

## Особенности стратегий совладания со стрессом у студентов-актёров

Э. В. Колыванова<sup>1</sup>, Т. А. Лыкова<sup>1</sup>, А. В. Петракова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, 125009, Россия, г. Москва, Моховая ул., д. 9, стр. 4

### Сведения об авторах:

**Элина Владимировна Колыванова**

e-mail: kolyvanovaelina@gmail.com

ORCID: 0009-0001-1987-9946

**Татьяна Анатольевна Лыкова**

e-mail: feo.tatana@gmail.com

SPIN: 6815-8415

Scopus AuthorID: 57060451500

ResearcherID: S-4800-2016

ORCID: 0000-0002-6494-978X

**Анастасия Владимировна Петракова**

e-mail: anastasiya-petrakova@yandex.ru

SPIN: 7981-7075

Scopus AuthorID: 57193270244

ResearcherID: AAE-1230-2019

ORCID: 0000-0001-9708-5693

© Авторы (2024).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Актуальность настоящего исследования определяется стрессогенностью актёрской профессии, причины которой связаны с масштабной эмоциональной затратностью в процессе сценического перевоплощения. В современном мире это усугубляется и возрастающей профессиональной конкуренцией, нестабильностью профессиональной занятости и т. д. Это определяет необходимость изучения и воспитания стрессоустойчивости у современных начинающих актёров. В представленном исследовании приняли участие 163 человека: студенты-актёры Института современного искусства (Москва, 2–3 курс, N = 76), ГИТИСа (Москва, 4 курс, N = 67) и Ивановского колледжа культуры (Иваново, 2 курс, N = 20). В исследовании использовалась методика многофакторного исследования личности Р. Кеттела 16 PF и опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой. В качестве основного метода анализа данных был использован корреляционный анализ. Результаты настоящего исследования подтверждают выводы многочисленных предыдущих работ о специфических особенностях лич-

ности актёра: выраженная смелость, предприимчивость, готовность к риску и сотрудничеству с людьми, а также чувствительность, артистичность, эмоциональность и художественное восприятие мира. Обнаружено, что у студентов-актёров наиболее выраженной стратегией совладания со стрессом является «бегство-избегание», проявляющееся в отрицании и уклонении от проблемы, склонности погружаться в фантазии и отсутствии попыток деятельностного разрешения проблемной ситуации. Результаты корреляционного анализа показали, что выбор студентами-актерами определенных копинг-стратегий в поведении связан с эмоциональной устойчивостью: студенты-актёры, обладающие высокой эмоциональной устойчивостью, реже используют копинг-стратегии, ориентированные на стабилизацию эмоционального состояния, и направлены, скорее, на преодоление проблемы. Частота использования стратегии «бегство-избегания» не связана с личностными характеристиками респондентов. Результаты обсуждаются в контексте актерской педагогики и возрастающей потребности включения в образовательный процесс профессиональных психологов, специализирующихся на особенностях актерской деятельности. Изучение стресса у студентов актерских вузов имеет прямое практическое значение для повышения качества обучения, профессионализма и психологического благополучия в творческой сфере.

**Ключевые слова:** стресс, стратегии совладания со стрессом, творческие учебные заведения, студенты-актёры, психология актёрской деятельности

## Coping strategies in acting students

E. V. Kolyvanova<sup>1</sup>, T. A. Lykova<sup>1</sup>, A. V. Petrakova<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research,  
Building 4, 9 Mokhovaya Str., Moscow 125009, Russia

### Authors:

#### **Elina V. Kolyvanova**

e-mail: kolyvanovaelina@gmail.com  
ORCID: 0009-0001-1987-9946

#### **Tatyana A. Lykova**

e-mail: feo.tatana@gmail.com  
SPIN: 6815-8415  
Scopus AuthorID: 57060451500  
ResearcherID: S-4800-2016  
ORCID: 0000-0002-6494-978X

