

более гибко реагируют на изменения, контролируют свои слова и поступки, а также умеют ясно и эффективно выражать свои мысли и чувства. Они проявляют большее терпение к точке зрения других и умеют быть внимательными слушателями, что способствует продуктивному и гармоничному общению.

Люди с низким уровнем саморегуляции, напротив, часто сталкиваются с трудностями в общении. Они могут испытывать затруднения в передаче своих мыслей, реагировать неадекватно на критику или конфликты, а также иметь проблемы с контролем своих эмоций. Все это отрицательно сказывается на взаимоотношениях между людьми и способствует появлению конфликтов.

Таким образом, показатели саморегуляции психических состояний имеют прямую взаимосвязь с коммуникативными характеристиками человека. Понимание этой взаимосвязи является важным шагом для разработки методов тренировки саморегуляции и повышения качества коммуникации. Это поможет не только улучшить наши отношения с окружающими людьми, но и повысить наш успех в различных сферах деятельности, где коммуникативные навыки играют важную роль.

Список использованных источников

1 Васина, Е. А. Ценностные ориентации как фактор коммуникативного благополучия студенческой молодёжи / Е. А. Васина // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2014. – № 4. – С. 66–77.

2 Конопкин, О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С. 128–135.

3 Леонова, А. Б. Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний // Субъект и личность в психологии саморегуляции: сб. науч. трудов / под ред. В. И. Моросановой. – Москва-Ставрополь, – 2007. – С. 54-64.

4 Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова; Ин-т психологии РАН; Психол. ин-т РАО. – М.: Наука, – 2010. – 519 с.

5 Фанталова, Е. Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних // Психологический журнал. – 2012. – Т. 13, – № 1. – С. 107–117.

К. А. Орлова

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ

В статье рассматриваются теоретические и эмпирические аспекты совладающего поведения (копинга) как механизма адаптации личности к стрессовым ситуациям. Представлены основные формы и стратегии копинга, выделенные в отечественных и зарубежных исследованиях. В эмпирической части на основе методики «Индикатор копинг-стратегий» (CSI, Дж. Амирхан) проанализированы особенности копинг-стратегий студентов. Установлено, что у большинства респондентов преобладают адаптивные стратегии – разрешение проблем и поиск социальной поддержки, тогда как избегание выражено умеренно. Полученные результаты свидетельствуют о сформированности базового уровня адаптационных возможностей и подчеркивают необходимость развития конструктивных стратегий совладания в образовательной среде.

Ключевые слова: копинг, совладающее поведение, стресс, адаптация, студенты.

K. A. Orlova

Scientific supervisor: T. G. Shatiuk, PhD in Pedagogy, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University
Gomel, Republic of Belarus

COPING BEHAVIOR IN STUDENTS

The article examines the theoretical and empirical aspects of coping behavior as a key mechanism of personality adaptation to stressful situations. The main forms and strategies of coping identified in domestic and international psychological research are outlined. The empirical part, based on the Coping Strategies Indicator (CSI, J. Amirkhan), analyzes the coping strategies of university students. The results show that most respondents prefer adaptive strategies – problem solving and seeking social support – while avoidance is moderately expressed. The findings indicate the formation of a basic level of adaptive potential and emphasize the need to develop constructive coping strategies within the educational environment.

Keywords: coping, coping behavior, stress, adaptation, students.

В современной психологической науке важное место занимает изучение совладающего поведения (копинга), которое рассматривается как осознанные действия индивида, нацеленные на преодоление стрессовых ситуаций и восстановление внутреннего баланса. Согласно дефиниции, предложенной Р. Лазарусом и С. Фолкман, копинг включает в себя комплекс когнитивных и поведенческих усилий, направленных на управление как внутренними, так и внешними требованиями, которые субъективно воспринимаются как превышающие доступные ресурсы личности. В рамках отечественной психологии Л. И. Анцыферова рассматривала совладание как один из вариантов адаптивного поведения, позволяющего индивиду успешно преодолевать сложные жизненные обстоятельства и приспособляться к новым условиям [1]. Она подчеркивала, что совладающее поведение является неотъемлемой частью адаптационного процесса личности.

