

УДК 159.9.07

<https://doi.org/10.21869/2223-151X-2023-13-4-212-228>

Проблема формирования копинг-стратегий по преодолению трудных жизненных ситуаций в студенческом возрасте

Н.В. Тарасова¹ ✉

¹ Юго-Западный государственный университет
ул. 50 лет Октября, д. 94, г. Курск 305040, Российская Федерация

✉ e-mail: nadia-79@bk.ru

Резюме

Формирование конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций играет важнейшую роль в выборе типа поведения, позволяя студентам успешно преодолевать психотравмирующие и стрессовые ситуации, как в ходе обучения, так и в дальнейшей профессиональной деятельности. Высшее образование способствует развитию профессионально значимых психологических личностных характеристик. В данном аспекте можно говорить о развитии самоорганизации, мотивации, творческого мышления, адаптивности и эмоциональной интеллектуальности, ментальных и поведенческих паттернов, которые помогают людям эффективно справляться с трудностями и вызовами повседневной жизни. Эти качества играют важную роль в успешной карьере и личностном росте выпускника.

Проблема преодолевающего поведения, как уникального способа взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями начала рассматриваться примерно в 1950-х годах. Термин «копинг» был введен Абрахамом Маслоу и происходит от английского глагола «to cope», который описывает стратегии и механизмы, используемые индивидом для возможности борьбы с трудностями, стрессом или неблагоприятными ситуациями. В российской научной литературе данный термин часто интерпретируется как «преодолевающее поведение» или «психологическое преодоление», отражая процесс адаптации и приспособления личности к различным вызовам и стрессорам в ее окружении.

Цель данной статьи заключается в изучении особенностей овладения навыками конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов. В работе рассматриваются особенности формирования конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов.

Использование библиометрического анализа и экспериментального анализа в данной работе позволило получить комплексные и надежные данные, которые могут быть использованы для более глубокого понимания исследуемой проблемы. Благодаря проведенному психологическому эксперименту были изучены ведущие навыки конструктивных стратегий, способствующих преодолению трудных жизненных ситуаций в студенческом возрасте.

Методами нашего психологического исследования явились теоретический анализ литературы, соответствующей тематике исследования; эмпирические методы исследования: методика психодиагностики копинг-механизмов Э. Хайма, методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой), методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (Д.С. Норман.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой); методы наблюдения и беседы; методы количественной и качественной обработки данных.

В данном исследовании были применены разнообразные методы обработки результатов, включая количественные, качественные и математические подходы.

Ключевые слова: конструктивные стратегии; трудные жизненные ситуации; копинг-стратегии; студенческий возраст.

Конфликт интересов: Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Для цитирования: Тарасова Н.В. Проблема формирования копинг-стратегий по преодолению трудных жизненных ситуаций в студенческом возрасте // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023. Т. 13, № 4. С. 212-228. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2023-13-4-212-228>.

Статья поступила в редакцию 12.10.2023

Статья подписана в печать 02.11.2023

Статья опубликована 23.12.2023

The Problem of Developing Coping Strategies to Overcome Difficult Life Situations at Student Age

Nadezhda V. Tarasova¹ ✉

¹Southwest State University
50 Let Oktyabrya Str. 94, Kursk 305040, Russian Federation

✉ e-mail: nadia-79@bk.ru

Abstract

The formation of constructive strategies for overcoming difficult life situations plays a vital role in choosing the type of behavior, allowing students to successfully overcome traumatic and stressful situations, both during their studies and in their future professional activities. Higher education contributes to the development of professionally significant psychological and personal characteristics. In this aspect, we can talk about the development of self-organization, motivation, creative thinking, adaptability and emotional intelligence, mental and behavioral patterns that help people effectively cope with the difficulties and challenges of everyday life. These qualities play an important role in a graduate's successful career and personal growth.

The problem of overcoming behavior as a unique way of interaction of an individual with difficult life situations began to be considered around the 1950s.

The term «coping» was coined by Abraham Maslow and comes from the English word «to cope», which means «to cope» or «to overcome». In Russian scientific literature it is often translated as «overcoming behavior» or «psychological overcoming».

The purpose of this article is to study the characteristics of students mastering the skills of constructive strategies for overcoming difficult life situations. The paper examines the features of the formation of constructive strategies for overcoming difficult life situations among students.

The use of bibliometric analysis and experimental analysis in this work allowed us to obtain comprehensive and reliable data that can be used for a deeper understanding of the problem under study. Thanks to the conducted psychological experiment, the leading skills of constructive strategies that help overcome difficult life situations at student age were studied.

The methods of our psychological research were theoretical analysis of literature relevant to the topic of research; empirical research methods: the method of psychodiagnostics of coping mechanisms by E. Heim, the method of «Identification of mental and physical discomfort» (according to V.N. Ponikarova), the method of «Coping behavior in stressful situations CISS» (D.S. Norman, F. Endler, D.A. James, M.I. Parker; adapted version by T.A. Kryukova); observation and interview methods; methods of quantitative and qualitative data processing.

In this study, a variety of methods were used to process the results, including quantitative, qualitative and mathematical approaches.

Keywords: constructive strategies; difficult life situations; coping strategies; student age.

Conflict of interest: The Author declare the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.

For citation: Tarasova N.V. The Problem of Developing Coping Strategies to Overcome Difficult Life Situations at Student Age. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics.* 2023, 13(4): 212–228 (In Russ.). <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2023-13-4-212-228>.

Received 12.10.2023

Accepted 02.11.2023

Published 23.12.2023

Введение

Понятие трудная жизненная ситуация, Е.А. Бурдуковская и О.Г. Филиппенко трактуют как проблему, которая может возникнуть в процессе жизни индивида,

она может угрожать обыденному функционированию личности, требуя сторонней помощи, в связи с невозможностью единоличного решения ситуации [1, с. 32].

