

Способы совладания со стрессом у студентов вуза с разным уровнем тревожности

Д. А. Кузьмина¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Сведения об авторе:

Дарья Андреевна Кузьмина
e-mail: serri2010@mail.ru

© Автор (2024).
Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования способов совладания со стрессом у студентов с разным уровнем тревожности. Изучались такие способы совладания со стрессом, как копинг-стратегии, использование различных стилей саморегуляции, развитие жизнестойкости. Гипотеза исследования состояла в том, что существуют взаимосвязи между проявлением тревожности и показателями способов совладания со стрессом. Выборку исследования составили 100 студентов первого курса психоло-

го-педагогического направления обучения очной и заочной формы РГПУ им. А. И. Герцена в возрасте от 18 до 49 лет. Средний возраст выборки составляет 21,84 лет, стандартное отклонение 5,46. В исследовании использовались следующие методики:

- 1) «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой;
- 2) опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса С. Фолкман;
- 3) «Шкала тревоги» Спилбергера – Ханина;
- 4) «Тест жизнестойкости» С. Мадди.

Было установлено, что взаимосвязи между проявлением тревожности и показателями способов совладания со стрессом различаются в зависимости от уровня ситуативной и личностной тревожности. Студенты с высоким уровнем ситуативной тревожности достоверно чаще применяют копинг-стратегии типа конфронтации и бегства-избегания. Респонденты с низким уровнем ситуативной тревожности самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно, а основным стилем саморегуляции поведения для них является «моделирование». Данный стиль позволяет выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в будущем. При низком и среднем уровне личностной тревожности респонденты предпочитают справляться со стрессом за счет применения таких стилей саморегуляции, как «моделирование» и «оценивание результатов». У них наблюдается гибкость регуляторных процессов, что позволяет им адекватно реагировать на быстрое изменение ситуации и успешно решать проблемы, даже находясь в ситуации риска. Кроме того, хорошо развитая жизнестойкость также способствует снятию внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях. Восприятие стресса становится менее значимым.

Ключевые слова: стиль саморегуляции, копинг-стратегии, жизнестойкость, личностная тревожность, ситуативная тревожность

Ways of coping with stress in university students with different levels of anxiety

D. A. Kuzmina¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia,
48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Author:

Daria A. Kuzmina

e-mail: serri2010@mail.ru

Copyright:

© The Author (2024).

Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article presents the results of a study of stress coping methods in students with different levels of anxiety. The following stress coping methods were studied: coping strategies, the use of various self-regulation styles, and the development of resilience. The hypothesis of the study was that there are relationships between anxiety and stress coping methods. The study sample consisted of 100 full-time and part-time 1st-year students of Herzen University aged 18 to 49 years. The mean age of the sample was 21.84 years, the standard deviation was 5.46. The following methods were used in the study:

- 1) The Behavior Self-Regulation Style Questionnaire by V.I. Morosanova,
- 2) The Ways of Coping Questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman,
- 3) The State-Trait Anxiety Inventory by C. Spielberger (adapted by Yu. Khanin), and
- 4) the Hardiness Test by S. Maddi.

It was found that the relationship between the level of anxiety and the indicators of stress coping methods depends on the level of situational and personal anxiety. Students with a high level of situational anxiety reliably more often use coping strategies, such as confrontation and escape-avoidance. Students with a low level of situational anxiety are independent and respond to changing conditions flexibly and adequately; to a large extent, such students set and achieve goals consciously; and 'modeling' is the main style of behavior self-regulation in such students. This style makes it possible to identify significant conditions for achieving goals both in the current situation and in the future. Students with low and average levels of personal anxiety prefer to cope with stress by using such self-regulation styles as 'modeling' and 'evaluation of results'. They demonstrate flexibility of regulatory processes, which allows them to adequately respond to rapid changes in the situation and successfully solve problems even in a risky situation. In addition, well-developed resilience also helps relieve internal tension in stressful situations, as stress is perceived to be less significant.

Keywords: self-regulation style, coping strategies, hardiness, personal anxiety, situational anxiety

Введение

Проблеме стресса уделяется большое внимание как в отечественной, так и в зарубежной литературе. В качестве примера можно привести исследование стресса как явления, способного осложнить взаимодействие с окружающей средой и привести к нарушению баланса и целостности организма. Стресс также рассматривается с разных сторон: как процесс, способствующий стабилизации состояния организма, а также как процесс, посредством которого происходит адаптация к новым ситуациям (Айштейн 1998).

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье определил стресс как «...универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители» (Селье 1968, 258).

Стоит отметить, что Р. Лазарус также разделял физиологическую и психологическую стороны стресса. Если физиологический стресс проявляется при контакте с существующим триггером, то психологический или эмоциональный стресс формируется на основании личного опыта человека, когда он сам определяет сло-

жившуюся ситуацию как опасную (Лазарус 1970).

Одну и ту же ситуацию люди могут воспринимать по-разному. Для одного человека она будет достаточно травматичным событием, другой же будет относиться к происходящему вполне нейтрально.

К основным факторам, способствующим стрессу студентов, можно отнести плохую успеваемость, а также период экзаменов (Газиева 2018).

