

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

THE STUDY OF STRESS IN THE PROCESS OF FORMING STUDENTS' PROFESSIONAL IDENTITY

ПОЛУЧЕНО 05.04.2024 ОДОБРЕНО 22.04.2024 ОПУБЛИКОВАНО 28.06.2024 УДК 37.015:378.78:159.923 DOI 10.12737/2305-7807-2024-13-3-52-59



ПОТАПОВ О.А.

*Канд. хим. наук, доцент,
ФГАОУ ВО «Уральский федеральный
университет имени первого
Президента России Б.Н. Ельцина»,
г. Екатеринбург*

POTAPOV O.A.

*Candidate of Chemical Science,
Associate Professor, Ural Federal
University named after the First
President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg*

e-mail: o.a.potapov@urfu.ru



АРИСТОВА А.С.

*Ассистент,
ФГАОУ ВО «Уральский федеральный
университет имени первого
Президента России Б.Н. Ельцина»,
г. Екатеринбург*

ARISTOVA A.S.

*Assistant,
Ural Federal University named
after the First President of Russia
B.N. Yeltsin, Ekaterinburg*

e-mail: alexandra.aristova@urfu.ru

Аннотация

В статье представлены результаты исследования стресса, копинговых стратегий в процессе формирования профессиональной идентичности студентов Уральского Федерального Университета и влияние на исследуемые параметры их жизнестойкости. Уровень стресса измерялся с помощью различных опросников. Копинговые стратегии исследовались по методике WCQ Р. Лазаруса и С. Фолкмана, жизнестойкость и ее компоненты — с помощью опросника С. Мадди, статусы профессиональной идентичности — методикой А.А. Азбель. Анализ результатов выявил средний и низкий уровень стресса у студентов, однако показал значительное использование не адаптивных стратегий совладания со стрессом. Корреляционный анализ показал сильную связь показателей уровня стресса, измеренных различными методиками, между собой. Степень напряжения ряда копинговых стратегий показали значимую связь с уровнем стресса, с показателем жизнестойкости и представлением отдельных статусов профессиональной идентичности по методике А.А. Азбель. По данным корреляционного анализа было установлено также, что стресс, накопленный за счет проблемных ситуаций за год (опросник Холмса-Раге), способствует наличию статуса неопределенной (диффузной) профидентичности. Даны рекомендации по минимизации стрессовой нагрузки в процессе профессионального становления студентов.

Ключевые слова: стресс, нервно-психическая устойчивость, жизнестойкость, копинг-стратегии, статусы профессиональной идентичности.

Abstract

The article presents the results of the study of stress, coping strategies in the process of forming the professional identity of students of the Ural Federal University and the impact on the studied parameters of their hardiness. Stress levels were measured using various questionnaires. Coping strategies were investigated using the WCQ methodology R. Lazarus and S. Folkman, hardiness and its components — with the help of a questionnaire by S. Muddy, the statuses of professional identity by A. A. Azbel. The analysis of the results revealed medium and low levels of stress among students, but showed significant use of non-adaptive strategies for coping with stress. The correlation analysis showed a strong correlation between the stress level indicators measured by various methods. The correlation analysis showed a strong relationship between stress levels measured by various methods. The degree of tension of a number of coping strategies showed a significant relationship with stress levels, with the hardiness and the representation of individual statuses of professional identity by A. A. Azbel method. According to the correlation analysis, it was also found that stress accumulated due to problematic situations during the year (the Holmes-Rahe questionnaire) contributes to the status of an uncertain (diffusion) professional identity. Recommendations are given on minimizing the stress load in the process of professional development of students.

Keywords: stress, neuropsychic stability, hardiness, coping strategies, professional identity statuses.

ВВЕДЕНИЕ

Процессы глобальной трансформации, системный кризис, который мы переживаем в различных областях жизни человека, затрагивает и образование, профессиональную сферу. Все это вызывает напряжение адаптивных механизмов психики личности, состояния дистресса [1, 2]. В связи с этим актуальными становятся исследования динамики стресса, копинговых механизмов совладания у учащихся в процессе формирования профессиональной идентичности, поиск личностных черт, психологических конструктов, которые позволяют личности уверенно преодолевать стрессовые воздействия, быстро восстанавливаться, адаптивно регулируя свое поведение.

Идентичность формируется в процессе взаимодействия личности и общества и представляет собой результат социа-

лизации личности. Развитие идентичности носит нелинейный, неравномерный, кризисный характер и продолжается в течение всей жизни [3, 4, 5, 6].

Широкое использование в психологической литературе термина идентичность обычно связывается разными авторами с именем Э. Эриксона [4, 6]. Личная и социальная идентичность человека определяет его систему взглядов, позиций, отношение к тем или иным явлениям жизни и обуславливает конкретные формы поведения [3, 7].

В качестве модели, описывающей формирование профессиональной идентичности, была взята статусная модель Дж. Марсия, базирующаяся на положениях Э. Эриксона. В соответствии с ней выделяют четыре этапа, статуса формирования идентичности — диффузную идентичность, преждевременную, моратория или кризиса идентичности, достигнутую.

Носители диффузной идентичности характеризуются отсутствием прочных ценностей, интересов, убеждений и не стремятся формировать их. Отсутствие идентичности сопровождается рядом негативных психологических и эмоциональных состояний [6].

Статус преждевременной идентичности приписывается человеку, не пережившему кризис идентичности, и формируется не как следствие самостоятельного поиска и выбора, а основывается на подражании, идентификации с родителями и другими значимыми людьми.

Статус моратория Дж. Марсия использует по отношению к человеку, находящемуся в состоянии кризиса идентичности и активно пытающемуся его решить путем поиска и апробации различных вариантов.

