

Ершова Лариса Владимировна

канд. психол. наук, доцент, заведующий кафедрой
Московский областной филиал
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Красногорск, Московская область

Бутырская Анна Валерьевна

канд. юрид. наук, юрист

Шагоян Патрисиа Степановна

магистрант

Московский областной филиал
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Красногорск, Московская область

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ В СТРЕССЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: в статье рассматривается взаимосвязь между интенсивностью стрессовых переживаний у студентов, используемыми ими способами совладания с трудностями и уровнем развития навыков решения проблемных ситуаций. Актуальность исследования обусловлена ростом психозмоциональной нагрузки на современную студенческую молодёжь в условиях высокой академической конкуренции и необходимости совмещать учёбу с другими видами деятельности. В работе проанализированы особенности копинг-поведения студентов, выявлены наиболее распространённые стратегии преодоления стресса. Полученные результаты могут лечь в основу профилактических программ и тренингов, нацеленных на формирование у студентов конструктивных способов управления стрессом и совершенствование навыков решения задач.

Ключевые слова: *стресс, копинг-стратегии, навыки решения проблем, студенты, воспринимаемый стресс, совладающее поведение, потребность в познании, психологическая профилактика, академическая адаптация.*

В условиях стремительного роста информационных потоков и ужесточения требований к профессиональной подготовке стресс среди студентов становится одной из ключевых проблем современного образования. Молодые люди регулярно сталкиваются с экзаменационным напряжением, жёсткими сроками выполнения заданий, необходимостью совмещать учёбу с работой или общественной деятельностью, а также с тревогой относительно перспектив трудоустройства. Изучение механизмов преодоления стресса представляет собой междисциплинарную задачу, объединяющую психологию, педагогику и физиологию. При этом именно психологический подход позволяет глубже понять внутренние процессы, личностные факторы и мотивы, определяющие выбор стратегий преодоления трудностей.

Теоретическое осмысление феномена совладающего поведения начинается с концепции Р. Лазаруса, который ввёл понятие «копинг» (от англ. coping – совладание) и определил его как динамические когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на управление внешними или внутренними требованиями, воспринимаемыми как испытательные или превышающие его ресурсы [9, с. 141]. В рамках этой концепции проводилось научное исследование Ершовой Л., Галий Е., Анисимовой Е. и другими российскими учёными [4, Р. 06015] В психологии под копинг-стратегиями подразумевают набор способов, которые личность применяет для снижения интенсивности стресса, адаптации к сложным обстоятельствам или изменения ситуации.

Вопрос об эффективности тех или иных стратегий совладания для студенческой аудитории остаётся дискуссионным. Это связано с высокой вариативностью индивидуальных особенностей: методы, помогающие одному студенту, могут оказаться бесполезными или даже вредными для другого. Согласно концепции Р. Лазаруса и С. Фолкман, совладание – это непрерывный процесс взаимодействия

личности и среды, где выбор стратегии определяется когнитивной оценкой ситуации [9, с. 145].

В современной психологии принято выделять три основные группы копинг-стратегий.

1. Проблемно-ориентированные – нацелены на активное изменение ситуации (планирование, поиск информации, прямое решение проблемы).

2. Эмоционально-ориентированные – сосредоточены на регуляции эмоционального состояния (самоподдержка, переосмысление ситуации).

3. Стратегии избегания – предполагают уход от решения проблемы (откладывание задач, отрицание, отвлечение).

Проблемно-ориентированные стратегии традиционно считаются наиболее адаптивными, однако в ситуациях, не поддающихся контролю, эмоционально-ориентированные подходы также могут быть эффективны. Таким образом, копинг-поведение – это сложный многоуровневый феномен, отражающий не просто реакцию на стресс, а способ адаптации личности к вызовам среды. Понимание его механизмов критически важно для разработки программ психологической поддержки студентов, особенно в периоды повышенной академической нагрузки [5, с. 176–178; 6, с. 343–357].

Эмпирическое исследование, проведённое с участием 202 студентов одного из университетов юго-западного региона США [3, с. 386–393], позволило выделить ключевые стратегии совладания, используемые молодёжью в стрессовых ситуациях.

1. Поведенческое отстранение. Характеризуется отказом от активных действий для достижения цели. Например, столкнувшись со сложной задачей, студент может прекратить её выполнение, отложить на неопределённый срок или переключиться на менее значимые дела. Эта стратегия показала наиболее сильную положительную корреляцию со стрессом ($r = 0,44$, $p < 0,001$): чем выше уровень стресса, тем чаще студенты прибегают к отстранению. Так, студент 3 курса факультета информационных технологий, не сдал за 1 и 2 курс экзамены по некоторым дисциплинам, решив отложить решение этого вопроса на последующие

семестры, при этом делая вид, что не имеет задолженности. Следствие этого явилась его отчисление из ВУЗа.

