УДК 159.99:378.1

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

Понкратова О.Н. (2 курс, лечебный факультет)

Научный руководитель: ст. преподаватель Петрович C.А.

*УО «Витебский государственный медицинский университет», г. Витебск*

**Аннотация.** В данной работе рассматривается понятие «совладающее поведение» и особенности его применения. Рассмотрена проблема тревожности, определена специфика совладающего поведения у студентов с высоким уровнем тревожности. Также приводятся результаты исследования.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, стресс, копинг-стратегии, тревожность, адаптация.

**Введение.** Возраст юношества характеризуется завершением физиологического и психологического развития личности. Молодые люди уже вступают во взрослую жизнь и активно социализируются. Однако этот переходный период часто сопровождается многочисленными стрессовыми ситуациями, которые обусловлены изменениями социальной среды и оказывают выраженное негативное влияние на психоэмоциональное здоровье.

Способность к адаптационному поведению является важной характеристикой человека и отражает устойчивость его как биологической и психосоциальной системы. Однако длительный стресс может привести к постепенному истощению организма и, как следствие, к нарушению психической адаптации, срыву функциональных систем организма и развитию психологических и соматических расстройств.

Тревожность – особое состояние психики человека, склонность переживать волнение и страх в различных ситуациях, связанных с повышенной нагрузкой. Эта проблема сегодня достаточно актуальна, так как с высоким уровнем тревожности зачастую связаны значимые трудности в адаптации и формировании правильного представления о себе у молодых людей.

Измерение тревожности также важно, так как это свойство во многом обуславливает социальное поведение человека. Кроме проблем в эмоциональной сфере, повышенная тревожность мешает достижению поставленных целей. Поэтому развитие навыков управления тревожностью является важной задачей не только для личностного роста студента, но и для его успешной социализации в обществе.

Тревожность сегодня встречается у довольно большого количества молодых людей. В связи с этим важное значение приобретает исследование способов снижения уровня тревожности и способов совладания со стрессом. Совладающее поведение – это определенные и целенаправленные действия, позволяющие индивиду справляться со стрессом или трудной ситуацией через осознанные модели поведения. В отличие от психологической защиты это сознательный процесс.

**Цель исследования:** изучение взаимосвязи уровня тревожности и копинг-стратегий у студентов младших курсов ВГМУ.

Копинг (англ. coping) – «преодолевать, справляться». Впервые данный термин был использован Л. Мэрфи в 1962 году в рамках исследования детских кризисов развития. В дальнейшем копинг стал изучаться в контексте проблем адаптации. Копинг – стратегия, направленная на сохранение определенного баланса между собственными ресурсами человека и теми требованиями социальной среды, которые он должен удовлетворить.

Многие зарубежные исследователи описывают такую взаимосвязь между копинг-поведением и тревожностью: повышение уровня ситуативной тревожности связано со сниженной способностью индивида к решению проблемы, а личностная тревожность зачастую связана с избеганием проблем. Люди с повышенной тревожностью более часто используют непродуктивные копинг-стратегии и прибегают к поиску одобрения или социальной поддержки.

Существует несколько подходов к классификации совладающего поведения. В одном из них выделяются проблемно-ориентированные стратегии, направленные на решение конкретной проблемы, и эмоционально-ориентированные стратегии, которые ориентированы на изменение восприятия стрессора или собственного эмоционального состояния. Также выделяются стратегии, связанные с поисковым поведением, то есть направленные на поиск новой информации, и контрольно-регуляторные стратегии, направленные на поддержание контроля и управления собственным поведением.

Проблему стресса и совладающего поведения в различные годы изучали такие выдающиеся ученые, как Конрад Лоренц и Ганс Селье.

На данный момент выделяют следующие задачи совладающего поведения:

1. Уменьшение негативных последствий стресса и повышение возможности восстановления ресурсов личности.

 2. Поддержание эмоционального состояния человека.

 3. Приспособление к жизненным ситуациям и их регулирование.

 4. Поддержание положительного образа «Я» и уверенности в своих силах.

На основании вышеизложенного материала можно предположить, что способы совладания со стрессом (или же копинг-стратегии) у студентов связаны с их уровнем ситуативной и личностной тревожности.

**Материалы и методы исследования:** для проведения диагностики были использованы следующие методики: «Шкала тревожности» Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) в адаптации Ю.Л. Ханина, а также Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский). В данном исследовании принимали участие 68 человек, все испытуемые – студенты 1-2 курсов.

**Результаты исследования** показали,что 62,7% опрошенных студентов имеют высокие баллы по шкалам тревожности. При этом высокая личностная тревожность наблюдается у большинства из них (67%). Реактивная тревожность выражена намного меньше, примерно 26% студентов показали высокий результат. При этом студенты, показавшие высокие результаты по уровню тревожности, в качестве модели совладающего поведения выбирали такие малопродуктивные стратегии, как поиск социальной поддержки (32,4%) или избегание проблем (21%).

**Выводы.** Проведенное исследование среди студентов младших курсов ВГМУ показало, что значительный процент испытуемых имеет высокий уровень тревожности, в первую очередь, личностной. Данный факт можно объяснить реакцией молодых людей на смену образа жизни в первые годы обучения, повышением умственных, эмоциональных и физических нагрузок. Трудности, с которыми приходится сталкиваться студентам младших курсов, часто приводят к волнениям и тревоге. При этом высокие показатели тревожности могут оказывать негативное влияние на множество психических процессов, например, на память или внимание, что сказывается на результатах учебной деятельности.

**Список литературы:**

1. Тарасова, Р.Е. Проблема тревожности студентов / Р.Е. Тарасова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5–1.

2. Забара, И.В. Специфика совладающего поведения у студентов с различным уровнем тревожности / И.В. Забара, А.В. Данилова, Международный научно-исследовательский журнал. – № 11. – 2021. – С. – 113.

3. Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman – N. Y.: Springer Publishing Company, 1984. – 460.