

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА СО СТРЕССОМ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ И РЕСУРСЫ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЫ

Н.А. Лебедева-Несевря^а, А.В. Леухина^б, К.В. Бахтиярова^а

^аНовосибирский государственный технический университет

Россия, 630073, г. Новосибирск, пр-т К. Маркса, 20, к1

natnes@list.ru

^бПермский государственный национальный исследовательский университет

Россия, 614068, г. Пермь, ул. Букирева, 15

Аннотация. Высокая стрессогенность образовательного процесса в высшей школе, сопряженная с действием внешних социально-политических, социально-экономических, эпидемиологических и прочих риск-факторов, формирует эмоциональное и психологическое напряжение у студентов, негативно сказываясь на уровне их адаптированности, академической вовлеченности и качестве обучения. Целью исследования являлась систематизация и описание индивидуальных стратегий совладания со стрессом у студентов российских вузов, а также выявление и оценка ресурсов университетской среды, способствующих или препятствующих успешному преодолению стрессовых ситуаций. Эмпирической базой исследования выступил полуформализованный опрос студентов бакалавриата двух российских региональных вузов – Новосибирского государственного технического университета и Пермского государственного национального исследовательского университета (n=369, полевой этап – осень 2025–зима 2026 гг.). Использовался авторский инструментальный и сокращенная шкала оценки воспринимаемого стресса (PSS-10). Анализ результатов опроса позволил выявить три копинг-стратегии: личностно-ориентированную (опора на собственные ресурсы, активные действия), социально-ориентированную (опора на социальную поддержку, ближний круг; характерна для студентов с высоким уровнем адаптированности) и аддиктивную (употребление алкоголя, «заедание» стресса, использование лекарственных препаратов; характерна для студентов с высоким уровнем субъективно воспринимаемого стресса). Ресурсы университетской среды слабо интегрированы в повседневные практики профилактики / снижения стресса. Запрос студентов на психологическую поддержку внутри вуза при этом является высоким (особенно – среди первокурсников и студентов с PSS выше среднего). Сформулированы рекомендации по развитию системы профилактики стресса и психологической помощи в университетах, представляющие практическую ценность для разработки программ адаптации студентов, программ формирования здорового образа жизни, создания экосистемы по обеспечению психологического благополучия студентов вузов.

Ключевые слова: стресс, студенты вузов, копинг-стратегия, совладание со стрессом, психологическая поддержка

Для цитирования: Лебедева-Несевря Н.А., Леухина А.В., Бахтиярова К.В. Стратегии совладания студентов вуза со стрессом: индивидуальные решения и ресурсы университетской среды // Университетское управление. Т. 30, №2. С. 72-87. DOI: 10.15826/umpra.2026.02.006

COPING STRATEGIES WITH STRESS OF UNIVERSITY STUDENTS: INDIVIDUAL SOLUTIONS AND UNIVERSITY RESOURCES

N.A. Lebedeva-Nesevrya^a, A.V. Leukhina^b, K.V. Bakhtiyarova^a

^a *Novosibirsk State Technical University*

Russia, 630073, Novosibirsk, K. Marksa Ave., 20, bldg. 1

natnes@list.ru

^b *Perm State National Research University*

Russia, 614068, Perm, st. Bukireva, 15

Abstract. The highly stressful educational process in higher education, coupled with external socio-political, socio-economic, epidemiological, and other risk factors, creates emotional and psychological stress in students, negatively impacting their adaptability, academic engagement, and the quality of their education. The aim of this study was to systematize and describe individual stress coping strategies among students at Russian universities, as well as to identify and evaluate the university environment's resources that facilitate or hinder successful coping with stressful situations. The empirical basis for the study was a semi-structured survey of undergraduate students at two Russian regional universities—Novosibirsk State Technical University and Perm State National Research University (n=369, fieldwork conducted fall 2025–winter 2026). The authors' instruments and the abbreviated Perceived Stress Scale (PSS-10) were used. An analysis of the survey results revealed three coping strategies: personally-oriented (relying on one's own resources and proactive actions), socially-oriented (relying on social support and one's inner circle; typical of students with a high level of adaptation), and addictive (alcohol consumption, stress eating, and medication use; typical of students with high levels of subjectively perceived stress). University resources are poorly integrated into everyday stress prevention/reduction practices. Students' demand for psychological support within the university is high, especially among first-year students and students with above-average PSS. Recommendations for the development of stress prevention and psychological support systems at universities have been formulated. These recommendations are of practical value for the development of student adaptation programs, healthy lifestyle programs, and the creation of an ecosystem for ensuring the psychological well-being of university students.

Keywords: stress; university students; coping strategies; stress management; psychological support.

For citation: Lebedeva-Nesevrya N.A., Leukhina A.V., Bakhtiyarova K.V. Coping strategies with stress of university students: individual solutions and university resources. *University Management: Practice and Analysis*, 2026, vol. 30, nr 2, pp. 72-87. DOI: 10.15826/umpa.2026.02.006 (In Russ.)

Введение

Молодежь традиционно считается психологически уязвимой группой в силу нейробиологических (развитие нейросетевых структур, пластичность мозга) [1], межличностных (формирующаяся идентичность, дистанцирование от родителей, высокая значимость принадлежности к группе) [2] и социальных (неполнота социального статуса, маргинальное положение) [3; 4] причин. Молодые люди 15–25 лет более склонны к суицидальному поведению [5], депрессии [6] и тревожным расстройствам [7], более чувствительны к действию стрессогенных факторов [8]. По данным мониторинга психологического благополучия, проводимого Институтом психологии РАН, выраженность тревожно-депрессивной симптоматики наиболее характерна для подгрупп 18–24 и 25–34 года (весной

2025 г. 70% молодых россиян в возрасте 18–24 года отмечали у себя симптомы депрессии, 41% – симптомы тревоги)¹. Согласно данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), среди молодежи («поколение цифры», 2001 г.р. и позднее) со стрессовыми ситуациями в 2025 г. сталкивались на 8% больше респондентов, чем среди россиян среднего возраста («реформенное поколение», 1968–1982 г.р.) и на 17% больше, чем среди пожилых («поколение застоя», 1948–1967 г.р.)². Студенческая молодежь, испытывающая наряду с действием общих социально-политических,

¹ Квартальный прогноз ВВП. Выпуск №66. 11 июня 2025 г. // Официальный сайт Института психологии РАН. URL: <https://ecfor.ru/publication/kvartalnyj-prognoz-vvp-vypusk-66/> (дата обращения: 05.05.2026).

² Стресс и как с ним бороться? // Официальный сайт ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsya> (дата обращения: 05.05.2026)

цифровых, эпидемиологических стрессогенных факторов, влияние специфических учебно-профессиональных стрессоров, представляет собой особую группу риска [9]. Результаты международного исследования благополучия студентов, проведенного совместно компаниями Studiosity и YouGov в 2023 г. (n=10189), показали, что 23% студентов вузов ежедневно испытывают стресс, еще 17% – находятся в стрессовом состоянии постоянно³. Интенсивность испытываемого стресса зависит от курса обучения (максимальная – на первом и четвертом курсе бакалавриата), сессионного / межсессионного периода [10], образа жизни студента [11].

Формирование в образовательных организациях высшего образования психологически безопасной среды, обеспечение различных категорий обучающихся всем спектром психологической помощи, содействие их социальной адаптации входит в функции современного вуза⁴. Задачи снижения стрессогенности образовательного процесса, развития стрессоустойчивости студентов согласуются с идеей создания психологически комфортной образовательной среды в университете, рассматриваются как значимые в рамках научных исследований [12; 13]. В зарубежных вузах интервенции по управлению стрессом (Stress management interventions, SMIs) реализуются в различных форматах – психообразование, когнитивно-поведенческая терапия, обучение навыкам осознанности и преодоления стресса, групповые тренинги релаксации, индивидуальные психологические консультации и др. [14; 15]. Так, например, Университет Южной Калифорнии (США, 73е место в Рейтинге мировых университетов Times Higher Education 2026) запустил в 2014 г. программу «Mindful USC», в рамках которой проводит очно и онлайн бесплатные занятия, ретриты, выездные группы по медитации для студентов с целью «развития навыков умелой работы со стрессом и дистрессом»⁵. Рочестерский университет (США, 127е место в Рейтинге мировых университетов Times Higher Education 2026) в рамках программы «Mindful University Project» предлагает студентам в качестве способов «снятия стресса и повышения осознанности» занятия

по осознанному движению, совместные прогулки и медитации, звуковые ванны и акупунктуру⁶. В российских вузах важность работы со стрессом декларируется в локальных документах – Рабочих программах воспитания в вузах⁷, Программах адаптации обучающихся первого курса⁸, Программах по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни⁹, а осуществляется преимущественно в рамках индивидуальных психологических консультаций, проводимых для студентов специалистами Служб психологической помощи¹⁰.