Трудные жизненные ситуации для человека могут быть определены как со-

стояния, которые возникли из-за временного влияния субъективных или объективных явлений; еще только надвигающееся жизненное событие, вызывающее стресс и напряжение; перенапряжение, которое непреодолимо путем использования привычных индивиду механизмов решения (И.Ф. Дементьева, И.Н. Евграфова).

Н.Г. Осухова акцентирует факт того, что трудная жизненная ситуация определяется, как правило, внешними или внутренними факторами, которые провоцируют нарушение в адаптации человека, по итогу чего человек имеет риск утраты возможности удовлетворять базовые потребности привычными способами [2, с. 14].

Вопреки многообразию трактовок понятия «трудная жизненная ситуация», исследователи определенно сходятся во мнениях, что данные ситуации:

- появляются как результат, своего рода, дисбаланса в системе общественных отношений или диспропорции между целями, стремлениями и способностями личности;

- неотъемлемая составляющая часть процесса социализации;

- настроены на высокий уровень напряжения со стороны человека, максимального применения своих возможностей и ресурсов;

- несут в себе угрозу для стандартного функционирования личности, мотивируют на применение преодолевающего поведения.

Научно-популярная литература имеет различные классификации сложных ситуаций жизни. А.Н. Фоминов полагает, что для человека сложная ситуация всегда является явлением уникальным по субъективности его оценки, индивидуальные трудности ситуации определяются по жизненному опыту, возрасту и стереотипам поведения человека [3, с. 45].

Советский психотерапевт Ф.Е. Василюк описывает четыре вида сложных жизненных ситуаций: стресс (состояние

нервно-психического напряжения, вызванное рядом вредных факторов), фрустрация (негативное психологическое самочувствие, вызванное невозможностью удовлетворения потребности), внутренний конфликт [4, с. 45].

Стратегия представляет собой последовательный процесс потребления людьми коллективных благ, передачи их обществу. Эта характеристика связана с категориями активности, ответственности человека. Л.И. Анциферова, как и Х. Томе, отмечает, что не всякий тип поведения человека в трудной ситуации можно назвать «стратегия преодоления». Бытуют сформировавшиеся мнения исследователей, которые гласят, что стратегия преодоления непосредственно должна считаться только осознанным и самоконтрольным поведением, обусловленным при этом необходимостью эффективного решения проблем [5, с. 129].

Использование термина «coping behavior» в англоязычной литературе позволяет уточнить и конкретизировать понятие «Bewältigung» и обозначить его в контексте исследований и практического применения. Это позволяет более точно изучать и анализировать различные стратегии и механизмы преодоления, а также их влияние на психологическое благополучие и адаптацию человека [6, с. 63].

Именно поэтому «coping behavior» некоторыми отечественными педагогами и психологами понимается как «адаптивное поведение» (Л. М. Колпакова, А. А. Цахаева), «совладающее поведение» (Т.Л. Крюкова), «преодолевающее поведение» (Л.И. Анциферова) [6, с. 45].

Рихард Лазарус выделяет два основных типа стратегий преодоления:

- стратегии, ориентированные на максимально эффективное разрешение трудностей;

- стратегии, представленные поведением, в основе которого лежат эмоциональные реакции, не поддержанные когнитивной регуляцией [7, с. 45].

Стратегии дифференцирования (Л. Перлин, К. Шулер) отражают осознание необходимости трансформации мнения и отношения к проблеме, что представлено тремя стратегиями:

1) изменение проблемы (работа над изменением условий, которые вызвали проблему);

2) изменение способа видения проблемы (нейтрализация или минимизация стрессора);

3) управление эмоциональным дистрессом (когнитивная регуляция эмоционального состояния) [8, с. 57].

Ф. Мосс, И. Шеффер представили последовательность из пяти стратегий, каждая из которых дает возможность перехода на более высокий уровень владения стратегией преодолевающего поведения:

1) определение, оценка значимости ситуации и осознание последствий;

2) адаптация, заключающаяся в принятии происходящего, рефлексии, эмоциональной регуляции поведения;

3) поиск поддержки, обращение за советом к значимым людям;

4) поддержание стабильного эмоционального уровня;

5) выбор модели поведения, который подразумевает самоанализ, сбор информации, поиск поддержки [9, с. 78].

Оценка студенческого возраста как кризисного – не частое явление для исследований, часто кризис этой возрастной группы полностью исключается. Впрочем, некоторые из исследователей пока анализируют кризисы студенческой жизни, определяя их по-другому:

– кризисы личности и социальной самостоятельности (Э. Эриксон),

– «встречи со взрослой жизнью» (О.В. Хухлаева) [10],

– кризис юности (В.И. Слободчиков, О.С. Комиссарова) [11],

– связанные с профессиональным обучением кризисы (Ю.П. Поваренков),

– кризисы профессионального развития (Е.Ф. Зеер) [12].

Молодежь сталкивается с несоответствием действительной реальности с желаемой, усугубляет это сожаления о выборе будущей профессии, сожаления о выборе, проблемы с самоопределением [13, с. 59].

Также были выбраны методы сбора данных, которые будут использованы в исследовании, такие как анкетирование, интервьюирование, наблюдение или эксперимент. Были определены критерии отбора участников исследования, а также способы анализа полученных данных.

Результаты и обсуждение

Основной целью данного исследования является изучение особенностей развития навыков конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов.

Гипотеза исследования: овладение навыками конструктивных стратегий будет способствовать преодолению трудных жизненных ситуаций в студенческом возрасте.

Исследование проводилось на базе кафедры коммуникологии и психологии в ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет», г. Курска. В данном эксперименте приняли участие 80 студентов второго курса факультета лингвистики и межкультурной коммуникации. Из них 30 были юноши, а 50 – девушки.

В рамках данного эмпирического исследования были применены следующие методики:

• *Методика психодиагностики копинг-механизмов (Э. Хайм)*. Данная методика предоставляет возможность изучить 26 ситуационно-специфических вариантов копинга.

