

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБРАЗОВАНИИ

УДК 378 + 159.923:316.6 + 159.922

Т. А. Булатова, Е. В. Гребенникова, И. Л. Шелехов

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ СТУДЕНТОВ: ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ

Рассматривается проблема социальной тревожности студентов университета через ее взаимосвязь с механизмами психологических защит, участвующих в сохранении психологического гомеостаза. Содержатся данные самостоятельного эмпирического исследования, проведенного в рамках реализации комплексной программы социально-психологической помощи студентам, оказавшимся в условиях дезадаптации.

Результаты исследования свидетельствуют, что студенты с повышенным уровнем социальной тревожности в критических ситуациях применяют как менее зрелые (проективные механизмы защит) – вытеснение, регрессию, так и более зрелые (дефензивные) – проекцию, компенсацию, используя как уровни «перцептивной защиты» с удалением информации из сферы сознания, так и уровень переструктуризации информации. Выбор механизмов защиты зависит от многих факторов, в первую очередь от структуры личности, а также уровня образованности, социального статуса, возраста, пола, что требует дополнительного изучения. В ряде ситуаций мощный стрессовый, кризисный фактор, психическое расстройство, фармакологические девиации могут определять специфичность набора используемых механизмов психологических защит.

Ключевые слова: *социальная тревожность, социофобии, психологические защиты, студенты.*

Студенчество как наиболее прогрессивная группа молодежи считается основным социальным ресурсом государства. Нравственное и интеллектуальное развитие, уровень профессиональной готовности во многом определяет социальный и морально-психологический климат общества. Любые трансформации общества в первую очередь проявляются в студенческой среде, так как в силу возрастных, психологических и социальных особенностей студенчество является самой восприимчивой социальной группой общества, индикатором положительных и отрицательных процессов, происходящих в нем [1, 2].

Обучение в вузе тесно связано с социальным взаимодействием, и такое явление, как социальная тревожность, способно оказать негативное влияние на процесс социальной и эмоциональной адаптации, качество жизни студентов. Социальная тревожность – это состояние эмоционального дискомфорта, страха, опасения и беспокойства в отношении социальной ситуации и оценки другими людьми [3, 4].

В. В. Краснова и А. Б. Холмагорова на основании собственных исследований составили психологический портрет студента с высоким уровнем социальной тревожности [5]:

– склонен избегать ситуаций, в которых необходимо проявление социальной активности, общительности; робок и неактивен во время выступлений на семинарах и практических занятиях; не стремится к совместной деятельности с сокурсниками и кооперации;

- испытывает сильное напряжение и дискомфорт в ситуациях взаимодействия с мало-знакомыми людьми или старшими по социальному положению;
- не способен обратиться за помощью к преподавателю и сокурсникам; не участвует в общественных мероприятиях, в студенческих компаниях застенчив и молчалив;
- испытывает серьезные затруднения при знакомстве и общении с противоположным полом;
- чувствителен к мнению окружающих о себе; в ситуации общения испытывает сильную тревогу из-за возможности показаться глупым, неинтересным; критические замечания в свой адрес склонен воспринимать как неприятие и отвержение;
- испытывает сильный стресс в ситуации оценки; во время сдачи экзамена может испытывать столь сильное волнение и беспокойство, что дезорганизуется;
- имеет высокую степень эмоциональной дезадаптации в виде симптомов депрессии и тревоги;
- в стрессовой ситуации прибегает к избегающему поведению; склонен откладывать выполнение заданий, оттягивать решение проблем, которые возникают в процессе учебной деятельности.

Крайним проявлением социальной тревожности является социальная фобия. Если социальная тревожность приносит дискомфорт в жизнь человека, делает для него определенные ситуации мучительными и неприятными, то социофобия приводит к серьезной дезадаптации и нередко к отказу от деятельности, связанной с пугающими ситуациями. Социофобия в рамках МКБ-10 имеет статус самостоятельного психического расстройства, разработаны критерии ее клинической диагностики и, соответственно, стандарты медикаментозного и психотерапевтического лечения. Как показывают исследования, это расстройство связано с высоким риском суицида и злоупотребления психоактивными веществами. К типичным симптомам социальной фобии относят острую тревогу, сильное напряжение, покраснение лица, ощущение кома в горле, сердцебиение, сухость во рту, тошноту, дрожь и слабость в ногах, невозможность сосредоточиться в провоцирующих страх ситуациях [6].

Проблема социальных страхов активно разрабатывается российскими и зарубежными исследователями. Однако остаются открытыми вопросы взаимосвязи социальной тревожности и психологической защиты личности, что и определило актуальность и новизну представленного ниже исследования.

Целью проведенного нами исследования (2010–2015 гг.) являлось изучение напряженности различных видов психологических защит (МПЗ) среди студентов с различным уровнем социальной тревожности. Данное исследование было реализовано в рамках комплексной программы социально-психологической помощи студентам, оказавшимся в условиях дезадаптации.

