

## ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

**Т.В. ЄРМОЛАЄВА,**  
*старший викладач кафедри практичної психології  
Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*

### ОЦІННА ТРИВОЖНІСТЬ І ТИПИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ

Автор розглядає взаємозв'язок оцінної тривожності студентів та домінуючих типів психологічного захисту з точки зору ефективності засвоєння знань та успішності вибору правильного рішення, також надає рекомендації щодо підвищення взаємодії в системі «викладач – студент».

*Ключові слова: оцінна тривожність, психологічний захист.*

**Постановка проблеми.** Процес навчання у вищій школі передбачає систематичне проведення контрольних заходів (контрольних робіт, опитувань, заліків та іспитів). Ситуація контролю знань є оцінною, що передбачає підвищення рівня внутрішньої напруги в особі, рівень знань якої контролюється. Внутрішня напруга призводить до підвищення рівня тривожності, а у випадку надмірного підвищення – до розгортання механізмів психологічного захисту, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння і не може подолати стрес.

У свою чергу, експериментальне вивчення впливу тривожності на ефективність діяльності не дає однозначних результатів. Дані свідчать про те, що тривожність сприяє успішній діяльності у відносно простих для людини ситуаціях, але перешкоджає – в складних [2]. Тривожність, як сигнал про небезпеку, привертає увагу до можливих труднощів, дозволяє мобілізувати сили й тим самим досягти найкращого результату. Тому її оптимальний рівень розглядається як необхідний для ефективного пристосування до реальності (адаптивна реакція). Повна відсутність тривожності перешкоджає нормальній адаптації й заважає продуктивній діяльності. Надмірно висока тривожність розглядається як дезадаптаційна реакція, що проявляється в загальній дезорганізації поведінки й діяльності.

Так, у студентів з високим рівнем тривожності ще задовго до іспиту виникає стан підвищеної емоційної напруги. Негативний вплив цього стану на розуміння навчального матеріалу, його засвоєння та запам'ятовування призводить до «провалів пам'яті» при найменшому хвилюванні. У такому разі студент не може «відірватися» від конспекту, його відповідь часто стає нелогічною, розірваною, плутаною. Адекватне негативне оцінювання такої відповіді викладачем призводить до наростання тривоги та страху, пригніченості, невіри у свої сили. Тривожне очікування невдачі, невпевненість у собі, нездатність до ймовірного прогнозування результатів посилюється від іспиту до іспиту, від сесії до сесії. Усе це не лише впливає на успішність, але може призвести до зниження рівня домагань, зміни самооцінки особистісних якостей, втрати інтересу до навчання взагалі. Відносини з товаришами по навчанню, членами сім'ї, друзями, колегами деформуються в бік розриву близьких стосунків, звуження кола взаємовідносин, зниження їхньої продуктивності та якості.

Тривожні студенти, як правило, не користуються загальним визнанням у групі, але і не перебувають в ізоляції, вони частіше входять до числа найменш популярних, тому що дуже

часто невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські або ж, навпаки, настирливі або озлоблені. Також причиною непопулярності є їх безініціативність через невпевненість у собі. Отже, ці студенти не завжди можуть бути лідерами в міжособистісних взаєминах стосовно ситуації навчання, але займають лідуючі позиції поза навчальною діяльністю, пропонуючи іншим цікаві способи проведення відпочинку (можливо, і за рахунок часу, відведеного на самопідготовку).

Результатом безініціативності тривожних студентів, на наш погляд, є те, що в однолітків з'являється прагнення домінувати над ними, що веде до зниження емоційного фону, тенденції уникання спілкування, виникнення внутрішніх конфліктів, пов'язаних зі сферою спілкування, посилюється невпевненість у собі. Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива до інших. Вона побоюється інших, чекає нападу, глузування, образи, що сприяє утворенню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Це виражається у відмові від спілкування й уникає осіб, від яких йде «загроза». Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Вважають за краще не привертати до себе увагу оточуючих, намагаються точно виконувати вимоги. Це, як правило, позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням. Поведінка таких студентів може мати й інший прояв: таких собі «дурників». «Я не можу цього зробити або зрозуміти, тому що я – дурник». Саме така провокуюча поведінка може сприяти формуванню негативного ставлення до таких студентів і з боку викладачів. І, відповідно, зниженню адекватної оцінки щодо знань і вимог до них: «Ну що з нього візьмеш?».

Виходячи з цього, цілком ймовірно, що висока тривожність (зокрема – оцінна тривожність [1]) у поєднанні з певними типами психологічного захисту може призвести до неадекватного оцінювання та вибору засобів вирішення навчального завдання з боку студента (помилкового рішення), неадекватної поведінки тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні уявлення про «нормальну», розвинуту систему психологічного захисту передбачають оцінку за такими характеристиками:

- *адекватність* захисту (людина може відновитися після тієї чи іншої несвідомої захисної реакції й після цього обговорювати її);
- *гнучкість* захисту (людина може використовувати різні види захисних реакцій в певній, типовій для неї ситуації загрози, тобто «репертуар» її захисної поведінки не є занадто жорстким);
- *зрілість* захисту (відносно більш зрілими вважаються механізми інтелектуалізації, сублімації, раціоналізації, зміщення без застосування більш примітивних форм проєкції, заперечення, інтроєкції).

