

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ
У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОГИ**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 3 курса 354 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Социальная психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ЛАЗАРЕВОЙ ОЛЬГИ ЮРЬЕВНЫ

Научный руководитель
канд. пс. наук, доцент _____ Н.М. Голубева

Зав. кафедрой
доктор пс. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

Саратов 2020

ОБЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Интерес к теме тревоги не угасает. И если в начале XIX века это был небольшой интерес, всего 3 статьи в *Psychological Abstracts*. В середине века – уже 222 статьи, а к концу XX века – более 600. Наибольший интерес к исследованию тревоги в отечественной психологии наблюдался в 70-90-е годы XX века.

Несмотря на большое количество исследований термин «тревожности» не имеет четкого и общепринятого определения. Большой разброс мнений в ее определении. Также, невозможно не обратить внимание, что человек живет в «эпоху тревоги». Пытаются ли разобраться в психологических причинах кризисов в политике и экономике, в причинах профессиональных или домашних неурядиц, углубляемся ли в сущность современного изобразительного искусства, поэзии, философии, религии — везде сталкивается с проблемой тревоги.

Одной из основных потребностей человека является потребность в безопасности как физической, так и эмоциональной. Естественные защиты психики запускаются, когда безопасность человека находится под угрозой, и представляют собой систему механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих человека переживаний.

Актуальность темы исследования определяется тем, что в современном мире тема тревоги не только не разрешилась, но также имеет тенденцию к увеличению в связи с развитием техники, культуры, средств массовой информации, миграции населения носителями разнообразных социокультурных стереотипов. Изменения качества жизни предъявляют все новые требования к современному человеку, что не всегда соответствует его психологической и физической готовности соответствовать этим требованиям. Именно поэтому любые исследования тревоги могут подсказать новые возможные пути решения для нахождения качественных инструментов в работе с тревожными состояниями, которые помогут людям улучшить качество сознательной жизни.

Цель исследования – изучение защитных механизмов и копинг- стратегии, которые помогают студентам справиться с тревогой.

Объект исследования – тревога.

Предмет исследования – защитные механизмы и копинг-стратегии у студентов с различным уровнем тревоги.

Гипотезы:

- уровень тревоги имеет взаимосвязь с защитными механизмами «Я» и копинг-стратегиями;

- существует взаимосвязь между уровнем тревоги и такими психологическими защитами как компенсация и гиперкомпенсация;

- существует взаимосвязь между высоким уровнем тревоги и такими психологическими защитами как отрицание и вытеснение.

В соответствии с указанной целью и гипотезой были определены задачи исследования:

1. провести теоретический анализ литературных источников по проблеме тревоги и ее взаимосвязи с психологическими защитами, копинг-стратегиями;

2. подобрать психодиагностический инструментарий для исследования уровня тревоги, преобладания психологических защит и копинг-стратегий у испытуемых;

3. провести эмпирическое исследование, касающееся изучения взаимосвязи уровня тревоги, защитных механизмов и копинг-стратегий;

4. произвести количественный и качественный анализ собранных данных и содержательную интерпретацию результатов исследования.

Для решения поставленных задач использована совокупность следующих методов исследования:

1) теоретические: анализ и обобщение информации по проблеме исследования, представленной в научной психолого-педагогической литературе;

2) эмпирические: психодиагностические методики:

– «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Р. Кондаш;

– методика «Определения индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайм;

– опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Г. Келлерман;

– копинг-тест «Поведение в стрессовых ситуациях» Р. Лазарус.

Практическая значимость исследования. Материалы исследования могут быть использованы для создания профилактических, коррекционных и тренинговых программ, а также будут полезны в практике психологического консультирования по вопросам снижения уровня тревоги.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. Выборка исследования была составлена из студентов очной и заочной формы обучения факультета психолого-педагогического и специального образования в возрасте 17 – 45 лет. Общее количество принявших участие в исследовании – 127 человек.

