

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД**

УДК 37.015.3

DOI 10.5930/1994-4683-2026-9-180-186

**Исследование особенностей копинг-поведения студентов
младших курсов в стрессовых ситуациях
по методике Н. С. Эндлера и Д. А. Паркера**

Намазов Али Княз оглы^{1,2}, кандидат физико-математических наук

Шамрай Лев Валерьевич³, кандидат педагогических наук

Синицын Дмитрий Константинович³, кандидат педагогических наук

¹*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого*

²*Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербургский филиал*

³*Национальный государственный Университет физического воспитания, спорта и здоровья имени Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Цель исследования – выявить особенности копинг-стратегий у студентов младших курсов вуза в стрессовых ситуациях.

Методы и организация исследования. В работе приняли участие студенты 1-2 курсов Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. Применялись психодиагностическая беседа, методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. С. Эндлера и Д. А. Паркера (в адаптации Т. Л. Крюковой), описательная статистика, критерий Манна-Уитни и корреляционный анализ Пирсона.

Результаты исследования и выводы. Установлено преобладание проблемно-ориентированного копинга; эмоционально-ориентированный копинг несколько выше выражен у студенток и студентов второго курса, однако статистически значимых межкурсовых различий не выявлено. Копинг, ориентированный на избегание, выражен умеренно и связан с субшкалами «отвлечение» и «социальное отвлечение». Результаты могут использоваться при разработке программ психолого-педагогического сопровождения студентов.

Ключевые слова: педагогическая психология, копинг-поведение, стресс, студенты, проблемно-ориентированный копинг, эмоциональный копинг, избегание, психодиагностика

Для цитирования: Намазов А. К., Шамрай Л. В., Синицын Д. К. Исследование особенностей копинг-поведения студентов младших курсов в стрессовых ситуациях по методике Н. С. Эндлера и Д. А. Паркера. DOI 10.5930/1994-4683-2026-9-180-186 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 9 (259). С. 180–186.

Study of the characteristics of coping behavior of first- and second-year students in stressful situations using the Endler and Parker methodology

Namazov Ali Knyaz oglu^{1,2}, candidate of physico-mathematical sciences

Shamray Lev Valerevich³, candidate of pedagogical sciences

Sinitsyn Dmitry Konstantinovich³, candidate of pedagogical sciences

¹*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*

²*Financial University under the Government of the Russian Federation, St. Petersburg branch*

³*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*
Abstract

The purpose of the study is to identify the characteristics of coping strategies in first- and second-year university students in stressful situations.

Research methods and organization. The study involved first- and second-year students of Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University. A psychodiagnostic interview, the Coping in Stressful Situations methodology by N.S. Endler and D.A. Parker (adapted by T.L. Kryukova), descriptive statistics, the Mann–Whitney test, and Pearson's correlation analysis were used.

Research results and conclusions. A predominance of problem-oriented coping was established; emotion-oriented coping was somewhat more pronounced in female students and second-year students, but no statistically significant inter-year differences were found. Avoidance-oriented coping was moderately expressed and was associated with the "distraction" and "social distraction" subscales. The results can be used in the development of psychological and pedagogical support programs for students.

Keywords: educational psychology, coping behavior, stress, students, problem-oriented coping, emotional coping, avoidance, psychodiagnostics

For citation: Namazov A. K., Shamray L. V., Sinitsyn D. K. (2026), "Study of the characteristics of coping behavior of first- and second-year students in stressful situations using the Endler and Parker methodology", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 9 (259), pp. 180–186, DOI 10.5930/1994-4683-2026-9-180-186.

Введение. Проблема совладающего поведения студентов остается актуальной для современной высшей школы, поскольку обучение в вузе связано с изменением образа жизни, ростом учебной нагрузки, необходимостью самостоятельного планирования деятельности, адаптацией к новым социальным требованиям и повышением ответственности за результаты обучения. Особенно значимы эти трудности для студентов младших курсов, находящихся на этапе перехода к новой образовательной среде.

Стрессовые ситуации в студенческой среде обусловлены учебными, межличностными, организационными и личностными факторами. К наиболее распространенным стрессорам относятся экзамены, высокая плотность расписания, совмещение учебной и внеучебной деятельности, неопределенность профессионального будущего, трудности коммуникации и недостаточная сформированность навыков саморегуляции. В этих условиях особое значение приобретает копинг-поведение как система способов преодоления трудных и эмоционально напряженных ситуаций.

