
Профессиональная подготовка специалистов к работе с различными категориями детей

Professional Training of Specialists to Work with Different Categories of Children

Возможности регуляции стресса студентов педагогического вуза

Черных Л.А.

Луганский государственный педагогический университет (ФГБОУ ВО «ЛГПУ»), г. Луганск, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5562-7669>, e-mail: larisa_pon@inbox.ru

В статье рассмотрены понятия стресса, стрессоустойчивости, совладающего поведения, копинг-поведения в интерпретации отечественных и зарубежных авторов, назначение и основные задачи копинга. Проведенный анализ актуального стресса, уровня его регуляции и применявшихся при этом копинг-стратегий у студентов педагогического вуза показал, что более 50% респондентов имеют высокий уровень актуального стресса, очень высокий его уровень выявлен у студентов дефектологического и естественно-научного направлений подготовки. Был диагностирован уровень регуляции стресса (высокий и умеренный), который показал как свою состоятельность у 44% испытуемых (уровень стресса снижен до нормального), так и недостаточность по силе и противодействию стрессовым факторам у остальных респондентов (стресс находится на уровне высоких и очень высоких значений). Для регуляции уровня стресса студенты пользуются как адаптивными, так и дезадаптивными копинг-стратегиями. При этом используемые студентами адаптивные копинг-стратегии (самоконтроль, социальная поддержка, планирование решения проблемы, положительная переоценка ситуации) статистически значимо снижают уровень фактического стресса.

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, совладающее поведение, копинг-стратегии, адаптивные и дезадаптивные копинги.*

Для цитаты: *Черных Л.А. Возможности регуляции стресса студентов педагогического вуза [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2024. Том 21. № 3. С. 38–44. DOI:10.17759/bppe.2024210305*

Possibilities of Stress Regulation in Students of Pedagogical University

Larisa A. Chernykh

Lugansk State Pedagogical University, Lugansk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5562-7669>, e-mail: larisa_pon@inbox.ru

The article discusses the concepts of stress, stress resistance, coping behavior, coping strategies as interpreted by domestic and foreign authors, the purpose, and main tasks of coping. The analysis of current stress, the level of its regulation, and the coping strategies applied by students of a pedagogical university showed that more than 50% of the respondents have a high level of current stress, with a very high level detected among students in defectological and natural science directions of preparation. The level of stress regulation (high and medium) was diagnosed, which demonstrated both the adequacy for 44% of the subjects (stress level reduced to normal) and the inadequacy in strength and resistance to stress factors for the remaining respondents (stress remains at high and very high levels). Students use both adaptive and maladaptive coping strategies to regulate the level of stress. Meanwhile, the adaptive coping strategies used by students (self-control, social support, problem-solving planning, positive reappraisal of the situation) statistically significantly reduce the level of current stress.

Keywords: *stress, stress resistance, coping behavior, coping strategies, adaptive and maladaptive coping.*

For citation: Chernykh L.A. Possibilities of Stress Regulation in Students of Pedagogical University. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2024. Vol. 21, no. 3, pp. 38–44. DOI:10.17759/bppe.2024210305 (In Russ.).

Введение

Каждому человеку хотелось бы уметь противостоять стрессам и научиться эмоционально не реагировать на стрессогенные события. Это избавило бы от многих проблем в соматической и психоземotionalной сфере. Но это далеко не всегда просто сделать. На стрессоустойчивость влияет множество факторов, среди которых: тип темперамента; черты характера и его акцентуации; особенности эмоционально-волевой, познавательной сферы, в частности, особенности восприятия, мышления; ценностно-смысловая и мотивационно-потребностная сферы, в том числе значимость стрессогенного события для личности, и многие другие.

Рассматривая стресс как психологический феномен, который трактуется в «Большом психологическом словаре» Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко как «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований» [11, с. 479], не следует забывать о его дуальности, т. е. о физиологической природе, согласно исследованиям Г. Селье [14, с. 10], Р.С. Лазаруса, С. Фолькман [18], П.К. Анохина [2] и др., а также о психологическом и социально-психологическом

аспектах, согласно данным Р.С. Немова [13, с. 420], Т.Г. Бохан [6, с. 23–24], Ю.А. Александровского [1, с. 71–79] и многих других.

При трактовке понятия «регуляция стресса» сталкиваемся с неоднозначностью рассмотрения данного феномена от стрессоустойчивости до совладающего поведения, копинг-поведения.

