

Орлова Екатерина Александровна

студентка

Научный руководитель

Кузнецова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

Куйбышевский филиал ФГБОУ ВО «Новосибирский
государственный педагогический университет»

г. Куйбышев, Новосибирская область

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию уровня стрессоустойчивости студентов-психологов как профессионально важного качества, необходимого для будущей профессиональной деятельности. Подготовка психологов сопряжена со стрессогенными факторами: высокой учебной нагрузкой, сложностью теории, эмоциональными затратами практики и ранней профессиональной ответственностью. Низкий уровень развития стрессоустойчивости, то есть способности эффективно совладать со стрессом и сохранять стабильность, может привести к эмоциональному выгоранию, снижению успеваемости и ухудшению психического здоровья. В статье представляются результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости студентов-психологов, которые показали противоречивую картину: при высокой самооценке стрессоустойчивости выявлен высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, а также склонность к использованию дезадаптивных копинг-стратегий.*

***Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, студенты-психологи, профессионально важное качество, эмпирическое исследование.*

Профессиональная подготовка психологов сопряжена с воздействием множества стрессогенных факторов: интенсивная учебная нагрузка, необходимость освоения сложного теоретического материала, эмоционально затратная практическая работа и рано формирующееся чувство профессиональной ответственности.

ности [4; 5]. Недостаточный уровень стрессоустойчивости – интегративной характеристики личности, определяющей способность эффективно справляться со стрессом и сохранять психофизиологическую стабильность [7; 9] – может приводить к эмоциональному выгоранию, снижению академической успеваемости и ухудшению психического здоровья [3].

Для будущего психолога это качество является профессионально важным, так как его деятельность предполагает постоянную работу с людьми в кризисных ситуациях, что требует высокой эмоциональной стабильности и развитых навыков саморегуляции.

Несмотря на очевидную актуальность, специфика стрессоустойчивости именно студентов-психологов остается малоизученной. Существует противоречие между необходимостью целенаправленного развития этого качества и недостатком узко направленных исследований. В связи с этим целью данного исследования стало выявление уровня стрессоустойчивости студентов-психологов. Гипотеза заключалась в предположении, что студенты-психологи характеризуются высоким уровнем стрессоустойчивости.

Эмпирическое исследование проводилось на базе КФ ФГБОУ ВО «НГПУ». Выборку составили 8 студентов 2 курса направления подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология образования» в возрасте 18–22 лет.

Для проверки гипотезы был использован комплекс психодиагностических методик:

1) тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршев, Н.В. Рябчиков), направленный на оценку общего уровня устойчивости к стрессу;

2) шкала самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, целью которой является выявление уровня личностной и ситуативной тревожности;

3) методика исследования самоотношения С.Р. Пантеева, направленная на выявление позитивности и структуры самоотношения;

4) опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл), направленный на выявление предпочитаемых копинг-стратегий в стрессовых ситуациях.

Результаты, полученные с помощью разных методик, носят разнонаправленный характер, что создает противоречивую картину. По тесту самооценки стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова средний показатель стрессоустойчивости составил 37 баллов, что соответствует высокому уровню. Это свидетельствует о том, что студенты субъективно оценивают себя как способных эффективно справляться со стрессом. Однако данные шкалы Спилбергера-Ханина показали иное. Средний показатель личностной тревожности составил 49 баллов, ситуативной тревожности – 44 балла. Оба значения находятся в зоне высокого уровня. Высокая тревожность является прямым индикатором эмоциональной неустойчивости и низкой способности к эффективной саморегуляции [1; 8], что противоречит данным о высокой стрессоустойчивости.

Методика С.Р. Пантилеева выявила в целом гармоничное и позитивное самоотношение. Показатели по ключевым шкалам находятся в зоне средних и высоких значений: «Самоуверенность» (7), «Самоценность» (7), «Самопринятие» (6). Низкие баллы по шкалам «Внутренняя конфликтность» (4) и «Самообвинение» (5) свидетельствуют об отсутствии выраженного внутреннего конфликта. Таким образом, студенты обладают внутренним личностным ресурсом, который, однако, не компенсирует высокого уровня тревожности.

Результаты опросника С. Хобфолла демонстрируют смешанный профиль совладающего поведения. С одной стороны, студенты активно используют адаптивные стратегии: «Поиск социальной поддержки» (23), «Осторожные действия» (22). С другой стороны, выражены и дезадаптивные стратегии: «Избегание» (20), «Импульсивные действия» (20), «Агрессивные действия» (20). Это указывает на то, что в состоянии стресса контроль над поведением и эмоциями может снижаться, проявляются склонность к уходу от проблем и неконструктивным реакциям [2; 6].

Таким образом, выдвинутая гипотеза о высоком уровне стрессоустойчивости студентов-психологов не подтвердилась. Выявлен противоречивый психологический профиль. Субъективно студенты оценивают свою стрессоустойчивость как высокую и демонстрируют позитивное самоотношение. Объективные же показатели (высокая личностная и ситуативная тревожность, склонность к дезадаптивным копинг-стратегиям) свидетельствуют о высоком уровне внутреннего напряжения и недостаточной эффективности саморегуляции. Общая стрессоустойчивость студентов-психологов характеризуется как неустойчивая и недостаточно сформированная. Внешняя оценка своей устойчивости не подкрепляется внутренними ресурсами для эффективного преодоления хронического и острого стресса.

Полученные результаты актуализируют необходимость интеграции в образовательный процесс психологических факультетов специализированных программ и тренингов, направленных на развитие навыков эмоциональной саморегуляции, снижение уровня тревожности и формирование адаптивных копинг-стратегий [4; 9]. Ключевой задачей такой подготовки выступает формирование у будущих специалистов не только профессиональной компетентности в распознавании и коррекции стрессовых состояний у клиентов, но и способности к эффективному управлению собственным стрессом.

Перспективным направлением дальнейших исследований может стать лонгитюдное изучение динамики стрессоустойчивости студентов-психологов на протяжении всего периода обучения, а также проведение сравнительного анализа с аналогичными показателями у студентов других направлений подготовки.

Список литературы

1. Березин Ф.Б. Психологическая адаптация и тревожность в условиях образовательной среды / Ф.Б. Березин, Е.Д. Соколова // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43. №4. – С. 84–96.

2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса в профессиях типа «человек-человек» / Л.А. Китаев-Смык // Национальный психологический журнал. – 2021. – №2 (42). – С. 54–67.

3. Краснов В.Н. Эмоциональные расстройства и их связь со стрессоустойчивостью в юношеском возрасте / В.Н. Краснов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2022. – Т. 32. №1. – С. 45–51.
4. Леонова А.Б. Профилактика стресса в профессиональной подготовке будущих психологов / А.Б. Леонова, И.В. Гребнева // Психология в вузе. – 2020. – №5. – С. 112–128.
5. Малкина-Пых И.Г. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие для вузов / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Юрайт, 2023. – 411 с.
6. Никольская И.М. Психологическая защита и копинг-стратегии у студентов / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2019. – 382 с.
7. Рассказова Е.И. Диагностика стрессоустойчивости и совладающего поведения: обзор современных методик / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологическая диагностика. – 2021. – №4. – С. 22–45.
8. Холмогорова А.Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия тревожных расстройств у студентов / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 2022. – №1. – С. 35–58.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2022. – 256 с.