Структура работы включает введение, основную часть, включающую две главы, заключение, список использованных источников и приложение.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Многие исследователи сходятся в том, что тревога имеет со страхом общую онтологическую основу, но на самом деле они различны. Страх имеет определенный объект, который можно встретить, проанализировать, побороть, вытерпеть, человек может воздействовать на этот объект. У тревоги же нет объекта. Беспомощность, возникающая в состоянии тревоги, выражается в дезориентации, неадекватных реакциях.

П. Тиллих, рассматривает тревогу как осознание неразрешенных конфликтов между структурными элементами личности [Тиллих 1995: 27]. Это могут быть конфликты между бессознательными влечениями и вытесняющими их нормами, между стремлением к величию, совершенству и опытом собственной ничтожности, несовершенства, между желанием быть принятым людьми, обществом и опытом отверженности. Все эти конфликты – бессознательные, дают о себе знать в кратковременных или продолжительных состояниях тревоги.

Ч. Спилбергер разделяет тревогу как состояние и как свойство [Спилбергер 1983: 16]. Состояние тревоги возникает, когда человек воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Тревожность, как черта личности, не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека возникают состояния тревоги. Человек с выраженной тревожностью склонен воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность.

Для решения вопроса о возможности оценки тревоги Ф.Б. Березин основывается на данных о смене функциональных явлений при раздражении тех гипоталамических структур, воздействие на которые вызывает у животных реакцию страха. В экспериментах раздражение зон избегания в гипоталамусе током нарастающей силы позволило выделить три порога реакции. Достижение первого характеризовалось появлением настороженности, но не сопровождалось явным страхом. При втором наблюдались выраженные реакции страха и стремление к бегству. При третьем возникала реакция паники, при которой целесообразное поведение становилось невозможным. Исследование тревоги и ее динамики при гипоталамических нарушениях у человека представляет возможность детально проанализировать характер и динамику наблюдающихся аффективных состояний [Березин 1988: 17].

К. Хорни считает, что и страх, и тревога являются адекватными реакциями на опасность [Хорни 1993: 34]. В случае страха опасность очевидна (объективна), а в случае тревоги она скрыта (субъективна). То есть, интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация. Причины же ему неизвестны.

К. Хорни убеждена в том, что невротическая тревога и беспомощность возникают из-за внутреннего конфликта между завистью и враждебностью [Хорни 1993: 33]. При невротической тревоге источником опасности человек

считает враждебность со стороны других людей. Она является неконструктивной, поскольку порождает защитные реакции, которые ограничивают возможности человека.

Невротическая тревога связана с очень сильным чувством зависимости и беспомощности, а также с сильным чувством враждебности по отношению к тем лицам, от которых зависим человек. Такие чувства не могут существовать одновременно на уровне сознания, так как враждебность привела бы к отчуждению человека от этих лиц. Это обстоятельство только переводит проблему на более глубокий уровень.

Ч. Райкрофт утверждает, что стресс от изоляции, испытанный в возрасте, когда естественно находиться под материнской защитой, тормозит нормальное созревание способности к вигильности (вигильность – зоркость, наблюдательность). При этом он различает два разных типа невротической тревоги [Астапов 2008: 194]. При первом нормальные механизмы вигильности активизируются благодаря аномальным стимулам. При втором виде тревоги механизмы вигильности дают осечку, приводя к дрожи и ознобу вместо усиления деятельной активности и повышенной бдительности. Невротики, страдающие фобиями и истерией, не верят, что они способны и должны отвечать за собственную жизнь. Поэтому, вместо того чтобы искать выход из создавшейся ситуации самостоятельно, они ведут себя так, будто все еще нуждаются в родительской защите, и в момент тревоги реагируют тем способом, который вызывает бессознательные защитные реакции у окружающих. Следовательно, невротическая зависимость проявляется в неумении полагаться на свою собственную способность к вигильности. Как следствие этого возникает необходимость вызывать вигильность и тревогу у других. Таким образом, по мнению Ч. Райкрофта, тревога – это ожидание чего-то, что еще неизвестно.