Саме тому, на наш погляд, дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та певними механізмами психологічного захисту є вкрай необхідним для попередження формування у студентів механізмів захисту, які за певних умов можуть призвести до дезадаптації [3].

Для перевірки нашого припущення було обрано та запропоновано студентам Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля такі методики:

1. Тест-опитувальник механізмів захисту LIFE STYLE INDEX (Плутчика – Келермана – Конте).
2. Опитувальник ставлення до іспитів, контрольних та перевірочних робіт (В.Н. Карандашев, М.С. Лебедев, Ч. Спілбергер).
3. Авторський опитувальник для визначення значущості отриманих знань та самостійності вибору професійної діяльності в майбутньому.

У дослідженні взяли участь 98 студентів III–IV курсу різних спеціальностей.

Після обробки отриманих даних за опитувальником ставлення до іспитів, контрольних і перевірочних робіт всі досліджувані були поділені на дві групи за рівнем тривожності: 1) студенти з низьким рівнем тривожності; 2) студенти з високим рівнем тривожності.

Таким чином, всі подальші обчислення результатів проводилися у цих двох групах. Розбіжності між розподілами психологічних захистів у студентів з високим та низьким рівнем тривожності є статистично достовірними (за критерієм  $\chi^2$  Пірсона (при  $N \geq 30$ ), отримали  $\chi^2_{\text{емп}} = 14,42$ , що більше критичного значення  $\chi^2_{\text{кр}} = 14,067$  ( $v=7$ ) при рівні статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ).

Аналіз отриманих результатів показав, що у **високотривожних студентів з домінуючим захистом «проєкція»** в очікуванні іспиту з'являється гостре занепокоєння з приводу можливого його результату, а в окремих осіб цей стан настільки чітко виражений, що його

можна кваліфікувати як страх різного ступеня: від побоювання до паніки. Але і в тому, і в іншому випадку стан спокою порушується і змінюється станом хвилювання та сум'яття. Ситуація іспиту – це завжди ситуація невизначеності, невідомості, неможливості прогнозувати успішність очікуваного результату. І чим більше вона виражена, тим більшою є ймовірність неадекватної поведінки на іспиті і зниження балу успішності, який може істотно відрізнитися від реальних знань студента. Тому у своїх невдачах на іспитах студент, скоріш за все, буде звинувачувати інших, таким чином переміщуючи джерело власних проблем. Тому, звільняючись тимчасово від негативних переживань, студент стає або надмірно підозрілим, або занадто безтурботним. Таким чином, будь-яке подальше зіткнення із ситуацією оцінки буде призводити або до невиправданого затягування процесу прийняття рішень, або, навпаки, до прискорення цього процесу за рахунок вибору поверхневого рішення.

При захисному механізмі «**регресія**» відбувається повернення до більш ранніх, інфантильних особистісних реакцій, що виявляються в демонстрації безпорадності, залежності, дитячості поведінки з метою зменшення тривоги та ухилення від вимог реальної дійсності. У поведінці проявляються такі особливості, як: слабохарактерність, відсутність глибоких інтересів, піддатливість впливу оточуючих, сугестивність, невміння доводити до кінця розпочату справу, легка зміна настрою, плаксивість, маніпулювання дрібними предметами, мимовільні дії (потирання рук, крутіння гудзиків тощо), специфічна «дитяча» міміка і мова, схильність до містики і забобонів, загострена ностальгія, непеборність самотності, потреба в стимуляції, контролі, підбадьорюванні, пошук нових вражень, вміння легко встановлювати поверхневі контакти, імпульсивність. Таким чином, в ситуації оцінювання ми зіткнемося з неможливістю прийняття складного рішення, безпорадністю, метушливістю та відмовою доведення до завершення складних завдань.

Аналізуючи психологічні прояви цих двох захистів, ми можемо припустити, що в ситуації іспиту, завдяки механізмам регресії та проєкції, буде блокуватися отримана нещодавно інформація (нові знання), що, у свою чергу, призводитиме до підвищення відчуття безпорадності та проявів дитячих (неадекватних) форм поведінки. За рахунок цього знижуються показники рівня знань.

Щодо **низькотривожних студентів**, то вони схильні використовувати такий механізм психологічного захисту, як «**раціоналізація**» (тобто особистість створює логічні псевдорозумні пояснення своєї або чужої поведінки, дій чи переживань, викликаних причинами, які вона не може визнати через загрозу втрати самоповаги). При цьому захисті спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного. Так, опинившись у ситуації екзамену, студент захищає себе від негативного впливу шляхом зниження значущості для себе і самої ситуації, і оцінки, і, у кінцевому підсумку самих знань, що контролюються.