#### **Anastasia V. Petrakova**

e-mail: anastasiya-petrakova@yandex.ru  
SPIN: 7981-7075  
Scopus AuthorID: 57193270244  
ResearcherID: AAE-1230-2019  
ORCID: 0000-0001-9708-5693

### Copyright:

© The Authors (2024).  
Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The acting profession is stressful due to high emotional costs associated with actor transformations for role. The stress is aggravated by such modern factors as professional competition, job instability, etc. Hence the importance of studying and developing stress resistance in today's acting students. Our study involved 163 respondents: acting students of the Institute of Contemporary Art (Moscow, 2<sup>nd</sup>–3<sup>rd</sup> years of study, N = 76), Russian Institute of Theatre Arts (Moscow, 4<sup>th</sup> year of study, N = 67) and Ivanovo Vocational School of Culture (Ivanovo, 2<sup>nd</sup> year of study, N = 20). The methods included the Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF) by R.B. Cattell and the Ways of Coping Questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman adapted by T.L. Kryukova. Correlation analysis was used as the main method of data analysis. The results confirm the findings of numerous earlier works that established such personality traits of actors as pronounced courage, enterprise, readiness to take risks and cooperate with people, sensitivity, artistic expression, emotionality, and artistic perception of the world. It was also found that 'escape-avoidance' is the most pronounced strategy of coping with stress in acting students — it is manifested in denial and evasion of the problem. The correlation analysis showed that the choice of certain coping strategies by acting students is largely associated with their emotional stability. Acting students with high emotional stability are less likely to

use coping strategies aimed at stabilizing the emotional state, and more likely, the strategies aimed at solving the problem, while the opposite is true for acting students with low emotional stability. The study of stress in students of acting programs has direct practical significance for improving the quality of education, professionalism and psychological well-being in the creative sphere.

**Keywords:** stress, stress coping strategies, performing arts training, acting students, psychology of acting

### Введение

В творческих высших учебных заведениях, где готовят будущих актёров, значительная часть педагогических воздействий направлена на формирование и развитие у студентов специфических черт личности, способствующих, с одной стороны, так называемой «актёрской пластичности», а с другой – вносящих определённую дисгармоничность в существование актёра как человека в социальной,

бытовой среде (Собкин, Лыкова, Собкина 2021). Здесь проявляется противоречие: актёры, владеющие различными психотехниками, направленными на управление своими эмоциональными состояниями, в обыденной жизни не используют их, прибегая вместо этого к деструктивным способам совладания со стрессом (употребление алкоголя, психоактивных веществ и др.), что зачастую приводит к драматическим последствиям, известным по множеству мемуаров, сообщений

из СМИ. В современном мире к факторам, повышающим стрессогенность профессии «актёр театра и кино», следует отнести возрастающую профессиональную конкуренцию, нестабильность занятости и, как следствие, дохода (Лыкова, Петракова 2023). В связи с этим представляется актуальным обратить внимание на особенности стрессоустойчивости актеров еще в студенческие годы. Изучение данной темы может представлять интерес не только для психологической науки, но и для педагогической практики обучения студентов-актеров.

