

УДК 159.9.072.432:378(470.51)(045)

*И.Н. Леонов*

## **СЕТЕВАЯ МОДЕЛЬ СВЯЗИ СПОСОБОВ КОПИНГА С ОЦЕНКОЙ ТРУДНОСТИ ПЕРВОЙ СЕССИИ У СТУДЕНТОВ**

Рассматривается проблема совладания студентами с первой сессией как разновидностью трудной жизненной ситуации. Отмечается, что совладание может быть рассмотрено как сложная динамически разворачивающаяся сетевая структура, задействующая личностные ресурсы (толерантность к неопределенности, оценочная тревожность) и связанная с оценкой трудности первой сессии.

Цель исследования – анализ сетевой структуры связей способов копинга, толерантности к неопределенности, оценочной тревожности и субъективной оценки трудности первой сессии. Гипотеза – способы копинга, толерантность к неопределенности и оценочная тревожность формируют сеть узлов, последовательная активация которых вносит свой вклад в субъективную оценку трудности первой сессии. Выборку составили 119 студентов первого курса ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», г. Ижевск (79 девушек, 40 юношей) в возрасте от 17 до 22 лет ( $M = 18,26$ ). Исследование проведено накануне первых экзаменов с применением опросного метода, анализа сетей. Центральными узлами сети оказались: «планомерное решение проблемы», «фантазирование и надежда на внешние силы» и «толерантность к неопределенности». Было выявлено, что узлы сети формируют два взаимно тормозящих пути снижения оценки трудности первой сессии. Первый путь: преодоление трудностей за счет поиска решения, позитивной переоценки, актуализации толерантности к неопределенности, снижения оценочной тревожности и уменьшения оцениваемой трудности первой сессии. Второй путь: попытки решить проблему приводят к поиску социальной поддержки, фантазированию и дистанцированию от проблемы без поиска иных вариантов изменения ситуации. При этом толерантность к неопределенности является узлом, тормозящим активацию второго пути. Полученные результаты могут быть использованы для прогнозирования путей совладания со стрессом в период первой сессии, а также для разработки программ сопровождения и адаптации студентов.

*Ключевые слова:* совладающее поведение, способы копинга, анализ сетей, толерантность к неопределенности, оценочная тревожность, сессия, студенты.

DOI: 10.35634/2412-9550-2024-34-1-38-46

### **Введение**

Студенческая жизнь богата ситуациями, являющимися источником стресса и требующими мобилизации усилий для его преодоления. К субъективно значимым в этот период времени относятся проблемы взаимодействия с родственниками и друзьями, затруднения в учебе, первые попытки включения в профессиональную деятельность [5]. Первый год обучения в вузе оказывается одним из самых сложных для студента – происходит смена круга общения, образа жизни. Отсутствие адекватных новой ситуации моделей поведения, неадекватность сложившихся ранее способов решения задач учебной деятельности, новые требования и изменившаяся система взаимодействия с преподавателями и другими участниками образовательного процесса способны затруднить освоение новой ролевой позиции и стать источниками стресса. Неспособность справиться с возникшим напряжением способствует росту тревоги, подавленности, может приводить к отказу от продолжения учебы [14].

В проведенном Е.В. Битюцкой исследовании трудных жизненных ситуаций студентов 32% респондентов указали экзамены, требующие от них высоких усилий. [4]. Наиболее явно эти затруднения проявляются в период первой сессии. Т.Л. Крюковой выявлено, что все студенты-первокурсники относят экзамен к стрессовой ситуации, однако лишь 5% из них считают, что никак не могут повлиять на итог данной ситуации [8]. Экзамен требует концентрации внимания, эффективного извлечения из памяти заученного материала, умения не сдаваться при неудачах. Как отмечают В.С. Ротенберг и В.В. Аршавский, сопровождающая этот процесс мобилизующая тревога оказывается полезна и снижается после окончания стрессовой ситуации [13]. Однако экзамен может рассматриваться и как потенциально опасная, экстремальная, вынужденная и неизбежная ситуация, не способствующая обогащению и коррекции своих знаний [11]. Так экзамен может переставать выполнять функцию оценки знаний, влияющую на формирование самооценки студента, и превращаться в травмирующую ситуацию – непреодолимое препятствие, ведущее к провалу [1]. Преобладающее у студентов в это время чувство

тревоги обусловлено, во-первых, желанием успешно сдать сессию, во-вторых, истощением эмоциональных и физических ресурсов. [2]. Ю.В. Щербатых подчеркивает, что экзаменационный стресс начинает развиваться до дня экзамена, в момент осознания его неизбежности. Данный период может продолжаться от нескольких дней до недель, в зависимости от особенностей студента [15].