Эмпирические исследования, реализованные на различных выборках студентов, демонстрируют эффективность университетских интервенций по управлению стрессом (как очных, так и онлайн, как длительных, так и краткосрочных) [16; 17; 18], однако высокая интенсивность учебного процесса, низкий уровень институционального доверия, отсутствие анонимности и длинные очереди на профессиональную помощь определяют ориентацию студентов на самостоятельный поиск инструментов повышения стрессоустойчивости и автономный выбор стратегий совладания со стрессом [19]. Выбор той или иной копинг-стратегии определяется личностными (жизнестойкость, стрессоустойчивость [20], самооффективность [21]), социально-демографическими (пол, возраст) [22] и средовыми (уровень конфликтности среды, наличие институциональной поддержки) [23] факторами.

Несмотря на значительный массив исследований, посвященных копинг-стратегиям студентов, сохраняется ряд исследовательских лакун. Во-первых, существующие работы преимущественно фокусируются на личностных и социально-демографических предикторах выбора копинг-стратегий,

⁶ About the Mindful University Project // Официальный сайт Рочестерского университета. URL: <https://www.rochester.edu/mindful/about/> (дата обращения: 05.05.2026)

⁷ Рабочая программа воспитания для всех направлений подготовки по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет». Пермь, 2023 // URL: [Rabochaya_programma_vospitaniya\(57\).pdf](https://www.pgu.ru/ru/programma_vospitaniya(57).pdf) (дата обращения: 05.05.2026)

⁸ Программа адаптации обучающихся первого курса федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет» на 2023/24 учебный год // [Программа адаптации 1 курса 2023.pdf](https://www.kpfu.ru/ru/programma_adaptatsii_1_kursa_2023.pdf) (дата обращения: 05.05.2026)

⁹ Комплексная программа деятельности ФГАОВ ВПО «Сибирский федеральный университет» по укреплению состояния здоровья, оздоровлению и формированию установки на ведение здорового образа жизни студентов, преподавателей и сотрудников «СФУ – территория здоровья» на 2011 - 2015 годы // [zozh-programma_deyatelnosti.pdf](https://www.sfu.ru/ru/zozh-programma_deyatelnosti.pdf) (дата обращения: 05.05.2026)

¹⁰ Служба психологической помощи СПбГУ // Официальный сайт СПбГУ. URL: <https://psy.spbu.ru/departament/psychcentre/sluzhba/786-sluzhba-psy-pomoshi> (дата обращения: 05.05.2026)

³ 2024 Global Student Wellbeing Survey // Официальный сайт Studiosity. URL: <https://www.studiosity.com/uk-student-wellbeing-2025-full-report> (дата обращения: 05.05.2026)

⁴ Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 N ВФ/1-Кн). URL: <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitiya-seti-psikhologicheskikh-sluzhb-v-obrazovatelnykh-organizatsiyakh-vysshego/> (дата обращения: 05.05.2026)

⁵ We cultivate mindfulness, compassion and connection on and beyond campus // Официальный сайт программы Mindful USC. URL: <https://mindful.usc.edu/about/> (дата обращения: 05.05.2026)

оставляя в тени вопрос о том, как институциональные ресурсы университета (или их отсутствие) структурируют повседневные практики совладания со стрессом. Во-вторых, подавляющее большинство исследований носят диагностический характер и не предлагают конкретных управленческих механизмов интеграции университетской инфраструктуры психологической поддержки в реальные копинг-практики студентов. В-третьих, эмпирически не обоснована связь между предпочитаемыми студентами типами копинг-стратегий и управленческими решениями в области здоровьесбережения и психологической безопасности образовательной среды.

Это позволяет сформулировать основной исследовательский вопрос следующим образом: каковы управленческие механизмы и барьеры интеграции ресурсов университетской среды в повседневные стратегии совладания студентов со стрессом, и как на этой основе может быть скорректирована система психологической поддержки и профилактики дистресса в региональных вузах? В отличие от чисто описательных исследований, предлагаемый подход ориентирован не только на систематизацию существующих копинг-практик, но и на выявление точек управленческого воздействия, позволяющих трансформировать стихийные, зачастую деструктивные способы совладания в институционально поддерживаемые и здоровьесберегающие.

Цель настоящего исследования – систематизация и описание индивидуальных стратегий совладания со стрессом у студентов российских вузов, а также выявление и оценка ресурсов университетской среды, способствующих или препятствующих успешному преодолению стрессовых ситуаций в образовательном процессе. Достижение этой цели позволит разработать управленческие рекомендации по интеграции копинг-ресурсов в повседневную жизнь университета.

Методология исследования

Эмпирическую базу исследования составили результаты формализованного опроса студентов бакалавриата двух российских вузов – Пермского государственного национального университета (ПГНИУ) и Новосибирского государственного технического университета (НГТУ). Несмотря на различный профиль (классический и технический), вузы являются схожими по значимым для исследования копинг-стратегий параметрам – оба учебных заведения репрезентируют региональные вузы в целом (не входят в число «селективных» (в Российском варианте пилотного рейтинга

университетов БРИКС оба университета находятся в группе «251–300 места»¹¹), численность студентов очной формы обучения в 2025 г. в ПГНИУ составила 10,3 тыс. чел., в НГТУ – 13 тыс. чел., отсутствует специфика, связанная с реализацией здоровьесберегающих программ (в отличие, например, от подведомственных Минздраву РФ вузов, участвующих в проекте «Вуз здорового образа жизни»). Для обеспечения схожести подвыборок по реализуемым программам обучения в число респондентов НГТУ, наряду со студентами инженерных специальностей, были включены студенты специальностей «Социальная работа», «Конфликтология», «Юриспруденция». Общий объем выборки составил 369 человек (192 – в ПГНИУ, 177 – в НГТУ). Способ формирования выборочной совокупности – квотный; квотируемые критерии – пол и курс обучения. В структуре выборки доля мужчин составила 33,1% (30,2% в ПГНИУ, 36,2% в НГТУ), доля женщин – 66,9% (69,8% в ПГНИУ, 63,8% в НГТУ). Доля студентов 1-го курса составила 44,4% (45,8% в ПГНИУ, 42,9% в НГТУ). Отклонение доли студентов-первокурсников в выборке от генеральной совокупности связано с необходимостью проверки гипотезы о более высоком уровне воспринимаемого стресса студентов первого курса и различиях в реализуемых копинг-стратегиях. Полевой этап исследования проведен в октябре 2025 г. и феврале 2026 г. во внесессионный период.

Инструментарий исследования представлял собой вопросник, интегрирующий: а) адаптированную версию шкалы воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS-10), разработанную Ш. Козном и валидизированную на российских выборках [24], в т.ч. молодежных [25]; б) авторскую шкалу для оценки академической вовлеченности и социального комфорта студентов как маркеров адаптации (способности успешно функционировать в образовательной среде), позволяющую выявить связь интенсивности воспринимаемого стресса, предпочитаемых копинг-стратегий и уровня дезадаптации (воспринимаемый стресс рассматривается как следствие дезадаптации [26]); в) блок вопросов, раскрывающих практики совладания со стрессом (в т.ч. «Как вы заботитесь о своем психоэмоциональном благополучии, снимаете стресс?» и «Посещаете ли вы психолога при необходимости?») и востребованность ресурсов университетской среды («Используете ли вы какие-либо университетские ресурсы психологической

¹¹ Российский вариант пилотного рейтинга университетов БРИКС (второй выпуск, 2025 г.) // Официальный сайт «Три миссии университетов». URL: https://mosiur.org/ranking_bricks_2025/ (дата обращения: 05.05.2026)

поддержки?») и позволяющих разделить стратегии совладания: а) по степени активности субъекта – на пассивные и активные [27]; б) по типу используемых ресурсов (на основе теории сохранения ресурсов (COR) С. Хобфолла [28]) – на социально-ориентированные, личностно-ориентированные и институционально-ориентированные. Внеучебная активность студентов рассматривалась как фактор редукции стресса [29] и определялась на основе вопроса «Участвуете ли вы хотя бы иногда во внеучебных мероприятиях в вашем вузе?» (варианты ответа: «да, участвую», «нет, не участвую, но хотел бы», «нет, не участвую и не хотел бы»).