Копинг выступает как активный компонент системы саморегуляции, включающий в себя как рациональные, так и эмоциональные аспекты поведенческой деятельности. Поведение, направленное на совладание, может быть как осознанным, так и неосознанным, в зависимости от уровня рефлексии и вовлеченности индивида в процесс преодоления трудностей. Стратегии совладания характеризуются вариативностью и зависят от специфики конкретной ситуации, а также от индивидуальных особенностей и личностных характеристик индивида. Например, в одних случаях преобладают поведенческие реакции, направленные на активное изменение ситуации, в то время как в других – когнитивные стратегии, нацеленные на переосмысление проблемы. Совладание может быть ориентировано как на устранение первопричины стресса, так и на регуляцию эмоционального состояния индивида, вызванного стрессовым воздействием [2].

В современной науке исследователи выделяют несколько ключевых форм совладающего поведения, каждая из которых отражает определенный способ реагирования на стрессовые или потенциально сложные жизненные ситуации:

- *реактивное совладание*: представляет собой непосредственную реакцию на уже возникший стрессор, направленную на минимизацию его негативного воздействия;
- *проактивное совладание*: предполагает активные усилия индивида по поиску и использованию возможностей для предотвращения будущих стрессовых ситуаций;
- *антиципационное совладание*: связано с заблаговременной подготовкой к потенциальным трудностям и выработке стратегий их преодоления;
- *превентивное совладание*: включает в себя действия, направленные на снижение вероятности возникновения стрессовых ситуаций в будущем путем изменения образа жизни, приобретения новых навыков и укрепления социальных связей [3].

Кроме того, в процессе анализа копинг-поведения особое внимание уделяется изучению различных стилей и стратегий совладания, которые играют важную роль в определении того, каким образом личностные особенности индивида проявляются в конкретных поведенческих реакциях в ответ на стрессовые события [4].

Поведение, направленное на преодоление трудностей и адаптацию к сложным жизненным ситуациям, претерпевает значительные изменения с возрастом. В детском возрасте формирование эффективных копинг-стратегий в значительной степени обусловлено качеством привязанности, семейной средой, характером отношений с родителями, а также теми моделями поведения, которые ребенок наблюдает у взрослых. По мере взросления и развития самосознания у индивида происходит постепенное усложнение и расширение спектра доступных способов совладания с трудностями. Развитие способности к саморегуляции эмоций и осознанному контролю над собственными поступками способствует формированию более зрелых и адаптивных копинг-стратегий.

С возрастом люди начинают чаще использовать как конструктивные стратегии, направленные на активное решение проблемы, так и менее продуктивные способы совладания, например, эмоциональную разрядку или избегание неприятной ситуации. Важно подчеркнуть, что копинг-поведение не является статичным и неизменным, а представляет собой динамическую систему, способную трансформироваться в зависимости от контекста ситуации, а также от внутренних изменений, происходящих в самом человеке [5].

Важно отметить, что эффективность используемых копинг-стратегий в значительной степени определяется их соответствием специфике конкретной ситуации, а также индивидуальным особенностям и личностным характеристикам индивида. Продуктивные стратегии, такие как активный поиск информации, планирование, а также непосредственное решение проблемы, способствуют существенному снижению уровня стресса и улучшению психоэмоционального состояния. Непродуктивные стратегии, такие как избегание или отрицание проблемы, могут приводить к временному снижению уровня тревожности, однако, в долгосрочной перспективе, часто оказывают негативное воздействие на процесс адаптации и могут способствовать ухудшению общего состояния индивида [6].

Совладающее поведение играет важную роль в процессе восстановления после пережитых травматических событий. Исследования показывают, что использование адаптивных копинг-стратегий способствует снижению симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и улучшению общего психического здоровья. Активное преодоление травматических воспоминаний, поиск социальной поддержки и переосмысление произошедшего события способствуют восстановлению чувства контроля над собственной жизнью и возвращению к полноценному функционированию.

Таким образом, понимание механизмов совладающего поведения и развитие эффективных копинг-стратегий являются важными компонентами психологической помощи и профилактики психоэмоциональных расстройств. Психологи и другие специалисты в области психического здоровья должны учитывать индивидуальные особенности личности и контекст конкретной ситуации при разработке интервенций, направленных на укрепление адаптивного совладающего поведения и повышение устойчивости к стрессовым воздействиям [7, 8].

