

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии
наименование кафедры

Стратегии совладающего поведения и типы рефлексии в
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

структуре личности студентов с разным уровнем тревоги

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления
(специальности) 37.03.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Ткаченко Олеси Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Д-р психол. н., профессор
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.В. Грачев
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д-р психол. н., профессор
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.В. Белых
инициалы, фамилия

Саратов 2022

Введение. Юношеский возраст, который тесно связан со студенческим периодом, в литературе обычно характеризуется как крайне стрессогенный в силу значительных изменений как психологического, так и социального характера. Молодые люди берут на себя большую ответственность за свою жизнь (материальную, в том числе) и за свои решения, включаются в ранее незнакомые им социальные роли (студент, работник, например), эмоционально и физически сепарируются от родителей или опекунов, что подразумевает повышение их независимости, и сами создают новые семьи, становясь супругами и/или родителями. Наряду с этим, они включены в учебную деятельность в качестве студентов тех или иных образовательных учреждений.

Исходя из этого, количество стрессогенных факторов, воздействующих на учащихся юношей (помимо уже перечисленных), довольно велико: это экономическая, социальная и политическая нестабильность в стране; повседневные конфликты и фрустрирующие обстоятельства; ситуации цейтнота (ограничения времени для принятия / осуществления решения) и высокого уровня неопределенности (например, зачет, экзамен, защита выпускной квалификационной работы) и др. Стоит отметить, что неопределенность и стрессогенность учебных ситуаций (таких как экзамен) обуславливается тем, что неуспешное прохождение различных форм контроля знаний может привести к исключению студента из вуза, что, безусловно, скажется на его будущем. Следовательно, период обучения является объективно и субъективно значимым для индивида, так как его успешность может влиять на возможности получения престижной работы и достижения карьерного роста в будущем.

Из вышеперечисленного становятся очевидными основные причины высокой выраженности тревоги среди студенческой популяции, отмечаемые во многих исследованиях. Также отмечается, что переживание тревоги негативно влияет на психоэмоциональное и физическое состояние студентов, снижает эффективность их учебной деятельности. Улучшению озвученных показателей могут способствовать рефлексия студентами тревожащих ситуаций (их осмысление – анализ, оценка и прогнозирование) и выработка эффективных стратегий их преодоления (готовность тем или иным образом решать стрессовую ситуацию). Таким образом, изучение ресурсов совладания с тревогой у студентов, к числу которых можно отнести стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии) и различные типы рефлексии (в частности, системную рефлексия), является актуальной областью психологических исследований.

Цель исследования: определить различия в выраженности стратегий совладающего поведения и типов рефлексии у студентов с разным уровнем тревоги.

Теоретические задачи исследования:

- 1) рассмотреть основные стратегии совладающего поведения у студентов;
- 2) изучить основные особенности студенческого возраста и проявлений тревожности у студентов;
- 3) раскрыть психологическое содержание понятия «рефлексия» и охарактеризовать основные ее виды.

Эмпирические задачи исследования:

- 1) проверить полученные по используемым методикам данные на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова–Смирнова;

2) определить различия в выраженности стратегий совладающего поведения и типов рефлексии у студентов с разным уровнем тревоги с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок.

Гипотеза исследования: существуют различия в выраженности стратегий совладающего поведения и типов рефлексии у студентов с разным уровнем тревоги.

Объект исследования: стратегии совладающего поведения и типы рефлексии студентов.

Предмет исследования: стратегии совладающего поведения и типы рефлексии у студентов с разным уровнем тревоги.

Методы исследования:

1) Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского;

2) «Опросник проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера, С. Тауберта в адаптации Е.С. Старченковой;

3) Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осина, А.Ж. Салиховой;

4) «Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакадзе;

5) статистическая программа IBM SPSS Statistics 23 for Windows (одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова; t-критерий Стьюдента для двух независимых выборок).

Теоретико-методологической базой исследования выступили работы Д.А. Леонтьева, Ю.В. Щербатых, Л.И. Анцыферовой, Н.Е. Водопьяновой, А.В. Карпова, Т.Л. Крюковой, И.С. Кона, А.Р. Лурии, Р. Мэя, А.М. Прихожан, А.А. Реана, В.И. Слободчикова, Э. Эриксона, С.М. Aldwin, R.S. Lazarus, S. Folkman, R. MacCrae, M. Zeidner и др.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось онлайн с помощью платформы Google.Формы. Выборку составили 55 студентов учреждений среднего профессионального (n=5) и высшего образования (n=50), из которых 47 респондентов женского пола, 8 респондентов мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 16 до 25 лет (M=21).