В научной литературе копинг рассматривается как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направленных на преодоление стресса, снижение его негативного влияния или изменение отношения к ситуации [1, 2]. В отличие от защитных механизмов, копинг предполагает осознанный выбор стратегии реагирования, эффективность которой зависит от личностных особенностей, характера стрессора, имеющихся ресурсов, социальной поддержки и опыта решения подобных задач.

В подходе Н. С. Эндлера и Д. А. Паркера выделяются три базовых стиля совладания: проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный и ориентированный на избегание [3]. Первый связан с анализом ситуации и поиском решения, второй – с переживанием и регуляцией эмоционального состояния, третий – с отвлечением, откладыванием решения или переключением на социальные контакты.

Для студентов младших курсов соотношение этих стратегий особенно важно, поскольку в начале обучения формируются устойчивые способы реагирования на учебные и социальные трудности. Преобладание активных стратегий способствует адаптации и учебной устойчивости, тогда как доминирование эмоциональных реакций или избегания может повышать риск накопления напряжения, снижения мотивации и ухода от конструктивного решения проблем.

Актуальность исследования определяется необходимостью выявления особенностей копинг-поведения студентов младших курсов для последующей разработки программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на повышение стрессоустойчивости, формирование навыков саморегуляции и развитие конструктивных способов преодоления трудных ситуаций.

Цель исследования – выявить особенности выраженности копинг-стратегий у студентов младших курсов вуза в стрессовых ситуациях.

Задачи исследования:

- изучить выраженность основных стилей совладающего поведения у студентов 1-го и 2-го курсов;
- определить различия в использовании копинг-стратегий между студентами разных курсов и пола;
- проанализировать взаимосвязи между основными шкалами методики CISS;
- сформулировать психолого-педагогические выводы, значимые для сопровождения студентов младших курсов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. На предварительном этапе в исследовании приняли участие 67 студентов разных институтов университета. В последующую статистическую обработку были включены валидные протоколы студентов 1-го и 2-го курсов, по которым имелся полный набор данных. Количество валидных наблюдений по основным шкалам составило 61.

Предварительный этап включал психодиагностическую беседу с участниками. Ее задачами являлись установление доверительного контакта, формирование готовности к сотрудничеству, уточнение общего отношения студентов к стрессовым ситуациям и выявление особенностей субъективного восприятия учебных трудностей. Такой этап был необходим для снижения формальности процедуры тестирования и повышения достоверности ответов.

Основным методом исследования выступила методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. С. Эндлера и Д. А. Паркера – Coping Inventory for Stressful Situations, CISS [3]. В исследовании использовался адаптированный вариант методики Т. Л. Крюковой [4]. Опросник предназначен для диагностики стилей совладающего поведения и включает 48 утверждений. Испытуемому предлагается оценить, насколько часто он использует тот или иной способ поведения в трудных, проблемных или стрессовых ситуациях.

Методика позволяет определить выраженность трех основных стилей копинга: проблемно-ориентированного копинга, эмоционально-ориентированного копинга и копинга, ориентированного на избегание. Последний дополнительно включает две субшкалы: «отвлечение» и «социальное отвлечение». Проблемно-ориентированный копинг отражает стремление к анализу ситуации, планированию и практическому решению возникшей трудности. Эмоционально-ориентированный копинг характеризует сосредоточенность на собственных переживаниях, эмоциональной реакции и субъективной оценке напряжения. Копинг, ориентированный на избегание, выражает тенденцию к уходу от прямого решения проблемы через переключение внимания или обращение к социальным взаимодействиям.

Подсчет баллов осуществлялся в соответствии с ключом методики. Для шкалы проблемно-ориентированного копинга суммировались ответы по 16 пунктам. Аналогично рассчитывались показатели эмоционально-ориентированного копинга и копинга, ориентированного на избегание. Субшкалы «отвлечение» и «социальное отвлечение» анализировались как компоненты избегания. Каждый пункт входил только в одну шкалу, что обеспечивало независимость первичного подсчета.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics 21. Для описания результатов применялись средние значения и стандартные отклонения. Для проверки различий между группами использовался U-критерий Манна–Уитни, поскольку он позволяет оценивать различия между независимыми выборками при отсутствии требования нормальности распре-

деления. Для анализа взаимосвязей между шкалами применялся коэффициент корреляции Пирсона. Уровни статистической значимости интерпретировались при $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$.

