



ВЕСТНИК

ПРАВОСЛАВНОГО СВЯТО-ТИХОНОВСКОГО ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Журнал выходит четыре раза в год.

Основан в 1997 г.

ПЕДАГОГИКА. ПСИХОЛОГИЯ

IV: 72
январь
февраль
март

Москва 2024

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
протоиерей Владимир Воробьев (Россия, Москва)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

- А. В. Агеева, канд. пед. наук (Россия, Москва)
Е. А. Александрова, д-р пед. наук, проф. (Россия, Саратов)
С. Ю. Дивногорцева, д-р пед. наук, доцент (Россия, Москва)
И. В. Егоров, канд. психол. наук, доцент (Россия, Москва)
С. Н. Литвинова, канд. психол. наук, доцент (Россия, Москва)
Д. В. Лифинцев, д-р пед. наук, проф. (Россия, Калининград)
Г. Ю. Мартынова, канд. психол. наук, доцент (Россия, Москва)
И. В. Метлик, д-р пед. наук, доцент (Россия, Москва)
Т. И. Петракова, д-р пед. наук, проф. (Россия, Москва)
Е. Ю. Ромашина, д-р пед. наук, проф. (Россия, Тула)
И. Н. Семенов, д-р психол. наук, проф. (Россия, Москва)
Т. В. Складорова, д-р пед. наук (Россия, Москва)
Е. С. Тихонова, канд. психол. наук (Россия, Москва)
С. В. Феликсов, канд. филол. наук (Россия, Москва)
Л. Ф. Шеховцова, д-р психол. наук, проф. (Россия, Санкт-Петербург)
Л. Б. Шнейдер, д-р психол. наук, проф. (Россия, Москва)
Т. Т. Щелина, д-р пед. наук, проф. (Россия, Арзамас)

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДКОЛЛЕГИИ

С. Ю. Дивногорцева, д-р пед. наук, доцент

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР СЕРИИ

А. В. Агеева, канд. пед. наук

*Журнал рекомендован ВАК Минобрнауки России для публикации научных работ,
отражающих основное научное содержание кандидатских и докторских диссертаций
по следующим научным специальностям:*

- 5.3.1 — *Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки),*
5.8.1 — *Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки),*
5.8.7 — *Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)*



ST. TIKHON'S UNIVERSITY REVIEW

The review is published four times a year.

Founded in 1997.

PEDAGOGY. PSYCHOLOGY

IV: 72
January
February
March

Moscow 2024

EDITOR-IN-CHIEF

Very Revd. Vladimir Vorobiev (Moscow, Russia)

EDITORIAL BOARD:

- A. V. Ageeva, Candidate of Sciences* in Education (Moscow, Russia)
E. A. Aleksandrova, Doctor of Sciences** in Education, Professor (Saratov, Russia)
S. Iu. Divnogortseva, Doctor of Sciences in Education, Associate Professor (Moscow, Russia)
I. V. Egorov, Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor (Moscow, Russia)
S. V. Feliksov, Candidate of Sciences in Philology (Moscow, Russia)
D. V. Lifintsev, Doctor of Sciences in Education, Professor (Kaliningrad, Russia)
S. N. Litvinova, Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor (Moscow, Russia)
G. Iu. Mart'ianova, Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor (Moscow, Russia)
I. V. Metlik, Doctor of Sciences in Education, Associate Professor (Moscow, Russia)
T. I. Petrakova, Doctor of Sciences in Education, Professor (Moscow, Russia)
E. Yu. Romashina, Doctor of Sciences in Education, Professor (Tula, Russia)
I. N. Semenov, Doctor of Sciences in Psychology, Professor (Moscow, Russia)
T. T. Shchelina, Doctor of Sciences in Education, Professor (Arzamas, Russia)
L. F. Shekhovtsova, Doctor of Sciences in Psychology, Professor (St. Petersburg, Russia)
L. B. Shneider, Doctor of Sciences in Psychology, Professor (Moscow, Russia)
T. V. Skliarova, Doctor of Sciences in Education (Moscow, Russia)
E. S. Tichonova, Candidate of Sciences in Philology (Moscow, Russia)

CHAIRMAN OF THE EDITORIAL BOARD

S. Iu. Divnogortseva, Doctor of Sciences in Education, Associate Professor

THE ISSUING EDITOR OF THE SERIES

A. V. Ageeva, Candidate of Sciences in Education

St. Tikhon's University Review is included in the list of peer-reviewed scientific periodicals of the Higher Attestation Commission of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation and is recommended for the publication of articles which reflect the scientific content of theses for the degrees of Candidate of Sciences and Doctor of Sciences in the following specialisations:
5.3.1 — *General Psychology, Psychology of Personality, History of Psychology (Psychological Sciences),*
5.8.1 — *General Pedagogy, History of Pedagogy and Education (Pedagogical Sciences),*
5.8.7 — *Methodology and Technology of Professional Education (Pedagogical Sciences)*

* According to the International Standard Classification of Education (ISCED) 2011, the degree of Candidate of Sciences (Cand. Sc.) belongs to ISCED level 8 — “doctoral or equivalent”, together with PhD, DPhil, D.Lit, D.Sc, LL.D, Doctorate or similar.

** According to ISCED 2011, a post-doctoral degree called Doctor of Sciences (D.Sc.) is given to reflect second advanced research qualifications or higher doctorates.