В эмпирической части описано исследование совладающего поведения студентов после. Участниками стали 60 студентов (44 девушки и 16 юношей) в возрасте 17–21 года ГГУ имени Ф.Скорины. Для измерения предпочтительных копинг-стратегий применялся опросник «Индикатор копинг-стратегий» (CSI) в адаптации Сергеевко и Крюковой; шкалы CSI отражают три стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Методика «Индикатор копинг-стратегий (CSI)» разработана Джеймсом Амирханом с целью оценки предпочтительных стратегий совладающего поведения индивида в ситуациях, вызывающих стресс. В русскоязычной адаптации, выполненной Е. А. Сергеевко и Т. Л. Крюковой, она представляет собой надежный и валидный

инструмент для психодиагностики, позволяющий исследовать, какие механизмы человек активирует для преодоления трудных жизненных ситуаций, включая опыт психологической травмы или насилия.

По результатам проведенной диагностики исследования механизмов преодоления трудностей и стрессовых ситуаций у студентов в рамках эмпирического исследования было проведено их распределение по 3 группам копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания. Итоговые данные и графическое распределение общего среднего значения по шкалам опросника индикатора копинг-стратегий представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Общие средние значения по шкалам опросника копинг стратегий, CSI

Шкала	Значение
Стратегия разрешения проблем	23,9
Стратегия поиска социальной поддержки	22,4
Стратегия избегания	20

Наибольшее среднее значение зафиксировано по стратегии разрешения проблем (23,9 балла), что указывает на склонность студентов к рациональному и конструктивному подходу при столкновении со стрессовыми ситуациями. Почти сопоставимый показатель имеет стратегия поиска социальной поддержки (22,4 балла), отражающая значимость межличностного взаимодействия в механизмах совладания. Стратегия избегания, набравшая 20 баллов, проявляется в меньшей степени, однако её выраженность также заслуживает внимания, так как она может свидетельствовать о склонности к уходу от проблем и внутреннему напряжению. Полученные результаты подчёркивают необходимость развивать у студентов навыки адаптивного совладания, с акцентом на конструктивные стратегии, способствующие эффективной эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

Итоговые данные и графическое распределение значения по шкалам опросника индикатора копинг-стратегий с разными уровнями копинг – стратегий представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Значения по шкалам опросника индикатора копинг-стратегий с разными уровнями копинг-стратегий

Шкала	Группа	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий
Уровень стратегии разрешения проблем	Кол-во	3	12	39	6
	%	5	20	65	10
Уровень стратегии поиска социальной поддержки	Кол-во	1	12	40	7
	%	1,6	20	66,6	11,6
Уровень стратегии избегания	Кол-во	5	43	10	2
	%	8,3	71,6	16,6	3,3

Согласно полученным данным, представленным в таблице 2 по шкале «разрешение проблем» наименьшая доля респондентов (5 %) продемонстрировала очень низкий уровень выраженности данной стратегии, что может указывать на затруднения в мобилизации личностных ресурсов, пассивное отношение к проблемам и трудности

с анализом стрессовых ситуаций. Низкий уровень выявлен у 20 % участников, что также говорит о недостаточном использовании рациональных методов преодоления трудностей, возможно, в силу неуверенности в собственных силах или отсутствия устойчивых навыков конструктивного решения проблем. Основная часть студентов (65 %) находится на среднем уровне выраженности стратегии разрешения проблем, что свидетельствует о частичном использовании эффективных поведенческих паттернов, хотя и не всегда стабильных или осознанных. Высокий уровень наблюдается лишь у 10 % респондентов, что может свидетельствовать о недостаточном распространении активной позиции и способности к системному решению жизненных задач в данной выборке.

По шкале «поиск социальной поддержки» минимальное количество студентов (1,6 %) оказалось на очень низком уровне, что может быть связано с недоверием к окружающим, склонностью к эмоциональной замкнутости или нежеланием делиться своими трудностями. Низкий уровень зафиксирован у 20 % респондентов, что также говорит об ограниченном обращении за помощью, возможно, из-за страха быть непонятым или воспринятым как слабый. Преобладающее количество участников исследования (66,6 %) продемонстрировали средний уровень данной стратегии, что свидетельствует о ситуативном и избирательном использовании социальных ресурсов – такие студенты могут обращаться за поддержкой, но делают это нерегулярно или лишь в определённых ситуациях. Высокий уровень выявлен у 11,6 % студентов, что является положительным показателем, свидетельствующим о наличии способности полагаться на социальное окружение как источник не только практической помощи, но и эмоциональной опоры в стрессовых ситуациях.

