

**Стресс и депрессия: психологические механизмы, диагностика, терапия |
Stress and depression: psychological mechanisms, diagnosis, therapy**

Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований

Маракшина Ю.А.

Уральский федеральный университет (ФГАОУ ВО УрФУ), г. Екатеринбург; Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), г. Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7559-9148>, retalika@yandex.ru

Исмагуллина В.И.

Уральский федеральный университет (ФГАОУ ВО УрФУ), г. Екатеринбург; Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), г. Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5096-4313>, victoria2686@gmail.com

Лобаскова М.М.

Уральский федеральный университет (ФГАОУ ВО УрФУ), г. Екатеринбург; Российская академия образования (ФГБУ РАО), г. Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0318-6480>, lobaskovamm@mail.ru

Глобальные социально-экономические кризисы, новые пандемии, климатические катастрофы и другие масштабные факторы становятся неблагоприятным фоном для взросления человека, которое само по себе зачастую является напряженным процессом, связанным с существенными изменениями личности и социальной ситуации развития. Студенческая молодежь на пути личностного и профессионального становления в период обучения в вузе на многие годы вперед определяет жизненную перспективу и свое место в обществе. Нормативный возрастной кризис в сочетании с повседневными и глобальными стрессами могут приводить к неблагоприятным последствиям, таким как высокая тревожность, депрессивность, посттравматические стрессовые расстройства, другим эмоционально-поведенческим проблемам и социальной дезадаптации. Актуализируется проблема исследования стратегий совладания со стрессом, способствующих эффективному разрешению стрессовых нагрузок студентами. Обзор включил в себя 75 полнотекстовых отечественных и зарубежных статей преимущественно за 2019–2024 годы, использовались библиографические базы eLibrary, Google Scholar, PubMed. В анализ были включены исследования, в которых возраст испытуемых составил 17–25 лет, в основном студенты. Проведенный анализ теоретических и эмпирических исследований позволил систематизировать типы стрессоров студентов и специфику копинг-стратегий. Имеют значение стратегии совладания со стрессом, используемые в ответ на отдельный стрессор (ситуативные стратегии) и стратегии, использование которых связано с личностными особенностями человека (личностные стратегии). Также информативно учитывать социально-демографические характеристики, такие как пол участников, курс, направление обучения, позволяющие специфицировать дополнительные факторы, связанные с использованием тех или иных стратегий совладания со стрессом. При выборе

эффективных и неэффективных стратегий совладания рассматривается наличие взаимосвязей между стрессом, уже имеющимися эмоциональными проблемами (тревогой и депрессией), а также психической устойчивостью (адаптивным ресурсом). Таким образом, наиболее актуальной теоретической моделью можно считать научно обоснованный подход к формированию у студентов эффективных стратегий по преодолению стрессовых нагрузок с учетом субъективно воспринимаемого стресса, психической устойчивости, уровня эмоциональных проблем и демографических факторов.

Ключевые слова: стресс, копинг-стратегии, стратегии совладания, тревога, депрессия, психическая устойчивость, студенты.

Финансирование: Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ, проект № 24-28-01512 «Анализ эффективных и неэффективных стратегий совладания со стрессом у молодых людей».

Для цитаты: Маракшина Ю.А., Исмагуллина В.И., Лобаскова М.М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13. № 2. С. 5–33. DOI: 10.17759/cpse.2024130201

Stress and Coping Strategies Among Students: Review

Marakshina J.A.

Ural Federal University, Yekaterinburg; Federal Research Center of Psychological and Interdisciplinary Studies, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7559-9148>, retalika@yandex.ru

Ismatullina V.I.

Ural Federal University, Yekaterinburg; Federal Research Center of Psychological and Interdisciplinary Studies, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5096-4313>, victoria2686@gmail.com

Lobaskova M.M.

Ural Federal University, Yekaterinburg; Russian Academy of Education, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0318-6480>, lobaskovamm@mail.ru

Global socio-economic crises, new pandemics, climate disasters, and other large-scale factors create an unfavorable background for humanity, often involving painful processes that lead to significant changes in personality and the social situation of development. Students, as they navigate personal and professional development during their university education, determine their life prospects and societal roles for many years to come. A normative age crisis, combined with everyday and global stresses, can lead to adverse consequences such as high anxiety, depression, post-traumatic stress disorders, other emotional and behavioral problems, and social maladjustment. The issue of coping strategies that help students effectively manage stress becomes increasingly relevant. The

review included 75 full-text Russian and English papers, mainly from 2019–2024, sourced from bibliographic databases such as Elibrary, Google Scholar, and PubMed. The analysis included articles where the participants were aged 17–25, primarily students. The analysis of theoretical and empirical studies allowed us to systematize the types of students' stressors and the specifics of coping strategies. It is important to distinguish whether coping is a response to a specific stressor (situational coping) or if its use is related to an individual's personality traits (dispositional coping). Additionally, it is informative to consider socio-demographic characteristics such as the gender of participants, year, and field of education, which help to identify additional factors associated with the use of different coping strategies. The choice of effective or ineffective coping strategies is characterized by different relationships between stress, existing emotional problems (such as anxiety and depression), and mental toughness (adaptive resource). Thus, a scientifically based approach to effective coping strategies for students, with detailed consideration of perceived stress, mental toughness, the level of emotional problems, and demographic factors, can be considered the most relevant theoretical model.

Keywords: stress, coping strategies, anxiety, depression, mental toughness, students.

Funding: The study was supported by the Russian Science Foundation, project № 24-28-01512 “Analysis of effective and inefficient coping strategies in young adults”.

For citation: Marakshina J.A., Ismatullina V.I., Lobaskova M.M. Stress and Coping Strategies Among Students: Review. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical Psychology and Special Education*, 2024. Vol. 13, no. 2, pp. 5–33. DOI: 10.17759/cpse.2024130201 (In Russ., abstr. in Engl.)

Введение

Молодые люди в своей повседневной жизни сталкиваются как с традиционными для их возраста ситуациями, связанными с необходимостью освоения профессии и началом карьеры, созданием семьи и рождением детей [39; 56], так и с нетипичными — с пандемиями новых заболеваний, социальными и экономическими изменениями, развитием технологий, в частности, искусственного интеллекта [58; 63; 66; 70; 78]. Все это, являясь источником стресса, выдвигает повышенные требования к молодежи как человеческому капиталу, который определяет будущее страны. Стресс описывает событие или состояние, которое вызывает определенную физиологическую и поведенческую реакцию, при этом хронический и острый стресс вызывают различные реакции [62]. Стресс является сложной биологической реакцией организма в ответ на изменения окружающей среды. Реакция стресса выражается в различных физиологических проявлениях и осуществляется за счет нервно-гуморальной регуляции, включающей последовательную активацию каскада гормонов, в том числе адреналина и кортизола [44]. Средовые факторы также играют важную роль в стрессовой регуляции: длительное воздействие стрессоров среды может приводить к формированию хронического стресса. В результате стресс может вести к развитию физических и психических заболеваний и психологической дезадаптации.

Преодолевать стресс позволяют различные стратегии совладания или копинг-стратегии, которые относятся к поведенческим и когнитивным стратегиям, помогающим уменьшить давление стрессовой ситуации [59]. Понятие копинга

(стратегии совладания со стрессом) было сформулировано в работах Р. Лазаруса и С. Фолкман (R. Lazarus и S. Folkman) и определяется оно как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [59, с. 141]. Стратегии совладания могут быть эффективными, то есть способствующими адаптации к условиям среды, или неэффективными (дезадаптивными). Не все молодые люди способны эффективно справляться со стрессом, т.е. применять эффективные стратегии совладания. Во многом это объясняется индивидуальными различиями в их эмоционально-личностных особенностях. Личностные особенности и демографические показатели (пол, возраст и др.) могут влиять на то, применяют ли люди эффективные или неэффективные стратегии совладания со стрессом [74]. Такие особенности, как индивидуальный уровень тревоги, наличие симптомов депрессии, психическая устойчивость, оказываются важными факторами применения тех или иных стратегий. Таким образом, при исследовании стратегий совладания со стрессом существует необходимость не только определять те типы стратегий, которые использует современная молодежь, но также учитывать их эмоционально-личностные особенности, что позволяет решить проблему в комплексном подходе. Определение эффективных и неэффективных стратегий совладания со стрессом у студенческой молодежи с учетом их эмоционально-личностных особенностей поможет выявлять лиц, попадающих в дезадаптивную группу, и будет способствовать пониманию того, как организовывать психологическую помощь этим молодым людям.

Актуальность данного теоретического исследования обусловлена необходимостью разработки научно обоснованных подходов к диагностике воспринимаемого стресса у студентов и его коррекции; необходимы методы профилактики, выявляющие лиц из группы риска, подверженных влиянию стресса, для организации с ними психологической работы, направленной на устранение более тяжелых последствий и предотвращение развития стрессовых расстройств. В связи с этим актуальной задачей становится анализ и обобщение статей мировой литературы, посвященных теме совладания со стрессом и факторов, влияющих на его эффективность, выявление текущего состояния исследования данной проблемы. Научная новизна обзорного исследования заключается в том, что впервые эффективность стратегий совладания у молодежи анализируется во взаимосвязи с комплексом психологических характеристик, таких как уровень стресса, тревоги, депрессии, психической устойчивости. Цель данной работы — проведение теоретического анализа отечественной и зарубежной литературы по теме стресса и стратегий совладания студентов в связи с эмоционально-личностными особенностями. Можно выделить следующие задачи исследования:

1. Выявление источников стресса студентов, основных стрессоров.
2. Рассмотрение стресса и особенностей совладания с ним с точки зрения психопатологии, формирования стрессовых расстройств.
3. Анализ результатов эмпирических исследований, посвященных применяемым стратегиям совладания со стрессом студентов, выявлению эффективных и неэффективных стратегий совладания со стрессом, способствующих и неспособствующих адаптации и связанных с эмоционально-личностными факторами, такими как тревожность, депрессия, психическая устойчивость.
4. Анализ исследований проблемы ситуативных и личностных стратегий совладания со стрессом у студенческой молодежи.

5. Анализ исследований влияния социально-демографических показателей (пол, курс и направление обучения, возраст и др.) на выбор студентами стратегий совладания со стрессом.

Методы

Поиск статей для данного обзора осуществлялся с помощью таких баз, как Google Scholar, PubMed, eLibrary, электронный архив журналов издательства МГППУ. Также использовались официальные документы. Поиск был реализован на двух языках (английский и русский) по ключевым словам: стресс, копинг-стратегии, копинги, стратегии совладания, тревога, депрессия, психическая устойчивость, посттравматическое стрессовое расстройство, ПТСР, студенты, stress, copings, coping-strategies, anxiety, depression, mental toughness, post-trauma stress disorder, PTSD, students. Отбирались статьи, включающие хотя бы одно ключевое слово. При анализе критериями включения в обзор являлись: наличие в публикации хотя бы одного ключевого слова; эмпирические и теоретические исследования; релевантность теме обзора; давность публикаций не более 5 лет, за исключением нескольких более ранних первоисточников; полнотекстовые публикации; рубрикация «Психология» (для русскоязычных источников из базы eLibrary); описание выборки исследования, соответствующей рассматриваемому нами возрасту (17–25 лет) и включающей, по большей части, более 100 респондентов. В качестве критериев исключения использовались: несоответствие ключевым словам; публикации на других языках (не русском и английском); отсутствие описанных методов исследования; краткие тезисы конференций (полнотекстовые материалы конференций рассматривались при подготовке обзора); малые исследовательские выборки (менее 100 респондентов); публикация в некачественных изданиях (критерий оценивался с помощью показателей цитирования публикаций; для русскоязычных журналов показателем качества выступало включение в перечень ВАК и/или международные базы Web of Science, Scopus, Russian Science Citation Index; для англоязычных — включение в перечисленные международные базы).

