

Т. В. Ледовская, Д. А. Бирюкова

Взаимосвязь совладающего поведения и показателей тревожности у студентов вуза

Статья посвящена актуальной проблеме совладающего поведения студентов в ситуациях напряженности образовательного процесса. Цель исследования – изучение особенностей проявления тревожности и способов совладающего поведения у студентов вуза в период промежуточной аттестации. В результате исследования выявлена значительная вариативность в выборе способов совладающего поведения у студентов 4 курса, тогда как у студентов первых курсов недостаточно разнообразен набор стратегий совладающего поведения. Обнаружены значимые различия в активности использования эффективной стратегии «Поиск решения проблемы» у студентов на разных этапах обучения. В статье показано, что студенты 1 курса склонны к эмоционально-ориентированному совладанию с экзаменационным стрессом, для студентов 3–4 курсов характерно проблемно-ориентированное совладание. Определено, что доминирующими способами совладающего поведения в выборке студентов являются стратегии «Принятие ответственности» и «Планирование решения проблемы». Доказано, что взаимосвязь способов совладающего поведения и тревожности студентов различна на всех курсах обучения.

Ключевые слова: промежуточная аттестация, тревожность, стресс, совладающее поведение, стратегии совладающего поведения.

T. V. Ledovskaya, D. A. Biryukova

Correlation of Coping-Behaviour and Indicators of Uneasiness of Students of Higher Education

The article is devoted to the urgent problem of students' coping-behaviour in situations of tension of the educational process. A research objective is to study features of manifestation of uneasiness and ways of coping-behaviour of students of higher education institution during the examination session. As a result of a research big variability in the choice of ways of coping-behaviour of 4-year students is revealed, whereas students of the first courses have a set of strategy of coping-behaviour, which is still insufficiently rich and various. Significant distinctions in activity of use of the strategy «Search of a solution» are found in students of different grade levels. In the article it is shown that students of the 1 course are inclined to the emotional focused coping-behaviour with the examination stress, 3–4-year students have characteristic of problem-oriented coping. It is defined that the dominating ways of coping-behaviour in selection of students are the strategy «Accepting liability» and «Planning of a solution». It is proved that the interrelation of ways of coping-behaviour and uneasiness of students is various in different courses.

Keywords: interim assessment, examination session, anxiety, stress, coping behaviour, strategies of coping behaviour.

Постановка проблемы. В настоящее время для оценки знаний студентов используется балльно-рейтинговая система контроля знаний, представляющая собой мониторинг освоения системы зачетных единиц. Балльная система направлена на повышение систематичности работы студентов в течение семестра и всего учебного года, а также повышение прозрачности оценивания успеваемости. В то же время значительно уменьшена роль экзамена как итогового контроля качества знаний. Экзамен в устной форме является стрессовой и, по сути, наиболее часто встречающейся экстремальной ситуацией для студентов, которая характеризуется появлением тревоги и тревожности. Студенты по-разному справляются со стрессом, используя различные способы совладающего поведения. Успешное овладение этими способами может предотвратить закрепление тревожности как устойчивого личностного образования.

Несмотря на возрастающее количество работ, посвященных проблеме совладающего поведения (Л. И. Анцыферова, Р. М. Грановская, Т. Л. Крюкова, Е. В. Либина, А. В. Либин, С. К. Нартова-Бочавер, И. М. Никольская, Н. А. Сирота, В. А. Ялтонский и др.), проблеме совладающего поведения учащихся в ситуациях напряженности образовательного процесса (И. В. Борисова, А. А. Зюзя, И. А. Мезенцева, Л. П. Петухова, Е. Н. Улезко), взаимосвязи копинг-стратегий с личностными особенностями (С. Б. Величковская, Д. А. Циринг), нераскрытыми остаются вопросы о связи психических свойств личности, в частности тревожности, с выбором способа совладающего поведения, а также об особенностях тревожности и совладающего поведения студентов в период экзаменационной сессии.