Достигнутая идентичность — наиболее развитая форма идентичности и характеризует человека, прошедшего кризис и сформировавшего значимую для него систему взглядов, ценностей и целей, который знает, кто он и чего хочет. Таким людям свойственно ощущение стабильности и оптимизма по поводу будущего.

С точки зрения Ю.П. Поваренкова, профессиональная идентичность является основной характеристикой профессионального становления личности и «свидетельствует о степени принятия субъектом профессии и профессионализации как средства удовлетворения своих потребностей и самореализации; о степени принятия себя как профессионала; о степени принятия системы ценностей соответствующей профессиональной общности» [7, с. 15].

В нашем случае была использована тестовая методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель [8], базирующаяся на модели Дж. Марсия.

Под копинг-стратегиями понимаются паттерны поведения, направленные на противостояние и совладание со стрессом. В данном исследовании при рассмотрении копинговых механизмов была сделана опора на классификацию Р. Лазаруса и С. Фолкмана, состоящую из восьми способов совладания: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

В качестве фактора стрессоустойчивости было рассмотрено понятие жизнестойкость «hardiness», сформулированное С. Мадди и С. Кобейса (Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa, 1984). С. Мадди понимает под жизнестойкостью «паттерн структуры установок и навыков, позволяющий трансформировать изменения в окружающей реальности в человеческие возможности» [9].

Жизнестойкость представляет из себя систему убеждений о мире и о себе, проявляющихся в экзистенциальной «отваге быть», готовности «действовать вопреки». Она состоит из трех относительно независимых составляющих — вовлеченности (commitment), контроля (control) и принятия риска (challenge) [10].

Проявленность данных составляющих препятствует формированию внутреннего напряжения во время стресса и способствует восприятию проблемных ситуаций как менее значимых [11].

Гипотеза исследований состоит в том, что предполагается наличие специфических значимых взаимосвязей величины жизнестойкости с уровнем стресса, напряженностью копинговых стратегий совладания со стрессом в процессе поэтапного формирования профессиональной идентичности.

Целью исследований было выявление особенностей динамики стресса, доминирующих копинговых механизмов и влияние жизнестойкости в процессе формирования профессиональной идентичности студентов.

Задачи исследований:

- установить влияние фактора жизнестойкости на уровень стресса, формирование профессиональной идентичности студентов и использования ими тех или иных копинговых стратегий;
- выявить влияние на уровень стресса копинговых стратегий, используемых студентами;
- определить наличие взаимосвязи уровня стресса и напряженности копинговых механизмов с проявленностью статусов профессиональной идентичности у студентов.

МЕТОДОЛОГИЯ

Исследования проводились весной 2021 и 2022 гг. с российскими студентами, обучающимися на третьем курсе бакалавриата по специальности «Управление персоналом» Уральского федерального университета.

Объем выборки составил от 34 до 102 респондентов (в зависимости от используемых тестовых методик). Основную массу студентов представляли девушки (90–93%). Юноши были представлены в пределах 7–10% в зависимости от выборок для той или иной применяемой методики. Возрастной интервал студентов составлял 19–24 года (основная масса 20–21 год), средний возраст 20,4 года.

В работе применялись следующие методики.

«Шкала психологического стресса PSM-25» (R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion) в адаптации Н.Е. Водопьяновой, которая предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Методика содержит 25 вопросов, измеряющих ощущение стресса в соматических, эмоциональных и поведенческих показателях.

Экспресс-диагностика состояния фрустрации В. Бойко,

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Вильямсона (S. Cohen, G. Williamson, 1988), адаптация В.А. Абабкова и др. (2016).

Определение интенсивности стрессогенных воздействий осуществляли при помощи шкалы оценки социальной адаптации Т. Холмса, Р. Пей (T.H. Holmes, R.H. Rahe), которая предполагает выбор из предложенного списка стрессогенных событий, которые произошли с респондентом в течение года и каждое из которых имеет соответствующий балл по уровню стресса. Итоговый суммарный балл определяет уровень стрессонаполненности, на основании которого дается прогноз вероятности появления психосоматических заболеваний в течение ближайшего времени.

Анкета оценки нервно-психической устойчивости (НПУ) «Прогноз» В.Ю. Рыбникова (1985).

Для измерения параметра жизнестойкости был использован тест Hardiness Survey С. Мадди в адаптации Д.А. Лентьева, Е.И. Рассказовой, фиксирующий три составляющие — вовлеченность, контроль и принятие риска.

В качестве теста, регистрирующего копинговые стратегии, была взята методика «Способы совладающего поведения WCQ» Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Л.И. Вассерман и др. НИПНИ им. Бехтерева (2009), содержащая 50 вопросов, отражающих 8 копинговых стратегий.

Для получения данных по профессиональной идентичности была взята методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель. Методика дает возможность выделить четыре статуса профессиональной идентичности, которые являются в определенном смысле ступенями в процессе профессионального самоопределения: «неопределенная (не сформированная)», «навязанная», «мораторий (кризис выбора)», «сформированная».

В ходе статистической обработки результатов измерений были проведены проверки соответствия распределения дан-

ных по выборкам нормальному закону (при помощи теста Харке-Бера), определения различия/идентичности выборок сравнением выборочных средних с использованием критерия Стьюдента. Выявления взаимосвязей между изучаемыми характеристиками проводилось с помощью вычисления коэффициентов парной корреляции Пирсона и Спирмена и соответствующих им критериев Стьюдента. Расчеты были произведены при помощи программы для работы с электронными таблицами Microsoft Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В силу того что студенты тестировались в 2021 и в 2022 гг., необходимо было первоначально понять — можно ли объединить выборки за два года, так как в это время происходило очень динамичное развитие общей ситуации в стране и мире (пандемия, начало СВО и т.п.), что могло влиять на различия уровня стресса студентов по годам. Для этого предварительно была проведена проверка на различие средних значений двух независимых выборок с использованием критерия Стьюдента. Проверка показала не значимость различий выборочных средних по всем измеряемым характеристикам, что позволило объединить выборки студентов 2021 и 2022 гг. в данном исследовании.