2. Самообвинение. Проявляется в интерпретации неудач через призму собственных недостатков («я недостаточно умён», «у меня нет способностей»). Такой подход не только не решает проблему, но и усугубляет эмоциональное состояние, снижая самооценку. Корреляция со стрессом составила ($r = 0,39$, $p < 0,001$).

3. Отрицание. Студент игнорирует наличие проблемы, делая вид, что ничего не происходит. Хотя это даёт временную эмоциональную разгрузку, в долгосрочной перспективе стратегия приводит к накоплению нерешенных задач и усилению стресса ($r = 0,24$, $p < 0,001$) [1, с. 31–34].

4. Употребление психоактивных веществ. Некоторые студенты пытаются снизить стресс с помощью алкоголя, курения или других веществ. Этот деструктивный способ не устраняет причину трудностей, а создаёт дополнительные проблемы со здоровьем и успеваемостью ($r = 0,26$, $p < 0,001$).

5. Активный копинг. Включает планирование действий, поиск информации и непосредственное решение проблемы. В отличие от предыдущих стратегий, эта показала отрицательную корреляцию со стрессом ($r = -0,36$, $p < 0,001$), что подтверждает её адаптивный характер [8, с. 92–100].

Анализ данных выявил следующие закономерности.

Прямая связь между активным копингом и навыками решения проблем ($r = 0,26$, $p < 0,001$).

Обратная связь между поведенческим отстранением и навыками решения проблем ($r = -0,14$, $p = 0,05$).

Отсутствие прямой статистически значимой связи между уровнем стресса и навыками решения проблем (измеренными с помощью Шкалы потребности в познании).

Аналогичные исследования проведенные в России, подтвердили полученные американскими учёными результаты [1, с. 31–34; 2, с. 46–48].

Таким образом, копинг-стратегии выступают связующим звеном между стрессом и способностью эффективно решать задачи. Студенты с высокой потребностью в познании (и, как следствие, развитыми навыками решения проблем) чаще выбирают активные стратегии совладания и реже прибегают к дезадаптивным методам, таким как отстранение или самообвинение.

Полученные результаты подчёркивают необходимость разработки целенаправленных программ психологической поддержки в вузах. Понимание механизмов совладания со стрессом позволит создавать условия для успешной академической адаптации студентов, снижать риск эмоционального выгорания и способствовать сохранению их психического здоровья.

Список литературы

1. Беркович О.Е. Психология организации коллективной проектной деятельности будущих юристов / О.Е. Беркович, Е.Б. Матрешина, А.В. Бутырская // Юридическая психология. – 2022. – №1. – С. 31–34. DOI 10.18572/2071-1204-2022-1-31-34. EDN XQFCRU
2. Беркович О.Е. Социально-психологические причины и способы совершения мошенничества в современном обществе / О.Е. Беркович, Е.Б. Матрешина, И.И. Павлова // Российский следователь. – 2024. – №6. – С. 46–48. DOI 10.18572/1812-3783-2024-6-46-48. EDN OLRRAQ
3. Ершова Л.В. Реализация инновационных технологий для формирования лидерских компетенций на основе внутривузовского сотрудничества / Л.В. Ершова // Современное образование: векторы развития. Социально-гуманитарное знание и общество: материалы VII конф. с междунар. участием. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2022. – С. 386–393. DOI 10.37492/ETNO.2022.59.97.049. EDN DBLMPD
4. National Strategies for Sustainable Development G-7: Trends 2010-2020 / R. Khussamov, E. Galiy, E. Anisimov [et al.] // E3S Web of Conferences. – Yekaterinburg: EDP Sciences, 2020. – Vol. 208. – Article 06015. DOI 10.1051/e3sconf/202020806015. EDN MDACHD

5. Павлов В.И. Сохранение и развитие исторической памяти в условиях патриотического воспитания / В.И. Павлов, И.И. Павлова // Образование и саморазвитие. – 2009. – №3(13). – С. 176–182. EDN PFCQMT

6. Павлов В.И. Воспитание человека в поликультурной школе / В.И. Павлов, И.И. Павлова // Личность. Культура. Общество. – 2007. – Т. 9. №2(36). – С. 343–357. EDN IJLILR

7. Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition / J.T. Cacioppo, R.E. Petty, J.A. Feinstein, W.B.G. Jarvis // Psychological Bulletin. – 1996. – Vol. 119(2). – P. 197–253. EDN НКBRSV

8. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE / C.S. Carver // International Journal of Behavioral Medicine. – 1997. – Vol. 4 (1). – P. 92–100. DOI 10.1207/s15327558ijbm0401_6. EDN WNCOXO

9. Lazarus R.S. Stress, Appraisal, and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company, 1984.

10. Cohen S. A global measure of perceived stress / S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24(4). – P. 385–396.