По шкале «избегание» наибольшее количество студентов (71,6 %) показали низкий уровень выраженности данной стратегии, что свидетельствует о предпочтении активного взаимодействия с проблемной ситуацией и отказе от пассивного ухода от трудностей. Средний уровень зафиксирован у 16,6 % респондентов, что может указывать на наличие временных форм отвлечения от стрессора без тотального избегания, что при определённых условиях может даже выступать в качестве адаптивного механизма. Высокий уровень стратегии избегания выявлен у 3,3 % студентов, что может свидетельствовать о склонности к уходу от реальности, вытеснению проблемы и возможной эмоциональной дезадаптации. При этом 8,3 % студентов находятся на очень низком уровне избегания, что также может быть маркером отсутствия гибкости в выборе стратегий совладания, что важно учитывать при построении психопрофилактической работы.

Таким образом, по результатам исследования можно заключить, что большинство студентов склонны к использованию умеренных по выраженности стратегий преодоления трудностей, что в целом свидетельствует о базовом уровне адапционных возможностей. В то же время низкая представленность высоких уровней конструктивных стратегий и наличие доли респондентов с выраженной ориентацией на избегание или замкнутость указывает на необходимость психологического сопровождения и формирования устойчивых навыков совладания с трудными жизненными ситуациями. Это подчёркивает значимость развития психологической культуры и социальной поддержки в образовательной среде.

В целом, проведённое исследование механизмов преодоления трудностей и стрессовых ситуаций у студентов позволило получить целостное представление о структуре и специфике их совладающего поведения. Результаты диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий» (CSI, Дж. Амирхан) выявили, что в целом для студенческой выборки характерен умеренный уровень развития адапционных возможностей, сочетающий рациональные и эмоциональные формы совладания с жизненными трудностями. Анализ трёх ключевых стратегий – разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания – показал, что ведущими для студентов являются активные и конструктивные формы копинга, ориентированные на решение проблем и использование социальных ресурсов. Наиболее высокие средние показатели отмечены по шкале «разрешение

проблем» (23,9 балла), что свидетельствует о стремлении студентов к осознанному анализу стрессовых ситуаций, поиску рациональных путей выхода из них и применению продуктивных стратегий поведения. Почти сопоставимое значение имеет стратегия «поиска социальной поддержки» (22,4 балла), что подтверждает важность для студентов межличностных отношений, доверительных контактов и коллективных способов разрешения жизненных трудностей. В то же время стратегия «избегания» (20 баллов) проявляется умеренно. Этот факт можно интерпретировать двояко. С одной стороны, низкая степень выраженности избегания у большинства студентов (71,6 % с низким уровнем) отражает предпочтение активных способов совладания и готовность к конструктивному взаимодействию со стрессором. С другой стороны, наличие небольшой группы обучающихся с высокими показателями избегания (3,3 %) свидетельствует о существовании определённой доли студентов, склонных к пассивности, вытеснению и уходу от проблемных ситуаций. Такая тенденция может выступать фактором эмоциональной дезадаптации, повышенной тревожности и нарушения механизмов саморегуляции. Интерпретация полученных данных позволяет утверждать, что основная часть студентов использует совладающие стратегии на среднем уровне развития. Это говорит о наличии у них определённого репертуара адаптивных форм поведения, однако недостаточная выраженность высоких показателей конструктивного копинга указывает на потребность в формировании устойчивых навыков саморегуляции, осознанности и эмоциональной гибкости. Важно подчеркнуть, что выявленная структура копинг-поведения отражает не только индивидуальные особенности личности, но и социально-психологические условия образовательной среды. Обучение в вузе сопряжено с необходимостью постоянной адаптации – к новым требованиям, информационным нагрузкам, профессиональной самоидентификации. В этих условиях развитие навыков конструктивного совладания становится одним из ключевых факторов успешного обучения, сохранения психического здоровья и личностного роста. Сравнение полученных данных с теоретическими положениями исследований Р. Лазаруса, С. Фолкмана, С. Нартовой-Бочавер, И. Крюковой и других авторов показывает, что эффективное совладание со стрессом связано с высоким уровнем психологической суверенности личности. Индивид, обладающий устойчивыми личными границами, способностью осознавать и защищать своё психологическое пространство, как правило, демонстрирует более зрелые и активные формы копинга. Таким образом, развитие психологической суверенности может рассматриваться как одно из направлений профилактики эмоциональной неустойчивости и дезадаптации студентов. На основании анализа результатов и их интерпретации можно заключить, что у студентов сформирован базовый уровень адаптационных возможностей, проявляющийся в рациональном подходе к трудностям, стремлении к активным формам преодоления и умеренном использовании социальных ресурсов. При этом ограниченная доля высокоразвитых конструктивных стратегий и наличие части студентов, склонных к избеганию или эмоциональной замкнутости, подчёркивают необходимость системной психологической работы в вузовской среде. Эффективное психолого-педагогическое сопровождение студентов должно носить комплексный характер и включать развитие осознанности в стрессовых ситуациях, формирование навыков эффективного решения проблем, расширение репертуара копинг-стратегий, обучение эмоциональной саморегуляции, развитие культуры поиска социальной поддержки и профилактику дезадаптивных форм совладания. Комплексная реализация этих направлений в рамках образовательного процесса и деятельности психологической службы позволит значительно повысить адаптационный потенциал студентов и укрепить их эмоциональное благополучие. Совокупность полученных результатов свидетельствует о том, что студенты в целом демонстрируют умеренно развитую систему совладающего поведения, опирающуюся на рациональность, конструктивность и социальное взаимодействие. При этом потенциал для дальнейшего развития копинг-компетентности остаётся значительным. Создание в вузе условий для