Анализ данных осуществлялся с помощью методов описательной статистики (частотные распределения, меры центральной тенденции), корреляционного, факторного и кластерного анализа. Для описания уровня воспринимаемого стресса использовалась категориальная переменная, сформированная в результате группировки исходных количественных показателей по шкале PSS (выделены подгруппы: «низкий уровень стресса», «средний уровень стресса» и «высокий уровень стресса»); для описания уровня дезадаптации использовалось среднее значение по шкалам академической вовлеченности и социального комфорта (была осуществлена проверка правомерности объединения шкал и использования среднего с помощью подтверждающего факторного анализа (CFA)). Статистическая обработка данных выполнялась в программе SPSS Statistics 26.0.

Результаты исследования

Уровень воспринимаемого стресса в обследованных подвыборках студентов распределен сопоставимо (статистически достоверных различий по критерию Манна-Уитни не обнаружено): низкий уровень стресса характерен для 30,2% респондентов ПГНИУ и 26% НГТУ, средний уровень стресса наблюдается у 50,5% респондентов ПГНИУ и 59,9% НГТУ, высокий – у 19,3% опрошенных в ПГНИУ и 14,1% – в НГТУ. В целом по выборке низкий уровень стресса – у 28,2% студентов, средний – у 55,0%, высокий – у 16,8%. Среди студентов 1-го курса доля испытывающих высокий уровень стресса наибольшая – 20,1% (коэффициент ранговой корреляции Спирмена = $(-)$ 0,105 при $p < 0,05$). Также на интенсивность воспринимаемого стресса достоверно влияют место проживания (V Крамера = 0,208 при $p < 0,05$; среди студентов, снимающих квартиру или комнату, высокий уровень стресса наблюдается у 30,8%) и самооценка

материального положения (коэффициент ранговой корреляции Спирмена = $(-)$ 0,154 при $p < 0,05$; среди оценивших свое материальное положение как «Денег хватает на основные расходы, но покупка одежды представляет трудность. Накопления невозможны» высокий уровень стресса – у 24,3% респондентов).

Высокий уровень воспринимаемого стресса определяет общее психоэмоциональное состояние индивида¹² и маркирует его дезадаптацию (коэффициент ранговой корреляции Спирмена = $(-)$ 0,146 при $p < 0,05$). Индикаторы социального комфорта связаны с воспринимаемым стрессом сильнее, чем академическая вовлеченность (табл. 1).

Несмотря на отсутствие статистически значимой корреляции воспринимаемого стресса с «академическими» индикаторами дезадаптации, учебная деятельность все-таки влияет на уровень стресса у студентов. Так, обнаружена связь между показателем экзаменационной тревожности и воспринимаемого стресса (r Спирмена = 0,256 при $p < 0,001$): среди испытывающих сильную тревогу перед экзаменами высокий уровень воспринимаемого стресса характерен для 29,2% опрошенных, а среди не испытывающих тревоги вообще – лишь для 12,1%. Уровень экзаменационной тревожности неодинаков среди мужчин и женщин (U -тест Манна-Уитни, $p < 0,001$) и студентов разных курсов (H -тест Краскела-Уоллиса, $p = 0,032$).

Большинство опрошенных студентов (68%) говорят, что специально не занимаются профилактикой психологического неблагополучия и стресса, лишь 13,6% сообщают, что целенаправленно что-то делают для поддержания своего психоэмоционального благополучия, снятия стресса, еще 18,4% выбирают вариант ответа «часто». Две трети выборки (69,9%) никогда не обращаются к психологу. Однако, когда респондентам предлагаются для оценки конкретные практики совладания со стрессом, они оказываются довольно популярными. Среди наиболее часто встречающихся поддерживающих практик – коммуникативные (общение с семьей, друзьями) и рекреационные (отдых, расслабление, поездки на природу), чуть реже упоминается спорт. Интенсивность обращения к различным практикам зависит от пола и уровня субъективно воспринимаемого стресса (табл. 2).

12 Среди студентов с высоким уровнем воспринимаемого стресса, 34% сообщают, что испытывают страх / тоску, еще 22,6% – напряжение / раздражение. В группе респондентов с низким уровнем стресса страх / тоску ощущают 5,2%, напряжение / раздражение – 8,2%. Коэффициент корреляции Спирмена = 0,335 при $p < 0,001$.

Таблица 1

Связь воспринимаемого стресса и отдельных индикаторов дезадаптации студентов вузов

Table 1

Relationship between perceived stress and individual indicators of maladaptation among university students

	Индикаторы дезадаптации	Уровень воспринимаемого стресса			Значение коэффициента корреляции Спирмена
		Низкий	Средний	Высокий	
1.	Некомфортно общаться с преподавателями	22,9	51,4	25,7	0,129 (p<0,05)
2.	Некомфортно с однокурсниками	25,6	55,8	18,6	0,116 (p<0,05)
3.	Пропускает занятия без уважительной причины	20,6	51,5	30,6	0,114 (p<0,05)
4.	Откладывает подготовку к экзамену до последнего	26,9	55,8	17,3	Статистически не значим
5.	Пассивен на семинарах	24,4	56,3	19,3	Статистически не значим
6.	Не посещает необязательные занятия	27,6	56,6	15,8	Статистически не значим
7.	Не участвует во внеучебных мероприятиях и не хотел бы	27,0	62,0	10,9	Статистически не значим

Таблица 2

Практики совладания со стрессом студентов вузов

Table 2

Coping with Stress among University Students

	Практика	Доля использующих постоянно или часто (%)				
		Всего	Пол		Уровень стресса	
			Мужчины	Женщины	Низкий	Высокий
1.	Общение с друзьями/семьей/родственниками	69,5	59,3	74,4**	78,6	68,3
2.	Прогулки/ поездки на природу/ смена обстановки	44,3	35,4	48,5**	53,1	46,7
3.	Отдых, расслабление (сон отказ от гаджетов, социальных сетей)	48,0	41,6	28,0	51,0	55,0
4.	Спорт (бег, единоборства, игровые виды спорта, фитнес и др.)	33,0	36,3	31,4	33,7	26,7
5.	Вредные привычки (алкоголь, курение, переедание)	22,7	17,7	25,1*	21,4	43,3**
6.	Практики саморегуляции (медитация, йога, аутотренинг, релаксация)	15,3	12,4	16,7*	10,2	23,3*
7.	Использование лекарственных средств, БАДов (антидепрессанты, успокоительные)	15,1	13,3	15,9	9,2	26,6**

* p<0,05, ** p<0,005

Чем выше уровень субъективно воспринимаемого стресса, тем чаще студенты целенаправленно что-то делают для его снижения (r Спирмена = 0,141 при p<0,05), в т.ч. посещают психолога (r Спирмена = 0,124 при p<0,05). В целом высокий уровень стресса потенцирует использование специфических практик совладания – саморегуляции и употребления лекарственных средств, а также

деструктивных практик.

Методом главных компонент с последующим варимакс-вращением (количество извлекаемых компонент определялось на основе параллельного анализа, результаты которого совпали с критерием Кайзера (собственные значения >1)) практики совладания со стрессом были объединены в три группы (доля объясненной дисперсии – 63,2%),

описывающие различные копинг-стратегии. В первую группу (25,4% объясненной дисперсии), характеризующую стратегию условно названную «Личностно-ориентированная, активная», вошли практики «прогулки / поездки на природу» (0,64), «спорт» (0,73) и «саморегуляция» (0,80). Во вторую группу (21,7% объясненной дисперсии), отражающую стратегию «Социально-ориентированная, пассивная», вошли практики «общение с семьей / друзьями» (0,85) и «отдых, расслабление» (0,6). Третью группу (16,1% объясненной дисперсии), описывающую «Аддиктивную» стратегию, составили практики «употребление лекарств» (0,81) и «вредные привычки» (0,8). Первая стратегия более характерна для женщин (r Спирмена = 0,178 при $p < 0,005$), третья – для женщин (r Спирмена = 0,141 при $p < 0,05$) и для студентов, сообщающих о высоком уровне воспринимаемого стресса (r Спирмена = 0,248 при $p < 0,001$). Чем выше уровень адаптированности респондента, тем более для него характерна вторая стратегия (r Спирмена = 0,230 при $p < 0,001$) и менее характерна третья (r Спирмена = $-0,224$ при $p < 0,001$).