СОДЕРЖАНИЕ

Памяти Татьяны Ивановны Петраковой 7

ИССЛЕДОВАНИЯ: ПЕДАГОГИКА

ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

АГЕЕВА А. В.

Традиции юнкерского товарищества Николаевского кавалерийского училища
как система самовоспитания (середина XIX — начало XX в.) 21

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

МЕНЬШИКОВ В. М.

Православная педагогическая методология: отжившее прошлое
или предстоящее будущее? 49

ЛЕВУШКИНА О. Н.

Обретение истоков: обучение церковнославянскому языку в контексте
современной лингвометодики 81

ИССЛЕДОВАНИЯ: ПСИХОЛОГИЯ

БОРИСОВА Н. В.

Философско-психологическое наследие Ивана Александровича Ильина
(к 140-летию ученого) 95

АНДРЕЕВА М. В., БАРАНОВ А. А., НОВГОРОВОДА Н. Ю.

Особенности психического состояния, совладающего поведения
и их взаимосвязь у студентов в ситуации резких социальных перемен 111

ХРОНИКА

О работе педагогических секций на XXXIV Ежегодной богословской
конференции ПСТГУ (С. Ю. Дивногорцева, А. В. Агеева, Е. В. Макарова) 127

CONTENTS

In Memory of Tatyana Ivanovna Petrakova 7

ARTICLES: PEDAGOGY

HISTORY OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

AGEEVA A.

Traditions of the Cadet Association of the Nikolaev Cavalry School as a System of Self-Education (mid-XIX — early XX century) 21

CURRENT ISSUES IN EDUCATION AND INSTRUCTION

MENSHIKOV V.

Orthodox Pedagogical Methodology: the Obsolete Past or the Upcoming Future? 49

LEVUSHKINA O.

Finding the Origins: Teaching the Church Slavic Language in the Context of Modern Linguomethodics. 81

ARTICLES: PSYCHOLOGY

BORISOVA N.

Philosophical and Psychological Heritage Ivan Alexandrovich Ilyin (to the 140th anniversary of the scientist). 95

ANDREEVA M., BARANOV A., NOVGORODOVA J.

Features of Mental State, Coping Behavior and Their Relationship in Students in a Situation of Sharp Social Changes. 111

CHRONICLE

On the Work of the Pedagogical Sections at the 34th Annual Theological Conference of St. Tikhon's Orthodox University for the Humanities (S. Divnogortseva, A. Ageeva, E. Makarova) 127

Вестник ПСТГУ.
Серия IV: Педагогика. Психология.
2024. Вып. 72. С. 111–124
DOI:

Мария Владимировна Андреева,
кандидат психологических наук,
Институт педагогики,
психологии и социальных технологий УдГУ
Ижевск, Россия
mariia_andreeva@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0003-1995-3074>

Александр Аркадьевич Баранов,
доктор психологических наук, профессор,
Институт педагогики,
психологии и социальных технологий УдГУ
Ижевск, Россия
aabanov@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-1878-8305>

Юлия Олеговна Новгородова,
Институт педагогики,
психологии и социальных технологий УдГУ
Ижевск, Россия
novgorodova_yulia@inbox.ru
<https://orcid.org/0000-0003-1021-8591>

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ У СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ РЕЗКИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН*

М. В. Андреева, А. А. Баранов, Н. Ю. Новгородова*

Аннотация: В статье представлены результаты исследования особенностей психического состояния, саморегуляции, копинг-стратегий и взаимосвязей между ними у студентов вуза в период резких социальных изменений, произошедших зимой–весной 2022 г. и продолжающих в настоящее время оказывать влияние на жизнь людей. Актуальность исследования определяется необходимостью реализации поддержки юношей и девушек для обеспечения эффективного решения ими жизненных задач и дальнейшего прогрессивного развития на фоне современных социальных вызовов. В нем приняли участие 86 студентов бакалавриата очной формы обучения. Результаты проведенного исследования показали, что напряжение, комфортность, уровень субъективного благополучия студентов находятся в среднем диапазоне, однако юношам и девушкам необходима эмоциональная поддержка со стороны других и содействие в переработке неприятных переживаний. Посредством богатого набора копинг-стратегий (планирование, позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, поиск эмоциональной социальной поддержки, принятие, концентрация на эмоциях и их активное выражение) молодые люди осуществляют поиск возможностей для самореализации в ситуации резких социальных изменений. Позитивное переформулирование и личностный рост, активное со-

© Андреева М. В., Баранов А. А., Новгородова Н. Ю., 2024.

* Выражаем благодарность студентам Удмуртского государственного университета, принявшим участие в исследовании.

владение, подавление конкурирующей деятельности, поиск эмоциональной социальной поддержки позволяют юношам и девушкам сохранять высокий уровень субъективного благополучия и позитивный настрой, а уход от проблем и отрицание приводит к противоположному результату. Интерес играет роль мотивационного ресурса для эффективной адаптации молодых людей, а эмоциональный тонус обеспечивает необходимый для переработки неприятных эмоций и осуществления конструктивных действий в сложных обстоятельствах уровень энергии.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегия, саморегуляция студентов, трудная жизненная ситуация, социальные перемены, психическое состояние, эмоциональное благополучие, юношеский возраст.