В результате психологического тестирования получились следующие значения средних выборочных и стандартных отклонений характеристик, полученных по всем методикам (табл. 1).

Средние результаты по тесту PSM-25 имеющегося у студентов стресса соответствуют низкому уровню стресса. При этом респонденты, имеющие высокий уровень стресса, отсутствуют, на среднем уровне стресса у 18% выборки, на низком — у 82%.

Тест экспресс-диагностика состояние фрустрации В. Бойко показал, что отсутствие фрустрации демонстри-

руют 47% студентов, незначительная, но выраженная имеется у 28, выраженное — у 17, сильно выраженное — у 8%. И хотя по данной методике большинство студентов имеет незначительный уровень фрустрации, выраженное и сильно выраженное состояние фрустрации фиксируется у четверти респондентов выборки.

По тесту самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Вильямсона) большая часть студентов находится на удовлетворительном уровне стрессоустойчивости. При этом на отличном уровне находится 6, на хорошем — 45, удовлетворительном — 46, плохом — 6% респондентов. Студенты с очень плохим уровнем стрессоустойчивости отсутствуют.

Анализ стрессонаполненности жизни за предыдущий годовой период по методике Т. Холмса, Р. Раге показал, что средние показатели соответствуют высокой степени сопротивляемости стрессу и относительно низкой степени стрессонаполненности. Распределение выборки по уровню стрессонаполненности выглядит следующим образом: очень низкий — 54,5; низкий — 13,1; пороговый — 18,2; высокий — 14,1%. Таким образом, несмотря на то, что большинство студентов имеет достаточно большой запас стрессоустойчивости, стоит обратить внимание и на факт, что практически треть студентов имела насыщенный стрессорами жизненный период и имеют не высокую стрессоустойчивость, присутствуют риски заболеть психосоматическими заболеваниями.

Данные по методике измерения нервно-психической устойчивости (НПУ) по методике «Прогноз» показывают, что средний уровень НПУ по выборке соответствует удовлетворительному уровню. При этом группа студентов с отличными показателями НПУ составляет 0, хорошими — 23, с удовлетворительными — 64, неудовлетворительными — 13 процентов выборки. В соответствии с методикой лица с неудовлетворительной НПУ характеризуются высокой

Таблица 1

Характеристики выборочных совокупностей и средних значений измеренных параметров

Тестовая методика и измеряемая характеристика, баллы	Среднее выборочное	Стандартное отклонение	Объем выборки, чел.	Нормальное распределение случайных величин
1. Уровень стресса по PSM-25	74,76	25,90	100	Да
2. Уровень фрустрации по В. Бойко	4,06	2,64	100	Нет
3. Стрессочувствительность по тесту С. Коухена и Г. Вильямсона	14,3	5,51	100	Да
4. Стрессонаполненность по Т. Холмсу, Р. Раге	178,68	103,33	99	Нет
5. Нервно-психическая устойчивость по методике «Прогноз» (стены)	4,28	1,79	92	Да
6. Опросник жизнестойкости С. Мадди				
- Жизнестойкость (итоговый показатель)	83,62	19,68	102	Нет
- Вовлеченность	35,68	9,07	102	Нет
- Контроль	29,25	7,81	102	Нет
- Принятие риска	18,66	4,96	102	Нет
7. Копинговые стратегии по методике WCQ Р. Лазаруса (Т-баллы)				
- Конфронтация	53,08	8,71	100	Да
- Дистанцирование	57,26	8,30	100	Нет
- Самоконтроль	50,08	9,61	100	Да
- Поиск социальной поддержки	52,59	7,27	100	Да
- Принятие ответственности	48,94	8,41	100	Да
- Бегство-избегание	57,85	8,50	100	Да
- Планирование решения проблемы	53,95	9,39	100	Нет
- Положительная переоценка	55,00	7,89	100	Нет
8. Статусы профессиональной идентичности по А.А. Азбель				
- Неопределенная	2,26	2,09	34	Нет
- Навязанная	0,44	1,05	34	Нет
- Мораторий (кризис выбора)	12,41	4,50	34	Да
- Сформированная	9,59	5,11	34	Да

вероятностью нервно-психических срывов и им рекомендуется пройти дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.

Среднее значение суммарной шкалы теста жизнестойкости С. Мадди соответствует среднему уровню показателя жизнестойкости по данной методике. Средние выборочные значения и стандартные отклонения подшкал и суммарной шкалы близки к показателям, полученным автором Д.А. Лентьевым русскоязычной адаптации теста, на больших выборках респондентов. На уровне жизнестойкости ниже среднего находится 12,75% респондентов, на среднем (62–99 баллов) — 66,67, выше среднего — 20,58.

Средние данные по частоте использования копинговых стратегий совладания со стрессом (табл. 1) соответствуют умеренному (40–60 баллов) их использованию. Более детальная картина распределения респондентов по уровням частоты использования тех или иных копинговых стратегий и соответствующих им уровней напряженности защитных систем организма приведена в табл. 2.

Таблица 2

Распределение респондентов (в процентах) по уровням использования копинговых стратегий

Уровень использования стратегии	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. подд.	Принят. ответств.	Бегство-избеган.	Планирование	Полож. переоцен.
Редкое	8	2	10	4	12	2	5	4
Умеренное	75	62	76	89	81	62	71	70
Выраженное	17	36	14	7	7	36	24	26

Таким образом, наиболее выраженные стратегии у студентов «дистанцирование», «бегство-избегание», «планирование» и «положительная переоценка». При этом «дистанцирование» и «бегство-избегание» у 36% студентов достигает выраженного уровня (высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации).

