Лазукова Эльвира Константиновна
магистрант
Бородина Викторина Николаевна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет
путей сообщения императора Александра I»
г. Санкт-Петербург

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК ВУЗА

Аннотация: *в статье представлены особенности совладающего поведения у студенческой молодежи. Установлено, что студентки показывают более высокие результаты, чем студенты-юноши, по трём копинг-стратегиям: «Самоконтроль», «Принятие ответственности», «Положительная переоценка». Девушки в большей степени способны управлять своими эмоциями и поведением, анализировать собственные действия и предпринимать шаги для исправления ситуации, уметь находить позитивные моменты в стрессовых ситуациях, воспринимать трудности как возможности для личностного роста. Сделан вывод о том, что с целью обеспечения комплексного подхода к работе со студенческой молодежью, особое внимание следует уделить формированию конструктивных способов совладающего поведения.*

Ключевые слова: *копинг-стратегии, совладающее поведение, личность, студенты, девушки, юноши.*

Ежедневно студенческая молодежь во время обучения в вузе сталкивается с большим количеством негативно воздействующих на психическое и физическое здоровье стресс-факторов, среди которых можно выделить большую учебную нагрузку, высокий темп освоения учебных дисциплин, сдача зачетов и экзаменов, совмещение работы с учебой, решение бытовых вопросов и финансовые трудности у иногородних студентов, у первокурсников – проблемы, связан-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ные с адаптацией к новой образовательной среде, отличающейся от школьной (новые виды занятий, иные к ним требования, необходимость налаживать новые социальные связи), завышенные ожидания, низкий уровень самоорганизации деятельности. Исследования показывают, что стресс способствует не только ухудшению успеваемости учащихся, связанной с нарушением памяти, концентрацией внимания, снижением мотивации к учебе и увеличением количества пропусков занятий [4; 7], но и наносит значительный ущерб физическому и психическому здоровью молодого человека (например, приводит к появлению тревожности, нарушению сна, физическому и эмоциональному истощению, употреблению психоактивных веществ и т. д.) [1; 6; 8]. Данные факты свидетельствуют о важности формирования у студенческой молодежи конструктивных способов совладания со стрессом, разрешения трудных жизненных ситуаций с целью предупреждения у них развития деструктивных стрессовых состояний.

Проблему копинга, совладающего поведения изучали как зарубежные ученые Р. Лазарус, Л. Мэрфи, С. Фолкман, Н. Хаан и др., так и отечественные Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.

Копинг (от англ. coping – «совладание, преодоление) – эмоциональные, когнитивные, поведенческие стратегии, направленные на преодоление стресса, трудных жизненных ситуаций, которые активно и целенаправленно использует человек. Термин «копинг» впервые был использован Л. Мэрфи в 1962 году при исследовании поведения дошкольников по преодолению кризисов развития. Она обратила внимание на связь копинга с индивидуально-психологическими особенностями и прошлым опытом личности и подчеркнула такие составляющие данного феномена как когнитивную и поведенческую. Немного позднее Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют копинг, «сфокусированный на проблеме», и копинг, «сфокусированный на эмоциях» [5]. В первом случае усилия человека направлены на изменение самой стрессовой ситуации, на устранение ее причины, а во втором случае главная задача – это не решение проблемы, а снятие

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

эмоционального напряжения. Отечественные ученые вместо понятия «копинг» используют «совладающее поведение».

В нашем исследовании, проведенном среди студентов, обучающихся в одном из российских транспортных вузов, приняли участие 76 человек (юношей и девушек по 38 человек), обучающихся на 2 и 3 курсах. Возрастной диапазон: студентки – 19–21 год; студенты – 19–24 года. В исследовании использована методика методике «Опросник способов совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой [3].

Анализ результатов исследования совладающего поведения у всех респондентов показал следующие результаты.

1. Средние значения шкал «Конфронтационный копинг» (10,408 ± 3,073), «Дистанцирование» (10,803 ± 2,866), «Самоконтроль» (10,382 ± 3,154), «Поиск социальной поддержки» (10,645 ± 3,207), «Принятие ответственности» (7,539 ± 2,522), «Положительная переоценка» (9,711 ± 3,277) находятся в диапазоне среднего уровня.

