

СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Аскарова Гулрух Оринбасаровна

доктор философии (phd) по психологическим наукам

и.о. доцент кафедры «Практическая психология»

e-mail: gulruhaskarova@gmail.com

Нуруллаев Адхамбек Хамдамович

Студент 4-курса по направлению практическая психология

НПУУз им Низами

Аннотация. В статье рассматриваются особенности способов совладания со стрессовыми ситуациями у студентов. Актуальность темы обусловлена тем, что студенческий возраст связан с повышенной эмоциональной напряжённостью, необходимостью адаптации к новым условиям обучения и межличностным отношениям. Проанализированы основные копинг-стратегии, используемые студентами для преодоления стрессов, такие как самоконтроль, планомерное решение проблем, поиск социальной поддержки и позитивная переоценка.

Ключевые слова: Способы совладания, копинг-стратегий, стресс, трудные ситуации, студенты.

Введение. Современные студенты нередко сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, связанными с учебной нагрузкой, экзаменами, межличностными конфликтами, а также неопределённостью будущего. Период обучения в вузе является важным этапом становления личности, когда формируются не только профессиональные знания, но и навыки эмоциональной устойчивости и психологической саморегуляции.

Умение эффективно справляться со стрессом играет ключевую роль в сохранении психического здоровья, успешной адаптации к образовательной среде и повышении академической мотивации. В этой связи исследование способов совладания со стрессом у студентов представляет собой актуальную задачу современной психологии.

В зарубежной психологической литературе проблема преодоления трудных жизненных ситуаций обозначается термином «coping». Впервые его использовал Л. Мэрфи (L. Murphy) в 1962 году, исследуя, как дети справляются с требованиями, возникающими в кризисные периоды развития. Сам термин происходит от английского слова «sore», что означает справляться, бороться,

совладать. В российской психологии «coping» переводится как «совладание», «психологическое преодоление» или «адаптивное поведение» [1].

Основная часть. Студенчество — особый период в жизни человека, характеризующийся интенсивным личностным развитием, формированием профессиональных умений и навыков, а также активным поиском жизненных ориентиров. Вместе с тем этот этап сопровождается множеством стрессовых факторов: высокой учебной нагрузкой, частыми экзаменами, необходимостью адаптации к новым условиям, ограниченным временем на отдых и личную жизнь [1]. Всё это требует от студентов способности эффективно справляться со стрессом, используя различные стратегии совладания (копинг-стратегии).

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, предпринимаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают его ресурсы [2].

Большинство классификаций способов совладания построено вокруг двух модусов, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом:

1. Совладание, направленное на решение проблемы — включает рациональный анализ ситуации, поиск информации, выработку и реализацию плана действий.

2. Совладание, направленное на регулирование эмоционального состояния — предполагает изменение отношения к ситуации, самоуспокоение, поиск поддержки, снижение внутреннего напряжения.

Несмотря на индивидуальные различия в поведении людей в стрессовых ситуациях, Р. Лазарус выделяет два основных стиля реагирования:

✓ Проблемно-ориентированный стиль — характеризуется стремлением изменить ситуацию с помощью активных действий: анализа проблемы, поиска решений, обращения за советом или поддержкой.

✓ Эмоционально-ориентированный стиль — направлен на уменьшение эмоционального напряжения и адаптацию к стрессу за счёт изменения восприятия ситуации, переоценки её значимости или эмоциональной разрядки [4].

Методология. Т.Л. Крюкова отмечает, что копинг-поведение представляет собой целенаправленную деятельность, позволяющую человеку справляться со стрессом и сложными жизненными ситуациями. Оно реализуется через осознанные стратегии, направленные на устранение трудностей, адаптацию к требованиям ситуации или их преобразование с учетом личностных особенностей [3].

Копинг-стратегии – это способы, которые мы используем для преодоления стресса и адаптации к трудным обстоятельствам. Они включают в себя мысли, чувства и действия, направленные на то, чтобы справиться с проблемой или уменьшить ее негативное воздействие.

Жизнь полна непредсказуемых ситуаций, которые могут вызывать стресс и тревогу. Что такое стресс?

Стресс - это состояние психологического и физического напряжения, которое возникает в ответ на различные внешние или внутренние факторы, называемые стрессорами. Эти факторы могут быть физическими (например, холод, жара, болезнь), эмоциональными (например, страх, гнев, горе) или социальными (например, конфликты, финансовые проблемы, рабочие перегрузки). Стресс является естественной реакцией организма на вызовы и изменения в окружающей среде. В небольших дозах он может быть даже полезным, помогая нам мобилизоваться и справиться с трудными ситуациями. Однако, если стресс становится хроническим и длительным, он может негативно сказаться на нашем здоровье и благополучии [5].

