

ВЛИЯНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА НА ИХ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

В.В. Кустова, канд. психол. наук, доцент

Д.П. Ефимова, студент

Иркутский государственный университет путей сообщения
(Россия, г. Иркутск)

DOI:10.24412/2500-1000-2026-6-1-162-166

Аннотация. Данная статья посвящена актуальной проблеме стрессоустойчивости у студентов технического вуза. Авторы рассматривают влияние копинг-стратегий студентов на их стрессоустойчивость. В статье представлены результаты исследования по выявлению копинг-стратегий обучающихся на разных специальностях обучения технического вуза. Проанализированы личностные особенности и показатели продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий студентов в зависимости от стрессоустойчивости. Определен общий уровень нервно-психической устойчивости студентов, влияние различных уровней копинг-стратегий в зависимости от пола. Показаны продуктивные и непродуктивные стратегии поведения студентов. Эмпирически обосновано, что сходные копинг-стратегии у студентов, находящихся на низком уровне стрессоустойчивости с показателями их родителей.

Ключевые слова: копинг-стратегии; совпадающее поведение; стрессоустойчивость; продуктивные и непродуктивные стратегии поведения.

Проблема стрессоустойчивости студентов является особо актуальной в настоящее время. Студенчество и стресс – понятия неразделимы: подготовка к семинарским и практическим занятиям, большое количество аудиторных занятий, зачеты и экзамены, задолженности по отдельным дисциплинам. Такое напряжение мобилизует весь организм, дает концентрацию внимания, заставляет запоминать большее количество информации и готовит студентов к дальнейшей мобильной и сложной профессиональной деятельности. Зрелый и сильный организм молодого человека привыкает к многозадачности и успешно преодолевает трудности, связанные как с учебной, так и внеучебной деятельностью. Такую нагрузку может выдерживать не каждый молодой человек. Практика показывает, что не у всех студентов хорошие учебные навыки и умения, для кого-то такое испытание является сверхсложным.

Анализируя понятие «стрессоустойчивость» А.В. Михеева полагает, что данный психологический феномен должен рассматриваться в онтогенезе личностного развития, а не как отдельное личностное качество [1, с. 82]. Автор считает, что необходимо пристальное внимание особенностям взаимодействия личности с ситуацией, однако и само определение стрессоустойчивости должно быть более

детализированным [1, с. 83]. Мы согласны с П.Б. Зильберманом, который рассматривает стрессоустойчивость (эмоциональная устойчивость) как интегративное личностное свойство, характеризующимся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и побудительных компонентов психической деятельности человека. Эти взаимодействия обеспечивают достижение цели в сложных эмоциональных ситуациях [2, с. 152]. Дьяков С.И. связывает стрессоустойчивость с тревожностью студентов. В его исследовании менее тревожны были группы специалитета по сравнению группами бакалавриата [3, с. 91]. Мы также считаем, что группы специалитета чувствуют себя более уверенно, так как данная система Российского образования более надежна на рынке труда. Двухуровневое европейское образование становится менее престижной. Только первая его ступень, без магистратуры не позволяет выпускнику добиться карьерного роста, который понимает, что их базовое образование не все работодатели воспринимают, как высшее. Исследования показали, что большинство юношей и девушек характеризуются недостаточно высокими показателями стрессоустойчивости. Нередко они используют неконструктивные стратегии преодоления стресса [4, с. 8]. По результатам

проведённых нами исследований, было выявлено, что стрессоустойчивость у студентов инженерных специальностей выше, чем у студентов логистики. стрессоустойчивость является профессионально важным качеством будущего специалиста, работа по ее развитию на этапе обучения в ВУЗе является необходимой [5, с. 156].

Таким образом, стрессоустойчивость – это интегративное свойство личности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность владеть своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность направленность своих действий. Возникает необходимость развития у студентов навыков саморегуляции и умений эффективно справляться со стрессом.

Студенческий возраст, как юношеский охватывает промежуток от 18-25 лет. В данном возрасте определяются показатели формирующейся взрослости, которые влияют выбор неадаптивных и адаптивных копингов [6, с. 75-76]. Рассматривая понятие: «ккопинг» (англ. «to cope» – «справляться, преодолевать»). Исследователями рассматривается продуктивный копинг – активное преодоление ситуации, непродуктивный – отказ от действий. Данные копинги находятся в обратной корреляционной взаимосвязи [7, с. 79]. Продуктивный стиль – это совладающее поведение. Т.Л. Крюкова, как специалист по совладающему поведению, считает его осознанной и целенаправленной стратегией поведения, которое либо устраняет, либо уменьшает вредное воздействие стресса [8, с. 89]. Автором показана иерархия уровней поведения в ситуации стресса: копинг-действия (определяемые спецификой ситуации), копинг-стратегии (образы действий) и копинг-стили (группы стратегий, близких по смыслу) – когнитивно-поведенческое образование [9, с. 92]. Копинг-поведение складывается на основе копинг-ресурсов посредством копинг-стратегий. Под копинг-ресурсами автор понимает «совокупность личностных характеристик и социальной среды, которая предоставляет возможность реализовывать оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям. Копинг-стратегии (стили совладающего поведения) – реакции личности на стрессовую угрожающую ситуацию [9, с. 72].

