

Золотарева Анастасия Сергеевна,
студент 4 курса психолого-педагогического факультета,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»
Zolotareva Anastasia Sergeevna,
4th year student of the Faculty of Psychology and Pedagogy,
FSBEI HE "Mari State University,"

Научный руководитель:
Бахтина Светлана Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»
Bakhtina Svetlana Vladimirovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
FSBEI HE "Mari State University,"

**ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ
НАЧАЛЬНОГО И ВЫПУСКНОГО КУРСОВ
FEATURES OF COPYING STRATEGIES
FOR PRIMARY AND FINAL STUDENTS**

Аннотация. В статье рассматривается проблема динамики копинг-стратегий у студентов в процессе обучения в вузе. Предметом исследования являются стратегии совладания со стрессом. Объект исследования – студенты первого и четвертого курсов. В исследовании применялись метод сбора эмпирических данных: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации НИПНИ им. В.М. Бехтерева и метод обработки данных: количественный анализ (U-критерий Манна-Уитни). Выявлены особенности: первокурсники значимо чаще используют дистанцирование и бегство-избегание, тогда как четверокурсники – планирование решения и поиск социальной поддержки. Основными выводами являются: в процессе обучения происходит переход от пассивных, избегающих стратегий к активным, проблемно-ориентированным и социально-поддерживающим формам совладания. Вкладом автора является обоснование необходимости дифференцированного психологического сопровождения студентов с учётом курса обучения.

Abstract. The article discusses the problem of the dynamics of coping strategies among students in the process of studying at a university. The subject of the study is strategies for coping with stress. The object of research is first and fourth year students. The study used a method for collecting empirical data: the questionnaire "Methods of controlling behavior" by R. Lazarus and S. Folkman in the adaptation of NIPNI named after V.M. Bekhterev and the data processing method: quantitative analysis (Mann-Whitney U-test). Features identified: freshmen are significantly more likely to use distance and flight-avoidance, while fourth-year students use decision planning and social support. The main conclusions are: in the process of learning, there is a transition from passive, avoiding strategies to active, problem-oriented and socially supportive forms of coping. The author's contribution is the justification of the need for differentiated psychological support of students, taking into account the course of study.

Ключевые слова: Совладающее поведение, копинг-стратегии, студенты, динамика обучения, избегание, профессиональное становление, психологическое сопровождение.

Keywords: Coping behavior, coping strategies, students, learning dynamics, avoidance, professional formation, psychological support.



Обучение в высшем учебном заведении сопровождается многочисленными стрессовыми ситуациями: смена социальной среды, высокие академические требования, экзаменационные сессии, необходимость профессионального самоопределения. О. А. Анисимова и А. Л. Третьяков, О. Ю. Копылова и С. Е. Щербакова обращают внимание что то, каким образом студент справляется с этими трудностями, во многом определяет его академическую успешность, психологическое благополучие и удовлетворённость жизнью [1; 3]. Поэтому возникает необходимость анализа личностных и регуляторных механизмов, которые обуславливают процесс совладания студента со стрессом. В современной психологии эти механизмы описываются через понятие совладающего поведения, или копинг-поведения. Зарубежные исследователи Р. Лазарус и С. Фолкман дают классическое определение совладающему поведению (копингу), которое рассматривают как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, оцениваемые человеком как значительные или превосходящие его возможности [7]. Изучение копинга в студенческой среде особенно актуально, поскольку позволяет не только понять природу адаптационных трудностей на разных этапах обучения, но и выявить мишени для психологической помощи: если одни стратегии ведут к разрешению проблемы и личностному росту, то другие лишь закрепляют дезадаптивные паттерны поведения. Выбор копинг-стратегий – это не врождённая данность, а динамический процесс, который можно направлять и корректировать, что открывает возможности для профилактики стрессовых расстройств и повышения стрессоустойчивости студентов. Копинг представляет собой осознанные, произвольные усилия, направленные на преобразование ситуации, и в этом состоит его коренное отличие от механизмов психологической защиты, которые действуют на бессознательном уровне и зачастую искажают реальность.