Результаты

Анализ публикаций по ключевым словам «стресс», «копинг», «стратегии совладания», «студенты» показывает, что в 2020–2022 гг. как в отечественной, так и в англоязычной литературе обнаружено много публикаций, посвященных влиянию COVID-19 на возникновение эмоционально-личностных проблем (в частности, затрагиваются темы стресса, совладания в условиях отчуждения). Данный результат соответствует тому, что внимание исследователей тех лет во всем мире было приковано к источникам стресса, связанным с ситуацией пандемии COVID-19 [7; 11; 15; 23; 24; 32; 50; 54; 58; 63; 65; 70; 74]. В 2023–2024 гг. в русскоязычном сегменте публикаций появились статьи о факторах и предикторах психологического благополучия в условиях современной геополитической ситуации [2]. Это связано с произошедшими в России изменениями в политической ситуации и закономерным смещением преобладающих стрессоров в сторону социально-экономических проблем и привлечения внимания исследователей к данной проблеме. Таким образом, можно судить о возникновении специфических стрессоров, характерных для отдельной культуры (страны). Но более продуктивным оказался поиск по ключевому слову «студенты». Так, база eLibrary по

запросу «копинг-стратегии студентов» выдает 170 статей в журналах с открытым доступом к публикации за 2020–2022 гг., Google Scholar обнаруживает 34200 публикаций за тот же период; большинство статей посвящено исследованиям, проведенным в период пандемии. По тому же запросу за 2023–2024 гг. eLibrary выдает 65 статей, Google Scholar — 19300. По поиску на ключевое слово «стресс студентов» в eLibrary найдено публикаций 1072 из 57745280: здесь видно, какие стрессоры, в первую очередь, влияют на студентов и выступают объектом исследования в данных работах — экзамены, адаптация, пандемия и т.д. Также можно отметить, что в 2020–2022 гг. преобладает тенденция исследования стратегий совладания в связи с психологическим благополучием, в 2023–2024 гг. — с толерантностью к неопределенности. Кроме того, часто рассматривается связь копинг-стратегий студентов с жизнестойкостью. Таким образом, мы видим, что в литературе отражена специфика стрессовых нагрузок в определенный временной период.

Источники стресса студенческой молодежи

Стресс связан с опасными или вредными событиями, обычно характерными неприятными чувствами и настроениями [45]. Стресс — это адаптационная реакция человека на внутренние или внешние угрозы [60]. Воспринимаемый стресс является результатом оценки человеком степени опасности стрессора, а также оценки собственных способностей справиться с ним. Оценка уровня стресса имеет решающее значение для разработки эффективных мер по управлению им. Стресс связывают с неспецифической реакцией организма на стрессоры [73]. В нашем обзоре мы фокусируемся на проблеме стресса студентов. Под студентами мы подразумеваем молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях (не средних профессиональных учреждениях и колледжах) в возрасте 17–25 лет. Период обучения на очной форме обучения в высшем учебном заведении обычно включает в себя возрастной диапазон от 17 до 25 лет, учитывая двухступенчатую систему обучения — бакалавриат и магистратуру, и специалитет, где продолжительность обучения составляет 5–6 лет. В соответствии с отечественной периодизацией возрастного развития начало студенчества приходится на период юности (17–21 год), окончание обучения на период ранней взрослости или молодость [21; 29]. Линии онтогенеза студенческой молодежи вариативны. Обучение может сочетаться с трудовой деятельностью, с созданием семейно-брачных отношений и рождением детей. Отметим, что зачастую студенческий возраст и возраст ранней взрослости отождествляются и в зарубежных публикациях. Часто авторы используют словосочетание «young adults» (эквивалент русскоязычного обозначения ранней взрослости), подразумевая при этом студентов и описывая выборки своих исследований как студенческие [55]. Студенты, как и все представители человеческой популяции в целом, подвержены влиянию стресса. Но для них также характерно испытывать воздействие специфических стрессоров, связанных с возрастом или образом жизни. К таким ситуациям можно отнести:

- учебно-профессиональные (освоение профессии и первые шаги в ней, здесь могут быть выделены специфические стрессоры, связанные с различными профессиями, например, медициной, военным делом);
- семейные (создание семьи, рождение детей, разводы);
- ситуации, связанные с проявлением заболеваний, проявляющихся непосредственно в молодом возрасте (в частности, болезни репродуктивного периода);
- превалирующие в молодом возрасте хобби (в т.ч. ведущие к формированию интернет-зависимости) и т.д. [10; 46; 71; 77].

Большая часть исследований связана с проявлениями академического (учебного) стресса, что связано с тем, что большинство молодых людей заняты учебной деятельностью, направленной на освоение профессии. В частности, ситуация дистанционного обучения предстает в качестве специфических обстоятельств, создающих дополнительный стресс, что продемонстрировано в ряде исследований, в основном на студенческой выборке [54]. Типичным студенческим стрессором также является экзаменационный [8; 13; 20]. Действие стрессовых факторов в сочетании с чувством неполноценности и низкой самооценкой обучающихся может вызывать академическую неуспешность у студентов, имеющих трудности обучения, и существует необходимость в разработке эффективного вмешательства для снижения роли воздействующих стрессоров и увеличения академической успешности.

В то же время, другие стрессоры также могут иметь значительное влияние на студентов, такие как организационные, заболевание в результате инфицирования COVID-19 и в целом пандемия как особая жизненная ситуация [14; 16; 17; 23; 30; 33]. Стрессоры такого типа ситуативны и относятся к определенным группам студенческой молодежи (в частности, работающей в случае с организационным стрессом) либо имеют влияние на студентов в определенных временных рамках (в случае с пандемией).

Вышеназванные ситуации могут способствовать увеличению переживаемого стресса у молодых людей. Особенно важным стрессором выступает неопределенность ситуации [6]. Как показывают исследования, неопределенность в большей степени влияет на возникновение стрессовых реакций у молодых людей, чем у представителей других возрастных групп [50].

Стресс как психопатологический процесс

В психологических и физиологических исследованиях обычно рассматривается влияние дистресса [69]. Физиологические проявления стресса связаны с работой автономной нервной системы и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы [72]. Негативное влияние хронического стресса описывается и подчеркивается различными исследователями: хронические стрессовые реакции влияют на иммунную систему, подверженность инфекциям, хронические заболевания, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, наркотической зависимости и других заболеваний [53; 61; 68]. В некоторых исследованиях обнаруживается влияние стресса на эпигенетические механизмы, например, метилирование ДНК [64; 76]. В конечном счете, стресс может влиять на психологические особенности: особенности обучения, уровень тревожности, способность к самоконтролю и т.д.

В Международной классификации болезней выделяется ряд стрессовых расстройств, формирование которых связано с чрезмерными воздействиями на психику стрессоров и, как следствие, длительной или увеличенной по силе воздействия стрессовой реакцией. К таким расстройствам относятся посттравматическое стрессовое расстройство и осложненное посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), пролонгированная реакция горя, расстройство адаптации, реактивное расстройство привязанности, расстройство расторможенной социальной вовлеченности. «Стрессогенными для одних расстройств из данной группы будут являться компоненты нормального жизненного опыта, такие как развод, социально-экономические проблемы, утрата, для других — переживание воздействия стрессора чрезвычайно угрожающего или ужасающего характера (так называемые потенциально травмирующие события)» [26]. Таким образом, фактором развития стрессового

расстройства может выступать не только интенсивное воздействие, например, психическая травма, полученная в ходе военных действий, но и другие стрессоры, возникающие в ходе повседневных жизненных ситуаций (учебный стресс, семейные события, роды и др.). Учитывая характер данных травмирующих ситуаций, можно сделать вывод, что молодые люди находятся в группе риска по формированию стрессовых расстройств. Как обсуждалось выше, в силу возраста молодые люди оказываются вовлеченными в процессы освоения профессии, построения семьи, рождения детей, участия в боевых действиях. Таким образом, подверженность развитию стрессовых расстройств затрагивает в значительной степени молодых людей. Об этом свидетельствуют статистические показатели в различных социально-демографических группах: так, среди военнослужащих распространенность посттравматического стрессового расстройства составляет от 3% до 11%, сходные показатели (от 3% до 15%) обнаруживаются среди матерей после родов [25]. Несмотря на различные типы стрессоров, приводящих к психотравмирующему событию, последствия данных расстройств могут иметь сходный негативный характер на адаптацию перенесших их молодых людей, на характер их взаимодействия с окружающими людьми. В первую очередь, под ударом оказываются их семьи и дети. В соответствии с «Методическими рекомендациями по организации оказания медицинской помощи лицам с посттравматическим стрессовым расстройством», разработанными Национальным медицинским исследовательским центром психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева (2022), выделяют защитные факторы ПТСР: способность к осмыслению происшедшего, наличие социальной поддержки, зрелые механизмы совладания [25]. Таким образом, выработка эффективных стратегий совладания становится условием, предотвращающим возникновение данного расстройства и способствующим его преодолению. В целом можно заключить, что в связи с угрозой роста физических и психических заболеваний, связанных с воздействием стресса, возрастают требования к поиску эффективных методов, позволяющих своевременно справляться с последствиями воспринимаемого стресса. Необходимы методы профилактики, выявляющие лиц из группы риска, подверженных влиянию стресса, для организации с ними психологической работы, направленной на устранение более тяжелых последствий и предотвращение развития стрессовых расстройств. Отмечается роль тревожности как значимого признака депрессии у студентов [36]. Сообщается, что психологический дистресс измеряется в совокупности показателей депрессии, тревоги и стресса [9]. Данный факт говорит о высокой связи воспринимаемого стресса, депрессии и тревоги. Поэтому и анализ эффективных стратегий совладания со стрессом необходимо произвести с учетом эмоционально-личностных особенностей молодых людей, таких как уровень тревоги, депрессии, их психической устойчивости. Совместный анализ текущего состояния исследования данных конструкторов обеспечит комплексный подход к проблеме поиска эффективных стратегий совладания со стрессом у молодых людей. Это имеет особую актуальность, учитывая рост случаев тревоги и депрессии среди молодежи [52]. В недавнем исследовании 21943 студентов-первокурсников из 22 российских вузов было продемонстрировано, что пятая часть студентов 17–22 лет имеет эмоциональные и/или поведенческие проблемы. В частности, 20.9% заявили о проблемах, связанных с депрессивностью, тревожностью, повышенной возбудимостью, частыми сменами настроения; 9% заявили о поведенческих проблемах, связанных с ситуациями взаимодействия с однокурсниками или преподавателями [3].