Копинг-стратегии могут быть:

- конструктивные (адаптивные) Помогают лучше адаптироваться к стрессовым ситуациям и конструктивно их решать — в отличие от дезадаптивных, которые дают лишь временное утешение;
- деструктивные (неадаптивные)-к деструктивным копинг – стратегиям относятся курение, приём алкоголя или психотропных веществ (в том числе большое количество кофеин содержащих напитков кофе, чая), а так же агрессивные реакции, ухудшающие отношения человека с окружающими людьми.

Кроме того, исследователи Моос и Шеффер предложили классификацию копинг-стратегий, основанную на фокусе внимания:

– **Копинг-стратегии, воздействующие на ситуацию:** стремление изменить стрессовый фактор или саму ситуацию.

– **Когнитивные стратегии, направленные на переоценку ситуации:** переосмысление ситуации, поиск в ней положительных аспектов или возможностей для роста.

– **Стратегии, направленные на снятие эмоционального напряжения:** методы, помогающие снизить эмоциональный дискомфорт без непосредственного изменения ситуации.

Эта классификация помогает лучше понять разнообразие подходов, которые люди используют для совладения со стрессом [3].

Таким образом, копинг-поведение — это стратегии действий, которые человек реализует в ситуациях психологической угрозы физическому,

личностному и социальному благополучию. Они осуществляются в процессе функционирования когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер личности и обеспечивают большую или меньшую успешность адаптации. Копинг-стратегии являются способами преодоления стрессовых ситуаций, на основе осознаваемого выбора стиля реагирования на стресс и характера действий человека при взаимодействии с окружающим миром.

Результаты. В ходе анализа научной литературы по проблеме копинг-поведения и копинг-стратегий установлено, что в психологической науке существует множество подходов к пониманию процессов совладания со стрессом. Разные авторы (Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Крюкова, Л. Анцыферова и др.) подчеркивают, что копинг-поведение представляет собой совокупность сознательных усилий личности, направленных на преодоление трудных жизненных ситуаций и поддержание внутреннего равновесия.

Анализ литературы показывает, что выбор копинг-стратегий зависит от индивидуальных особенностей личности, уровня её стрессоустойчивости, жизненного опыта и социальной поддержки. Особенно актуально изучение данной проблемы среди студентов, так как период обучения связан с высоким уровнем психологической нагрузки, необходимостью адаптации и формированием личностной зрелости.

Обобщение теоретических источников показало, что студенты используют различные копинг-стратегии, направленные на снижение эмоционального напряжения и восстановление внутреннего равновесия. Наиболее распространёнными являются:

- Проблемно-ориентированные стратегии — анализ ситуации, планирование действий, поиск рациональных решений.
- Эмоционально-ориентированные стратегии — самоконтроль, позитивная переоценка, обращение за поддержкой.
- Избегающие стратегии — уход от проблемы, переключение внимания, отрицание трудностей.

Результаты анализа показывают, что использование конструктивных способов совладания способствует развитию стрессоустойчивости, повышению уверенности в себе и успешной адаптации студентов к учебным требованиям. В то же время, применение неэффективных (избегающих) стратегий приводит к росту тревожности и снижению мотивации к обучению.

Таким образом, важно формировать у студентов психологические навыки осознанного и конструктивного совладания со стрессом, что является важным условием их личностного и профессионального развития.

Выводы. Проведённый теоретический анализ показал, что копинг-поведение является важным компонентом психологической адаптации

личности. Совладание со стрессом обеспечивает сохранение эмоционального равновесия и способствует успешному преодолению трудностей.

Для студентов владение эффективными копинг-стратегиями особенно значимо, поскольку учебная деятельность сопровождается высоким уровнем интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Наиболее конструктивными способами совладания считаются планомерное решение проблем, самоконтроль, позитивная переоценка и поиск социальной поддержки. Развитие этих стратегий способствует укреплению психологической устойчивости и профессиональной готовности будущих специалистов.

Список использованной литературы:

1. Аскарлова Г.О. Психологические основы формирования копинг-стратегий у обучающейся молодёжи // Markaziy Osiyoda jamiyat, gender va oila Xalqaro ilmiy jurnali, 2025 yil —2-son, 79-84 bet. Nashr qilingan: 29-09-2025, <https://oila-ilmiy.uz/index.php/society-gender-family/article/view/245>.
2. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. — М., 2011.
3. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 476.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. — М., 2006. — 167 с.
5. Муздыбаев К. Совладение с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии – 1998. – Т. 1