Помимо рядовых контролеров безопасности также есть специальный штат офицеров и психологов, которые могут выйти в зал отлета или прилета в случае конфликтной ситуации.

Исходя из всего вышесказанного, делаем вывод, что у Израиля есть чему поучиться.

Система, принятая в аэропорту Бен-Гурион, а также на всех рейсах израильских авиалиний за рубежом, – не всегда приятная, иногда раздражающая, но при этом очень эффективная, особенно по предупреждению террористических операций. Целью опросов, которыми так знамениты аэропорты Израиля, является отсев подозрительных личностей, а не информация о цвете яблок, которые вы съели вчера за ужином. Такие нелогичные вопросы перестанут смущать только после того, как на Ваших глазах взорвется автобус или в толпе сработает взрывное устройство.

1. Воздушный кодекс РФ от 19 марта 1997 г. № 60-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. - 24 марта 1997 г. - №12. - Ст. 83-84.
2. Приказ Министерства Транспорта от 28 ноября 2005 г. N 142 Об утверждении федеральных авиационных правил «Требования авиационной безопасности к аэропортам»
3. Основы профайлинга, использование метода выявления лиц, вынашивающих преступные замыслы, для обеспечения безопасности на транспорте: учебно-методическое пособие/ В.М.Статный, В.А.Юренкова, Н.Н.Бухаров [и др.]-М.:ДГСК МВД России,2013.-160 с.
4. URL: <https://warspot.ru/698-bezopasnost-v-aeroportu-ben-gurion-chast-i> (дата обращения 14.10.2021).
5. URL:<https://www.ippo.ru/news/article/aviabezopasnost-izrailya-my-ne-hotim-znat-o-vas-vs-202694> (дата обращения 16.10.2021).

Ядрищенская Т.В.

Изучение типов стрессоустойчивости и копинг-стратегий педагогов и студентов в условиях образовательной деятельности

Тихоокеанский государственный университет

(Россия, Хабаровск)

doi: 10.18411/trnio-11-2021-219

Аннотация

В статье проанализировано распределение по типам стрессоустойчивости и доминирующих копинг стратегий среди обследуемых студентов и педагогов, определены корреляционные связи типов стрессоустойчивости с показателями по шкале субъективного благополучия. Выявлено, что студенты и педагоги не имеют существенных различий по соотношению типов стрессоустойчивости и копинг стратегиям, что указывает на значительный вклад в формирование этих показателей личностных особенностей, а не средовых факторов. Установлено, что с возрастанием стрессоустойчивости ухудшается субъективная оценка состояния здоровья, настроения, степень удовлетворенности повседневной деятельностью, субъективное благополучие.

Ключевые слова: тип стрессоустойчивости, копинг стратегии, шкала субъективного благополучия, студенты, педагоги, корреляционные отношения.

Abstract

The article analyzes the distribution of stress resistance types and dominant coping strategies among the surveyed students and teachers, identifies correlations of stress resistance types with indicators on the scale of subjective well-being. It was revealed that students and teachers do not have significant differences in the ratio of types of stress resistance and coping strategies, which indicates a significant contribution to the formation of these indicators of personal characteristics, rather than environmental factors. It was found that with an increase in stress instability, the subjective assessment of health status, mood, the degree of satisfaction with daily activities, and subjective well-being deteriorate.

Keywords: type of resistance to stress, coping strategy, scale of subjective well-being, students, teachers, correlation relations.

Введение. В современном мире неуклонно возрастает число психотравмирующих, стрессогенных факторов, негативно влияющих на человека, его профессиональное благополучие и здоровье. Педагогическая деятельность относится к категории профессий, особо уязвимых перед стрессом, так как педагогу приходится решать разнообразные профессиональные задачи в условиях постоянного открытого контакта с обучающимися, коллегами, предполагающими значительные эмоциональные и энергетические затраты организма. Профессиональная деятельность современного педагога требует постоянной максимальной мобилизации его собственных ресурсов. Устойчивое поведение людей в условиях стресса (стрессоустойчивость) является основой для обеспечения надежности, продуктивности и достижения успеха в профессиональной деятельности[1]. В настоящее время большое значение уделяется изучению стрессоустойчивости будущих педагогов (студентов педагогического направления) и тех, кто уже работает в этой профессии, учителей.