В качестве индивидуально-психологической особенности, связанной со склонностью испытывать тревогу перед экзаменом или другой аналогичной ситуацией экспертной оценки в обучении, введено понятие «оценочная тревожность» [12]. Она имеет ситуативный характер проявления, возникает в связи с ожиданием оценки, связана с неуверенностью в своих силах и неопределённостью результата экзамена. При этом в исследовании Т.В. Ледовской и Д.А. Бирюковой обнаружено, что ситуативная тревожность, связанная с экзаменом, постепенно снижается к старшим курсам, в то время как личностная тревожность остается неизменной на всем протяжении обучения [9].

Одним из коррелятов возникновения тревоги в связи с неясностью и многозначностью ситуации является толерантность к неопределенности. Она характеризуется как способность справляться с новыми многозначными и неясными условиями без возникновения чувства фрустрации и обращения к авторитетам [20]. В толерантности к неопределенности как психологическом феномене раскрывается отношение человека к неоднозначным, неясным, сложным явлениям и обстоятельствам. Многие исследователи относят ее к базовым чертам личности, рассматривая в связи с проявлением других когнитивных, эмоциональных и личностных особенностей. Толерантную к неопределенности личность отличают: способность принимать неопределенные ситуации, получать удовольствие от раскрывающихся творческих возможностей, отсутствие избыточного стресса и тревоги в данных условиях [22].

В свою очередь, появление ситуативной тревоги перед экзаменом побуждает искать способ решения проблемы, являющейся источником стресса, путем актуализации совладающего поведения [6]. Впервые к проблеме совладания с экзаменационным стрессом обратились С. Фолкман и Р. Лазарус, проведя в 1985 г. эмпирическое исследование в рамках развиваемого ими подхода к исследованию совладающего поведения [24]. Согласно Р. Лазарусу, совладание («копинг») – это совокупность когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для уменьшения стресса путем ослабления влияния, избегания воздействия или приспособления к субъективно оцениваемым требованиям ситуации [25]. Согласно данной модели, совладание является динамическим процессом, а не устойчивым «стилем». Специфика его протекания раскрывается через выделение двух типов совладания: проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного, каждый из которых включает в себя несколько способов. Стрессовая ситуация приводит к актуализации способов обоих типов, но в зависимости от оценки ситуации и индивидуальных особенностей распределение усилий приобретает свою специфику. Было обнаружено, что студенты, совладая с экзаменационным стрессом, используют как эмоционально-ориентированный, так и проблемно-ориентированный копинг. При этом проблемно-ориентированный копинг лучше предсказывал успех студента на экзамене, в то время как проявление эмоционально-ориентированного копинга варьировалось в зависимости от полученной оценки.

Несмотря на то, что Р. Лазарус и С. Фолкман использовали понятие «способ» («way») для описания особенностей распределения совладающих усилий, направленных на снижение стресса, в русскоязычных исследованиях сложилась неоднозначная ситуация с использованием понятий «стратегии» и «способы». Как отмечает Е.В. Битюцкая, в адаптированных методиках, диагностирующих совладание ретроспективно или в целом, без связи с конкретным событием, фигурирует понятие «стратегия», в то время как в инструментарии, оценивающем совладание с актуальной ситуацией, предпочтение отдается понятию «способ», что лучше согласуется как с оригинальной теоретической моделью Р. Лазаруса и С. Фолкмана, так и с используемыми ими понятиями [3]. Таким образом, под способами совладания подразумеваются «усилия, попытки, направленные на преодоление ситуации, решение проблемы или связанного с ней состояния» [3, с. 46], при этом сама ситуация является актуальной и трудной.

В последующих исследованиях подчеркивалось, что на выбор способов совладания со стрессовой ситуацией кроме особенностей субъективной оценки ситуации также оказывают влияние черты личности, культурные и социально-психологические факторы [8]. В исследовании Д. Терри было показано, что способы совладающего поведения студентов во время экзаменационной сессии были связаны как с оценкой ситуации экзамена (его субъективной важности, возможности контроля), так и личностными особенностями: самоэффективность и интернальный локус контроля оказались положительно связаны с проблемно-ориентированными и инструментальными способами совладания, а тревожность была отрицательно связана с поиском эмоциональной поддержки [23]. Исследования

Т.Л. Крюковой демонстрируют, что предпочтения способов совладания у студентов меняются в зависимости от близости к экзамену – за два месяца до экзамена проблемно- и эмоционально-ориентированные способы совладания выражены примерно на одном уровне, перед экзаменом более выраженными становятся проблемно-ориентированные, а после экзамена наблюдается снижение эмоционально-ориентированных [8].

