

УДК 159.944:159.9-057.875

Анастасія Вікторавна Чудакова*магістр псіхол. наук, аспірант 3-го года обучения каф. псіхалогіі,
преподаватель каф. педагогікі**Витебского государственного университета имени П. М. Машерова***Anastasia Chudakova***Master of Psychological Sciences, 3-d Year Postgraduate Student of the Department of Psychology,**Lecturer of the Department of Pedagogy of Vitebsk State P. M. Masherov University**e-mail: studentvsu@mail.ru*

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ СТРЕССА И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Освещена проблематика изучения двух феноменов – стресса и копинг-поведения. Представлены результаты исследования копинг-поведения и стресса у студентов. В исследовании приняли участие 86 респондентов в возрасте от 17 до 22 лет. Полученные результаты показали, что большинство студентов обладают низким уровнем стресса; предпочитаемым копинг-поведением является поведение, ориентированное на избегание. Согласно результатам интервью, представления студентов о стрессе, имеют преимущественно негативную эмоциональную окраску. Установлено, что основными причинами стресса для них выступают проблемы в учебе, личной жизни и на работе. Результаты корреляционного анализа указали, что копинг, ориентированный на эмоции задач, положительно взаимосвязан с уровнем стресса.

Ключевые слова: *совладающее поведение, стресс, эмоции, студенчество.*

Relationship of Stress Level and Coping Behavior in Students

The article highlights the problems of studying two phenomena - stress and coping strategies. The results of a study of coping strategies and stress among students are presented. The study involved 86 respondents aged 17 to 22 years. The results showed that the majority of students have low levels of stress; the preferred coping strategy is an avoidance-oriented strategy. According to the interview results, students' ideas about stress have a predominantly negative emotional connotation. It has been established that the main causes of stress for them are problems in school, personal life and at work. The results of the correlation analysis indicated that coping focused on emotion tasks was positively related to the level of stress.

Key words: *coping behavior, stress, emotions, students.*

Введение

Проблема стресса была и остается одной из наиболее актуальных и в то же время недостаточно изученных проблем вот уже на протяжении долгого времени. Социальные, экономические, технологические изменения кардинально повлияли на изменения в жизни людей. Связанные с этим физические и эмоциональные нагрузки повышают уровень стресса. Особенно актуальна проблема стресса в сфере высшего профессионального образования. С каждым годом требования к участникам учебного процесса увеличиваются и усложняются, часто учебный процесс проходит в рамках повышенного психологического напряжения. Хроническое воздействие различных стрессоров в течение учебного семестра периодически дополняется у студентов экзаменационным стрессом. Экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную

системы студентов [1]. Психологический дистресс ведет к академическому отставанию, проблемам со здоровьем, нарушению эмоционального статуса, понижению рейтинга студента [2].

Основная часть

В настоящее время под стрессом понимают такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований [3]. Многие рассматривают стресс как неотъемлемый «атрибут» современной эпохи [3], поэтому проблема контроля стресса связана не с тем, чтобы научиться его избегать, а в грамотном и ответственном управлении им. Неумение человека совладать со стрессом является причиной ухудшения качества жизни.

Для успешного преодоления стрессовой ситуации необходимо использовать подходящее копинг-поведение. Понятие «копинг» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить [4].

В нашем исследовании используется классификация Н. Эндлера и Дж. Паркера, которые выделяют следующие стили совладающего поведения: проблемно ориентированный копинг (направлен на решение задач); эмоционально ориентированный копинг (ориентирован на регуляцию эмоций); копинг, ориентированный на избегание (в нем выделяют также два вспомогательных субстиля – отвлечение и социальное отвлечение).

Проблемно ориентированный копинг может выражаться в предварительном анализе проблемы, поиске возможных способов ее решения, выборе личных приоритетов, обращении к собственному опыту решения аналогичных проблем.

К копингу, ориентированному на эмоции, относятся внутренняя и внешняя агрессия, фиксация на переживании своей беспомощности, сосредоточение на собственных недостатках, раздражение или апатия, переживание непосильного нервного напряжения, эмоционального шока.

Копинг, ориентированный на избегание, включает в себя следующие приемы: стремление получить удовольствие от вещей, не имеющих отношения к конкретной ситуации (приятные покупки, любимая еда, чтение книг, просмотр телевизора, прогулки по любимым местам), стремление находиться в одиночестве или стремление находиться в группе людей.