В исследовании принимали участие 168 студентов факультета психологии, связей с общественностью, рекламы Томского государственного педагогического университета в возрасте 19–20 лет.

В ходе исследования студентам предлагался тест М. Либовица в модификации О. А. Сагалаковой и Д. В. Труевцева и опросник Плутчика–Келлермана–Конте.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием критерия Стьюдента и методами корреляционного анализа (коэффициент корреляции Спирмена).

Используя ранговую шкалу выраженности социальной тревожности (от 1 до 3) теста М. Либовица, выявили две группы студентов. Одна группа студентов ($n = 91$) имела низкий уровень выраженности социальной тревожности (1,0–1,4), вторая группа ($n = 67$) – повышенный (средним) уровень социальной тревожности (1,5–2,0).

Для оценки напряженности психологических защит использовали опросник Плутчика–Келлермана–Конте, состоящий из 92 вопросов, в котором восемь эго-защитных процессов формируют восемь отдельных шкал: вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, проекция, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация. Напряженность психологических защит подсчитывалась по формуле: отношение числа положительных ответов к числу утверждений шкалы.

Выявление и оценка взаимосвязи между показателями психологических защит в группах с низким и повышенным уровнем социальной тревожности осуществлялись с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Обнаружено, что в группах с низким и повышенным уровнем социальной тревожности наблюдается разная структура корреляционных связей. В первом случае выявлены только две статистически достоверные связи: между замещением и рационализацией, между рационализацией и проекцией. Во втором случае – пять взаимосвязей: вытеснение – проекция, регрессия – замещение, компенсация – регрессия, компенсация – замещение, компенсация – отрицание.

Показатели напряженности механизмов психологических защит, выражаемые в процентах в пределах от 0 до 100, были статистически разделены на три группы в соответствии с диапазонами напряженности:

- диапазон низкой напряженности (0–40,0),
- диапазон средней напряженности (41,0–64,0),
- диапазон высокой напряженности (65,0–100).

Доля каждого вида психологических защит в соответствии с диапазонами напряженности в группе студентов с низким и повышенным уровнем социальной тревожности наглядно представлена в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Доля каждого вида психологических защит в соответствии с диапазонами напряженности в группе студентов с низким уровнем социальной тревожности

Диапазон напряженности психологических защит	Вид психологических защит (в долях единицы)							
	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проецирование	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация
0–40,0	0,8	0,62	0,2	0,62	0,23	0,54	0,77	0,38
41,0–65,0	0,2	0,31	0,08	0,3	0,46	0,46	0,15	0,46
65,0–100	0	0,07	0	0,08	0,31	0	0,08	0,16

Таблица 2

Доля каждого вида психологических защит в соответствии с диапазонами напряженности в группе студентов с повышенным уровнем социальной тревожности

Диапазон напряженности психологических защит	Вид психологических защит (в долях единицы)							
	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проецирование	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация
0–40,0	0,55	0,36	0,64	0,62	0,09	0,36	0,64	0,36
41,0–65,0	0,45	0,45	0,36	0,34	0,55	0,55	0,27	0,55
65,0–100	0	0,19	0	0,04	0,36	0,09	0,09	0,09

Вытеснение как психологическую защиту в группе с низким уровнем социальной тревожности использовало большинство респондентов (0,8) в диапазоне низкой напряженности МПЗ, небольшая часть (0,2) имела показатели напряженности психологической защиты второго уровня. В группе с повышенной социальной тревожностью соотношение респондентов с низким и средним уровнями напряженности МПЗ составляло примерно соотношение 1:1 (0,55 и 0,45 соответственно).

Регрессию как психологическую защиту использовали респонденты обеих групп (с низким и повышенным уровнями тревожности), при этом в первой группе преобладали численно респонденты (0,62) с низкой напряженностью психологической защиты (0–41,0).

В группе с повышенным уровнем социальной тревожности заметно увеличение доли респондентов в диапазоне среднего уровня напряженности (0,45), что свидетельствует о напряженности этого вида МПЗ.

По показателю «*отрицание*» характерно примерно равное доленое распределение респондентов в каждой исследуемой группе по степени напряженности данной психологической защиты.

Проекцию также активно применяют респонденты обеих исследуемых групп: с низким и повышенным уровнями социальной тревожности. Причем в обеих группах довольно велико количество индивидов, использующих данную защиту в диапазоне высокой напряженности. В группе с повышенной социальной тревожностью доля респондентов, использующих психологическую защиту второго диапазона напряженности (41,0–65,0), выше, что говорит о напряженности МПЗ данного типа.

