

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ
СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА НА РАЗНЫХ КУРСАХ ОБУЧЕНИЯ**
АВТОРЕФЕРАТ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса группы 354

направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

профиля «Социальная психология образования»

факультета психолого-педагогического и специального образования

БИКТАСОВОЙ АДИМЫ ОЛЕГОВНЫ

Научный руководитель:

к.психол.н., доцент

подпись , дата

А.Р. Вагапова

Зав. кафедрой

доктор.психол.н., профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2019

Введение. В жизни человека существует колоссальное количество норм и правил, не соблюдение которых может послужить причиной снижения вероятности эффективной социализации. У любого индивидуума, имеются свои цели, задачи, стремления, порой иногда никак не надлежащие установленным идеалам в обществе. Вследствие чего возникают межличностные конфликты, оказывающие влияние на психического здоровье человека. В современном обществе регулярно возникают напряженные, стрессовые ситуации, преодолению которых потребует присутствия у человека теоретических и фактических умений эффективного применения стратегий, нацеленных на благоприятное решение проблемных ситуаций.

В нашей работе мы будем активно применять термин «защита», который считается первоначальным отражением динамической позиции в психоаналитической теории [1].

Один из системных направлений к психологическим защитам, показан Ф.В. Бассиным. В данном подходе психологическая защита рассматривается как важная форма реагирования сознания индивида на психологическую травму. Другой подход содержится в работах Б.Д. Карвасарского. Б.Д. Карвасарский анализирует психологическую защиту как систему адаптивных реакций личности, направленных на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – поведенческих, эмоциональных и познавательных, с целью ослабления ими своего воздействия на Я-концепцию.

В работе «Психология Я и защитные механизмы» А. Фрейд подробно исследовала концепцию механизмов психологических защит.

Два типа реакций, по мнению А.Фрейд, образуют защитный механизм:

1. Блокирование выражение импульсов в сознательном поведении;
2. Искажение их вплоть до такого уровня, чтобы первоначальная их насыщенность значительно уменьшилась или отклонилась в сторону.

«Защита» и «сопротивление» - это особые механизмы психики, которые дают возможность человеку избавиться от порождающих малоприятных прошлых эмоций, а так же держать их за пределами собственного сознания, что гарантирует бессознательную компенсацию беспокойства и стресса. Одним из механизмов, препятствующих изменению личности, и является психологическая защита.

Психологическая защита, есть система механизмов нацеленных на минимизацию негативных волнений, сопряженных инцидентами, которые ставят под угрозу целостность личности [4].

На современной стадии развития психологии, проблема преодоления человеком трудностей, рассматривается учеными с помощью выявления таких феноменов как копинг и совладающее поведение [2, с. 128].

Понятие "coping" происходит от английского "cope", что означает преодолевать, справляться. В научной литературе термин "coping" в широком смысле содержит в себе все без исключения разновидности взаимодействия субъекта с задачами внешнего и внутреннего характера, а в более узком – обуславливается, как стратегия взаимодействия с целью адаптации к условиям ситуации [3, с. 113].

Формирование защитных механизмов происходит еще в раннем детстве, что позволяет ребенку огородиться, укрыться от внешних проблем и угроз. основополагающей детерминантой психического развития ребенка являются взаимоотношения в семье, ровно как отца с матерью между собой, так и к ребенку, несоблюдение подобных взаимоотношений зачастую приводит к дисгармонии эмоционального формирования личности, патопсихологии, гипертрофии психологических защит у ребенка. Степень психологического самочувствия человека устанавливаются: семейные условия воспитания, социальное положение семьи, род занятий членов семьи, материальное обеспечение и уровень образования родителей.

На сегодняшний день не достаточно основательно исследован феномен юношеской тревожности. Однако, в трудах таких авторов как Прихожан А.М.,

Лютова Е.К., Моница Г.Б., Фрейд А., Захаров А.И. и др. рассматривается проблема преодоления тревожности и ее отрицательных последствий для студентов.

Рост тревожности в юношеском возрасте может быть результатом конкретных внутриличностных конфликтов и неадекватного развития самооценки, кроме того появления остроконфликтных ситуаций, равно как с ровесниками, таким образом и со взрослыми, где общение имеет особую значимость, с которыми они стремительно ведут борьбу за независимость.

