

**Иванина Екатерина Алексеевна**

бакалавр, студентка

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

г. Москва

*Научный руководитель*

**Галой Наталья Юрьевна**

канд. психол. наук, доцент

Институт педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский

педагогический государственный университет»

г. Москва

## **СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ПЕРВОКУРСНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЯЗЫКОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЛОНГИТЮДНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ CISS**

***Аннотация:** в статье проанализированы данные студентов-первокурсников языкового профиля педагогического университета МПГУ благодаря длительному изучению стратегий совладания со стрессом. Актуальность исследования – рост стресса в педагогической профессии; значимость формирования эффективных копинг-стратегий в течение профессиональной подготовки. Проблематика связана с необходимыми профессиональными качествами учителя и существующими копинг-стратегиями, и выбором корректной программы психолого-педагогического сопровождения для младших студентов.*

***Ключевые слова:** стресс, копинг-стратегии, стрессоустойчивость, будущие учителя иностранного языка, лонгитюдное исследование.*

О стрессе на сегодняшний день знает каждый, а большая часть населения пытается побороть и избавиться от этой реакции. Современные учёные считают, что наше время – это время разнообразных стрессов. Основателем концепции стресса является великий канадский учёный и нобелевский лауреат Ганс Хьюго Бруно Селье. Он раскрыл понятие «стресс» как «неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее

его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом» [1]. Другие ученые трактуют эту дефиницию немного иначе. Профессор Сьюзан Фолкман придерживается определения термина американского психолога Р. Лазарус, который полагает, что «стресс» – итог когнитивного анализа ситуации и данная реакция, это не следствие тяжёлых моментов в жизни, а результат того, как человек оценивает определённую ситуацию. Более того, учёный отмечает, что каждый человек имеет свои индивидуальные особенности, и реагирует на трудные жизненные ситуации по-своему. Лазарус полагает, что стресс может быть психологический и физиологический, и их различия «по особенностям воздействующих стимулов, по механизмам развития и характеру ответных реакций» [5].

Затронув зарубежное мнение о данной дефиниции, стоит отметить, что в отечественной психологии доктор психологических наук Л.А. Китаев-Смык понимает, что, «стресс представляет собой неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определённую значимость для человека» [5]. В рамках изучения «копинга» Лазарус рассматривает эту дефиницию как деятельность личности, которая нацелена на установление баланса между собственными ресурсами и запросами окружающей среды. «Копинг» – «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления внешних и внутренних требований к личности» [4]. Доктор психологических наук Т.Л. Крюкова считает, что «копинг» – «совладающее поведение как особое социальное поведение, которое обеспечивает продуктивность, здоровье и благополучие человека, целенаправленное поведение, позволяющее человеку справиться со стрессом адекватными личностным особенностям и ситуации способами» [4].

Для эксперимента была использована методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), авторами которой являются Норман Эндлер и Джеймс Паркер. Целевая группа исследования – студенты-респонденты языкового профиля педагогического вуза. Тестирование проходило анонимно на протяжении 4 лет с

2022 года по 2025 год под руководством научного руководителя, доцента кафедры психологии образования, кандидата психологических наук Натальи Юрьевны Галой. В исследовании участвовали студенты 1 курса 2025 года поступления и студенты-старшекурсники по их году поступления. Нужно отметить количество респондентов:

- 1) 2022 год – (мужской пол – 16, женский пол – 126) = 142 студентов;
- 2) 2023 год – (мужской пол – 9, женский пол – 53) = 62 студентов;
- 3) 2024 год – (мужской пол – 4, женский пол – 61) = 65 студентов;
- 4) 2025 год – (мужской пол – 10, женский пол – 49) = 59 студентов;
- 5) Общее количество респондентов – 328 студентов.

Собрав данные, было выявлено среднее значение результатов каждого копинга и года.