• *Методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой)*. Опросник был разработан с целью выявления конкретных ситуаций, в которых студенты испытывают психологическое и эмоциональное давление в процессе обучения. Вопросы были сфор-

мулированы таким образом, чтобы охватить различные аспекты учебной деятельности, такие как сложность заданий, объем учебного материала, ожидания преподавателей и коллег, оценки и экзамены.

• Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (Д.С. Норман.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Методы количественной и качественной обработки данных.

В результате анализа данных, полученных с использованием методики «Выявление психического и физического дискомфорта» (разработанной В.Н. Поникаровой), было выявлено, что ни один

из участников исследования не проявил очень низкий уровень психоэмоционального напряжения. Уровень психоэмоционального напряжения на низком уровне был отмечен у 14 студентов (17,5%). Средний уровень психоэмоционального напряжения был обнаружен у 22 студентов (27,5%). Высокий уровень психоэмоционального напряжения был отмечен у 32 студентов (40%). Интенсивное психоэмоциональное напряжение, достигающее значительных уровней, было выявлено у 12 студентов, что составляет примерно 14% от общего числа исследуемых.

Визуализация полученных результатов представлена на рис. 1, а более подробная информация приведена в табл. 1.

Таблица 1. Результаты диагностических значений психического и физического дискомфорта (методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой))

Table 1. The results of diagnostic values of mental and physical discomfort (methodology "Identification of mental and physical discomfort" (by V.N. Ponikarova))

Уровни/ Levels	Очень низкий/ Very low	Низкий/ Short	Средний/ Average	Высокий/ High	Очень высокий/ Very tall
Количество/ Quantity	0	14	22	32	12
%	0	17,5	27,5	40	15



Рис. 1. Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Выявление психического и физического дискомфорта»

Fig. 1. Results of the ascertaining stage of the experiment using the «Identification of mental and physical discomfort» method

В качестве наиболее травмирующих ситуаций были названы:

- защита курсового проекта (средний балл 4,4);
- экзамен (сессионный) (средний балл 4,2);
- защита выпускной квалификационной работы (средний балл 4,1);
- общение с преподавателями во время сессии (средний балл 4,0);
- общение с преподавателями во время семинаров (средний балл 4,0).

Травмирующими ситуациями для студентов могут являться ситуации оценки знаний в период сессии, которые могут вызывать повышенное психоэмоциональное напряжение и стресс. Кроме того, студентов также может пугать перспектива защиты выпускной квалификационной работы в будущем, поскольку это событие связано с высокими ожиданиями и требованиями.

В ходе применения методики копинг-поведения, разработанной С. Норманом, Д.Ф. Эндлером, Д.А. Джеймсом и

М.И. Паркером, для анализа стрессовых ситуаций, мы выявили ряд уникальных характеристик поведения студентов. Эти характеристики отличаются от типичного копинг-поведения и могут быть связаны с особенностями контекста и индивидуальными особенностями студентов. Наши наблюдения указывают на то, что студенты проявляют адаптивные стратегии, такие как активное преодоление проблем, поиск социальной поддержки и позитивное переоценивание ситуации. Однако мы также обнаружили, что некоторые студенты могут использовать неадаптивные стратегии, такие как избегание или отрицание проблемы. Эти уникальные характеристики поведения студентов представляют интерес для дальнейших исследований в области копинг-поведения и стресса у студентов.

Результаты данного исследования были представлены наглядно в табл. 2 и на рис. 2, что позволяет визуально оценить полученные данные и их значимость.

Таблица 2. Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Table 2. Results of the ascertaining stage of the experiment using the «Coping behavior in stressful situations» method

Типы преобладающего копинг-поведения в стрессовых ситуациях/ Types of predominant coping behavior in stressful situations	Общее количество испытуемых/ General number of subjects	%
Копинг на решение задачи Coping to solve a problem	20	25
Копинг на эмоции Coping with emotions	32	40
Копинг на избегание Avoidance coping	28	35
Всего Total	80	100

32 студента (40%) ориентированы на эмоции, то есть в ситуации стресса погружаются в свою боль и страдания, обвиняют себя за то, что оказались в такой ситуации, за нерешительность, за то, что

не знают, как поступить. Такие люди, находясь в стрессовом состоянии, очень переживают, нервно напрягаются и раздражаются, студенты стремятся разделить состояние с близкими. Дополни-

тельно, 28 участников исследования (35%) проявили стратегию преодоления, ориентированную на избегание. Эта стратегия позволяет индивидам снизить эмоциональную нагрузку, связанную с ситуациями стресса.

Стратегия избегания, как одна из форм копинга, основывается на попытке избежать или уклониться от стрессоров или ситуаций, которые вызывают негативные эмоции или дискомфорт. Личности, использующие эту стратегию, могут предпочитать избегать конфликтных ситуаций, сложных задач или требований, которые вызывают у них стресс.

В процессе выполнения данного исследования был выявлен уровень использования различных типов копинг-страте-

гий, включая когнитивные, эмоциональные и поведенческие подходы. Эти стратегии представляют собой механизмы, которые индивиды применяют для возможности справиться с трудностями, стрессом или неблагоприятными ситуациями. Результаты исследования подтверждают, что люди могут использовать разнообразные стратегии копинга для эффективного преодоления повседневных вызовов и поддержания психологического благополучия. Для оценки эффективности данных стратегий были использованы следующие градационные показатели: продуктивные стратегии, относительно продуктивные стратегии и непродуктивные стратегии.