Концепция стратегий совладания (копинга)

Как обсуждалось выше, стресс — это адаптационная реакция человека на внутренние или внешние угрозы; таким образом, длительный или чрезмерный по силе стресс связан с формированием таких психических расстройств, как расстройство адаптации, посттравматическое стрессовое расстройство, пролонгированная реакция горя и др. Вследствие этого, стресс может являться причиной физических и психических заболеваний, а также психологической дезадаптации. Исследователи предложили три различных типа копинга: копинг, ориентированный на проблему, копинг, ориентированный на эмоции, и копинг избегания [43; 48]. Проблемно-ориентированный копинг — это ориентированный на задачу стиль копинга, применение которого основано на попытках изменения стрессовых ситуаций активными усилиями по решению проблемы или уменьшения ее негативного воздействия. Ориентированное на эмоции преодоление направлено на уменьшение стрессовых событий посредством эмоциональных реакций, таких как самообвинение, гнев или озабоченность собой. Избегающее преодоление включает в себя попытки избегать стрессовых ситуаций с помощью социального отвлечения или ухода от ситуации, а не активно справляться с ней. В современной литературе представлено большое количество подходов к выделению стратегий совладания со стрессом. Одной из самой распространенной и широко используемых классификаций копинг-стратегий является предложенная Ч. Карвером (C.S. Carver), который предлагает измерять 15 стратегий совладания со стрессом [41; 42]:

1. Принятие — подчинение реальности ситуации.
2. Активное совладание — активные или прямые действия по преодолению стрессовой ситуации.
3. Поведенческий уход от проблемы — отказ активно справляться со стрессом.
4. Отрицание — отказ верить в то, что произошло, или попытка отрицать его реальность.
5. Поиск эмоциональной поддержки — поиск сочувствия и понимания со стороны других.
6. Юмор — шутки и смех над ситуацией.
7. Поиск инструментальной поддержки — обращение за советом, помощью или информацией к другим.
8. Мысленный уход от проблемы — участие в деятельности, направленной на то, чтобы отвлечься от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, мечтать, спать.
9. Планирование — размышления о том, как справиться с трудной жизненной ситуацией, разработка стратегии действий.
10. Позитивное переформулирование — переоценка стрессовой ситуации в положительном свете.
11. Обращение к религии — обращение к помощи Бога, веры, религии или медитации.
12. Сдерживание совладания — удержание от выполнения необдуманных действий в ответ на стресс.
13. Использование «успокоительных» — употребление алкоголя, наркотиков или лекарств, чтобы отвлечься от стрессовой ситуации.
14. Подавление конкурирующей деятельности — отказ от действий, которые помогают решить проблему.
15. Концентрация на эмоциях и их активное выражение — выражение отрицательных эмоций.

На психологические проблемы влияют методы преодоления стресса. Ряд исследований показал, что стиль совладания связан с психологическим здоровьем и благополучием [35; 75]. Так, копинг-стратегии «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» оказались положительно связаны с общим уровнем субъективного благополучия. Напротив, стратегии совладания «принятие ответственности», «бегство-избегание» были отрицательно связаны с общим уровнем субъективного благополучия студентов. Стратегии совладания могут определяться как эффективные и неэффективные в связи с наличием у респондентов эмоционально-поведенческих проблем. Отмечается, что эффективность копинга заключается в его способности обеспечить психологическую адаптацию к ситуации, решение проблемы или восстановление психологического благополучия. В частности, неэффективные стратегии совладания временно уменьшают симптомы стресса, в то же время поддерживают психологическое неблагополучие [27]. Копинги студентов-первокурсников с точки зрения эффективности рассматриваются в работе А.А. Бехтер и коллег. Здесь с помощью кластерного анализа выделяется неадаптивный кластер копингов, активный с проактивным трендом и реактивный [37]. То, что неадаптивность копингов связана с эмоционально-личностными проблемами, косвенно подтверждается в данном исследовании: в группу студентов с неадаптивным копингом вошли студенты с депрессивным эпизодом и расстройством адаптации. Хотя целенаправленно данные особенности в этом исследовании не измерялись и не анализировались. Также в литературе рассматривается проблема того, какие стратегии совладания являются эффективными, а какие — неэффективными. Среди наименее эффективных перечисляются стратегии избегания и самообвинения [22]. Эффективные стили совладания связаны с более высоким уровнем позитивной когнитивной и поведенческой адаптации перед лицом стрессовых событий и снижением риска тревоги и депрессии, в то время как неэффективные стратегии, напротив, связаны с высоким уровнем тревоги и депрессии [38]. Анализ таких взаимосвязей проводился на выборках молодых респондентов. В частности, в исследовании, проведенном в Кашмире (Индия), описывается, что у молодых людей с неадаптивными стратегиями совладания выражены симптомы тревоги и депрессии, в российском исследовании были обнаружены положительные корреляции стратегий совладания, которые могут быть отнесены к неадаптивным, таких как «дистанцирование» и «бегство-избегание» со склонностью к личностной тревожности и депрессивным состояниям. В то же время, отрицательные связи имели адаптивные стратегии «планирование решения проблемы» и «позитивная переоценка» [36; 38]. Также предпринимались попытки анализа отдельных стратегий совладания с точки зрения выраженности тех или иных эмоционально-поведенческих проблем. В исследовании М. Иоаннау (M. Ioannou) и коллег анализировалась стратегия совладания «социальная поддержка» и было обнаружено, что ее применение в значительной степени связано с уменьшением симптомов депрессии; таким образом, данная стратегия может рассматриваться в качестве эффективной. Однако авторы отмечают, что снижение депрессивных симптомов при применении данной стратегии обнаруживается при умеренном уровне стресса [55]. Другой стратегией совладания, подвергшейся анализу, является проактивное совладание (усилия по подготовке к будущим стрессорам): было обнаружено, что молодые люди с низким проактивным совладанием более подвержены влиянию ежедневных стрессоров. Таким образом, проактивное совладание может рассматриваться как адаптивная стратегия. Также было показано, что преобладание неадаптивных стратегий обнаруживается у респондентов с фобиями: среди них выявлены такие стратегии, как поведенческий уход, отрицание,

самообвинение, использование эмоциональной и инструментальной поддержки [40]. Согласно с данными результатами выводы были обнаружены и в исследовании Б. Лью (B. Lew) и коллег (2019). В нем исследовались факторы риска суицида у студентов, в качестве основных были выявлены депрессия, тревога, стресс, в качестве второстепенных — в том числе, стратегии совладания, включающие мысленный уход, самообвинение и употребление психоактивных веществ [61]. Согласно с результатами обнаружены в исследовании молодых женщин, страдающих эндометриозом: были обнаружены связи между качеством жизни и неадаптивными стратегиями совладания (например, самокритичность, социальная изоляция) [51]. В то же время когнитивная реструктуризация была определена как адаптивная копинг-стратегия, положительно влияющая на качество жизни. Что касается религиозного совладания, результаты могут быть неоднозначны. Различают негативный и позитивный религиозный копинг. Позитивный религиозный копинг включает позитивные религиозные стратегии преодоления (например, поиск духовной поддержки/связи, доброжелательная религиозная переоценка). Негативный религиозный копинг связан с негативными стратегиями (например, духовное недовольство, наказание Бога) [67]. В исследовании студентов-медиков, в котором использовалась краткая шкала религиозного копинга, было обнаружено, что негативный религиозный копинг, в отличие от позитивного религиозного копинга, значимо связан с симптомами депрессии и тревоги [49].

Затрагивая проблему эффективности копингов, также стоит упомянуть конструкт самоэффективности — то, как респонденты сами оценивают собственную эффективность в жизнедеятельности. Согласно исследованию О.О. Баранова и В.Н. Галяпиной, самоэффективность молодых людей имеет положительные связи со следующими стратегиями совладания: «решение проблемы», «самоконтроль», «хобби» [2]. Отрицательные связи обнаружены с копингами «избегание проблемы» и «поиск социальной поддержки». Рассматривая проблему под таким углом, можно также предполагать, что эффективные копинги будут преобладать у студентов с высокими оценками самоэффективности, сопутствуя ей.

В ряде теоретических концепций речь идет о личностном (диспозиционном) копинге, представляющем собой устойчивые стратегии, присущие конкретному человеку в широком диапазоне жизненных ситуаций, и ситуативном копинге, проявляющемся только в определенных условиях, что поддерживает идею о том, что совладание меняется в зависимости от требований (стрессоров), с которыми сталкивается индивид [59]. Однако утверждают, что люди могут выработать привычные способы справиться со стрессом, что обуславливает необходимость оценки личностного копинга [42]. Отмечается, что стратегии совладания различаются по степени устойчивости; при этом и ситуативные, и диспозиционные копинги способны предсказывать возникновение стрессового состояния в ситуации экзаменационного стресса, хотя диспозиционные при этом менее точны [27; 28]. В частности, позитивная переоценка как стратегия может быть отнесена к личностным копингам, а проблемно-ориентированные стратегии, планирование, поиск социальной поддержки носят в большей степени ситуативный характер [27]. На русскоязычной выборке выдвигались попытки выделить и оценить личностные и ситуативные стратегии совладания. В частности, одна из них представлена в исследовании Е.И. Рассказовой, проведенном во время пандемии COVID-19 [28]. Однако существенным ограничением данного исследования является скромный размер выборки, который позволяет отнести полученные результаты к разряду предварительных и требующих дальнейшей

проверки на больших выборках. Другое исследование изучает ситуацию трудности коммуникации в случае общения в соцсетях [5]. Данный тип общения является характерным для большинства современной молодежи, поэтому ситуацию онлайн-коммуникации можно назвать типичным ситуативным стрессором молодых людей. Полученные результаты свидетельствуют о том, что переживание относительной депривации связано с увеличением ощущения угрозы, которое, в свою очередь, увеличивает вероятность атрибутирования людям с непохожими ценностями и взглядами «дурных» намерений, приводя к избеганию сетевого взаимодействия, т.е. копинг-стратегии избегания. Однако данное исследование имеет ряд ограничений, одним из которых является сниженный контроль выборки участников. Опрос был проведен в соцсети, причем не сообщается, как контролировалось то, что за двумя разными профилями пользователей может скрываться одно и то же лицо, а также то, что сообщаемый в профиле участника возраст является истинным. Другим ограничением выступает использование анкетного опросника для выявления копинг-стратегии избегания, а не стандартизованного валидизированного опросника совладающего поведения. М.В. Клементьева и В.И. Иванова предлагают рассматривать саму ситуацию формирования взрослости как социальную ситуацию развития [12]. Их данные свидетельствуют о том, что увеличение периода взросления связано с повышением роли избегания и копингов, сфокусированных на эмоциях. Также обнаружено, что степень тревоги от нестабильности переходного периода и сосредоточенность на себе у молодых людей становятся предикторами попыток преодолеть трудности за счет отрицания проблемы, неоправданных ожиданий, подавления эмоций и самообвинения. Степень их открытости для экспериментов с жизнью, оптимизма в отношении будущего, исследования идентичности и ориентации на другого являются при этом предикторами планирования решения и положительного переосмысления проблемной ситуации, поиска социальной поддержки. Данное исследование имеет недостаток: оно ограничивается изучением лишь представленных копинг-стратегий, при этом не рассматриваются ситуационные изменения копингов во времени. Приведенные исследования обозначают важность исследования ситуативных копингов, однако в последующих работах требуется устранять названные недостатки. Выявление личностных и ситуативных стратегий может иметь важное значение для целей психологической реабилитации. Ситуативные стратегии носят более гибкий характер и могут быть сформированы в ходе реабилитационной и психотерапевтической работы. Поэтому полезно знать и выделять такие стратегии для дальнейшей работы по их формированию у молодых людей, испытывающих воздействие стресса.