В современной психологии широко используется классификация стратегий совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман, которая выделяет восемь базовых видов копинга: конфронтацию, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительную переоценку [7]. Эти восемь стратегий традиционно объединяют в более крупные группы: проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и избегающие. Как подчёркивает К. В. Карпинская, адаптивность той или иной стратегии не является абсолютной: наиболее эффективным оказывается гибкое использование всего репертуара в зависимости от требований конкретной стрессовой ситуации, а также от стадии развития стресса – на начальном этапе избегание может быть оправданным, тогда как при хроническом стрессе оно ведёт к дезадаптации [2].

Студенческий возраст отличается особой стрессогенностью, что делает изучение копинг-поведения в этот период крайне актуальным. По данным Ю. А. Маракшиной, адаптационный период в начале обучения сопровождается доминированием избегающих и эмоционально-отстраняющихся реакций, тогда как к старшим курсам формируется более зрелый, проблемно-ориентированный стиль совладания [4]. Аналогичные закономерности описаны В. Н. Поддубным, который фиксирует смещение от пассивных форм реагирования к активным, преобразующим стратегиям по мере профессиональной идентификации и накопления опыта преодоления учебных трудностей [6]. Кроме того, О. А. Ницина с соавторами отмечают, что на первом курсе высокая тревожность и неуверенность в собственных силах провоцируют использование эмоционально-ориентированного копинга, тогда как к третьему-четвёртому курсу, после завершения кризиса адаптации, на первый план выходят стратегии, связанные с планированием и рациональным анализом [6]. Совладающее поведение традиционно рассматривается как динамический процесс, зависящий как от ситуационных факторов, так и от индивидуальных особенностей личности. При этом



исследования последних лет, проведённые Ю. А. Маракшиной и В. Н. Поддубным, показывают, что репертуар копинг-стратегий не является стабильным и может претерпевать изменения по мере накопления жизненного и учебного опыта [4; 6]. Особый интерес представляет сравнительный анализ стратегий совладания на разных этапах обучения, поскольку он позволяет выявить тенденции развития конструктивных и неконструктивных форм реагирования на стресс.

Исследование проводилось в Марийском государственном университете. В выборку вошли 89 студентов в возрасте от 18 до 25 лет, из которых 49 человек обучались на первом курсе, 40 – на четвёртом. Для диагностики копинг-стратегий использовался опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации лаборатории клинической психологии НИПНИ им. В. М. Бехтерева [7]. Межгрупповые различия проверялись с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни (таблица 1).

Таблица 1

Выраженность различий копинг-стратегий у студентов начальных и выпускных курсов обучения (U-критерий Манна-Уитни)

Показатель	Средний ранг		U _{кр}		U _{Эмп}
	1 курс	4 курс	p≤0.01	p≤0.05	
Дистанцирование	52,27	36,10	697	780	624**
Поиск социальной поддержки	39,17	52,14	697	780	694.5**
Бегство-избегание	51,52	37,01	697	780	660.5**
Планирование решения проблемы	37,48	54,21	697	780	611.5**

* – p≤0.05; ** – p≤0.01

Проверка статистической значимости выявленных различий с помощью U-критерия Манна-Уитни показала, что по четырём из восьми шкал различия являются достоверными (табл. 1).

Из таблицы 1 видно, что первокурсники статистически значимо чаще, чем четверокурсники, прибегают к дистанцированию – стремлению когнитивно и эмоционально отстраниться от проблемы, снизить её субъективную значимость и обесценить её; и бегству-избеганию – уходу от решения проблемы через отвлечение, фантазирование, пассивное поведение. Средние ранги по этим стратегиям у первокурсников существенно выше, что свидетельствует о доминировании избегающего стиля в начале обучения. Это может быть связано с высокой тревожностью и неуверенностью в период адаптации к вузу, когда новые условия требуют психологической защиты и снижения эмоционального напряжения. Однако подобные стратегии, хотя и позволяют временно облегчить состояние, в долгосрочной перспективе не способствуют конструктивному разрешению трудностей. В то же время студенты выпускного курса достоверно активнее используют планирование решения – целенаправленный анализ ситуации, построение последовательности действий; и поиск социальной поддержки – обращение за информационной, эмоциональной или действенной помощью к окружающим. По данным стратегиям совладания средние ранги у четверокурсников значительно выше, чем у первокурсников. Это свидетельствует о доминировании проблемно-ориентированного копинга в конце обучения и формировании более зрелого и осознанного подхода к преодолению трудностей, что связано с профессиональной идентификацией и накоплением опыта за годы обучения. По шкалам