В последнее десятилетие в психологии активно развивается новый подход к изучению сложных структур связей, названный сетевым. Согласно данному подходу, структура связей между психологическими феноменами может быть рассмотрена как результат кристаллизации динамического процесса, в котором связи между узлами сети возникают, усиливаются, ослабевают или исчезают [16]. Сами включаемые в сеть признаки могут быть гетерогенны, измерены при помощи разного инструментария и шкал. Изучение топологии и граней сети позволяет отследить пути активации ее узлов, а также роль каждого узла в функционировании сети. Благодаря работам Х. ван дер Мааса [27], С.П. Боргатти [16], М. Де Шрайвера [19], Д. Борсбума [17; 18], Б.Дж. Лемана [26], С. Эпскампа [21] построены сетевые модели в области когнитивной психологии, психологии здоровья, социальной психологии и психологии личности, а также разработан соответствующий методический инструментарий для проведения исследований.

Мы предполагаем, что в период сессии способы совладания со стрессом, экзаменационная тревожность и толерантность к неопределенности формируют сложную сеть мутуалистичных связей, через которую реализуются конкретные пути активации способов совладания, позволяющие преодолеть стресс и оценить первую сессию как менее трудную.

**Целью** исследования является анализ сетевой структуры связей способов копинга, толерантности к неопределенности, оценочной тревожности и субъективной оценки трудности первой сессии.

**Задачи:**

1. Построить сетевую модель связи способов копинга с оценкой трудности первой сессии у студентов.
2. Выявить пути активации узлов сети, приводящие к изменению выраженности субъективной оценки трудности первой сессии.

**Гипотеза:** способы копинга, толерантность к неопределенности и оценочная тревожность формируют сеть узлов, последовательная активация которых вносит свой вклад в субъективную оценку трудности первой сессии.

**Научная новизна.** Исследование выполнено в рамках активно развивающегося сегодня сетевого подхода, позволяющего реконструировать сложные динамически формирующие структуры связей, что согласуется с положениями теории совладания как динамического и ситуативно-специфического процесса, а также расширяет возможности эмпирических исследований совладающего поведения.

**Теоретическая и практическая значимость.** Реконструированы и описаны специфические для первокурсников пути совладания со стрессом в период первой сессии, приводящие к изменению оценки ее трудности. Полученные результаты могут быть полезны для прогнозирования путей совладания, а также для разработки программ сопровождения и адаптации студентов в первый год обучения.

**Выборка.** В исследовании приняли участие 119 студентов первого курса ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» (г. Ижевск), из них 79 девушек, 40 юношей. Возраст участников – от 17 до 22 лет ( $M = 18,26$ ;  $Mdn = 18$ ). Исследование проведено в последнюю неделю декабря 2022 г., накануне первых экзаменов.

**Методики исследования.** Для выявления способов совладания со стрессом использовался «Опросник способов копинга» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Е.В. Битюцкой [3], в качестве трудной ситуации в инструкции указывалась первая сессия. Оценка толерантности к неопределенности выполнена с применением «Опросника толерантности к неопределенности» (MSTAT-I) Д. Маклейна в адаптации Е.Г. Луковицкой [10]. Количественная оценка оценочной тревожности реализована при помощи «Опросника оценочной тревожности» Ч. Спилбергера в адаптации В.Н. Карандашева и М.С. Лебедевой [7]. Кроме того, для оценки субъективной трудности первой сессии студентов просили ответить на вопрос: «Оцените, насколько трудной для Вас будет первая сессия». Оценка осуществлялась при помощи шкалы Ликерта из 7 пунктов, где 1 – абсолютно не трудной, 7 – крайне трудной.