Важным фактором, влияющим на эффективность и неэффективность стратегий совладания у студентов, выступают демографические переменные, такие как пол, возраст, курс и направление обучения [65]. Показано, что девушки склонны демонстрировать более высокие показатели тревоги и депрессии [36]. При этом отмечается склонность к использованию дезадаптивных копингов у представителей обоих полов с повышенной тревожностью и депрессией, что обнаружено при исследовании взаимосвязей между данными конструктами. Адаптивные копинги имели обратные связи с повышенной тревожностью и депрессивностью, в то время как дезадаптивные — прямые (подробнее см. выше) [36]. С другой стороны, увеличение тревожности и депрессии не всегда сопровождается использованием студентами неадаптивных стратегий совладания, они могут демонстрировать большее применение позитивных стратегий, в частности, принятие ответственности. Выявленная закономерность обнаружена в ситуации экзаменационного стресса [8]. Таким образом,

важно учитывать тип стрессора, который может быть связан с различиями в применении копингов. Различия между юношами и девушками обнаружены в используемых копинг-стратегиях: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», имеющие отрицательную связь со склонностью к депрессивным состояниям; «бегство-избегание», имеющее положительную связь с ситуативной тревожностью. Данные взаимосвязи были обнаружены только у юношей. М.В. Клементьева и В.И. Иванова в своем исследовании выявили эффект влияния возраста и пола на снижение меры зависимости копингов от психологических особенностей формирующейся взрослости [12]. Показано, что применение копинга поиска социальной поддержки уменьшается с возрастом, при этом у девушек более динамично, чем у юношей, а копинг планирования решения проблемы, напротив, увеличивается. В другом исследовании обнаружены различия между применением копингов юношами и девушками [18].

При рассмотрении курса обучения обнаруживаются связи между данной переменной и выраженностью стресса [47]. В исследовании студентов психологического профиля обнаружено, что у первокурсников еще не сформирован профессиональный статус, они чаще используют импульсивные действия; второкурсники характеризуются кризисом профессиональной идентичности и использованием агрессивных и манипулятивных действий, избегания; третьекурсники уже сформировали профессиональную идентичность и используют ассертивные действия; у четверокурсников вновь отмечается кризис профессиональной идентичности и преобладание копингов поиска социальной поддержки, ассертивных и осторожных действий [4]. Таким образом, курс обучения может быть связан со сформированностью профессиональной идентичности, что также взаимосвязано с выбором совладающей стратегии.

Направление обучения также рассматривается в качестве фактора, связанного с используемыми стратегиями совладания со стрессом. В частности, оно рассматривалось в группе студентов-медиков по сравнению с другими направлениями [57; 61]. Обнаруживаются различия между студентами гуманитарного и технического направлений по таким стратегиям совладания, как принятие ответственности, планирование решения, бегство-избегание, конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, самоконтроль, копинг, ориентированный на решение задач, копинг, ориентированный на эмоции, избегание (с выявленными различиями в субшкалах отвлечения и социального отвлечения), активное совладание, подавление конкурирующей деятельности, сдерживающий копинг, поиск поддержки инструментального характера, поиск поддержки эмоционального характера, концентрация на эмоциях, позитивное переформулирование, отрицание, принятие, юмор, поведенческий уход, мысленный уход [34]. Однако недостатком данной работы является то, что авторы не приводят средние значения для различных копингов студентов гуманитарных и технических специальностей, что затрудняет сравнительный анализ их выраженности в двух группах. Данные работы демонстрируют, что выявление подобных эффектов различных переменных может быть полезным с точки зрения описания предикторов дезадаптации у молодых людей.

Эффективное совладание, по мнению некоторых авторов, связано с ресурсами человека. Ресурсы — это психические свойства, которые устойчиво связываются в ментальном опыте субъекта с позитивным результатом, наличием ощутимого преимущества, и могут быть использованы для повышения эффективности [31]. От наличия ресурсов может зависеть выбор стратегий совладания и их эффективность.

Выделение эффективных и неэффективных стратегий у молодых людей способствует выделению и описанию ресурсов, специфически характерных для данной возрастной группы. Исходя из концепции ресурсного подхода, ресурсы рассматриваются как возможности и средства преодоления стресса. Анализ эмоционально-личностных особенностей молодежи позволит выделить среди них те индивидуальные особенности, в зависимости от которых задачи мобилизации и адаптации или преодоления стрессовой ситуации решаются легче или, наоборот, труднее [19]. Таким образом, эти индивидуальные особенности будут рассмотрены в рамках биполярности ресурсов: некоторые ресурсы могут блокировать преодоление трудностей. От количества ресурсов, которыми располагает индивид или сообщество, будет зависеть выбор стратегии совладания со стрессом. Лица, имеющие в своем распоряжении ограниченный ресурсный запас и возможности, чтобы сохранить их, будут скорее занимать оборонительную позицию при столкновении со стрессовыми обстоятельствами, выбирая пассивные стратегии совладания. Отмечается, что копинг-стратегии в некоторых условиях (например, нестабильной социокультурной среды) сами могут являться эффективными ресурсами. С другой стороны, в некоторых обстоятельствах (в частности, боевые действия) эффективные стратегии совладания не могут считаться ресурсами в связи с невозможностью влиять на стрессоры [1]. Здесь мы снова возвращаемся к проблеме ситуативных и личностных копингов и важности рассмотрения данного аспекта при выявлении эффективных и неэффективных копингов в дальнейших исследованиях. Все вышесказанное необходимо учитывать в профилактической работе и при оказании психотерапевтической помощи.

На основе анализа приведенных исследований можно сделать вывод, что требуется комплексный эмпирический анализ эффективных и неэффективных стратегий совладания у молодых людей русскоязычной популяции на основе их связи с симптомами тревоги, депрессии, психической устойчивости.

Выводы

1. В ходе проведенного литературного обзора были проанализированы особенности стрессоров студентов, которые можно классифицировать в зависимости от внешних факторов (макро-, мезо-, микросоциальных факторов) и внутренних факторов (личностные особенности, эмоционально-поведенческие проблемы). Выделяют универсальные стрессоры, характерные для всех возрастов (экономические кризисы, смерть близкого, переезд и т.д.) и специфические для студенческой молодежи (академический стресс, адаптация к вузу, отношения с преподавателями и однокурсниками и др.).
2. Был рассмотрен стресс и особенности совладания с ним с точки зрения психопатологии, формирования стрессовых расстройств: показано, что различные стрессоры могут приводить к формированию у молодежи посттравматического стрессового расстройства, и, в то же время, обнаруживается увеличение распространенности эмоционально-личностных проблем у студентов, что является неблагоприятным прогностическим признаком формирования психопатологических нарушений.
3. В ходе проведенного литературного обзора был выделен ряд значимых факторов, определяющих эффективность/неэффективность копинг-стратегий: уровень воспринимаемого стресса, психическая устойчивость, демографические данные, тревога/депрессивность: рассмотрен характер взаимосвязей между адаптивными и неадаптивными копингами и упомянутыми особенностями.

4. Был осуществлен анализ исследований проблемы ситуативных и личностных стратегий совладания со стрессом у студенческой молодежи: рассматриваются как специфические ситуации, так и сам период становления взрослости как особая социальная ситуация развития, на что особое внимание обращается в отечественной литературе.
5. Был проведен анализ имеющихся исследований влияния социально-демографических показателей, демонстрирующих, что выбор стратегий совладания со стрессом различается у юношей и девушек, студентов разных возрастов, курсов и направления обучения и, в то же время, обнаруживает общие закономерности.

Заключение

Стресс — норма современной жизни, однако чрезмерный стресс (дистресс) пагубно влияет на человека, особенно в молодом возрасте, когда не все стороны личности достигли зрелого уровня, в том числе и способность справляться со стрессовыми нагрузками. Недостаток опыта, личностная незрелость, трудности планирования, сложившиеся патологические формы реагирования и другие особенности могут приводить к широкому спектру эмоциональных проблем и социальной дезадаптации.

Целью проведенного обзора стало изучение литературы по проблеме стресса студентов, факторов, его определяющих и способов совладания с ним, для разработки теоретической основы исследования психологических механизмов преодоления стрессов студентами. Проведенный литературный обзор позволяет сделать вывод о широком спектре имеющихся исследований, их многоплановости и противоречивости, что затрудняет выбор коррекционно-профилактических мероприятий, направленных на снижение частоты и интенсивности эмоционально-поведенческих проблем среди студентов.

В результате проведенного обзора показано, что наиболее распространенным подходом в исследованиях преодоления стресса можно выделить изучение копинг-стратегий (постоянно изменяющихся когнитивных и поведенческих способов преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности). Важным аспектом можно считать выделение эффективных и неэффективных копингов, выбор которых способствует или не способствует минимизации последствий стресса. Немаловажным является рассмотрение проблемы совладания с точки зрения диспозиционных и ситуационных копингов как совокупности стабильных и гибких когнитивных и поведенческих стратегий.

Ограничением многих исследований можно назвать относительно небольшой размер выборки, проблемы, связанные с контролем выборки и выбором диагностических методик. Также определенные трудности возникают при сопоставлении результатов, так как разные авторы используют отличающиеся друг от друга классификации копингов и измерительные шкалы. Противоречия в результатах могут быть связаны с неучетом стрессоров, влияющих на молодых людей, и того, являются ли рассматриваемые копинги ситуативными или диспозиционными. Таким образом, перспектива исследований в области психологии совладающего поведения может быть связана с устранением названных недостатков, репликацией уже выявленных закономерностей и расширением учитываемых факторов.

Проведенный обзор показал необходимость проведения эмпирических исследований копингов у молодых людей на основе рассмотренных стратегий совладания и их возможных взаимосвязей с тревогой, депрессивностью, с демографическими факторами. Анализ литературы показал, что концепция ресурсного подхода наиболее адекватна для изучения формирования у молодых людей, испытывающих на себе влияние стресса, эффективных стратегий по его преодолению.