2. Средние значения по шкалам «Бегство-избегание» (13,447 ± 7,077), «Планирование решение проблемы» (12,355 ± 3,297) выше среднего уровня, свидетельствующие о том, что в проблемных ситуациях респонденты проявляют склонность к откладыванию решений, отрицанию проблем или предаются фантазиям, а также указывающие на то, что студенты проводят анализ ситуации, продумывают свои шаги и действуют осознанно и целенаправленно с учетом реальных условий, собственных ресурсов и опыта.

3. Степень выраженности показателей шкал методики представлена следующим образом:

– по шкале «Конфронтационный копинг» большая часть респондентов 78,95% (60 чел.) имеет средний уровень показателей, что характеризуется энергичностью, предприимчивостью при разрешении проблемных ситуаций. Респонденты склонны к отстаиванию своих интересов, но без чрезмерной враждебности и импульсивности. Высокий уровень по данной шкале имеет 14,47% от всех участников исследования (11 чел.). Данные студенты для изменения си-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

туации предпринимают импульсивные действия, проявляют неоправданное упорство. Низкий уровень выраженности данного копинга, выявленный у небольшой части испытуемых 6,58% (5 чел.), свидетельствует об адаптивном варианте совладающего поведения;

− большая часть респондентов 71,05% (54 чел.) имеет значения, находящиеся в среднем диапазоне, по шкале «Дистанцирование», что характеризуется умеренными усилиями по отделению себя от ситуации и снижению ее значимости. У 21,05% от всех участников исследования (16 чел.) выявлены высокие показатели по данной шкале, свидетельствующие о том, что они пытаются преодолеть негативные переживания, связанные с проблемой, за счет снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Существует вероятность уменьшения значимости собственных переживаний и активного преодоления сложных ситуаций. Только 7,9% респондентов от всей выборки (6 чел.) имеют низкую степень выраженности по данной шкале, указывая на редкое использование студентами стратегии дистанцирования как способа преодоления негативных переживаний, связанных с проблемой;

− значительная часть респондентов (60,53% от всех опрошенных – 46 чел.) имеет средний уровень по шкале «Самоконтроль», что характеризуется способностью в определенной степени регулировать свои эмоции и действия. Студенты стремятся держать свои чувства под контролем, однако, могут возникнуть трудности, связанные с выражением эмоций. Треть респондентов, что составляет 27,63% от всей выборки (21 чел.), имеет высокий уровень выраженности данного копинга, который проявляется в стремлении данных студентов держать эмоции под строгим контролем, не показывать окружающим, использовать рациональный подход к стрессовым ситуациям, но в то же время существует риск возникновения сверхжесткого контроля, трудностей выражения переживаний. Только 11,84% от всей выборки (9 чел.) имеют низкую степень выраженности показателей по данной шкале, что указывает на сниженную способность данных студентов управлять своими эмоциями и поведением;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− значительная часть студентов (47 чел. – 61,84% от всех участников исследования) имеет средний уровень показателей по шкале «Поиск социальной поддержки», что характеризуется склонностью обращаться к другим в трудных ситуациях за информационной, эмоциональной или действенной поддержкой, но делают это не всегда, сохраняя определенную самостоятельность. Треть респондентов 28,95% (22 чел.) имеет высокий уровень, что характеризуется активным использованием внешних ресурсов для разрешения трудных жизненных ситуаций, но в то же время могут занимать зависимую позицию, связанную с ожиданием помощи от других. Только 9,21% от всей выборки, что составляет 7 чел., стараются решить проблему самостоятельно без опоры на социум;

