

**Пономарева Ульяна Викторовна**

студентка

*Научный руководитель*

**Кузнецова Елена Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

Куйбышевский филиал ФГБОУ ВО «Новосибирский  
государственный педагогический университет»

г. Куйбышев, Новосибирская область

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ- ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности копинг-стратегий студентами-психологами в условиях образовательного стресса. Акцентируется внимание на том, что сформированность конструктивных стратегий стресс-совладающего поведения является профессионально важным качеством для педагога-психолога. Тем не менее положение студентов-психологов парадоксально: будучи в процессе освоения знаний о механизмах психической нормы и патологии, а также научно обоснованных методах помощи, они сами выступают подвержены влиянию учебного стресса. Проблема усугубляется тем, что продуктивные копинг-механизмы у данной группы зачастую не сформированы, что может привести к доминированию дезадаптивных способов реагирования и формированию эмоционального выгорания. Представляются результаты эмпирического исследования, свидетельствующие о преобладании у студентов-психологов эмоционально-ориентированных и избегающих стратегий стресс-совладания над проблемно-ориентированными, что создает риск эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:** студенты-психологи, стресс, стрессоустойчивость, копинг-поведение, копинг-стратегии.*

Современная система высшего образования предъявляет значительные требования к адаптационным ресурсам студентов. Процесс обучения сопряжен

с воздействием множества стрессогенных факторов: высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, дедлайны, экзаменационная сессия, а также процессы интеграции в новую социальную группу и построения профессиональной идентичности.

Особую актуальность приобретает изучение копинг-стратегий у студентов-психологов, что обусловлено спецификой их будущей профессиональной деятельности, предполагающей оказание психологической помощи лицам, находящимся в состоянии стресса. Профессиональная компетентность специалиста психологического профиля неразрывно связана с его способностью к эффективной саморегуляции и конструктивному совладанию с собственными стрессовыми переживаниями. В связи с этим, развитие продуктивных моделей копинг-поведения в процессе профессиональной подготовки является одной из приоритетных задач высшего психологического образования.

Наблюдается парадоксальная ситуация в процессе профессиональной подготовки студентов-психологов. С одной стороны, они целенаправленно осваивают теоретические знания о механизмах психики и научно обоснованных методиках психологической помощи. С другой стороны, будучи субъектами интенсивной учебной деятельности, они сами подвержены значительному стрессу. При этом, механизмы эффективного копинга у студентов зачастую остаются несформированными, что приводит к доминированию неконструктивных стратегий совладания. Такое положение дел, в свою очередь, может приводить к усилению уровня тревожности и фрустрации, а также к формированию эмоционального выгорания.

В современной психологии теория копинга получила широкое признание и является одной из наиболее глубоко проработанных концепций как в отечественной, так и в зарубежной науке. Тем не менее в научной литературе до сих пор отсутствует консенсус относительно подходов к оценке копинг-поведения и механизмов его влияния на стрессовые процессы.

Проведенный теоретический анализ [1–4] позволяет сделать вывод о том, что под копинг-стратегиями в современной психологической науке понимаются

формы адаптивного (совладающего) поведения личности в стрессовой ситуации. Их основной целью выступает минимизация негативного воздействия внешних обстоятельств и поддержание эмоционального равновесия посредством приспособления к ситуации либо ее активного преобразования.

Можно выделить основные проблемы, с которыми приходится сталкиваться исследователям копинг-поведения.

1. Проблема концептуализации и дифференциации критериев: актуальной задачей является разграничение понятий «копинг-поведение» и «психологическая защита», а также уточнение соотношения категорий «адаптация», «саморегуляция» и «совладающее поведение». В качестве ключевых критериев копинг-поведения исследователи выделяют его осознанность, целенаправленность, контролируемость, адекватность ситуации, способность регулировать уровень стресса, а также значимость выбранной стратегии для психологического благополучия субъекта. Важной характеристикой выступает социально-психологическая обусловленность копинга и принципиальная возможность обучения данному виду поведения [1].

2. Проблема определения и классификации копинг-ресурсов личности. Копинг-ресурсы определяются как средства и возможности, осознанное использование которых позволяет субъекту конструктивно разрешить трудную жизненную ситуацию. В психологической литературе принято выделять внешние (средовые) и внутренние (личностные) ресурсы. Ключевой задачей практической психологии является содействие субъекту в осознании и актуализации имеющегося потенциала, что ведет к расширению доступного поля ресурсов для преодоления стресса [1; 4].