Объем и структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в раскрытии психологического содержания различий стратегий совладающего поведения и типов рефлексии у студентов с разным уровнем тревоги.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов в дальнейших исследованиях стратегий совладающего поведения, типов рефлексии и тревоги у студентов, а также в различных областях практической психологии, в частности, консультативной.

Основное содержание работы. Согласно результатам расчета одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова можно сделать вывод о том, что распределение в выборке близко к нормальному (в 10 из 14 шкал), в связи с чем далее используется параметрический метод статистики t-критерий Стьюдента для двух независимых выборок.

Совокупная выборка респондентов была дифференцирована на подгруппы по уровню выраженности тревоги (по «Личностной шкале проявлений тревоги» Дж. Тейлора). Количественно сопоставимыми для проведения анализа различий по t-критерию Стьюдента являются следующие подгруппы респондентов: со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги (n=12), со средним (с тенденцией к высокому) уровнем тревоги (n=18), с высоким уровнем тревоги (n=24). Перечисленные подгруппы респондентов последовательно сравнивались между собой по выраженности стратегий совладающего поведения и типов рефлексии.

Согласно результатам расчета t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок было обнаружено 1 значимое различие ($p < 0,05$) между подгруппами респондентов с высоким и средним (с тенденцией к высокому) уровнями тревоги:

1) Различие в показателе «Интроспекция» (среднее группы студентов с высоким уровнем тревоги = 28,58; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к высокому) уровнем тревоги = 24,22). Можно предположить, что студенты с более высоким уровнем тревоги в большей степени сосредоточены на своем состоянии, чувствах, переживаниях, эмоциях в силу того, что испытывают более выраженные проявления тревоги (в том числе, на физическом уровне, например, тремор, похолодание конечностей и др.), основания возникновения которых студенты рефлексиируют, например, определяя причину тревоги, возможности улучшения своего состояния и т.д.

Согласно результатам расчета t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок были обнаружены 6 значимых различий ($p < 0,05$) между подгруппами респондентов с высоким и средним (с тенденцией к низкому) уровнями тревоги:

1) Различие в показателе «Интроспекция» (среднее группы студентов с высоким уровнем тревоги = 28,58; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги = 15,58). Можно предположить, что более высокая выраженность интроспекции характерна студентам с высоким уровнем тревоги, так как они сконцентрированы на переживании состояния тревоги, своем самочувствии и своих эмоциях в данном процессе, поэтому их рефлексия ориентирована на собственный внутренний мир и восстановление в нем баланса;

2) Различие в показателе «Квазирефлексия» (среднее группы студентов с высоким уровнем тревоги = 27,66; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги = 21,16). Можно предположить, что у студентов с высоким уровнем тревоги наблюдается более выраженная квазирефлексия, поскольку данный тип рефлексии является своеобразной формой психологической защиты – «уходом» от актуальной (нередко фрустрирующей или даже травмирующей) ситуации в отвлеченные от реальности рассуждения и фантазии, что может быть неадаптивной формой совладания с состоянием тревоги у данной группы студентов;

3) Различие в показателе «Разрешение проблем» (среднее группы студентов с высоким уровнем тревоги = 23,16; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги = 27,58). Можно предположить, что студенты со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги более склонны к накоплению личностных ресурсов и активному поиску эффективных решений проблемных ситуаций в силу того, что в большей степени сосредоточены на процессе совладания с проблемой, чем на ее рефлексии и собственных руминациях относительно нее («мысленной жвачке» негативных навязчивых мыслей по поводу той или иной ситуации);

4) Различие в показателе «Избегание проблем» (среднее группы студентов с высоким уровнем тревоги = 21,62; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги = 17,5). Можно предположить, студенты с высоким уровнем тревоги более склонны к пассивному уходу от проблемы, поскольку таким образом студенты могут пытаться снизить свой уровень тревоги, оттягивая неизбежный момент осуществления действий по преодолению проблемы, которые могут вызывать у них неуверенность в успехе, страх и другие фрустрирующие чувства;