**Методы анализа данных.** Оценка связей между исследуемыми признаками выполнена с использованием параметрического коэффициента корреляции  $r$ -Пирсона. Сетевая модель построена на

основе гауссовой графической модели на основе частных корреляций с регуляризацией методом *glasso* на основе критерия EBIC ( $\gamma = 0,5$ ). Регуляризация позволила исключить из модели менее тесные связи, оставив наиболее важные. Использование частных корреляций позволяет интерпретировать полученные связи как квази-каузальные, так в них внесены поправки и исключены эффекты связей с другими узлами в сети. Исследуемые признаки включены в сеть в качестве узлов, а грани отражают тесноту (чем тоньше, тем теснее связь) и направление (сплошная линия – прямая связь, пунктирная – обратная) связей. Расположение узлов в пространстве реализовано алгоритмом «spring» – более тесно связанные узлы размещаются ближе друг к другу, с коррекцией на связи с другими узлами. Для выявления групп тесно связанных узлов (кластеров) применен алгоритм «walktrap». Была осуществлена оценка центральности узлов сети на основе мер силы (*strength*; отражает тесноту и количество связей с другими узлами) и посредничества (*betweenness*; говорит о том, как часто данный узел включается в кратчайший между другими узлами).

Анализ данных выполнен в среде RStudio 2023.12.1 с помощью языка R 4.3.2 с применением пакетов *qgraph* 1.9.8., *bootnet* 1.5.6., *igraph* 2.0.2.

**Результаты и их обсуждение.** Для применения гауссовой модели и выбора метрики для оценки связей необходимо, чтобы распределение исследуемых признаков было близко к нормальному. Описательные статистики представлены в табл. 1.

Таблица 1

## Описательные статистики исследуемых признаков

Признак	Мин.	Макс.	Ср. зн.	Ст. откл.	Мед.	ИКР	Асим.	Эксц.
1. Возраст	17	22	18,26	0,92	18	18–18	2,01	4,33
2. Оценка трудности первой сессии	1	7	4,66	1,22	5	4–5	-0,40	0,32
3. Планомерное решение проблемы	3	18	10,65	3,08	11	8–13	0,06	-0,20
4. Обращение за поддержкой к социальному окружению	0	18	9,44	3,72	9	7–12	0,18	-0,12
5. Позитивная переоценка	2	18	10,54	3,51	10	8–13	-0,09	-0,29
6. Противостояние	2	17	7,44	2,48	7	6–9	0,80	1,62
7. Самоконтроль	2	13	7,89	2,43	8	6–10	-0,31	-0,32
8. Самообвинение	1	12	6,49	2,31	6	5–8	0,26	-0,42
9. Фантазирование и надежда на внешние силы	0	15	7,35	3,24	8	5–10	0,02	-0,66
10. Дистанцирование	0	12	4,18	2,56	4	2–6	0,73	0,41
11. Уход, избегание	1	15	6,31	2,56	6	5–8	0,60	0,51
12. Толерантность к неопределенности	-62	66	2,49	21,87	4	-14–18	-0,04	-0,08
13. Общая оценочная тревожность	21	80	46,87	13,16	46	38–55	0,25	-0,47

Из табл. 1 следует, что только по признаку «возраст» наблюдается выраженная правосторонняя асимметрия, что не удивительно, так как участники исследования являются учащимися 1 курса преимущественно одного возраста. По другим признакам значения асимметрии по модулю не превышают 1, а эксцесса – 2. В совокупности это допускает использование параметрических методов для решения исследовательских задач.