Резкие социально-экономические изменения, коснувшиеся нашей страны, переживаются многими людьми как трудная жизненная ситуация, связанная с разрушением планов, требующая существенной перестройки жизни и активного включения адаптивных механизмов. Эти перемены связаны с последствиями эпидемии короновирусной инфекции, началом спецоперации, введением ограничений со стороны многих иностранных государств, которые привели к экономическим затруднениям, потере прежних профессиональных и жизненных перспектив, фрустрации потребностей личности. Усугубляющими факторами оказались неожиданность, непредсказуемость, неконтролируемость со стороны отдельной личности хода и последствий происходящего, ее влияние на все аспекты идентичности человека.

Прежде всего, это касается юношей и девушек, которым предстоит в ближайшее десятилетие решить множество ключевых жизненных задач. Активно развивающаяся, но не до конца устоявшаяся их система ценностей и убеждений, недостаток жизненного опыта и подчас материальной и эмоциональной независимости от старшего поколения вкупе со стремлением утвердить себя в жизни могут порождать внутренние противоречия, усиливающиеся на фоне социально-экономической нестабильности. Такие противоречия могут стать не только толчком к прогрессивному развитию юношей и девушек, но и помешать им выбрать конструктивные способы совладания с трудностями, успешно решить задачи возраста в пространстве современных событий.

Исследователи в основном изучают копинг в студенческой среде в рамках учебной деятельности, практической подготовки и осуществляют поиск эффективных инструментов и методик, содействующих выбору конструктивных способов совладания учащимися высшей школы¹. Способность выбирать и реали-

¹ См.: Баранов А. А., Жученко О. А. Стрессоустойчивость и самооценка академических достижений // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 4. С. 16–22; Веснин А. С. Особенности экзаменационного совладающего поведения студентов факультета психологии на начальном этапе учебно-профессиональной подготовки // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. № 1. С. 50–59; Станибула С. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе // Проблемы психологии и педагогики. 2017. № 3. С. 195–204; Тукачева Т. П. Основные результаты педагогического эксперимента по формированию совладающего поведения курсантов военных училищ // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 4. С. 84; Abdukadirova L. Basic Scientific and Theoretical Approaches on Learning Coping Behavior of Students Who are in

зывать конструктивный копинг во многом определяется уровнем развития саморегуляции личности. В близком к нашим представлениям подходе В. С. Моросановой саморегуляция понимается как психологический инструмент осознания и использования всех резервов индивидуальности в качестве ресурсов решения жизненных задач². Т. Л. Крюкова³ в качестве факторов, обуславливающих выбор личностью способа совладания, выделяет не только личностный, ситуационный и социокультурный, но и регулятивный. А. В. Либина понимает копинг-стратегии как посредники, позволяющие глубинным психологическим составляющим осуществить саморегуляцию поведения в трудной ситуации⁴. Отметим, что исследователи заострили внимание на произвольности и сознательности выбора способа поведения в стрессовой ситуации⁵, что определяет осуществимость психологического воздействия на выбор копинг-стратегий. Таким образом, проблема настоящего исследования формулируется через вопрос: каковы особенности психического состояния и совладающего поведения у студентов и их взаимосвязь в ситуации резких социальных перемен?

В фокусе внимания исследователей в последние годы находятся вопросы, связанные с изучением реакции людей на террористические акты, вооруженные конфликты, с точки зрения эмоционального, когнитивного, поведенческого и регуляторного компонентов психики⁶. Их изыскания создают базу для проведения психологических мероприятий по уменьшению деструктивного влияния данных конфликтов на молодое поколение⁷. Для настоящего исследования большое значение имеет идея Г. Б. Суворова, в соответствии с которой психическое состояние включает разные по устойчивости компоненты. В нем присутствуют перманентные, текущие и оперативные состояния, являющиеся частями целостного. Последнее может быть постоянным (при доминировании устойчивого компонента состояния)⁸. Мы исходим из того, что существенные социально-

Difficult Life Situations // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020. Vol. 24. Issue 1. P. 543–550; Chin T. Y., Ching C. W., Bit-Lian Y. Coping behavior in clinical practice among nursing students // The Malaysian Journal of Nursing. 2020. Vol. 12. P. 5–9.

² См.: Моросанова М. И. Развитие ресурсного подхода к развитию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени. М.; СПб., 2020. С. 11–37.

³ См.: Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М., 2008. С. 55–66.

⁴ См.: Либина А. В. Психология совладания. М., 2019.

⁵ См.: Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб., 2009; Щелина С. О. Совладающее поведение как ресурс личностно-профессионального развития студентов-психологов (бакалавриата и специалитета): дис... канд. психол. наук. М., 2020.

⁶ См.: Карпинский К. В. Экзистенциальные аспекты переживания военной угрозы // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. Кострома. 2019. Т. 1. С. 494–497; Рядинская Е. Н. Особенности психологических состояний человека, проживающего в зоне вооруженного конфликта, в контексте трансформаций смысложизненных стратегий в постконфликтный период // Психология и право. 2016. Т. 6. № 4. С. 196–208.

⁷ См.: Cummings E., Merrilees C., Taylor L., Mondri-Rago C. Political Violence, Armed Conflict, and Youth Adjustment. Springer, 2017. P. 115.

⁸ См.: Валиулина М. Е., Габдреева Г. Ш., Менделевич В. Д., Прохоров А. О. Психология состояний. М., 2011.