В юношеском возрасте еще стремительно продолжается процедура обучения методам и способам преодоления жизненных трудностей и негативных эмоциональных состояний. Значимость, в успешности подобного обучения принадлежит эмоционально поддерживающим взаимоотношениям со стороны референтной группы. Возможно избежать закрепление тревожности, как стабильного личностного образования, благополучно освоив данные методики.

Социально-экономическая обстановка в современном обществе весьма нестабильна. **Значимость исследования** совладания с трудными жизненными ситуациями равно как механизма адаптации к меняющимся социальным условиям связана с тем, что неспособность или неумение человека справиться со стрессом является основой для расстройства здоровья или, по крайней мере, ухудшения качества жизни в различных сферах. В особенности немало важно данное воздействие в переходный период развития. Социальные перемены в стране и семье ведут к возрастанию эмоционального дискомфорта, внутренней напряженности у учащихся, которые испытывают как собственные трудности, так и, отраженно, сложности близких взрослых. В связи, с чем возрастает заинтересованность к исследованию механизмов психологических защит, способствующих поддержанию стабильности и эмоционального принятия студентами себя и своего окружения.

Целью исследования является изучение взаимосвязи совладающего поведения и уровня тревожности у студентов на разных курсах обучения.

Объект исследования – совладающее поведение.

Предмет исследования – совладающее поведение и уровень тревожности студентов колледжа на разных курсах обучения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме взаимосвязи совладающего поведения и уровня тревожности студентов на разных курсах обучения;
2. Подбор методов и методик адекватных цели исследования;
3. Эмпирическим путем изучить копинг-механизмы и копинг-стратегии, а также уровень тревожности у студентов на разных курсах обучения;
4. Исследовать взаимосвязь совладающего поведения и уровня тревожности у студентов на разных курсах обучения;
5. Разработка рекомендаций по психологическому сопровождению студентов, направленных на формирование продуктивного копинга.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что у студентов младших курсов уровень тревожности выше, чем у студентов старших курсов, с совладающим же поведением наоборот, у студентов младших курсов он ниже чем у студентов старших курсов.

Для достижения поставленной цели и решения выдвинутых задач использовались как теоретические, так и эмпирические **методы исследования**:

- 1) обзорно-аналитический, включающий теоретический анализ психологической и педагогической литературы по изучаемой теме;
- 2) психодиагностический: методика «Исследование тревожности (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин), методика «Индикатор стратегий преодоления стресса», Д. Амирхан,

копинг - тест Лазаруса «Оценка поведения в трудной жизненной ситуации»;

- 3) методы первичной и вторичной математической обработки данных (подсчет среднего арифметического, U критерий Манна-Уитни);
- 4) качественный анализ и содержательная интерпретация результатов.

Эмпирическая база исследования: в исследовании приняли участие студенты 1,2,3 курсов ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А. Первая группа, в дальнейшем нами будет обозначаться как 1 курс, состоит из 25 человек, вторая группа, именуемая в дальнейшем, как 2 курс, состоит из 25 человек; 3 группа, именуемая в дальнейшем как 3 курс, состоит из 25 человек. Возраст испытуемых 16-19 лет.

Теоретическая значимость работы заключается в сравнительной детализации совладающего поведения и уровня тревожности личности, уточнении основных стратегий совладающего поведения в юношеском возрасте; в изучении уровня тревожности и совладающего поведения при переходе на следующий курс обучения.

Практическая значимость исследования состоит в разработке рекомендаций, направленных на формирование продуктивного копинга, способствующего личностным успехам студентов юношеского возраста; Материалы, проведенного магистерского исследования, могут быть использованы в работе психологов и социальных педагогов, профессионально работающих с подростками.

Достоверность результатов исследования обеспечивается методологической обоснованностью исходных позиций исследования, многообразием используемых методов, адекватных целям и задачам исследования, содержательным анализом результатов диагностических процедур, согласованностью теоретических положений и выводов. Надежность

полученных данных обеспечивается достаточным объемом экспериментальной выборки и тщательным качественным анализом данных с использованием статистических методов обработки и анализа.

