

**САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ  
В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Статья посвящена проблеме взаимосвязи самооффективности личности и совладающего поведения у студентов вуза. Авторы демонстрируют актуальность рассмотрения аспекта совладания с жизненными трудностями у студентов в связи с высокими требованиями социума к будущим профессионалам, с одной стороны, и высокой психологической нагрузкой в процессе обучения, приводящей к стрессу, с другой. Самооффективность исследователи рассматривают как ресурс совладания со стрессом, и как характеристику личности, зависящую от успешности решения трудных задач. Исследование было направлено на решение нескольких задач: сравнение уровня общей самооффективности, самооффективности в деятельности и в сфере общения у студентов разных курсов; выявление взаимосвязи между уровнем самооффективности и копинг-стратегиями в стрессовых ситуациях у студентов разных курсов (это основная гипотеза исследования). В итоге показана взаимосвязь самооффективности с такими копинг-стратегиями, как самоконтроль и планирование деятельности, а также стратегией избегания трудностей. Однако предположение о том, что уровень самооффективности повышается и выбор стратегий совладания значительно меняется от курса к курсу, не подтвердилось. Также не обнаружена связь с социально-психологической адаптацией у студентов первого курса.

**Ключевые слова:** студенческий возраст, совладающее поведение, копинг-стратегии, самооффективность, адаптация.

**Информация об авторах:** Уманская Ирина Александровна, ORCID 0000-0003-3710-8421, кандидат педагогических наук, доцент, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия.

E-mail: umka44koostroma@yandex.ru

Голубев Валерий Вячеславович, ORCID 0000-0003-2686-8433, кандидат психологических наук, доцент, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия.

E-mail: valery\_golubev@mail.ru

**Дата поступления статьи:** 23.01.2020.

**Для цитирования:** Уманская И.А., Голубев В.В. Самооффективность и совладающее поведение студентов в период обучения в вузе // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 1. С. 118–123. DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-1-118-123.

**Irina A. Umanskaya**  
Kostroma State University  
**Valeriy V. Golubev**  
Kostroma State University

**SELF-EFFICACY AND COPING BEHAVIOUR OF STUDENTS DURING THEIR STUDIES  
AT A UNIVERSITY**

The article is devoted to the problem of the relationship of personality self-efficacy and coping behaviour among university students. The authors demonstrate topicality of considering the aspect of coping with life difficulties among students in connection with the high requirements of society for future professionals, on the one hand, and the high psychological load in the learning process, which leads to stress, on the other hand. Researchers consider self-efficacy as a resource for coping with stress, and as a personality characteristic that depends on the success of solving difficult problems. The study was aimed at solving several problems: comparing the level of general self-efficacy, self-efficacy in activities and in the field of communication among students of different courses; identification of the relationship between the level of self-efficacy and coping strategies in stressful situations for students of different courses (this is the main hypothesis of the study). As a result, the relationship between self-efficacy and such coping strategies as self-monitoring and activity planning, as well as a strategy for avoiding difficulties, is shown. However, the assumption that the level of self-efficacy increases and the choice of coping strategies varies significantly from course to course has not been confirmed. There is also no connection with socio-psychological adaptation.

**Keywords:** student age, coping behaviour, coping strategies, self-efficacy, adaptation.

**Information about the authors:** Irina A. Umanskaya, ORCID 0000-0003-3710-8421, Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor, Kostroma State University, Kostroma, Russia.

E-mail: umka44koostroma@yandex.ru

Valeriy V. Golubev. ORCID 0000-0003-2686-8433, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kostroma State University, Kostroma, Russia.

E-mail: valery\_golubev@mail.ru

**Article received:** January 23, 2020.

**For citation:** Umanskaya I.A., Golubev V.V. Self-efficacy and coping behaviour of students during their studies at a university. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2020, vol. 26, №1, pp. 118–123. (In Russ.). DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-1-118-123.

Различные аспекты становления личности в студенческом возрасте, несомненно, находятся в фокусе внимания современных ученых. Студенческий период считается в психологии центральным периодом становления человека, личности в целом. Студенчество рассматривается в рамках психологии зрелых возрастов. Одним из первых этот период жизни человека в качестве самостоятельной возрастной категории начал рассматривать Б.Г. Ананьев. Он определяет этот возраст как переходную ступень от созревания к зрелости и определяет ее как позднюю юность – раннюю зрелость [Ананьев: 112].

