

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь поведенческих особенностей и способов совладания
у студентов

Обучающийся

Т.В. Кошечая

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук., И.В. Седова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические проблемы взаимосвязи личностных особенностей и способов совладавшего поведения у студентов.....	8
1.1 Понятие совладающего поведения в научных исследованиях.....	8
1.2 Рассмотрение совладающего поведения личности в психологической науке.....	18
1.3 Особенности взаимосвязи личностных особенностей и способов совладавшего поведения у студентов высшего образования.....	36
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных особенностей и способов совладавшего поведения у студентов.....	53
2.1 Организация исследования.....	53
2.2 Анализ результатов констатирующего этапа исследования.....	58
2.3 Рекомендации по преодолению последствий негативных ситуаций.....	66
Заключение.....	72
Список используемой литературы и используемых источников.....	78

Введение

Актуальность настоящего исследования определено тем, что современное общество предъявляет высокие требования к молодому поколению, особенно к студентам, которые находятся на этапе формирования своей личности и профессиональной идентичности.

В условиях постоянного стресса, вызванного учебной нагрузкой, социальными взаимодействиями и необходимостью адаптации к новым условиям, способность эффективно справляться с трудностями становится одной из ключевых компетенций, определяющих успех в учебной и дальнейшей профессиональной деятельности. В этой связи особое внимание привлекает взаимосвязь личностных особенностей студентов и их способов совладания с возникающими стрессовыми ситуациями.

Личностные особенности, такие как уровень тревожности, самооценка, эмоциональная устойчивость и социальная адаптивность, играют значительную роль в том, как индивид воспринимает и реагирует на стрессовые факторы. Исследования показывают, что студенты с высокими уровнями эмоциональной устойчивости и низкой тревожностью чаще используют конструктивные способы совладания, такие как планирование действий и поиск социальной поддержки. «В то же время, студенты, обладающие низкой самооценкой или высоким уровнем тревожности, могут прибегать к менее эффективным стратегиям, таким как избегание или негативное саморазмышление, что может усугублять их ситуацию и приводить к негативным последствиям для психического здоровья» [59].

Актуальность темы обусловлена не только необходимостью понимания механизмов взаимодействия личностных особенностей и способов совладания, но и практическими аспектами, связанными с психологическим благополучием студентов. В условиях растущей нагрузки на образовательные учреждения и увеличения числа студентов, сталкивающихся с эмоциональными и психологическими трудностями,

важно разработать стратегии, которые помогут молодым людям более эффективно справляться с вызовами, с которыми они сталкиваются. Это может включать в себя как индивидуальные подходы к обучению, так и программы психологической поддержки, и тренинги по развитию навыков совладания.

Проблема формирования совладающего поведения студентов связано с тем, что успешность данного процесса находится в прямой зависимости от уровня успеваемости студентов, а также их умения грамотно распоряжаться временем на учебу и подготовку заданий. Также успешность протекания процесса зависит от такого фактора, как способность студентами достичь комфорта в условиях их деятельности, то есть обучения в вузе.

Таким образом, все вышесказанное актуализирует выбранную тему исследования.

Объект исследования: совладающее поведение.

Предмет исследования: взаимосвязь личностных особенностей и способов совладающего поведения студентов университета.

Цель исследования: изучить взаимосвязь личностных особенностей и способов совладавшего поведения студентов университета.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь между определенными личностными особенностями и способами совладавшего поведения студентов университета.

Данная цель предполагает решение **следующих задач:**

- рассмотреть понятие и содержание совладавшего поведения в научных исследованиях;
- определить особенности взаимосвязи личностных особенностей и способов совладавшего поведения у студентов университета;
- провести эмпирическое исследование по изучению взаимосвязи личностных особенностей и способов совладавшего поведения студентов университета.

Теоретико-методологическую основу исследования составили научные труды как российских, так и зарубежных ученых, исследующие влияния преодоления последствий негативных ситуаций на личностных особенностях студентов.