− большая часть респондентов (71,05% – 54 чел.) имеет средние значения показателей по шкале «Принятие ответственности», что свидетельствует о признании своей роли в возникновении проблемы. Они склонны к самоанализу и поиску собственных ошибок, но без чрезмерного самобичевания. При этом важно отметить, что высокий уровень выраженности показателей по данной шкале отсутствует. Данный факт свидетельствует о том, что никто из них не демонстрирует выраженной фиксации на своей вине в возникновении проблемных ситуаций. Кроме того, треть испытуемых (28,95% от всей выборки – 22 чел.) имеет низкую степень выраженности по данной шкале, что указывает об отсутствии склонности признавать свою роль в возникновении проблемы. Данные респонденты не винят себя в случившемся, не занимаются самоанализом и не ищут собственных ошибок;

− по шкале «Бегство-избегание» треть респондентов (34,21% от всех респондентов – 26 чел.), имеет значения, находящиеся в среднем диапазоне, что говорит о стремлении к уходу от решения проблем через их отрицание, отвлечение от реальности, фантазирование. При этом большинство студентов 61,84% (47 чел.) демонстрирует высокий уровень избегания, что может привести к невозможности разрешения проблемных ситуаций. Только 3,95% (3 чел.) имеют низкий показатель по данной шкале, свидетельствующий об адаптивном варианте копинга;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– значительная часть респондентов 40,79% (31 чел.) имеет средний уровень показателей по шкале «Планирование решения проблемы», что характеризуется, с одной стороны, способностью составлять план действий и продумывать свои дальнейшие шаги, но, с другой стороны, делают это не всегда последовательно. Они могут откладывать принятие решений или недостаточно глубоко анализировать ситуацию. При этом большинство 52,63% (40 чел.) демонстрирует высокий уровень – целенаправленный и осознанный подход к решению задач. Однако, возможны чрезмерная рациональность, отсутствие спонтанности при осуществлении действий. Только 6,58% от всей группы студентов (5 чел.) демонстрируют низкие показателей по данной шкале, что указывает на слабую сформированность или отсутствие потребности в осознанном планировании деятельности;

– по шкале «Положительная переоценка» большая часть респондентов 71,05% (54 чел.) имеет среднюю степень выраженности показателей, что можно охарактеризовать как склонность искать ресурсы в трудностях, но без полного отрицания негативных аспектов проблемы. 15,79% (12 чел.) от всей выборки имеют высокую степень выраженности результатов по данной шкале, что указывает на готовность человека переосмысливать сложную жизненную ситуацию в конструктивном ключе. Только у 13,16% от всех респондентов (10 чел.) низкая степень выраженности показателей по данной шкале свидетельствует о неспособности или низкой склонности студента переосмысливать проблему, находить в ней позитивные аспекты и рассматривать ее как стимул для личностного роста.

С помощью t-критерия Стьюдента были выявлены следующие достоверно значимые различия у студентов и студенток по показателям шкал данной методики.

1. Были установлены достоверно наиболее высокие значения в группе студенток (M = 11,7) по шкале «Самоконтроль» (t = 3,933, при $p \leq 0,01$), чем у студентов (M = 9,1). Данный результат может говорить о том, что для студенток более характерен контроль эмоций и поведения, стремление к самообладанию.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Девушки способны сохранять рациональный подход к трудным жизненным ситуациям.

2. По шкале «Принятие ответственности» ($t = 2,910$, при $p \leq 0,01$) в группе студенток ($M = 8,3$) выявлены наиболее высокие значения, чем у студентов-юношей ($M = 6,7$). Девушки осознанно признают свою роль в возникновении трудностей и готовы нести за них ответственность. Они стремятся анализировать собственные действия и их последствия.

3. Шкала «Положительная переоценка» ($t = 3,71$, при $p \leq 0,01$) имеет наиболее высокие значения у студенток ($M = 11$), чем у студентов ($M = 8,4$). Данный показатель свидетельствует о способности девушек в стрессовых ситуациях находить позитивные моменты и воспринимать трудности как стимул для роста. Студентки периодически прибегают к переосмыслению проблем, извлекают уроки и видят в них возможности для развития.