Профиль стратегий демонстрирует отсутствие преобладания средних значений шкал 3, 4, 5, 7, 8 над шкалами 1, 2, 6 (которые считаются не продуктивными формами копинга) по методике Р. Лазаруса, что не является благоприятным показателем и обращает внимание на необходимость заниматься формированием эффективных способов самоорганизации и работы с информацией студентов.

Показатели по субшкалам (проявленность статусов профессиональной идентичности), полученные по тесту А.А. Азбель, соответствуют:

- по неопределенной профидентичности среднее выборочное значение соответствует слабо выраженному статусу. Максимальный балл, который имеет студент по данному виду идентичности, соответствует выраженности ниже среднего уровня;
- по навязанной — среднее значение соответствует слабо выраженному статусу. Максимальный балл, который имеет студент по данному виду идентичности, также соответствует слабо выраженному статусу;
- по статусу мораторий (кризис) — среднее значение соответствует сильно выраженному статусу. Большая часть студентов (52,9%) имеют сильно выраженный статус данного этапа идентичности;
- по сформированной — среднее выборочное значение соответствует средней степени выраженности. 58,8% респондентов имеют данный статус идентичности на среднем и выше этого уровня выраженности. 26,5% — соответствуют слабо и ниже среднего выраженному уровням идентичности.

Дальнейшим этапом исследований было выяснение взаимосвязей между измеренными характеристиками методом парных корреляций. Для величин, подчиняющихся нормальному распределению Гаусса, использовался расчет коэффициентов Пирсона, для выборочных данных, распределение которых не соответствовало нормальному закону, использовали коэффициенты Спирмена.

Значения коэффициентов корреляции между измеренными параметрами приведены в табл. 3.

Таблица 3

Значения коэффициентов корреляции Пирсона и Спирмена*

Тестовые методики	PSM-25	По В. Бойко	Коухен Вильямсон	Холмс-Раге	НПУ	Жизнест. С. Мадди
1. PSM-25	1	0,628*	0,669	0,239*	-0,768	-0,458*
2. В. Бойко	0,628*	1	0,610*	0,190*	-0,516*	-0,444*
3. С. Коухен, Г. Вильямсон	0,669	0,610*	1	0,027*	-0,731	-0,688*
4. Холмс-Раге	0,239*	0,190*	0,027*	1	-0,118*	0,169*
5. НПУ «Прогноз»	-0,768	-0,516*	-0,731	-0,118*	1	0,577*
6. Жизнест. С. Мадди	-0,458*	-0,444*	-0,688*	0,169*	0,577*	1

Примечание: Полужирным шрифтом в таблице выделены статистически значимые показатели ($p < 0,05$). Подчеркиванием — статистически значимые показатели, для $p < 0,001$.

Как и следовало ожидать, между показателями тестов (№ 1, 2, 3 по табл. 3), измеряющими уровень стресса, имеется сильная прямая связь на уровне $p < 0,001$. Величины нервно-психической устойчивости и жизнестойкости продемонстрировали значимую ($p < 0,001$) обратную связь с уровнем стресса, фиксируемым по первым трем методикам, и значимую прямую связь между собой.

Полученные данные по росту стрессоустойчивости и уменьшению уровня имеющегося стресса по мере увеличения жизнестойкости респондентов подтверждаются также многочисленными исследованиями других авторов [11, 14–16].

Примечательно, что тест PSM-25, единственный из измеряющих уровень стресса методик, оказался чувствительным к фоновому стрессу, вызванному стрессонаполненностью предыдущего годового периода жизни, фиксируемого по методике Т. Холмса, Р. Раге. Характер вопросов теста PSM-25 существенно отличается (отражает больше актуальные эмоциональные и соматические реакции и состояния, вызываемые стрессом) от вопросов тестов В. Бойко и С. Коухена, Г. Вильямсона (делает сильный акцент на общую удовлетворенность различными жизненными аспектами).

Корреляционные связи показателей по рассмотренным методикам с копинговыми стратегиями по тесту Р. Лазаруса приведены в табл. 4.

Из данных табл. 4 следует, что имеется сильная прямая связь на уровне значимости ($p < 0,001$) уровня стресса (методики 1–3) и таких стратегий, как «бегство-избегание» и «принятие ответственности». Несмотря на то что все перечисленные в табл. 4 копинги могут способствовать совладанию со стрессом в конкретной ситуации, полученные данные, совпадающие с многочисленными исследованиями [11–13], говорят о большой цене для личности использования таких стратегий, как «бегство-избегание» и «принятие ответственности» в контексте данной модели. Особо отметить ситуацию с низкой эффективности стратегии «принятия ответственности». Такая ситуация складывается в связи

Таблица 4

Значения коэффициентов корреляции Пирсона и Спирмена*

Тестовые методики	Копинговые стратегии по тесту WCQ Р. Лазаруса							
	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответств.	Бегство-избегание	Планирование	Положит. переоценка
1. PSM-25	0,256	0,277*	0,221	0,115	0,516	0,644	-0,035*	0,143*
2. В. Бойко	0,270*	0,128*	-0,012*	0,054*	0,449*	0,513*	0,019*	0,024*
3. С. Коухен, Г. Вильямсон	0,063	0,192*	0,097	0,008	0,436	0,532	-0,157*	-0,101*
4. Холмс-Page	0,176*	0,084*	0,216*	-0,056*	0,183*	0,247*	0,202*	0,206*
5. НПУ «Прогноз»	-0,003	-0,112*	-0,120	-0,027	-0,380	-0,556	0,286*	0,116*
6. Жизнестойкость С. Мадди	0,103*	-0,138*	0,033*	0,125*	-0,282*	-0,359*	0,419*	0,281*

Примечание: Полужирным шрифтом в таблице выделены статистически значимые показатели (p < 0,05). Подчеркиванием — статистически значимые показатели, для p < 0,001.