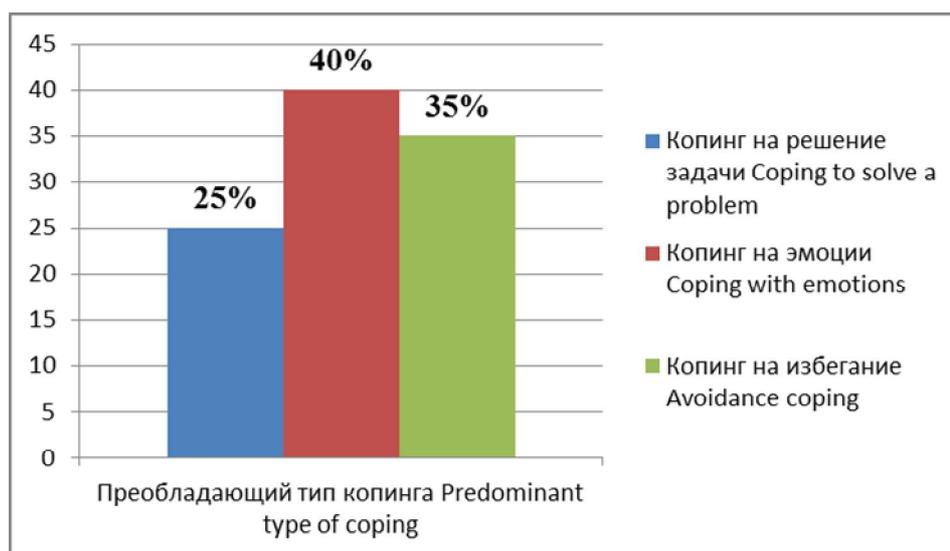


Рис. 2. Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Fig. 2. Results of the ascertaining stage of the experiment using the «Coping behavior in stressful situations» method

Проведение статистического анализа данных, полученных в рамках данного исследования, позволило выявить характер распределения различных стратегий преодоления. У 35% испытуемых были выявлены продуктивные стратегии преодоления, включающие проблемный ана-

лиз, установку собственной ценности и сохранение самообладания. У 35% испытуемых были относительно продуктивные стратегии преодоления, а у 30% испытуемых были непродуктивные стратегии преодоления.

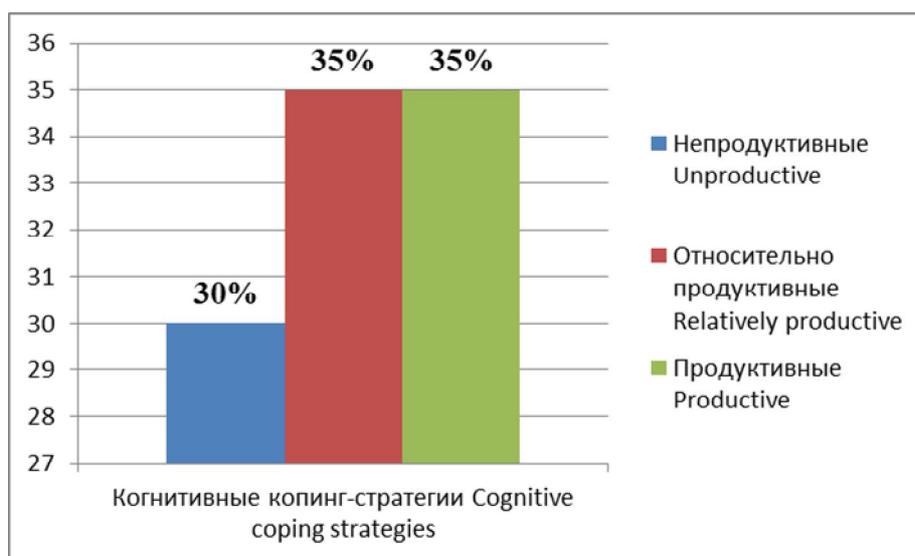
Таблица 3. Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике Э. Хейм «Способы преодоления критических ситуаций»**Table 3.** Results of the ascertaining stage of the experiment using the method of E. Heim «Ways to overcome critical situations»

	Когнитивные копинг-стратегии/ Cognitive coping strategies	Эмоциональные копинг-стратегии/ Emotional coping strategies	Поведенческие копинг-стратегии/ Behavioral coping strategies
Продуктивный/ Productive	35	27,5	37,5
Относительно/ продуктивный Relatively productive	35	32,5	37,5
Непродуктивный/ Unproductive	30	40	25

Относительно продуктивные копинг-стратегии помогают в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что значительная часть студентов проявляет низкую толерантность к стрессовым состояниям, как показано на рис. 3.

При проведении анализа эмоциональных копинг-стратегий было обнаружено, что среди испытуемых имеется следующее распределение: 27,5% прояв-

ляют продуктивные копинг-стратегии, включающие протест по отношению к трудностям и оптимизм; 32,5% демонстрируют относительно продуктивные копинг-стратегии, такие как пассивная кооперация, отвлечение и протест; 40% испытуемых проявляют непродуктивные копинг-стратегии, такие как подавленное эмоциональное состояние, безнадежность, переживание злости и возложение вины на себя и других.

**Рис. 3.** Результаты констатирующего этапа эксперимента по когнитивным копинг-стратегиям**Fig. 3.** Results of the ascertaining stage of the experiment using cognitive coping strategies

В ходе данного исследования были получены результаты, относящиеся к использованию поведенческих копинг-стратегий среди испытуемых. Анализ данных показал, что у 37,5% испытуемых были выявлены продуктивные поведенческие копинг-стратегии. Эти стратегии включали сотрудничество и активное взаимодействие с окружающей средой для решения проблем.

Однако у 25% испытуемых были выявлены непродуктивные поведенческие копинг-стратегии. Эти стратегии включали отступление и активное избегание, что

означает, что эти индивиды прибегали к уходу от проблемы или избегали активных действий для ее решения.

Следовательно, в общей совокупности испытуемых 65% не проявляли продуктивных поведенческих стратегий копинга. Это указывает на необходимость разработки программ и тренингов, направленных на развитие и усиление продуктивных поведенческих копинг-стратегий у индивидов. Такие программы помогут улучшить способность справляться с трудностями и эффективно решать проблемы.

