УДК 159.923

А. Н. Берестова,
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: д-р филос. наук, доц. А. Н. Ильин

Копинг-стратегии и их взаимосвязь с уровнем стресса у студентов-психологов

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий у студентов-психологов. В ходе анализа полученных результатов было выявлено, что в выборке присутствуют как респонденты с преобладанием эффективных копинг-стратегий, так и студенты, склонные к использованию потенциально дезадаптивных форм поведения. Установлены статистически значимые взаимосвязи между неэффективными копинг-стратегиями и уровнем психологического стресса.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, студенты-психологи, эффективность копинга, психологический стресс.

Мир меняется так быстро, что привычные способы справляться с трудностями перестают работать, и стресс становится неотъемлемой частью жизни людей. Способность эффективно справляться со стрессом является одним из профессионально важных качеств психолога, так как его деятельность связана с эмпатической вовлеченностью в проблемные ситуации клиентов и высокими эмоциональными нагрузками. Поэтому уже на этапе обучения в вузе важно развивать умение задействовать эффективные копинг-стратегии. Их использование будет восполнять внутренние ресурсы личности психолога и предупреждать развитие эмоционального выгорания.

Копинг-стратегии определяются как «постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления определенных внешних и внутренних вызовов, которые человек воспринимает как значительные или превышающие его возможности» [3, с. 144]. В отличие от психологических защит, функционирующих на неосознаваемом уровне, копинг-стратегии предполагают активную, рефлексивную позицию личности и возможность произвольного выбора способов реагирования [2].

Целью исследования является анализ копинг-стратегий и установление взаимосвязи с уровнем стресса у студентов-психологов. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение, что студенты-психологи преимущественно используют эффективные копинг-стратегии, при этом существует значимая взаимосвязь между стратегиями совладания и уровнем психологического стресса. В исследовании приняло участие 20 студенток 4-го курса Омского государственного педагогического университета в возрасте от 21 до 24 лет, обучающихся по направлению «Психология образования».

При сборе эмпирических данных применялись две диагностические методики: опросник COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory) (Ч. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина); Шкала PSM-25 (Psychological Stress Measure) (Лемур, Тесье, Филлион; адаптация Н. Е. Водопьяновой).

Для обобщенной оценки репертуара совладающего поведения проведен качественный анализ доминирующих копинг-стратегий с их последующей группировкой по критерию эффективности согласно классификации Ч. Карвера [1]. Поскольку у одного респондента могут доминировать несколько стратегий одновременно, в таблице 1 представлено не количество респондентов, а общее количество выборов стратегий, отнесенных к каждой из групп.

Анализ выборки показал, что студенты чаще всего выбирают эффективные стратегии копинга, однако неэффективные (избегающие) стратегии также используются ими довольно часто. Стратегии, классифицируемые как «эффективные, но неактивные», встречаются в 14 случаях, в то время как специфические стратегии (юмор, религия, употребление ПАВ) доминируют лишь в 4 случаях. Эти данные свидетельствуют о неоднородности выборки и наличии как «группы благопо-

© Берестова А. Н., 2026

Таблица 1

Выраженность эффективных и неэффективных копинг-стратегий в выборке студентов-психологов

	Эффективные	Неэффективные	Эффективные, но неактивные	Религиозный копинг, юмор и употребление психоактивных веществ (ПАВ)
Количество выборов	35	23	14	4

лучия», использующей адаптивные копинги, так и «группы риска».

Среди эффективных копинг-стратегий самыми распространенными являются: инструментальная социальная поддержка, ее используют 12 человек, позитивное переопределение и личностный рост — 9 человек. Среди неэффективных: фокусировка на эмоциях, доминирующая также у 9 студентов, и избегание решения проблемы, наблюдаемое у 8 учащихся. В группе эффективных, но неактивных стратегий преобладает эмоциональная социальная поддержка (10 студентов). Из всех специфических стратегий студенты используют только юмор (4 человека). Такие стратегии, как обращение к религии и употребление ПАВ, не доминируют ни у кого.

Для выявления взаимосвязи между отдельными копинг-стратегиями и уровнем стресса был проведен корреляционный анализ, результаты которого показаны в таблице 2.

Таблица 2

Взаимосвязь уровня стресса и копинг-стратегий

Копинг-стратегии	Уровень стресса	
	r	p
Поведенческое избегание	0.599	0.005
Употребление ПАВ	0.570	0.009
Отрицание	0.495	0.026
Принятие	-0.297	0.203
Позитивное переопределение	-0.300	0.198

Установлены положительные корреляции уровня стресса со следующими стратегиями: «поведенческое избегание», «употребление ПАВ» и «отрицание». Это свидетельствует о том, что чем чаще студенты прибегают к дезадаптивным формам совладания, тем выше уровень их психологического стресса. Напротив, адаптивные стратегии, такие как «принятие» и «позитивное переопределение», отрицательно коррелируют с уровнем стресса, но эти результаты не достигли уровня статистической значимости.

Проведенный кластерный анализ позволил выделить две группы респондентов. В рамках данного исследования были учтены только те стратегии, различия между которыми являются статистически значимыми. В первой группе из 12 студентов чаще используются стратегии активного копинга, планирования и позитивного переопределения, которые относятся к эффективным. Напротив, вторая группа из 8 человек чаще прибегает к неэффективным стратегиям, таким как отрицание, психическое избегание и употребление ПАВ. Средний уровень стресса в первой группе составил 102 балла, во второй 129 баллов, это еще раз подтверждает, что неадаптивные копинг-стратегий связаны с более высоким уровнем стресса.

Исследование показало, что в данной выборке наблюдаются различные типы копинг-стратегий. Гипотеза подтвердилась частично: студенты используют как эффективные, так и неэффективные формы совладания, при этом предпочтение неэффективных связано с более высоким уровнем психологического стресса. Однако, значимой отрицательной корреляции между уровнем стресса и эффективными стратегиями мы не обнаружили. Это может говорить о том, что ключевое значение имеет не набор «правильных» стратегий, а сформированность копинг-гибкости — способности осознанно и своевременно применять стратегии, подходящие в конкретной ситуации. Полученные результаты стоит учитывать при разработке развивающих программ и обучать студентов не только эффективному копингу, но и развивать их умение анализировать существующую проблему и выбирать наиболее подходящие способы ее решения.

1. *Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н.* Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал ВШЭ. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 82–118.

2. *Яковлев Е. В., Леонтьев О. В., Гневышев Е. Н.* Психология стресса : учеб. пособие. — СПб. : Изд-во ун-та при МПА ЕврАзЭС, 2020. — С. 94.

3. *Lazarus R. S., Folkman S.* Stress, Appraisal, and Coping. — New York : Springer, 1984. — P. 445.