Базовыми для настоящего исследования взгляды на проблемы совладающего поведения исследователей как отечественной (Л.А. Китаев-Смык, К.А. Абульханова, В.А. Бодров, Л.И. Анцыферова и другие), так и зарубежной (З. Фрейд, К. Хорни, Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман и другие) психологии. Изучением проблемы влияния личностных особенностей на выбор копинг-стратегии занимались Н.А. Сирота, О.Б. Подобина, О.В. Киселева, О.Б. Кобзева и другие.

Методы исследования определялись теоретическими позициями психологии, целью и задачами магистерской работы:

- теоретические (изучение психолого-педагогической литературы);
- организационные (сравнительный, системный);
- эмпирические;
- статистические (обработка материалов исследования) – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Методики исследования:

- опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса);
- методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского);
- методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина);
- опросник самоорганизации деятельности (ОСД) (Е.Ю. Мандрикова);
- тест «Оценка самоконтроля в общении» (М. Снайдер).

Опытно-экспериментальная база исследования: Севастопольский государственный университет. Выборка составила 50 студентов (25 юношей и 25 девушек) в возрасте 19–21 год, в период экзаменационной сессии.

Научная новизна исследования впервые системный личностно-развивающий подход был применен к изучению совладающего поведения в системе уровневого психологического образования, что позволило данный феномен исследовать как ресурс личностно-профессионального развития, способный повысить показатели интегральных личностных характеристик студентов-психологов (бакалавриата и специалитета).

Практическая значимость данного исследования заключается в разработанной профилактической программе, которая может быть использована для снижения стресса у студентов в период экзаменационной сессии.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается, прежде всего, методологией проведенного исследования, репрезентативной исследовательской базой. Достоверность вынесенных на защиту положений определяется использованием статистических методов, общепринятых методик исследования. Обоснованность и достоверность положений и выводов диссертации подтверждена аргументацией постановки цели, задач, формулировкой теоретических обобщений, построенных с учетом новейших исследований ведущих российских и зарубежных ученых.

Личное участие автора состоит в определении цели работы, постановке и решении задач, выборе объекта и предмета исследования, в сборе, обработке и систематизации теоретических материалов по теме исследования. Полученные и описанные эмпирические данные, выводы по теме диссертационной работы также являются результатом самостоятельной работы автора.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования на базе Севастопольского государственного университета.

Положения, выносимые на защиту:

- психологический анализ существующих подходов к изучению профессионального развития личности позволил выделить системный личностно-развивающий подход, который делает

возможным рассмотрением совладавшего поведения в виде ресурсной детерминации личностного развития студентов-психологов;

- установлено, что основные способы совладания, это: копинг, нацеленный на оценку; копинг, нацеленный на проблему; копинг, нацеленный на эмоции;
- при анализе факторов, влияющих на выбор стратегии совладания, обнаружено, что к ним исследователи относят: умственный интеллект, социальный и эмоциональный интеллект, креативность и творческие способности, направленность личности, установки, физическое и психическое здоровье, локус контроля, Я-концепция, мировоззрение, возрастные особенности и темперамент;
- у всех участников исследования выявлен высокий уровень стресса в период экзаменационной сессии;
- доказано, что выбираемые стратегии совладания с последствиями негативных событий взаимосвязаны с такими личностными особенностями студентов, как: уровень самоорганизации личности, уровень тревожности, самоконтроля;
- разработана программа по развитию навыков, способствующих конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий студентов в период экзаменационной сессии;
- обозначена система методов в работе психолога по формированию социально-психологических навыков, способствующих конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в юношеском возрасте.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, содержит 8 рисунков, 11 таблиц, список использованной литературы (69 источников). Основной текст работы изложен на 84 страницах.

Глава 1 Теоретические проблемы взаимосвязи личностных особенностей и способов совладавшего поведения у студентов

1.1 Понятие совладающего поведения в научных исследованиях

Термин «coping» происходит от английского «соре» – преодолевать. «В научной литературе данный термин в широком смысле включает в себя все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего и внутреннего характера, а в более узком – определяется, как стратегия действия для приспособления к условиям ситуации. Он может пониматься как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [8].