экономические перемены в силу своей значимости приводят к устойчивым изменениям в психическом состоянии у юношей и девушек, которые найдут свое отражение в его структуре.

Опираясь на исследования Р. Лазаруса⁹ можно предположить, что в современной ситуации в связи с ее неконтролируемостью отдельным человеком, на первоначальном этапе ее формирования (когда проводилось исследование) наибольшее значение будет иметь эмоционально-ориентированный копинг, в частности стратегия принятия. Также нами было сделано предположение, что эмоциональное состояние и уровень субъективного благополучия молодежи будет отражать непринятие и тревогу по поводу происходящего, т. е. выраженность напряжения окажется достаточно высокой, а показатели комфортности и благополучия будут приближаться к низкому уровню. Составной частью гипотезы проведенного исследования стало предположение о том, что повышение выраженности таких компонентов психического состояния у студентов как интерес, эмоциональный тонус будет ассоциироваться с ростом уровня их саморегуляции, а также появятся тенденции к выбору копинг-стратегий, нацеленных не на избегание трудностей, а поиск конструктивных способов их преодоления и оптимизации своего состояния. Целью настоящего исследования стало изучение особенностей и связи психического состояния и копинга у обучающихся вуза в ситуации резких социальных изменений. Его объектом является психическое состояние, предметом — связь психического состояния и копинга у студентов в период резких социальных перемен.

В нашем исследовании приняли участие 86 студентов очной формы обучения ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» в возрасте 18–21 года. Особенности саморегуляции юношей и девушек оценивались в марте 2022 г. с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой; для изучения копинг-стратегий применялся опросник COPE, адаптированный Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осиним. Исследование психического состояния проводилось при помощи методики «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Л. А. Курганского, Т. А. Немчина; оценка уровня эмоционального благополучия изучалась посредством «Шкалы субъективного благополучия» в адаптации А. А. Рукавишниковой.

Остановимся на описании диагностических данных, раскрывающих особенности психического состояния студентов на момент начала резких социально-политических изменений (табл. 1). Средние значения по выборке и процентное распределение испытуемых по уровню комфортности, психической активации, напряжения, интереса и эмоционального тонуса показывают, что у большинства юношей и девушек выраженность данных компонентов находится в пределах нормы. Им в большей степени свойственны эмоциональные переживания позитивного характера. Мы объясняем это тем, что большую часть выборки составили студенты 2-го курса, которые действительно более защищены в социально-

⁹См.: 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 Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.

экономическом плане, чем уже работающие молодые люди или заканчивающие вуз. Их жизнь на ближайшие два года в общих чертах определена, и, как правило, есть возможность рассчитывать на поддержку старшего поколения.

Таблица 1

Особенности психического состояния и эмоционального компонента субъективного благополучия юношей и девушек

Показатели.	Выс. ур., %	Сред. ур., %	Низ. ур., %	Ср. знач.	Станд. откл
Психическая активация	11,6	53,5	34,9	13,35	4,2
Интерес	32,6	57	10,4	10,44	3,79
Эмоциональный тонус	30,2	61,6	8,2	10,31	3,59
Напряжение	7	71	22	10,57	3,37
Комфортность	19,8	67,4	12,8	11,29	3,69
Субъективное благополучие	24,4	61,6	14	59,26	14,21

Таблица 2

Описательные статистики по методике COPE

Копинг-стратегии	Мин.	Макс.	Ср. знач.	Станд. отк.
Позитивное переформулирование и личностный рост	6	16	12,97	2,48
Мысленный уход от проблемы	5	16	9,93	2,64
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	6	16	12,60	2,64
Использование инструментальной социальной поддержки	4	16	11,96	2,85
Активное совладание	7	16	12,96	2,27
Отрицание	4	16	8,09	2,88
Обращение к религии	4	15	6,44	3,39
Юмор	4	16	10,76	3,59
Поведенческий уход от проблемы	4	15	7,98	2,32
Сдерживание	6	15	10,65	1,92
Использование эмоциональной социальной поддержки	5	16	12,73	2,99
Использование «успокоительных»	4	16	5,59	2,68
Принятие	4	16	12,69	2,52
Подавление конкурирующей деятельности	5	16	10,54	2,68
Планирование	5	16	13,44	2,36

Исследование копинг-стратегий студентов в марте 2022 г. показало, что молодые люди для совладания с трудной жизненной ситуацией используют прежде всего планирование, позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, поиск эмоциональной социальной поддержки, принятие, концентрацию на эмоциях и их активное выражение (табл. 2). Это демонстриру-

ет, с одной стороны, готовность испытуемых к действиям с целью преодоления стрессовой ситуации, к принятию и нахождению положительных сторон происходящего. С другой стороны, говорит о потребности юношей и девушек в сочувствии со стороны и возможности проявить неприятные эмоциональные переживания. На наш взгляд, неожиданность ситуации и вытекающая из этого несформированность отношения к ней предполагают необходимость молодым людям поглубже понять происходящее и уже на основе этого понимания сконструировать адекватные способы поведения. В связи с этим именно «планирование» является преобладающей стратегией. В то же время в литературе имеются данные о том, что применение стратегий, сфокусированных на решении проблемы, поиска поддержки от окружающих и планирования определяется в основном особенностями ситуации¹⁰. Можно предположить, что юноши и девушки на момент исследования рассматривали ситуацию как относительно предсказуемую (ее можно осмыслить и продумать план дальнейших действий), но сложную и неприятную (необходимо сочувствие, переработка негативных переживаний).