Социально-экономические и культурные факторы провоцируют возрастание требований социума к молодым людям: получить высокий уровень профессиональных знаний, умений и навыков сегодня необходимо, но недостаточно. Современный выпускник должен обладать такими характеристиками, как активность, конкурентоспособность, стрессоустойчивость, целеустремленность и успешность во всех жизненных сферах.

Активно изучаются такие аспекты студенческого периода: мотивационная, волевая и эмоциональная сфера, установки и стереотипы, различные личностные характеристики – эмпатия, перфекционизм, самостоятельность, жизнестойкость и многое другое (Д.Д. Барабанов, А.А. Бочавер, М.В. Логинова, Е.А. Помельникова, Я.О. Жебрун, Ю.В. Яковлева и др.).

В научной литературе существует немало подтверждений тому, что стресс – постоянный спутник студенческой жизни [Гринберг: 372; Щербатых: 41; Городецкая: 140]. Стресс может сказываться на эффективности обучения, снижает академическую успеваемость, нарушает привычный режим жизнедеятельности, приводит к затруднениям в общении [Жариков: 18]. В свою очередь, это создает дискомфорт, снижается ощущение безопасности и защищенности, в результате чего усиливается и общий стресс. Такая замкнутая ситуация на практике часто имеет тяжелые последствия: нарушения в эмоциональной и познавательной сфере, трудности во взаимоотношениях с другими людьми, поведение, приносящее вред здоровью, психосоматические заболевания. На наш взгляд, самоэффективность может играть значимую роль в конструктивном совладании со стрессом в период студенческой жизни.

Достаточное количество исследований по проблеме самоэффективности можно обнаружить как в работах зарубежных ученых (М. Ерусалем, Дж. Капра, Э. Лангер, Дж. Роттер, Д. Сервон, Р. Шварцер и др.), так и у отечественных авторов (О.О. Богатырева, Т.И. Васильева, Т.О. Гордеева, К.М. Гайдар, В.Г. Ромек, Е.А. Шепелева и др.).

Самоэффективность в психологии – это чувство индивидуальной эффективности и компетентности. Впервые этот термин был представлен

А. Бандурой в 70-е гг. XX в. в социально-когнитивной теории. А. Бандура определяет самоэффективность личности как индивидуальное отношение человека к производимой деятельности, которое осуществляется при помощи обращения личности к внутренним персональным резервам, способностям развития, подбора определенных средств, действий и создания конкретного плана деятельности [Гордеева: 79].

Опираясь на определение понятия В.А. Бодрова о том, что ресурсы – «это возможности личности (как физические, так и духовные), обеспечивающие выполнение программы и стратегий поведения для предотвращения или преодоления стресса» [Бодров: 113], мы рассматриваем самоэффективность как один из базовых ресурсов совладания со стрессом.

К выводам о взаимосвязи и взаимообусловленности самоэффективности личности и совладающего поведения нас приводят научные работы как отечественных (Т.О. Гордеева, Т.Л. Крюкова, Е.А. Шепелева и др.), так и зарубежных исследователей (Р. Лоу, А. Никольс, Р. Смит и др.). Представления о собственной эффективности определяют степень усилий, предпринимаемых человеком для решения своих проблем, выбор стратегий совладающего поведения, в свою очередь активное, успешное в совладании в стрессовых ситуациях повышает уровень самоэффективности [Смит: 228].

В данной статье мы актуализируем проблему изучения самоэффективности студентов и особенностей их совладающего поведения в стрессовых ситуациях.

В данной статье нами демонстрируется актуальность рассмотрения аспекта совладания с жизненными трудностями у студентов в связи с высокими требованиями социума к будущим профессионалам, с одной стороны, и высокой психологической нагрузкой в процессе обучения, приводящей к стрессу, с другой.

*Дизайн исследования.* Мы предположили, что взаимосвязь самоэффективности и совладающего поведения студентов вуза значимо меняется от курса к курсу.

Базовыми *методологическими подходами* в работе выступили:

– Когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, авторами которой являются Р. Лазарус и С. Фолкман (R. Lazarus, S. Folkman, 1984). Они рассматривают совладание как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на то, чтобы справиться с определенными внешними или внутренними требованиями, оцениваемыми в качестве отягощающих или превышающих личностные ресурсы человека» [Лазарус, Фолкман: 469].

– Теория самоэффективности А. Бандуры, в которой акцентируется внимание на том, что само-

эффективность – когнитивный механизм, поэтому она осознается личностью, актуализирует мотивы и цели деятельности, влияет на возникновение эмоций, выбор форм поведения, возможности осуществления самоконтроля [Бандура: 44].