Проблема копинга начала изучаться примерно в 1940-1950-х годах XX века. «Первое упоминание термина копинг-стратегии появилось в психологической литературе в 1962 году благодаря Л. Мерфи, применившим его при изучении способов преодоления кризисов развития у детей» [36].

Далее в 1966 году психолог Р. Лазарус опубликовал книгу «Психологический стресс и процесс совладания с ним», где «подробно описал осознанные стратегии совладания со стрессом и другими порождающими тревогу факторами» [59]. Таким образом Л. Мерфи и Р. Лазарус положили начало изучения копинг-стратегий

«Понятие копинг-стратегий интегрирует в себе когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые часто используются человеком, чтобы совладать со стрессом, и в общем случае, с трудными жизненными ситуациями. Близким понятием, широко используемым и разработанным в отечественной школе психологии, является понятие переживание» [18].

В научном сообществе нет единого мнения об успешности различных методов преодоления стресса. Некоторые исследователи считают, что любая

стратегия совладающего поведения должна быть непременно результативной. По их мнению, копинг представляет собой осмысленные и последовательные шаги, направленные на адаптацию человека к стрессовым ситуациям. При этом важно отметить, что данные действия носят осознанный характер и имеют конкретную цель - справиться с психологическим напряжением [2].

«Самая первая психологическая классификация копинг-стратегий создана основоположниками их исследования Р. Лазарусом и С. Фолкманом, которые предложили выделять среди копинг-стратегий фокусированные на решении проблемы и фокусированные на эмоциях (цель последних – минимизировать дистресс, вызванный стрессором). Другие деления включают копинг-стратегии, направленные на исследование проблемы или уход от нее» [53].

При анализе адаптивных и неадаптивных стратегий поведения в когнитивной области выделяют различные подходы к решению проблем. Адаптивное поведение характеризуется глубоким анализом сложностей и поиском рациональных решений. Напротив, неадаптивные стратегии проявляются в уклонении от трудностей и заниженной самооценке собственных возможностей. Исследователь S. Folkman, изучая стратегию «проблемного фокуса», выделяет два основных типа реагирования: когнитивный (переоценка ситуации и изменение восприятия) и поведенческий (активные действия по преодолению препятствий).

Самообвинение и чрезмерная критика в свой адрес относятся к деструктивным моделям поведения. Напротив, способность сохранять позитивный настрой, и вера в благополучное разрешение трудностей являются здоровыми психологическими механизмами эмоционального реагирования [65].

О.В. Кобзева, классифицируя стратегии, «сгруппировал их в три категории: продуктивный копинг (преодоление проблемы с сохранением оптимистичной позиции и взаимодействия с окружающими);

непродуктивный копинг (физическая и эмоциональная изоляция в связи с неспособностью противостоять проблеме); обращение к другим (поиск поддержки для решения проблемы)» [25].

Е.П. Белинская выделяет «три группы копинг-стратегий: разрешение проблем; избегание – стратегия, при которой человек избегает контактов с окружающей средой, пытаясь уйти от проблемы; в пассивной форме это может быть употребление алкоголя, наркотиков, в активной – суицидальное поведение; поиск социальной поддержки» [5].

«Известный в психологии ресурсный подход к использованию копинг-стратегий мы можем найти у С. Хобфолла, разработавшего COR-теорию (Conversation of Resources – сохранение личных ресурсов), где рассматривает два их вида – социальные и материальные. Автор считает, что именно под их влиянием образуется различное копинг-поведение – активное или пассивное, антисоциальное или социальное, не прямое или прямое» [61].

В кризисных ситуациях возникает потребность применять стратегии совладания, которые помогают снизить психологическое напряжение. Интенсивность этого напряжения определяется как объективными обстоятельствами, так и личностными особенностями человека [1].