Результаты исследования. Анализ средних значений показал, что у студентов младших курсов наиболее выраженным является проблемно-ориентированный копинг. Среднее значение по данной шкале составило 58,377 балла при стандартном отклонении 9,390. Это позволяет говорить о достаточно выраженной ориентации студентов на активное преодоление трудностей, поиск решений и практическое воздействие на проблемную ситуацию.

Средний показатель эмоционально-ориентированного копинга составил 36,852 балла при стандартном отклонении 11,672. Данная шкала оказалась менее выраженной, чем проблемно-ориентированный копинг, однако ее значение нельзя считать низким. Это свидетельствует о том, что эмоциональное реагирование также является заметным компонентом совладающего поведения студентов. В условиях учебного стресса студенты не только решают проблему, но и переживают ее эмоционально, что требует развития навыков саморегуляции.

Копинг, ориентированный на избегание, имел среднее значение 40,541 балла при стандартном отклонении 8,533. Полученный результат указывает на умеренную выраженность избегания. При этом субшкала «отвлечение» имела среднее значение 18,492 балла, а субшкала «социальное отвлечение» – 13,492 балла. Следовательно, при обращении к избеганию студенты чаще используют переключение внимания на другие виды деятельности, чем поиск социального отвлечения (табл. 1).

Таблица 1 – Средние значения показателей копинг-поведения студентов младших курсов

Показатель	N	Среднее значение	Стандартное отклонение	U Манна–Уитни	p
Проблемно-ориентированный копинг	61	58,377	9,390	446,000	0,953
Эмоционально-ориентированный копинг	61	36,852	11,672	350,000	0,142
Копинг, ориентированный на избегание	61	40,541	8,533	397,500	0,441
Отвлечение	61	18,492	4,515	404,000	0,499
Социальное отвлечение	61	13,492	3,663	442,500	0,912

Сравнение студентов 1-го и 2-го курсов по критерию Манна–Уитни не выявило статистически значимых различий ни по одной из шкал. По проблемно-ориентированному копингу значение p составило 0,953, что указывает на практически одинаковую выраженность данной стратегии у студентов обоих курсов. Это может быть связано с тем, что учебная деятельность в вузе уже на начальном этапе требует от студентов решения конкретных задач, самостоятельной подготовки и преодоления организационных трудностей.

По эмоционально-ориентированному копингу значение p составило 0,142. Хотя данный показатель не достигает уровня статистической значимости, он отражает тенденцию к большей выраженности эмоционального реагирования у студентов второго курса по сравнению с первокурсниками. Это может объясняться тем, что ко второму курсу учебные требования становятся более специализированными, возрастает академическая нагрузка, а первоначальная адаптационная мобилизация постепенно сменяется более устойчивым переживанием учебных трудностей.

По шкале избегания значение p составило 0,441, по субшкале «отвлечение» – 0,499, по субшкале «социальное отвлечение» – 0,912. Эти данные позволяют сделать вывод об отсутствии существенных межкурсовых различий в использовании

стратегий ухода от стрессовой ситуации. Вместе с тем средние значения показывают, что избегание не является ведущей стратегией для обследованных студентов, уступая проблемно-ориентированному копингу.

При рассмотрении результатов с учетом пола выявляется определенная описательная тенденция. У студентов мужского пола показатели проблемно-ориентированного копинга выше, чем у студенток, как на первом, так и на втором курсе. У студенток, напротив, выше значения эмоционально-ориентированного копинга. Так, у юношей первого курса среднее значение проблемно-ориентированного копинга составило 60 баллов, у девушек первого курса – 51 балл. На втором курсе аналогичные показатели составили 59 и 52 балла соответственно. По эмоционально-ориентированному копингу у юношей первого курса было зафиксировано 33 балла, у девушек – 40 баллов; на втором курсе – 39 и 43 балла соответственно (табл. 2).