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обна-

руживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Экзаменационная тревожность более широко определяется как «тестовая тревожность» [7], которая имеет ситуативный характер. Основными причинами ее появления являются неуверенность в своих силах и неопределенность представлений о результате будущей деятельности. В многочисленных зарубежных и отечественных исследованиях совладающего поведения установлено, что факторами, влияющими на выбор стилей и стратегий совладающего поведения в ситуации стресса, могут быть как особенности самой ситуации, воспринимаемый контроль над ней, так и особенности личности. Изучены значимость события для личности (Л. И. Ермолаева, Н. Д. Левитов, Ю. Е. Сосновикова), субъективная оценка личностью ситуации (Н. И. Наенко, Ю. Б. Некрасова, Т. А. Немчин и др.), индивидуально-психологические особенности личности (М. И. Дьяченко, В. Л. Марищук, К. К. Платонов, В. А. Пономаренко, Р. Моос и др.).

В наибольшем числе исследований наблюдается определенная последовательность вопросов о том, каким образом человек совладевает со стрессовыми ситуациями. Так, Т. Л. Крюкова подчеркивает, что разноуровневые диспозиционные характеристики (от нейротизма и тревожности до самоотношения) могут выступать предикторами выбора определенных стилей совладания [4, с. 13]. На эффективность преодоления стрессовых ситуаций оказывают влияние социокультурные, гендерные, личностные факторы, степень выраженности нарушений психической адаптации, которая может оцениваться по степени выраженности тревожности [2, с. 78].

В связи с этим логика психологического анализа взаимосвязи совладающего поведения и показателей тревожности у студентов вуза в период промежуточной аттестации должна включать решение следующих задач: 1) установление доминирующего вида и уровня тревожности у студентов вуза; 2) определение динамики ситуативной и личностной тревожности студентов на разных курсах обучения; 3) диагностика доминирующих способов совладающего поведения студентов на разных курсах обучения; 4) характеристика взаимосвязи проявлений тревожности и способов совладающего поведения у студентов на разных курсах обучения.

Программа и методы исследования. В качестве выборки исследования выступили студенты педагогического вуза (n=106). С целью решения поставленных задач были использованы следующие методы и методики: 1) для исследования тревожности – методика «Шкала реактивной (ситуа-

тивной) и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина и методика М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного»; 2) для диагностики копинг-поведения использовался опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Т. Л. Крюковой). Далее перейдем к анализу полученных результатов.

Анализ результатов исследования

1. Какой уровень и вид тревожности доминирует у студентов в период промежуточной аттестации?

Анализ средних значений проявлений тревожности показал, что наибольшую степень выраженности у студентов имеет высокий уровень ситуативной тревожности (72%) и высокий уровень личностной тревожности (61%). Низкий уровень ситуативной и личностной тревожности имеют 6 % и 5 % выборки соответственно. Среди студентов 1 курса доминирует высокий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности (68 % и 55 %). Для студентов 2, 3, 4 курсов также преобладающим является высокий уровень ситуативной и личностной тревожности. Средний уровень личностной тревожности характерен примерно для равного количества обучающихся на разных курсах, но все же процент студентов, имеющих средний уровень личностной тревожности, снижается от 1 к 4 курсу.

Таким образом, при диагностике на экзамене доминировал высокий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности. Высокая ситуативная тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. Высокий уровень личностной тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации экзамена. У студентов с данным уровнем тревожности проявляется отношение к себе как к слабому, недостаточно подготовленному. Высокий уровень ситуативной тревожности свидетельствует о том, что у испытуемых присутствовало ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, неблагоприятного отношения со стороны преподавателя.

2. Имеется ли динамика ситуативной и личностной тревожности на разных курсах обучения?

Анализируя средние значения ситуативной и личностной тревожности на разных курсах обучения, можно сделать вывод о том, что высокий уровень ситуативной тревожности уменьшается с переходом на новый курс обучения. Это говорит о том, что в процессе обучения в вузе сессия пере-

стает быть для студентов причиной особой тревоги: они хорошо представляют, что такое экзамен в устной форме, знают свои возможности и выработали определенные стили обучения и поведения, которые способствуют достижению успешности в процессе профессионального становления в вузе.

