

## **А. В. Редюк**

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

### **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СТУДЕНТОВ**

*В статье исследованы копинг-стратегии как механизм психологической адаптации студентов к учебным и социальным стрессорам. Рассмотрены теоретические подходы к определению копинга, представлены результаты эмпирического исследования, проведенного с использованием опросника способов копинга (ОСК) в адаптации Е. В. Битюцкой. Выявлены преобладающие стратегии совладания, обсуждены их адаптивные и рискованные аспекты. Даны рекомендации для практической работы в университете.*

*Ключевые слова: копинг, стресс, студенты, адаптация, саморегуляция, социальная поддержка.*

## **A. V. Redyuk**

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

### **COPING STRATEGIES OF STUDENTS**

*This article explores coping strategies as a mechanism of psychological adaptation of students to academic and social stressors. The paper reviews theoretical approaches to defining coping, presents the results of an empirical research conducted using the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) adapted by E. V. Bityutskaya, and identifies the predominant coping strategies, discussing their adaptive and risk-related aspects. Practical recommendations for university support services are provided.*

*Keywords: coping, stress, students, adaptation, self-regulation, social support.*

В условиях стремительно меняющегося мира, насыщенного информацией, требованиями к гибкости мышления и социальной адаптивности, современное общество сталкивается с постоянным психологическим напряжением. В этих реалиях особую значимость приобретают механизмы внутренней саморегуляции, позволяющие человеку сохранять устойчивость перед лицом жизненных трудностей. Одним из ключевых инструментов психической адаптации являются копинг-стратегии – осознанные и неосознанные способы преодоления стресса и эмоционального дискомфорта.

Термин «копинг» (от англ. *to cope* – справляться, преодолевать) был введен в научный оборот в 1960-х годах и с тех пор стал центральным понятием в психологии стресса. Наиболее значительный вклад в развитие концепции копинга внесли Р. Лазарус и С. Фолкман, которые рассматривали его как когнитивно-поведенческий процесс, включающий в себя непрерывную оценку стрессовой ситуации и выбор стратегии реагирования на неё [1]. По их мнению, копинг – это не просто реакция на стресс, а динамическая форма взаимодействия индивида со средой, направленная на преодоление требований, превышающих ресурсы человека.

В последние пять лет растёт интерес к исследованию стратегий преодоления трудностей в различных областях психологии. В психологической литературе копинг определяется как осознанная модель поведения, которая формируется у человека позднее, чем механизмы психологической защиты.

Копинг – это активные действия, которые человек предпринимает в стрессовой ситуации, чтобы справиться с ней. Эти действия основаны на осознании и направлены на преодоление стресса. Хотя копинг-стратегии и похожи на механизмы психологической защиты, между ними есть существенное различие. В отличие от копинга, механизмы психологической защиты неосознанны и включаются автоматически в ответ на стресс [2].

Когда мы говорим о «копинг-стратегиях», то обычно имеем в виду способы совладания со стрессом, которые человек использует в сложных ситуациях. Эти стратегии могут быть разными: от активных действий до пассивного принятия ситуации. Использование термина «копинг» обычно связано с такими понятиями, как «копинг-поведение», «копинг-стратегии» и «копинг-ресурсы».

Копинг-поведение и копинг-стратегии часто используются как синонимы. Когда мы говорим о копинг-стратегиях, мы подразумеваем способы, которые человек использует для преодоления стресса в сложных ситуациях. Эти стратегии могут быть разнообразными: от активных действий до пассивного принятия ситуации [3].

Е. В. Суханова дает следующее понятие копинг-стратегий: «В настоящее время под копинг-стратегиями понимаются осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [4].

Т. Л. Крюкова считает, что умение справляться с трудностями – это ключевой фактор самоорганизации как отдельного человека, так и группы людей. Копинг-стратегии предполагают активное взаимодействие с проблемной ситуацией и зависят от того, насколько человек может её контролировать. Если контроль возможен, то человек пытается изменить ситуацию, а если нет – адаптируется к ней [5].

В современном понимании копинг-поведения акцент делается на том, что стратегии преодоления трудностей применимы не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни. Копинг-стратегии используются людьми для преодоления стрессовых ситуаций, которые могут быть как кратковременными, так и длительными. [6].

Таким образом, копинг-стратегии представляют собой совокупность мыслительных и поведенческих способов, с помощью которых человек стремится восстановить эмоциональное равновесие, снизить напряжение, а также адаптироваться к внешним и внутренним изменениям.