с тем, что по тесту Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой и др., как и в варианте НИПНИ им. Бехтерева, эта шкала имеет явный крен в сторону самообвинения и самоосуждения («критиковал и укорял себя», «извинялся или старался все заглазить», «я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому»), что неизбежно приводит при более выраженном уровне к подавлению негативных эмоций и накоплению стресса.

Опросник PSM-25 в отличие от методики 2 и 3 дополнительно выявил существование прямой связи между уровнем стресса и интенсивностью использования таких копингов, как «дистанцирование» и «самоконтроль» и вместе с тестом 2 — с «конфронтацией».

Характер взаимосвязи уровня стрессочувствительности вследствие накопления стрессов в течение года и доминирующих копинговых стратегий позволяет установить причинно-следственную связь между изучаемыми параметрами. Так как маловероятно, что доминирование определенных копинговых стратегий привело к наличию определенных стрессовых ситуаций за год (многие ситуации, перечисленные в тесте Холмса-Page, слабо поддаются контролю со стороны респондента), можно сделать вывод, что в результате накопления фонового стресса у студентов существенно активизируются такие копинги, как «самоконтроль», «бегство-избегание», «планирование» и «положительная переоценка».

Интересным представляется выявление прямых связей между стрессонаполненностью (отражающей количество стрессовых ситуаций за год), измеренной с помощью теста Холмса-Page, и копингами «планирование» и «положительная переоценка», которые совершенно не фиксировались тестами 1–3 (табл. 4). Возможно данный феномен может объясняться тем, что четвертая методика фиксирует накопленный стресс от ситуаций годичной давности. Копинговые стратегии «планирование» и «положительная переоценка» требуют определенного лимита времени для их осуществления. Поэтому особенности стресса, фиксируемого методикой Холмса-Page, позволили отразить взаимосвязь уже проявившихся данных копингов.

Что касается параметров нервно-психическая устойчивость и жизнестойкость, они показали очевидную похожесть в значимости и направлении взаимосвязей с копинговыми стратегиями — обратными со стратегиями «бегство-избегание», «принятие ответственности» и прямую — с эффективной стратегией «планирование». Отличие состояло лишь в том, что прямая связь жизнестойкости, в отличие от НПУ, вышла также на уровень значимости с копингом «положительная переоценка». Выводы относительно аналогичных взаимосвязей жизнестойкости и копинговых стратегий подтверждаются также исследованиями других авторов [12].

Дополнительный анализ взаимосвязи субшкал теста на жизнестойкость с величиной копинга «принятие ответственности» по тесту WCQ показал значимую (p < 0,05, выборка 100 чел.) обратную связь данной стратегии со всеми составляющими жизнестойкости (коэффициенты корреляции Спирмена для субшкалы «вовлеченность» $r = -0,272$, для — «контроль» — $r = -0,209$, для — «принятие риска» — $r = -0,245$).

Корреляционные связи показателей по рассмотренным методикам со статусами профессиональной идентичности по А.А. Азбель приведены в табл. 5.

Таблица 5

Значения коэффициентов корреляции Пирсона и Спирмена*

Тестовые методики	Статусы по А. А. Азбель			
	Неопределенная	Навязанная	Мораторий	Сформированная
1. PSM-25	-0,101*	0,241*	0,263	-0,222
2. В. Бойко	0,125*	0,299*	0,175*	-0,224*
3. С. Коухена, Г. Вильямсона	-0,021*	0,269*	0,260	-0,172
4. Холмс-Page	0,495*	0,270*	-0,145*	-0,138*
5. НПУ «Прогноз»	0,095*	0,310*	-0,128	0,166
6. Жизнестойкость С. Мадди	-0,115*	0,258*	-0,445*	0,465*
7. Копинговые стратегии по тесту WCQ Р. Лазаруса				
- конфронтация	-0,013*	0,175*	0,144	-0,115
- дистанцирование	-0,006*	0,312*	0,291*	-0,231*
- самоконтроль	-0,006*	0,383*	0,412	-0,392
- поиск социальной поддержки	-0,466*	0,358*	0,114	-0,026
- принятие ответственности	-0,101*	0,261*	0,267	-0,187
- бегство-избегание	0,132*	0,351*	0,260	-0,365
- планирование	-0,270*	0,414*	-0,019*	0,172*
- положительная переоценка	-0,226*	0,437*	0,301*	-0,179*

Примечание: Полужирным шрифтом в таблице выделены статистически значимые показатели (p < 0,05).

Как видно из табл. 5, значимых связей уровня актуального стресса (методики 1–3) со статусами профессиональной идентичности по А.А. Азбель не обнаружено. Хотя, судя по корреляционным коэффициентам, которые дружно показывают обратную связь (правда, ниже уровня значимости) уровня стресса со статусом сформированной идентичности и положительную (не дотягивающую до значимого уровня) со статусом моратория (или кризиса) и навязанной идентичности, они наводят на размышления о том, что изучение означенной зависимости на выборке большего объема (выборка для тестирования по А.А. Азбель составила 34 респондента) дало бы несколько иные результаты.