Российские психологи интерпретируют данное явление через призму приспособительного поведения человека к условиям среды. При этом эффективность копинг-поведения во многом зависит не столько от самой ситуации, сколько от того, как человек ее воспринимает и интерпретирует.

Попова В.В. в своих исследованиях подчеркивает важность восприятия и субъективной оценки ситуации при выборе стратегии преодоления трудностей [49]. Такой взгляд на проблему позволяет рассматривать копинг через призму индивидуального восприятия человеком стрессовых ситуаций.

Психологическое воздействие стрессовых событий на каждого человека проявляется по-разному, что напрямую связано с индивидуальными особенностями личности. Реагирование на дискомфортные ситуации часто происходит автоматически, минуя осознанный контроль, особенно если

подобные ситуации повторяются регулярно в повседневной жизни. Степень эмоционального потрясения в идентичных обстоятельствах может существенно варьироваться у разных людей из-за различий в их темпераменте и личностных качествах. Именно персональные характеристики человека являются тем субъективным компонентом, который определяет глубину и интенсивность переживаемого психологического дискомфорта [22].

В момент возникновения стрессовых ситуаций особый интерес представляет взаимное влияние эмоционального состояния человека и формирования защитных механизмов психики. Исследователи активно изучают, как «эмоции определяют выбор стратегии совладания со стрессом, и наоборот – каким образом выбранная стратегия отражается на эмоциональном фоне личности» [3].

Изначально механизмы психологической защиты рассматривались учеными только применительно к экстремальным ситуациям. Однако позже их стали изучать и в контексте повседневных трудностей. Любые поведенческие паттерны, помогающие адаптироваться к проблеме, избежать ее или научиться с ней жить, можно считать защитными стратегиями психики. Их главное предназначение заключается в снижении психологического напряжения и преодолении стрессовых факторов [50].

В научных исследованиях выделяют два основных типа стратегий совладания со стрессом – продуктивные и непродуктивные. Успешность таких стратегий определяется их способностью укреплять психоэмоциональную стабильность и снижать восприимчивость организма к стрессовым факторам [54]. «Копинг-стратегии можно классифицировать по следующим векторам:

- проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированное поведение;
- преобразующие стратегии и стратегии преодоления;

- изменение собственных характеристик, а также изменение отношения к ситуации, саморазрушение;
- активные и пассивные стратегии;
- изменение в окружающей среде, или изменение личностью самой себя;
- осознанные и неосознанные стратегии» [16].

В отечественной литературе англоязычный термин «копинг» принято заменять термином «совладание», следовательно, «копинг-стратегии» – «стратегии совладавшего поведения».

На данный момент в отечественной психологии существует несколько наиболее популярных определений понятия «совладавшее поведение».

А. George в своих исследованиях, «определяет совладавшее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям, через осознанные стратегии действий» [63].

Г.С. Корытова и Ю.А. Еремина «под совладавшим поведением понимают особый вид социального поведения человека, которое обеспечивает или разрушает его здоровье и благополучие» [27].

Е.И. Рассказова «рассматривает совладавшее поведение как стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации» [51].

Е.Р. Исаева «рассматривают совладавшее поведение как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям» [20].

«Человек обладает способностью справляться с трудными жизненными ситуациями благодаря внутренним психологическим ресурсам – особенностям темперамента, защитным механизмам и накопленному опыту. Эта способность не только помогает приспособливаться к стрессовым

обстоятельствам, но и находить эффективные решения возникающих проблем» [4].

Механизм совладания включает несколько ключевых аспектов. Во-первых, это способность сохранять эмоциональный баланс и позитивную самооценку даже в сложных ситуациях. Во-вторых, умение выстраивать и поддерживать близкие отношения с окружающими. Важными элементами также являются способность минимизировать негативное влияние обстоятельств, восстанавливать свою активность и адаптироваться к меняющимся условиям жизни. При этом человек может как приспосабливаться к ситуации, так и активно ее преобразовывать [56].