Рассматривая психологическую защиту «*компенсация*», можно отметить преобладание численности индивидов, использующих данную защиту второго (41,0–65,0) и третьего (65,0–100) диапазонов напряженности в группе студентов с повышенным уровнем социальной тревожности. В группе с низкой социальной тревожностью преобладает доля респондентов, использующих данную защиту в низком (0–41,0) и среднем (41,0–65,0) диапазонах напряженности.

Распределение респондентов исследуемых групп по диапазонам напряженности психологической защиты «*гиперкомпенсация*» показывает небольшое преобладание доли индивидов с напряженностью защит второго (41,0–64,0) и третьего (65,0–100) диапазонов в группе с повышенной социальной тревожностью.

По МПЗ «*рационализация*» отмечается большая доля респондентов, использующих данный вид защиты второго диапазона (41,0–64,0) в группе с повышенной социальной тревожностью (0,55). В целом по этому виду МПЗ различия мало заметны.

Подводя итоги по исследованию напряженности психологических защит и распределению респондентов по группам с низкой и повышенной социальной тревожностью в соответствии с выделенными нами диапазонами напряженности психологических защит, следует отметить ряд моментов:

- 1) в группе студентов с низкой социальной тревожностью численно преобладают индивиды с низкой напряженностью психологических защит (первого диапазона 0–40,0);
- 2) в группе студентов с повышенной социальной тревожностью численно преобладают индивиды со средним и высоким уровнями напряженности психологических защит.

В табл. 3 представлены данные исследования средних показателей по каждому виду защит.

Анализируя данные табл. 3, можно говорить о тенденции к повышению показателей напряженности психологических защит в группе с повышенной социальной тревожностью. Причем для показателей «*регрессия*», «*замещение*», «*проекция*» и «*компенсация*» были выявлены статистически достоверные различия (по критерию Стьюдента) при уровне значи-

мости $p < 0,05$. Широкий разброс значений внутри одного и того же вида защиты в пределах каждой группы исследуемых свидетельствует об индивидуальных особенностях использования того или иного вида психологических защит, в том числе и не вошедших в опросник, а также стратегий совладания, других видов психологических защит (ритуалов, условных действий, слов).

Таблица 3

Средние значения показателей социальной тревожности (2), избегания (3) и напряженности психологических защит (4–11) в группах с низкой (I) и повышенной (II) социальной тревожностью

Группа	Уровень тревожности	Уровень избегания	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I	1,3	1,74	29,2	33,3	20,0	34,3	47,8	34,2	26,6	41,9
II	1,67	1,8	34,5	42,6	33,6	33,7	53,0	53,6	38,2	41,6

В группе студентов с повышенной тревожностью отмечается более высокий уровень напряженности отдельных видов МПЗ по сравнению с группой невысокой социальной тревожности. Это касается следующих видов: *регрессия*, *замещение*, *проекция*, *компенсация* и *гиперкомпенсация*.

Обращение к *регрессии* для защиты от тревоги позволяет выражать недовольство, неосознанно воссоздавать элементы детского поведения (плач и др.), слабость эмоционально-волевого контроля (женщины, психопатические личности, личности юношеского возраста склонны к использованию данного МПЗ).

Замещение довольно показательно в ситуации неуспешности социальной ситуации, например экзамена. Отдельные индивиды позволяют себе выбрать менее угрожающие (замещающие) объекты, чем экзаменатор, например дверь, которой можно громко хлопнуть. Замещение разрешает эмоциональное напряжение, но в основном не приводит к достижению поставленной цели. Молодой возраст респондентов может объяснять использование этого МПЗ.

Используя *проекцию*, студент может возложить вину за неудачу на обстоятельства, преподавателя, других студентов. Проекция бывает направлена на объекты, реальные свойства которых могут соответствовать проецируемым характеристикам.

Напряженность защит по типам «*компенсация*» и «*гиперкомпенсация*» свидетельствует о наличии внутренних субъективных комплексов неполноценности, которые могут развиваться из ощущения собственного психологического или социального бессилия. Гиперкомпенсация, или комплекс превосходства, выражается в тенденции преувеличивать свои способности (в данном случае) к социальной коммуникации.

Таким образом, студенты с повышенным уровнем социальной тревожности в критических ситуациях применяют как менее зрелые (проективные механизмы защит) – вытеснение, регрессию, так и более зрелые (дефензивные) – проекцию, компенсацию, используя как уровни перцептивной защиты с удалением информации из сферы сознания, так и уровень переструктуризации информации. Выбор механизмов защиты зависит от многих факторов, в первую очередь от структуры личности, также от уровня образованности, социального статуса, возраста, пола, что требует дополнительного изучения. В ряде ситуаций мощный стрессовый, кризисный фактор, психическое расстройство, фармакологические девиации могут определять специфичность набора используемых МПЗ.