Рассматривая психологию совладающего поведения, Е.В. Либина и А.В. Либин [10] дают ее определение как специальной области исследования, предметом изучения которой являются механизмы «эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями». У И.О. Куваевой совладающее поведение позиционируется как осознанные действия человека в ответ на трудную ситуацию и психоэмоциональную напряженность [9]. По мнению S. Roth, L.J. Cohen, в литературе выделяются две модели совладания со стрессом: приближение / наступление (approach) и избегание (avoidance), которые, как отмечают исследователи, легли в основу когнитивной и эмоциональной активности, ориентированной либо в сторону угрозы, либо от нее [19, p. 813].

При этом «копинг», по мнению В.М. Ялтонского, это попытки управлять специфическими внешними и (или) внутренними вызовами в когнитивном и поведенческом ключе, причем данные вызовы часто превышают личностные ресурсы [15].

С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что психологическое предназначение копинга состоит в адаптации человека к требованиям ситуации, он позволяет ослабить или смягчить предъявляемые требования, включить реакцию избегания или привыкания к ним, тем самым погашая, уменьшая или нивелируя стрессовое воздействие ситуации [12, с. 21]. J.C. Coyne, C. Aldwin, R.S. Lazarus понимают под копингом, или преодолением стресса, процесс поддержания или сохранения баланса между требованиями среды и ресурсами, которые нужно задействовать для удовлетворения этих требований [16].

R.S. Lazarus, S. Folkman выделяют следующие задачи копинга:

- повышение возможностей восстановления активности и деятельности при минимизации обстоятельств с негативным воздействием;
- сохранение уверенности в собственных силах, поддержание позитивного образа «Я»;
- регулирование трудной жизненной ситуации или приспособление к ней;
- поддержание эмоционального равновесия;
- поддержание социальных связей — установление и сохранение тесных взаимоотношений с окружающими людьми [17].

При этом Н. Weber главной задачей копинг-поведения (coping-behavior) считает обеспечение и поддержание благополучия человека, его физического и психического здоровья, а также удовлетворенности социальными отношениями [20]. И если подход к копингу, выдвинутый R.S. Lazarus в конце 70-х — начале 80-х годов, можно считать транзакциональным и процессоцентрированным благодаря когнитивным теориям стресса и эмоций, возникшим в 60-е годы прошлого века, что подтверждают исследования зарубежных авторов (M.B. Arnold, S. Lenine, H. Ursin, D. Mechanic, J.B. Rotter), то в российской психологии последователи концепции совладающего поведения, создаваемой с 90-х годов, сталкиваются с определенными методологическими и методическими трудностями, что является отражением сложности поведения человека в ситуации стресса (В.А. Бодров) [5].

В целом научно-технический прогресс с его постоянным усилением факторов стресса, по утверждению А.В. Антоновского, поставил перед необходимостью изучения копинг-поведения человека с целью осознанного преодоления стресс-факторов для успешной адаптации в социуме [3, с. 28–29].

С адаптацией в социуме неизменно связано понятие стрессоустойчивости, которое Б.Х. Варданян трактует «...как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение

между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [7].

А.А. Бодалев, В.В. Столин отмечают важность профессиональной стрессоустойчивости при совладании с проблемными ситуациями на рабочем месте, под этим под профессиональной стрессоустойчивостью они понимают способность сохранять контроль и работоспособность в угрожающих ситуациях [4].

Г.С. Корытова стрессоустойчивость рассматривает с функциональных позиций, как конструкт, влияющий на продуктивность и успешность деятельности, и как характеристику, обеспечивающую гомеостаз личности как системы, т. е. как показатель деятельностный и личностный [8, с. 64].

Рассмотрим проблему стрессоустойчивости (совладающего поведения, копинг-поведения) при обучении в педагогическом вузе. В исследовании участвовали 105 респондентов направления подготовки «Филология», «Специальное (дефектологическое) образование», а также факультета естественных наук (ФЕН) специальностей: «Биология», «География», «Химия». Гипотеза состояла в том, что стратегии адаптивного копинга будут эффективнее влиять на преодоление стрессовых факторов и снижать уровень актуального стресса у студентов. На первом этапе исследования был выявлен актуальный уровень стресса у студентов 1–2 курсов с помощью методики «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость). Было выявлено чуть более половины студентов с очень высоким и высоким уровнем актуального стресса (3,8% и 52,4%, соответственно) и чуть менее половины испытуемых с нормальным и низким уровнем стресса (42,9% и 0,9%). Уровень стресса у студентов по направлениям подготовки представлен на рис. 1.