*Методический инструментарий:*

1. Шкала общей самооффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем). Опросник направлен на измерение субъективного ощущения личностной эффективности.

2. Тест определения самооффективности Маддукса и Шеера (перевод и его модификация выполнены Л. Бояринцевой под руководством Р.Л. Кричевского, 2003). Данная методика направлена на количественное определение уровня самооффективности.

3. Опросник способов совладания (Folkman, Lazarus, 1988, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 г.). Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Математическая обработка статистических данных проводилась при помощи программы STATISTICA 6.0. Для анализа были использованы: Н-критерий Краскала – Уоллеса и корреляционный анализ Спирмена.

*База исследования.* В исследовании, проведенном в январе – мае 2018 г., участвовали 28 студентов с 1 по 3 курс в возрасте от 18 до 20 лет, которые обучаются в Костромском государственном университете по направлению «Психология». Вся выборка была разделена на 3 эмпирические группы в соответствии с курсом обучения. Первая эмпирическая группа: 11 студентов, обучающихся на 1 курсе (18–19 лет), вторая – 10 человек, обучающихся на 2 курсе (19–20 лет), третья группа – 7 студентов 3 курса (19–20 лет).

### Результаты и их обсуждение

Первой задачей нашего исследования было изучение уровня общей самооффективности; самооффективности в деятельности и в сфере общения у студентов разных курсов. Мы предположили, что

самооффективность повышается от курса к курсу. Результаты же показывают, что уровень самооффективности у студентов всех трех курсов находится на среднем уровне.

Статистический анализ данных проводился с помощью однофакторного дисперсионного анализа Краскала – Уоллеса, он оказался малоинформативным – статистически значимых результатов не выявлено (рис. 1).

Отметим обратную тенденцию: самооффективность снижается от курса к курсу.

Средние значения по шкале «Общий уровень самооффективности» со средним значением нормы соответствуют друг другу, то есть показатели не выходят за пределы нормы (среднее значение – 2,6, среднее значение нормы – 2,7).

Затем мы выявляли уровень самооффективности в сфере предметной деятельности и в сфере общения на разных курсах обучения. Результаты снова оказались статистически незначимы. Но выявлена тенденция, что у студентов 2-го курса показатель самооффективности в сфере общения выше, чем у студентов 1-го и 3-го курсов (рис. 2).

Мы видим, что показатели средних значений намного различаются между шкалами. Наибольшее различие предоставляет шкала самооффективности в сфере общения. У студентов 2-го курса средние значения значительно выше, чем на 1-м и 3-м курсах обучения.

Если сравнивать среднее значение обеих шкал с нормативными показателями, то оказывается, что среднее значение показателя самооффективности в сфере деятельности на всех курсах значительно ниже нормы, а в сфере общения – превышает ее значение.

Таким образом, по всем рассмотренным критериям не было выявлено статистически значимой разницы между курсами. Но удалось выявить, что студенты всех курсов выше оценивают собственную эффективность в сфере общения, ниже – свою эффективность в сфере предметной деятельности. Общий уровень самооффективности по средним значениям в норме.

Опираясь на теорию А. Бандуры (он описывает пути достижения самооффективности, её факто-

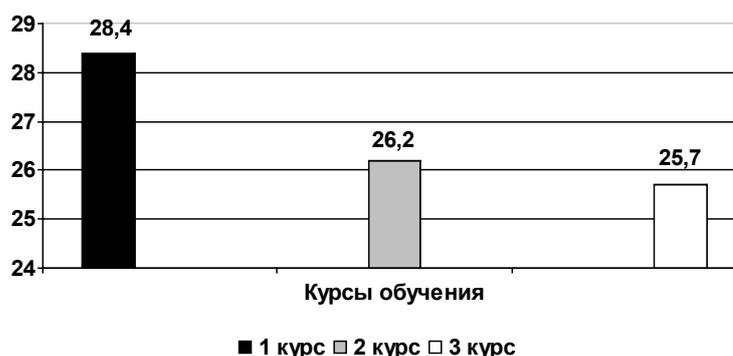


Рис. 1. Средние значения по шкале «Общий уровень самооффективности» на трех курсах