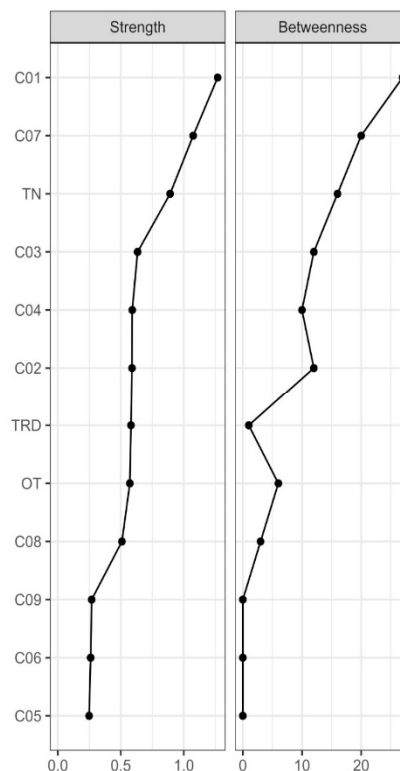
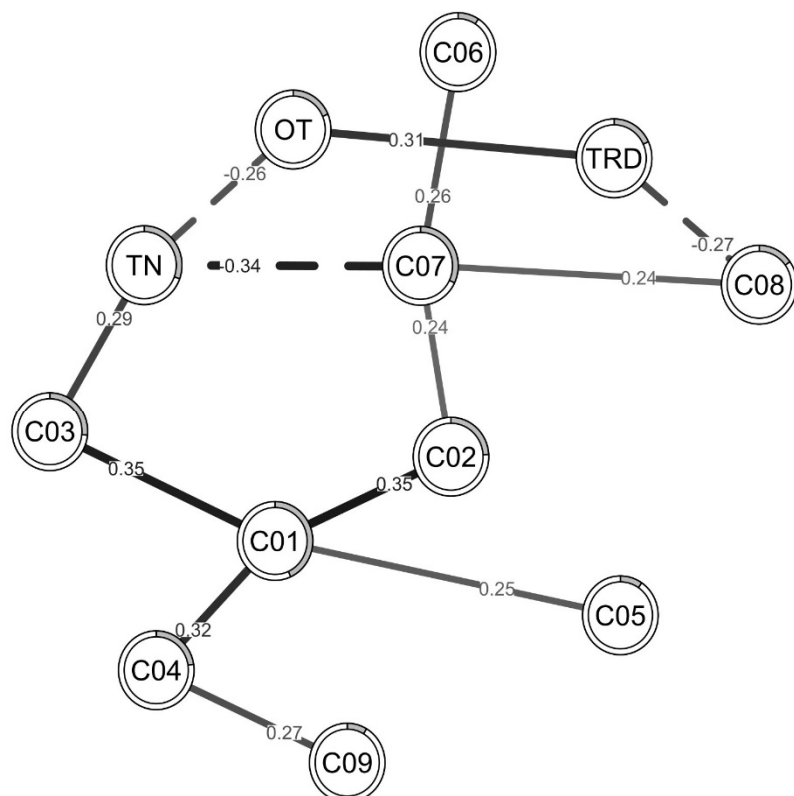
В сетевую модель связей между 9 способами копинга, толерантностью к неопределенности, общей оценочной тревожностью и оценкой трудности первой сессии было включено 12 узлов, в качестве метрики для оценки связи применен параметрический коэффициент корреляции Пирсона. Регуляризация позволила оставить 13 из 66 возможных граней, показатель разреженности сети составил 80,30%, средний вес грани – 0,03. В табл. 2 представлены коэффициенты корреляций до регуляризации и коэффициенты частных корреляций после регуляризации. Граф с сетевой моделью отображен на рисунке.

Таблица 2

## Связи между исследуемыми признаками (N = 119)

Признак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Оценка трудности первой сессии	–	-0,28	0	-0,34	-0,1	-0,03	0,18	0,22	-0,28	0,02	-0,45	0,48
2. Планомерное решение проблемы	0	–	0,48	0,62	0,49	0,25	0,23	0	0,12	0,03	0,40	-0,15
3. Обращение за поддержкой к социальному окружению	0	0,35	–	0,36	0,27	-0,03	0,20	0,28	0,03	0,09	0,07	0,11
4. Позитивная переоценка	0	0,35	0	–	0,37	0,14	0,22	-0,06	0,24	0,17	0,50	-0,14
5. Противостояние	0	0,32	0	0	–	0,18	0,34	0,27	0,35	0,35	0,20	-0,03
6. Самоконтроль	0	0,25	0	0	0	–	0,21	0,10	0,23	0,25	-0,02	0,17
7. Самообвинение	0	0	0	0	0	0	–	0,47	0,27	0,20	-0,13	0,33
8. Фантазирование и надежда на внешние силы	0	0	0,24	0	0	0	0,26	–	0,26	0,16	-0,42	0,41
9. Дистанцирование	-0,27	0	0	0	0	0	0	0,24	–	0,30	0,20	-0,05
10. Уход, избегание	0	0	0	0	0,27	0	0	0	0	–	-0,01	0,19
11. Толерантность к неопределенности	0	0	0	0,29	0	0	0	-0,34	0	0	–	-0,50
12. Общая оценочная тревожность	0,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-0,26	–

Примечание: над диагональю – коэффициенты корреляции Пирсона; под диагональю – коэффициенты частных корреляций после регуляризации.



Обозначения: с01 – планомерное решение проблемы; с02 – обращение за поддержкой к социальному окружению; с03 – позитивная переоценка; с04 – противостояние; с05 – самоконтроль; с06 – самообвинение; с07 – фантазирование и надежда на внешние силы; с08 – дистанцирование; с09 – уход, избегание; TN – толерантность к неопределенности, OT – общая оценочная тревожность; TRD – оценка трудности первой сессии.