В.М. Астапов выделяет три формы поведенческих реакций на опасную ситуацию: бегство, агрессия, ступор [Астапов 2008: 162]. Каждая из них по-своему меняет направленность поведения человека: бегство – как устранение самой возможности столкновения с угрожающим объектом; агрессия – как

уничтожение источника опасности; ступор – как полное свертывание какой-либо активности.

А.М. Прихожан проводила обширные исследования тревожности у детей разных возрастов [Прихожан 2000: 153]. Под формой тревожности она понимает особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающихся способах ее преодоления и компенсации, а также в отношении ребенка к этому переживанию.

Она касается также проблемы так называемой «замаскированной» тревожности. Понятие «маска» используется в психосоматической медицине как несоответствие внешнего вида и поведения человека представлениям о типичных проявлениях того или иного эмоционального состояния. Распространенной «маской» тревожной депрессии в юношеском и пожилом возрастах является открытая враждебность к окружающим, а в другие периоды – повышенная трудовая активность, суетливость и т. п. Под «маской» также можно описать агрессивность, зависимость, апатию, чрезмерную мечтательность и др. Также, к «маскам» относят случаи соматизации симптомов тревоги («уход в болезнь»).

Тем не менее, по наблюдениям А.М. Прихожан, устойчивая тревожность оказывает негативное влияние на деятельность и развитие личности детей, вне зависимости от того в какой форме она проявляется [Прихожан 2000: 158]. Даже в тех случаях, когда ребенок сознательно использует тревожность в своих целях. Это объясняется тем, что и деятельность, и общение осуществляются не по внутренним мотивам, а в значительной степени определяются тревожностью.

Х. Хэлворсон предполагает, что люди, настроенные на стремление к успеху, не обязательно счастливее тех, что стремятся избегать неудач [Хэл-

ворсон 2014: 19]. Стремление к успеху заставляет человека добиваться выигрыша и не упускать благоприятные возможности. Желание же избежать неудачи вынуждает стараться минимизировать потери.

Неудачи сказываются на самооценке того, кто настроен на успех. Людей, целью которых являются достижения, заботит самооценка. То есть, они хотят воспринимать себя позитивно. Кроме того, они воспринимают неудачи как отсутствие хорошего: они не победили, их не любят, ими не восхищаются, их не награждают. Следовательно, они переживают отрицательные эмоции: печаль, угнетенность, уныние [Хэлворсон 2014: 12].

Для людей, настроенных избегать неудачи, важна не самооценка, а уверенность в себя. То есть, они хотят быть уверены в том, что оценивают себя правильно, будь это положительно или отрицательно. Эти люди воспринимают неудачу как присутствие плохого: они несут потери, оказываются в опасности, их наказывают. И в результате испытывают беспокойство, напряжение, смятение, тревогу. Иначе говоря, ни один человек, будь он настроен на успех или стремится избежать неудачи, не хочет упасть в собственных глазах и почувствовать неуверенность. Разница лишь в том, что именно его беспокоит.

Болезнь — это один из способов разрешения конфликта. Р. Мэй замечает, что при появлении органического заболевания тревога, как правило, исчезает [Мэй 2001: 77]. Человек как будто сдается перед болезнью в результате длительного неразрешенного конфликта. А болезнь становится способом сузить сферу конфликта до такой области, где его можно более или менее успешно разрешить. Он выводит закономерность: когда появляется болезнь, сознательная тревога уменьшается, а когда человек выздоравливает, тревога может вернуться.

Р. Мэй рассматривает историю развития структуры характера современного человека как стремление к соревнованию [Мэй 2001: 194]. В нынешней культуре на первом месте стоит стремление к повышению своего социального статуса, определяемого успехом. А этот успех измеряется преимущественно

экономическими параметрами. Стремление к успеху носит характер соревнования, поскольку определяется положением человека относительно окружающих. Все, что угрожает достижению успеха, вызывает у него сильную тревогу, так как ставит под угрозу ценности, которые важны для существования человека – чувства собственного достоинства и самоуважения.