Отметим также, что студенты используют широкий круг способов совладания, относящихся и к проблемно-ориентированному и эмоционально-ориентированному копингу, что говорит, на наш взгляд, об их готовности решать возможные проблемы различными путями. Юноши и девушки стремятся выстроить планы, опираясь на принятие и рациональное понимание, найти себя в изменившемся мире с учетом всех его возможностей.

В табл. 3 представлены данные, описывающие результаты диагностики параметров саморегуляции студентов. Все они в целом по выборке находятся в среднем диапазоне.

Таблица 3

Описательные статистики по методике «Стиль саморегуляции поведения»

Показатели	Выс. ур., %	Сред. ур., %	Низ. ур., %	Ср. знач.	Станд. отк.
Планирование	31,4	45,3	23,3	5,31	2,09
Программирование	16,3	52,3	31,4	5,56	1,88
Гибкость	24,4	48,8	25,8	5,47	2,10
Моделирование	28	51,2	20,8	5,32	1,80
Оценивание результатов	41,9	51,2	6,9	5,81	1,54
Самостоятельность	24,4	48,8	25,8	5,03	2,08
Общий уровень саморегуляции	25,6	58,1	16,3	27,62	5,77

Остановимся на интерпретации результатов корреляционного анализа параметров саморегуляции и показателей эмоционального состояния, субъективного благополучия и копинг-стратегий студентов в ситуации резких социальных изменений (табл. 4, 5). На основе выявленных взаимосвязей можно сделать вывод о том, что молодые люди с высоким уровнем программирования и саморегуляции в целом более склонны в стрессовой ситуации к переоценке событий в

¹⁰ См.: Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Указ соч.

позитивном русле, поиску возможностей для личностного роста, планированию и осуществлению конкретных действий для решения возникших проблем, к избеганию отвлечения от стрессовой ситуации путем погружения в другие дела. Осуществление активных действий и в то же время сдерживание импульсивных реакций юношами и девушками связано с высоким уровнем и адекватностью оценки результатов своей деятельности. Действительно, возможность спрогнозировать последствия своей активности позволяет молодежи выбирать, какие действия следует реализовать. Отметим также, что способность молодых людей выделять значимые условия для достижения целей предполагает контакт с реальностью, а сформированность регуляторной гибкости — осуществление позитивного переосмысления происходящего и снижение стремления к отрицанию действительности и ухода от трудностей. Связь уровня самостоятельности и применения различных веществ, позволяющих улучшить эмоциональное самочувствие, может обозначать, что без поддержки молодым людям в современных условиях трудно находить конструктивные методы регуляции своего состояния. Рост способности к планированию деятельности сопровождается у испытуемых повышением вероятности выбора активных способов совладания со стрессом и подавления конкурирующей деятельности. Эти результаты вполне ожидаемы и говорят о том, что высокий уровень осознанной саморегуляции у студентов позволяет им реализовывать конструктивный копинг.

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа параметров эмоционального состояния, субъективного благополучия и копинг-стратегий студентов

Психическая активность	Интерес	Эмоциональный тонус	Напряжение	Комфортность	Уровень субъективного благополучия	Показатели
-,279**	-,325**	-,353**	-,211	-,367**	-,348**	Позитивное переформулирование и личностный рост
,137	,227*	-,231*	,204	,080	,276*	Мысленный уход от проблемы
,009	,163	,136	,195	,271	,014	Концентрация на эмоциях и их активное выражение
-,201	-,095	-,156	-,010	-,170	-,169	Использование инструментальной социальной поддержки
-,303**	-,277*	-,238*	-,159	-,231*	-,265*	Активное совладание
,063	,035	,156	-,001	,094	,274**	Отрицание
-,036	-,038	-,049	,005	,041	-,004	Обращение к религии
-,064	-,192	-,154	-,246*	-,264*	-,175	Юмор
,174	,156	,254*	,029	,213*	,347**	Поведенческий уход от проблемы
-,102	-,091	,099	-,033	,113	,108	Сдерживание
-,077	,029	-,130	-,025	-,076	-,204	Использование эмоциональной социальной поддержки

Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Напряжение	Комфортность	Уровень субъективного благополучия	Показатели
-,029	,035	,073	,200	,082	,207	Использование «успокоительных»
,034	,007	-,102	,008	,019	-,149	Принятие
-,236*	-,322**	-,222*	-,197	-,211	-,240*	Подавление конкурирующей деятельности
-,162	-,177	-,149	-,049	-,110	-,232*	Планирование
,558**	,480**	,699**	,400**	,617**	1	Уровень субъективного благополучия

Примечание: ** — уровень значимости $\leq 0,01$, * — уровень значимости $\leq 0,05$. Шкалы «Уровень субъективного благополучия», «Психическая активация», «Интерес», «Эмоциональный тонус», «Комфортность» являются обратными.