Структура магистерской работы. Магистерская работа включает в себя: введение, теоретическую и эмпирическую главу, заключение, список литературы и приложения. В тексте работы встречаются таблицы и рисунки. Общий объем работы 92 страницы.

Всего выделяется несколько копинг-стратегий, т.е. стратегий совладающего поведения:

1. Разрешение проблем как основной этап
2. Активные действия
3. Косвенное воздействие
4. Совладание

В.В. Давыдов трактует тревожность как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают.

Тревога как предчувствие опасности, неопределенное чувство беспокойства наиболее часто проявляется в ожидании какого-либо события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать своими неприятными последствиями. Тревога имеет своим мотивом антиципацию (предвосхищение) неприятности и в своей рациональной основе содержит опасения по поводу возможности ее появления. Как показывают наблюдения, тревога в большей мере присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, ответственности и долга, к тому же повышено чувствительным к своему положению и признанию среди окружающих.

Из определения понятий следует, что тревожность можно рассматривать как:

- психологическое явление;
- индивидуальную психологическую особенность личности;

- склонность человека к переживанию тревоги;
- состояние повышенного беспокойства.

Ч. Спилбергер [19] выделяет два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная).

Личностная тревожность предполагает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности).

Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку.

Юношеский возраст - это весьма не простая стадия в жизни индивида. На данной стадии полностью создается не только физиологическое, но и психическое формирование человека, формируется личность и вся его последующая жизнедеятельность. Для него в этом возрасте наиболее существенное, чтобы его понимали, принимали и считались с его мнением, предоставляли ему возможность показать себя, считались с его чувствами и эмоциями. Наиболее основным для человека, это что бы он имел возможность ощущать себя важным, контактировать с людьми, и данные взаимоотношения были результативные, качественные. Во второй главе работы представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи совладающего поведения и уровня тревожности у студентов на разных курсах обучения.

В первом параграфе описана выборка исследования и использованные методики.

Во втором параграфе представлены результаты исследования совладающего поведения и уровня тревожности студентов на разных курсах обучения. Выявлено, что студенты 1 курса имеют наиболее высокий уровень личностной тревожности и им характерно переживании по каким либо причинам, переживание из-за пустяков, а так же в экстремальных случаях они могут потерять самоконтроль. Выявлен высокий уровень тревожности, одним

из главных механизмов копинг-стратегий, оказался ярко выраженный конфронтационный копинг, поиск социальной поддержки, бегство-избегание.

Студенты 2 курса, в качестве доминирующей копинг стратегии используют стратегию «поиска социальной поддержки», имеют средний уровень тревожности и наблюдается ярко выраженное значение по шкале планирование решения проблем, дистанцирование так же является доминирующим копинг-механизмом.

Респонденты же 3 курса, имеют низкий показатель ситуативной тревожности, в качестве основной копинг-стратегии используют стратегию «разрешения проблемы».

В третьем параграфе работы, были разработаны рекомендации.

В четвертом параграфе, нами были соотнесены результаты диагностики и сделан вывод о том, что высокотревожные подростки в большинстве случаев используют избегание и уход от решения проблем как стратегии преодоления стресса; студенты с высокой тревожностью заметно меньше ориентированы на поддержку семьи, друзей и значимых других; чем выше тревожность студента, тем больше он использует непродуктивные копинги.

Заключение. Актуальность проблемы совладающего поведения и тревожности обусловлена тем, что данная тема является мало изученной и слабо разработанной. Проведя теоретический анализ по данной проблеме, мы можем говорить о том, что понятие совладающее поведение и тревожность в психологической науке уже достаточно рассмотрены, но не достаточно исследована взаимосвязь между ними.