Л.И. Анцыферова большое внимание уделяла возможным путям выбора в жизни,

рассматривала личность, как субъекта, который в «силах изменить свою индивидуальную теорию, сделать ее более реалистичной, переосмыслить выпавшее на его долю несчастье как неотъемлемую часть жизни, а не как незаслуженное наказание судьбы» [10, с. 7].

Особенности восприятия периода 18-25 лет как времени «отложенной взрослости» обуславливают переход взрослеющей молодежи к более адаптивным копингам и отказ от неадаптивных [6, с. 80].

Цель нашего исследования – изучение влияния копинг-стратегией поведения студентов на их стрессоустойчивость.

В исследовании приняли участие 152 студента второго и третьего курсов по техническим специальностям. в возрасте 19-23 лет.

Методы исследования:

1) методика «Прогноз» – опросник, разработанный в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии (1985) и предназначенный для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости – 84 вопроса.

2) методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS Coping Inventory for Stressful Situations) Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера (1990 г.)

Цель: диагностика у студентов и их родителей копинг-стратегий – способов совладания со стрессом. Студенту предлагается 48 утверждений, которые он должен оценить по 5 бальной шкале от «совсем нет» до «очень часто»). Утверждения группируются в три основные шкалы (по 16 пунктов в каждой):

1 шкала – ПОК-проблемно-ориентированный копинг, где студент готов активно решать проблемную задачу.

2 шкала – ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг, направлен на регуляцию эмоционального состояния.

3 шкала – КОИ – ориентирован на избегание.

С помощью данной методики выявляются эффективные и неэффективные стратегии совладающего поведения для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности.

Пять стратегий:

1) проблемно-ориентированный копинг – принятие стресса как задачу, которую нужно решить;

2) эмоционально-ориентированный копинг – снижение уровня негативных эмоций (страх, гнев, тревога), не меняя внешние обстоятельства;

3) избегание – поведенческое или когнитивное уклонение от пугающей реальности;

4) отвлечение – активный перерыв или смена деятельности с четким намерением вернуться к проблеме позже;

5) эмоциональное отвлечение – снижение стресса через легкое, неглубокое общение с другими людьми, не обязательно обсуждая саму проблему.

Анализ данных по методике «Прогноз» позволил распределить студентов по трем уровням:

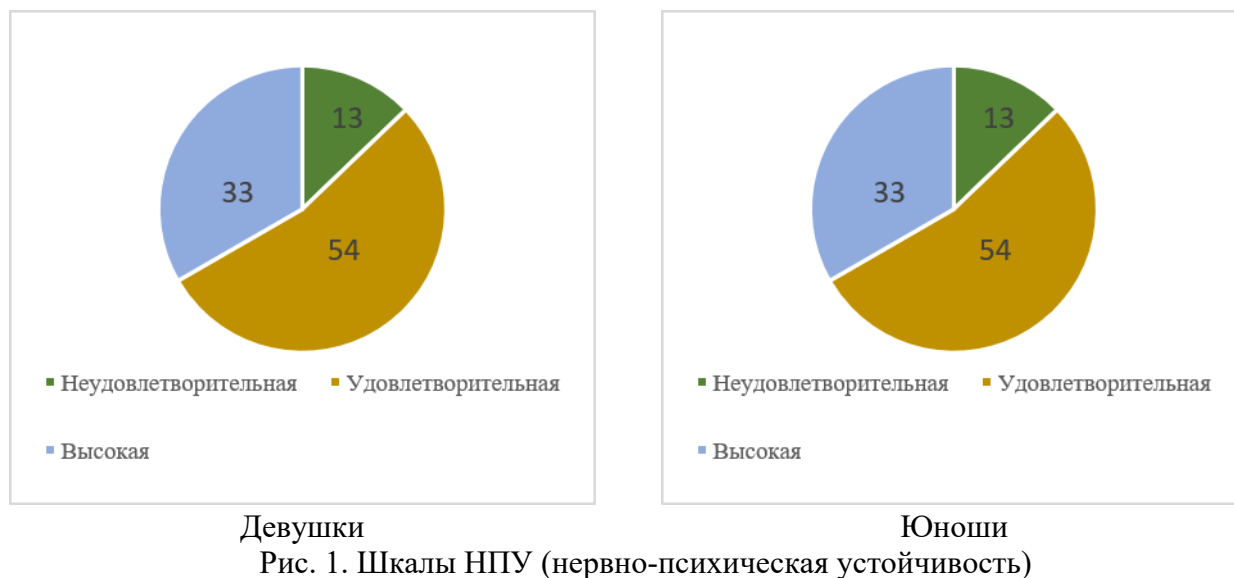
1) высокий уровень нервно-психической устойчивости (низкая тревожность,