Существует множество теоретических концепций в психологии, которые объясняют механизмы преодоления стресса человеком. Одним из ключевых является психоаналитическое направление, где совладающее поведение трактуется через призму эго-механизмов. Согласно этой теории, человек использует специальные защитные механизмы для снижения внутреннего дискомфорта. Другой важный теоретический подход – диспозиционный, который базируется на идее о врожденных личностных характеристиках, помогающих справляться со стрессовыми ситуациями.

«В рамках этой концепции Д. Бирн выделил два способа совладания: избегание (непосредственно связан с психоаналитическим понятием вытеснение и заключается в реагировании избеганием, вытеснением, отрицанием и т.д. на стимулы, вызывающие тревогу) и приближение (заключается в преодолении стресса, путем максимально приближения к его источникам или желание контролировать источники стресса с помощью механизмов интеллектуализации, обсессивные действия или состояние навязчивой обеспокоенности)» [66].

Вторая концепция, разработанная Миллером и Манганом, имеет схожее структурное строение. «Концепция предполагает наличие двух стилей преодоления стресса – мониторинговый (или отслеживающий). Она заключается в чутком реагировании на любую стрессовую ситуацию, поиске

или отслеживании человеком информации, связанной с ней. Отличие этих концепций заключается в концентрации Миллера и Мангона, в большей степени, на процессах переработки информации в условиях угрожающих (стрессовых) ситуаций» [15].

«В рамках когнитивно-транзакционного подхода (ситуационного подхода), совладание определяется как динамический процесс, напрямую зависящий от особенностей стрессовой ситуации, а также от когнитивной оценки даваемой этой ситуации самим человеком. Н.А. Польская, являющаяся одним из основоположников данного подхода, полагает, что характер оценки является важным фактором, детерминирующим тип совладания со стрессором и процесс совладания» [4].

При изучении проблематики совладавшего поведения предлагается несколько вариантов его классификации. Рассмотрим наиболее популярные из них. М.Н. Трущенко выделяет «следующие стратегии совладавшего поведения:

- адаптивные: планирование разрешения проблем; поиск социальной поддержки; принятие ответственности; положительная переоценка;
- дезадаптивные: бегство-избегание конфронтация; дистанцирование; самоконтроль» [60].

C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub «выделяют три основания классификации копинг-поведения:

- продуктивный (когнитивная переоценка ситуации, ориентация на достижения, духовность, оптимизм);
- социальный (обращение за поддержкой к близким людям или к профессионалам);
- непродуктивный (игнорирование, уход в себя, тревога, отказ от действий, избегание)» [64].

К.В. Краева «классифицирует совладавшее поведение следующим образом: локус копинг (нацеленность на проблему или на себя); зона психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя или

внутренняя деятельность); результативность; временная протяженность полученного результата (ситуация разрешается радикально или нет); ситуации, провоцирующие копинг-поведение (внеповседневные или повседневные)» [28].

Классификация совладания Т.Л. Крюковой «основана на трех основных критериях:

- эмоционально-проблемный;
- эмоционально-фокусированный;
- проблемно-фокусированный;
- когнитивно-поведенческий (скрытый внутренний копинг);
- открытый поведенческий копинг, ориентированный на открытые действия;
- успешный-неуспешный копинг» [30].

Анализируя индивидуальные различия в процессе совладания и управления эмоциями В.И. Журбин выделил «следующие типы совладавшего поведения:

- проблемно-ориентированные копинг-стратегии, направленные на изменение ситуативных факторов, вызывающих дистресс;
- эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, нацеленные на управление личных реакций на стрессовую ситуацию;
- потеря-ориентированный копинг;
- концентрация на тяжелой утрате;
- реставрационно-ориентированный копинг;
- стратегии сосредоточения на вторичных аспектах тяжелой утраты» [16].