Среди теоретических подходов, объясняющих феномен копинга, особое значение имеет модель стресса и совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман. Согласно этой модели, человек сначала когнитивно оценивает ситуацию (как угрожающую или контролируемую), а затем выбирает стратегию реагирования. Таким образом, копинг – это не просто поведенческий ответ, а результат субъективной интерпретации ситуации и оценки собственных ресурсов.

Другие подходы также обогащают понимание копинга:

- психоаналитический подход связывает копинг с механизмами психологической защиты;
- поведенческий подход фокусируется на наблюдаемом поведении и подкреплении;
- гуманистическая психология (К. Роджерс) подчёркивает важность личностной целостности и аутентичности в преодолении трудностей.

Существует множество классификаций копинг-стратегий. Наиболее известной считается типология, предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкман, которая включает три основных типа.

*Первый тип – проблемно-ориентированные стратегии.* Они предполагают активные действия, направленные на изменение самой стрессовой ситуации или устранение её первопричин. Такие стратегии включают в себя планирование конкретных шагов, поиск необходимой информации, рациональный анализ происходящего, принятие

обоснованных решений, а также обращение за профессиональной помощью или поддержкой со стороны значимых других. Человек, использующий подобный подход, стремится контролировать ситуацию, находить конструктивные способы преодоления трудностей и минимизировать воздействие стрессора.

*Второй тип – эмоционально-ориентированные стратегии.* Эти формы копинга направлены не на устранение самого источника стресса, а на снижение внутреннего напряжения и регуляцию эмоционального состояния. Они включают различные способы самоподдержки: медитацию, дыхательные упражнения, арт-терапию, ведение дневника, общение с близкими, а также другие практики, способствующие эмоциональной разгрузке. Основной задачей здесь является улучшение самочувствия и восстановление психологического равновесия.

*Третий тип – избегающие стратегии.* В отличие от предыдущих, они не предполагают активного взаимодействия со стрессовой ситуацией, а скорее ориентированы на уход от неё. Такой копинг выражается в избегании осознания проблемы или переживания негативных эмоций. Он может проявляться в прокрастинации, чрезмерном увлечении хобби, уходе в виртуальную реальность, злоупотреблении алкоголем, пищевых нарушениях и других формах бегства от действительности. Хотя временно такие действия могут снижать уровень тревоги, в долгосрочной перспективе они не решают проблему и могут усугублять психоэмоциональное состояние.

Также принято выделять:

- адаптивные (конструктивные) стратегии – способствуют эффективному решению проблем и улучшению психологического состояния;
- неадаптивные (деструктивные) – приводят к усугублению проблемы и могут вызывать вторичные психологические трудности, включая депрессию, тревожность, соматические симптомы.

Выбор копинг-стратегии определяется сложным взаимодействием как внутренних, так и внешних факторов, каждый из которых вносит вклад в индивидуальный стиль совладания со стрессом.

Первым фактором выступают личностные особенности. Такие характеристики, как уровень тревожности, экстраверсия, самооценка, когнитивный стиль и эмоциональная зрелость, существенно влияют на предпочтение тех или иных стратегий. Например, люди с высоким уровнем внутреннего локуса контроля склонны использовать активные, проблемно-ориентированные способы реагирования, так как ощущают ответственность за происходящее и верят в возможность повлиять на ситуацию.

Вторым значимым фактором является наличие социальной поддержки. Поддержка со стороны семьи, друзей, коллег или значимых других способствует выбору более адаптивных и конструктивных стратегий. Чувство принятия и защищённости снижает восприятие угрозы и усиливает ресурсы человека для преодоления трудностей. Кроме того, социальное окружение может служить источником советов, помощи или позитивного примера в стрессовых ситуациях.

Третьим фактором выступают культурные различия. Культурная среда формирует установки и нормы, определяющие допустимые и поощряемые способы выражения эмоций и реагирования на стресс. В индивидуалистических культурах, таких как американская, чаще ценится активное преодоление трудностей и самовыражение. В то время как в коллективистских культурах, например, японской, предпочтение отдаётся эмоциональной сдержанности, гармонии в отношениях и избеганию прямого конфликта.