Таблица 5

**Результаты корреляционного анализа параметров саморегуляции
и показателей эмоционального состояния, субъективного благополучия
и копинг-стратегий студентов**

Планирование	Программирование	Гибкость	Моделирование	Оценивание результатов	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции	Показатели
1	2	3	4	5	6	7	
-,041	,397**	,428**	,166	,053	,054	,301**	Позитивное переформулирование и личностный рост
-,079	-,092	-,104	-,188	-,146	,079	-,179	Мысленный уход от проблемы
,003	,057	,016	-,012	-,057	,091	,019	Концентрация на эмоциях и их выражение
,095	,201	,090	-,046	-,040	-,053	,138	Использование инструментальной социальной поддержки
,271*	,398**	,131	,201	,348**	,059	,431**	Активное совладание
,155	-,057	-,213*	-,251*	-,003	,131	,134	Отрицание
,064	,157	,116	-,007	,115	,013	,074	Обращение к религии
-,160	,095	-,171	,076	-,044	,077	,042	Юмор

Планирование	Программирование	Гибкость	Моделирование	Оценивание результатов	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции	Показатели
1	2	3	4	5	6	7	
-,114	-,365**	-,272*	-,178	-,111	-,067	-,352**	Поведенческий уход от проблемы
,188	,121	-,203	-,059	,250*	-,150	,062	Сдерживание
,127	,155	,062	-,032	,001*	,062	,172	Использование эмоциональной социальной поддержки
,048	-,026	,158	-,159	-,013	,258*	,008	Использование «успокоительных»
,062	,208	,056	,025	,107	-,062	,209	Принятие
,264*	,353**	-,049	,135	,206	-,121	,287**	Подавление конкурирующей деятельности
,389**	,454**	-,005	,162	,340**	,047	,480**	Планирование
-,050	-,147	-,132	-,136	-,080	-,070	-,164	Психическая активация
-,179	-,283**	-,229*	-,242*	-,236*	,055	-,304**	Интерес
-,147	-,274**	-,221*	-,242*	-,179	-,057	-,309**	Эмоциональный тонус
-,051	-,101	-,071	-,081	-,167	,131	-,081	Напряжение
-,016	-,205	-,336**	-,155	-,059	-,068	-,198	Комфортность
-,139	-,372**	-,272*	-,424**	-,212	,005	-,402**	Уровень субъективного благополучия

Примечание: ** — уровень значимости $\leq 0,01$, * — уровень значимости $\leq 0,05$. Шкалы «Уровень субъективного благополучия», «Психическая активация», «Интерес», «Эмоциональный тонус», «Комфортность» являются обратными.

Результаты корреляционного анализа демонстрируют, что переосмысления сложившейся ситуации в положительном ключе и реализации конструктивных шагов для решения возникших трудностей позволяет студентам чувствовать себя заинтересованными, бодрыми, позитивно настроенными, удовлетворенными. Использование юмора сопровождается ростом ощущения комфортности и снижением вероятности ухода от проблем, а снижение использования отстранения от неприятных мыслей и рост стремления отвлечься на виды активности, не связанные со стрессовой ситуацией, сопряжено с повышением интереса. Последнее можно объяснить тем, что включение человека в конкурирующую деятельность активизирует его увлеченность ей. Юмор же действительно помогает снять излишнее напряжение. Отказ от поставленных ранее целей снижает энергетические возможности молодых людей, так как нереализованность того, к чему они стремились и потраченные в пустую усилия, истощают. А вот рост мысленного

ухода от трудностей, напротив, сопровождается повышением эмоционального тонуса испытуемых. Данный факт может быть обусловлен тем, что фантазирование не приводит к улучшению состояния и, вероятно, понимается студентами (а это, как правило, относительно благополучные, с достаточно высоким интеллектуальным уровнем люди) как непродуктивный способ, что мобилизует их на поиск более действенных методов совладания. Эмоциональный тонус и психическая активация юношей и девушек, судя по нашим данным, увеличиваются в результате уклонения от попытки отвлечься за счет другой активности, вероятно, потому что погружение в другие дела требует энергетических затрат. Рост гибкости у испытуемых связан с увеличением интереса, так как заинтересованность создает мотивацию для выхода из затруднительного положения, заставляя человека чутко реагировать на изменение условий и пересматривать выбранные варианты решения проблем. Именно показатели интереса и эмоционального тонуса демонстрируют наибольшее количество связей с параметрами саморегуляции и копинга у юношей и девушек в изучаемых условиях. Данный момент свидетельствует о том, что эти два компонента психического состояния являются самыми значимыми с точки зрения вклада в осуществление совладающего поведения у студентов в ситуации резких социальных перемен.

Наиболее значительные связи получены по всем шкалам методики оценки эмоционального состояния с уровнем субъективного благополучия учащихся вуза. Вполне ожидаемо, что повышение ощущения благополучия ассоциировано с ростом комфортности, эмоционального тонуса, интереса, психической активации. А увеличение напряжения в данном случае может быть связано с тем, что общая удовлетворенность человека жизнью побуждает личность стремиться раскрывать свой потенциал даже в трудной для себя ситуации. Уровень субъективного благополучия растет, когда студенты используют положительную переоценку обстоятельств, продумывают и реализуют конкретные действия для преодоления трудностей, не отвлекаясь на несвязанные с трудными обстоятельствами дела. А при отвлечении от неприятных мыслей путем погружения в фантазии и раздумья, отрицании того, что происходит, он снижается, так как две последние обозначенные стратегии не позволяют успешно адаптироваться к новой обстановке. Данный факт согласуется с выводами других исследователей¹¹.