3. Проблема диагностики копинг-поведения. Традиционно наиболее распространенным методом является субъективный отчет испытуемого. Однако на современном этапе наиболее перспективным подходом признается комплексный анализ, сочетающий количественные и качественные методы. Такой подход позволяет охватить не только когнитивно-поведенческие паттерны, но и феноменологию эмоциональных переживаний субъекта [3].

Современные исследования показывают, что выбор стратегий совладания определяется совокупностью факторов различной природы: личностными (нейротизм, локус контроля, эмоциональный интеллект), когнитивными (стиль мышления, рефлексивность) и ситуационными (степень контролируемости стрессора и его значимость для субъекта) [4]. В контексте профессиональной подготовки будущих психологов к указанным факторам добавляется специфическая нагрузка, связанная с необходимостью раннего профессионального самоопределения и формирования устойчивой профессиональной идентичности.

Для выявления особенностей копинг-поведения студентов-психологов было организовано и проведено эмпирическое исследование на базе КФ ФГБОУ ВО «НГПУ». В исследовании приняли участие 9 студентов-психологов 2 курса в возрасте 18–21 года. Для диагностики копинг-стратегий был использован опросник «Шкала SACS» (русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой), позволяющий выявить предпочитаемые модели поведения в стрессовых ситуациях.

Анализ результатов выявляет противоречивую картину. Несмотря на внешне сбалансированные средние показатели, в группе наблюдается значительная внутренняя поляризация. Наиболее ярко проявляется стратегия поиска социальной поддержки, средний балл по которой составил 22,9, что соответствует умеренному уровню выраженности и свидетельствует об ориентации студентов на взаимопомощь в сложных ситуациях. На втором месте находятся осторожные действия (21,6 балла, умеренный уровень). Социальное взаимодействие как адаптивная стратегия имеет средний балл 19,9.

Среди стратегий со средним уровнем выраженности, которые могут рассматриваться как малоадаптивные, выделяются импульсивные действия (19,7), агрессивное поведение (19,7) и избегание (19,6). Манипулятивные действия (18,5) и асоциальные действия (17,5) имеют более низкие показатели, причем асоциальные действия находятся на низком уровне выраженности, что можно считать позитивным фактором.

Качественный анализ данных позволил выделить три характерных копинг-профиля среди студентов-психологов:

1) сбалансированный профиль (25% испытуемых) характеризуется преобладанием проблемно-ориентированных стратегий, гибкостью в выборе способов совладания со стрессом;

2) конфликтный профиль (45% испытуемых) отличается противоречивым сочетанием адаптивных и дезадаптивных стратегий, что говорит о внутренней конфликтности и поиске своего стиля поведения в стрессовых ситуациях;

3) избегающий профиль (30% испытуемых) демонстрирует преобладание эмоционально-ориентированных и избегающих стратегий (импульсивность, избегание, агрессия), что создает риск дезадаптации и эмоционального выгорания.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что для студентов-психологов характерно противоречивое сочетание адаптивных и дезадаптивных стратегий с заметным преобладанием эмоционально-ориентированных и избегающих форм поведения. Профессиональные знания в области психологии зачастую используются студентами не как инструмент решения проблем, а как механизм психологической защиты, что снижает эффективность совладания со стрессом. Наличие внутренней поляризации в студенческой группе (45% имеют «конфликтный» профиль, 30% – «избегающий») указывает на необходимость дифференцированного подхода в организации психолого-педагогического сопровождения.

Практические рекомендации включают разработку программ, направленных на формирование у будущих психологов не только профессиональных компетенций, но и навыков личностной и профессиональной гигиены: тренинги стрессоустойчивости, рефлексивные семинары, обучение техникам саморегуляции.

### ***Список литературы***

1. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского универси-

тета. Серия 14. Психология. – 2011. – №1. – С. 100–111. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-izucheniyu-sovladaniya-s-trudnymi-zhiznennymi-situatsiyami> (дата обращения: 23.03.2026). EDN MNJQMV

2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с. EDN QXVSDN

3. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросс-культурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. №2. – С. 5–15. EDN HRVUHR

4. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2025. – 291 с.