Таблица 2 – Средние значения копинг-стратегий с учетом курса и пола

Шкала	Юноши 1 курс	Девушки 1 курс	Сумма 1 курс	Юноши 2 курс	Девушки 2 курс	Сумма 2 курс	p
Проблемно-ориентированный копинг	60	51	111	59	52	111	0,953
Эмоционально-ориентированный копинг	33	40	73	39	43	82	0,142
Копинг, ориентированный на избегание	40	42	82	40	40	80	0,441
Отвлечение	19	16	35	20	20	40	0,499
Социальное отвлечение	14	13	27	14	12	26	0,912

Полученные данные позволяют предположить, что юноши чаще ориентируются на инструментальное решение проблемы, тогда как девушки в большей степени включают эмоциональный компонент реагирования. Однако данная тенденция требует осторожной интерпретации, поскольку статистическая значимость различий в рамках представленной обработки не была подтверждена. Следовательно, речь идет не о доказанном гендерном различии, а об описательной особенности выборки, которая может стать предметом дальнейшего исследования.

Корреляционный анализ позволил уточнить структуру взаимосвязей между шкалами методики. Между проблемно-ориентированным и эмоционально-ориентированным копингом была выявлена слабая отрицательная связь $r=-0,089$ при $p=0,497$. Это означает, что данные стили практически не связаны между собой в обследованной выборке. Студент может одновременно использовать элементы рационального анализа ситуации и эмоционального реагирования, однако выраженность одного стили не определяет выраженность другого.

Связь между проблемно-ориентированным копингом и избеганием также была слабой и статистически незначимой, $r=0,181$ при $p=0,163$. Аналогично слабой оказалась связь между проблемно-ориентированным копингом и субшкалами «отвлечение» ($r=0,202$ при $p=0,118$) и «социальное отвлечение» ($r=0,043$ при $p=0,742$). Это подтверждает относительную самостоятельность проблемно-ориентированного копинга как стратегии, направленной на решение задачи.

Эмоционально-ориентированный копинг имел слабую положительную связь с копингом, ориентированным на избегание ($r=0,213$ при $p=0,099$), а также с субшкалой «отвлечение» ($r=0,235$ при $p=0,068$). Хотя данные связи не достигли

уровня статистической значимости, они могут указывать на тенденцию: при усилении эмоционального напряжения студенты несколько чаще прибегают к переключению внимания или уходу от прямого решения проблемы.

Наиболее выраженные и статистически значимые связи были выявлены внутри блока избегания. Копинг, ориентированный на избегание, тесно связан с субшкалой «отвлечение» ($r=0,753$ при $p \leq 0,01$) и субшкалой «социальное отвлечение» ($r=0,749$ при $p \leq 0,01$). Также значимая связь обнаружена между субшкалами «отвлечение» и «социальное отвлечение» ($r=0,441$ при $p \leq 0,01$). Эти результаты закономерны, поскольку обе субшкалы входят в структуру избегания и отражают разные формы ухода от непосредственного решения стрессовой ситуации (табл. 3).

Таблица 3 – Корреляционные связи между шкалами копинг-поведения

Шкалы	ПОК	ЭОК	КОИ	Отвлечение	Социальное отвлечение
Проблемно-ориентированный копинг	1	-0,089	0,181	0,202	0,043
Эмоционально-ориентированный копинг	-0,089	1	0,213	0,235	0,048
Копинг, ориентированный на избегание	0,181	0,213	1	0,753**	0,749**
Отвлечение	0,202	0,235	0,753**	1	0,441**
Социальное отвлечение	0,043	0,048	0,749**	0,441**	1

Примечание: ** – корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$.

Таким образом, структура копинг-поведения студентов младших курсов характеризуется ведущей ролью проблемно-ориентированного стиля, умеренной выраженностью эмоционального реагирования и избегания, а также высокой внутренней согласованностью компонентов избегания. Отсутствие статистически значимых межкурсовых различий позволяет предположить, что на первых этапах обучения в вузе базовая структура совладающего поведения остается относительно устойчивой. Вместе с тем выявленная тенденция к повышению эмоционально-ориентированного копинга у студентов второго курса требует дальнейшего анализа в более широкой выборке.

