

УДК 159.9

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Джульетта Борисовна Кумахова

кандидат филологических наук, доцент

cumaxova.j@yandex.ru

Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет имени

В.М. Кокова

г. Нальчик, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования стрессоустойчивости и копинг-стратегий у студентов в условиях современной образовательной среды. Актуальность исследования обусловлена возрастанием психоэмоциональных нагрузок на обучающихся, вызванных интенсификацией учебного процесса, цифровизацией, информационными перегрузками и социально-экономической нестабильностью. В статье систематизированы основные стресс-факторы студенческого возраста, охарактеризованы внутренние (личностные) и внешние (средовые) условия формирования стрессоустойчивости. Особое внимание уделяется анализу репертуара копинг-стратегий современных студентов, включая тенденции к использованию эмоционально-ориентированных стратегий и стратегий избегания, реализуемых в цифровой среде. Обосновывается необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы в вузе, направленной на развитие гибкости совладающего поведения, обучение навыкам саморегуляции и создание психологически безопасной образовательной среды.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, копинг-стратегии, совладающее поведение, образовательная среда, психологическая адаптация, эмоциональный

интеллект, саморегуляция, психологическое благополучие, цифровизация образования.

Современные условия жизни характеризуются высокой степенью неопределенности, ускорением темпов информационного обмена и возрастанием психоэмоциональных нагрузок. Для студенчества как особой социально-психологической группы эти тенденции усугубляются специфическими стресс-факторами учебного процесса: сессионным напряжением, необходимостью адаптации к новым форматам обучения (включая дистанционный), совмещением учебы с работой и высокой конкуренцией на рынке труда. В этой связи проблема формирования стрессоустойчивости у студентов приобретает не просто академическую актуальность, но и практическую значимость для сохранения их психического здоровья и профессиональной эффективности [2].

Особое внимание в современных исследованиях уделяется копинг-стратегиям — когнитивным и поведенческим способам преодоления стрессовых ситуаций. От того, насколько конструктивными являются эти стратегии, зависит не только успешность сдачи экзаменов, но и общая удовлетворенность жизнью, а также риск развития дезадаптационных состояний. Цель данной статьи заключается в анализе факторов, влияющих на формирование стрессоустойчивости у студентов, и определении наиболее эффективных копинг-стратегий, позволяющих успешно адаптироваться к вызовам современной образовательной среды.

В современной психологии стрессоустойчивость рассматривается как интегративное свойство личности, характеризующееся способностью успешно противостоять стрессогенным воздействиям, сохранять высокую работоспособность и психологическое равновесие в напряженных ситуациях. Это не просто отсутствие негативных реакций на стресс, а активное взаимодействие человека с ситуацией, включающее оценку угрозы и мобилизацию ресурсов для ее преодоления [1].

Понятие копинг-стратегий (совладающего поведения) было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман. Они определили копинг как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные

или превышающие ресурсы человека. В их транзакционной модели стресса выделяются два основных типа копинга: проблемно-ориентированный копинг – направлен на изменение или разрешение стрессовой ситуации (анализ проблемы, поиск информации, планирование действий); эмоционально-ориентированный копинг – направлен на регуляцию эмоционального ответа на стрессор (поиск эмоциональной поддержки, позитивное переосмысление, избегание, самообвинение) [4].

Последующие исследования дополнили эту классификацию такими стратегиями, как копинг избегания (дистанцирование, уход в фантазии, отвлечение) и поиск социальной поддержки. Эффективность конкретной стратегии зависит от ситуации, личностных особенностей и доступных ресурсов.

Студенческий возраст (17–25 лет) сам по себе является кризисным периодом профессионального и личностного самоопределения. В современных условиях к традиционным стрессорам добавляются новые вызовы:

1. Учебные перегрузки: интенсивные учебные программы, сессионный цейтнот, субъективно сложные задания, нехватка времени.

2. Социальная адаптация: для первокурсников – смена круга общения, необходимость выстраивания новых отношений, самостоятельное бытовое устройство (особенно для иногородних).