К. Хорни указывает на противоречия между декларируемой свободой личности и фактическими ограничениями: общество говорит человеку, что он свободен, независим, на деле же для большинства людей возможности в значительной степени ограничены [Мэй 2001: 197]. В результате человек мечется между чувством безграничной власти над своей судьбой и чувством полного бессилия.

Ю.С. Барышева и А.П. Краснопольская также замечают, что любой современный мегаполис делает неизбежным сосуществование рядом представителей различных культур и субкультур [Барышева 2015: 109]. Мигранты являются носителями разнообразных социокультурных стереотипов, а постоянный миграционный приток усложняет разделение социокультурного пространства мегаполиса. Это предполагает специфические механизмы адаптации, связанные с умением справляться с подобной дифференциацией среды, упорядочивая её и определяя своё место в социуме. Меняются ценности и установки, нормы социального взаимодействия, представления и т.д. Так же может меняться в течение жизни принадлежность к тем или иным социальным и культурным группам. Если раньше у человека был устойчивый набор ценностей, мотивов, знаний и стереотипов поведения, то сейчас исследователи говорят о гибкой нормативности современного человека.

Исследуя проблему тревоги, можно заметить, что разные люди в похожих обстоятельствах реагируют по-разному. Одно и то же событие для одного человека может стать тревожным, а для другого пройти относительно незаметно. Это приводит к мысли, что здесь важно понимать сущность структуры характера. Н. Мак-Вильямс предлагает рассмотреть в двух различных и взаи-

модействующих друг с другом измерениях — уровня развития личностной организации и защитного стиля внутри этого уровня [Мак-Вильямс 2001: 40]. Психологические защиты – это закономерные, здоровые, адаптивные способы переживания мира. Защиты появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. В тех случаях, когда их действие направлено на защиту собственного «Я» от какой-либо угрозы, бессознательно стремится выполнить одну или обе из следующих задач: избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством (дезорганизирующим эмоциональным переживанием) и/или сохранение самоуважения.

Теория эмоций Р. Плутчика и структурная теория личности Г. Келлермана вошли в состав «Психодиагностической системы Келлермана-Плутчика» [Иванов 2018: 6]. Эта система легла в основу психодиагностической методики «Индекс жизненного стиля». Система основывается на теории, что в каждом человеке существует наследственная предрасположенность (диспозиция) к определенному психическому расстройству. Психологическая защита играет роль регулятора внутриличностного баланса за счет гашения доминирующей эмоции. При взаимодействии со стимулом возникают характерные для определенной диспозиции переживания в виде эмоций. Ведущая эмоция формирует потребность, которая не всегда имеет возможность удовлетворения. Защитный механизм срабатывает для поддержания адаптации. Анализ ведущих диспозиций характеризует личностные особенности человека.

Копинг-стратегии – это поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия человека, предпринимаемые им для преодоления трудных ситуаций. Продуктивные стратегии совладания со стрессом направлены на поддержание физического благополучия: обращение к восстановлению полноценного режима питания, сна, отдыха, физической активности, релаксации, что помогает организму легче справиться со стрессом. Менее эффективные стратегии уменьшают на некоторое время симптомы, в долговременной перспективе поддерживая или даже укрепляя психологическое неблагополучие.

Р. Лазарус выделил два типа реагирования на трудную ситуацию: проблемно-ориентированный (связан с рациональным анализом проблемы, с построением плана разрешения конфликта; проявляется в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим, в поиске дополнительной информации) и субъектно-ориентированный (касается эмоционального реагирования на ситуацию; не сопровождается конкретными действиями, поскольку человек пытается не думать о проблеме, стремится отвлечься от отрицательных эмоций) [Рассказова 2013: 87].