Результаты проведенного исследования позволяют заключить, что гипотеза нашла свое частичное подтверждение. Уровень напряжения у студентов не высок, показатели комфортности и благополучия также находятся в пределах средних значений. Тем не менее юноши и девушки нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны и помощи в переработке неприятных переживаний. Такие компоненты психического состояния как интерес и эмоциональный тонус вносят самый существенный вклад в обеспечение совладающего поведения у студентов в ситуации резких социальных перемен. Интерес выступает как мотивационный ресурс для эффективной адаптации молодых людей, а эмоциональ-

¹¹ См.: Данилова М. В. Совладающее поведение в трудных жизненных ситуациях и субъективное психологическое благополучие в подростково-юношеском возрасте // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. Кострома, 2019. Т. 1. С. 332–337; Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Указ соч.

ный тонус создает энергетическую основу для переработки неприятных эмоций и осуществления конструктивных действий в сложных обстоятельствах. За счет широкого репертуара копинг-стратегий (планирование, позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, поиск эмоциональной социальной поддержки, принятие, концентрация на эмоциях и их активное выражение) студенты стремятся найти возможности для дальнейшей самореализации в период резких социальных изменений. При этом они используют способы поведения, относящиеся и к проблемно-фокусированному и эмоционально-фокусированному копингу. Такие стратегии совладания как позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, подавление конкурирующей деятельности, поиск эмоциональной социальной поддержки позволяют юношам и девушкам сохранять высокий уровень субъективного благополучия и позитивный настрой, а уход от проблем и отрицание приводит к его снижению.

Список источников

- Баранов А. А., Жученко О. А. Стрессоустойчивость и самооценка академических достижений // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 4. С. 16–22.
- Валиуллина М. Е., Габдреева Г. Ш., Менделевич В. Д., Прохоров А. О. Психология состояний. М., 2011.
- Веснин А. С. Особенности экзаменационного совладающего поведения студентов факультета психологии на начальном этапе учебно-профессиональной подготовки // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. № 1. С. 50–59.
- Данилова М. В. Совладающее поведение в трудных жизненных ситуациях и субъективное психологическое благополучие в подростково-юношеском возрасте // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. Кострома, 2019. Т. 1. С. 332–337.
- Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб., 2009.
- Карпинский К. В. Экзистенциальные аспекты переживания военной угрозы // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. Кострома, 2019. Т. 1. С. 494–497.
- Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М., 2008. С. 55–66.
- Либина А. В. Психология совладания. М., 2019.
- Моросанова М. И. Развитие ресурсного подхода к развитию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени. М.; СПб, 2020. С. 11–37.
- Расказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
- Рядинская Е. Н. Особенности психологических состояний человека, проживающего в зоне вооруженного конфликта, в контексте трансформаций смысложизненных стратегий в постконфликтный период // Психология и право. 2016. Т. 6. № 4. С. 196–208.
- Станибула С. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе // Проблемы психологии и педагогики. 2017. № 3. С. 195–204.
- Тукачева Т. П. Основные результаты педагогического эксперимента по формированию совладающего поведения курсантов военных училищ // Современные проблемы нау-

- ки и образования. 2019. № 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29012> (дата обращения: 15.12.2023).
- Щелина С. О. Совладающее поведение как ресурс личностно-профессионального развития студентов-психологов (бакалавриата и специалитета): дис... канд. психол. наук. М., 2020.
- Abdukadirova L. Basic Scientific and Theoretical Approaches on Learning Coping Behavior of Students Who are in Difficult Life Situations // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020. Vol. 24. Issue 1. P. 543–550.
- Chin T. Y., Ching C. W., Bit-Lian Y. Coping behavior in clinical practice among nursing students // The Malaysian Journal of Nursing. 2020. Vol. 12. P. 5–9.
- Cummings E., Merrilees C., Taylor L., Mondri-Rago C. Political Violence, Armed Conflict, and Youth Adjustment. Springer, 2017.

Vestnik Pravoslavnogo Sviato-Tikhonovskogo gumanitarnogo universiteta. Seriya IV: Pedagogika. Psikhologiya. 2024. Vol. 72. P. 111–124
DOI:

Mariia Andreeva,
PhD in Psychology, Associate Professor,
Institute of Psychology, Pedagogy and Social Technologies,
Udmurt State University
Izhevsk, Russia
mariia_andreeva@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0003-1995-3074>

Alexander Baranov,
Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Institute of Psychology, Pedagogy and Social Technologies,
Udmurt State University
Izhevsk, Russia
aabaranov@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-1878-8305>

Julia Novgorodova,
Institute of Psychology, Pedagogy and Social Technologies,
Udmurt State University
Izhevsk, Russia
novgorodova_yulia@inbox.ru
<https://orcid.org/0000-0003-1021-8591>

FEATURES OF MENTAL STATE, COPPING BEHAVIOR AND THEIR RELATIONSHIP IN STUDENTS IN A SITUATION OF SHARP SOCIAL CHANGES*

M. ANDREEVA, A. BARANOV, J. NOVGORODOVA

Abstract: The article presents the results of a study of the characteristics of the mental state, self-regulation, coping strategies and the interrelationships between them among university students during the period of drastic social changes that occurred in the winter and spring of 2022 and continue to influence people's lives at the present time.

* We express our gratitude to the students of Udmurt State University who participated in the study.

