

## **Литература**

1. Осницкий А.К., Чуйкова Т.С. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы // Вопросы психологии. – 1999. – № 1. – С. 92–104.
2. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний. – М.: Изд-во Института психол. РАН, 2019. – 192 с.
3. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования: учеб. пособ. для вузов. – М.: Изд-во Юрайт, 2023. – 334 с.

Автор – **Юсупов Марк Геннадьевич**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ, yusmark@yandex.ru.

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ**

## **THE INFLUENCE OF MENTAL STRESS ON THE CHOICE OF COPING STRATEGIES AMONG STUDENTS DURING THE SESSION**

Юсупова Г.В., Семенова-Полях Г.Г.

Yusupova G.V., Semenova-Polyakh G.G.

**Аннотация.** В статье рассматриваются психические состояния студентов в напряженный сессионный период, при этом особое внимание уделяется проблематике выбора студентами копинг-стратегий поведения для совладания с экзаменацационным стрессом. Исследовались гипотезы о деструктивном влиянии на выбор копинг-стратегий выраженного психического напряжения и тревожности у студентов.

Показано, что для большинства студентов, вне зависимости от года обучения, характерен умеренный уровень психического напряжения, то есть достаточный уровень адаптивности к учебным нагрузкам; рост психического напряжения может привести к риску использования неконструктивных стратегий. К выпускному курсу испытуемые с повышенным психическим напряжением значимо чаще начинают прибегать к конструктивным стратегиям.

**Ключевые слова:** психическое напряжение, экзаменацационный стресс, тревожность, копинг-стратегии поведения, адаптивность.

**Abstract.** The article examines the mental states of students during a busy session period, with special attention being paid to the problems of students' choice of coping strategies for coping with exam stress. Hypotheses about the destructive influence of pronounced mental stress and anxiety in students on the choice of coping

strategies were investigated. It is shown that for the majority of Russian students, regardless of the year of study, a moderate high level of mental computer stress is characteristic, that is, a sufficient level of adaptability to academic loads; an increase in mental stress can lead to the risk of using unconstructive strategies. By the final year, subjects with increased mental stress significantly more often begin to resort to constructive strategies.

**Keywords:** mental stress, exam stress, anxiety, coping strategies of behavior, adaptability

Учебная деятельность в университете одна из наиболее интеллектуально и эмоционально затратных и напряженных видов деятельности. Среди множества причин стресса у студентов особо выделяют экзаменационную сессию. По мнению К.В. Судакова, именно экзаменационная сессия является наиболее травмирующей и вызывает высокую эмоциональную напряженность (Судаков, 2005). Ю.В. Щербатых отмечает, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение обучаемых (Щербатых, 2000). Базисной составляющей указанного процесса есть эмоция страха, а также, тревога как эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы (Овчарова, 2003).

В этом контексте совладание со стрессом превращается в важную задачу. По Р. Лазарусу копинг – это стремление к решению проблем, которое проявляется индивид в ситуации (связанной с опасностью или большим успехом), имеющей условия для активизации адаптивных возможностей (Гарбер, 2015).

Принято дифференцировать копинг-стратегии по степени их конструктивности, выделяют адаптивные или конструктивные и малоадаптивные, неконструктивные стратегии (Нартова-Бочавер, 2005).

Применение конструктивных копингов в условиях экзаменационной сессии способствовало бы росту учебной успешности студента и развитию его адаптационного потенциала. Поэтому данное исследование представляется актуальным.

Мы предположили, что: 1) студенты, испытывающие сложности в стрессовых ситуациях, чаще используют неконструктивные стратегии поведения, а, успешно совладающие со стрессовыми ситуациями, конструктивные; 2) студенты 4 курса более адаптивны, и чаще используют конструктивные копинги.

Исследование проводилось на базе Казанского национального исследовательского технологического университета, факультет пищевых технологий, в период летней сессии. Студенты 1 курса (25 чел.), студенты 4 курса (26 чел.). 46 девушек, 5 юношей.

Были применены методики: 1) Шкала психологического стресса PSM-25, Лемура-Тесье-Филлиона; 2) Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана; 3) Опросник оценочной тревожности Ч. Спилбергера.

Для проверки гипотез выборка студентов делилась: 1) по году обучения; 2) по уровню психического напряжения; 3) по уровню тревожности.

Диагностическое обследование по «Шкале психологического стресса» выявило, что показатели психического напряжения студентов, как 1 курса (79,64 б), так и 4 курса (89,4 б), находятся в диапазоне умеренной выраженности. По «Опроснику оценочной тревожности» показатели уровней тревожности, беспокойства и эмоциональности у студентов также находятся в зоне нормы, то есть, они в целом находятся в состоянии психической адаптации к учебным нагрузкам.

«Индикатор копинг-стратегий» выявил, что у студентов 4 курса несколько чаще встречаются такие копинг-стратегии, как «Решение проблем» и «Поиск социальной поддержки», а у студентов 1 курса более выражена стратегия «Избегание». При этом, первые две копинг-стратегии находятся на среднем уровне у обеих групп, а избегание находится на низком уровне, то есть преобладают конструктивные формы совладающего поведения.