Литература

1. Баева И.А., Лактионова Е.Б., Кондакова И.В. и др. Ресурсы психологической безопасности студентов в напряженной социокультурной среде: обзор теоретических и эмпирических исследований [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2024. Том 16. № 2. С. 3–29. DOI: 10.17759/psyedu.2024160201
2. Баранов О.О., Галяпина В.Н. Стратегии совладания в контексте самоэффективности российской молодежи в современной геополитической ситуации // Социальная психология и общество. 2024. Том 15. № 1. С. 92–111. DOI: 10.17759/sps.2024150106
3. Басюк В.С., Малых С.Б., Тихомирова Т.Н. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 6. С. 4–18. DOI: 10.17759/pse.2022270601
4. Белецкая А.А., Вагизова В.М. Взаимосвязь особенностей профессиональной идентичности у студентов-психологов разных курсов и совладающего поведения // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. 2024. Том 24. № 2. С. 157–164. DOI: 10.36979/1694-500X-2024-24-2-157-164
5. Белинская Е.П., Агадуллина Е.Р. Переживание относительной депривации как фактор копинг-стратегии избегания в сетевой коммуникации // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 1. С. 92–106. DOI: 10.17759/sps.2020110106
6. Долгова В.И., Кондратьева О.А., Маслова П.М. Исследование взаимосвязи толерантности к неопределенности и копинг-стратегий у студентов факультета психологии // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2022. № 6 (172). С. 260–291. DOI 10.25588/6993.2022.48.13.013
7. Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И. и др. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 108–126. DOI: 10.17759/psyedu.2020120207
8. Жданов Р.И., Куприянов Р.В., Нугманова Д.Р. и др. Взаимосвязь стратегий совладания с экзаменационным стрессом и тревожности: роль пола, физиологических показателей и занятий спортом // Образование и саморазвитие. 2020. Том 15. № 2. С. 57–73. DOI: 10.26907/esd15.2.06
9. Золотарева А.А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2023. Том 12. № 1. С. 18–42. DOI: 10.17759/cpse.2023120102

10. Иванова О.Ю., Николаева Л.П. Эмоциональный стресс как фактор нарушения психического здоровья у студентов в процессе учебной деятельности // Вестник Российского нового университета. 2013. № 1. С. 39–43.
11. Кисляков П.А. Психологическая устойчивость студенческой молодежи к информационному стрессу в условиях пандемии COVID-19 // Перспективы науки и образования. 2020. № 5 (47). С. 343–356. DOI: 10.32744/pse.2020.5.24
12. Клементьева М.В., Иванова В.И. Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов // Культурно-историческая психология. 2023. Том 19. № 3. С. 72–80. DOI: 10.17759/chp.2023190309
13. Кононов А.Н., Новикова А.С. Особенности переживания и совладания с экзаменационным стрессом студентов психологического и медицинского направлений обучения // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2023. Том 9. № 2. С. 129–145. DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-10
14. Королева Н.Н., Богдановская И.М., Углова А.Б. и др. Личностные ресурсы совладания с организационным стрессом у работающих студентов вузов // Человеческий капитал. 2023. № 12 (180) часть 1. DOI: 10.25629/HC.2023.12.27
15. Крушельницкая О.Б., Маринова Т.Ю., Погодина А.В. и др. Нормативное поведение в ситуации пандемии COVID-19: как добиться его соблюдения у студентов? // Социальная психология и общество. 2021. Том 12. № 1. С. 198–221. DOI: 10.17759/sps.2021120113
16. Куликова Т.И. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов разного возраста в период пандемии // Научно-педагогическое обозрение. 2022. № 3 (43). С. 168–175. DOI: 10.23951/2307-6127-2022-3-168-175
17. Куликова Т.И., Филиппова С.А. Исследование адаптационного потенциала в разных возрастных группах студентов в период пандемии // Российский психологический журнал. 2022. Том 19. № 1. С. 6–18. DOI: 10.21702/rpj.2022.1.1
18. Леонова Ю.И., Спиженкова М.А. Гендерная специфика копинг-стилей студентов вуза // Современные направления исследований в психологии: вызовы третьего десятилетия XXI века / Ред. А.Л. Журавлев, Т.А. Жалагина, Н.В. Копылова, Н.Н. Демиденко. Тверь: Тверской государственный университет, 2023. С. 386–391.
19. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов [Электронный ресурс] // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома: КГУ, 2010. Том 2. С. 40–42.
20. Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов // Педагогика и психология образования. 2021. № 1. С. 159–170. DOI: 10.31862/2500-297X-2021-1-159-170
21. Мухина В.С. К юбилею В.С. Мухиной: Новый взгляд на концепцию возрастной психологии и феноменологии развития личности // Развитие личности. 2021. № 1-2. С. 8–131. DOI: 10.31862/2073-9788-2022-1-10-80
22. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Том 18. № 5. С. 20–30.

Маракшина Ю.А., Исмагуллина В.И., Лобаскова М.М.
Стресс и стратегии совладания у студенческой
молодежи: обзор исследований
Клиническая и специальная психология.
2024. Том 13. № 2. С. 5–33.

Marakshina J.A., Ismatullina V.I., Lobaskova M.M.
Stress and Coping Strategies Among Students:
Review
Clinical Psychology and Special Education,
2024, vol. 13, no. 2, pp. 5–33.

23. *Неврюев А.Н., Сычев О.А., Сариева И.Р.* Связь отношения к дистанционному обучению студентов с отчуждением от учебы и эмоциональным выгоранием // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 1. С. 136–146. DOI: 10.17759/pse.2022270111
24. *Никольская О.Б., Фомина Л.Б., Шкляев В.В., Каратаева Т.Ю.* Особенности совладающего поведения у студенток с различным уровнем агрессивности при обучении в условиях самоизоляции [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Том 8. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN520.pdf> (Дата обращения: 28.06.2024)
25. Посттравматическое стрессовое расстройство в парадигме доказательной медицины: патогенез, клиника, диагностика и терапия: методические рекомендации [А.В. Васильева, Т.А. Караваева, Н.Г. Незнанов и др.]. СПб: НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева. 2022. 33 с.
26. *Прусова Т.И., Касьянова Е.Д.* Расстройства, непосредственно связанные со стрессом в МКБ-11. Диагностическое руководство [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://psyandneuro.ru/icd-11/> (Дата обращения: 28.06.2024)
27. *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. Том 10. № 1. С. 82–118.
28. *Рассказова Е.И., Солдатова Г.У.* Психологические и пользовательские предикторы отношения к учебе студентов в период дистанционного обучения в условиях пандемии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. Том 19. № 1. С. 26–44. DOI: 10.17323/1813-8918-2022-1-26-44
29. *Сапогова Е.Е.* Психология развития и возрастная психология. 2-е издание. М.: Издательский Дом «Инфра-М», 2022. 638 с. DOI: 10.12737/997107
30. *Солодухин А.В., Серый А.В., Варич Л.А. и др.* Психофизиологические корреляты копинг-поведения у лиц юношеского возраста, перенесших COVID-19 // Сибирский психологический журнал. 2022. № 86. С. 157–166. DOI: 10.17223/17267080/86/9
31. *Толочек В.А.* Стили деятельности: ресурсный подход. М.: Из-во «Институт психологии РАН», 2015. 366 с.
32. *Федорова Е.П., Екинцев В.И., Артюхова Т.Ю., Сёмина М.В.* Проявление информационного стресса у студентов в ситуации перехода на дистанционное обучение в период распространения пандемии COVID-19 // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2021): сб. статей II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 11–12 ноября 2021 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2021. С. 735–745.
33. *Ходос Л.А., Чухрова М.Г., Пронин С.В.* Взаимосвязь тревожности и копинг-стратегий при коронавирусной эпидемии у студентов // Международный журнал медицины и психологии. 2021. Том 4. № 6. С. 122–130.
34. *Хуторянская Т.В.* Стратегии копинг-поведения в зависимости от особенностей креативности у студентов разных специальностей // Сибирский педагогический журнал. 2021. № 1. С. 108–115. DOI: 10.15293/1813-4718.2101.12

Маракшина Ю.А., Исмагуллина В.И., Лобаскова М.М.
Стресс и стратегии совладания у студенческой
молодежи: обзор исследований
Клиническая и специальная психология.
2024. Том 13. № 2. С. 5–33.

Marakshina J.A., Ismatullina V.I., Lobaskova M.M.
Stress and Coping Strategies Among Students:
Review
Clinical Psychology and Special Education,
2024, vol. 13, no. 2, pp. 5–33.

35. Черемискина И.И., Андреева О.В. Эмоциональный интеллект и стратегии совладающего поведения как факторы субъективного благополучия студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2024. Том 13. № 1 (46). С. 77–81.
36. Яценко Е.Ф., Казначеева Н.Б., Бажанова Е.В. Склонность к депрессивным состояниям, тревожность и стратегии совладающего поведения у юношей и девушек // Вестник университета. 2023. № 4. С. 222–230. DOI: 10.26425/1816-4277-2023-4-222-230
37. Bekhter A.A., Gagarin A.V., Filatova O.A. Reactive and proactive coping behaviors in russian first-year students: Diagnostics and development opportunities // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. 2021. Vol. 18 (1). P. 85–103. DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-1-85-103
38. Bhat B.A., Mir R.A., Hussain A., Shah I.R. Depressive and anxiety symptoms, quality of sleep, and coping during the 2019 coronavirus disease pandemic in general population in Kashmir // Middle East Current Psychiatry. 2020. Vol. 27. P. 1–10. DOI: 10.1186/s43045-020-00069-2
39. Böke B.N., Mills D.J., Mettler J., Heath N.L. Stress and coping patterns of university students // Journal of College Student Development. 2019. Vol. 60 (1). P. 85–103. DOI: 10.1353/csd.2019.0005
40. Bragazzi N.L., Re T.S., Zerbetto R. The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: Insights and implications from a cross-sectional study // JMIR Mental Health. 2019. Vol. 6 (4). e13154. DOI: 10.2196/13154
41. Carver C.S., Scheier M.F. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction // Journal of Personality and Social Psychology. 1994. Vol. 66 (1). e13154. DOI: 10.1037//0022-3514.66.1.184
42. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56 (2). P. 267–283. DOI: 10.1037//0022-3514.56.2.267
43. Chen C. The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students // The Asia-Pacific Education Researcher. 2016. Vol. 25 (3). P. 377–387. DOI: 10.1007/s40299-016-0274-5
44. Dantzer R., O'Connor J.C., Freund G.G. et al. From inflammation to sickness and depression: When the immune system subjugates the brain // Nature Reviews Neuroscience. 2008. Vol. 9 (1). P. 46–56. DOI: 10.1038/nrn2297
45. Dougall A.L., Baum A. Stress, health, and illness. In: A.S. Baum, T.A. Revenson, J.E. Singer (Eds.) Handbook of health psychology. NY: Psychology Press, 2001. Vol. 2, pp. 53–78.
46. Evren B., Evren C., Dalbudak E. et al. The impact of depression, anxiety, neuroticism, and severity of Internet addiction symptoms on the relationship between probable ADHD and severity of insomnia among young adults // Psychiatry Research. 2019. Vol. 271. P. 726–731. DOI: 10.1016/j.psychres.2018.12.010
47. Fauzi M.F., Anuar T.S., Teh L.K. et al. Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: the prevalence and risk factors // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18 (6). P. 3269. DOI: 10.3390/ijerph18063269
48. Folkman S., Lazarus R.S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping

- during three stages of a college examination // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 48 (1). P. 150–170. DOI: 10.1037/0022-3514.48.1.150
49. *Francis B., Gill J.S., Yit Han N. et al.* Religious coping, religiosity, depression and anxiety among medical students in a multi-religious setting // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16 (2). P. 259. DOI: 10.3390/ijerph16020259
50. *Glowacz F., Schmits E.* Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk // *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 293. p. 113486. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113486
51. *González-Echevarría A.M., Rosario E., Acevedo S., Flores I.* Impact of coping strategies on quality of life of adolescents and young women with endometriosis // *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. 2019. Vol. 40 (2). P. 138–145. DOI: 10.1080/0167482X.2018.1450384
52. *Goodwin R.D., Weinberger A.H., Kim J.H. et al.* Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018: Rapid increases among young adults // *Journal of Psychiatric Research*. 2020. Vol. 130. P. 441–446. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2020.08.014
53. *Grabe H.J., Lange M., Wolff B. et al.* Mental and physical distress is modulated by a polymorphism in the 5-HT transporter gene interacting with social stressors and chronic disease burden // *Molecular Psychiatry*. 2005. Vol. 10 (2). P. 220–224. DOI: 10.1038/sj.mp.4001555
54. *Hjiej G., El Idrissi F.E., Janfi T. et al.* Distant education in Moroccan medical schools following COVID-19 outbreak at the early phase of lockdown: Were the students really engaged? // *Scientific African*. 2022. Vol. 15. e01087. DOI: 10.1016/j.sciaf.2021.e01087
55. *Ioannou M., Kassianos A.P., Symeou M.* Coping with depressive symptoms in young adults: Perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 9. P. 2780. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02780
56. *Konaszewski K., Kolemba M., Niesiobędzka M.* Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students // *Current Psychology*. 2021. Vol. 40. P. 4052–4062. DOI: 10.1007/s12144-019-00363-1
57. *Kumar A., Nayak A.K., Hanjagi P.S. et al.* Submergence stress in rice: Adaptive mechanisms, coping strategies and future research needs // *Environmental and Experimental Botany*, 2021. Vol. 186. P. 104448. DOI: 10.1016/j.envexpbot.2021.104448
58. *Labrague L.J., Ballad C.A.* Lockdown fatigue among college students during the COVID-19 pandemic: Predictive role of personal resilience, coping behaviors, and health // *Perspectives in Psychiatric Care*. 2021. Vol. 57 (4). P. 1905. DOI: 10.1111/ppc.12765
59. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. NY: Springer publishing company, 1984. 445 p.
60. *Lecic-Tosevski D., Vukovic O., Stepanovic J.* Stress and personality // *Psychiatriki*. 2011. Vol. 22 (4). P. 290–297.
61. *Lew B., Huen J., Yu P. et al.* Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students // *PloS one*. 2019. Vol. 14 (7). P. e0217372. DOI: 10.1371/journal.pone.0217372

62. *McEwen B.S.* The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance // *Brain Research*, 2000. Vol. 886 (1-2). P. 172–189. DOI: 10.1016/S0006-8993(00)02950-4
63. *Mohler-Kuo M., Dzemaili S., Foster S. et al.* Stress and mental health among children/adolescents, their parents, and young adults during the first COVID-19 lockdown in Switzerland // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18 (9). P. 4668. DOI: 10.3390/ijerph18094668
64. *Perroud N., Rutembesa E., Paoloni-Giacobino A. et al.* The Tutsi genocide and transgenerational transmission of maternal stress: Epigenetics and biology of the HPA axis // *The World Journal of Biological Psychiatry*. 2014. Vol. 15 (4). P. 334–345. DOI: 10.3109/15622975.2013.866693
65. *Prowse R., Sherratt F., Abizaid A. et al.* Coping with the COVID-19 pandemic: Examining gender differences in stress and mental health among university students // *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. P. 650759. DOI: 10.3389/fpsy.2021.650759
66. *Rahman M.A., Hoque N., Alif S.M. et al.* Factors associated with psychological distress, fear and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Australia // *Globalization and Health*. 2020. Vol. 16 (1). P. 1–15. DOI: 10.1186/s12992-020-00624-w
67. *Rosmarin D.H., Bigda-Peyton J.S., Öngur D. et al.* Religious coping among psychotic patients: Relevance to suicidality and treatment outcomes // *Psychiatry Research*. 2013. Vol. 210 (1). P. 182–187. DOI: 10.1016/j.psychres.2013.03.023
68. *Schneiderman N., Ironson G., Siegel S.D.* Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. Vol. 1. P. 607–628. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
69. *Selye H.* Stress and distress // *Comprehensive Therapy*. 1975. Vol. 1 (8). P. 9–13.
70. *Shanahan L., Steinhoff A., Bechtiger L. et al.* Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study // *Psychological Medicine*. 2022. Vol. 52 (5). P. 824–833. DOI: 10.1017/S003329172000241X
71. *Steiner-Hofbauer V., Holzinger A.* How to cope with the challenges of medical education? Stress, depression, and coping in undergraduate medical students // *Academic Psychiatry*. 2020. Vol. 44. P. 380–387. DOI: 10.1007/s40596-020-01193-1
72. *Ulrich-Lai Y.M., Herman J.P.* Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses // *Nature Reviews Neuroscience*. 2009. Vol. 10 (6). P. 397–409. DOI: 10.1038/nrn2647
73. *Viner R.* Putting stress in life: Hans Selye and the making of stress theory // *Social Studies of Science*. 1999. Vol. 29 (3). P. 391–410. DOI: 10.1177/030631299029003003
74. *Volk A.A., Brazil K.J., Franklin-Luther P. et al.* The influence of demographics and personality on COVID-19 coping in young adults // *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 168. P. 110398. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110398
75. *Wu Y., Yu W., Wu X. et al.* Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study // *BMC Psychology*. 2020. Vol. 8 (1). P. 1–11. DOI: 10.1186/s40359-020-00444-y
76. *Yehuda R., Daskalakis N.P., Bierer L.M. et al.* Holocaust exposure induced intergenerational effects on FKBP5 methylation // *Biological Psychiatry*. 2016. Vol. 80 (5). P. 372–380. DOI: 10.1016/j.biopsych.2015.08.005

77. Yen J.Y., Lin H.C., Chou W.P. et al. Associations among resilience, stress, depression, and internet gaming disorder in young adults // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16 (17). P. 3181. DOI: 10.3390/ijerph16173181
78. Yildirim M., Arslan G., Wong P.T.P. Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic // *Current Psychology*. 2022. Vol. 41 (11). P. 7812–7823. DOI: 10.1007/s12144-020-01244-8

References

1. Baeva I.A., Laktionova E.B., Kondakova I.V. et al. Resursy psikhologicheskoi bezopasnosti studentov v napryazhennoi sotsiokul'turnoi srede: obzor teoreticheskikh i empiricheskikh issledovaniy [Resources for psychological safety of students in an unstable sociocultural environment: a review of theoretical and empirical research]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2024. Vol. 16, no. 2, pp. 3–29. DOI: 10.17759/psyedu.2024160201 (In Russ., abstr. in Engl.)
2. Baranov O.O., Galyapina V.N. Strategii sovladaniya v kontekste sameffektivnosti rossiiskoi molodezhi v sovremennoi geopoliticheskoi situatsii [Coping strategies in the context of russian youth self-efficacy in the modern geopolitical situation]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2024. Vol. 15, no. 1, pp. 92–111. DOI: 10.17759/sps.2024150106 (In Russ., abstr. in Engl.)
3. Basyuk V.S., Malykh S.B., Tikhomirova T.N. Federal'naya set' psikhologicheskikh sluzhb obrazovatel'nykh organizatsii vysshego obrazovaniya: kontseptsiya, priority i resursy razvitiya [Federal network of psychological services of educational institutions of higher education: concept, priorities and development resources]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2022. Vol. 27, no. 6, pp. 4–18. DOI: 10.17759/pse.2022270601 (In Russ., abstr. in Engl.)
4. Beletskaya A.A., Vagizova V.M. Vzaimosvyaz' osobennostei professional'noi identichnosti u studentov-psikhologov raznykh kursov i sovladayushchego povedeniya [Interrelation of the features of professional identity in psychological students of different courses and cooperation behavior]. *Vestnik Kyrgyzsko-Rossiiskogo Slavyanskogo universiteta = Journal "Vestnik KRSU"*, 2024. Vol. 24, no. 2, pp. 157–164. DOI: 10.36979/1694-500X-2024-24-2-157-164 (In Russ., abstr. in Engl.)
5. Belinskaya E.P., Agadullina E.R. Perezhivanie otnositel'noi deprivatsii kak faktor koping-strategii izbeganiya v setevoi kommunikatsii [Relative deprivation and an avoidance coping in network communication]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2020. Vol. 11, no. 1, pp. 92–106. DOI: 10.17759/sps.2020110106 (In Russ., abstr. in Engl.)
6. Dolgova V.I., Kondrat'eva O.A., Maslova P.M. Issledovanie vzaimosvyazi tolerantnosti k neopredelennosti i koping-strategii u studentov fakul'teta psikhologii [Study of the relationship between tolerance for uncertainty and coping strategies among students of the faculty of psychology]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta = The Herald of South-Ural State Humanities-Pedagogical University*, 2022, no. 6 (172), pp. 260–291. DOI 10.25588/6993.2022.48.13.013 (In Russ., abstr. in Engl.)