### Материалы и методы

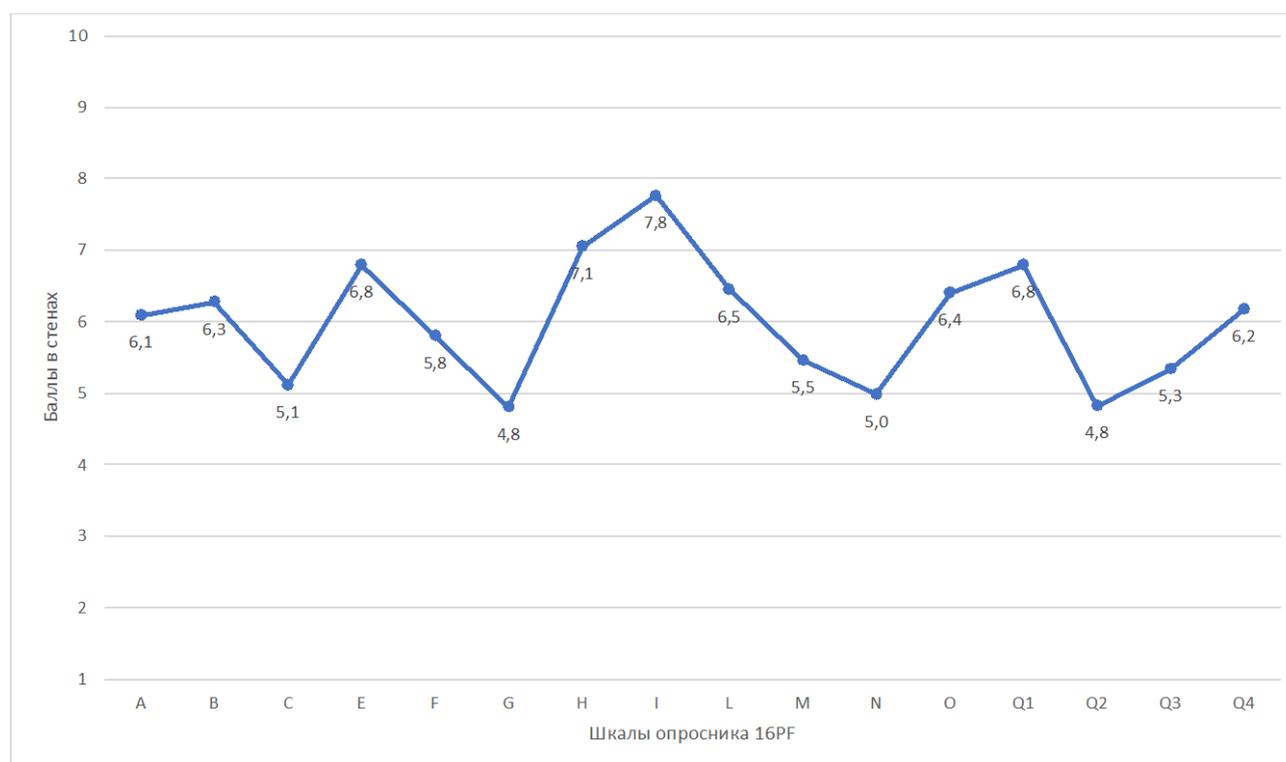
В исследовании приняли участие 163 человека: студенты-актеры Института современного искусства (Москва, 2–3 курс, N = 76), Российского института театрального искусства – ГИТИС (Москва,

4 курс, N = 67) и Ивановского колледжа культуры (Иваново, 2 курс, N = 20).

Респондентам было предложено заполнить личностный опросник Кеттелла 16 PF (Капустина 2006) и «Опросник способностей совладания» Лазаруса и Фолкман (Lazarus, Folkman 1984) в адаптации Т. Л. Крюковой (Крюкова, Куфтык 2010). Полученные результаты были обработаны с помощью корреляционного анализа (коэффициент корреляции Спирмена).

### Результаты и их обсуждение

Приступая к обсуждению результатов, обратимся к усредненному профилю студентов-актеров по личностному опроснику Р. Б. Кеттелла 16 PF. В процессе анализа результатов особенно выделяются показатели по шкалам Н (смелость) и I (чувствительность), превышающие нормативные средние значения 4–7 стенов (см. рис. 1).



**Рисунок 1. Средние значения по шкалам опросника Р. Б. Кеттелла**

Шкала Н (смелость) характеризует человека, как социабельного, упорного, активного и готового к риску. Высокие значения по шкале I (чувствительность) свидетельствуют о выраженности таких лич-

ностных качеств, как впечатлительность, артистичность и художественное восприятие мира (Капустина 2006). Сопоставляя полученные результаты с работами прошлых лет, обратим внимание, что выде-

ленные шкалы отмечаются как наиболее устойчивые характеристики, свойственные актерам разных поколений (Собкин, Лыкова, Петракова 2023).