Цель исследования – изучить содержание представлений студентов о стрессе, выявить уровень стресса и преобладающее копинг-поведение, выявить взаимосвязь уровня стресса и копинг-поведения у студентов.

Материал и методы

Характеристики выборки: в исследовании приняли участие студенты разных факультетов Витебского государственного

университета имени П. М. Машерова. Общее число испытуемых составило 86 человек (46 юношей и 40 девушек) в возрасте 17–22 лет ($M = 19,3$, $SD = 1,64$). Оценка уровня копинг-поведения осуществлялась с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (CISS)» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер (адаптированный вариант Т. А. Крюковой)). Методика позволяет выявить показатели по следующим шкалам: копинг, ориентированный на решение задач; копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на избегание; отвлечения (субшкала); субшкала социального отвлечения.

Оценка уровня стресса осуществлялась с помощью опросника «Шкала психологического стресса PSM-25 (Лемура – Тесье – Филлиона)». Изучение субъективных представлений студентов о стрессе, причинах его возникновения и способов совладения осуществлялось с помощью полуструктурированного интервью. Количественные данные анализировались с помощью статистических методов с использованием программного пакета PASW Statistics 16.0. Для анализа качественных данных использовался контент-анализ.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе был выявлен уровень стресса у студентов. На втором этапе были изучены представления студентов о стрессе. На третьем этапе было определено предпочитаемое копинг-поведение у студентов. Затем был осуществлен корреляционный анализ для установления взаимосвязи между стрессом и копинг-поведением у студентов, в ходе которого использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты их обсуждения

Данные, полученные на первом этапе исследования, с использованием опросника «Шкала психологического стресса PSM-25 (Лемура – Тесье – Филлиона)», позволяют сделать следующие выводы: большинство студентов обладают низким уровнем стресса, у данной группы студентов не выявлено явных признаков стресса. С одной стороны, это может быть связано с ситуационными обстоятельствами во время проведения тестирования, которые не вызывали или даже снижали психоэмоциональное напряжение; с другой стороны, такие результаты можно

объяснить недостаточно развитым внутриличностным эмоциональным интеллектом, при котором студенты не замечают у себя признаков стресса.

Студенты, которые имеют высокий уровень стресса (4 %), часто испытывают беспокойство, подозрительность, панику, настроение у них чаще всего плохое, они быстро раздражаются, проявляют нерешительность в принятии решений. В общении они становятся беспокойными и замкнутыми, склонными к конфликтам и агрессивности. В интеллектуальной работе им тяжело концентрироваться, они чрезмерно отвлекаемы; у них может наблюдаться снижение креативности и памяти, нарушение логики, частые ошибки в орфографии, снижение работоспособности. У студентов данной группы могут происходить изменения в образе жизни: нарушение сна, появление вредных привычек, потеря интереса к жизни, повышенная утомляемость. Если человек долго находится в состоянии стресса, то неизбежно развиваются нарушения работы иммунной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем и др.

На втором этапе исследования изучение представлений студентов о стрессе осуществлялось с помощью полуструктурированного интервью. В первом задании студентам предлагалось продолжить высказывание: «Стресс для Вас – это..?». Согласно контент-анализу, в ответах студентов слово «переживания» встречалось 11 раз (16 %),

«тревожность» – 12 раз (18 %), «напряжение» – 8 раз (12 %), «раздражительность» – 8 раз (12 %), «неприятное состояние» – 4 раза (6 %), «дискомфорт» – 4 раза (6 %). Почти все студенты (98 %) описали стресс как что-то негативное («депрессия», «неопределенность», «моральная слабость», «что-то мокрое, холодное и неприятное», «грусть и разочарование», «то, чего следует избегать», «невроз», «трудности», «дискомфорт»). Только один студент (2 %) рассматривает стресс как «испытание силы воли». Можно сделать вывод, что большинство студентов определяют стресс как негативное явление. При этом стресс не всегда носит вредоносный характер, в некоторых ситуациях психологического напряжения он выполняет стимулирующую функцию. Результаты исследований ряда ученых показывают, что стресс, и особенно его преодоление, могут оказывать и позитивное воздействие на человека, противодействие личным стрессорам является специфическим способом личностного развития [5]. В связи с этим представления студентов о стрессе как о негативном явлении следует корректировать. Негативное представление о стрессе у студентов встречается и в результатах других исследований [6].