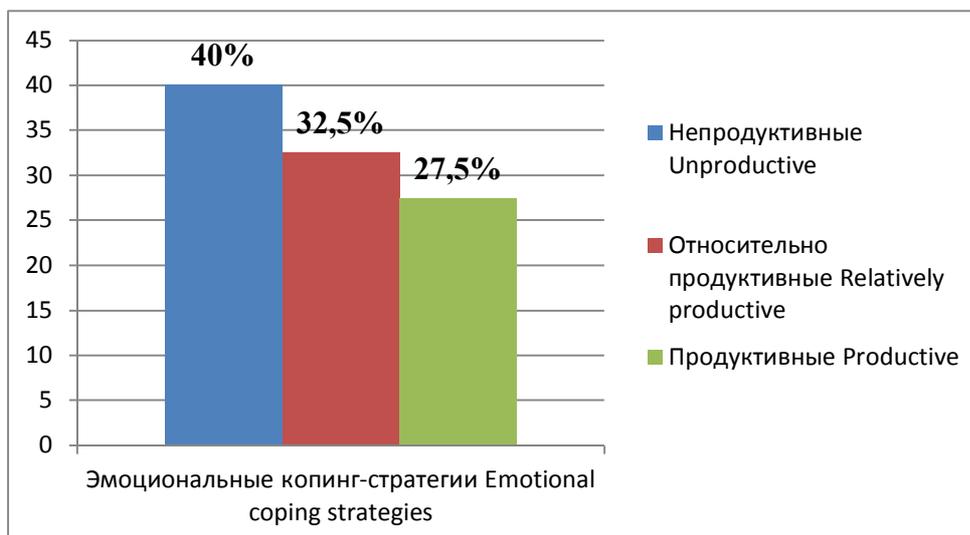


Рис. 4. Результаты констатирующего этапа эксперимента по эмоциональным копинг-стратегиям

Fig. 4. Results of the ascertaining stage of the experiment using emotional coping strategies

Поэтому диагностика показала, что в большинстве случаев студенты применяют стратегии непродуктивного и относительно продуктивного копинга, что вле-

чет за собой повышение психоэмоционального напряжения и уменьшает эффективность в учебе.

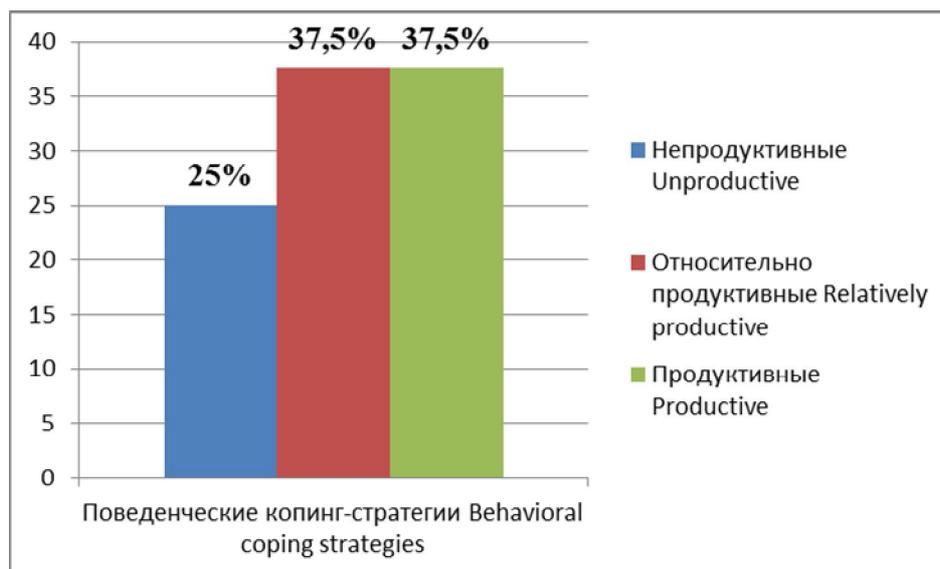


Рис. 5. Результаты констатирующего этапа эксперимента по изучению поведенческих копинг-стратегий

Fig. 5. Results of the ascertaining stage of the experiment using behavioral coping strategies

Табл. 4 содержит результаты, полученные при использовании методики «Выявление психического и физического

дискомфорта», разработанной В.Н. Поникаровым.

Таблица 4. Усредненные показатели уровня психоэмоционального напряжения обследованных лиц, измеренного до проведения Программы

Table 4. Average indicators of the level of psycho-emotional stress of the examined persons, measured before the Program

Описательные статистики/Descriptive Statistics					
Название показателя/ Indicator name	N	Минимум/ Minimum	Максимум/ Maximum	Среднее/ Average	Среднестандартное отклонение/ Mediocristan dartnoe deviation
Психоэмоциональное напряжение/ Psycho-emotional stress	80	20,00	84,00	55,95	18,22

В табл. 4 показано, что в усредненный показатель психоэмоционального напряжения в выборке обследованных лиц равен $55,95 \pm 18,22$ балла, что соответствует высокому уровню.

Согласно показателям минимума и максимума, разброс значений показателя

«Психоэмоциональное напряжение» в выборке достаточно большой. В связи с этим нами проведен частотный анализ с целью выявления процента обследованных лиц с низким, средним и высоким уровнем психоэмоционального напряжения (рис. 6).

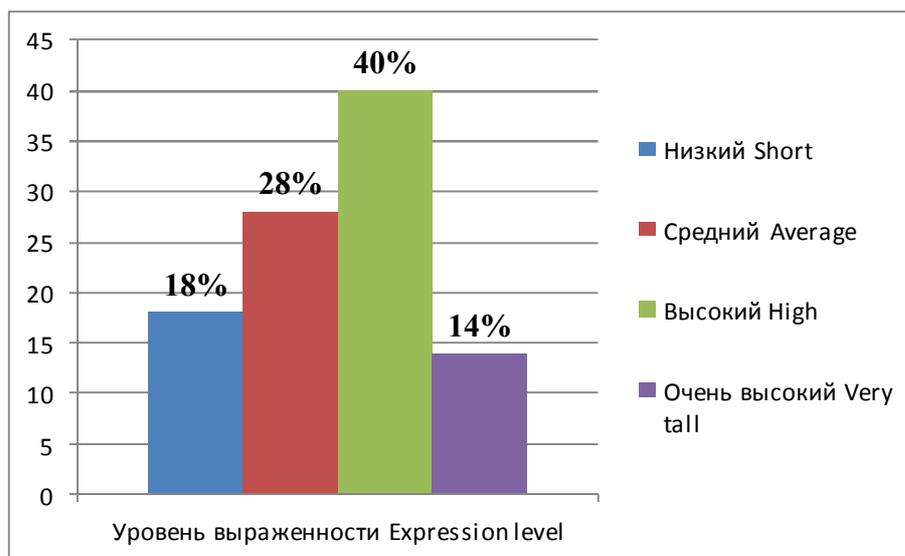


Рис. 6. Частотный анализ показателя «Психоэмоциональное напряжение», измеренного до проведения Программы