конфронтация, самоконтроль, принятие ответственности и положительная переоценка статистически значимых межгрупповых различий не обнаружено, что говорит об относительной стабильности этих стратегий независимо от курса обучения. Динамика копинг-стратегий отражает процесс психологической адаптации и профессионального становления студентов, а также подтверждает тенденцию смещения стратегий совладания от эмоционально-ориентированных к проблемно-ориентированным по мере взросления и накопления жизненного опыта. С учётом полученных результатов практическую значимость приобретает дифференцированный подход к психологическому сопровождению студентов. Для первокурсников приоритетными направлениями работы должны стать развитие навыков планирования, снижение избегающего поведения и формирование установок на активное разрешение проблемных ситуаций. Конкретными формами работы могут выступать тренинги тайм-менеджмента, ведение дневника достижений и разбор типичных учебных стресс-кейсов. Для студентов выпускного курса целесообразны программы, направленные на укрепление способности к осознанному поиску и конструктивному использованию социальной поддержки, а также на развитие навыков позитивной переоценки трудностей как ресурса для личностного роста. Эффективным инструментом здесь могут быть группы профессиональной поддержки, супервизии и рефлексивные практики, основанные на обмене опытом преодоления преддипломного стресса и трудоустройства.

Таким образом, полученные результаты демонстрируют наличие существенных сдвигов в предпочитаемых стратегиях совладания от первого к четвёртому курсу: зафиксирована положительная динамика копинг-репертуара – от преобладания отстраняющихся и пассивных форм к зрелым, проблемно-ориентированным и социально-направленным стратегиям. Выявленные статистически значимые различия по четырём шкалам: дистанцирование, бегство-избегание, планирование решения, поиск социальной поддержки, позволяют количественно подтвердить эту закономерность. При этом базовые стратегии самоконтроля, принятия ответственности и положительной переоценки остаются относительно стабильными на протяжении обучения. Полученные данные расширяют теоретические представления о развитии копинг-поведения в студенческом возрасте и создают основу для разработки возрастно-ориентированных психопрофилактических программ. Практическая значимость исследования связана с возможностью использования его результатов при разработке программ психологического сопровождения, учитывающих этап обучения.

Список литературы:

1. Anisimova O. A., Tret'jakov A. L. Strategii sovladanija so stressom v junosheskom vozraste // Pedagogicheskoe obrazovanie i sovremennaja nauka: problemy i perspektivy razvitija: sbornik nauchnyh trudov. – Moskva: GUU, 2025. – S. 333-341.
2. Karpinskaja K.V. Gibkost' sovladajushhego povedenija kak faktor psihologicheskogo blagopoluchija lichnosti // Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. – 2022. – T. 30, № 4. – S. 156-174.
3. Kopylova O. Ju., Shherbakova S. E. Vidy koping-strategij kak sredstva sovladanija so stressom // Vestnik Akademii upravlenija i proizvodstva. – 2024. – № 1. – S. 516-528.
4. Marakshina Ju. A., Ismatullina V. I., Lobaskova M. M. Stress i strategii sovladanija u studencheskoj molodezhi: obzor issledovanij // Klinicheskaja i special'naja psihologija. – 2024. – T. 13, № 2. – S. 5-33.
5. Nicina O. A., Bon'ko T. I., Suhinina K. V. Analiz izmenenij lichnostnyh harakteristik u studentov na pervom i vtorom kursah obuchenija v vuze // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2023. – № 1. – S. 39-45.



6. Poddubnyj V. N., Larin A. N., Morozjuk Ju. V. Psihologicheskie osobennosti sovladajushhego povedeniya v studencheskom vozraste // Nauka v zhizni cheloveka. – 2025. – № 2. – S. 225-235.

7. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping // New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.