эмоциональная стабильность, адекватная самооценка и реалистичное восприятие действительности);

2) удовлетворительный уровень НПУ (в экстремальных ситуациях возможны умеренные нарушения психической деятельности, как неадекватное поведение, искажённая самооценка или ошибочное восприятие ситуации);

3) неудовлетворительный (низкий) уровень НПУ (высокая вероятность нервно-психических срывов при значительных психических или физических нагрузках. Это состояние часто рассматривается как пограничное, то есть указывающее на сниженные адаптационные возможности, но ещё не являющееся клиническим диагнозом.

Результаты распределились следующим образом (рис. 1).



Более высокий уровень нервно-психической устойчивости демонстрируют юноши (40% против 33% девушек). Шкала психологической устойчивости $r = 0,39$. Данные студенты способны сохранять адекватное поведение и психическую работоспособность в стрессовых или напряжённых ситуациях. Удовлетворительный уровень НПУ показывают больше половины девушек и треть юношей. У этой группы обучающихся возможно неадекватное

поведение и даже умеренные нарушения психической деятельности. К третьей группе с неудовлетворительным НПУ относятся 28% юношей и только 13% девушек. У них проявляется склонность к дезадаптации в стрессе и вероятность нервно-психических срывов при физических и психических нагрузках.

Рассмотрим выбор копинг-стратегий студентов (рис. 2 и 3).

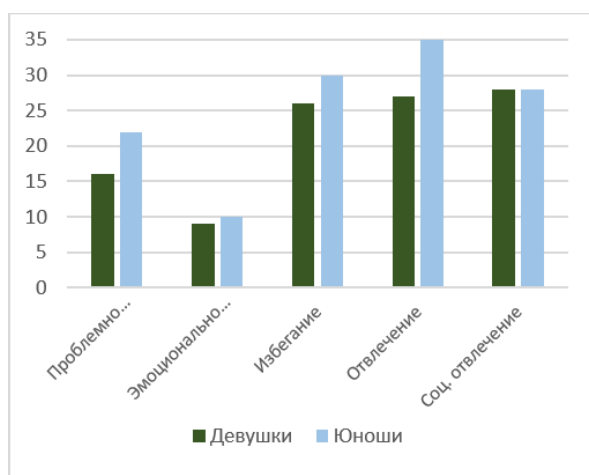


Рис. 2. Предпочтение стратегий: высокий и удовлетворительный уровни

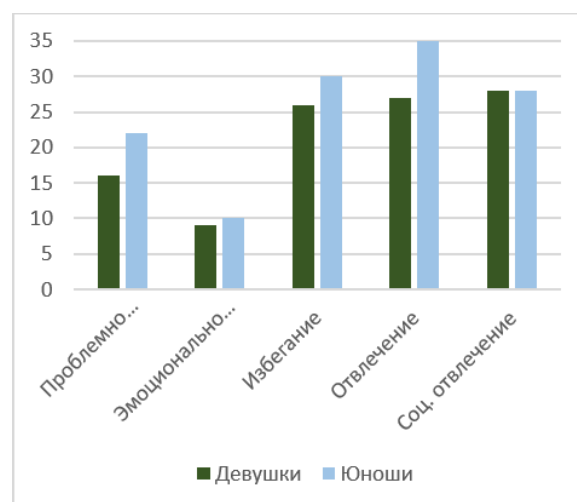


Рис. 3. Игнорирование стратегий (низкий уровень)

Продуктивный проблемно-ориентированный копинг выбирают 16-20% юношей и девушек. Необходимость прилагать усилия, чтобы ликвидировать источник проблемы свойственен 1/5-1/6 части обучающихся. В большей степени студенты на любом уровне стрессоустойчивости предпочитают непродуктивные стратегии: отвлечение, социальное отвлечение и избегание. Студенты пытаются уйти от проблемы и стрессовой ситуации: игнорировать её, избегать разговоров на эту тему, дистанцироваться от людей, связанных с ситуацией. Девушки с неудовлетворительным НПУ чаще выбирают стратегию на избегание. Среднеустойчивые студенты выбирают проблемно-ориентированную стратегию и отвлечение. Наиболее привлекательная стратегия борьбы со стрессом у девушек – социальное отвлечение, т.е. отвлечение через общение, социализацию, поддержку через людей, социальную деятельность. Корреляция между юношами и девушками по выбранным стратегиям поведения составила $r = 0,94$. Это очень сильная положительная корреляция и мы не видим большой разницы по половому признаку.