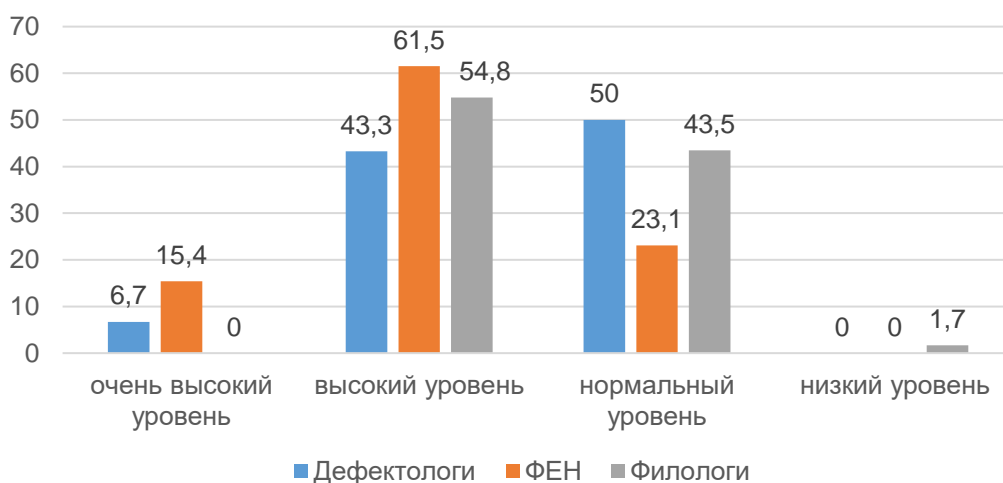


Рис. 1. Уровень стресса по направлениям подготовки (%)

На втором этапе был диагностирован уровень регуляции имеющегося стресса с помощью методики «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров). Высокий уровень регуляции стресса имеют 77,1% студентов, умеренный уровень регуляции — 22,9% человек. При этом у испытуемых наблюдается регуляция стресса до нормального уровня, а также, несмотря на регулятивные механизмы, уровень стресса у некоторых остается высоким или очень высоким.

Так, высокий уровень регуляции до нормального уровня стресса имеют только 38,1% респондентов, умеренный уровень регуляции до нормального уровня стресса — только 4,8% студентов, умеренный уровень регуляции стресса до его минимального уровня — лишь 1% будущих педагогов. Несмотря на высокий уровень регуляции стресса, он остается на высоком уровне у 37,1% респондентов, при умеренном уровне регуляции высокий уровень стресса остается у 15,2% студентов. Имеются также данные о том, что при высоком уровне регуляции уровень стресса достигает у будущих педагогов очень высоких значений — у 1,9%, и при умеренном уровне регуляции стресса также диагностирован очень высокий уровень актуального стресса у 1,9% респондентов.

На третьем этапе исследования с помощью методики «Копинг-тест Лазаруса» были рассмотрены копинг-стратегии, благодаря которым будущие педагоги справляются или не справляются со стрессом.

Результаты диагностики таковы: конфронтационный копинг используют 62% респондентов, у которых адаптационный потенциал личности находится в пограничном состоянии, что не способствует сопротивлению стрессовым ситуациям, а только временному противодействию. Копинг дистанцирования от стрессовых ситуаций (субъективное снижение ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее) применяют 53,3% студентов. Копинг самоконтроля у 46,8% студентов проявляется в подавлении и сдерживании эмоций, высоком контроле поведения, сохранении самообладания за счет волевых усилий, причем преодоления стресса при этом не происходит, респонденты часто дезадаптированы. Поиск социальной поддержки в качестве адаптационного копинга используют 62% студентов — будущих педагогов, 26,7% респондентов имеют выраженную дезадаптацию при отсутствии социальной поддержки, внимания со стороны других людей, их сочувствия, помощи с привлечением конкретных действий для решения стрессовой ситуации за них. Принятие ответственности за свои поступки 51,4% студентов не приемлют, перекладывая ответственность за преодоление трудностей на других. Стратегию совладания бегство-избегание предпочитают 40% студентов с высокой напряженностью данного копинга, что свидетельствует о дезадаптации и регрессии, инфантильности в ситуациях стресса. Копинг-планирование решения проблемы находится на уровне дезадаптации у 49,4% респондентов, которые уклоняются от каких-либо планов и стратегий решения ситуации, предпочитая выжидательную тактику, что не противоречит предыдущему копингу. Еще один совладающий копинг, который применяют студенты педагогического вуза, связан с положительной переоценкой стрессовой ситуации. С этим имеются значительные затруднения у 32,3% (копинг находится на уровне дезадаптации).