формирования психологической устойчивости, навыков осознанного совладания и доверительных социальных связей должно рассматриваться как приоритетное направление профилактики эмоциональных нарушений, повышения психического благополучия и успешной адаптации студентов к жизненным и профессиональным трудностям. Реализация подобных программ в системе высшего образования не только способствует профилактике эмоциональных нарушений и снижению уровня дезадаптации, но и формирует у студентов готовность к профессиональной деятельности в условиях неопределённости, высокий уровень ответственности, уверенности и психологической устойчивости, что является важнейшим показателем успешной личности современного общества.

Список использованных источников

1 Короткова, Л. В. Особенности совладающего поведения студентов [Электронный ресурс] / Л. В. Короткова, // Психология и право. – 2015. – № 5. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti_sovladayuschego_povedeniya_studentov. – Дата доступа: 13.04.2025.

2 Полетаева, А. В. Психологические особенности саморегуляции совладающего поведения студентов [Электронный ресурс] / А. В. Полетаева // Психология в системе современного образования: сб. науч. тр. – Екатеринбург: УрФУ, 2015. – Вып. 34. – С. 158–163. – Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/40738/1/psvso_2015_34.pdf. – Дата обращения: 13.04.2025.

3 Левкова, Т. В. Связь суверенности психологического пространства и совладающего поведения у студентов / Т. В. Левкова // NB: Психология. Исследования и разработки. – 2020. – № 4. – С. 45–56. – URL: <https://nbpublish.com/search.html>. – Дата обращения: 14.04.2025.

4 Социальная психология: вопросы теории и практики: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. памяти М. Ю. Кондратьева (Москва, 15–16 мая 2024 г.). – М. : Изд – во МГППУ, 2024. – 777 с.

5 Нартова –Бочавер, С. К. Психология суверенности: десять лет спустя / С. К. Нартова–Бочавер. – М. : Смысл, 2017. – 200 с. – ISBN 978 –5 –89357 –368 –8.

6 Совладающее поведение как психологический феномен [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. – 2020. – № 5(64). – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2020_5_64/nomer09.php (дата обращения: 16.04.2025).

7 Совладающее поведение [Электронный ресурс] // Большая российская энциклопедия. – Режим доступа: https://bigenc.ru/c/sovladaiushchee_povedenie_b7c8f0. – Дата доступа: 16.04.2025.

8 Станибула, С. А. Психология совладающего поведения: состояние и перспективы / С. А. Станибула // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2016. – № 2(95). – С. 52–56.

Д. А. Парфененко

Научный руководитель: О. А. Короткевич
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АНТИВИТАЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

Статья посвящена изучению влияния неполных семей на психологические особенности антивитальности и жизнестойкости у подростков. В контексте растущего