Для того чтобы успешно справляться со стрессовыми нагрузками, человеку важно развивать стрессоустойчивость, то есть способность к адекватному реагированию на различные стрессовые факторы.

С. А. Анохина и А. М. Анохин описывают стрессоустойчивость следующим образом: «Возрастающий объем стрессоров требует разработки условий, концепций и моделей ценностного отношения к здоровью, позволяющих повысить стрессоустойчивость личности и дающей ей возможность осуществлять деятельность с минимизированными психологическими и социальными деструкциями» (Анохина, Анохин 2014, 36).

Стрессоустойчивость способствует проявлению эффективных действий в ситуации стресса (Бодров 2006).

Таким образом, можно сказать, что стрессоустойчивость имеет отношение не только к понятию стресса, но также связана и с копинг-поведением.

С. Фолкман и Р. Лазарус указывают на важность психологических факторов в процессе корректировки поведения в стрессовой ситуации (Folkman, Lazarus 1980).

Целью данного исследования стало изучение основных способов совладания со стрессом (применение копинг-стратегий, использование стилей саморегуляции, развитие жизнестойкости) у студентов при проявлении тревожности. Гипотеза исследования состояла в том, что существуют взаимосвязи между проявлением тревожности и показателями способов совладания со стрессом.

Материалы и методы

Выборку исследования составили 100 студентов 1-го курса психолого-педагогического направления обучения очной и заочной формы РГПУ им. А. И. Герцена в возрасте от 18 до 49 лет. Средний возраст выборки составляет 21,84 лет, стандартное отклонение 5,46.

В исследовании использовались: «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой; опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана; «Шкала тревоги» Спилбергера – Ханина; «Тест Жизнестойкости» Мадди.

Для статистической обработки результатов применялся непараметрический критерий Краскела – Уоллиса.

Результаты и их обсуждение

В таблице 1 представлены достоверные различия показателей способов совладания со стрессом у респондентов с разным уровнем ситуативной тревожности по методике Спилбергера – Ханина.

Состояние ситуативной тревожности отличается разной степенью продолжительности во времени, а также силой воздействия стрессовой ситуации на респондентов. Они могут испытывать эмоциональное напряжение, беспокойство и нервозность. Из таблицы 1 следует, что респонденты с высоким уровнем «ситуативной тревожности» достоверно чаще применяют копинг-стратегии конфронтации, бегства-избегания, а также принятия ответственности. Это означает, что респонденты этой группы склонны принимать на себя ответственность за свои действия, предпринимая попытки разрешения проблемной ситуации, но выражая при этом излишнюю эмоциональность и порывистость в поведении. Как следствие, наблюдаются сложности в планировании дальнейших действий для достижения лучшего результата. Исходя из этого,

Таблица 1. Достоверные различия показателей способов совладания со стрессом у респондентов с разным уровнем ситуативной тревожности

Показатели способов совладания со стрессом	Средний ранг показателя			Критерий Краскела – Уоллиса	
	Уровень ситуативной тревожности			Н	Р
	Низкий N=20	Средний N=53	Высокий N=27		
Стиль «Моделирование»	67,58	48,94	40,91	10,37	0,0056
Самостоятельность	67,03	49,35	40,52	10,04	0,0066
Общий уровень саморегуляции	71,50	47,61	40,61	14,20	0,0008
Конфронтация	43,78	46,68	62,98	7,02	0,0299
Принятие ответственности	33,98	51,17	61,43	10,39	0,0055
Бегство-избегание	37,10	47,07	67,17	13,98	0,0009
Жизнестойкость	75,50	50,64	31,70	26,21	0,0000
Вовлеченность	73,23	50,67	33,33	21,76	0,0000
Контроль	74,60	50,25	33,15	23,53	0,0000
Принятие риска	71,40	51,36	33,33	19,99	0,0000

можно объяснить и частое использование стратегии бегства-избегания, так как она позволяет человеку отключиться от негативных эмоций, вызванных трудностями. Чаще всего эти стратегии принято считать непродуктивными, но, несмотря на это, они могут принести сиюминутную пользу, если того потребует ситуация. Эта группа респондентов анализирует причинно-следственные связи между событиями, на что указывает выбираемая респондентами копинг-стратегия принятие ответственности. Однако слишком частое использование этой стратегии может привести к излишней самокритике, чувству вины или неудовлетворенности собой. В отличие от двух других групп, респонденты с низким уровнем ситуативной тревожности проявляют больше самостоятельности в решении проблем и имеют более развитый общий уровень саморегуляции, а основным стилем саморегуляции поведения для них является «моделирование». Данный стиль позволяет выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в будущем. В этой группе наблюдается полное соответствие планов с полученными результатами своей деятельности. Кроме того, у респондентов с низким уровнем ситуативной тревожности хорошо развиты показатели жизнестойкости, что, в свою очередь, также способствует снятию внутреннего напряжения в стрес-

совых ситуациях. Восприятие стресса становится менее значимым.

В таблице 2 представлены достоверные различия показателей способов совладания со стрессом у респондентов с разным уровнем личностной тревожности по методике Спилберга – Ханина.

