

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ: ОПТИМИЗАЦИЯ СТРАТЕГИЙ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ

Аскарова Гулрух

преподаватель кафедры «Практическая психология»
ТГПУ им. Низами

Жураева Мафтуна

Студентка 4-го курса
факультета «Педагогика и психология» ТГПУ им. Низами

***Аннотация:** Статья представляет собой обзор и анализ совладающего поведения студентов в контексте образовательной среды. Освещаются различные стратегии копинга, их влияние на обучение и академическую успеваемость.*

***Ключевые слова:** Совладающее поведение студентов, образовательный процесс, влияние совладающего поведения на академическую успеваемость, проблемное совладание.*

***Abstract:** The article is a review and analysis of students' coping behavior in the context of the educational environment. Various coping strategies and their impact on learning and academic performance are covered.*

***Key words:** Coping behavior of students, educational process, influence of coping behavior on academic performance, problem coping.*

Современная учебная среда ставит перед студентами множество вызовов, требуя от них эффективного справления со стрессом и напряжением. В этой статье мы рассмотрим, как различные стратегии совладающего поведения влияют на обучение и успеваемость студентов.

Совладающее поведение, или копинг-поведение, представляет собой множество психологических и поведенческих стратегий, направленных на справление с трудностями, стрессом или негативными эмоциями. Это активный процесс адаптации к сложным ситуациям или вызовам, который включает в себя усилия по пониманию, принятию и преодолению стрессоров [1].

Основные черты совладающего поведения включают в себя:

1. Оценка ситуации: Люди оценивают стрессоры или трудности, с которыми они сталкиваются. Это включает в себя понимание значимости событий для личности.

2. Выбор стратегии: На основе оценки ситуации, человек выбирает конкретные стратегии справления. Эти стратегии могут быть активными (например, поиск поддержки, постановка целей) или пассивными (например, избегание, самоутешение) [3].

3. Внутренняя адаптация: Это внутренний процесс, который включает в себя изменение своего эмоционального, когнитивного и поведенческого состояния для более эффективного справления с трудностями [2].

4. Приспособление к изменениям: Совладающее поведение направлено на приспособление к переменам и стрессорам, а не на их полное устранение.

Совладающее поведение является важной частью психологии и помогает людям эффективно справляться с стрессом в повседневной жизни [4].

Совладающее поведение представляет собой существенный аспект психологии студентов, влияющий на их обучение и успеваемость. Этот процесс охватывает множество стратегий, которые студенты используют для справления с разнообразными вызовами учебы, стрессом и повседневными трудностями. Исследования в этой области выявляют различные аспекты взаимосвязи между совладающим поведением и образовательным процессом [2].

Студенты, освоившие эффективные стратегии совладающего поведения, часто обладают более стабильным эмоциональным состоянием. Это может положительно сказаться на их способности сосредотачиваться, поглощать информацию и успешно решать учебные задачи.

Использование эффективных стратегий копинга, таких как планирование и постановка целей, может значительно улучшить организацию учебного процесса. Студенты, умеющие эффективно справляться со стрессом, могут более осознанно подходить к учебе, что содействует успешному усвоению материала [2].

Социальная поддержка играет важную роль в совладающем поведении студентов. Те, кто имеет поддерживающее окружение, обычно более успешно справляются с учебными трудностями. Поддержка друзей, семьи и образовательных сообществ может способствовать позитивной образовательной динамике.

Студенты, использующие стратегию позитивного переосмысления, могут видеть вызовы в учебе как возможности для роста и развития. Это влияет на их мотивацию к учебе и способность преодолевать трудности [3].

Стресс может оказывать негативное воздействие на когнитивные функции, включая способность к концентрации и запоминанию информации. Эффективные стратегии совладания могут смягчить этот негативный эффект и поддерживать когнитивные функции студентов [1].

В целом, совладающее поведение студентов играет ключевую роль в формировании их образовательного опыта. Понимание этого влияния может помочь создать более поддерживающую образовательную среду, способствующую не только успешному обучению, но и развитию студентов в целом. Дальнейшие исследования в этой области необходимы для более глубокого понимания механизмов взаимосвязи между совладающим поведением и академическим успехом.

Список литературы

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 1984., 851-865.
2. Carver, C. S., & Scheier, M. F. Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior. *Psychological Review*, 1981., 88(4), 329-349.
3. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 2004., 55, 745-774.
4. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 2001., 87-127.
5. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 2003., 216-269.