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Описание выборки исследования: в эмпирическом исследовании приняли участие 127 человек. Средний возраст – 42,1 лет; женщин ~ 90%, мужчин – 10%. В исследовании добровольно участвовали студенты Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского, 1-4 курса очной и заочной форм обучения, факультета психолого-педагогического и специального образования. Тестирование проводилось единовременно, все тесты испытуемые проходили сразу.

Описание процедуры исследования:

1. Выбор методов и разработка методики исследования: «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Р. Кондаш; методика «Определения индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайм; опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Г. Келлерман; копинг-тест «Поведение в стрессовых ситуациях» Р. Лазарус.

2. Организация и проведение эмпирического исследования. Данный этап прошел согласно следующему плану:

- подготовка эмпирического исследования;
- инструктирование и мотивирование испытуемых;
- сбор эмпирических данных.

3. Обработка эмпирических данных, которые направлены на упорядочивание исходного материала, преобразование множества данных в целостную

систему сведений, на основе которой возможно дальнейшее описание и объяснение изучаемых объекта и предмета.

4. Анализ эмпирических данных. При анализе данных исследования были использованы математические методы статистического анализа: описательные статистики, корреляционный анализ по методу парных корреляций Пирсона, анализ достоверности различий с помощью U-критерия Манна-Уитни. Математическая обработка эмпирических данных проводилась с помощью пакета «MS Excel 2010», программы статистической обработки данных «SPSS 23.0».

5 Интерпретация и обобщение результатов исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмпирическое исследование позволило нам выделить группу высокотреховных испытуемых (~20%) и низкотреховных (~20%). Было выявлено, что для борьбы с тревожностью и те, и другие, используют такие основные психологические защиты, как регрессия, замещение, компенсация. А также основные способы адаптационного поведения в тревожных ситуациях – конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание. Таким образом, гипотеза о том, что уровень тревоги имеет взаимосвязь с защитными механизмами «Я» и копинг-стратегиями, подтвердилась. Мы интерпретировали использование основных защитных механизмов и копинг-стратегий в тревожных ситуациях, как уклонение от нее, а не ее разрешение.

Гипотеза о том, что существует взаимосвязь между уровнем тревоги и такими психологическими защитами как компенсация и гиперкомпенсация подтвердилась частично. Вместе они проявляются лишь в ситуациях, связанных с межличностным общением. Компенсация также присутствует и в ситуациях, связанных с условиями стабильной, привычной обстановки.

Гипотеза о том, что существует взаимосвязь между высоким уровнем тревоги и такими психологическими защитами как отрицание и вытеснение,

была опровергнута в ходе исследования: ни прямой, ни обратной зависимости между ними обнаружено не было. Это говорит о том, что для уменьшения тревоги люди склонны использовать более зрелые защиты психики.

Корреляционный анализ полученных данных позволил нам выделить ряд значимых связей между:

- возрастом и общим уровнем тревоги. Она имеет тенденцию повышаться с возрастом. Уровень тревожности в условиях стабильной, привычной обстановки, в ситуациях, связанных с самооценкой и межличностным общением, наоборот, уменьшается. Это позволило нам сделать вывод, что с возрастом ситуативная тревожность имеет тенденцию перерасти в личностную.

- поведенческим стилем совладания со стрессом и такими психологическими защитами, как отрицание, проекция, компенсация и гиперкомпенсация (обратную связь.). А также между поведенческим стилем совладания со стрессом и копинг-стратегиями – дистанцирование и положительная переоценка. Это позволило нам сделать вывод о том, что при использовании человеком данных защитных механизмов «Я» присутствует высокая деятельностная способность (не продуктивная, а как способ справиться с тревогой).

Все копинг-стратегии коррелируют друг с другом таким образом, что могут помочь человеку справиться и с эмоциональной стороной, и найти рациональное решение проблемы. В то время как именно психологические защиты искажают реальную ситуацию и разделяют решение этих вопросов на облегчение физического и психологического состояния человека и изменение когнитивной оценки ситуации.