3. Цифровая среда и информационный стресс: переход на дистанционные форматы обучения, постоянное нахождение в информационном потоке, необходимость быстрой обработки больших объемов данных, «цифровой шум» и снижение живого общения.

4. Неопределенность будущего: экономическая нестабильность, сложности трудоустройства по специальности, конкурентный рынок труда, что порождает тревогу и чувство неуверенности.

5. Экзистенциальные и социальные кризисы: современная геополитическая обстановка, информационные войны, рост тревожности в обществе – всё это создает дополнительный фон напряженности.

Перечисленные факторы требуют от студентов не только академических знаний, но и высокоразвитых адаптационных механизмов, обеспечивающих сохранение психического здоровья.

Формирование стрессоустойчивости детерминировано сложным взаимодействием внутренних и внешних условий. К внутренним (личностным) факторам относятся: эмоциональный интеллект, т.е. способность понимать свои эмоции и управлять ими, распознавать чувства других напрямую связана с выбором конструктивных копинг-стратегий; самооценка и локус контроля (студенты с адекватной самооценкой и интернальным локусом контроля чаще прибегают к активным, проблемно-ориентированным стратегиям преодоления); мотивация достижения и ценностно-смысловая сфера (наличие значимых целей и смыслов повышает устойчивость к трудностям); тип нервной системы и темперамент (природная выносливость нервной системы создает базу для стрессоустойчивости, но не является фатальной – развиваются компенсаторные механизмы).

К внешним (средовым) факторам относятся: социальная поддержка (благоприятный психологический климат в группе, поддержка со стороны семьи, друзей, преподавателей и кураторов выступает мощным буфером против стресса); организация учебного процесса (рациональный режим труда и отдыха, четкая структура заданий, психологическая безопасность образовательной среды снижают уровень хронического стресса); доступность психологической помощи, т.е. наличие в вузе психологической службы, тренинговых программ позволяет студентам своевременно осваивать навыки саморегуляции.

Эмпирические исследования последних лет показывают неоднородность копинг-репертуара у студенческой молодежи [5]:

- преобладание эмоционально-ориентированных стратегий в ситуациях, которые студенты не могут изменить (например, ожидание экзамена). В этих случаях часто используются отвлечение, юмор, принятие;

- рост стратегий избегания и эскапизма, связанный с «цифровым уходом», погружение в социальные сети, видеоигры как способ временного снятия

напряжения. Такие стратегии дают краткосрочное облегчение, но в долгосрочной перспективе могут приводить к прокрастинации и накоплению проблем;

- девушки чаще обращаются за социальной поддержкой и используют эмоциональный копинг, юноши – более склонны к рационализации и проблемно-ориентированному решению, но также и к рискованному поведению;

- студенты с высокой успеваемостью демонстрируют более гибкий репертуар стратегий, сочетая планирование с поиском поддержки и позитивным переосмыслением неудач.

Важно отметить, что эффективность копинга определяется его гибкостью: способность менять стратегии в зависимости от ситуации является признаком психологической зрелости.

Целенаправленное формирование стрессоустойчивости и адаптивных копинг-стратегий должно быть интегрировано в образовательный процесс. Можно выделить несколько направлений работы:

1. Развивающая и профилактическая работа психологической службы:

- проведение тренингов стрессоустойчивости, где студенты осваивают техники релаксации, дыхательной гимнастики, тайм-менеджмента;

- обучение навыкам целеполагания и планирования, что снижает тревогу перед большими объемами работы;

- групповые занятия по развитию эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков.

2. Включение элементов стресс-менеджмента в учебные курсы:

- в рамках дисциплин «Психология», «Безопасность жизнедеятельности» или специальных факультативов можно рассматривать природу стресса и методы совладания;

- использование интерактивных методов обучения (кейсы, деловые игры) для моделирования стрессовых ситуаций и отработки реакций.

3. Роль преподавателя и куратора:

- создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы на занятиях;

- четкая организация учебного процесса (понятные критерии оценивания, своевременная обратная связь) уменьшает неопределенность;

- индивидуальный подход к студентам, испытывающим трудности адаптации.