Четвёртым фактором можно назвать гендерные особенности. Эмпирические исследования показывают, что мужчины и женщины в среднем склонны использовать различные копинг-стратегии. Так, женщины чаще прибегают к поиску эмоциональной поддержки и выражению чувств, в то время как мужчины более склонны к рациональному анализу ситуации или к избеганию проблемы [7]. Эти различия обусловлены как биопсихологическими, так и социально-культурными факторами.

Стратегии копинга оказывают значительное влияние на физическое и психическое здоровье человека. Так, проблемно-ориентированные и конструктивные эмоциональные стратегии связаны с более низким уровнем тревожности, депрессии и психосоматических расстройств. В то же время, деструктивные формы (например, избегание, подавление эмоций, злоупотребление психоактивными веществами) повышают риск развития хронического стресса, сердечно-сосудистых и психических заболеваний.

Современные нейropsychологические исследования показывают, что активное использование адаптивных копинг-стратегий связано с улучшением функционирования префронтальной коры мозга – зоны, отвечающей за саморегуляцию, планирование и контроль поведения. В то же время хроническое избегание проблем активирует миндалевидное тело, связанное с тревожностью и страхом [8].

Таким образом, копинг-стратегии представляют собой многогранный психический феномен, включающий когнитивные, поведенческие, эмоциональные и нейробиологические компоненты. Их изучение требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные, ситуативные, социокультурные и биологические факторы. Развитие копинг-компетентности, включая осознанное понимание и модификацию собственных стратегий, становится важным условием психологического благополучия, устойчивости к стрессу и успешной социальной адаптации.

Период студенчества является особенно значимым этапом для формирования и закрепления эффективных стратегий совладания со стрессом. Высокая психоэмоциональная нагрузка, необходимость адаптации к новым социальным ролям и самостоятельному принятию решений создают специфические условия для проявления и развития копинг-поведения. В этой связи изучение копинг-стратегий у студентов приобретает практическую ценность: оно позволяет выявить преобладающие способы совладания с трудностями, определить их адаптивность, а также разработать рекомендации по повышению психологической устойчивости и качества образовательного процесса.

Переходя к эмпирическому исследованию, необходимо оценить, какие копинг-стратегии преобладают у студентов в реальных условиях учебной и социальной нагрузки, и как эти стратегии соотносятся с их психологической устойчивостью.

Исследование проводилось на базе учреждений образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». В выборку вошли 70 студентов в возрасте от 17 до 23 лет, среди которых 60 девушек и 10 юношей. Возрастной диапазон охватывает как студентов первых курсов, так и старших, что позволяет учитывать различия в уровне академической и социальной адаптации. Все участники находятся в условиях перехода от структурированной школьной среды к самостоятельной вузовской жизни, что сопровождается ростом учебной, социальной и организационной ответственности, увеличением объёма информации и необходимостью принятия самостоятельных решений, создавая тем самым новые стрессовые ситуации.

Для диагностики преобладающих способов совладания со стрессовыми ситуациями использовался опросник способов копинга (ОСК) Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Е. В. Битюцкой (2015). Методика позволяет выявить преобладающие стратегии совладания со стрессом, оценить эффективность используемых стратегий и определить склонность к конструктивным или неконструктивным методам решения проблем. Выбор этой методики обоснован её широким применением в психолого-педагогических исследованиях, удобством для респондентов и возможностью количественной обработки данных.

Методика включает 48 утверждений, оцениваемых по 4-балльной шкале, и позволяет выявить как конструктивные, так и деструктивные стратегии совладания. Опросник оценивает восемь основных шкал: планомерное решение проблемы, обращение за социальной поддержкой, позитивная переоценка, противостояние, самоконтроль, фантазирование, дистанцирование и уход/избегание. Время прохождения теста составляет около