Fig. 6. Frequency analysis of the «Psycho-emotional stress» indicator measured before the Program

На рисунке показано, что 18% обследованных лиц не характерно переживание психоэмоционального напряжения, у 28% выявлен его низкий уровень. В то же время, у 40% обследованных лиц выявлен высокий уровень психоэмоционального напряжения, а у 14% очень высокий уровень. Высокий и очень высокий уровень психоэмоционального напряжения может указывать на развитие у испытуемых пограничного состояния, которое характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженным соматовегетативными реакциями и снижением

учебной и профессиональной работоспособности при невозможности полноценной эмоциональной разрядки и отключения от тревожно-депрессивных переживаний. На наш взгляд, психоэмоциональное состояние этих лиц требует оптимизации.

Далее нами исследованы стратегии совладающего поведения респондентов: копинг, направленный на решение задачи. В табл. 5 представлены результаты, полученные в ходе применения методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

Таблица 5. Усредненные показатели выраженности копинга, направленного на решение задачи обследованных лиц, измеренного до проведения Программы

Table 5. Average indicators of the severity of coping aimed at solving the problem of the examined individuals, measured before the implementation of the Program

Описательные статистики/ Descriptive Statistics					
Название показателя/ Indicator name	N	Минимум/ Minimum	Максимум/ Maximum	Среднее/ Average	Среднестан дартное отклонение/ Mediocristan dartnoe deviation
Копинг, направленный на решение задачи Coping aimed at solving a problem	80	19,00	72,00	41,75	15,48

В таблице показано, что усредненный показатель психоэмоционального напряжения в выборке обследованных лиц равен $41,75 \pm 15,48$ балла, что соответствует низкому уровню.

Согласно показателям минимума и максимума, разброс значений показателя «Копинг, направленный на решение задачи» в выборке достаточно большой. В связи с этим нами проведен частотный анализ с целью выявления процента обследованных лиц с низким, средним и высоким уровнем выраженности копинга (рис. 7).

На рисунке показано, что 72% обследованных лиц не характерно использование данного копинга, что указывает на их низкую ориентированность на решение задачи в сложных, огорчающих или стрессовых ситуациях. Обнаружено, что у обследованных индивидов отсутствует стремление к фокусировке на проблеме, ее анализу, взвешиванию всех факторов и принятию оптимального решения. У 18% выявлен его средний уровень, в то же время, у 10% обследованных лиц выявлен высокий уровень копинга, направленного на решение задачи.

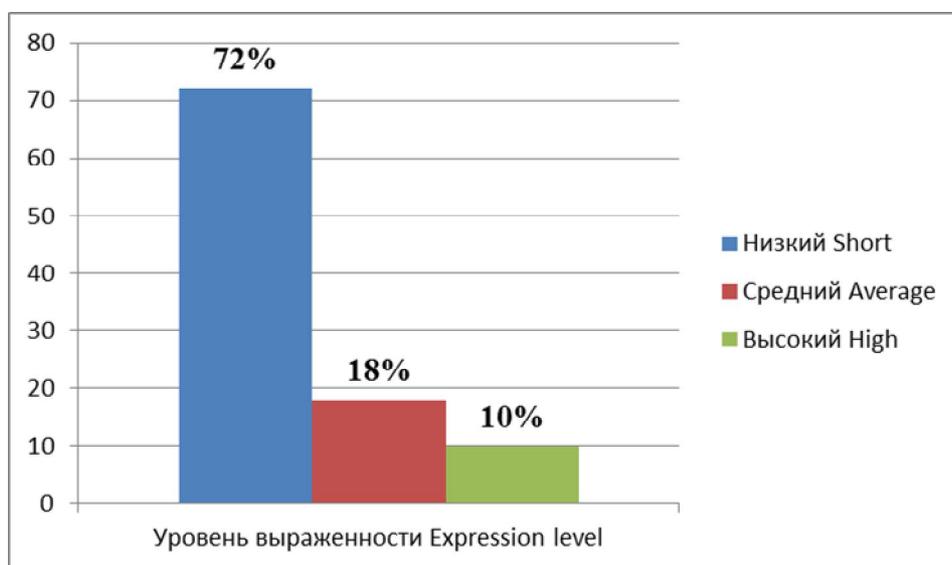


Рис. 7. Частотный анализ показателя «Копинг, направленный на решение задачи»

Fig. 7. Frequency analysis of the indicator «Coping aimed at solving a problem»

На наш взгляд, совладающее поведение исследованных лиц требует психологической коррекции. Корреляционный анализ показателей дискомфорта и копингов, полученных до проведения социально-психологического тренинга.

С целью выявления значимых связей показателей психоэмоционального напряжения и копинг-поведения использована процедура корреляционного анализа данных исследования. Для анализа взаимосвязи между переменными в данном исследовании был использован параметри-

ческий коэффициент корреляции Пирсона. Этот коэффициент позволяет измерить степень линейной связи между двумя непрерывными переменными. При его применении были учтены значения переменных и вычислен коэффициент, который может принимать значения от -1 до 1. Полученные результаты коэффициента корреляции Пирсона помогут нам лучше понять природу взаимосвязи между изучаемыми переменными и сделать выводы на основе эмпирических данных.