Корреляционный анализ показателей по совокупной выборке студентов выявил обратно пропорциональную взаимосвязь между параметрами «Уровень психической напряженности» и копинг-стратегией «Разрешение проблем» ( $r = -0,27$  при  $p \leq 0,05$ ). То есть, чем у студентов выше уровень психического напряжения, тем реже они прибегают к такой стратегии как «Разрешение проблем», и наоборот. Можно предположить, что, если у студентов будет доминировать активная поведенческая стратегия, они реже будут находиться в состоянии дезадаптации и психического дискомфорта.

После дополнительного деления студентов 1 и 4 курсов на подгруппы по уровню тревожности и психического напряжения было выявлено следующее.

Подтверждено, что студенты 4 курса, входящие в подгруппу испытуемых с высоким уровнем психического напряжения, значимо чаще используют стратегию «Разрешение проблем», чем студенты 1 курса с высоким напряжением. Вероятнее всего такая ситуация формируется у студентов в процессе обучения и именно стрессовая, психически напряженная ситуация заставляет их активироваться, собираться и принимать наиболее адекватные и эффективные решения.

Деление студентов по показателю тревожности выявило, что в подгруппе менее тревожных студентов 4 курса значимо чаще встречается стратегия «Поиск социальной поддержки», чем у студентов аналогичной подгруппы 1 курса. Такая ситуация также формируется у студентов в процессе обучения.

Таким образом, эмпирическое исследование показало:

1. Для большинства студентов 1 и 4 курса характерен умеренный уровень психического напряжения. В целом, студенты 1 и 4 курса в равной степени оценивают уровень стрессовых ощущений и нет различий в степени адаптированности студентов разных курсов к стрессу.

2. Для студентов 1 и 4 курса наиболее характерно применение копинг-стратегии «Разрешение проблем», а «Избегание», как пример деструктивного совладающего поведения, используется реже. Скорее всего, испытуемые используют привычные для них копинг-стратегии для совладания со стрессом, которые были сформированы до момента поступления в ВУЗ.

3. Существует взаимосвязь между уровнем психического напряжения и копинг-стратегией «Разрешение проблем» у студентов. Чем выше уровень психического напряжения у студентов, тем реже они прибегают к стратегии «Разрешение проблем», что подтверждает деструктивное влияние высокого напряжения на их поведение в условиях учебного стресса.

4. Студенты 4 курса при сильном напряжённом психическом состоянии, способны чаще прибегать к стратегии «Разрешение проблем», чем первокурсники с высоким напряжением. При этом у менее тревожных студентов 4 курса более ярко проявляется такая копинг-стратегия как «Поиск социальной поддержки». Это свидетельствует о повышении за годы обучения в вузе у них адаптивности к экзаменационному стрессу.

Таким образом, первая гипотеза не подтвержена, студенты 1 и 4 курса используют сходные копинг-стратегии, которые не меняются значительно в зависимости от курса обучения; вторая подтвержена – студенты, испытывающие сложности в стрессовых ситуациях, чаще используют стратегии «Избегания», а активные, успешно совладающие с стрессовыми ситуациями, используют эффективные копинг-стратегии.

## Литература

1. Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии: Материалы III Международной научной конференции, Челябинск, 20–23 февраля 2015 года. – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 17–19.
2. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография. – М.: Прометей, 2005. – С. 242–243.
3. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с.

4. Судаков К.В. Индивидуальность эмоционального стресса // Журнал неврологии и психологии. – 2005. – Т. 105. – № 2. – С. 4–12.
5. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье // Высшее образование в России. – 2000. – № 3. – С. 111–115.

Авторы: **Юсупова Гузель Валимухаметовна**, г. Казань, Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирясова, доцент кафедры общей психологии, директор психологического научно-исследовательского центра “Eventus”, [gusupova@iemi.ru](mailto:gusupova@iemi.ru).

**Семенова-Полях Галина Геннадьевна**, г. Казань, Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирясова, зам. декана факультета психологии и педагогики по научной работе, [semenovap@iemi.ru](mailto:semenovap@iemi.ru).

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ВКЛЮЧЕННОСТИ В УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

## **PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTIC OF THE CORRELATION BETWEEN STUDENTS' SUBJECT ACTIVITY AND THEIR EMBEDDEDNESS IN EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL ACTIVITY**

Юхновец Т.И.  
Yukhnavets T.I.

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на проверку конструктной валидности экспериментальной методики «Включенность в учебно-профессиональную деятельность» (2022). Оценивалась взаимосвязь субъектной активности и психического состояния включенности студентов-будущих специальных педагогов ( $N = 50$ ) в деятельность. Анализ эмпирики позволил констатировать подтверждение гипотезы об умеренной, прямой взаимосвязи изучаемых психических явлений.

**Ключевые слова:** включенность, субъектная активность, взаимосвязь, студенты, учебно-профессиональная деятельность

**Abstract.** The article presents the results of the study aimed at testing the construct validity of the experimental methodology “Embeddedness in educational and professional activity” (2022). The correlation between subject activity and mental state of students-future special education teachers ( $N = 50$ ) embeddedness in the activity was assessed. The analysis of empiricism allowed to state the confirmation of