The relevance of the study is determined by the need to implement support for boys and girls to ensure their effective solution of life tasks and further progressive development against the background of modern social challenges. 86 full-time undergraduate students took part in it. The results of the study showed that the tension, comfort, and level of subjective well-being of students are in the middle range, but boys and girls need emotional support from others and assistance in processing unpleasant experiences. Through a rich set of coping strategies (planning, positive reformulation and personal growth, active coping, search for emotional social support, acceptance, concentration on emotions and their active expression), young people search for opportunities for self-realization in a situation of drastic social changes. Positive reformulation and personal growth, active coping, suppression of competing activities, and the search for emotional social support allow boys and girls to maintain a high level of subjective well-being and a positive attitude, while avoiding problems and denial leads to the opposite result. Interest plays the role of a motivational resource for the effective adaptation of young people, and emotional tone provides the energy level necessary for processing unpleasant emotions and carrying out constructive actions in difficult circumstances.

Keywords: coping behavior, coping strategy, self-regulation of students, difficult life situation, social changes, mental state, emotional well-being, adolescence.

References

- Baranov A. A., Zhuchenko O. A. (2015) "Stressoustojchivost' i samoocenka akademicheskikh dostizhenij". *Psichologicheskij zhurnal*, 2015, vol. 36, no. 4, pp. 16–22 (in Russian).
- Danilova M. V. (2019) "Sovladajushhee povedenie v trudnyh zhiznennyh situacijah i sub#ektivnoe psichologicheskoe blagopoluchie v podrostkovo-junosheskom vozraste" in *Psichologija stressa i sovladajushhego povedenija: vyzovy, resursy, blagopoluchie*, Kostroma, vol. 1, pp. 332–337 (in Russian).
- Isaeva E. R. (2009) *Koping-povedenie i psichologicheskaja zashhita lichnosti v uslovijah zdorov'ja i bolezni*. Sankt-Peterburg (in Russian).
- Karpinskij K. V. (2019) "Jekzistencial'nye aspekty perezhivaniya voennoj ugrozy" in *Psichologija stressa i sovladajushhego povedenija: vyzovy, resursy, blagopoluchie*, vol. 1, Kostroma, pp. 494–497 (in Russian).
- Krjukova T. L. (2019) "Chelovek kak sub#ekt sovladajushhego povedenija" in *Sovladajushhee povedenie: sovremennoe sostojanie i perspektivy*. Moscow, pp. 55–66 (in Russian).
- Libina A. V. (2019) *Psichologija sovladanija*. Moscow (in Russian).
- Morosanova M. I. (2020) "Razvitie resursnogo podhoda k razvitiju osoznannoj samoreguljaciej dostizhenija celej i samorazvitija cheloveka" in *Psichologija samoreguljaciej: jevoljucija podhodov i vyzovy vremeni*. Moscow; Sankt-Peterburg, pp. 11–37 (in Russian).
- Rasskazova E. I., Gordeeva T. O., Osin E. N. (2013) "Koping-strategii v strukture dejatel'nosti i samoreguljaciej: psichometricheskie harakteristiki i vozmozhnosti primenenija metodiki SORE". *Psichologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*, 2013, vol. 10, no. 1, pp. 82–118 (in Russian).
- Rjadinskaja E. N. (2016) "Osobennosti psichologicheskikh sostojanij cheloveka, prozhivajushhego v zone vooruzhennogo konflikta, v kontekste transformacij smyslozhiznennyh strategij v postkonfliktnyj period". *Psichologija i pravo*, 2016, vol. 6, no. 4, pp. 196–208 (in Russian).
- Stanibula S. (2017) "Koping-strategii: razvitie v ontogeneze" *Problemy psichologii i pedagogiki*, 2017, no. 3, pp. 195–204 (in Russian).
- Tukacheva T. P. (2019) "Osnovnye rezul'taty pedagogicheskogo jeksperimenta po formirovaniju sovladajushhego povedenija kursantov voennyh uchilishh". *Sovremennye problemy nauki i*

obrazovanija, 2019, no. 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29012> (15.12.2023).

Valiullina M. E., Gabdreeva G. Sh., Mendelevich V. D., Prohorov A. O. (2011) *Psihologija sostojanij*. Moscow (in Russian).

Vesnin A. S. (2021) “Osobennosti jekzamenacionnogo sovladajushhego povedenija studentov fakul'teta psihologii na nachal'nom jetape uchebno-professional'noj podgotovki”. *Vestnik Omskogo universiteta. Serija “Psihologija”*, 2021, no 1, pp. 50–59 (in Russian).

Статья поступила в редакцию 09.01.2024

The article was submitted 09.01.2024

Периодическое издание

Серия журналов «Вестник ПСТГУ» оформлена
художником *Д. А. Федоровым*

Вестник ПСТГУ.
Серия IV: Педагогика. Психология. 2024 г. Вып. 72

Зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовой коммуникации

Подписано в печать 01.03.2024. Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Объем 12,3 п. л. Тираж 500 экз.

Издательство Православного Свято-Тихоновского
гуманитарного университета
115184, Москва, Новокузнецкая ул., д. 23б
Тел.: (495) 536-93-11,
(495) 536-93-12,
(495) 536-93-13
E-mail: vestnik4@mail.ru
pub.pstgu.ru



Отпечатано в ООО «Клуб Печати»
127018, Москва, Марьиной рощи 3-й проезд, д. 40, стр. 1, офис 32
Заказ № 3382.