Свойство личностной тревожности характеризуется склонностью воспринимать целый спектр ситуаций как потенциальную угрозу. Респонденты с высоким уровнем личностной тревожности предпочитают использовать следующие копинг-стратегии: «конфронтация», «самоконтроль», «принятие ответственности» «бегство-избегание». Поскольку каждая из стрессовых ситуаций может вызывать выраженную тревогу, то в данном случае вероятно проявление отрицательных сторон выбираемых копинг-стратегий. В качестве примера проявления отрицательных сторон можно отметить сверхконтроль поведения или чрезмерную ответственность. Респонденты в группах с низким и средним уровнем личностной тревожности предпочитают справляться со стрессом за счет применения таких стилей саморегуляции, как «моделирование» и «оценивание результатов». Даже в стрессовых ситуациях у респондентов можно наблюдать гибкость регуляторных процессов. Таким образом, это даёт им возможность проявлять адекватную реакцию при резкой смене обстоятельств.

Таблица 2. Достоверные различия показателей способов совладания со стрессом у респондентов с разным уровнем личностной тревожности

Показатели способов совладания со стрессом	Средний ранг показателя			Критерий Краскела – Уоллиса	
	Уровень личностной тревожности			Н	Р
	Низкий N=12	Средний N=47	Высокий N=41		
Стиль «Моделирование»	67,58	62,21	32,07	29,32	0,0000
Стиль «Оценивание результатов»	58,42	55,85	42,05	6,23	0,0444
Гибкость	62,83	56,33	40,21	9,61	0,0082
Общий уровень саморегуляции	67,75	58,90	35,82	18,76	0,0001
Конфронтация	38,33	46,69	58,43	6,01	0,0496
Самоконтроль	30,79	45,67	61,80	13,14	0,0014
Принятие ответственности	25,08	43,00	66,54	24,98	0,0000
Бегство-избегание	22,25	40,63	70,09	35,66	0,0000
Жизнестойкость	88,25	58,27	30,55	43,11	0,0000
Вовлеченность	80,96	59,40	31,38	35,52	0,0000
Контроль	87,08	57,62	31,63	39,35	0,0000
Принятие риска	83,79	54,57	36,09	27,00	0,0000

Выводы

Исходя из полученных результатов можно сделать следующий вывод: способы совладания со стрессом у студентов различаются в зависимости от уровня тревожности. У студентов с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности могут проявляться отрицательные стороны выбираемых копинг-

стратегий. Ведущими стилями саморегуляции у студентов являются моделирование и оценивание результатов.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязей между способами совладания со стрессом и проявлением тревожности у студентов подтвердилась.

Литература

- Айштейн, В. Г. (1998) Преподаватель и студент: практика общения *Высшее образование в России*. № 2-51, с. 85–91.
- Анохина, С. А., Анохин, А. М. (2014) Стрессоустойчивость как компонент адаптации в ценностной системе личности *Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета*, № 1, с. 34–43.
- Бодров, В. А. (2006) *Психологический стресс: развитие и преодоление*. М.: Per Se, 523 с.
- Газиева, М. З. (2018) Особенности психологического стресса студенческой молодежи *Проблемы современного педагогического образования*, №59-1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psiologicheskogo-stressa-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения 01.06.2024).
- Лазарус, Р. (1970) Теория стресса и психофизиологические исследования. В кн.: *Эмоциональный стресс*. Л.: Медицина, 127 с.
- Селье, Г. (1960) *Очерки об адапционном синдроме*. М.: Медгиз, 258 с.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980) An analysis of coping in a middleage community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 21, pp. 219–239.

References

- Aishtein, V. G. (1998) Prepodavatel' i student: praktika obshcheniya [Teacher and student: communication practice]. *Vysshee obrazovanie v Rossii — Higher education in Russia*, no. 2-51, pp. 85–91. (In Russian)
- Anokhina, S. A., Anokhin, A. M. (2014) Stressoustoichivost' kak komponent adaptatsii v tsennostnoj sisteme lichnosti [Stress resistance as a component of adaptation in the value system of personality]. *Vestnik YuzhnoUral'skogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta* —

- Bulletin of the South Ural State Humanitarian and Pedagogical University*, no. 1, pp. 34–43. (In Russian)
- Bodrov, V. A. (2006) *Psikhologicheskij stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]*. M.: Per Se Publ., 523 p. (In Russian)
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980) An analysis of coping in a middleage community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 21, pp. 219–239. (In English)
- Gazieva, M. Z. (2018) Osobennosti psikhologicheskogo stressa studencheskoi molodezhi [Features of psychological stress of student youth]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya — Problems of modern pedagogical education*. №59-1. [Online]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-stressa-studencheskoy-molodezhi> (accessed 01.06.2024). (In Russian)
- Lazarus, R. (1970) Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya [Stress theory and psychophysiological research]. In: *Emotsional'nyj stress [Emotional stress]*. L.: Meditsina Publ., 127 p. (In Russian)
- Sel'e, G. (1960) *Ocherki ob adaptatsionnom sindrome [Essays on the adaptation syndrome]*. M.: Medgiz Publ., 258 p. (In Russian)