Низкая ориентация студентов на ресурсы университетской среды в профилактике / снижении стресса не позволяет говорить о существовании институционально-ориентированной копинг-стратегии. Так, только 5,1% опрошенных пользуются вузовскими комнатами релаксации, по 6,5% обращаются к услугам Центров психологической помощи и посещают групповые психологические тренинги. При этом запрос на институциональную поддержку значителен, особенно среди тех, кто испытывает сильный стресс. Так, в целом по выборке 37,7% респондентов хотели бы посещать комнату релаксации (53,3% в группе с высоким уровнем воспринимаемого стресса, r Спирмена = 0,189 при $p < 0,001$), 29,5% заинтересованы в Центре психологической помощи (45,0% в группе с высоким уровнем воспринимаемого стресса, r Спирмена = 0,216 при $p < 0,001$), 27,4% – в групповых программах психологической поддержки (43,3% в группе с высоким уровнем воспринимаемого стресса, r Спирмена = 0,152 при $p < 0,005$). Студенты 1-го курса чаще других говорят о том, что хотели бы посещать комнату релаксации (в 49,1% случаев, r Спирмена = $-0,140$ при $p < 0,05$), тогда как студенты 4-го курса практически не заинтересованы ни в одном из предлагаемых университетом способов психологической поддержки (лишь 15,9% респондентов последнего курса бакалавриата хотели бы участвовать в групповых тренингах, 17,2% – посещать Центр психологической помощи). Наиболее вероятна интеграция институционально-ориентированной и

социально-ориентированной копинг-стратегий – высокий уровень заинтересованности в институциональных ресурсах проявляется у приверженных второму типу стратегии совладания со стрессом (r -Спирмена варьируется в диапазоне от 0,173 до 0,260 при $p < 0,001$). Студенты, выбирающие личностно-ориентированную копинг-стратегию, меньше прочих испытывают потребность в поддержке университета (r Спирмена варьируется в диапазоне от $-0,113$ до $-0,129$ при $p < 0,05$). Таким образом, ресурсная ориентация студентов в своих стратегиях совладания со стрессом довольно устойчива – те, кто ориентирован «во вне», на помощь других людей, склонны и в университетском пространстве искать поддержку, тогда как внутренне-ориентированные студенты, привыкшие опираться на себя, для вузовской системы психологической помощи, вероятно, останутся «невидимыми».

Вовлеченность студента во внеучебную активность в своем вузе имеет ряд корреляций¹³ с показателями адаптированности – активным участием в дискуссиях на занятиях (r -Спирмена = 0,242), уровнем комфорта во взаимодействии с преподавателями (r -Спирмена = 0,194), а также с предпочтениями в области практик противодействия стрессу – прогулками / поездками на природу (r -Спирмена = 0,292), занятиями спортом (r -Спирмена = 0,209), общением с друзьями / родственниками (r -Спирмена = 0,177), отдыхом / расслаблением (r -Спирмена = 0,169). Девушки участвуют во внеучебных мероприятиях статистически значимо чаще, чем юноши (U-критерий Манна-Уитни, $p = 0,028$). Студенты младших курсов более активны во внеучебной сфере, чем выпускники (38,5% первокурсников хотя бы иногда участвуют во внеучебных мероприятиях, тогда как на четвертом курсе таких лишь 11,8%).

Обсуждение

Собранные эмпирические данные позволяют сделать три основных вывода относительно реализуемых студентами стратегий совладания со стрессом и задействования в них ресурсов университетов.

Во-первых, несмотря на субъективное отрицание целенаправленных действий по профилактике / борьбе со стрессом, фактический уровень приверженности студентов различным копинг-практикам довольно высок. Подобное расхождение демонстрирует действие двух типов установок (в соответствии с моделью двойного процесса [30]) – рефлексивной, отражающей низкую степень осознанности студентами необходимости повышения

13 Все связи значимы на уровне $p \leq 0,001$.

собственной стрессоустойчивости, профилактики дистресса, и импульсивной, запускающей автоматические реакции на стрессорное воздействие внешней среды. Поведенческая регуляция стресса происходит, вероятно, на импульсивном уровне как ответ на физиологические проявления стресса. Отсюда, рассуждать о копинг-стратегиях как целеориентированных осознанных действиях по профилактике и снижению уровня стресса среди студентов не вполне правомерно. «Осознанное» совладание начинает проявляться при превышении определенного порога субъективно воспринимаемого стресса, что говорит о слабой профилактической ориентированности действий студентов в сфере заботы о психоэмоциональном благополучии. Доминанта автоматических, нерелексируемых форм совладания со стрессом в студенческой среде проявляется в низкой востребованности профессиональной психологической помощи, зафиксированной в других исследованиях на студенческих выборках [31] и объясняющейся, в т.ч. ориентацией молодых людей на самостоятельное решение проблем [32].

Во-вторых, предпочтения студентов относительно практик совладания со стрессом имеют определенную логику, согласующуюся с теоретическими представлениями о типах копинга. Личностно-ориентированные, активные практики требуют высокого уровня субъектного контроля, автономности и самоэффективности, что определяет их низкую востребованность студентами, испытывающими высокий уровень стресса. Социально-ориентированные практики, предполагающие поиск социальной поддержки («буферный» ресурс психологического здоровья и противодействия стрессу [33]), выступают маркером общей адаптированности студента в университетской среде. Приверженность деструктивным, рискогенным практикам (как следствие «избегающего копинга» [34]), сопряженная с высоким уровнем воспринимаемого стресса и академической дезадаптированностью, позволяет выделить группы психологического риска. Низкая ориентация студентов в состоянии дистресса на личностные ресурсы (в силу когнитивных искажений [35], ориентации на быстрый эффект [36] или утраты веры в контроль [37]) демонстрирует значимость низкопороговых интервенций по управлению стрессом, предлагаемых вузом.

В-третьих, слабая интегрированность университетских ресурсов в повседневное совладание со стрессом, сочетающаяся с их высокой востребованностью (особенно среди студентов младших курсов), определяет необходимость пересмотра

формата психологической поддержки студентов вузов и повышения доступности институциональной помощи. Причины отказа от использования ресурсов университета могут быть связаны: а) с социальными контекстами – стигматизацией психологической помощи [38], культурно обусловленной установкой на автономию [39]; б) с низким уровнем информированности о возможностях, предоставляемых университетом [40]; в) с несоответствием предлагаемых форм и способов психологической поддержки запросам студентов, в т.ч. с низким уровнем доверия сотрудникам психологических служб, опасениями нарушения конфиденциальности [41]. Положительная корреляция внутривузовской внеучебной активности с адаптацией и продуктивными копинг-стратегиями и сниженной включенностью студентов старших курсов во внеучебные мероприятия позволяет расценивать программы по целенаправленному вовлечению старшекурсников во внеучебную деятельность как скрытый ресурс профилактики стресса.

Формирование системы профилактики академического стресса в современных российских вузах, включающей, в т.ч. создание благоприятной психологической среды, сопряжено с рядом организационных, управленческих и культурных барьеров.

Организационные барьеры заключаются в слабой развитости психологических служб в российских университетах, часто включающих лишь несколько штатных профессиональных психологов на многотысячный контингент обучающихся. Несмотря на закрепленность в Концепции развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации (утв. Минобрнауки РФ 29.08.2022 № ВФ/1-Кн) задачи обеспечения доступной высококачественной квалифицированной психологической помощью всех обучающихся, психологические службы сталкиваются с недостатком финансирования, ведущему к слабой технической и методической обеспеченности, дефициту ставок [42]. Ключевым управленческим барьером является отсутствие единого видения целей, задач и механизмов реализации психологической поддержки в вузе у различных акторов образовательного процесса – руководства университета, профессорско-преподавательского состава, специалистов внеучебных подразделений (управления молодежной политики, отдела по внеучебной и социальной работе, психологической службы). Противоречия в представлениях о значимости интеграции профилактических мероприятий в повседневные внутривузовские практики могут являться следствием недостаточной информированности о востребованности

психологической помощи, низкого уровня доверия психологам со стороны лиц, принимающих решения, разности в понимании профессиональных функций [43]. Специфика организационной культуры отечественных университетов, тяготеющей к иерархическому (бюрократическому) типу, опирающейся на нормативный порядок и контроль [44], не предполагает особого внимания к вовлеченности, психологическому комфорту, индивидуальному развитию студентов. Складывание нормативно-правовой базы оказания психологической помощи в вузе на федеральном уровне формально вписало психологическую поддержку во внутривузовскую систему, сделав ее предметом администрирования, но не интегрировав в ценностное ядро.