7. Enikolopov S.N., Boiko O.M., Medvedeva T.I. et al. Dinamika psikhologicheskikh reaktsii na nachal'nom etape pandemii COVID-19 [Dynamics of psychological reactions at the start of the pandemic of covid-19]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 108–126. DOI: 10.17759/psyedu.2020120207 (In Russ., abstr. in Engl.)
8. Zhdanov R.I., Kupriyanov R.V., Nugmanova D.R. et al. Vzaimosvyaz' strategii sovladaniya s ekzamenatsionnym stressom i trevozhnosti: rol' pola, fiziologicheskikh pokazatelei i zanyatii sportom [Interrelationship between anxiety and strategies of coping with exam stress: the role of gender, physiological indicators and sports]. *Obrazovanie i samorazvitiye = Education and Self Development*, 2020. Vol. 15, no. 2, pp. 57–73. DOI: 10.26907/esd15.2.06 (In Russ., abstr. in Engl.)
9. Zolotareva A.A. Psikhometricheskie svoistva russkoyazychnoi versii Shkaly vosprinimaemogo stressa (versii PSS-4, 10, 14) [Psychometric properties of the russian version of the Perceived Stress Scale (PSS-4, 10, 14)]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical Psychology and Special Education*, 2023. Vol. 12, no. 1, pp. 18–42. DOI: 10.17759/cpse.2023120102 (In Russ., abstr. in Engl.)
10. Ivanova O.Yu., Nikolaeva L.P. Emotsional'nyi stress kak faktor narusheniya psikhicheskogo zdorov'ya u studentov v protsesse uchebnoi deyatel'nosti [Emotional stress as a factor of students mental health abnormalities in the process of learning activity]. *Vestnik Rossiiskogo novogo universiteta = Bulletin of the Russian New University*, 2013, no. 1, pp. 39–43. (In Russ., abstr. in Engl.)
11. Kislyakov P.A. Psikhologicheskaya ustoichivost' studencheskoi molodezhi k informatsionnomu stressu v usloviyakh pandemii COVID-19 [Psychological resistance of student youth to information stress in the COVID-19 pandemic]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives of Science and Education*, 2020, no. 5 (47), pp. 343–356. DOI: 10.32744/pse.2020.5.24 (In Russ., abstr. in Engl.)
12. Klement'eva M.V., Ivanova V.I. Koping-strategii v period formiruyushcheysya vzroslosti u rossiiskikh studentov [Coping Strategies in Emerging Adulthood among Russian Students]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2023. Vol. 19, no. 3, pp. 72–80. DOI: 10.17759/chp.2023190309 (In Russ., abstr. in Engl.)
13. Kononov A.N., Novikova A.S. Osobennosti perezhivaniya i sovladaniya s ekzamenatsionnym stressom studentov psikhologicheskogo i meditsinskogo napravlenii obucheniya [Features of experiencing and coping with exam stress of students of psychological and medical fields of study]. *Nauchnyi rezul'tat. Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya = Research Result. Pedagogic and Psychology of Education*, 2023. Vol. 9, no. 2, pp. 129–145. DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-10 (In Russ., abstr. in Engl.)
14. Koroleva N.N., Bogdanovskaya I.M., Uglova A.B. et al. Lichnostnye resursy sovladaniya s organizatsionnym stressom u rabotayushchikh studentov vuzov [Personal resources of coping with organizational stress in working university students]. *Chelovecheskii kapital = Human Capital*, 2023, no. 12 (180), part 1. DOI: 10.25629/HC.2023.12.27 (In Russ., abstr. in Engl.)
15. Krushel'nitskaya O.B., Marinova T.Yu., Pogodina A.V. i dr. Normativnoe povedenie v situatsii pandemii COVID-19: kak dobit'sya ego soblyudeniya u studentov? [Regulatory behavior in the COVID-19 pandemic: how to get students to comply with it?]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2021. Vol. 12, no. 1, pp. 198–221. DOI: 10.17759/sp.s.2021120113 (In Russ., abstr. in Engl.)

16. Kulikova T.I. Izuchenie vzaimosvyazi zhiznesteikosti i koping-strategii u studentov raznogo vozrasta v period pandemii [Studying the interrelation of hardiness and coping strategies in students of different ages during the pandemic period]. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie = Pedagogical Review*, 2022. No. 3 (43), pp. 168–175. DOI: 10.23951/2307-6127-2022-3-168-175 (In Russ., abstr. in Engl.)
17. Kulikova T.I., Filippova S.A. Issledovanie adaptatsionnogo potentsiala v raznykh vozrastnykh gruppakh studentov v period pandemii [Adaptive potential of students of different age groups during a pandemic]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal = Russian Psychological Journal*, 2022. Vol. 19, no. 1, pp. 6–18. DOI: 10.21702/rpj.2022.1.1 (In Engl.)
18. Leonova Yu.I., Spizhenkova M.A. Gendernaya spetsifika koping-stilei studentov vuza [Gender-specific coping styles of university students]. In: A.L. Zhuravlev, T.A. Zhalagina, N.V. Kopylova, N.N. Demidenko (Eds.) *Sovremennye napravleniya issledovaniy v psikhologii: vyzovy tret'ego desyatiletiya XXI veka = Modern directions of research in psychology: challenges of the third decade of the XXI century*. Tver': Tver' State University, 2023. Pp. 386–391. (In Russ.)
19. Leont'ev D.A. Psikhologicheskie resursy preodoleniya stressovykh situatsii: k utochneniyu bazovykh konstruktov [Psychological resources of coping with stressful situations: to basic constructs' specification]. In: *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve. Materialy II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii = Psychology of stress and coping behavior in modern Russian society. Materials of II international scientific-practical conference*. Kostroma: KSU, 2010. Vol. 2, pp. 40–42. (In Russ.)
20. Mironova O.I. Podkhody k izucheniyu ekzamenatsionnogo stressa u studentov [Approaches to studying exam stress in students]. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya = Pedagogy and Psychology of Education*, 2021, no. 1, pp. 159–170. DOI: 10.31862/2500-297X-2021-1-159-170 (In Russ., abstr. in Engl.)
21. Mukhina V.S. K yubileyu V.S. Mukhinoi: Novyi vzglyad na kontseptsiyu vozrastnoi psikhologii i fenomenologii razvitiya lichnosti [To V.S. Mukhina jubilee: a new look at the concept of age psychology and phenomenology of personality development]. *Razvitie lichnosti = Development of Personality*, 2021. No. 1-2, pp. 8–131. DOI: 10.31862/2073-9788-2022-1-10-80 (In Russ., abstr. in Engl.)
22. Nartova-Bochaver S.K. «Coping behavior» v sisteme ponyatii psikhologii lichnosti [“Coping behavior” in the system of concepts of the psychology of personality]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 1997. Vol. 18, no. 5, pp. 20–30. (In Russ.)
23. Nevryuev A.N., Sychev O.A., Sarieva I.R. Svyaz' otnosheniya k distantsionnomu obucheniyu studentov s otchuzhdeniem ot ucheby i emotsional'nym vygoraniem [The Relationship between the Students' Attitude toward Distance Learning, Alienation from Studying and Emotional Burnout]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2022. Vol. 27, no. 1, pp. 136–146. DOI: 10.17759/pse.2022270111 (In Russ., abstr. in Engl.)
24. Nikol'skaya O.B., Fomina L.B., Shklyaev V.V., Karataeva T.Yu. Osobennosti sovladayushchego povedeniya u studentok s razlichnym urovnem agressivnosti pri obuchenii v usloviyakh samoizolyatsii [Features of coping behavior in female students with different levels of aggressiveness when studying in self-isolation]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya = World of Science. Pedagogy and psychology*, 2020. Vol. 8, no. 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN520.pdf> (Accessed: 28.06.2024) (In Russ., abstr. in Engl.)

25. Posttraumatic stress disorder in the paradigm of evidence-based medicine: pathogenesis, clinic, diagnosis and therapy: methodological recommendations [Post-traumatic stress disorder in the paradigm of evidence-based medicine: pathogenesis, clinic, diagnosis and therapy: methodological recommendations]. In: A.V. Vasil'eva, T.A. Karavaeva, N.G. Neznanov et al. St. Petersburg: Bekhterev National Medical Research Center for Psychiatry and Neurology, 2022. 33 p. (In Russ.)
26. Prusova T.I., Kas'yanova E.D. Rasstroistva, neposredstvenno svyazannye so stressom v MKB-11. Diagnosticheskoe rukovodstvo [Diagnostic guidelines for mental, behavioral and neuro-ontogenetic disorders in ICD-11]. 2022. URL: <https://psyandneuro.ru/icd-11/> (Accessed: 28.06.2024) (In Russ.)
27. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE [Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and possibilities of using the COPE technique]. *Psikhologiya. Zhurnal vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2013. Vol. 10, no. 1, pp. 82–118. (In Russ.)
28. Rasskazova E.I., Soldatova G.U. Psikhologicheskie i pol'zovatel'skie prediktory otnosheniya k uchebe studentov v period distantsionnogo obucheniya v usloviyakh pandemii Psikhologiya [Psychological and user activity predictors of attitude toward learning in students during digitalization of education in pandemic]. *Psikhologiya. Zhurnal vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2022. Vol. 19, no. 1, pp. 26–44. DOI: 10.17323/1813-8918-2022-1-26-44 (In Russ., abstr. in Engl.)
29. Sapogova E.E. Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya [Developmental psychology and age psychology]. 2nd ed. Moscow: Publ. house «Infra-M», 2022. 638 p. DOI: 10.12737/997107 (In Russ., abstr. in Engl.)
30. Solodukhin A.V., Seryi A.V., Varich L.A. et al. Psikhofiziologicheskie korrelyaty koping-povedeniya u lits yunosheskogo vozrasta, perenesshikh COVID-19 [Psychophysiological correlates of coping behavior in adolescents who have undergone COVID-19]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian journal of psychology*, 2022. No. 86, pp. 157–166. DOI: 10.17223/17267080/86/9 (In Russ., abstr. in Engl.)
31. Tolochek V.A. Stili deyatel'nosti: resursnyi podkhod [Styles of activity: a resource approach]. Moscow: Publ. «Institut psikhologii RAN», 2015. 366 p. (In Russ.)
32. Fedorova E.P., Ekintsev V.I., Artyukhova T.Yu., Semina M.V. Proyavlenie informatsionnogo stressa u studentov v situatsii perekhoda na distantsionnoe obuchenie v period rasprostraneniya pandemii COVID-19 [Manifestation of information stress among students in a situation of transition to distance learning during the spread of the COVID-19 pandemic]. In: V.V. Rubtsov, M.G. Sorokova, N.P. Radchikova (Eds.). *Tsifrovaya gumanitaristika i tekhnologii v obrazovanii (DHTE 2021): sb. statei II Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. 11–12 noyabrya 2021 g. = Digital Humanities and Technology in Education (DHTE 2021): Collection of Articles of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation. November 11–12, 2021*. Moscow: Publ. house MSUPE, 2021. P. 735–745. (In Russ., abstr. in Engl.)
33. Khodos L.A., Chukhrova M.G., Pronin S.V. Vzaimosvyaz' trevozhnosti i koping-strategii pri koronavirusnoi epidemii u studentov [The relationship between anxiety and coping strategies in the coronavirus epidemic in students]. *Mezhdunarodnyi zhurnal meditsiny i psikhologii = International Journal of Medicine and Psychology*, 2021. Vol. 4, no. 6, pp. 122–130. (In Russ.)