Интересно, что наблюдается значимая положительная связь стресса, накопленного вследствие стрессов от жизненных ситуаций за год (тест Холмса-Раге), со статусом неопределенной идентичности. Это может означать, что большая стрессочувствительность в силу большого количества стрессов, связанного с различными жизненными ситуациями, препятствует формированию профессиональной идентичности в процессе обучения.

В отличие от взаимосвязей с интенсивностью проявления копинговых стратегий (табл. 4) значения НПУ по тесту «Прогноз» и жизнестойкость проявили себя по-разному относительно наличия взаимосвязей со статусами профессиональной идентичности. Величина жизнестойкости, в отличие от НПУ, показала прямую связь со сформированной идентичностью и обратную со статусом моратория. Это может говорить о том, что высокая жизнестойкость способствует выходу студентов на уровень сформированной профессиональной идентичности, а низкая задерживает формирование профессиональной идентичности в статусе моратория или кризиса.

Сформированная профидентичность имеет обратную значимую связь с доминированием таких копинговых стратегий, как «самоконтроль» и «бегство-избегание». Статус мораторий имеет значимую прямую связь с «самоконтролем». Навязанная идентичность прямо связана с пятью из 8 копинговых стратегий, измеряемых тестом. Однако малая величина данного статуса, проявленная в ответах студентов (27 из 34 респондентов набрали по данной шкале 0 баллов), заставляет с осторожностью относиться к результатам, полученным для данного статуса.

Неопределенный статус профидентичности имеет обратную значимую связь с копингом «поиск социальной поддержки».

Для более глубокого понимания взаимосвязи между жизнестойкостью и статусами профессиональной идентичности был проведен корреляционный анализ (табл. 6) для отдельных составляющих жизнестойкости.

Таблица 6

Значения коэффициентов корреляции Спирмена между статусами профессиональной идентичности и шкалами теста С. Мадди ($p < 0,05$, $n = 34$)

Статус профессиональной идентичности по А. Азбель	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Неопределенная	-0,130	-0,040	0,058	-0,115
Навязанная	0,331	0,160	0,379	0,258
Мораторий (кризис)	-0,349	-0,408	-0,494	-0,445
Сформированная	0,345	0,477	0,401	0,465

Примечание: Полужирным шрифтом в таблице выделены статистически значимые показатели ($p < 0,05$).

Как видно из табл. 6, величина неопределенной идентичности не имеет корреляции ни с одной составляющей жизнестойкости, сформированной — имеет со всеми субшкалами прямую связь, значение статуса моратория — обратную связь со всеми субшкалами жизнестойкости. Теснота (сила) связи по шкале Чеддока (для коэффициентов на уровне значимости) — умеренная. Что же касается статуса навязанной профессиональной идентичности, наблюдается более сложная картина. Для субшкал «вовлеченность» и «контроль» коэффициенты корреляции не достигают уровня значимости (хотя для «вовлеченности» коэффициент корреляции находится практически на границе значимости). Однако субшкала «принятие риска» показывает значимую связь с величиной неопределенного статуса.

ОБСУЖДЕНИЕ

Исследования связи стресса и нервно-психической устойчивости с доминирующими копинговыми стратегиями показали разную эффективность копингов (табл. 4), что приводит к выводу о необходимости обучения студентов самоорганизации с формированием у них более эффективных стратегий совладания со стрессом (например, планирование, положительная переоценка, поиск социальной поддержки) с отказом от деструктивных (особенно бегства-избегания и использования самоосуждения).

Наличие взаимосвязей между параметрами, измеряемыми большинством опросников, определяется фактически сходством/различием вопросов их составляющих. Совершенно другой характер имеет тест Холмса-Раге, измеряющий стрессочувствительность без опоры на описание респондентами самоощущений и своих реакций при стрессе. Связь данных, полученных с ее помощью, и стандартных опросников на самооценку своих реакций может высвечивать более объективно новые детали процессов, происходящих при стрессе. Поэтому выявленная прямая связь результатов по методике Холмса-Раге, в отличие от других, измеряющих уровень стресса опросников, с копингами «планирование» и «положительная переоценка» заставляет задуматься о различных составляющих стресса и его фазах, отражаемых разными методиками по измерению стресса, и значимости наличия временного интервала для проявления некоторых видов копинга.

Проведенный анализ позволил не только выявить на измеряемом уровне (тест Холмса-Раге) вклад накопленного за год стресса в общее состояние респондента, но и показал, что он отрицательно влияет на формирование профессиональной идентичности студентов, задерживая их в статусе неопределенной профидентичности по А.А. Азбель (табл. 5). Данный факт подчеркивает важность существования психологических служб в высших и средних специальных учебных заведениях, поскольку их наличие не только положительно влияет на психическое и физическое здоровье учащихся, но и напрямую воздействует на их становление как профессионалов.

Выявление значимой обратной связи между неопределенным статусом профессиональной идентичности и копингом «поиска социальной поддержки» позволяет предположить особую необходимость поддержки студентов в начале обучения, так как это будет способствовать переходу процесса формирования профидентичности из диффузного в более зрелые статусы. Также отсюда вытекает значимость информирования студентов и формирования у них навыка обращаться за этой поддержкой в случае необходимости.

Проведенный анализ не показал значимых связей между поэтапным формированием идентичности и величиной стресса. Однако активизация некоторых копинговых стратегий («самоконтроль», «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание») и наличие с ними прямой связи проявленности статусов навязанной идентичности и моратория и переход к обратной связи при выходе на сформированную идентичность (аналогичное синхронное изменение знака связи наблюдается и для других копингов, взаимосвязь с которыми не вышла на значимый уровень) заставляет предполагать рост некоторой стрессовой нагрузки по мере движения от диффузной идентичности к кризису идентичности и ее снижению, переход в более расслабленное состояние студента по мере его закрепления на стадии сформированной профессиональной идентичности. Высокий уровень жизнестойкости студентов и всех ее составляющих прямо связан с большими показателями по статусу

сформированной профессиональной идентичности и меньшими — по статусу моратория. Поэтому высокий уровень жизнестойкости студента является хорошим фундаментом для более быстрого и менее напряженного профессионального становления.