Преодоление перечисленных барьеров невозможно лишь на основе расширения спектра услуг психологической помощи в вузе, но требует пересмотра управленческой логики – перехода от «сервисной» модели (психологическая служба как изолированное подразделение, оказывающее помощь по запросу) к «инфраструктурной» (встраивание психолого-педагогических принципов в дизайн учебного процесса, расписания, пространства кампуса и внеучебной политики).

Заключение и рекомендации

Исследование, проведенное на базе двух региональных вузов, позволило сделать вывод о преимущественно среднем уровне субъективно воспринимаемого стресса среди студентов; высокий уровень стресса характерен почти для каждого шестого обучающегося. Статистически значимые связи уровня стресса обнаружены в отношении социально-экономических (курс обучения, материальное положение и место проживания (общежитие, съемное жилье)) факторов и уровня адаптации (в первую очередь – показателей социального комфорта). Выявлено преобладание в группе студентов вузов рутинизированных практик противодействия стрессу, вписанных в повседневную жизнедеятельность и не рефлекслируемых как целенаправленные действия по снижению стресса и обеспечению психоэмоционального благополучия. Институциональные ресурсы (обеспечиваемые университетской средой) слабо интегрированы в данные практики, приоритет отдается личностным ресурсам и вневузовской социальной поддержке. При этом запрос на различные формы психологической помощи «внутри университета» значителен,

особенно – среди студентов младших курсов и тех, кто испытывает высокий уровень стресса.

На основе выделенных в исследовании трех типов копинг-стратегий – личностно-ориентированной (активной), социально-ориентированной и аддиктивной – сформулированы дифференцированные управленческие рекомендации. Для каждой стратегии определены целевая аудитория, конкретное управленческое решение, зона ответственности и ключевой показатель эффективности (KPI). Предлагаемый подход позволяет перейти от универсальных («для всех студентов») мер к индивидуализированным, учитывающим специфику каждой из групп (табл. 3).

Таблица 3

Управленческие рекомендации

Table 3

Management recommendations

Для студентов с личностно-ориентированной копинг-стратегией (опора на собственные ресурсы, спорт, саморегуляцию, прогулки)		
Целевая аудитория: студенты с низким и средним уровнем стресса, высокой адаптированностью, не склонные обращаться за институциональной поддержкой.		
Управленческое решение	Зона ответственности	Возможный KPI
Создание и продвижение цифровой платформы (приложение / чат-бот) с библиотекой техник саморегуляции (дыхательные практики, маршруты для прогулок по кампусу, расписание работы спортивных секций). Без персонального контакта с психологом.	Управление по молодежной политике + психологическая служба	Доля студентов, использовавших цифровые инструменты самопомощи (уникальные пользователи в месяц / семестр). Целевое значение: 100% групп младших курсов.
Закрепление в учебных планах 15–20-минутных перерывов на физическую активность / прогулки на открытом воздухе между парами.	Учебно-методическое управление + профком студентов	Доля учебных групп, в расписании которых предусмотрены регулярные «активные паузы». Целевое значение: 100% групп младших курсов.
Для студентов с социально-ориентированной копинг-стратегией (общение с семьей, друзьями, отдых, расслабление)		
Целевая аудитория: адаптированные студенты с низким и средним уровнем стресса, ориентированные на поддержку извне.		
Управленческое решение	Зона ответственности	Возможный KPI
Создание групп поддержки: обучение волонтеров навыкам базового психологического консультирования. регулярные встречи групп, («студенческие гостиные», клубы по интересам, дебаты) с фиксированным графиком.	Психологическая служба (обучение) + профком студентов (рекрутинг и организация пространства)	Доля студентов, охваченных регулярными встречами групп поддержки (не менее 4 встреч в семестр / триместр). Целевое значение: 20% от студентов младших курсов и 10% от студентов старших курсов.
Увеличение количества зон неформального общения: перестроение существующих (или создание новых) пространств кампуса в комнаты отдыха — с мягкой мебелью, настольными играми, возможностью приготовить чай.	Административно-хозяйственное управление (ремонт / оснащение) + управление по молодежной политике (продвижение)	Рост посещаемости комнат релаксации (уникальных посетителей в месяц). Целевое значение: увеличение на 30% в течение учебного года.

Окончание табл. 1
Table 1 finishes

Для студентов с аддиктивной копинг-стратегией (алкоголь, переедание, неконтролируемый прием лекарств)			
Целевая аудитория: студенты с высоким уровнем воспринимаемого стресса, дезадаптированные.			
Управленческое решение	Зона ответственности	Возможный КРІ	
Внедрение скрининговой системы раннего выявления: включение краткой шкалы (PSS-4 и 1–2 вопроса о деструктивных практиках) в обязательное анкетирование первокурсников при заселении в общежитие и в ежегодный мониторинг адаптации. При выявлении высоких баллов — ненавязчивое предложение индивидуальной консультации с гарантией анонимности.	Психологическая служба (скрининг, обработка) + деканаты + студенческие общежития (организационное сопровождение)	Доля студентов группы риска (аддиктивная стратегия + высокий стресс), охваченных первичной консультацией. Целевое значение: не менее 30%.	
Организация доступных групп краткосрочной когнитивно-поведенческой терапии (4–6 встреч) по управлению стрессом с фокусом на замещение деструктивных привычек (техники «заземления»). Запись через анонимную форму.	Психологическая служба (с привлечением внешних специалистов при необходимости)	Доля участников группы риска, завершивших КПП-программу и показавших снижение уровня воспринимаемого стресса на 20% и более. Целевое значение: 30% от числа начавших программу.	

Обратим особое внимание на современное управленческое решение, базирующееся на работе волонтеров – допсихологической помощи для студентов. Сегодня это уже реализуется в НИУ ВШЭ и представляет собой проект, в котором студенты имеют возможность обращаться за помощью по вопросам ментального здоровья и психологического благополучия к волонтерам, обученным в Центре психологического консультирования при университете¹⁴. Это могут быть онлайн- или очные консультации, а также маршрутизация и информирование студентов о местах и способах получения психологической помощи.

Для успешного внедрения универсальных мер необходимы четыре условия, затрагивающие все выделенные стратегии: первое – системный и регулярный мониторинг уровня стресса и копинг-стратегий студентов, второе – внедрение цифровых форматов самооценки (дневники настроения, мини-опросы), третье – снижение стигматизации посредством информирования, формирующего нормальное отношение к заботе о психоэмоциональном благополучии как к повседневной практике, четвертое – финансирование и институционализация мер (обучение волонтеров, работа цифровых приложений, стимулирование работы и обучения психологов). Для этого необходима разработка университетского плана мероприятий, направленного на улучшение здоровьесберегающей среды.

Полученные результаты определяют возможные направления развития системы профилактики стресса и психологической помощи в университете:

1. Совершенствование системы информирования студентов о возможностях получения психологической поддержки в университете (в частности, в Службе психологической поддержки НГТУ, в Центре психолого-педагогической помощи ПГНИУ), переход от одностороннего информирования к двухсторонней коммуникации;
2. Развитие системы мониторинга стрессоустойчивости, психоэмоционального благополучия и адаптированности студентов, в т.ч. на основе цифровых инструментов самооценки (успешные примеры реализации есть в университетах Финляндии (приложение ZekkiPro), Венгрии (приложение UD Studyversity), США (приложение WellTrack, Boost и др.));

¹⁴ В Вышке теперь доступна допсихологическая помощь // Официальный сайт Высшей школы экономики. URL: <https://www.hse.ru/our/news/626418900.html> (дата обращения: 25.05.2026).

3. Внедрение доступных и не стигматизированных форматов поддержки, приближенных к привычным практикам самозаботы (прогулочные группы с фиксированным маршрутом, «зеленые паузы» в течение учебного дня, группы самопомощи, наставничество «равный – равному», студенческие гостинные);
4. Ориентация на цифровые и гибридные способы помощи (распространение нарративных видео через цифровые ресурсы университета, чат-боты с искусственным интеллектом, платформы виртуального консультирования, онлайн-сообщества, координируемые подготовленными студентами-волонтерами);
5. Повышение вариативности внеучебной деятельности, адаптированной к интересам и потребностям студентов различных курсов (например, клубы дебатов и публичной коммуникации, тренинги по управлению карьерой, научные кружки для студентов старших курсов);
6. Формирование поддерживающей инфраструктуры кампуса (пространств для неформального социального взаимодействия, биофильных зон, тихих зон и пр.) и ее цифрового контура (например, интерактивной карты или онлайн системы бронирования).