Целью нашего исследования является изучение типов стрессоустойчивости и анализ коррелятивных показателей этого качества с признаками социального благополучия и вариантами копинг стратегий у студентов педагогического направления Тихоокеанского государственного университета и учителей школ.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 62 студента направления 44.03.05 «Педагогическое образование» и 26 педагогов МБОУ «СОШ с. Амурзет». Тестирование проводилось с использованием следующих методик: 1. Оценка типа стрессоустойчивости по методике Н.П. Фетискина, В.В.Козлова, Г.М.Мануйлова [2]. 2. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), адаптирована в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В.М.Бехтерева [3]. 3. Оценка показателей по шкале субъективного благополучия [4]. 4. Статистические методы исследования: t-критерий Стьюдента, оценка коэффициента корреляции с проверкой на достоверный уровень значимости.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ результатов теста «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» в группах студенты и педагоги показал преобладание в обеих группах типа устойчивости А с пониженными психофизиологическими резервами к воздействию стрессовых факторов. В студенческой группе этот тип составил 64 % от всех обследуемых, в группе учителей – 68 % от всех респондентов. Данная категория людей (тип А) характеризуются стремлением к конкуренции, к достижению цели, они обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами, часто проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность. У таких людей, как правило, быстрая речь, часто выражено напряжение лицевой мускулатуры. Тип А отличается меньшей стрессоустойчивостью в сравнении с типом В, которые являются более спокойными, уравновешенными, четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Этот тип людей стремится справиться с трудностями самостоятельно, возникающие проблемы подвергают анализу, могут долгое время работать с большим напряжением сил, умеют и стремятся к рациональному распределению времени [2].

Отсутствие различий, полученных в нашем исследовании, в группах студенты и педагоги мы объясняем тем, что данное качество в большей степени опосредуется не средовыми факторами, а личностными индивидуальными свойствами человека.

Анализ результатов тестирования по ведущим копинг-стратегиям в группах студенты и педагоги показал, что доминирующей копинг-стратегией в обеих группах является «Поиск социальной поддержки», что определяется исследователями как конструктивный копинг (таблица 1).

Таблица 1

Соотношение по уровням использования копинг-стратегий в группах студенты / педагоги в %

Копинг-стратегии	Очень низкий уровень	Низкий уровень	Средний уровень
Разрешение проблем	38 / 45	44 / 45	18 / 10
Поиск социальной поддержки	26 / 32	44 / 36	30 / 36
Избегание проблем	92 / 95	8 / 5	---

Поиск социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его социальной среде: семье, друзьям, коллегам. Умеренное использование данной стратегии может свидетельствовать об умении получать помощь и поддержку, ориентированность на социальные взаимоотношения. Однако, данная стратегия, несмотря на свой положительный аспект, не всегда может быть эффективна, так как показывает зависимость поведения от мнения значимого социального окружения, проявляется в определенном страхе перед ответственными решениями. Достаточно эффективным является копинг «Разрешение проблем». Этот копинг представляет собой поиск и действие человека по определенному алгоритму, который способен помочь человеку в состоянии острого стресса. В нашем исследовании этот копинг в меньшей степени используется студентами и педагогами. Такой неконструктивный копинг, как избегание проблем, практически не характерен для респондируемых групп, что подчеркивает определенный уровень их личностной зрелости и самостоятельности.

Анализ результатов тестирования студентов по «Шкале субъективного благополучия» (ШСБ) свидетельствуют об относительно благополучном общем самочувствии исследуемой группы студентов и педагогов (таблица 2). Шкала субъективного благополучия включает 6 кластеров, таких как 1) напряженность и чувствительность; 2) признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; 3) изменения настроения; 4) значимость социального окружения; 5) самооценка здоровья; 6) степень удовлетворенности повседневной деятельностью (таблица 2).