С психолого-педагогической точки зрения полученные результаты имеют практическое значение. Высокая выраженность проблемно-ориентированного копинга может рассматриваться как ресурс адаптации студентов. Такие обучающиеся, как правило, стремятся понять источник трудности, выстроить план действий и найти способ решения. Однако наличие эмоционального компонента и избегания показывает, что даже при ориентации на решение задачи студентам необходимы навыки саморегуляции, эмоциональной разгрузки, рационального планирования времени и обращения за социальной поддержкой.

Особого внимания заслуживает копинг, ориентированный на избегание. Сам по себе он не всегда является деструктивным. Кратковременное отвлечение может снижать эмоциональное напряжение и способствовать восстановлению. Однако при устойчивом использовании избегания как ведущей стратегии возрастает риск откладывания учебных задач, накопления академической задолженности и усиления стресса. В связи с этим в системе психологического сопровождения студентов целесообразно развивать навыки осознанного выбора стратегии: в контролируемых

ситуациях усиливать проблемно-ориентированный подход, а в эмоционально напряженных – использовать методы саморегуляции без ухода от решения задачи.

Результаты исследования позволяют рекомендовать включение в программы сопровождения студентов младших курсов тренингов стрессоустойчивости, занятий по тайм-менеджменту, психообразовательных мероприятий о природе стресса и способах совладания, а также индивидуальных консультаций для студентов с выраженной эмоциональной реактивностью или склонностью к избеганию. Такая работа может способствовать более успешной адаптации к образовательной среде, снижению эмоционального напряжения и формированию конструктивного отношения к учебным трудностям.

Выводы. У студентов младших курсов наиболее выраженным стилем совладающего поведения является проблемно-ориентированный копинг, что свидетельствует об их преимущественной направленности на анализ трудной ситуации и поиск практического решения. Эмоционально-ориентированный копинг выражен в меньшей степени, однако остается значимым компонентом реагирования на стресс. При этом описательные данные показывают более высокие значения данного стиля у студенток и студентов второго курса, хотя статистически значимых различий выявлено не было. Копинг, ориентированный на избегание, представлен умеренно; в его структуре более заметна субшкала «отвлечение», что указывает на склонность студентов переключаться на другие виды активности при столкновении со стрессовой ситуацией. Результаты применения критерия Манна–Уитни не выявили статистически значимых различий между студентами 1-го и 2-го курсов по основным шкалам методики, что позволяет говорить об относительной устойчивости структуры копинг-поведения на ранних этапах обучения в вузе. Корреляционный анализ показал статистически значимые связи между копингом, ориентированным на избегание, и его субшкалами «отвлечение» и «социальное отвлечение», тогда как основные стили совладания сохраняют относительную самостоятельность. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных при разработке программ психолого-педагогического сопровождения студентов, направленных на развитие стрессоустойчивости, эмоциональной саморегуляции и конструктивных способов преодоления трудных учебных ситуаций.

Список источников

- 1 Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
- 2 Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1982. 124 с.
- 3 Endler N. S., Parker J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) : Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1990. 72 p.
- 4 Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросников диагностики совладающего поведения // Психология и практика / сост. В. А. Соловьева. Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 66–72.

References

- 1 Lazarus R. S., Folkman S. (1984), "Stress, appraisal, and coping", New York, Springer Publishing Company, 456 p.
- 2 Selye H. (1982), "Stress without distress", Moscow, Progress, 124 p.
- 3 Endler N. S., Parker J. D. A. (1990), "Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)", Manual, Toronto, Multi-Health Systems, 72 p.
- 4 Kryukova T. L. (2001), "On the methodology of research and adaptation of questionnaires for diagnosing coping behavior", *Psychology and Practice*, comp. by V. A. Solovyova, Kostroma, Publ. House of N. A. Nekrasov Kostroma State Univ., pp. 66–72.

Информация об авторах: Намазов А.К., доцент кафедры физической подготовки и спорта Института физической подготовки и спорта СПбПУ Петра Великого; доцент кафедры бизнес-информатики Санкт-Петербургского филиала Финансового университета при Правительстве РФ, ORCID: 0000-0001-5044-656X, SPIN-код 2926-5220. Шамрай Л.В., доцент кафедры теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина, ORCID: 0000-0001-7680-2163, SPIN-код 4745-4674. Синицын Д.К., заведующий кафедрой теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина, ORCID: 0009-0003-0458-8913, SPIN-код 2606-7579. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 14.05.2026.

Принята к публикации 22.06.2026.