Таблица 6. Взаимосвязь показателей психоэмоционального напряжения и копинга, направленного на решение задачи обследованных лиц

Table 6. The relationship between indicators of psycho-emotional stress and coping aimed at solving the problem of the examined individuals

Корреляции/Correlations		Психоэмоциональное напряжение/Psycho-emotional stress
Копинг, направленный на решение задачи/Coping aimed at solving a problem	Корреляция Пирсона/Pearson correlation	-0,710**
	Значение (2 -сторон) Value (2 - sides)	0,001
	N	80
** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.) The correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

В табл. 6 показано, что показатель психоэмоционального напряжения имеет обратную значимую связь с показателем копинга, направленного на решение задачи. Очевидно, что наиболее устойчивым психическим явлением является стратегия поведения, в связи с этим мы можем предположить направление связи: чем реже обследуемые лица при совладании с трудными жизненными ситуациями стремятся сосредоточиться на проблеме, проанализировать ее, все взвесить, и принять наиболее оптимальное решение, тем более выражены у них симптомы психоэмоционального напряжения (0,01).

Наличие значимой взаимосвязи показателей копинг-стратегии и психоэмоционального напряжения позволяют нам предположить высокую эффективности программы развития конструктивного копинг-поведения: высокий уровень развития копинга, направленного на решение задачи, позволит преодолевать затруднения в учебной и профессиональной деятельности, снижая тем самым риск развития негативных психических состояний обследуемых лиц.

Выводы

Современные российские молодые люди вступают в очень сложные условия социально-культурного роста общества, в

которых происходит очень сложное социально-культурное развитие. Современные изменения охватывают различные сферы жизни, включая социальную, экономическую, политическую и духовную. В контексте развития экономики и социальной ситуации в России, особенно для молодежи, можно говорить о наличии стрессогенной ситуации [14, с. 30].

Профилактика стресса считается деятельностью личности, направленной на поддержание или сохранение баланса между потребностями окружающей среды, а также ресурсами, которые удовлетворяют эти требования. Психологическая задача поведения преодоления или «копинга» заключается в максимальном адаптации человека к требованиям ситуации, предоставлении ему возможности овладеть ним, уменьшать, ослаблять или смягчать эти меры.

Копинг-стратегии способствуют улучшению физического здоровья, так как помогают справляться с физиологическими реакциями на стресс, такими как повышенное артериальное давление и уровень кортизола. Кроме того, копинг-стратегии способствуют формированию и поддержанию качественных социальных отношений, так как помогают устанавливать эффективную коммуникацию, ре-

шать конфликты и поддерживать поддержку со стороны окружающих.

Копинг-стратегии представляют собой адаптивные механизмы, которые помогают индивиду справиться с различными стрессорами, проблемами и вызовами, с которыми он сталкивается в своей жизни. Они направлены на уменьшение негативных эмоций, снижение уровня стресса и повышение самоэффективности в преодолении трудностей. Копинг-стратегии могут быть разнообразными и индивидуально подобраны в зависимости от конкретных потребностей и ситуаций, с которыми сталкивается человек. Стратегии преодоления представляют собой когнитивные и поведенческие подходы, которые используются для справления с неблагоприятными ситуациями и стрессом. Оценка эффективности этих стратегий зависит от их способности снижать уровень стресса, улучшать психологическое и физическое благополучие, а также способствовать адаптации к изменяющимся условиям. В то же время, неэффективные стратегии преодоления могут усугублять стресс, подрывать психическое и физическое здоровье, а также препятствовать адаптации. Однако эффективность и неэффективность стратегий преодоления могут зависеть от контекста и индивидуальных особенностей. Поэтому важно проводить дальнейшие исследования, чтобы лучше понять, какие стратегии преодоления являются наиболее эффективными в различных ситуациях и для разных людей. Стратегии преодоления, также известные как стратегии возможности справиться или копинг-стратегии, представляют собой набор приемов и методов, которые используются в процессе борьбы с трудностями и стремятся обеспечить достижение благополучия, поддержание физического и психического здоровья, а также удовлетворение в социальных взаимодействиях.

С целью проверки гипотезы о том, что конструктивное копинг-поведение способно снижать степень психоэмоцио-

нального дискомфорта респондентов, разработана и проведена программа практических занятий.

Целью разработанной программы является формирование конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций путем передачи знаний и развития навыков сопротивления стрессам. Основной задачей программы также является устранение стереотипов поведения путем его произвольной регуляции [15, с. 183].

Задачи, включенные в разработанную программу, охватывают широкий спектр аспектов, связанных с эмоциональной сферой студентов и их психологическим благополучием: работа с эмоциональной сферой студентов (программа направлена на развитие эмоциональной составляющей и управления эмоциями); снятие эмоционального напряжения (программа включает методы и техники, которые помогают студентам справляться с эмоциональным напряжением и стрессом); снижение ситуационной тревожности (программа помогает студентам развить навыки управления тревожностью в различных ситуациях); повышение психологической компетентности студентов (программа направлена на развитие навыков саморегуляции, психологической гибкости и адаптивности); формирование знаний о причинах стресса и о способах преодоления тревожности (программа предоставляет студентам информацию о факторах, вызывающих стресс, и методах работы с ним); развитие умения объективно оценивать различные жизненные ситуации (программа помогает студентам развить критическое мышление и способность анализировать и оценивать ситуации объективно); обучение навыкам конструктивного принятия решений (программа развивает у студентов навыки принятия решений на основе анализа и рационального обдумывания альтернатив); выработка эффективного стресс-совладающего поведения (программа помогает студентам осознать и развить стратегии

борьбы со стрессом и адаптации к неблагоприятным ситуациям); формирование активной мотивации, особенно в отношении достижения успеха (программа направлена на развитие мотивации и стремления к достижению поставленных целей); развитие установки на возможность справиться с трудностями и принятием конструктивных решений (программа помогает студентам развить позитивную установку на преодоление трудностей и принятие конструктивных ре-

шений); формирование основных компонентов преодолевающего поведения – когнитивного, эмоционального и поведенческого (программа развивает навыки позитивного мышления, эмоциональной регуляции и адаптивного поведения в стрессовых ситуациях).