Низкий уровень ситуативной тревожности остается почти неизменным от 1 до 3 курса, но уменьшается с переходом на 4 курс. Для студентов 4 курса характерен умеренный и высокий уровень ситуативной тревожности. Были выявлены значимые различия по ситуативной тревожности у студентов 1 и 3 курсов ($t=-3,084$, при $p \leq 0,01$), 2 и 3 курсов ($t=-2,90$, при $p \leq 0,01$). Таким образом, уровень ситуативной тревожности на 1 и 2 курсах значимо ниже, чем на 3 курсе.

Анализируя динамику личностной тревожности, можно отметить отсутствие значительного уменьшения или увеличения тревожности у студентов на разных курсах обучения. Высокий уровень личностной тревожности практически не изменяется от 1 к 4 курсу.

Следовательно, существует динамика ситуативной и личностной тревожности на разных курсах обучения. Установлено, что высокий уровень ситуативной тревожности уменьшается с переходом на новый курс обучения. Высокий уровень личностной тревожности характерен для студентов на всех курсах обучения. Возникновение тревожности у студентов вуза обусловлено субъективными трудностями этапов профессионального образования.

3. *Определение доминирующих способов совладающего поведения студентов на разных курсах обучения.*

Анализ показателей средних значений выраженности стратегий копинг-поведения у студентов на разных курсах обучения позволяет сформулировать ряд выводов:

– обнаружены значимые различия в интенсивности использования стратегии *Поиск решения проблемы* у студентов 1 и 4 курсов ($t=-2,37$, при $p \leq 0,05$). Активность использования данной стратегии статистически значимо ниже у студентов 1 курса. Это подтверждает тот факт, что в первые годы обучения в вузе копинг-стратегии, направленные на разрешение проблем, только начинают развиваться;

– статистической значимости достигают различия в активности использования стратегии *Положительная переоценка* у студентов 1 и 4 курсов ($t=-2,821$, при $p \leq 0,01$). Положительная переоценка относится к эмоционально-

ориентированному совладанию и характеризуется тем, что студенты предпринимают попытки анализа ситуации экзамена, фокусирования на положительных его аспектах; сосредоточения внимания и направления мыслей на извлечение выводов, нахождения «пользы/выгоды» из сложившейся ситуации. Различия в использовании этой стратегии у студентов 1 и 4 курсов можно объяснить тем, что у студентов 4 курса более развиты процессы рефлексии, самоанализа;

– не достигают статистической значимости, но имеют тенденции к ней различия в активности использования стратегий *Поиск социальной поддержки* у студентов 1 и 3 курсов ($t=-2,821$, $p \leq 0,07$) и *Самоконтроль* у студентов 2 и 4 курсов ($t=-1,902$, $p \leq 0,065$).

Таким образом, у студентов 1 курса доминируют как эмоционально-ориентированные стратегии – *Принятие ответственности*, *Самоконтроль*, так и проблемно-ориентированные – *Поиск решения проблемы*. На всех курсах обучения доминируют стратегии *Принятие ответственности* и *Поиск решения проблемы*. Это говорит о том, что большинство испытуемых в стрессовых ситуациях способны самостоятельно решать возникающие проблемы; находить внутренние ресурсы для преодоления проблемных ситуаций, сохраняя уравновешенность и целостность психики. Такие студенты способны анализировать трудности, верят в собственные ресурсы, а также уверены в наличии выхода из любой ситуации. Из этого следует, что студенты на всех курсах обучения в одинаковой мере используют проблемно-ориентированное и эмоционально-ориентированное совладание. Эмоционально-ориентированный копинг включает мысли и действия, регуляцию эмоций, которые имеют целью снизить физическое или психологическое влияние стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение проблемной ситуации, а просто позволяют человеку почувствовать себя лучше. Особенности совладания и активность использования тех или иных стратегий копинга изменяются с возрастом.

4. *Определение специфики взаимосвязи тревожности и способов совладающего поведения у студентов на разных курсах обучения.*

Представленные в Таблице 1 корреляции проявлений ситуативной и личностной тревожности со стратегиями совладающего поведения у студентов вуза позволяют сформулировать ряд положений.