Рис. Сеть связей копинга, толерантности к неопределенности, общей оценочной тревожности и оценки трудности первой сессии у студентов

На основе алгоритма «walktrap» в сети было выявлено два кластера узлов. В первый кластер вошли узлы: «планомерное решение проблемы» (с01); «обращение за поддержкой к социальному окружению» (с02); «позитивная переоценка» (с03); «противостояние» (с04); «самоконтроль» (с05). Его функционирование связано с активацией совладающих усилий, направленных на решение проблемы, и распределением их по способам совладания – за счет собственных сил, поддержки от окружения, изменения отношения к проблемной ситуации, противостояния или самоконтроля.

Второй кластер состоит из узлов: «толерантность к неопределенности» (TN), «общая оценочная тревожность» (OT); «оценка трудности первой сессии» (TRD); «самообвинение» (с06); «фантазирование и надежда на внешние силы» (с07); «дистанцирование» (с08). Функционирование данного кластера связано с преодолением неопределенности, актуализацией оценочной тревожности, попытками дистанцирования от проблемы за счет ухода в фантазии, самообвинением, а также собственно оценкой трудности первой сессии.

Связи между кластерами осуществляются через грани «позитивная переоценка» – «толерантность к неопределенности» (с03 – TN;  $r_g = 0,29$ ) и грани «обращение за поддержкой к социальному окружению» – «фантазирование и надежда на внешние силы» (с02 – с07;  $r_g = 0,24$ ).

Количественная оценка мер центральности представлена в табл. 3. Включенные в сеть узлы в совокупности объясняют от 10% до 43% вариабельности признаков.

Таблица 3

### Меры центральности узлов сети

Узел	R <sup>2</sup>	Сила (s)	Посредничество (b)
с01 – Планомерное решение проблемы	0,43	2,03	2,04
с07 – Фантазирование и надежда на внешние силы	0,32	1,42	1,25
TN – Толерантность к неопределенности	0,30	0,84	0,80
с03 – Позитивная переоценка	0,27	0,03	0,35
с04 – Противостояние	0,22	-0,10	0,12
с02 – Обращение за поддержкой к социальному окружению	0,24	-0,11	0,35
TRD – Оценка трудности первой сессии	0,18	-0,14	-0,89
OT – Общая оценочная тревожность	0,19	-0,16	-0,33
с08 – Дистанцирование	0,15	-0,36	-0,67
с09 – Уход, избегание	0,09	-1,12	-1,01
с06 – Самообвинение	0,09	-1,14	-1,01
с05 – Самоконтроль	0,10	-1,18	-1,01

Самые высокие значения мер центральности выявлены у узлов сети «планомерное решение проблемы» ( $s = 2,03$ ;  $b = 2,04$ ), «фантазирование и надежда на внешние силы» ( $s = 1,42$ ;  $b = 1,25$ ) и «толерантность к неопределенности» ( $s = 0,84$ ;  $b = 0,80$ ). Это значит, что они имеют наиболее тесные связи с узлами сети и чаще встречаются на кратчайшем пути между другими узлами.

Активация узла «планомерное решение проблемы» связана с усилением активации узлов «позитивная переоценка» (с01 – с03;  $r_g = 0,35$ ), «обращение за поддержкой к социальному окружению» (с01 – с02;  $r_g = 0,35$ ), «противостояние» (с01 – с04;  $r_g = 0,32$ ) и «самоконтроль» (с01 – с05;  $r_g = 0,2$ ).

Активация узла «фантазирование и надежда на внешние силы» оказалась связана со снижением активации узла «толерантность к неопределенности» (с07 – TN;  $r_g = -0,34$ ) и усилением активации узлов «самообвинение» (с07 – с06;  $r_g = 0,26$ ), «обращение за поддержкой к социальному окружению» (с07 – с02;  $r_g = 0,24$ ), «дистанцирование» (с07 – с08;  $r_g = 0,24$ ).

Усиление активации узла «толерантность к неопределенности» связана с усилением активации узла «позитивная переоценка» (TN – с03;  $r_g = 0,29$ ) и снижением активации узлов «фантазирование и надежда на внешние силы» (TN – с07;  $r_g = -0,34$ ) и «общая оценочная тревожность» (TN – OT;  $r_g = -0,34$ ).

Последующий анализ структуры сети позволил выявить контур регуляции, связанный с оценкой трудности первой сессии. В него вошли узлы: «оценка трудности первой сессии» (TRD), «общая оценочная тревожность» (OT), «толерантность к неопределенности» (TN), «позитивная переоценка» (с03),

«планомерное решение проблемы» (с01), «обращение за поддержкой к социальному окружению» (с02), «фантазирование и надежда на внешние силы» (с07), «дистанцирование» (с08). В данном контуре можно выделить два конкурентных пути, по которым осуществляется изменение оценки трудности первой сессии, при этом связь между узлами «толерантность к неопределенности» и «фантазирование и надежда на внешние силы» приводит к торможению активации одного пути и усилению активации другого.