Следует отметить, что высокие значения по шкале Н (смелость) отражают готовность человека взаимодействовать с людьми в незнакомых ситуациях, способность находить неординарные решения и выдерживать эмоциональные нагрузки. Эти качества являются важными для представителей актерской профессии в связи с особенностями условий их профессиональной деятельности: игра и съемки в различных обстоятельствах, взаимодействие с режиссером и коллегами. Вместе с этим выраженное эстетическое чувство, склонность к эмпатии и эмоциональность (шкала I) находят выражение в процессе художественного перевоплощения и эмоционального взаимодействия со зрителями.

Учитывая отличительные черты актерской профессии и ее высокую стрессогенность уже на этапе обучения, нам представляется важным обратить внимание на особенности копинг-стратегий у студентов-актеров.

Анализ результатов показывает, что только одна копинг-стратегия находится за пределами нормального диапазона – по стратегии «бегство-избегание» получены высокие значения. Данная копинг-стратегия характеризуется реагированием на возникающие трудности по типу уклонения, например, отрицанием или отвлечением от проблемы (Крюкова, Куфтяк 2007).

Заметим, что применение стратегии «бегство-избегание» особенно эффективно в краткосрочных перспективах при стрессогенных условиях, так как позволяет быстро снизить эмоциональную напряженность. Как уже отмечалось, профессия актера тесно связана с высокой эмоциональной нагрузкой и различными стресс-факторами, поэтому выраженность такого типа совладающего поведения может свидетельствовать о частой необхо-

димости быстро регулировать уровень эмоционального дискомфорта.

Вместе с тем необходимо учитывать и отрицательные последствия выраженного предпочтения стратегии «бегство-избегание». Отсутствие длительного эффекта от данного способа совладающего поведения и продуктивного разрешения проблемной ситуации может привести к повышенной раздражительности, погружению в фантазии, перееданию и другим неконструктивным формам поведения (Крюкова, Куфтяк 2007).

Представляется интересным сопоставить полученные результаты с предыдущими исследованиями. Так, в одной из наших предыдущих работ, выполненной на материале обследования профессиональных актеров с помощью опросника «Стратегии совладания со стрессом», были выявлены низкие значения по проблемно-ориентированным копинг-стратегиям «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы», в то время как остальные способы совладающего поведения были выражены на среднем уровне (Лыкова, Петракова 2023). Таким образом, можно говорить об определенной тенденции: как среди студентов-актеров, так и среди актеров-профессионалов мало распространены проблемно-ориентированные копинг-стратегии. При этом, если студенты склонны выбирать более простой способ в виде избегания неприятных эмоций, то профессиональные актеры могут использовать различные копинг-стратегии, однако в меньшей степени они обращены именно к решению ситуации.

Для выявления взаимосвязей между личностными характеристиками и предпочитаемыми копинг-стратегиями был проведен корреляционный анализ значений по опроснику Кеттелла 16 PF и опроснику стратегий совладания.

Среди результатов корреляционного анализа (см. табл. 1) обращают на себя внимание отрицательные связи шкалы С (эмоциональная стабильность) с копинг-стратегиями «самоконтроль», «поиск со-

циальной поддержки», «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка».

**Таблица 1. Корреляционные связи шкалы опросника Кеттелла 16 PF C (эмоциональная стабильность) и копинг-стратегий**

Копинг-стратегии	Шкала C (эмоциональная стабильность)	Значимость
Самоконтроль	-0,265	0,0001
Поиск социальной поддержки	-0,253	0,0001
Планирование решения проблемы	-0,278	0,0001
Положительная переоценка	-0,259	0,0001

В целом шкала C характеризует способности человека управлять своими эмоциями и настроением, находить им адекватное объяснение и социально применимое выражение. Данная шкала также может быть интерпретирована в рамках психоаналитического подхода как «сила Я». (Рукавишников, Соколова 2019). Отметим, что положительный полюс шкалы C (эмоциональная стабильность) характеризует человека как устойчивого, эмоционально зрелого, работоспособного, спокойного, а отрицательный – как импульсивного, переменчивого в настроении, находящегося под влиянием чувств, раздражительного (Капустина 2006).