Таким образом, у студентов первого-второго курсов педагогического вуза наиболее развит адаптивный копинг поиска социальной поддержки, конфронтации как способа преодоления трудностей и положительной переоценки ситуации. Среди дезадаптационных копингов преобладают дистанцирование, бегство-избегание и неумение планировать решение проблемы.

На четвертом этапе рассмотрим, как выбор копинга влияет на уровень актуального стресса и уровень регуляции стресса у студентов педагогического вуза. Корреляционный анализ Пирсона не показал значимых корреляций между выбором копинга и уровнем регуляции стресса. Между выбором стратегий совладания и уровнем актуального стресса были прослежены некоторые значимые связи. Так, при увеличении уровня воздействия стрессогенных событий уменьшается самоконтроль ответных реакций ($r=-0,365848062$), чем больше социальной поддержки получает студент, тем ниже уровень его актуального стресса ($r=-0,196836678$), чем быстрее респондент принимает решение по работе с проблемой, тем меньше его уровень стресса в данный момент ($r=-0,263864285$), чем быстрее и детальнее будущий педагог переоценивает ситуацию в положительном ключе, тем меньше его уровень актуального стресса ($r=-0,302275573$).

Таким образом, адаптивные копинги самоконтроля, социальной поддержки, планирование решения проблемы, положительная переоценка ситуации являются эффективными в преодолении стрессовых факторов и снижении уровня актуального стресса у студентов, что подтверждает выдвинутую гипотезу о возможности их регуляции.

Литература

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 1993. 400 с.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Книга по Требованию, 2021. 450 с.
3. Антоновский А.В. Защитно-совладающее поведение как фактор профессионального здоровья педагогов общеобразовательных школ: Дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 188 с.

4. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. СПб: Речь, 2000. 440 с.
5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1. “Coping stress” и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. Том 27. № 1. С. 122–133.
6. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: Дисс. ... докт. психол. наук. Томск, 2008. 385 с.
7. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 542–543.
8. Кoryтова Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности: Дисс. ... докт. психол. наук. Иркутск, 2007. 507 с.
9. Куваева И.О. Соотношение организации концепта стресс и совладающего поведения у студентов разных этнокультурных групп: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2020. 263 с.
10. Либина Е.В., Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями // Стиль человека: психологический анализ / Под ред. А.В. Либина. М.: Смысл, 1998. С. 190–204.
11. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 632 с.
12. Нартова-Бочавер С.К. “Coping-Behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Том 18. № 5. С. 20–30.
13. Немов Р.С. Психологический словарь. М.: ВЛАДОС, 2007. 560 с.
14. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.
15. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: Дисс. ... докт. мед. наук. СПб., 1995. 396 с.
16. Coyne J.C., Aldwin C., Lazarus R.S. Depression and coping in stressful episodes // Journal of Abnormal Psychology. 1981. Vol. 90(1-4). P. 439–447.
17. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing House, 1984. 445 p.
18. Lazarus R.S., Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue the circularity // Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives / Appley M.N., Trumbull R. (Eds.). New York: Plenum Press, 1984. P. 63–79.
19. Roth S., Cohen L.J. Approach, Avoidance, and Coping with Stress // American Psychologist. 1986. Vol. 41(7). P. 813–819. doi:10.1037/0003-066x.41.7.813
20. Weber J.E. Belastungsverarbeitung // Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie. 1992. Vol. 21(1). P. 17–27.