Было выявлено следующее, исследуя механизмы, свойства совладающего поведения, рассматривая тревожность, характерную именно респондентам юношеского возраста, мы можем сделать вывод о том, что чем эффективнее копинг-стратегии будут использованы, тем лучше и продуктивнее будет происходить разрешение проблемных ситуаций, переживание стрессовых моментов. Поэтому понятие тревожность, рассматривается как один из самых распространенных феноменов психического развития. В настоящее время

большое количество студентов испытывают эмоциональную напряженность, беспокойство, тревогу и страхи. Среди основных причин возникновения высокого уровня тревожности многие исследователи указывают: завышенные требования, авторитарную систему воспитания, не учитывающая интересы, способности и склонности.

Тревожность ухудшает возможности студентов, результативность его деятельности, что в свою очередь сказывается на эмоциональном состоянии. Это является показателем неблагополучия личностного развития, и, в свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние. Сложность и противоречивость юношеского возраста, делает его фактором риска для многих нежелательных проявлений. Требуется кропотливая, целенаправленная, серьезная работа по формированию личностных качеств и поведенческих моделей, обеспечивающих студентам благоприятное развитие личности.

Согласно результатам эмпирического исследования, можно сделать следующие выводы:

- 1) у первокурсников уровень тревожности выше, чем у студентов 2 и 3 курсов;
- 2) Определяя способы поведения, в сложных жизненных ситуациях, студенты 1 курса выбирают стратегию избегания, тогда как студенты 2 курса - ищут решение вопроса в социальной поддержке.

Респонденты 3 курса, 4 % из которых имеют высокий уровень тревожности, предпочитают стратегию разрешения проблемы.

3) Определяя для себя копинг-механизмы, студенты 1 курса выбирают конфронтацию, поиск социальной поддержки, бегство-избегание;

Студенты 2 курса – предпочитают дистанцирование, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы;

Респонденты 3 курса, выбирают положительную переоценку, самоконтроль, и принятие ответственности.

Гипотеза исследования о том, что у студентов младших курсов уровень тревожности выше, чем у студентов старших курсов, с совладающим же поведением наоборот, у студентов младших курсов он ниже чем у студентов старших курсов подтвердилась.

Психологическая важность копинга состоит в том, чтобы успешнее приспособить человека к требованиям ситуации, разрешая ему овладеть ею, уменьшить либо ослабить данные условия, попытаться исключить или привыкнуть к ним и, подобным способом, ликвидировать напряженное действие ситуации. Копинг-поведение обладает 2 функциями: фокусирование на проблеме, на разрушении стрессовой связи личности и среды, и сосредоточении на эмоциях, нацеленных на руководство эмоциональным дистрессом [14].

Всего выделяется несколько копинг-стратегий, т.е. стратегий совладающего поведения:

1. Разрешение проблем как основной этап;
2. Активные действия;
3. Косвенное воздействие;
4. Совладание.

Тревожность возникает из-за двойственных ожиданий касательно окружающих, а именно высоких стандартов поведения и деятельности, которым должен соответствовать учащийся юношеского возраста и низких представлений о его возможностях, из за чего может сформироваться симптом «дефицит успеха».

Различают общую и частную тревожность. Общая тревожность содержит глубинный характер и по этой причине сложнее поддается переменам. Она имеет возможность прикрепляться к конкретным ситуациям, меняться в конкретных границах согласно уровню интенсивности. Индивидуальная тревожность считается образцом взаимодействия тревожности как состояния и свойства.

Тревожность как состояние, характеризуется индивидуально – переживаемыми чувствами: активным усилием, беспокойством, опасением, нервностью. Это состояние возникает как чувственный отклик на стрессовую ситуацию, и отличаются разной насыщенностью. Поскольку измерение ситуативной тревожности – это своего рода фотография эмоционального состояния индивида, ее степень изменяется от того, в какой степени индивид расценивает собственное общество как не безопасное или угрожающее.

Тревожность как личностная особенность – это данная стабильная персональная оценка уровня подверженности лица воздействию разных стрессоров. Она отображает склонность субъекта к тревоге и подразумевает присутствие у него направленности принимать довольно обширный «веер» объективно не опасных ситуаций как угрожающих, отвечая каждой из них конкретным откликом. Как правило, насыщенность волнений никак не отвечает величине действительной угрозы и определяет прошлый опыт индивидуума, то есть в какой степени зачастую ему доводилось испытывать состояние ситуативной тревоги.