5) Различие в показателе «Проактивное преодоление» (среднее группы студентов с высоким уровнем тревоги = 35,04; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги = 40,66). Можно предположить, что студенты со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги более склонны к активному поведенческому совладанию с проблемой, ставя перед собой лично значимые цели и контролируя процесс их достижения, так как, возможно, данная группа студентов в большей степени уверена в себе и своих способностях к преодолению стрессов вследствие положительного опыта совладания с ними, однако данное предположение нуждается в дополнительной эмпирической проверке;

б) Различие в показателе «Превентивное преодоление» (среднее группы студентов с высоким уровнем тревоги = 25,12; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги = 29,66). Можно предположить, студенты со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги в большей степени предвосхищают потенциальные проблемы и подготавливают планы по их разрешению, что, возможно, обуславливает их менее выраженный уровень тревоги вследствие субъективного ощущения готовности к возможным проблемам, однако данное предположение нуждается в дополнительной эмпирической проверке.

Согласно результатам расчета t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок были обнаружены 3 значимых различия ($p < 0,05$) между подгруппами респондентов со средним (с тенденцией к низкому) и средним (с тенденцией к высокому) уровнями тревоги:

1) Различие в показателе «Интроспекция» (среднее группы студентов со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги = 15,58; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к высокому) уровнем тревоги = 24,22). Можно предположить, что студенты с более низким уровнем тревоги не склонны к избыточному «самокопанию», которое не всегда является адаптивным (скорее, наоборот, неадаптивным, концентрируя индивида на переживании негативных симптомов и мыслей), поскольку ориентировано во внутренний, а не во внешний мир и не способствует преодолению стрессовой ситуации;

2) Различие в показателе «Квазирефлексия» (среднее группы студентов со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги = 21,16; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к высокому) уровнем тревоги = 26). Можно предположить, что студенты с более низким уровнем тревоги не склонны избегать разрешения актуальной ситуации путем ухода от нее в резонерство и беспочвенные фантазии, ориентируясь на активные поведенческие формы преодоления проблемы, которые являются более эффективными;

3) Различие в показателе «Разрешение проблем» (среднее группы студентов со средним (с тенденцией к низкому) уровнем тревоги = 27,58; среднее группы студентов со средним (с тенденцией к высокому) уровнем тревоги = 22,77). Можно предположить, что студентам с более низким уровнем тревоги свойственна актуализация личностных ресурсов для поиска и осуществления способов разрешения проблемы, так как, возможно, они не склонны рассматривать широкий круг ситуаций как угрожающие себя (например, процесс преодоления проблемы).

Заключение. Исследование стратегий совладающего поведения и типов рефлексии у студентов с разным уровнем тревожности представляет особый интерес в настоящее время. В современном обществе наблюдается интенсивный рост факторов, влияющих на психологическое здоровье и благополучие молодежи, к которым можно отнести нарастание информатизации и виртуализации среды; политическую, экономическую и социальную нестабильность в мире; негативные особенности межличностных отношений (например, конфликты в студенческом и/или преподавательском коллективе); высокий уровень учебной нагрузки в связи с увеличением количества знаний, необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности и т.д. В связи с этим представляется необходимым развитие у студентов адаптивных копинг-стратегий и типов рефлексии для интеграции опыта совладания с определенными стрессовыми ситуациями и дальнейшего его продуктивного использования в деятельности.

Цель данного исследования – определить различия в выраженности стратегий совладающего поведения и типов рефлексии у студентов с разным уровнем тревоги.

Выборку исследования составили 55 студентов учреждений среднего профессионального (n=5) и высшего образования (n=50), из которых 47 респондентов женского пола, 8 респондентов мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 16 до 25 лет (M=21).

Исследование проводилось в II этапа:

На I этапе исследования проводилась диагностика выраженности копинг-стратегий, стратегий проактивного совладающего поведения, типов рефлексии и уровня тревожности у студентов.

На II этапе исследования проводилась математико-статистическая обработка полученных результатов и подтверждение / опровержение выдвинутой гипотезы. В качестве методов анализа нами использовались одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова и t-критерий Стьюдента для двух независимых выборок.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести малый объем выборки ($n=50$) и преобладание в выборке лиц женского пола ($n=47$). К перспективам данного исследования можно отнести возможность разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий и типов рефлексии у студентов в образовательной среде учебных заведений.