References

1. Aleksandrovsky Yu.A. Pogranichnye psikhicheskie rasstroistva. Moscow: Meditsina, 1993. 400 p. (In Russ.).
2. Anokhin P.K. Ocherki po fiziologii funktsional'nykh sistem. Moscow: Kniga po Trebovaniyu, 2021. 450 p. (In Russ.).
3. Antonovsky A.V. Zashchitno-sovladayushchee povedenie kak faktor professional'nogo zdorov'ya pedagogov obshcheobrazovatel'nykh shkol: Diss. kand. psikhol. nauk. Yaroslavl, 2010. 188 p. (In Russ.).
4. Bodalev A.A., Stolyn V.V. Obshchaya psikhodiagnostika. Saint Petersburg: Rech', 2000. 440 p. (In Russ.).
5. Bodrov V.A. Problema preodoleniya stressa. Chast' 1. “Coping stress” i teoreticheskie podkhody k ego izucheniyu [“Coping stress” problem. Part I: “coping stress” and theoretical approaches to its study]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2006. Vol. 27, no. 1, pp. 122–133. (In Russ.).
6. Bokhan T.G. Kul'turno-istoricheskii podkhod k stressu i stressoustoichivosti: Diss. dokt. psikhol. nauk. Tomsk, 2008. 385 p. (In Russ.).
7. Vardanyan B.Kh. Mekhanizmy regulyatsii emotsional'noi ustoichivosti. *Kategorii, printsipy i metody psikhologii. Psikhicheskie protsessy*. Moscow, 1983, pp. 542–543. (In Russ.).
8. Korytova G.S. Zashchitno-sovladayushchee povedenie sub'ekta v professional'noi pedagogicheskoi deyatel'nosti: Diss. dokt. psikhol. nauk. Irkutsk, 2007. 507 p. (In Russ.).

9. Kuvaeva I.O. Sootnoshenie organizatsii kontsepta stress i sovladayushchego povedeniya u studentov raznykh etnokul'turnykh grupp: Diss. kand. psikhol. nauk. Moscow, 2020. 263 p. (In Russ.).
10. Libina E.V., Libin A.V. Stili reagirovaniya na stress: psikhologicheskaya zashchita ili sovladanie so slozhnymi situatsiyami. In Libin A.V. (Ed.). Stil' cheloveka: psikhologicheskii analiz. Moscow: Smysl, 1998, pp. 190–204. (In Russ.).
11. Meshcheryakov B.G., Zinchenko V.P. Bol'shoi psikhologicheskii slovar'. Moscow: Praim-EVROZNAK, 2003. 632 p. (In Russ.).
12. Nartova-Bochaver S.K. "Coping-Behavior" v sisteme ponyatii psikhologii lichnosti ["Coping behavior" in the system of concepts of the psychology of personality]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 1997. Vol. 18, no. 5, pp. 20–30. (In Russ.).
13. Nemov R.S. Psikhologicheskii slovar'. Moscow: VLADOS, 2007. 560 p. (In Russ.).
14. Selye H. Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow: Progress, 1982. 124 p. (In Russ.).
15. Yaltonsky V.M. Koping-povedenie zdorovykh i bol'nykh narkomaniei: Diss. dokt. med. nauk. Saint Petersburg, 1995. 396 p. (In Russ.).
16. Coyne J.C., Aldwin S., Lazarus R.S. Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 1981. Vol. 90, no. 5, pp. 439–447. doi:10.1037//0021-843x.90.5.439
17. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing House, 1984. 445 p.
18. Lazarus R.S., Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue the circularity. In Appley M.N., Trumbull R. (Eds.). *Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives*. New York: Plenum Press, 1984, pp. 63–79.
19. Roth S., Cohen L.J. Approach, Avoidance, and Coping with Stress. *American Psychologist*, 1986. Vol. 41, no. 7, pp. 813–819. doi:10.1037/0003-066x.41.7.813
20. Weber J.E. Belastungsverarbeitung. *Zeitschrift fur Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*, 1992. Vol. 21, no. 1, pp. 17–27.

Информация об авторах

Черных Лариса Анатольевна

доктор психологических наук, доцент, профессор, кафедра психологии, Институт педагогики и психологии, Луганский государственный педагогический университет (ФГБОУ ВО «ЛГПУ»), г. Луганск, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5562-7669>, e-mail: larisa_pon@inbox.ru

Information about the authors

Larisa A. Chernykh

Doctor of Psychology, Docent, Professor, Department of Psychology, Faculty of Pedagogy and Psychology, Lugansk State Pedagogical University, Lugansk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5562-7669>, e-mail: larisa_pon@inbox.ru

Получена 11.04.2024

Received 11.04.2024

Принята в печать 29.04.2024

Accepted 29.04.2024