Избегание как совпадающая стратегия оказалось не связано с показателями уровней тревожности в выделенных нами группах и характеризует, скорее всего, привычный стиль поведения, направленный на устранение психологической угрозы в неприятных ситуациях. Напряженность психологических защит возрастала с повышением тревожности. Однако причины избирательного напряжения тех или иных МПЗ, а также взаимосвязь между ними требуют дальнейшего изучения. В наших исследованиях механизмы психологических защит способствовали психологической адаптации респондентов к стрессовым ситуациям, однако у многих из них были выявлены зоны потребностно-мотивационных конфликтов в значимых социальных ситуациях, что означало реальные препятствия для самореализации.

Список литературы

1. Шелехов И. Л., Гребенникова Е. В., Берестнева О. Г. Идеальный образ партнера противоположного пола у современной студенческой молодежи различных этнических групп // *Фундаментальные исследования*. 2013. № 10. С. 866–889. URL: www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=10001632 (дата обращения: 04.08.2014).
2. Шелехов И. Л., Гребенникова Е. В., Иваничко П. В. Методы активного социально-психологического обучения: учебно-методический комплекс. Томск: Изд-во ТГПУ, 2014. 264 с.
3. Булатова Т. А., Черных Е. И. Социальная тревожность в контексте психологических защит // *Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin)*. 2010. Вып. 2 (92). С. 107–112.
4. Сагалакова О. А., Труевцев Д. В. Социальные страхи и социофобии: моногр. Томск: Изд-во ТГУ, 2007. 210 с.
5. Краснова В. В., Холмагорова А. Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // *Психологическая наука и образование*. 2011. № 1.
6. Перре М., Бауманн У. Клиническая психология и психотерапия. СПб.: Питер, 2012. 944 с.

Булатова Т. А., кандидат медицинских наук, доцент.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: bulatowa@mail.ru

Гребенникова Е. В., кандидат биологических наук, декан.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: dekanat_fpsor@mail.ru

Шелехов И. Л., кандидат психологических наук, доцент.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: brief@sibmail.com

Материал поступил в редакцию 16.03.2015.

T. A. Bulatova, E. V. Grebennikova, I. L. Shelekhov

STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL DEFENSE OF STUDENTS: AN INTEGRAL APPROACH TO THE PROBLEM

The article considers the problem of social anxiety of university students in the aspect of its connection with psychological defense mechanisms, which help to maintain homeostasis. The independent empirical research data, covering a comprehensive program of social and psychological assistance for students who are socially maladjusted, is presented.

The findings suggest that in critical situations student's brain creates not only less mature defense reactions, such as repression and regression, but also more mature mechanisms, as projection and compensation, using both levels of "perceptual defense" with the removing of information from the consciousness, and the level of information restructuring. The mechanism of protection depends on many factors, primarily on the individual structure, as well as the level of education, social status, age and gender, this field requires further study. In some situations high stress, crisis factors, mental disorder, pharmacological deviation can determine the specificity of the use of psychological defense mechanisms.

Key words: *social anxiety, social phobia, psychological defense, students.*

References

1. Shelekhov I. L., Grebennikova E. V., Berestneva O. G. Ideal'nyy obraz partnera protivopolozhnogo pola u sovremennoy studentcheskoy molodezhi razlichnykh etnicheskikh grupp [Ideal image of the opposite sex partner in the modern student youth of different ethnic groups]. *Fundamental'nyye issledovaniya – Fundamental Research*, 2013, no. 10, pp. 866–889. URL: www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=10001632 (accessed 04 August 2014) (in Russian).
2. Shelekhov I. L., Grebennikova E. V., Ivanichko P. V. *Metody aktivnogo sotsial'no-psikhologicheskogo obucheniya: uchebno-metodicheskiy kompleks* [Methods of active social-psychological training: training complex]. Tomsk, TSPU Publ., 2014. 264 p. (in Russian).
3. Bulatova T. A., Chernykh E. I. Sotsial'naya trevozhnost' v kontekste psikhologicheskikh zashchit [Social anxiety in the sphere of psychological protections]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2010, no. 2 (92), pp. 107–112 (in Russian).
4. Sagalakova O. A., Truevtsev D. V. *Sotsial'nyye strakhi i sotsiofobii: monografiya* [Social fears and social phobia: monograph]. Tomsk, TGU Publ., 2007. 210 p. (in Russian).
5. Krasnova V. V., Kholmagorova A. B. Sotsial'naya trevozhnost' i studentcheskaya dezadaptatsiya [Social anxiety and student maladjustment]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological Science and Education*, 2011, no. 1 (in Russian).
6. Perre M., Baumann U. *Klinicheskaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Clinical Psychology and Psychotherapy]. Saint-Petersberg, Piter Publ., 2012. 944 p. (in Russian).

Bulatova T. A.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: bulatowa@mail.ru

Grebennikova E. V.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: dekanat_fpsor@mail.ru

Shelekhov I. L.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: brief@sibmail.com