ш.Габдреевой [2], в которых отмечается взаимосвязь тревожности с бессознательными психологическими защитами и неадаптивными копинг-стратегиями. Также мы разделяем мнение А.М.Прихожан о том, что тревожность является побудителем для запуска психологических защит, ориентированных на эмоциональную разгрузку и снижение психологического дискомфорта «здесь и сейчас». Подобные теоретические исследования позволяют отнести данный тип защит к неадаптивным.

Второй фактор, объясняющий 15% общей дисперсии, включает следующие шкалы: Ответственность (0,728), Настойчивость (0,697), Аккуратность (0,645), Интеллектуализация (0,629), Самоконтроль (0,594), Положительная переоценка (0,588), Планирование решения проблемы (0,530), Предусмотрительность (0,517). Исходя из семантики пунктов, составивших второй фактор, мы можем интерпретировать его как «Конструктивные психологические защиты». Данный фактор позволяет определить выраженность адаптивных защитно-совладающих механизмов, носящих конструктивный характер. Данные механизмы ориентированы на длительную перспективу, принятие и разрешение проблемы. Чем выше уровень данного фактора, тем ярче выражен эффективный стиль совладания с проблемными

ситуациями, дисциплинированность личности, а также принятие ответственности за собственное поведение при возникновении тревожной ситуации.

Третий фактор, объясняющий 10% общей дисперсии, включает следующие шкалы: Экспрессивность (0,762), Поиск социальной поддержки (0,712), Дистанцирование (0,575), Смелость (0,541), Открытость (0,537), Конфронтация (0,514). Исходя из семантики пунктов, составивших третий фактор, мы можем интерпретировать его как «Социальные психологические защиты». Данный фактор позволяет определить выраженность социальных защитно-совладающих механизмов. Дистанцирование и конфронтация в сумме образуют способность личности отстраниться от проблемной ситуации и активно противостоять ей. Социальность данного фактора подкрепляется шкалами «поиск социальной поддержки», «открытость» и «экспрессивность», которые описывают личность способную выражать собственные эмоции и чувства, а также искать психологический ресурс за пределами собственного «Я». Чем выше уровень данного фактора, тем ярче выражен социальный стиль совладания с проблемными ситуациями.

Заключение. В нашем исследовании мы подтвердили гипотезу о том, что помимо классических способов преодоления тревожных ситуаций, существует альтернативный путь, который не только выходит за рамки традиционных представлений об адаптивности, но и в первую очередь подразумевает активное взаимодействие с обществом.

В ходе системного рассмотрения феномена защитно-совладающего поведения, мы приходим к типологии, состоящей из трёх видов психологических защит: «Деструктивные защиты», «Конструктивные защиты», «Социальные защиты». Мы предполагаем, что все выделенные нами типы психологических защит представлены в личности человека, однако их соотношение внутри психики человека детерминировано личностными качествами, опытом, социальными влияниями и другими факторами, которые мы не затрагивали в рамках нашего исследования. Также, на наш взгляд, стоит отметить уровень осознанности каждого типа защит. Так, например, «деструктивные психологические защиты» в большей степени представлены неосознаваемыми защитными механизмами психики, а «конструктивные» – осознаваемыми копингами. Перспективным направлением изучения феномена «защитно-совладающая система» может являться уточнение половозрастных особенностей, а также уточнение иерархического строения и взаимодействия различных психологических защит между собой.

Список использованной литературы:

1. Бондарева Н.А. Тревожность студентов в учебном процессе и ее преодоление // Здоровьесберегающее образование – 2010. – № 4. – С. 81–84.
2. Габдреева Г.Ш. Системное исследование тревожности // Психология психических состояний: Сб. ст. / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань, Наб. Челны: Изд-во КГПУ, Изд-во Ин-та упр. – 2001. – Вып. 3. – С. 92–107./ Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
3. Корицова Г.С., Еремина Ю.А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник ТГПУ. 2015. №3 (156). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaschitno-sovladayuschee-povedenie-retrospektivnaya-rekonstruktsiya-ponyatiya> (дата обращения: 29.10.2024).
4. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 288 с.
5. Селиванов В.В., Саунин К.А., Чжан Ч. Профилактика и коррекция тревожно-фобических расстройств в юношеском возрасте с применением программ виртуальной реальности // Экспериментальная психология. 2023. Том 16. № 2. С. 49–67.