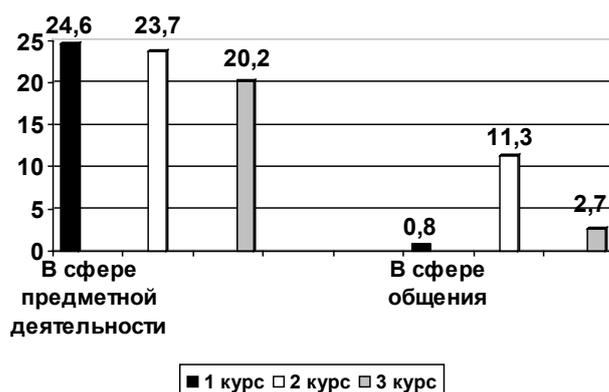


Рис. 2. Сравнение средних значений по шкалам «Уровень самоэффективности в сфере предметной деятельности» и «Уровень самоэффективности в сфере общения»

ры), мы объясняем это следующим: первокурсники приходят с минимальным представлением о процессе обучения в вузе, о своей будущей деятельности, имея при этом высокие амбиции и представление о легкости предстоящего пути. Ко второму или третьему курсу, уже достаточно приспособившись к процессу обучения, борясь с трудностями и претерпев неудачи и поражения наряду с малозначительным успехом, самоэффективность снижается. К тому же постоянный стресс, тревога, беспокойство, озадаченность вопросом совмещения учебы с другими сторонами жизни отнюдь не повышают самоэффективность студентов, а, наоборот, приводят ее в упадок. А в силу того, что уровень общей самоэффективности оказывает влияние на её частные проявления в отдельных видах деятельности, то, несомненно, уровень самоэффективности в сфере предметной деятельности будет значительно ниже нормы. Но при этом студенты имеют тенденцию завышать свои представления о собственном коммуникативном функционировании. Возможно, срабатывает механизм компенсации – не ощущая успеха в одной сфере, делается акцент на том, что получается лучше. Поэтому студенты в большей мере опираются на собственные коммуникативные навыки.

Следующая задача исследования по выявлению взаимосвязи между самоэффективностью студентов и копинг-стратегиями, которые используются в стрессовых ситуациях, решалась с помощью корреляционного анализа. Статистически значимыми оказались следующие связи:

1. Шкала общей самоэффективности & самоконтроль ( $R = 0,6, p = 0,02$ ).
2. Шкала общей самоэффективности & планирование ( $R = 0,5, p = 0,04$ );
3. Самоэффективность в сфере общения & планирование ( $R = 0,5, p = 0,05$ );
4. Самоэффективность в сфере общения & положительная переоценка ( $R = 0,5, p = 0,04$ ).

Сравнение отдельных видов копинг-стратегий студентов всех трех курсов с помощью однофакторного дисперсионного анализа Краскала – Уол-

леса обнаруживает статистически значимые различия только по шкале «Положительная переоценка». Этот показатель значимо выше на 3-м курсе обучения, чем на 2-м курсе. Между 1-м и 3-м курсами нет статистически значимой разницы.

Далее мы проанализировали средние значения копинг-стратегий у студентов разных курсов.

Студенты 1-го курса чаще всего выбирают избегание проблем и самоконтроль, на 2-м курсе – принятие ответственности и тоже избегание, а на 3-м курсе – положительную переоценку и избегание. Студенты всех курсов чаще всего используют такую копинг-стратегию, как избегание трудностей. Из-за высоких показателей по этой шкале можно говорить о высокой напряженности копинга, что может свидетельствовать о наличии дезадаптации. Объясняем это тем, что высокий уровень самоэффективности связан с наиболее продуктивными копинг-стратегиями. А так как у студентов, принявших участие в исследовании, самоэффективность на среднем уровне, то использование таких продуктивных способов совладания, как самоконтроль и планирование деятельности, сочетается с наиболее частым применением способа избегания трудностей на всех курсах обучения.

Так же была выявлена взаимосвязь самоэффективности в сфере общения с планированием и положительной переоценкой. Мы объясняем это тем, что в итоге использования в процессе учебы коммуникативных навыков (есть возможность получить необходимую информацию и реализовывать потребность в общении) тревога уходит или снижается, происходит эмоциональный подъем. Как следствие, обучающиеся уже с другой стороны смотрят на волнующую проблему и положительно переосмысливают ситуацию.

Взаимосвязь самоэффективности в сфере общения с планированием попытаемся объяснить следующим. В области предметной деятельности, которая связана с активными действиями в решении проблем, студенты оценивают себя недостаточно высоко. Возможно, это компенсируется коммуникативными навыками и умениями, с помощью ко-



Рис. 3. Сравнение средних значений по шкалам методики социально-психологической адаптации

торых осуществляется целенаправленный анализ ситуации и возможных вариантов поведения, происходит выработка стратегий разрешения проблемы, планирование собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

На последнем этапе исследования мы предположили, что существует взаимосвязь между самоэффективностью и социально-психологической адаптацией студентов 1-го курса. Мы применили методику диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (данный личностный опросник предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности).