Список литературы

1. Whittle S., Zhang L., Rakesh D. Environmental and neurodevelopmental contributors to youth mental illness // *Neuropsychopharmacology*. 2025. Vol. 50. P. 201–210. DOI: 10.1038/s41386-024-01926-y.
2. Dunstone E.K., Reynolds K.J., Cárdenas D. The role of group memberships and school identification on student well-being // *British Journal of Social Psychology*. 2024. Vol. 63, nr 1. P. 403–428. DOI: 10.1111/bjso.12685.
3. Грунт Е.В., Мухутдинова А.И. Потребительское поведение молодежи при выборе модной одежды // *Известия Уральского федерального университета. Серия 3. Общественные науки*. 2017. Т. 12, № 1 (161). С. 26–38.
4. Ковров В.В., Пичко Н.С., Гафиатулина Н.Х. Социокультурная маргинальность как проблемное свойство студенческой молодежи в современном обществе риска // *Государственное и муниципальное управление. Ученые записки*. 2023. № 2. С. 251–256.
5. Mahumud R.A., Dawson A.J., Chen W., Biswas T., Keramat S.A., Morton R.L., Renzaho A.M.N. The risk and protective factors for suicidal burden among 251,763 school-based adolescents in 77 low- and middle-income to high-income countries: assessing global, regional and national variations // *Psychological Medicine*. 2022. Vol. 52, nr 2. P. 379–397. DOI: 10.1017/S0033291721002774.
6. Liu Z., Kuai M. The global burden of depression in

- adolescents and young adults, 1990-2021: systematic analysis of the global burden of disease study // *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25, nr 1. P. 767. DOI: 10.1186/s12888-025-07201-8.
7. Anderson T.L., Valiauga R., Tallo C., Hong C.B., Manoranjithan S., Domingo C., Paudel M., Untaroiu A., Barr S., Goldhaber K. Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature // *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 2025. Vol. 38, nr 1. e70009. DOI: 10.1111/jcap.70009.
8. Candeias A.A., Félix A.S., Galindo E. Stress, well-being, and optimism in Portuguese youth: how do gender and age shape mental health and eating quality // *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17. 1593283. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1593283.
9. Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students // *AIMS Public Health*. 2020. Vol. 8, nr 1. P. 36–65. DOI: 10.3934/publichealth.2021004.
10. Dimitrova E.A. A study of educational stress among students of modern Russian universities and measures for its prevention // *International Research Journal*. 2023. Vol. 7 (133). DOI: 10.23670/IRJ.2023.133.68.
11. Котова М.Б., Максимов С.А., Куракин М.С., Костина Н.Г., Драпкина О.М. Уровень стресса студентов в зависимости от поведенческих характеристик // *Профилактическая медицина*. 2024. Т. 27. № 9. С. 67–74. DOI: 10.17116/profmed20242709167.
12. Чербиева С.В. Предикторы формирования стрессоустойчивости у студентов в условиях образовательной среды ВУЗа // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2025. Т. 13. № 6.
13. Теплякова И.В. Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников вуза // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 216–219.
14. Juniar D., van Ballegooijen W., Kleygrewe G., van Schaik A., Passchier J., Riper H. Stress management interventions for university students in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis // *Frontiers in Digital Health*. 2025. Vol. 7. 1603389. DOI: 10.3389/fdgh.2025.1603389.
15. Williams L. A. Theory-Based Meta-Analysis: Stress Management Interventions for College Students // *Journal of Education and Training Studies*. 2023. Vol. 11, nr 4. P. 36–49. DOI: 10.11114/jets.v11i4.6267.
16. Loucas C., Taouk L., Cox D.J., Gunthert K.C. The efficacy of a stress mindset intervention on psychosocial health and daily stressors in college students // *Anxiety, Stress & Coping*. 2025. Vol. 38, nr 5. P. 512–527. DOI: 10.1080/10615806.2025.2480495.
17. Weiss E.M., Harder M., Staggl S., Holzner B., Dresen V., Canazei M. Evaluation of the effectiveness of a 7-week minimal guided and unguided cognitive behavioral therapy-based stress-management APP for students // *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25, nr 1. P. 2266. DOI: 10.1186/s12889-025-23399-4.
18. Chen S., Qi X. A randomized controlled trial of mindfulness: effects on academic stress, academic burnout, and psychological resilience in university students // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. 1722669. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1722669.
19. Amanvermez Y., Karyotaki E., Cuijpers P., Ciharova M., Donker M., Hurks P., Saleminck E., Spinhoven P., Struijs S., de Wit L.M. A Guided, Internet-Based Stress Management Intervention for University Students With High Levels of Stress: Feasibility and Acceptability Study // *JMIR Formative Research*. 2023. Vol. 7. e45725. DOI: 10.2196/45725.
20. Ермакова Е.С. Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза // *Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина*. 2021. № 2. С. 142–159.
21. Freire C., Ferradás M.D.M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J.C. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 841. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00841.
22. González-González D.M., Guerrero-Vásquez L.F., Quito-Calle J.V. Coping strategies and their sociodemographic correlates: an analysis of Ecuadorian university student behavior // *Frontiers in Education*. 2025. Vol. 10. 1565149. DOI: 10.3389/feduc.2025.1565149.
23. González Casas D., Dorado Barbe A.I., Gálvez Nieto J.L. Perfiles de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en relación con variables personales y académicas // *Educación XX1*. 2025. Vol. 28, nr 1. P. 103–130. DOI: 10.5944/educxx1.39618.
24. Золотарева А.А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // *Клиническая и специальная психология*. 2023. Т. 12. № 1. С. 18–42. DOI: 10.17759/cpse.2023120102.
25. Marakshina Ju., Adamovich T., Vasin G., Ismatullina V., Lobaskova M., Malykh A., Kolyasnikov P., Tabueva A., Zakharov I., Malykh S. Factor structure and psychometric properties of the perceived stress scale in Russian adolescents // *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14, nr 1. P. 775. DOI: 10.1038/s41598-024-51437-5.
26. Trousselard M. Neurophysiology of adaptive and maladaptive stress: Relations with psychology of stress // *Neurophysiologie Clinique*. 2025. Vol. 55 nr 2. 103036. DOI: 10.1016/j.neucli.2025.103036.
27. Barendregt C.S., Van der Laan A.M., Bongers I.L., Van Nieuwenhuizen C. Adolescents in secure residential care: the role of active and passive coping on general well-being and self-esteem // *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2015. Vol. 24, nr 7. P. 845–854. DOI: 10.1007/s00787-014-0649-4.
28. Hobfoll S.E. Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, nr 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
29. Ефремов А.Г., Кузнецова С.О., Ениколопов С.Н. Влияние внеучебной деятельности студентов на тревожность и агрессию, связанную с академическим стрессом // *Психическое здоровье*. 2024. Т. 19. № 9. С. 12–22.
30. Strack F., Deutsch R. Reflective and Impulsive Determinants of Social Behavior // *Personality and Social Psychology Review*. 2004. Vol. 8, nr 3. P. 220–247. DOI: 10.1207/s15327957pspr0803_1.
31. Антонова Н.А., Ерицян К.Ю., Цветкова Л.А. Запрос на психологическую помощь студентов педагогического вуза // *Психология человека в образовании*. 2021. Т. 3. № 2. С. 208–217.
32. Антонова Н.А., Дубровский Р.Г., Ерицян К.Ю. Факторы востребованности студентами службы

психологической помощи в вузе // Образование личности. 2021. № 3–4. С. 86–94.

33. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, nr 2. P. 310–357. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.310.

34. O'Hara R.E., Armeli S., Tennen H. Alcohol and cannabis use among college students: Substitutes or complements? // *Addictive Behaviors*. 2016. Vol. 58. P. 1–6. DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.02.004.

35. Cheng Q., Shi C., Yan C., Ren Z., Chan S.H., Xiong S., Zhang T., Zheng H. Sequential multiple mediation of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between rumination and social anxiety among Chinese adolescents // *Anxiety, Stress & Coping*. 2022. Vol. 35, nr 3. P. 354–364. DOI: 10.1080/10615806.2021.1958786.