Второй вопрос звучал так: «Какие события вызывают стресс в Вашей жизни?». Было выделено 5 категорий ответов на этот вопрос (таблица 1).

Таблица 1 – Коды и категории, позволяющие ответить на исследовательский вопрос «Какие события вызывают стресс в Вашей жизни?»

Категория	Коды
Межличностные отношения	«Ссоры», «Расставание», «Проблемы в семье», «Смерть близкого человека», «Конфликты», «Общение с людьми», «Критика в мою сторону», «Потеря друзей», «Отношения с одноклассниками»
Учеба	«Долги в учебе», «Бессмысленность обучения», «Аккредитация в университете», «Сессия», «Экзамены», «Курсовая и диплом», «Подход преподавателей и их некомпетентность», «Устаревшая система обучения и форма подачи материала», «Непонимание предмета, напор со стороны преподавателей», «Нехватка времени на выполнение заданий»
Работа	«Поиск работы», «Работа», «Собеседование», «Отсутствие работы»
Здоровье	«Проблемы со здоровьем»
Будущее	«Выбор будущего», «Будущее», «Отсутствие перспективы», «Неуверенность куда двигаться дальше», «Неопределенность»

Согласно контент-анализу, категория «Учеба» встречалась в 49 ответах студентов (75 %), «Межличностные отношения» –

в 35 ответах (53 %), «Работа» – в 10 (15 %), «Будущее» – в 5 (7 %). У большинства студентов стресс вызван проблемами в учебе

ной деятельности. Основные трудности в учебе связаны со сдачей экзаменов, написанием курсовой работы и нехваткой времени для выполнения заданий. При этом экзаменационный стресс может вызывать психическое напряжение у студентов и негативно влиять на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы [2]. Проблемы в учебной деятельности могут быть связаны тем, что студенты, переживая интенсивную умственную нагрузку в университете, ограничивают свою двигательную активность, нарушают режим сна, не умеют справляться с эмоциональными переживаниями. Причина «долгов» в учебе и нехватки времени на выполнение заданий может заключаться в том,

что студенты неэффективно используют свое время и не умеют рационально планировать свою деятельность. Психолог А. Элкин указывает на то, что постоянная нехватка времени может приводить к серьезным стрессам. Данные, полученные в ранних исследованиях, также указывают на то, что учеба и конфликты в отношениях выступают основными причинами стресса у студентов [7].

Для изучения представлений о способах совладания студентов с трудностями был задан третий вопрос интервью: «Как Вы справляетесь со стрессом (укажите несколько способов)?» (таблица 2).

Таблица 2 – Способы совладания со стрессом у студентов (по результатам интервью)

Категории контент-анализа	Общее количество ответов
«Отвлечься»	22
«Хобби»	15
«Музыка»	14
«Общение»	12
«Прогулки»	10
«Сон»	10
«Еда»	10

Согласно контент-анализу, 22 респондента (33 %) при столкновении со стрессом предпочитают отвлечься от него («Не думать», «Уйти от источника проблемы», «Переключиться»). Для 15 студентов (15 %) занятие хобби является способом справиться со стрессом («Рисование», «Вязание», «Вышивка», «Танцы», «Рыбалка», «Чтение»). Часть студентов используют конструктивные способы совладания со стрессом («Успокоиться и настроиться на позитив», «Взять себя в руки», «Выписать свои эмоции, выговориться», «Работа с эмоциями», «Поиск помощи», «Рефлексия и самоанализ»). Два человека находят помощь в медикаментозном лечении («Пью успокоительные», «Принимаю антидепрессанты»).

Данные, полученные на третьем этапе исследования с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (CISS)» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер (адаптированный вариант Т. А. Крюковой)), позволяют сделать следующие выводы: у большинства студентов (58 %) предпочитаемым копинг-поведением является поведение, ориентированное на избегание. Данная группа студентов стремится преодолеть негативные переживания за

счет реакции по типу уклонения; им свойственно проявление неконструктивных форм поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание (с целью снизить эмоциональное напряжение). Такое поведение является неадаптивным: студент не решает проблем, растет вероятность накопления трудностей, действия по снижению эмоционального дискомфорта носят краткосрочный эффект. Выбор такого поведения может быть связан с тем, что студенты представляют стресс как что-то негативное, неконтролируемое явление, которое таит в себе угрозу.