4. Содействие развитию ресурсных состояний:

- пропаганда здорового образа жизни, достаточного сна, физической активности;

- организация досуговых мероприятий, клубов по интересам, волонтерских проектов – это расширяет круг социальной поддержки и повышает общую удовлетворенность жизнью.

Проведенный анализ подтверждает, что формирование стрессоустойчивости у студентов является одной из ключевых задач современного высшего образования. В условиях информационных перегрузок, цифровизации и социальной нестабильности успешность учебной деятельности и психологическое благополучие обучающихся напрямую зависят от их способности противостоять стрессу и выбирать конструктивные копинг-стратегии.

Установлено, что наиболее адаптивным является не использование какой-либо одной стратегии, а гибкость совладающего поведения — умение варьировать способы преодоления трудностей в зависимости от ситуации. Эффективными стратегиями выступают проблемно-ориентированный копинг, поиск социальной поддержки и позитивное переосмысление, тогда как избегание и уход в цифровую среду дают лишь краткосрочное облегчение.

Таким образом, в вузе необходима системная работа по психологическому сопровождению студентов, включающая обучение навыкам саморегуляции и создание поддерживающей образовательной среды.

Список литературы:

1. Черных Л.А. Возможности регуляции стресса студентов педагогического вуза // Вестник практической психологии образования. 2024. Т. 21, № 3. С. 38–44.

2. Моросанова В.И., Филиппова Е.В., Бурмистрова-Савенкова А.В. Принципы и пути развития регуляторных ресурсов достижения учебных целей и преодоления стресса у старших школьников и студентов // Национальный психологический журнал. 2025. Т. 20, № 4. С. 191–199.

3. Моросанова В.И. Бондаренко И.Н., Доливец С.С. Академический стресс и психологические ресурсы достижения образовательных целей // Образование и наука. 2025. Т. 27, № 2. С. 108–134.

4. Иванова Т.В., Сошина К.В. Развитие адаптивных копинг-стратегий студентов в условиях вуза // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2024. Т. 14, № 3. С. 145–153.

5. Карюченко А.Е. Связь между фаталистическими установками и выбором копинг-стратегий у студентов в условиях экзаменационного стресса // Молодой ученый. 2025. № 44 (595). С. 38–42.

6. Скорлупина О.А., Кривоногова Г.А. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии у студентов // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2024. № 3. С. 74–80.

7. Морозова В.В. Сравнительное исследование копинг-стратегий у студентов-психологов и студентов физической культуры // XIX Машеровские чтения: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. Т. 2. С. 115–117.

8. Федотенко И.Л., Досмурзаева Д.О. Формирование у студентов компетенций совладающего поведения в образовательном процессе университета // Ученичество. 2024. Вып. 2. С. 5–9.

UDC 159.9

**DEVELOPING STRESS RESISTANCE AND COPING STRATEGIES IN
STUDENTS IN MODERN CONDITIONS**

Dzhulyetta B. Kumakhova

candidate of philological sciences, associate professor

cumaxova.j@yandex.ru

V.M. Kokov Kabardino-Balkarian State Agrarian University

Nalchik, Russia

Abstract. This article examines the development of stress resilience and coping strategies in students in the modern educational environment. The relevance of this study stems from the increasing psychoemotional stress on students caused by the intensification of the educational process, digitalization, information overload, and socioeconomic instability. The article systematizes the main stress factors of student age and characterizes the internal (personal) and external (environmental) conditions for the development of stress resilience. Particular attention is paid to the analysis of the repertoire of coping strategies of modern students, including the tendency to use emotion-focused and avoidance strategies implemented in the digital environment. The article substantiates the need for targeted psychological and pedagogical work at the university aimed at developing flexible coping behavior, teaching self-regulation skills, and creating a psychologically safe educational environment.

Keywords: stress resistance, coping strategies, coping behavior, educational environment, psychological adaptation, emotional intelligence, self-regulation, psychological well-being, digitalization of education.

Статья поступила в редакцию 20.05.2026; одобрена после рецензирования 19.06.2026; принята к публикации 30.06.2026.

The article was submitted 20.05.2026; approved after reviewing 19.06.2026; accepted for publication 30.06.2026.