36. Gorkin A.N., Anderson K.G. Intolerance of Uncertainty, Drinking Motives, and Alcohol Consumption in a Community Sample of Emerging Adults // *Cognitive Therapy and Research*. 2024. Vol. 48. P. 1202–1213. DOI: 10.1007/s10608-024-10495-x.

37. Cabib S., Campus P., Conversi D., Orsini C., Puglisi-Allegra S. Functional and Dysfunctional Neuroplasticity in Learning to Cope with Stress // *Brain Sciences*. 2020. Vol. 10, nr 2. P. 127. DOI: 10.3390/brainsci10020127.

38. Batmanov A., Grigoryeva I., Calderón-Hernández B., González-Téllez R., Guardiola Ramírez A. Beliefs, information sharing, and mental health care use among university students // *Journal of Development Economics*. 2026. Vol. 180. 103646. DOI: 10.1016/j.jdeveco.2025.103646.

39. Böke B.N., Mettler J., Bastien L., Cho S., Heath N. Examining the Acceptability and Effectiveness of a Self-Directed, Web-Based Resource for Stress and Coping in University: Randomized Controlled Trial // *JMIR Mental Health*. 2026. Vol. 13. e74205. DOI: 10.2196/74205.

40. Pinho L.G., Engström M., Silva M.R., Fonseca C., Lindberg M., Jelinek L., Börsting J., Afonso A., Jacinto G., Nilsson A., Schröder J., Schneider B.C. Help-seeking preferences and barriers for mental health problems among university students in Portugal, Germany, and Sweden // *Journal of Affective Disorders*. 2025. Vol. 379. P. 782–792. DOI: 10.1016/j.jad.2025.02.098.

41. Нехорошева Е.В., Касаткина Д.А. Между проблемой и запросом: готовы ли студенты принимать психологическую помощь // *Высшее образование в России*. 2024. Т. 33. № 6. С. 124–142.

42. Горбунова Е.В., Крылова И.Е. Психологические службы в российских вузах: что имеем и куда идем? // *Высшее образование в России*. 2023. Т. 32. № 11. С. 95–115.

43. Тихомирова Т.Н., Метелькова Е.И. Вузовская психологическая служба: социальные ожидания и институциональные вызовы на пути устойчивого развития // *Высшее образование в России*. 2025. Т. 34. № 11. С. 10–30.

44. Томилин О.Б., Фадеева И.М., Томилин О.О., Клюев А.К. Организационная культура российских университетов: ожидания и реалии // *Высшее образование в России*. 2018. № 1 (219). С. 96–107.

References

1. Whittle S., Zhang L., Rakesh D. Environmental and neurodevelopmental contributors to youth mental illness. *N europsycho pharmacology*, 2025, vol. 50, pp. 201–210. DOI:

10.1038/s41386-024-01926-y. (In Eng.).

2. Dunstone E.K., Reynolds K.J., Cárdenas D. The role of group memberships and school identification on student well-being. *British Journal of Social Psychology*, 2024, vol. 63, nr 1, pp. 403–428. DOI: 10.1111/bjso.12685. (In Eng.).

3. Grunt E.V., Mukhutdinova A.I. Potrebitel'skoe povedenie molodezhi pri vybore modnoy odezhdy [Consumer Behavior of Young People When Choosing Fashionable Clothes]. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 3. Obshchestvennye nauki*, 2017, vol. 12, nr 1 (161), pp. 26–38. (In Russ.).

4. Kovrov V.V., Pichko N.S., Gafiatulina N. Kh. Sotsiokul'turnaya marginal'nost' kak problemnoe svoystvo studencheskoy molodezhi v sovremennom obshchestve riska [Sociocultural Marginality as a Problematic Feature of Student Youth in Modern Risk Society]. *Gosudarstvennoe i munitsipal'noe upravlenie. Uchenye zapiski*, 2023, nr 2, pp. 251–256. (In Russ.).

5. Mahumud R.A., Dawson A.J., Chen W., Biswas T., Keramat S.A., Morton R.L., Renzaho A.M.N. The risk and protective factors for suicidal burden among 251 763 school-based adolescents in 77 low- and middle-income to high-income countries: assessing global, regional and national variations. *Psychological Medicine*, 2022, vol. 52, nr 2, pp. 379–397. DOI: 10.1017/S0033291721002774. (In Eng.).

6. Liu Z., Kuai M. The global burden of depression in adolescents and young adults, 1990–2021: systematic analysis of the global burden of disease study. *BMC Psychiatry*, 2025, vol. 25, nr 1, pp. 767. DOI: 10.1186/s12888-025-07201-8. (In Eng.).

7. Anderson T.L., Valiauga R., Tallo C., Hong C.B., Manoranjithan S., Domingo C., Paudel M., Untaroio A., Barr S., Goldhaber K. Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 2025, vol. 38, nr 1, e70009. DOI: 10.1111/jcap.70009. (In Eng.).

8. Candeias A.A., Félix A.S., Galindo E. Stress, well-being, and optimism in Portuguese youth: how do gender and age shape mental health and eating quality. *Frontiers in Psychology*, 2026, vol. 17, 1593283. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1593283. (In Eng.).

9. Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 2020, vol. 8, nr 1, pp. 36–65. DOI: 10.3934/publichealth.2021004. (In Eng.).

10. Dimitrova E.A. A study of educational stress among students of modern Russian universities and measures for its prevention. *International Research Journal*, 2023, vol. 7 (133). DOI: 10.23670/IRJ.2023.133.68. (In Eng.).

11. Kotova M.B., Maksimov S.A., Kurakin M.S., Kostina N.G., Drapkina O.M. Uroven' stressa studentov v zavisimosti ot povedencheskikh kharakteristik [Stress Level of Students Depending on Behavioral Characteristics]. *Profilakticheskaya meditsina*, 2024, vol. 27, nr 9, pp. 67–74. DOI: 10.17116/profmed20242709167. (In Russ.).

12. Cherbieva S.V. Prediktory formirovaniya stressoustoychivosti u studentov v usloviyakh obrazovatel'noy sredy VUZa [Predictors of Stress Resistance Formation in Students in the Educational Environment of a University]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*, 2025, vol. 13, nr 6. (In Russ.).

13. Teplyakova I.V. Formirovanie stressoustoychivosti

kak aktual'naya problema studentov-pervokursnikov vuza [Formation of Stress Resistance as a Current Problem of First-Year University Students]. *Azimuth nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya*, 2018, vol. 7, nr 1 (22), pp. 216–219. (In Russ.).

14. Juniar D., van Ballegooijen W., Kleygrewe G., van Schaik A., Passchier J., Riper H. Stress management interventions for university students in low-and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Digital Health*, 2025, vol. 7, 1603389. DOI: 10.3389/fdgth.2025.1603389. (In Eng.).

15. Williams L. A Theory-Based Meta-Analysis: Stress Management Interventions for College Students. *Journal of Education and Training Studies*, 2023, vol. 11, nr 4, pp. 36–49. DOI: 10.11114/jets.v11i4.6267. (In Eng.).

16. Loucas C., Taouk L., Cox D.J., Gunthert K.C. The efficacy of a stress mindset intervention on psychosocial health and daily stress processes in college students. *Anxiety, Stress & Coping*, 2025, vol. 38, nr 5, pp. 512–527. DOI: 10.1080/10615806.2025.2480495. (In Eng.).

17. Weiss E.M., Harder M., Staggl S., Holzner B., Dresen V., Canazei M. Evaluation of the effectiveness of a 7-week minimal guided and unguided cognitive behavioral therapy-based stress-management APP for students. *BMC Public Health*, 2025, vol. 25, nr 1, pp. 2266. DOI: 10.1186/s12889-025-23399-4. (In Eng.).

18. Chen S., Qi X. A randomized controlled trial of mindfulness: effects on academic stress, academic burnout, and psychological resilience in university students. *Frontiers in Psychology*, 2025, vol. 16, 1722669. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1722669. (In Eng.).

19. Amanvermez Y., Karyotaki E., Cuijpers P., Ciharova M., Donker M., Hurks P., Saleminck E., Spinhoven P., Struijs S., de Wit L.M. A Guided, Internet-Based Stress Management Intervention for University Students With High Levels of Stress: Feasibility and Acceptability Study. *JMIR Formative Research*, 2023, vol. 7, e45725. (In Eng.).