Таблица 1

Взаимосвязь способов совладающего поведения и тревожности у студентов на разных курсах обучения

	Корреляции – 1 курс		Корреляции – 2 курс		Корреляции – 3 курс		Корреляции – 4 курс	
	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ
КК	0,126	0,218	-0,090	0,196	-0,305	-0,190	0,235	0,346
Д	-0,055	0,048	0,123	0,423*	0,104	-0,451	0,211	0,287
С	0,194	0,270	-0,148	0,142	0,056	-0,226	0,170	0,063
ПСП	0,259	0,179	0,109	0,442*	0,147	0,348	0,385	0,505*
ПО	0,386**	0,334*	0,233	0,635**	0,219	0,422	0,682**	0,819**
Б. И	0,287	0,243	-0,244	0,307	0,326	0,637**	0,608**	0,666**
ПРП	0,258	0,057	-0,492*	-0,287	-0,105	-0,696**	-0,174	-0,104
ПП	0,076	0,095	-0,114	-0,011	0,344	-0,030	0,293	0,371

Примечание:

* – уровень значимости $p \leq 0,05$; ** – уровень значимости $p \leq 0,01$; *** – уровень значимости $p \leq 0,001$.

ЛТ – личностная тревожность; СТ – ситуативная тревожность.

Взаимосвязи тревожности и стратегий совладающего поведения имеют разную степень выраженности в зависимости от курса обучения – при переходе на 2 курс количество корреляций возрастает, на 3 – падает, на 4 – снова возрастает.

У студентов 1 курса среди стратегий совладающего поведения с ситуативной ($r=0,386$, при $p \leq 0,01$) и личностной ($r=0,334$, при $p \leq 0,05$) тревожностью связано *Принятие ответственности*, то есть для первокурсников в ситуации экзамена характерны неуверенные и непоследовательные действия, «впадание» в состояние беспомощности, переход в безопасную зависимую позицию с извинениями, попытками вызвать снисхождение. В когнитивной сфере – растерянность, отсутствие четкого плана, ориентация на внешнюю оценку, неустойчивость представлений о себе, самообвинения и бесконечные проигрышания в уме случившегося, в фокусе внимания – собственная некомпетентность и застревание на ошибках, а не план действий по выходу из ситуации.

У студентов 2 курса расширяется репертуар стратегий совладающего поведения, связанных с ситуативной и личностной тревожностью. В случае ситуативной тревожности проявляется отрицательная корреляция с *Планированием решения проблемы* ($r=-0,492$, при $p \leq 0,05$). При личностной тревожности проявляются стратегии *Дистанцирование*, *Принятие ответственности* и *Поиск социальной поддержки*. Стратегии принятия ответственности и поиска социальной поддержки предполагают попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Положительной функцией этой стратегии является возможность решения проблемы за счет внешних ресурсов. Возможно,

таким ресурсом для студентов может являться контакт с преподавателем. Для этой стратегии характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание совета, сочувствия.

У студентов 3 курса значимой отрицательной является связь личностной тревожности и стратегии *Поиск решения проблемы* ($r=-0,696$, при $p \leq 0,001$). Чем выше уровень личностной тревожности, тем ниже активность использования стратегии *Поиск решения проблемы*. С повышением уровня тревожности студенты менее склонны использовать проблемно-ориентированные стратегии. Положительная связь у стратегии *Бегство-избегание* и ситуативной тревожности. Полученный результат можно объяснить тем, что к третьему курсу студенты уже полностью адаптировались к своему статусу и социальной ситуации, в которой происходит их профессиональное становление и осуществляется жизнедеятельность. Третькурсники уже ощущают себя будущими специалистами, понимают свои цели и задачи обучения, многие представляют свою работу.

Взаимосвязь способов совладающего поведения и тревожности у студентов 4 курса значительно изменяется, по сравнению с 3 курсом. Взаимосвязаны такие компоненты, как личностная, ситуативная тревожность и стратегия *Принятие ответственности*. Возможно, это связано с тем, что обучение в вузе подходит к концу, наступает следующий этап личностного и профессионального самоопределения: студенты скоро станут «молодыми специалистами» и им необходимо будет искать работу, адаптироваться к новым социальным условиям (трудовому коллективу, требованиям со стороны руководства), когда необходима еще большая самостоятельность и ответственность за самого себя и т. д. Для выпускников характерны

тревога за свое будущее, неизвестность и неопределенность. Таким образом, корреляционный анализ показал, что взаимосвязь способов совладающего поведения и тревожности студентов различна на разных курсах обучения.