Взаимосвязь статуса навязанной идентичности (когда студенты имеют сформированные представления о своем профессиональном будущем, но они навязаны извне и не являются результатом собственного выбора) с большинством копинговых механизмов может говорить о интенсификации стратегий совладания на этой стадии и большей энергозатратности данного статуса по сравнению с диффузной и сформированной профессиональной идентичностью.

Наблюдается более сложная картина взаимосвязи статуса навязанной профессиональной идентичности с субшкалами жизнестойкости. Низкие показатели данного статуса, набранные студентами (79% выборки студентов вообще имеют 0 набранных баллов по этому статусу), и относительно небольшая выборка респондентов для теста А.А. Азбель требует дальнейшего продолжения исследований в этом направлении.

Таким образом, цель исследования достигнута. Гипотеза о наличии значимых связей между жизнестойкостью респондентов, уровнем стресса, напряженностью копингов в процессе формирования профессиональной идентичности подтверждена.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кульчицкая Е.В.* Подходы к управлению организационными и внеорганизационными стрессами в условиях гиг-экономики и прекаризации трудовых отношений // *Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России*, 2023. Т. 12. № 6. С. 34–39.
2. *Чуланова О.Л., Санайков В.Р.* Операционализация профессионального выгорания персонала в условиях удаленной работы и гибридного офиса // *Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России*, 2023. Т. 12. № 2. С. 107–114.
3. *Антонова И.В.* Проблема личностной идентичности // *Вопросы психологии*. 1996. № 4. С. 131–143.
4. *Анциферова Л.И.* Эпигенетическая концепция развития личности Эрика Г. Эриксона // *Принцип развития в психологии*. М.: Наука, 1978. С. 212–242.
5. *Иванова Н.Л.* Социальная идентичность и проблемы образования. Ярославль, 2001.
6. *Ericson E.H.* Identity, youth and crisis. L.: Faber Identity in adolescence // Abelson. J (ed). *Handbook of adolescent psychology*: N.Y.: J Wiley, 1980
7. *Поваренков Ю.П.* Системогенетический подход к характеристике профессионального самоопределения личности. Системогенез учебной и профессиональной деятельности // *Материалы III всероссийской научно-практической конференции под ред. Ю.П. Поваренкова*. Ярославль 09–10 октября 2007. М.: «Канцлер». С. 13–18.
8. *Азбель А.А., Грецов А.Г.* Диагностика профессионального самоопределения: учеб.-метод. пособие / сост. Я.С. Сунцова. Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2009. 112 с.
9. *Maddi Salvatore R., Khoshaba Deborah M.* Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Oct. V. 63 (No. 2). — P. 265–274.
10. *Maddi S.* Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health* / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998 b. P. 323–335.
11. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
12. *Яцкова А.В., Яворская М.В.* Связь жизнестойкости и способов совладания со стрессом (копинг-стратегии) у студентов специальности клиническая психология ТГМУ // *Электронный журнал «Столица Науки» ИЮНЬ 6(23)* URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43780382_90716226.pdf (Дата обращения: 19.02.2024).
13. *Магера Т.Н.* Конструктивные стратегии преодолевающего поведения как условие качественного менеджмента // *Актуальные проблемы современного гуманитарного знания: теория, методология, практика. Материалы Межрегиональной научно-практической конференции*. Москва 18–19 декабря 2014: издательство Негосударственное образовательное учреждение высшего образования «Институт управления и права». 2014. С. 108–118.
14. *Сыманюк Э.Э., Оконечникова Л.В., Малова Е.С.* Исследование учебного стресса и его связь с успеваемостью у учащихся старших классов // *Педагогическая статистика*. 2019. № 8. С. 42–49.
15. *Ермакова Е.С.* Жизнестойкость, копинг-стратегии и стрессоустойчивость врачей // *Вестник психофизиологии* 2021. № 1. С. 39–47.
16. *Продовикова А.Г., Тендрякова К.Д.* Синдром эмоционального выгорания, жизнестойкость и смысложизненные ориентации работников сферы здравоохранения // *Социальные и гуманитарные науки: теория и практика*. 2020. № 1 (4). С. 424–442.

REFERENCES

1. Kulchitskaya E.V. Podhody k upravleniyu organizacionnymi i vneorganizacionnymi stressami v usloviyah gig-ekonomiki i prekarizacii trudovyh otnoshenij // *Upravlenie personalom i intellektual'nymi resursami v Rossii*, 2023. T. 12. № 6. S. 34–39.
2. Chulanova O.L., Sanaykov V.R. Operatsionalizatsiya professional'nogo vygoraniya personala vusloviyakh udalenoj raboty igibridnogo ofisa//*Upravlenie personalom i intellektual'nymi resursami v Rossii*, 2023. T. 12. № 2. S. 107–114.
3. Antonova I.V. Problema lichnostnoj identichnosti [The problem of personal identity]. *Questions of psychology*. 1996. No. 4. Pp. 131–143. (in Russian)
4. Ancyferova L.I. Epigeneticheskaya koncepciya razvitiya lichnosti Erika H. Eriksona [Epigenetic concept of personality development by Erik H. Erickson]. *The principle of development in psychology*. Moscow: Nauka, 1978. Pp. 212–242. (in Russian)
5. Ivanova N.L. Social'naya identichnost' i problemy obrazovaniya [Social identity and problems of education]. Yaroslavl, 2001. (in Russian)
6. Ericson E.H. Identity, youth and crisis. L.: Faber Identity in adolescence // Abelson. J (ed). *Handbook of adolescent psychology*: N.Y.: J Wiley, 1980. (In English)
7. Povarenkov Yu.P. Sistemogeneticheskij podhod k karakteristike professional'nogo samoopredeleniya lichnosti. Sistemogenez uchebnoj i professional'noj deyatel'nosti [Systemogenetic approach to the characterization of professional self-determination of the individual. Systemogenesis of educational and professional activities]. *Materials of the III All-Russian Scientific and practical conference*, edited by Yu.P. Povarenkov]. Yaroslavl, October 09–10, 2007. Moscow, Kancler Publ. P. 13–18. (in Russian)
8. Azbel' A.A., Grecov A.G. Diagnostika professional'nogo samoopredeleniya: ucheb.-metod. posobie [Diagnostics of professional self-determination: studies.- method. Manual] / comp. Ya.S. Suntsova. Izhevsk: Publishing house «Udmurt University», 2009. 112 p. (in Russian)
9. Maddi Salvatore R., Khoshaba Deborah M. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Oct. V. 63 (No. 2). Pp. 265–274. (In English)

10. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998 b. Pp. 323–335. (In English)
11. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. Test zhiznestojkosti. [Hardiness test]. M.: Smysl, 2006. 63p. (in Russian)
12. Yackova A.V., Yavorskaya M.V. Svyaz' zhiznestojkosti i sposobov sovladaniya so stressom (koping-strategii) u studentov special'nosti klinicheskaya psihologiya TGMU [Connection of hardiness and ways of coping with stress (coping strategies) among students of the specialty clinical psychology of TSMU]. Electronic journal "Capital of Science" JUNE 6(23). Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43780382_90716226.pdf (Accessed 19 February 2024). (In Russian).
13. Magera T.N. Konstruktivnye strategii preodolevayushchego povedeniya kak uslovie kachestvennogo menedzhmenta [Constructive strategies of overcoming behavior as a condition of quality management]. Actual problems of modern humanitarian knowledge: theory, methodology, practice Materials of the Interregional scientific and practical conference. Moscow, December 18–19, 2014: publishing house of the Non-governmental educational institution of Higher Education "Institute of Management and Law". 2014. Pp. 108–118. (In Russian).
14. Symanyuk E.E., Okonechnikova L.V., Malova E.S. Issledovanie uchebnogo stressa i ego svyaz' s uspevaemost'yu u uchashchihsya starshih klassov [The study of educational stress and its relationship with academic performance in high school students]. Pedagogical Statistics. 2019. No. 8. Pp. 42–49. (In Russian).
15. Ermakova E.S. Zhiznestojkost', koping-strategii i stressoustojchivost' vrachej [Hardiness, coping strategies and stress resistance of doctors]. Bulletin of Psychophysiology 2021. No. 1. Pp. 39–47. (In Russian).
16. Prodovikova A.G., Tendryakova K.D. Sindrom emocional'nogo vygoraniya, zhiznestojkost' i smyslozhiznannye orientacii rabotnikov sfery zdavoohraneniya [Emotional burnout syndrome, hardiness and life-meaning orientations of health-care workers]. Social and Humanitarian sciences: theory and practice. 2020. No. 1 (4). Pp. 424–442. (In Russian).

Вэйвэй Х.

ФИЛОСОФИЯ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ HUAWEI. НАСТОЛЬКА КНИГА СОВРЕМЕННОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ

М.: АСТ, 2024, 384 с.

Автор книги, Хуан Вэйвэй, собрал воедино речи, протоколы заседаний, конференций и публичных выступлений, записи с рабочих встреч и труды, написанные лично Жэнь Чжэнфэем. В этой «антологии бизнеса» изложены принципы эффективного построения международной компании. Руководство Huawei и все сотрудники неуклонно следуют общему видению, что дает компании преимущество перед остальным конкурентным рынком. Их безоглядная преданность клиентам, ориентация на высокое качество и умеренную прибыль, забота о сотрудниках компании, интерес к инновациям и цифровизации не раз позволяли Huawei держать удар и масштабироваться. В процессе чтения вы почерпнете то, что чаще всего неуловимо — ход мыслей основателя международной корпорации, его характерный подход к построению бизнес-процессов, отличный от тактик других холдингов. Эта книга, полная китайской мудрости, станет настоящим шифром для современного предпринимателя!



Стейнер М.

КОУЧИНГ-ЛИДЕРСТВО. ГОВОРИ МЕНЬШЕ, СПРАВШИВАЙ БОЛЬШЕ И НАВСЕГДА ИЗМЕНИ СВОЙ СТИЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

М.: Эксмо, 2024, 176 с.

Автор этой книги убежден, что опытному коучу достаточно 10 минут в день, чтобы повысить эффективность своих сотрудников и клиентов. Главное — задавать правильные вопросы. Майкл Бенгей Стейнер, ведущий бизнес-тренер, предлагает методику семи трансформирующих вопросов, благодаря которым ваш стиль управления и консультирования станет продуктивнее.

С их помощью вы научитесь:

- не предлагать другому человеку готовые решения, а подводить к ним;
- давать ему возможность находить свой путь, помогая анализировать его достижения и ошибки;
- раскрывать потенциал сотрудника, а не демонстрировать собственный;
- превращать наставничество в привычку — для вас и для обучающихся.

Майкл Бенгей Стейнер — основатель и старший партнер компании Vox of Grayons, которая помогает менеджерам и руководителям по всему миру стать более успешными и вдохновляющими лидерами. Лектор TEDx и популярный писатель. Совокупный тираж книг — больше миллиона экземпляров. Имеет ученую степень в Оксфорде.