Для установления взаимосвязи между стрессом и копинг-поведением у студентов был осуществлен корреляционный анализ, в ходе которого использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В результате статистического анализа была выявлена значимая положительная взаимосвязь между такими показателями, как «Стресс» и «Копинг, ориентированный на эмоции» ($r = 0,623^{**}$, $p < 0,01$). Студенты,

которые с помощью мыслей или действий стремятся снизить свое стрессовое состояние, испытывают высокий уровень стресса. Такие мысли и действия дают временное облегчение, однако они не направлены на поиск выхода из трудной ситуации. Высокий уровень стресса приводит к тому, что студенты стремятся избегать проблемной ситуации и мысленно абстрагироваться от источника трудностей.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство студентов обладают низким уровнем стресса. При этом представления о стрессе носят фрагментарный характер, стресс для них ассоциируется только с негативными явлениями. Студенты недостаточно осведомлены о стимулирующей функции стресса: стресс может оказывать и позитивное воздействие на человека, а успешное преодоление стрессовой ситуации может способствовать личностному росту. Негативные представления о стрессе могут оказать влияние и на то, что большинство студентов предпочитают избегать стрессов, уклоняться от трудностей и игнорировать проблемы. Трудности в преодолении стрессовых ситуаций у студентов могут быть связаны с отсутствием установки на пози-

тивное, оптимистичное восприятие себя и других людей, отсутствием умения распознавать зарождающиеся негативные эмоции и их причину.

Заклучение

Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод, что у большинства студентов предпочитаемым копинг-поведением является поведение, ориентированное на избегание. Большинству студентов свойственен низкий уровень стресса. Согласно результатам интервью, стресс у студентов ассоциируется с переживаниями. Установлено, что основными причинами стресса для них выступают проблемы в учебе, личной жизни и на работе. Результаты корреляционного анализа указали, что копинг, ориентированный на эмоции, положительно взаимосвязан с уровнем стресса.

Результаты исследования позволяют говорить о целесообразности включения в учебный процесс мероприятий, направленных на повышение уровня информированности студентов о стрессе и выработку конструктивных способов совладания. Перспективной темой исследования может быть разработка таких мероприятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лавров, О. В. Экзаменационный иммунологическая модель / О. В. Лавров, И. П. Балмасова. – М., 2014. – 255 с.
2. Щербатых, Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В. Щербатых // Высш. образование в России. – 2000. – № 3. – С. 111–115.
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М. : Ин-т психологии РАН, 2011. – 512 с.
4. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
5. Серебрякова, Т. А. Психология стресса / Т. А. Серебрякова. – Н. Новгород : ВГИПУ, 2007. – 143 с.
6. Мельников, В. И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации / В. И. Мельников // Вестн. СГУПС. – 2007. – № 18. – С. 295–303.
7. Матюшкина, Е. Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения / Е. Я. Матюшкина // Консультат. психология и психотерапия. – 2016. – № 2. – С. 47–64.

REFERENCES

1. Lavrov, O. V. Ekzamienacionnaja immunologichieskaja model' / O. V. Lavrov, I. P. Balmasova. – M., 2014. – 255 s.
2. Shchierbatykh, Yu. V. Ekzamien i zdorov'je studentov / Yu. V. Shchierbatykh // Vyssh. obrazovaniye v Rossii. – 2000. – № 3. – S. 111–115.
3. Stress, vygoraniye, sovladaniye v sovriemiennom kontiektstie / pod. ried. A. L. Zhuravliova, Ye. A. Siergijenko. – M. : In-t psikhologii RAN, 2011. – 512 s.

-
4. Vodop'janova, N. Ye. Psikhodiagnostika stressa / N. Ye. Vodop'janova. – SPb. : Pitier, 2009. – 336 s.
 5. Sieriebriakova, T. A. Psikhologija stressa / T. A. Sieriebriakova. – N. Novgorod : VGIPU, 2007. – 143 s.
 6. Miel'nikov, V. I. Ekzamenacionnyj stress studentov i osnovnyje metody jego optimizacii / V. I. Miel'nikov // Viestn. SGUPSa. – 2007. – № 18. – S. 295–303.
 7. Matiushina, Ye. Ya. Uchiebnyj stress u studentov pri raznykh formakh obuchienija / Ye. Ya. Matiushina // Konsul'tat. psikhologija i psikhotierapija. – 2016. – № 2. – S. 47–64.

Рукапіс наступіў у рэдакцыю 25.01.2024