20. Ermakova E.S. Sovladayushchee povedenie, zhiznestoykost', stressoustoychivost' i depressiya studentov vuza [Coping Behavior, Hardiness, Stress Resistance and Depression of University Students]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina*, 2021, nr 2, pp. 142–159. (In Russ.).

21. Freire C., Ferradás M.D.M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J.C. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 2020, vol. 11, pp. 841. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00841. (In Eng.).

22. González-González D.M., Guerrero-Vásquez L.F., Quito-Calle J.V. Coping strategies and their sociodemographic correlates: an analysis of Ecuadorian university student behavior. *Frontiers in Education*, 2025, vol. 10, 1565149. DOI: 10.3389/educ.2025.1565149. (In Eng.).

23. González Casas D., Dorado Barbe A.I., Gálvez Nieto J.L. Perfiles de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en relación con variables personales y académicas. *Educación XX1*, 2025, vol. 28, nr 1, pp. 103–130. DOI: 10.5944/educxx1.39618. (In Span.).

24. Zolotareva A.A. Psikhometricheskie svoystva russkoyazychnoy versii Shkaly vosprinimaemogo stressa (versii PSS-4, 10, 14) [Psychometric Properties of the

Russian-Language Version of the Perceived Stress Scale (PSS-4, 10, 14)]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*, 2023, vol. 12, nr 1, pp. 18–42. DOI: 10.17759/cpse.2023120102. (In Russ.).

25. Marakshina Ju., Adamovich T., Vasin G., Ismatullina V., Lobaskova M., Malykh A., Kolyasnikov P., Tabueva A., Zakharov I., Malykh S. Factor structure and psychometric properties of the perceived stress scale in Russian adolescents. *Scientific Reports*, 2024, vol. 14, nr 1, pp. 775. DOI: 10.1038/s41598-024-51437-5. (In Eng.).

26. Trousselard M. Neurophysiology of adaptative and maladaptive stress: Relations with psychology of stress. *Neurophysiologie Clinique*, 2025, vol. 55, nr 2, 103036. DOI: 10.1016/j.neucli.2025.103036. (In Eng.).

27. Barendregt C.S., Van der Laan A.M., Bongers I.L., Van Nieuwenhuizen C. Adolescents in secure residential care: the role of active and passive coping on general well-being and self-esteem. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 2015, vol. 24, nr 7, pp. 845–854. (In Eng.).

28. Hobfoll S.E. Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 1989, vol. 44, nr 3, pp. 513–524. (In Eng.).

29. Efremov A.G., Kuznetsova S.O., Enikolopov S.N. Vliyaniye vneuchebnoy deyatel'nosti studentov na trevozhnost' i agressiyu, svyazannuyu s akademicheskim stressom [The Influence of Students' Extracurricular Activities on Anxiety and Aggression Related to Academic Stress]. *Psikhicheskoe zdorov'e*, 2024, vol. 19, nr 9, pp. 12–22. (In Russ.).

30. Strack F., Deutsch R. Reflective and Impulsive Determinants of Social Behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 2004, vol. 8, nr 3, pp. 220–247. (In Eng.).

31. Antonova N.A., Ericyan K.Yu., Tsvetkova L.A. Zapros na psikhologicheskuyu pomoshch' studentov pedagogicheskogo vuza [The Demand for Psychological Help Among Students of a Pedagogical University]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii*, 2021, vol. 3, nr 2, pp. 208–217. (In Russ.).

32. Antonova N.A., Dubrovskiy R.G., Ericyan K. Yu. Faktory vostrebovannosti studentami sluzhby psikhologicheskoy pomoshchi v vuze [Factors of Students' Demand for Psychological Assistance Service at the University]. *Obrazovanie lichnosti*, 2021, nr 3–4, pp. 86–94. (In Russ.).

33. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985, vol. 98, nr 2, pp. 310–357. (In Eng.).

34. O'Hara R.E., Armeli S., Tennen H. Alcohol and cannabis use among college students: Substitutes or complements? *Addictive Behaviors*, 2016, vol. 58, pp. 1–6. DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.02.004. (In Eng.).

35. Cheng Q., Shi C., Yan C., Ren Z., Chan S.H., Xiong S., Zhang T., Zheng H. Sequential multiple mediation of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between rumination and social anxiety among Chinese adolescents. *Anxiety, Stress & Coping*, 2022, vol. 35, nr 3, pp. 354–364. (In Eng.).

36. Gorkin A.N., Anderson K.G. Intolerance of Uncertainty, Drinking Motives, and Alcohol Consumption in a Community Sample of Emerging Adults. *Cognitive Therapy and Research*, 2024, vol. 48, pp. 1202–1213. (In Eng.).

37. Cabib S., Campus P., Conversi D., Orsini C., Puglisi-Allegra S. Functional and Dysfunctional Neuroplasticity in

Learning to Cope with Stress. *Brain Sciences*, 2020, vol. 10, nr 2, pp. 127. (In Eng.).

38. Batmanov A., Grigoryeva I., Calderón-Hernández B., González-Téllez R., Guardiola Ramírez A. Beliefs, information sharing, and mental health care use among university students. *Journal of Development Economics*, 2026, vol. 180, 103646. (In Eng.).

39. Böke B.N., Mettler J., Bastien L., Cho S., Heath N. Examining the Acceptability and Effectiveness of a Self-Directed, Web-Based Resource for Stress and Coping in University: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 2026, vol. 13, e74205. (In Eng.).

40. Pinho L.G., Engström M., Silva M.R., Fonseca C., Lindberg M., Jelinek L., Börsting J., Afonso A., Jacinto G., Nilsson A., Schröder J., Schneider B.C. Help-seeking preferences and barriers for mental health problems among university students in Portugal, Germany, and Sweden. *Journal of Affective Disorders*, 2025, vol. 379, pp. 782–792. DOI: 10.1016/j.jad.2025.02.098. (In Eng.).

41. Nekhorosheva E.V., Kasatkina D.A. Mezhdub problemoy i zaprosom: gotovy li studenty prinimat' psikhologicheskuyu

pomoshch' [Between Problem and Request: Are Students Ready to Accept Psychological Help?]. *Vysshee obrazovanie v Rossii*, 2024, vol. 33, nr 6, pp. 124–142. (In Russ.).

42. Gorbunova E.V., Krylova I.E. Psikhologicheskie sluzhby v rossiyskikh vuzakh: chto imeem i kuda idem? [Psychological Services in Russian Universities: What We Have and Where Are We Going?]. *Vysshee obrazovanie v Rossii*, 2023, vol. 32, nr 11, pp. 95–115. (In Russ.).

43. Tikhomirova T.N., Metel'kova E.I. Vuzovskaya psikhologicheskaya sluzhba: sotsial'nye ozhidaniya i institutsional'nye vyzovy na puti ustoychivogo razvitiya [University Psychological Service: Social Expectations and Institutional Challenges on the Path to Sustainable Development]. *Vysshee obrazovanie v Rossii*, 2025, vol. 34, nr 11, pp. 10–30. (In Russ.).

44. Tomilin O.B., Fadeeva I.M., Tomilin O.O., Klyuev A.K. Organizatsionnaya kul'tura rossiyskikh universitetov: ozhidaniya i realii [Organizational Culture of Russian Universities: Expectations and Realities]. *Vysshee obrazovanie v Rossii*, 2018, nr 1 (219), pp. 96–107. (In Russ.).

Информация об авторах / Information about the authors:

Лебедева-Несевря Наталья Александровна – доктор социологических наук, профессор, профессор кафедры социальной работы и социальной антропологии НГТУ; natnes@list.ru;

Леухина Анна Владиславовна – аспирант кафедры социологии ПГНИУ; leukhina.av@yandex.ru;

Бахтиярова Ксения Вадимовна – магистрант кафедры социальной работы и социальной антропологии НГТУ; Ksenia112003@mail.ru.

Natalia A. Lebedeva-Nesevrya – Doctor of Sociology, Professor, Professor in the Department of Social Work and Social Anthropology at Novosibirsk State Technical University; natnes@list.ru;

Anna V. Leukhina – Postgraduate Student in the Department of Sociology at Perm State National Research University; leukhina.av@yandex.ru;

Ksenia V. Bakhtiyarova – Master's Student in the Department of Social Work and Social Anthropology at Novosibirsk State Technical University; Ksenia112003@mail.ru.