Таблица 2

Соотношение показателей социального благополучия по уровням в группах студенты / педагоги в %

<i>Показатели субъективного благополучия</i>	<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
<i>Напряженность и чувствительность</i>	18 / 14	77 / 72	5 / 4
<i>Признаки, сопровождающие психоэмоциональную симптоматику</i>	26 / 68	64 / 27	10 / 5
<i>Изменение настроения</i>	46 / 55	38 / 45	16 / 0
<i>Значимость социального окружения</i>	10 / 5	15 / 27	75 / 68
<i>Самооценка здоровья</i>	44 / 45	21 / 32	35 / 23
<i>Степень удовлетворенности повседневной деятельностью</i>	38 / 32	46 / 50	16 / 18

По всем параметрам субъективного благополучия у студентов и педагогов, кроме самооценки здоровья, были обнаружены значения, показывающие нормальное функциональное состояние респондентов. Низкий уровень субъективной самооценки здоровья продемонстрировали 44 % студентов и 45 % учителей (таблица 2).

Определение коэффициента корреляции между изучаемыми показателями типов стрессоустойчивости, шкалы социального благополучия с дальнейшей проверкой на уровень значимости в общей обследуемой группе позволила выявить достоверные значения коэффициента корреляции – «г» в диадах.

- Самооценка здоровья – копинг стратегия разрешение проблем – $r=0,344$ (при $p \leq 0,05$). Чем ниже уровень самооценки здоровья, тем более продуктивную копинг стратегию выбирает обследуемый. Полученный результат коэффициента корреляции возможно связан с тем, что при ухудшении состояния здоровья более значимым становятся стрессовые факторы среды, которые требуют своего разрешения путем осознанного осмысления.
- Тип стрессоустойчивости – степень удовлетворенности повседневной деятельностью – $r = 0,245$ (при $p \leq 0,05$). Чем выше склонность человека к проявлению признаков типа А – стрессонеустойчивости, тем в большей степени он неудовлетворен своей повседневной деятельностью.

- Тип стрессоустойчивости – самооценка здоровья – $r = 0,280$ (при уровне значимости $p \leq 0,05$). Следует предположить, что у людей типа А состояние здоровья по субъективной самооценке хуже в сравнении с таковым у типа В – стрессоустойчивым.
- Тип стрессоустойчивости – изменение настроения – $r = 0,384$ (при уровне значимости $p \leq 0,05$). У респондентов, имеющих тип А (стрессонеустойчивых), эмоциональное состояние оценивается ими как более неблагоприятное в сравнении с типом В.
- Тип стрессоустойчивости – общий балл по шкале ШСБ – $r = 0,297$ (при $p \leq 0,05$). У респондентов, имеющих тип А, общий балл по шкале социального благополучия оценивается как более неблагоприятный в сравнении с типом В.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что между типом стрессоустойчивости и показателями по шкале субъективного благополучия есть определенные взаимосвязи: у стрессонеустойчивых (тип А) в большей степени проявляются негативные оценки своего эмоционального состояния, состояния здоровья, степени удовлетворенности повседневной деятельностью и, в целом, общего ощущения благополучия.

Заключение. Значение проведенного исследования заключается в актуализации знаний о проблеме стресса, стрессоустойчивости педагогов и студентов, так как эти темы напрямую связаны с обеспечением сохранения и повышения продуктивности профессиональной деятельности в условиях резкого возрастания нагрузок, укрепления психологического здоровья, преодоления критических жизненных ситуаций. В ходе исследования было выяснено, что преодоление стресса осуществляется по определенным для каждого человека копинг-стратегиям (совладающим техникам), выбор которых зависят от врожденных особенностей темперамента, личностных качеств, сформировавшихся в результате воспитания и самовоспитания. С целью уменьшения напряженности, эмоционального выгорания необходимо формировать правильное отношение студентов и педагогов к стрессовым ситуациям, а также знать и уметь использовать техники «выхода из стресса». Результаты нашего исследования наводят на мысль о возможности повышения стрессоустойчивости студентов и педагогов к разнообразным факторам образовательной среды с помощью различных ауто- и коллективных тренингов, которые могут быть частью курса психолого-педагогической подготовки студентов педагогического направления.

1. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. М.: Наука, 2008. 380 с.
2. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С.248–249.
3. Психолого-педагогическая диагностика: Учебно-методическое пособие / Сост.: А. И. Артюхина, В. И. Чумаков. Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2014. 115 с.
4. Шкала субъективного благополучия / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.467–470.