Таблица 1

Средние значения копинг-стратегий первокурсников языкового педагогического направления в период с 2022 по 2025 год

Курс, год поступления	Проблемно-ориентированный копинг	Эмоционально-ориентированный копинг	Копинг, ориентированный на избегание	Субшкала «Отвлечение»	Субшкала «Социальное отвлечение»
1 курс 2022	52	37	46	22	15
1 курс 2023	51	38	46	22	15
1 курс 2024	52	37	46	22	15
1 курс 2025	50	35	43	19	15

Опросник CISS часто находит применение в психологических исследованиях и считается эффективным методом для анализа копинг-стратегий. Анкета теста состоит из 48 вопроса и 5 варианта ответа: «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «почти всегда». Копинг-поведение в стрессовых ситуациях состоит из 3 шкал и 2 субшкал.

1. Проблемно-ориентированный копинг. Данный вид копинга направлен на разрешение трудной ситуации. Студент способен проанализировать проблему,

создать и выполнить план для решения проблемы. У первокурсников 2022–2025 годов наблюдаются низкие значения, это демонстрирует отсутствие активных стратегий преодоления стресса в начале своего пути обучения.

2. Эмоционально-ориентированный копинг. Стратегия направлена на эмоциональное состояние студента. Человек постоянно испытывает тревогу, раздражение. Высокие показатели отмечают эмоциональную нестабильность и неумение адаптироваться. У первокурсников 2022, 2024 и 2025 годов исследованы низкие результаты, у первокурсников 2023 года средний уровень.

3. Копинг, ориентированный на избегание. Стратегия об избегание проблемы. У всех респондентов с 2022–2025 годы наблюдается средний уровень. Данная стратегия состоит из 2 субшкал:

«Отвлечение». Человек обращает внимание на другие виды деятельности (хобби, работа, сон, спорт). У всех студентов среднее значение.

«Социальное отвлечение», Человек пытается найти общение и поддержку для избежания принятия решений. 2022, 2023, 2024, 2025 годы – среднее значение.

Проанализировав, можно сделать выводы, что нынешним первокурсникам намного сложнее адаптироваться к трудным ситуациям, сложнее побороть стресс. Связано это может быть с переживаниями в учебной сфере, например: страх публичной речи, изменение учебной программы, дефицит лексики, отсутствие сформированного фонетического навыка, взаимодействие с преподавателями, высокой загруженностью и ситуациями вне университета.

#### *Рекомендации для студентов.*

1. Обучение тайм-менеджменту, ведение ежедневников, приложений в смартфоне.

2. Четко ставить для себя цель, например, выучить 100 слов за день.

3. Изучить алгоритм принятия решения по схеме – «проблема, варианты, последствия, выбор, действие».

4. Ведение дневника эмоций, где можно проанализировать свое состояние и отметить ситуацию, которая вызвала эмоции и стала результатом стресса.

5. Дыхательные практики и мышечная релаксация для снижения уровня тревоги перед публичным выступлением.

6. Активный отдых, спорт, сон, питание.

### *Список литературы*

1. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учеб.-метод. пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

2. Галой Н.Ю. Интерактивные формы управления стрессом в педагогической деятельности: от когнитивно-поведенческих методов к цифровым стимуляторам / Н.Ю. Галой // Наука в жизни человека. – 2025. – №3. – С. 25–32. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=88776247> (дата обращения: 12.03.2026). EDN RTWNHM

3. Галой Н.Ю. Уровень стресса будущих учителей в зависимости от направления профессиональной предметной подготовки / Н.Ю. Галой // Вестник университета. – 2024. – №3. – С. 197–205. – URL: <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-3-197-205> (дата обращения: 12.03.2026). EDN DQNAAG

4. Хван А.А. Психологический стресс (утомление) и копинг-стратегии учителей (введение в проблему) / А.А. Хван, Т.А. Симонов. – Казань: Бук, 2021. – 130 с. – ISBN 978-5-00118-808-7. EDN IHQPQK

5. Стресс. Медико-психологические основы: учеб. пособие / Е.В. Яковлев, Т.В. Ветрова, Е.Н. Гневышев [и др.]. – СПб.: Стратегия будущего, 2023. – 162 с. – ISBN 978-5-4268-0076-2. DOI 10.37468/book\_151123. EDN HWXKNR