Дополнительное исследование мы провели с родителями студентов по выбору у них копинг-стратегий. Показатели в выборе стратегий поведения совпадают со стратегиями студентов, находящихся на низком уровне стрессоустойчивости. С нашей точки зрения, это демонстрирует гиперопеку родителей студентов с отложенной взрослостью. Безответственность и инфантильность, как юношей, так и девушек – серьезная психолого-педагогическая проблема. Это болезненная проблема нашего

общества, когда старшее поколение не желает осознавать, что их детям необходимо решать самостоятельно собственные проблемы, что они уже вступили во взрослую жизнь. Стрессоустойчивость формируется через преодоление, через формирование характера и ситуации успеха. Избегание и отвлечение от проблем не решает задачи, которые стоят перед обучающимися. Они несколько снижают уровень стресса и могут развивать депрессивные состояния.

Решение проблемы детско-родительских отношений должен выходить на государственный уровень. Это не просто поддержка материальной стороны семьи, но главное – воспитание зрелой самостоятельной личности, готовой решать не только собственные, но и в будущем государственные проблемы нашего общества.

Анализе тестирований показал, что девушки применяют не одну конкретную стратегию при разных стрессовых ситуациях, несколько. Юноши обычно выбирают одну стратегию – как правило, проблемно-ориентированный копинг или избегание. не бывает хороших или плохих стратегий – есть уместные и неуместные в конкретной ситуации. Гибкость – признак зрелого копинга.

Полученные результаты позволяют лучше понять проблемы студентов в выборе копинг-стратегий, дают возможность проанализировать и в будущем подготовить курс, который будет способствовать развитию у студентов самостоятельности в использовании продуктивных копинг-стратегий не только для учебной, но и профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. – 2010. – № 2. – С. 82-87. – EDN LLGFFL.
2. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. В кн. Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А. Зинченко. – М.: Наука, 1974. – С. 138-172.
3. Дьяков, С.И. Стрессоустойчивость студентов-психологов разного профиля обучения / С.И. Дьяков // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2022. – Т. 8 (74), № 1. – С. 87-96. – EDN QHEWTR.
4. Особенности стрессоустойчивости у студентов и возможности её развития в условиях ВУЗа / М.С. Ионова, Н.В. Резепова, Д.И. Кузьменкова, Ю.М. Тюрина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 6. – EDN LJGRGQ.
5. Кустова В.В. Особенности стрессоустойчивости студентов вуза / В.В. Кустова, В.Ю. Москалева, Е.Л. Тухалова // Культура. Наука. Образование. – 2018. – № 1(46). – С. 151-156. – EDN XOVSXH.
6. Клементьева М.В. Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов / М.В. Клементьева, В.И. Иванова // Культурно-историческая психология. – 2023. – Т. 19, № 3. – С. 72-80. – DOI 10.17759/chp.2023190309. – EDN UOFLID.
7. Леонова Ю.И. Субъектные качества студентов вуза с различными стилями совладающего поведения / Ю.И. Леонова, М.А. Спиженкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2023. – Т. 29, № 2. – С. 73-81. – DOI 10.34216/2073-1426-2023-29-2-73-81. – EDN XYSFDT.
8. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 2. – С. 88-95. – EDN INMJAH.
9. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника, диагностики совладающего (копинг) поведения / Т.Л. Крюкова // Психология и практика: сб. научн. трудов; отв. ред. В.А. Соловьева. – Вып. 1. – Кострома: Изд-во КГУим. Н.А. Некрасова, 2001. – С. 70-82.
10. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3-18.

FEATURES OF STUDENTS' EMPATHY IN DIFFERENT SPECIALTIES OF A TECHNICAL UNIVERSITY

V.V. Kustova, *Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor*

D.P. Efimova, *Student*

Irkutsk State University of Railway Transport
(Russia, Irkutsk)

Abstract. *This article is devoted to the urgent problem of stress resistance among students of a technical university. The authors consider the impact of students' coping strategies on their stress tolerance. The article presents the results of a study to identify copying strategies for students in different specialties of training at a technical university. Personal features and indicators of productive and unproductive coping strategies of students depending on stress resistance were analyzed. The general level of students' neuropsychiatric stability was determined, the influence of various levels of coping strategies depending on gender. Productive and unproductive strategies for student behavior are shown. It is empirically justified that similar coping strategies in students who are at a low level of stress resistance with the indicators of their parents.*

Keywords: *coping strategies; matching behavior; stress resistance; productive and unproductive behavior strategies.*