Однако статистический анализ данных не выявил связи между самоэффективностью и социально-психологической адаптацией студентов 1-го курса. Возможно, такой результат связан с небольшой выборкой.

Для ознакомления продемонстрируем результаты изучения адаптации у студентов данного курса по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (рис. 3).

Результаты, представленные на диаграмме, показывают наибольшую выраженность шкалы «Самопринятие» и наименьшую выраженность по шкале «Стремление к доминированию». Это отражает степень дружелюбности первокурсников по отношению к собственному «я» (одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе, позитивная самооценка). Но при этом низкие показатели по шкале «Стремление к доминированию» отражают совсем не значительную степень стремления студентов доминировать в межличностных отношениях (не выражено чувство превосходства над другими, отсутствие склонности подавлять другого человека).

Также, объясняя средний уровень шкалы «Принятие других», можно говорить о том, что сокурсники не отстраняются друг от друга, а направлены на единение группы. Дружественная атмосфера способствует тому, что студент в коллективе

будет чувствовать себя комфортно; если его принимают другие, то он, соответственно, «принимает» сам себя таким, какой он есть. К тому же мы выявили, что на первом курсе у студентов самый высокий уровень самоэффективности, который обеспечивает им позитивную самооценку. Это также напрямую отражается на самопринятии и дает такой высокий результат по этой шкале.

В заключение надо отметить, что представленная работа открывает перспективы для дальнейших исследовательских изысканий. Прежде всего, необходимо увеличивать выборку, также интересна перспектива изучения динамики изменения уровня самоэффективности и выбора копинг-стратегий от курса к курсу.

### Список литературы

- Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психологические проблемы высшей школы. Л., 1974. Вып. 2. 280 с.
- Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
- Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–122.
- Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
- Гордеева Т.О., Шепелева Е.А. Гендерные различия в академической и социальной самоэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. 2006. № 3. С. 78–85.
- Городецкая И.В., Коневалова Н.Ю., Солодовникова О.И. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов Витебского государственного медицинского университета // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2013. Т. 12, № 4. С. 140–145.
- Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. М.: Моск. кадровый центр, 1990. С. 28.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

Smith R.E. Effects of Coping Skills Training on Generalized Self-Efficacy and Locus of Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, vol. 56, № 2, pp. 228–233.

Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*, 1998, vol. 54, pp. 466–475.

### References

Ananyev B.G. *K psikhofiziologii studencheskogo vozrasta. Sovremennyye psikhologicheskiye problemy vysshey shkoly* [On the psychophysiology of student age. Modern psychological problems of higher education]. Leningrad, 1974, iss. 22, 280 p. (In Russ.)

Bandura A. *Teoriya sotsialnogo naucheniya* [Theory of social learning]. Saint-Petersburg, Eurasia Publ., 2000, 320 p. (In Russ.)

Bodrov V.A. *Problema preodoleniya stressa. Ch. 2. Protsessy i resursy preodoleniya stressa* [The problem of overcoming stress. Part 2. Processes and resources for overcoming stress]. *Psychological journal*, 2006, vol. 27, № 2, pp. 113–122. (In Russ.)

Grinberg Dzh. *Upravleniye stressom* [Stress

management], Saint Petersburg, Peter Publ., 2002, 496 p. (In Russ.)

Gordeyeva T.O., Shepeleva E.A. *Tendernyye razlichiya v akademicheskoy i sotsialnoy samoeffektivnosti i koping-strategiyakh u sovremennykh rossiyskikh podrostkov* [Gender differences in academic and social self-efficacy and coping strategies in modern Russian teenagers], *Moscow University Bulletin, Ser. 14: Psychology*, 2006, № 3, pp. 78–85. (In Russ.)

Gorodetskaya I.V., Konevalova N.Yu., Solodovnikova O.I. *Analiz urovnya stressoustoychivosti studentov Vitebskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta* [Analysis of the level of stress resistance of students of Vitebsk state medical University]. *Vestnik VSMU*, 2013, vol. 12, № 4, pp. 140–145. (In Russ.)

Zharikov E.S. *Psikhologicheskiye sredstva stressoustoychivosti* [Psychological means of stress resistance]. M., Moscow personnel center Publ., 1990, 28 p. (In Russ.)

Shcherbatykh Yu.V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Stress psychology and correction methods]. Saint Peterburg, Peter Publ., 2006, 256 p. (In Russ.)