Все эти задачи способствуют развитию ресурсов и навыков, необходимых для эффективной возможности справляться с трудностями и повышения психологического благополучия студентов.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания: избранные психологические труды: в 2-х т. СПб.: Питер, 2010. 288 с.
2. Баканова А.А. Экзистенциальный аспект преодоления кризисных ситуаций в юношеском возрасте // Безопасность жизнедеятельности – профессия XXI века: проблемы становления и перспективы развития: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, 19-20 ноября 2002. СПб., 2002. С. 82- 84.
3. Алексина Ю.Ю. Особенности копинг-поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 6-1. С. 61-62
4. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2008. 26 с.
5. Баст Е.И. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности студента-первокурсника. СПб.: Питер, 2014. 192 с.
6. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании. М., 2009. 228 с.
7. Буравцова Н.В. Развитие личностной харизматичности посредством социально-психологического тренинга // Социосфера. 2014. № 1. С.180-184.
8. Зыбина Л.Н. Социально-психологический тренинг как средство активного обучения // Развитие человека в современном мире: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 ч. Новосибирск, 2015. С. 270-276.
9. Вакуева А.Н. Новая воспитательная технология - технология социально-психологического тренинга // Россия и Европа: связь культуры и экономики материалы XI Международной научно-практической конференции: в 2-х ч. М., 2015. С. 77-79.
10. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя. М.: Просвещение, 2009. 255 с.
11. Котенева А.В. Защитные механизмы личности и эмоциональная сфера // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2008. № 9. С. 270-276.
12. Купрене Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии // Психологическая практика СПО. М., 2011. №5. С. 69-71.
13. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2014. 256 с.
14. Щелина Т.Т. К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений // Молодой ученый. 2015. №11. С. 1774-1778.

15. Немов Р. С. Общая психология. Книга 4. Речь. Психические состояния. М.: Юрайт. 2019. 244 с.

References

1. Anan'ev B.G. *Chelovek kak predmet poznaniya: izbrannye psichologicheskie trudy* [Man as a subject of knowledge: selected psychological works] St. Petersburg, Piter Publ., 2010. 288 p.

2. Bakanova A.A. [The existential aspect of overcoming crisis situations in adolescence]. *Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti – professiya XXI veka: problemy stanovleniya i perspektivy razvitiya. Sbornik trudov Vserossijskoj nauchno- prakticheskoy konferencii* [Life safety – profession XXI century: problems of formation and prospects of development. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg, 2002, pp. 82-84 (In Russ.).

3. Aleksina Yu.Yu. Osobennosti koping-povedeniya lic s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Features of coping behavior of people with disabilities]. *Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya = International Journal of Experimental Education*, 2014, no. 6-1, pp. 61-62

4. Kamynina I.V. *Koping-strategii lichnosti v ekstremal'nyh usloviyah zhiznedeyatel'nosti*. Avtoref. diss. kand. psihol. nauk [Coping strategies of a personality in extreme living conditions. Cand. of Sci. Philol. diss. abstract]. Habarovsk, 2008. 26 p.

5. Bast E.I. *Stressoustojchivost' kak faktor psichologicheskogo blagopoluchiya lichnosti studenta-pervokursnika* [Stress tolerance as a factor of psychological well-being of a first-year student's personality]. St. Petersburg, Piter Publ., 2014. 192 p.

6. Dolgova V.I. *Gotovnost' k innovacionnoj deyatel'nosti v obrazovanii* [Willingness to innovate in education]. Moscow, 2009. 228 p.

7. Buravcova N.V. Razvitie lichnostnoj harizmatichnosti posredstvom social'no-psichologicheskogo treninga [The development of personal charisma through socio-psychological training]. *Sociosfera = Sociosphere*, 2014, no. 1, pp.180-184.

8. Zybina L.N. [Socio-psychological training as a means of active learning]. *Razvitie cheloveka v sovremennom mire. Materialy VI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Human development in the modern world. Materials of the VI All-Russian Scientific and Practical conference with international participation]. Novosibirsk, 2015, pp. 270-276 (In Russ.).

9. Vakueva A.N. [New educational technology - technology of socio-psychological training]. *Rossiya i Evropa: svyaz' kul'tury i ekonomiki. Materialy XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Russia and Europe: the connection of culture and economics. Materials of the XI International Scientific and Practical Conference]. Moscow, 2015, pp. 77-79 (In Russ.).

10. Kon I.S. *Psichologiya rannej yunosti* [Psychology of early youth]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 2009. 255 p.

11. Koteneva A.V. Zashchitnye mekhanizmy lichnosti i emocional'naya sfera [Protective mechanisms of personality and the emotional sphere]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, 2008, no. 9, pp. 270-276.

12. Kuprene E.V. Sovremennoe sostoyanie i metody kopingstrategij v psichologii [The current state and methods of coping strategies in psychology]. *Psichologicheskaya praktika SPO = Psychological Practice SPO*, 2011, no. 5, pp. 69-71.

13. Mel'nik Sh. *Stressoustojchivost'. Kak sohranyat' spokojstvie i effektivnost' v lyubyh situacijah* [Stress resistance. How to stay calm and efficient in all situations]. Moscow, "Mann, Ivanov i Ferber" Publ., 2014. 256 p.

14. Shchelina T.T. K probleme razvitiya stressoustojchivosti studentov psihologo-pedagogicheskikh napravlenij [On the problem of developing stress tolerance of students of psychological and pedagogical directions]. *Molodoj uchenyj = Young Scientist*, 2015, no. 11, pp. 1774-1778.

15. Nemov R. S. *Obshchaya psihologiya* [General Psychology]. Kniga 4. Rech'. Psihicheskie sostoyaniya. Moscow, Yurajt Publ., 2019. 244 p.

Информация об авторе / Information about the Author

Тарасова Надежда Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры коммуникологии и психологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: nadia-79@bk.ru

Nadezhda V. Tarasova, Candidate of Sciences (Pedagogical), Professor of the Department of Communology and Psychology, Southwestern State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: nadia-79@bk.ru