В исследованиях отмечается, что студенты и студентки с направленностью «на себя» реже прибегают к конфронтационному копингу. Примечательно, что девушки-студентки с направленностью «на дело» часто проявляют упорство при отстаивании своих интересов. Юноши-студенты с высоким уровнем прокрастинации реже осуществляют планирование своих действий, направленных на решение проблемы. С направленностью «на взаимные действия» они проявляют активность в решении проблем, но в то же время при угрозе конфликта с одногруппниками могут использовать стратегию «бегство-избегание». Девушки с высокой личностной тревожностью предпочитают дистанцироваться от проблем. При использовании стратегии положительной переоценки в действующей обстановке они, как правило, переживают беспокойство и волнение [2].

На основании вышеизложенного были сделаны следующие выводы.

1. В целом по всей группе респондентов преобладают умеренные, сбалансированные стратегии: студенты проявляют напористость в решении проблем без излишней агрессии, способны смотреть на ситуацию со стороны, контролировать свои эмоции, обращаться за помощью, но при этом сохранять самостоятельность, признавать свою роль в трудностях без самообвинения и находить

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

позитивные стороны происходящего. Однако есть и выраженные тенденции: значительная часть участников исследования склонна к уходу от проблем, отвлечению, фантазированию и пассивному поведению в стрессовых ситуациях. В то же время больше половины всей выборки демонстрируют осознанный, продуманный подход к решению задач, опираясь на анализ и планирование. При этом никто из респондентов не проявляет чрезмерной фиксации на собственной вине и ответственности, а треть участников вовсе не склонны признавать свою роль в возникновении проблем.

2. Студентки показывают более высокие результаты, в отличие от юношей-студентов, по трём копинг-стратегиям: они способны управлять своими эмоциями и поведением, сохраняя рациональный подход, но при этом не подавляя переживания полностью. Девушки признают свою роль в возникновении трудностей, анализируют собственные действия и предпринимают шаги для исправления ситуации. Кроме того, умеют находить позитивные моменты в стрессовых ситуациях, извлекать уроки и воспринимать трудности как возможность для роста.

3. Необходимо кураторам, преподавателям, психологам, сотрудникам отдела воспитательной работы через психологическое просвещение, техники саморегуляции, социальную поддержку, а также развитие рефлексии у обучающихся, способствовать формированию конструктивных стратегий совладающего поведения, направленных на разрешение проблем, стимулирование личностного роста, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки у студенческой молодежи.

При дальнейшем изучении проблемы необходимо выявить с какими личностными характеристиками связаны демонстрируемые стратегии совладающего поведения у студентов и студенток вуза.

Список литературы

1. Бородина, В. Н. Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностно-смысловой сферы личности (на примере студентов заочного отделения психо-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

логического факультета) / В. Н. Бородина, М. Д. Гончарук // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 5 (54). – С. 214–215.

2. Бородина, В. Н. Специфика взаимосвязи тревожности, прокрастинации, направленности личности и совладающего поведения у студентов и студенток вуза / В. Н. Бородина, Э. К. Лазукова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2026. – Т. 9, № 5. – С. 235–241.

3. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

4. Relationships between stress, coping and depressive symptoms among overseas university preparatory Chinese students: a cross-sectional study / P.-C. Chou, Y.-M.Y. Chao, H.-J. Yang [et al.] // BMC Public Health. – 2011. – Vol. 11. – Art. 352.

5. Lazarus, R. S. Transactional theory and research on emotion and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // European Journal of Personality. – 1987. – Vol. 1, No. 3. – P. 141–169.

6. The effects of daily stress on positive and negative mental health: mediation through self-efficacy / P. Schönfeld, J. Brailovskaia, A. Bieda [et al.] // International Journal of Clinical and Health Psychology. – 2015. – Vol. 16, No. 1. – P. 1–10.

7. Students' perceived stress and perception of barriers to effective study: impact on academic performance in examinations / J. Turner, D. Bartlett, M. Andiappan, L. Cabot // British Dental Journal. – 2015. – Vol. 219, No. 9. – P. 453–458.

8. Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey / A. Waqas, S. Khan, W. Sharif [et al.] // PeerJ. – 2015. – Vol. 3. – e840.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)