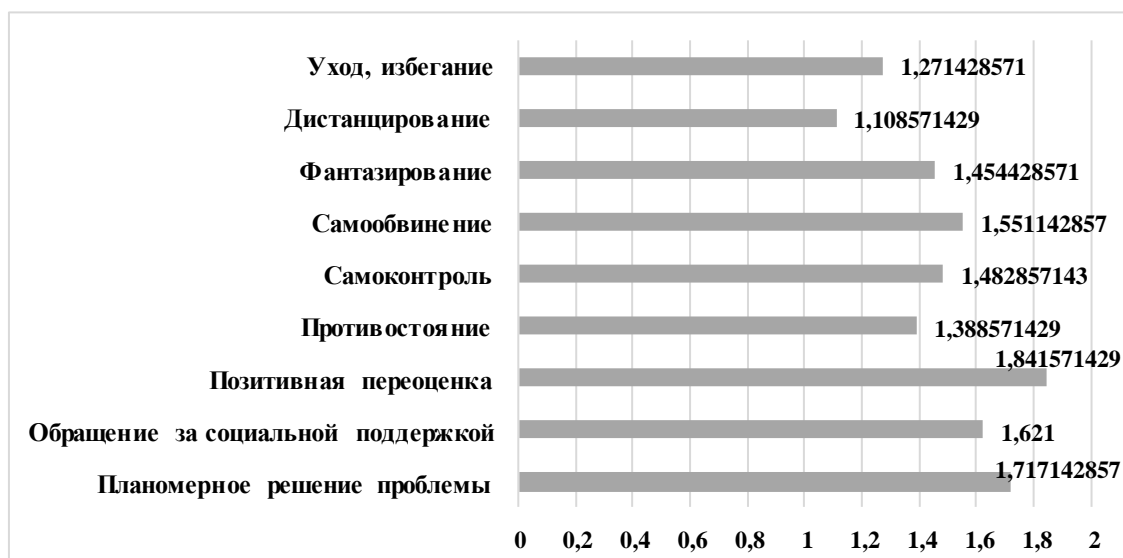
12 минут. Использование данной методики обусловлено её способностью количественно отражать психологическую устойчивость студентов, а также выявлять индивидуальные особенности стиля совладания с проблемными ситуациями.

Процедура исследования проводилась в учебных аудиториях университета. Студенты проходили тестирование добровольно, при этом соблюдалась анонимность. Полученные результаты были агрегированы и обработаны с использованием описательной статистики, что позволило определить средние значения по каждой из шкал.

По результатам проведённой диагностики с использованием опросника способов копинга (ОСК, адаптация Е. В. Битюцкой, 2015), были рассчитаны средние значения по каждой из шкал в общей выборке студентов, которые представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

**Таблица 1 – Общие средние значения по шкалам ОСК**

Шкала	Значение
Планомерное решение проблемы	1,72
Обращение за социальной поддержкой	1,62
Позитивная переоценка	1,84
Противостояние	1,39
Самоконтроль	1,48
Фантазирование	1,55
Дистанцирование	1,11
Уход, избегание	1,27



**Рисунок 1 – Общие средние значения по шкалам ОСК**

Согласно данным, указанным на рисунке 1 и в таблице 1, наиболее выраженной стратегией оказалась позитивная переоценка (средний балл 1,84). Это свидетельствует о том, что студенты склонны осмысленно рассматривать стрессовые ситуации, акцентируя внимание на положительных аспектах и возможностях личного роста. Высокая активность этой стратегии может быть связана с психологической зрелостью студентов, их способностью к рефлексии и устойчивостью к кратковременным и длительным

стрессорам. Согласно модели Р. Лазаруса и С. Фолкман, позитивная переоценка является важной эмоционально-ориентированной стратегией, позволяющей снизить субъективное напряжение и сохранить мотивацию к решению проблем.

Следующей по выраженности является стратегия планомерного решения проблемы (1,72), которая отражает склонность студентов к рациональному анализу ситуации и последовательным действиям для преодоления трудностей. Это активная проблемно-ориентированная стратегия, указывающая на готовность студентов брать ответственность за происходящее, формулировать цели и искать пути их достижения. Данный результат подтверждает, что образовательная среда университета способствует развитию навыков самостоятельного решения задач и планирования действий.

Стратегия обращения за социальной поддержкой (1,62) также оказалась достаточно востребованной. Это свидетельствует о значимости социальных ресурсов для студентов: семьи, друзей, одноклассников и преподавателей. Поиск поддержки способствует снижению эмоционального напряжения, укрепляет чувство защищённости и позволяет обмениваться опытом и практическими решениями проблем. Результаты демонстрируют, что студенты используют как когнитивные, так и поведенческие способы взаимодействия с социальным окружением для преодоления стрессовых ситуаций.

Менее выраженными оказались дистанцирование (1,11), уход/избегание (1,27) и противостояние (1,39). Низкая активность стратегии дистанцирования указывает на то, что студенты реже снижают эмоциональную вовлечённость путём психологического «отстранения» от ситуации. Аналогично, минимальное использование стратегии ухода или избегания подтверждает, что студенты предпочитают активное решение проблем, а не бегство от них. Низкие показатели противостояния демонстрируют, что агрессивная конфронтация или открытое сопротивление стрессору не являются типичным способом совладания для данной выборки.