Копинг-стратегии, связанные со шкалой C, преимущественно относятся к эмоционально-ориентированному типу («самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «положительная переоценка»), за исключением проблемно-ориентированной стратегии «планирование решения проблемы». Наличие значимых отрицательных корреляций между данными стратегиями и шкалой эмоциональной стабильности (шкала C) выявляет достаточно ожидаемый результат: студенты-актеры, обладающие средним и высоким уровнем общей стрессоустойчивости, реже прибегают к копинг-стратегиям как специальным действиям, направленным на совладание со своими эмоциями в проблемной ситуации. Можно

предложить, что они справляются самостоятельно за счет личной эмоциональной зрелости, умения выражать свои эмоции адекватным образом. И наоборот, респонденты с низким уровнем эмоциональной устойчивости оценивают большее количество ситуаций как угрожающие и, соответственно, склонны чаще прибегать к использованию различных копинг-стратегий, в первую очередь, направленных на стабилизацию эмоционального состояния.

С одной стороны, полученный результат может быть рассмотрен как общая тенденция, отражающая неспецифическую (свойственную не обязательно только актерам) связь личностных особенностей и предпочитаемых копинг-стратегий. С другой стороны, поскольку описанные взаимосвязи получены нами именно на выборке студентов-актеров, можно предложить интерпретацию в контексте профессиональной актерской деятельности.

В более ранних исследованиях, посвященных особенностям личности студентов-актеров (Собкин 1984), низкий показатель по шкале C рассматривался как характерный для этой профессиональной группы и способствующий сценическому перевоплощению. Однако в современных реалиях общая стрессоустойчивость и способность к зрелым эмоциональным реакциям (высокие значения по шкале C) следует оценивать в большей степени как позитивные для актеров в связи с возросшей, по сравнению с предыдущими годами, профессиональной конкуренцией, нестабильным характером занятости в профессии, выраженным эмоциональным характером деятельности.

Вместе с тем необходимо учесть и полученные нами результаты о достаточно высокой распространенности стратегии «бегство-избегание» среди студентов-актеров. В совокупности можно предложить следующую модель реагирования на стрессовые ситуации: либо будущие актеры справляются с личными и профессиональными стрессами самостоятельно, за счет ресурса своей эмоциональной устой-

чивости (силы Я), либо, там, где это оказывается невозможным, они выбирают стратегию избегания.

Полученные нами результаты могут быть полезны при организации психологического сопровождения обучения актерской деятельности, в профессиональном психологическом консультировании студентов-актеров.

### Выводы

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. В настоящем исследовании на выборке студентов-актеров обнаружены такие выраженные личностные характеристики как смелость, предприимчивость, готовность к риску и сотрудничеству с людьми, чувствительность, артистичность, эмоциональность и художественное восприятие мира. Эти личностные качества также отмечаются в ряде предыдущих работ и просле-

живаются на выборках актеров разных поколений.

2. Наиболее выраженной копинг-стратегией у студентов-актеров является «бегство-избегание», проявляющееся в отрицании и уклонении от проблемы, склонности погружаться в фантазии и отсутствии попыток деятельностного разрешения проблемной ситуации. Предпочтение данной стратегии, способствующей быстрому снижению эмоционального дискомфорта, может быть обусловлено высокой стрессогенностью актерской профессии в сочетании с учебной деятельностью.
3. Показано, что студенты-актеры, обладающие высокой эмоциональной устойчивостью, реже используют копинг-стратегии, ориентированные на стабилизацию эмоционального состояния, их поведение в большей степени направлено, скорее, на преодоление проблемы.