Незважаючи на те, що **раціоналізація** є більш прийнятним для особистості адаптаційним механізмом, який дозволяє людині наводити логічні судження та висновки для пояснення своїх невдач та збереження позитивного уявлення про себе, проте в екзаменаційній ситуації вона призводить до неправильної, спрощеної оцінки і щодо самої ситуації, і щодо екзаменаційних завдань. Таким чином, знижується ймовірність використання більш складних (а можливо, і більш адекватних) засобів їх вирішення.

Більш адаптивним, наш погляд, захистом в оцінній ситуації є «**заперечення**», який надає можливість несвідомо заперечити будь-яку негативну для людини інформацію. Але якщо цей захист втрачає гнучкість, це може призвести до відмови від усвідомлення існуючих проблем.

Необхідно також звернути увагу на використання такого механізму психологічного захисту, як **компенсація** в обох досліджуваних групах, що свідчить про більш високі рівні розвитку особистості. При невдалій спробі скласти один екзамен студент може компенсувати це тим, що складе на «відмінно» інший екзамен, тим самим знизивши тривогу з приводу власної неспроможності.

Результати проведеного нами дослідження зв'язку рівня тривожності та механізмів психологічного захисту показали, що для студентів з **високим рівнем тривожності** більш характерними є такі психологічні захисні механізми, як **проєкція** (66%), **компенсація** (60%), **регресія** (51%), а у студентів з **низьким рівнем тривожності** – **раціоналізація** (63%), **заперечення** (58%), **компенсація** (51%).

Щодо загальної напруженості психологічного захисту високо- та низькотривожних студентів, то напруженість психологічного захисту у високотривожних (50,33%) більша, ніж у низькотривожних студентів (39,71%).

Аналіз проявів наведених захистів показав, що при проведенні контрольних заходів велику роль відіграє поведінка викладача-екзаменатора.

Як вже зазначалося, невпевнені, тривожні особи, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Але їх поведінка може бути і провокуючою, активно-агресивною, що позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням, сприяє формуванню негативного ставлення до них і з боку викладачів. Тому, на наш погляд, особливу увагу треба приділяти саме непопулярним студентам, виявляючи і розвиваючи в них позитивні якості, піднімаючи занижену самооцінку, рівень домагань, щоб поліпшити їхнє становище в системі міжособистісних взаємин. Тим самим викладач може підвищити рівень навчальної мотивації таких студентів.

Створення доброзичливого, спокійного фону взаємодії в парі «викладач – студент» буде сприяти зниженню рівня тривожності студентів та збільшувати адекватність оцінки реальних знань, набутих за навчальний період. Саме викладач (екзаменатор) може допомогти студенту правильно (адекватно) оцінити ситуацію, наштотхнувши на розгляд більш складних способів вирішення завдання, не критикуючи, а підбадьорюючи, не порівнюючи з іншими, а оцінюючи поліпшення результатів саме цього студента.

Щоб істотно знизити значущість компенсаторних проявів, необхідно забезпечити реальний успіх у будь-якій діяльності. Саме тому під час навчального процесу необхідно забезпечити ощадливий оцінний режим у тій сфері, в якій успіхи студента невисокі, не фіксувати увагу на невдачах, а відзначати найменший успіх.

Довірчий контакт і теплі емоційні стосунки сприяють зниженню загальної тривожності. Тому необхідним, на наш погляд, є вивчення системи особистих відносин студента в групі, цілеспрямоване формування цих відносин викладачем для створення сприятливого емоційно-психологічного клімату.

**Висновки.** У ході дослідження нами було з'ясовано й те, що саме високотривожні студенти не були ініціаторами вибору майбутньої професії. Де навчатися і ким бути, за них вирішували батьки. Усе вищезазначене пояснює малу ініціативність високотривожних студентів у виборі майбутньої спеціальності, низьку оцінку значущості набутих знань для майбутньої професії та самореалізації в цілому. Такий висновок викликає необхідність постановки та вирішення питань щодо професійної орієнтації школярів з урахуванням особливостей їх емоційної сфери.

### Список використаної літератури

1. Карандашев В.Н. Изучение оценочной тревожности: руководство по использованию / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. – СПб.: Речь, 2004. – 80 с.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: МОДЭК, 2000. – 304 с.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен; пер. с нем.; под ред. Б.М. Величковского. – М.: Педагогика, 1986. – С. 250–268.

Автор рассматривает взаимосвязь оценочной тревожности студентов и доминирующих типов психологической защиты с точки зрения эффективности усвоения знаний и успешности выбора правильного решения, а также дает рекомендации относительно улучшения взаимодействия в системе «преподаватель – студент».

*Ключевые слова: оценочная тревожность, психологическая защита.*

The author considers interrelation of estimated uneasiness of students and dominating types of psychological protection from the point of view of efficiency of mastering of knowledge and success of a choice of the correct decision, and also the recommendation concerning interaction improvement in system «the teacher – the student».

*Key words: estimated uneasiness, psychological protection.*

*Надійшло до редакції 7.09.2011.*