Резюме

Анализируя результаты исследования, мы пришли к выводу о том, что изменения уровня ситуативной тревожности в сторону его повышения будут наблюдаться перед каждым экзаменом. Это может привести к закреплению тревожности как устойчивого личностного образования, восприятия ситуации обучения как фрустрирующей, что будет препятствовать успешному процессу обучения студентов, их адаптации к социальному окружению. В связи с этим считаем, что студентам целесообразно научиться «трансформировать» тревогу в активную целенаправленную деятельность, переходить с фиксации на проблеме к ее разрешению, управлять механизмом «актуализации тревоги». Все это позволило нам разработать практические рекомендации, направленные на профилактику и преодоление экзаменационной тревожности у студентов в период промежуточной аттестации.

Библиографический список

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
2. Вассерман, Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика [Текст] / Л. И. Вассерман, В. А. Абабков, Е. А. Трифонова; под науч. ред. проф. Л. И. Вассермана. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
3. Коджаспирова, Г. М. Педагогическая антропология [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Г. М. Коджаспирова. – М.: Гардарики, 2005. – 287 с.
4. Крюкова, Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения личности [Текст] / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 5–15.
5. Ледовская, Т. В. Особенности совладающего поведения у студентов очного отделения [Текст] / Т. В. Ледовская, Н. А. Журавлева // Психология стресса и совладающего поведения Материалы III Международной научно-практической конференции. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 2. – С. 120–122.
6. Нижегородцева, Н. В. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и показателей академической успеваемости у студентов педагогического вуза [Текст] / Н. В. Нижегородцева, А. А. Графкова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Международной

научной конференции: в 2-х томах / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: Изд-во КГУ, 2016. – С. 362–364.

7. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

8. Сольнин, Н. Э. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте [Текст] / Н. Э. Сольнин, Е. П. Лебедева // Ярославский педагогический вестник – 2016 – № 6. – С. 281–284.

Bibliograficheskij spisok

1. Ancyferova, L. I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita [Tekst] / L. I. Ancyferova // Psihologicheskij zhurnal. – 1994. – T. 15. – № 1. – S. 3–18.
2. Vasserman, L. I. Sovladanie so stressom: teorija i psihodiagnostika [Tekst] / L. I. Vasserman, V. A. Ababkov, E. A. Trifonova; pod nauch. red. prof. L. I. Vassermana. – SPb.: Rech', 2010. – 192 s.
3. Kodzhaspirova, G. M. Pedagogicheskaja antropologija [Tekst]: ucheb. posobie dlja stud. vuzov / G. M. Kodzhaspirova. – M.: Gardariki, 2005. – 287 s.
4. Krjukova, T. L. Vozrastnye i krosskul'turnye razlichija v strategijah sovladajushhego povedenija lichnosti [Tekst] / T. L. Krjukova // Psihologicheskij zhurnal. – 2005. – T. 26. – № 2. – S. 5–15.
5. Ledovskaja, T. V. Osobennosti sovladajushhego povedenija u studentov ochnogo otdelenija [Tekst] / T. V. Ledovskaja, N. A. Zhuravleva // Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova, 2013. – T. 2. – S. 120–122.
6. Nizhegorodceva, N. V. Vzaimosvjaz' strategij sovladajushhego povedenija i pokazatelej akademicheskoy uspevaemosti u studentov pedagogicheskogo vuza [Tekst] / N. V. Nizhegorodceva, A. A. Grafkova // Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija: resursy, zdorov'e, razvitie: materialy IV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii: v 2-h tomah / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: Изд-во КГУ, 2016. – С. 362–364.
7. Prihozhan, A. M. Trevozhnost' u detej i podrostkov: psihologicheskaja priroda i vozrastnaja dinamika [Tekst] / A. M. Prihozhan. – M.: Moskovskij psihologo-social'nyj institut; Voronezh: Izdatel'stvo NPO «MODJeK», 2000. – 304 s.
8. Solynin, N. Je. Psihologicheskie prichiny trevozhnosti v podrostkovom vozraste [Tekst] / N. Je. Solynin, E. P. Lebedeva // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik – 2016 – № 6. – S. 281–284.