Отследим активацию путей внутри выделенного контура, начиная с наиболее центрального узла в сети. Попытки справиться с трудной ситуацией за счет планомерного решения активируют оба пути. Первый путь разворачивается следующим образом: попытки справиться с трудной ситуацией за счет планомерного решения проблемы приводят к позитивной переоценке затруднений, последующей активации толерантности к неопределенности, затем – снижению общей оценочной тревожности, а также положительно связанной с ней оценкой трудности первой сессии. Во втором пути преодоление трудной ситуации сопровождается обращением за социальной поддержкой, усилением фантазирования и надеждой на внешние силы, последующим дистанцированием, сопровождающимся в итоге снижением оценки трудности первой сессии. При этом более сильная активация толерантности к неопределенности связана с ослаблением попыток совладания за счет фантазирования и сопровождается ослаблением активации узлов второго пути. Справедливо и обратное утверждение – попытки совладания с трудной ситуацией за счет фантазирования оказались связаны с ослаблением выраженности толерантности к неопределенности, тем самым затормаживая активацию узлов первого пути.

## Выводы

Первая сессия для студентов-первокурсников является одной из значимых трудных ситуаций, нахождение способа совладания с которой играет важную роль в принятии и освоении новой социальной роли, а также в последующей профессионализации. Как показывают существующие исследования, последствия затруднений в совладании с данной ситуацией могут быть драматичны – вплоть до прекращения обучения и разочарования в учебе [1; 8; 11; 14]. Это подчеркивает важность изучения и понимания динамически разворачивающихся процессов совладания, предшествующих данному драматичному эффекту.

В ходе эмпирического исследования было выявлено, что в период первой сессии у студентов способы совладания формируют сложную сеть, последовательная активация узлов которой связана с оценкой трудности первой сессии и образует паттерн совладания с привлечением дополнительных личностных ресурсов. Центральными узлами сети оказались: «планомерное решение проблемы», «фантазирование и надежда на внешние силы» и «толерантность к неопределенности» - именно они играют наиболее важную роль в функционировании и активации других узлов сети.

Было выявлено два конкурентных пути, при помощи которых осуществляется изменение оценки трудности первой сессии. Первый путь связан с попытками преодолеть трудную ситуацию за счет поиска решения и позитивной переоценки, что приводит к актуализации толерантности к неопределенности, позволяющей справиться с многозначностью ситуации и продолжить поиск возможных вариантов решения проблемы, сопровождается снижением оценочной тревожности и приводит к уменьшению субъективно оцениваемой трудности первой сессии. Итогом функционирования второго пути также является изменение оцениваемой трудности первой сессии, однако достигается результат иным путем – попытки решить проблему приводят к поиску социальной поддержки, фантазированию и дистанцированию от проблемы без поиска иных вариантов изменения ситуации. При этом способность принимать неопределенность, продолжать поиск способов решения проблемы защищает от бегства в фантазии и снижает активацию второго пути.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на включение в сетевую модель в качестве критерия успешности показателей академических достижений студентов, дополнительных личностных ресурсов, задействованных в процессе совладания, а также на оценку стабильности сети.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2018. 288 с.
2. Басчимов М.М., Падурина Е.А. Социально-психологический анализ проблем совладания студентов с экзаменационным стрессом // Учёные записки Российского государственного социального университета. 2020. Т. 19, № 4. С. 34-43.