Средние баллы по остальным шкалам (самоконтроль, фантазирование, самообвинение) находятся в диапазоне 1,45–1,55, что говорит об умеренном использовании этих стратегий. Самоконтроль позволяет регулировать эмоции и сдерживать импульсивные реакции, но не является ведущей стратегией. Фантазирование и самообвинение, будучи скорее дезадаптивными стратегиями, проявляются у студентов эпизодически и не доминируют в системе их копинга. Это может говорить о сформированности базовых навыков эмоциональной саморегуляции и способности критически оценивать собственные действия без чрезмерной самокритики.

В целом, полученные результаты показывают, что студенты университета преимущественно используют адаптивные копинг-стратегии, направленные на активное решение проблем и эмоциональную регуляцию. Это соответствует когнитивно-поведенческой модели Р. Лазаруса и С. Фолкман, где выбор стратегии совладания зависит от оценки ситуации и собственных ресурсов. Высокая выраженность позитивной переоценки и планомерного решения проблемы указывает на готовность студентов к осознанному управлению стрессом, а активное обращение за социальной поддержкой подчеркивает значимость социальных факторов в процессе адаптации.

Кроме того, анализ результатов позволяет сделать вывод о влиянии гендерных и возрастных особенностей. Преобладание девушек в выборке объясняет более высокие показатели эмоционально-ориентированных стратегий, тогда как мужчины в меньшинстве чаще склонны использовать проблемно-ориентированные методы или избегание, что, возможно, частично сказывается на общем уровне проявления этих стратегий в выборке.

Таким образом, данные исследования подтверждают, что студенты университета обладают относительно высокой психологической устойчивостью и способностью к адаптивному совладанию со стрессом. Эти результаты могут служить основой для разработки программ поддержки и профилактики эмоционального выгорания, а также для внедрения методов формирования копинг-компетентности в образовательной среде.

## Список использованных источников

- 1 Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 456 p.
- 2 Рыжов, Д. М. Развитие научных представлений о психологической защите и её исследование у детей младшего школьного возраста / Д. М. Рыжов // Вестник МГУ им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2013. – № 1. – С. 100–101.
- 3 Баскакова, С. А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами / С. А. Баскакова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – Т. 20, № 2. – С. 88–96.
- 4 Суханова, Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий / Е. В. Суханова // Прикладная юридическая психология. – 2014. – № 1. – С. 76–83.
- 5 Крюкова, Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 2. – С. 88–95.
- 6 Симатова, О. Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптивного потенциала подростков / О. Б. Симатова // Akademickapsychologie. – 2016. – № 1. – С. 50–56.
- 7 Сидоров, П. И. Культура и стресс: гендерные различия в копинг-поведенческих стратегиях / П. И. Сидоров // Журнал психологии и социальной работы. – 2019. – № 2. – С. 45–51.
- 8 Gross, J. J. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences / J. J. Gross // Psychophysiology. – 2002. – Vol. 39, № 3. – P. 281–291.

### **М. В. Цагельник**

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

## **ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ И УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

*Статья посвящена исследованию влияния сложных жизненных ситуаций и условий неопределенности на психологию личности и агрессивное поведение студентов. В работе рассматриваются механизмы адаптации к стрессу и неопределенности, а также их связь с проявлениями агрессии. Особое внимание уделяется роли образовательной среды и социальных факторов в формировании агрессивных реакций. Анализ проблемы позволяет глубже понять, как личностные особенности студентов влияют на их поведение в условиях стресса и неопределенности, и разработать стратегии для снижения агрессии.*

*Ключевые слова: агрессивное поведение, агрессия, студенты, стресс, профилактика, агрессивные действия, психическое здоровье, аутоагрессия.*

### **M. V. Tsagelnik**

Scientific Adviser: H. S. Yaroshevich  
Francisk Skorina Gomel State University  
Gomel, Republic of Belarus

## **PERSONALITY PSYCHOLOGY AND AGGRESSIVE BEHAVIOR OF STUDENTS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS AND CONDITIONS OF UNCERTAINTY**

*The article is devoted to the study of the influence of difficult life situations and conditions of uncertainty on personality psychology and aggressive behavior of students. The*