34. Khutoryanskaya T.V. Strategii koping-povedeniya v zavisimosti ot osobennosti kreativnosti u studentov raznykh spetsial'nostei [Strategies of coping behavior depending on the peculiarities of creativity in students of different specialties]. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal = Siberian Pedagogical Journal*, 2021. No. 1, pp. 108–115. DOI: 10.15293/1813-4718.2101.12 (In Russ., abstr. in Engl.)
35. Cheremiskina I.I., Andreeva O.V. Emotsional'nyi intellekt i strategii sovladayushchego povedeniya kak faktory sub"ektivnogo blagopoluchiya studentov [Emotional intelligence and coping strategies as factors of students' adaptation to the learning process]. *Baltiiskii gumanitarnyi zhurnal = Baltic Humanitarian Journal*, 2024. Vol. 13, no. 1 (46), pp. 77–81. (In Russ., abstr. in Engl.)
36. Yashchenko E.F., Kaznacheeva N.B., Bazhanova E.V. Sklonnost' k depressivnym sostoyaniyam, trevozhnost' i strategii sovladayushchego povedeniya u yunoshei i devushek [Tendency to depressive states, anxiety and strategies of coping behavior for boys and girls]. *Vestnik Universiteta*, 2023. No. 4, pp. 222–230. DOI: 10.26425/1816-4277-2023-4-222-230 (In Russ., abstr. in Engl.)
37. Bekhter A.A., Gagarin A.V., Filatova O.A. Reactive and proactive coping behaviors in russian first-year students: Diagnostics and development opportunities. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 2021. Vol. 18 (1), pp. 85–103. DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-1-85-103
38. Bhat B.A., Mir R.A., Hussain A., Shah I.R. Depressive and anxiety symptoms, quality of sleep, and coping during the 2019 coronavirus disease pandemic in general population in Kashmir. *Middle East Current Psychiatry*, 2020. Vol. 27, pp. 1–10. DOI: 10.1186/s43045-020-00069-2
39. Böke B.N., Mills D.J., Mettler J., Heath N.L. Stress and coping patterns of university students. *Journal of College Student Development*, 2019. Vol. 60 (1), pp. 85–103. DOI: 10.1353/csd.2019.0005
40. Bragazzi N.L., Re T.S., Zerbetto R. The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: Insights and implications from a cross-sectional study. *JMIR Mental Health*, 2019. Vol. 6 (4), e13154. DOI: 10.2196/13154
41. Carver C.S., Scheier M.F. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994. Vol. 66 (1), e13154. DOI: 10.1037//0022-3514.66.1.184
42. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 56 (2), pp. 267–283. DOI: 10.1037//0022-3514.56.2.267
43. Chen C. The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 2016. Vol. 25 (3), pp. 377–387. DOI: 10.1007/s40299-016-0274-5
44. Dantzer R., O'Connor J.C., Freund G.G. et al. From inflammation to sickness and depression: When the immune system subjugates the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 2008. Vol. 9 (1), pp. 46–56. DOI: 10.1038/nrn2297
45. Dougall A.L., Baum A. Stress, health, and illness. In: A.S. Baum, T.A. Revenson, J.E. Singer (Eds.). *Handbook of health psychology*. NY: Psychology Press, 2001. Vol. 2, pp. 53–78.

46. Evren B., Evren C., Dalbudak E. et al. The impact of depression, anxiety, neuroticism, and severity of Internet addiction symptoms on the relationship between probable ADHD and severity of insomnia among young adults. *Psychiatry Research*, 2019. Vol. 271, pp. 726–731. DOI: 10.1016/j.psychres.2018.12.010
47. Fauzi M.F., Anuar T.S., Teh L.K. et al. Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: the prevalence and risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18 (6), p. 3269. DOI: 10.3390/ijerph18063269
48. Folkman S., Lazarus R.S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985. Vol. 48 (1), pp. 150–170. DOI: 10.1037/0022-3514.48.1.150
49. Francis B., Gill J.S., Yit Han N. et al. Religious coping, religiosity, depression and anxiety among medical students in a multi-religious setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019. Vol. 16 (2), p. 259. DOI: 10.3390/ijerph16020259
50. Glowacz F., Schmits E. Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry Research*, 2020. Vol. 293, p. 113486. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113486
51. González-Echevarría A.M., Rosario E., Acevedo S., Flores I. Impact of coping strategies on quality of life of adolescents and young women with endometriosis. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 2019. Vol. 40 (2), pp. 138–145. DOI: 10.1080/0167482X.2018.1450384
52. Goodwin R.D., Weinberger A.H., Kim J.H. et al. Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018: Rapid increases among young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 2020. Vol. 130, pp. 441–446. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2020.08.014
53. Grabe H.J., Lange M., Wolff B. et al. Mental and physical distress is modulated by a polymorphism in the 5-HT transporter gene interacting with social stressors and chronic disease burden. *Molecular Psychiatry*, 2005. Vol. 10 (2), pp. 220–224. DOI: 10.1038/sj.mp.4001555
54. Hjjie G., El Idrissi F.E., Janfi T. et al. Distant education in Moroccan medical schools following COVID-19 outbreak at the early phase of lockdown: Were the students really engaged? *Scientific African*, 2022. Vol. 15, e01087. DOI: 10.1016/j.sciaf.2021.e01087
55. Ioannou M., Kassianos A.P., Symeou M. Coping with depressive symptoms in young adults: Perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in Psychology*, 2019. Vol. 9, p. 2780. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02780
56. Konaszewski K., Kolemba M., Niesiobędzka M. Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 2021. Vol. 40, pp. 4052–4062. DOI: 10.1007/s12144-019-00363-1
57. Kumar A., Nayak A.K., Hanjagi P.S. et al. Submergence stress in rice: Adaptive mechanisms, coping strategies and future research needs. *Environmental and Experimental Botany*, 2021. Vol. 186, p. 104448. DOI: 10.1016/j.envexpbot.2021.104448
58. Labrague L.J., Ballad C.A. Lockdown fatigue among college students during the COVID-19 pandemic: Predictive role of personal resilience, coping behaviors, and health. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2021. Vol. 57 (4), p. 1905. DOI: 10.1111/ppc.12765

59. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NY: Springer publishing company, 1984. 445 p.
60. Lecic-Tosevski D., Vukovic O., Stepanovic, J. Stress and personality. *Psychiatriki*, 2011. Vol. 22 (4), pp. 290–297.
61. Lew B., Huen J., Yu P. et al. Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PloS one*, 2019. Vol. 14 (7), e0217372. DOI: 10.1371/journal.pone.0217372
62. McEwen B.S. The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain research*, 2000. Vol. 886 (1-2), pp. 172–189. DOI: 10.1016/S0006-8993(00)02950-4
63. Mohler-Kuo M., Dzemaili S., Foster S. et al. Stress and mental health among children/adolescents, their parents, and young adults during the first COVID-19 lockdown in Switzerland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18 (9), p. 4668. DOI: 10.3390/ijerph18094668
64. Perroud N., Rutembesa E., Paoloni-Giacobino A. et al. The Tutsi genocide and transgenerational transmission of maternal stress: Epigenetics and biology of the HPA axis. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 2014. Vol. 15 (4), pp. 334–345. DOI: 10.3109/15622975.2013.866693
65. Prowse R., Sherratt F., Abizaid A. et al. Coping with the COVID-19 pandemic: Examining gender differences in stress and mental health among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 2021. Vol. 12, p. 650759. DOI: 10.3389/fpsy.2021.650759
66. Rahman M.A., Hoque N., Alif S.M. et al. Factors associated with psychological distress, fear and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Australia. *Globalization and Health*, 2020. Vol. 16 (1), pp. 1–15. DOI: 10.1186/s12992-020-00624-w
67. Rosmarin D.H., Bigda-Peyton J.S., Öngur D. et al. Religious coping among psychotic patients: Relevance to suicidality and treatment outcomes. *Psychiatry Research*, 2013. Vol. 210 (1), pp. 182–187. DOI: 10.1016/j.psychres.2013.03.023
68. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S.D. Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2005. Vol. 1, pp. 607–628. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
69. Selye H. Stress and distress. *Comprehensive Therapy*, 1975. Vol. 1 (8), pp. 9–13.
70. Shanahan L., Steinhoff A., Bechtiger L. et al. Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 2022. Vol. 52 (5), pp. 824–833. DOI: 10.1017/S003329172000241X
71. Steiner-Hofbauer V., Holzinger A. How to cope with the challenges of medical education? Stress, depression, and coping in undergraduate medical students. *Academic Psychiatry*, 2020. Vol. 44, pp. 380–387. DOI: 10.1007/s40596-020-01193-1
72. Ulrich-Lai Y.M., Herman J.P. Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses. *Nature Reviews Neuroscience*, 2009. Vol. 10 (6), pp. 397–409. DOI: 10.1038/nrn2647
73. Viner R. Putting stress in life: Hans Selye and the making of stress theory. *Social Studies of Science*, 1999. Vol. 29 (3), pp. 391–410. DOI: 10.1177/030631299029003003
74. Volk A.A., Brazil K.J., Franklin-Luther P. et al. The influence of demographics and personality on COVID-19 coping in young adults. *Personality and Individual Differences*, 2021. Vol. 168, p. 110398. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110398

Маракшина Ю.А., Исмагуллина В.И., Лобаскова М.М.
Стресс и стратегии совладания у студенческой
молодежи: обзор исследований
Клиническая и специальная психология.
2024. Том 13. № 2. С. 5–33.

Marakshina J.A., Ismatullina V.I., Lobaskova M.M.
Stress and Coping Strategies Among Students:
Review
Clinical Psychology and Special Education,
2024, vol. 13, no. 2, pp. 5–33.

75. Wu Y., Yu W., Wu X. et al. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 2020. Vol. 8 (1), pp. 1–11. DOI: 10.1186/s40359-020-00444-y
76. Yehuda R., Daskalakis N.P., Bierer L.M. et al. Holocaust exposure induced intergenerational effects on FKBP5 methylation. *Biological Psychiatry*, 2016. Vol. 80 (5), pp. 372–380. DOI: 10.1016/j.biopsych.2015.08.005
77. Yen J.Y., Lin H.C., Chou W.P. et al. Associations among resilience, stress, depression, and internet gaming disorder in young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019. Vol. 16 (17), p. 3181. DOI: 10.3390/ijerph16173181
78. Yıldırım M., Arslan G., Wong P.T.P. Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology*, 2022. Vol. 41 (11), pp. 7812–7823. DOI: 10.1007/s12144-020-01244-8

Информация об авторах

Маракшина Юлия Александровна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Уральский федеральный университет (ФГАОУ ВО УрФУ), г. Екатеринбург; Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), г. Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7559-9148>, e-mail: retalika@yandex.ru

Исмагуллина Виктория Игоревна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, Уральский федеральный университет (ФГАОУ ВО УрФУ), г. Екатеринбург; Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), г. Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5096-4313>, e-mail: victoria2686@gmail.com

Лобаскова Марина Михайловна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, Уральский федеральный университет (ФГАОУ ВО УрФУ), г. Екатеринбург; Российская академия образования (ФГБУ РАО), г. Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0318-6480>, e-mail: lobaskovamm@mail.ru

Information about the authors

Julia A. Marakshina, PhD in Psychology, Senior Researcher, Ural Federal University, Yekaterinburg; Federal State Budget Scientific Institution «Federal Research Centre of Psychological and Interdisciplinary Studies», Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7559-9148>, e-mail: retalika@yandex.ru

Victoria I. Ismatullina, PhD in Psychology, Leading Researcher, Ural Federal University, Yekaterinburg; Federal State Budget Scientific Institution «Federal Research Centre of Psychological and Interdisciplinary Studies», Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5096-4313>, e-mail: victoria2686@gmail.com

Marina M. Lobaskova, PhD in Psychology, Leading Researcher, Ural Federal University, Yekaterinburg; Russian Academy of Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0318-6480>, e-mail: lobaskovamm@mail.ru

Получена: 28.04.2024

Received: 28.04.2024

Принята в печать: 30.06.2024

Accepted: 30.06.2024