3. Битюцкая Е. В. Опросник способов копинга. М.: ИИУ МГОУ, 2015. 80 с.
4. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М.: МГУ, 2007. 30 с.
5. Дзыгун А.С. Трудные ситуации в жизнедеятельности студентов // Проблемы теории и практики современной психологии: материалы XXI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Иркутск, 29–30 апреля 2022 года. Иркутск: Иркутский государственный университет, 2022. С. 127-130.
6. Забара И.В., Данилова А.В. Специфика совладающего поведения у студентов с различным уровнем тревожности // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 11-4 (113). С. 41-44.
7. Карандашев В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности: руководство по использованию. СПб.: Речь, 2004. 80 с.
8. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.
9. Ледовская Т.В., Бирюкова Д.А. Взаимосвязь совладающего поведения и показателей тревожности у студентов вуза // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 2. С. 233-237.
10. Луковицкая, Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дис. ... канд. психол. наук.: 19.00.05. СПб., 1998. 173 с.
11. Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов // Педагогика и психология образования. 2021. № 1. С. 159-170.
12. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. 304 с.
13. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. 192 с.
14. Седин В.И., Леонова Е.В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты // Высшее образование в России. 2009. № 7. С. 83-89.
15. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
16. Borgatti S.P., Mehra A., Brass D.J., Labianca G. Network analysis in the social sciences // Science. 2009. Vol. 323. No. 5916. P. 892–895.
17. Borsboom D. A network theory of mental disorders // World Psychiatry. 2017. Vol. 16, no. 1. P. 5–13
18. Borsboom D., Cramer A.O. Network analysis: an integrative approach to the structure of psychopathology // Annual Review of Clinical Psychology. 2013. No. 9. P. 91–121.
19. de Schryver M., Vindevogel S., Rasmussen A.E., Cramer A.O.J. Unpacking constructs: a network approach for studying war exposure, daily stressors and post-traumatic stress disorder // Frontiers in Psychology. 2015. № 6: 1896. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4679872>
20. Ehrman M.E., Leaver B.L., Oxford R.L. A brief overview of individual differences in second language learning // System. 2003. Vol. 31, no. 3. P. 313-330.
21. Epskamp S., Borsboom D., Fried E. Estimating psychological networks and their accuracy: a tutorial paper // Behavior Research Methods. 2018. No. 50. P. 195–212.
22. Furnham A., Marks J. Tolerance of ambiguity: a review of the recent literature // Psychology. 2013. Vol. 4, no. 9. P. 717-728.
23. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications / Ed. By M. Zeidner, N. Endler. N.Y.: Wiley & Sons, 1995. 752 p.
24. Lazarus R.S., Folkman S. "If it changes it must be a process": a study of emotion and coping three stages of a college examination // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. Vol. 48, no. 1. P. 150-170.
25. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer Publishing House, 1984. 118 p.
26. Lehman B.J., David D.M., Gruber J.A. Rethinking the biopsychosocial model of health: understanding health as a dynamic system // Social and Personality Psychology Compass. 2017. Vol. 11, no. 8. P. 1–17.
27. Van Der Maas H., Kan K., Marsman M., Stevenson C.E. Network models for cognitive development and intelligence // Journal of Intelligence. 2017. Vol. 5. № 16. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6526461>.

Поступила в редакцию 22.12.2023

Леонов Илья Николаевич, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры клинической психологии, конфликтологии и психоанализа  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 6)  
E-mail: inleonov@mail.ru



*I.N. Leonov***NETWORK MODEL OF COPING BEHAVIOR AND ASSESMENT OF THE FIRST EXAMINATION SESSION DIFFICULTY**

DOI: 10.35634/2412-9550-2024-34-1-38-46

The article examines the problem of students coping with the first examination session as a type of difficult life situation. It is noted that coping can be considered as a complex dynamically unfolding network structure that involves personal resources (tolerance for ambiguity, exam anxiety) and is associated with the assessment of the first session difficulty. The purpose of the study was to analyze the network structure of coping, tolerance for ambiguity, exam anxiety and subjective assessment of the first session difficulty. Hypothesis: coping, tolerance for ambiguity and exam anxiety form a network of nodes, the sequential activation of which contributes to the subjective assessment of the first session difficulty. The sample consisted of 119 first-year students of the "Udmurt State University", Izhevsk (79 girls, 40 boys) aged from 17 to 22 years ( $M = 18,26$ ). The study was conducted before first exams. Survey and network analysis were used as methods. The central nodes of the network were: "problem focused coping", "wishful thinking" and "tolerance for ambiguity." It was revealed that network nodes form two mutually inhibiting ways of reducing the assessment of first session difficulty. The first path included overcoming difficulties by finding a solution, positive reappraisal, tolerance for ambiguity activation, reducing exam anxiety and reducing the estimated difficulty of the first session. The second path included attempts to solve the problem, search for social support, fantasizing and distancing from the problem without looking for other options for changing the situation. In this case, tolerance for ambiguity is a node that inhibits the activation of the second path.

*Keywords:* network analysis, session, students, coping behavior, tolerance for ambiguity, exam anxiety.

Received 22.12.2023

Leonov I.N., Candidate of Psychology, Associate Professor at Department of Clinical Psychology, Conflictology and Psychoanalysis  
Udmurt State University  
Universitetskaya st., 1/6, Izhevsk, Russia, 426034  
E-mail: inleonov@mail.ru