### Литература

- Капустина, А. Н. (2006) *Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла*. СПб.: Речь, 104 с.
- Крюкова, Т. Л., Куфтык, Е. В. (2007) Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, № 3, с. 93–112.
- Лыкова Т. А., Петракова, А. В. (2023) Взаимосвязь личностных характеристик и копинг-стратегий у актеров. *Национальный психологический журнал*, т. 51, № 3, с. 87–97. DOI: 10.11621/npj.2023.0309
- Рукавишников, А. А., Соколова, М. В. (2019) *Факторный личностный опросник Кеттелла: диагностика личностных черт детей, подростков и взрослых, методическое руководство*. СПб.: ИМАТОН, 91 с.
- Собкин, В. С. (1984) Опыт исследования личностных характеристик студента-актера. В кн.: А. Л. Гройсман (ред.). *Психолого-педагогические аспекты обучения студентов творческих вузов*. М.: ГИТИС, с. 22–37.
- Собкин, В. С., Лыкова, Т. А., Петракова, А. В. (2023) Студенты-актеры разных поколений: инвариантность и изменчивость личностных характеристик. *Культурно-историческая психология*, т. 19, № 4, с. 90–99. DOI: 10.17759/chp.2023190409
- Собкин, В. С., Лыкова, Т. А., Собкина, А. В. (2021) *Психология актера: начало профессионального пути*. М.: ФГБНУ «ИУО РАО», 176 с.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 456 p.

### References

- Kapustina, A. N. (2006) *Mnogofaktornaya lichnostnaya metodika R. Kettella [R. Kettell multifactor personality methodology]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 104 p. (In Russian)
- Kryukova, T. L., Kuftyak, E. V. (2007) Opornik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Ways of Coping Questionnaire (WCQ adaptation)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa — Practical Psychology Journal*, no. 3, p. 93–112. (In Russian)
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 456 p. (In English)

- Lykova, T. A., Petrakova, A. V. (2023) Vzaimosvyaz' lichnostnykh kharakteristik i koping-strategij u akterov [Personality characteristics and coping strategies in actors]. *Natsional'nyj psikhologicheskij zhurnal — National psychological journal*, vol. 75, no. 3, pp. 87–97. DOI: 10.11621/npj.2023.0309 (In Russian)
- Rukavishnikov, A. A., Sokolova, M. V. (2019) *Faktornyj lichnostnyj oprosnik Kettella: diagnostika lichnostnykh chert detej, podrostkov i vzroslykh, metodicheskoe rukovodstvo [Kettell Factor Personality Questionnaire: Diagnosis of personality traits in children, adolescents and adults, methodological guide]*. Saint Petersburg: IMATON Publ., 91 p. (In Russian)
- Sobkin, V. S. (1984) Opyt issledovaniya lichnostnykh kharakteristik studenta-aktera [Research experience of personal characteristics of a student-actor]. In: A. L. Groisman (ed.). *Psikhologopedagogicheskie aspekty obucheniya studentov tvorcheskikh vuzov*. Moscow: GITIS Publ., pp. 22–37. (In Russian)
- Sobkin, V. S., Lykova, T. A., Petrakova, A. V. (2023) Studenty-aktery raznykh pokolenij: invariantnost' i izmenchivost' lichnostnykh kharakteristik [Student Actors of Different Generations: Invariance and Variability of Personal Characteristics]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya — Cultural-Historical Psychology*, vol. 19, no. 4 (19), pp. 90–99. DOI: 10.17759/chp.2023190409 (In Russian)
- Sobkin, V. S., Lykova, T. A., Sobkina, A. V. (2021) *Psikhologiya aktera: nachalo professional'nogo puti [The psychology of the actor: the beginning of the professional journey]*. Moscow: FGBNU "IUO RAO" Publ., 176 p. (In Russian)