Л.И. Анцыферова «предлагает следующую классификацию способов совладавшего поведения:

- эмоциональный проблемный: эмоционально-фокусированные способы повеления, направленные на урегулирование

эмоциональной реакции; проблемно-фокусированные способы поведения, направленные на то, чтобы справиться или изменить стрессогенную ситуацию;

- когнитивный поведенческий: скрытые внутренние способы поведения – когнитивное решение проблемы с целью изменения неприятной ситуации, вызывающей стресс; открытые поведенческие способы – поведенческие действия и поступки, направленные на решение проблемной ситуации или снятие воздействия стрессогенных факторов;
- успешный неуспешный: способы, ведущие к успешному разрешению трудной ситуации (конструктивные способы и стратегии, приводящие к преодолению трудной ситуации, вызывавшей стресс); способы, ведущие к неуспешному решению трудной ситуации (неконструктивные способы, препятствующие в конечном итоге преодолению стресса)» [2].

Обобщив вышеизложенное, можно сделать следующий вывод: «в научной литературе существует разнообразие подходов к классификации совладавшего поведения» [4, с. 50].

Изучив их более подробно, мы можем выделить «следующие основания для классификации:

- специфичность стрессовой ситуации: стереотипные, привычные стратегии совладания, использующиеся в привычной деятельности; новообразующиеся стратегии, как реакция на кризисные, экстремальные, травмирующие психику ситуации;
- компетентность навыков совладания: уровень сформированности знаний и готовность к преодолению стрессовой ситуации; конструктивные и деструктивные способы преодоления кризисной ситуации;
- личностные особенности, как движущая сила формирования совладавшего поведения: неадаптивное совладание, основанное на

бездействии, игнорировании, уходе от стрессовой ситуации; адаптивное совладание, основанное на готовности к преодолению стрессовой ситуации и использовании стандартных стратегий совладания; трансадаптивное совладание, основанное на активизации внутренних ресурсов и создании новых способов преодоления стрессовой ситуации» [36].

И.И. Ветрова разработала уникальный подход к преодолению стрессовых состояний. В основе её исследования лежит понятие жизнестойкости – особого мировоззренческого комплекса, позволяющего индивиду не только противостоять стрессовым факторам, но и сохранять деятельностную позицию. Эта система взглядов охватывает самовосприятие человека, его картину мира и способы взаимодействия с окружающей действительностью [8]. Жизнестойкость как диспозиция включает в себя три составляющие: вовлеченность, контроль и принятие риска.

«Вовлеченность: уверенность в том, что включенность в деятельность создает максимальные возможности получить удовольствие от активности и найти в ней интересное и важное для себя. Контроль: активность и противодействие складывающимся обстоятельствам позволяют повлиять на происходящее. Принятие риска: готовности действовать без гарантии успеха и комфорта, рассматривая любой положительный или негативный опыт как значимый, полезный для того, чтобы продолжать движение вперед.

Отмечается, что составляющие жизнестойкости формируются в детстве и подростковом возрасте под влиянием детско-родительских отношений. Развитие вовлеченности связано с эмоциональным принятием, поддержкой и одобрением со стороны родителей» [61].

В своих исследованиях жизнестойкости Е.П. Белинская определила, что жизнестойкость коррелирует с стратегиями совладавшего поведения: жизнестойкость имеет отрицательную взаимосвязь с такими стратегиями как: «Избегание» и «Поиском социальной поддержки» [5].

Позитивную взаимосвязь жизнестойкость имеет с стратегиями: «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка».

Активное преодоление трудностей тесно связано с контролем и принятием риска – ключевыми аспектами жизнестойкости, которые проявляются в планировании действий. Когда человек обладает высоким уровнем контроля, он предпочитает самостоятельно решать проблемы, что объясняет отрицательную корреляцию с потребностью в социальной поддержке [6].

Компоненты вовлеченности и контроля помогают человеку оставаться деятельным при столкновении с препятствиями, что отражается в снижении стратегии избегания. Взаимодействие всех трех составляющих жизнестойкости особенно ярко проявляется в способности находить глубинный смысл происходящего. Это позволяет личности не просто справляться с трудностями, но и извлекать из них пользу для собственного развития, переосмысливая опыт в позитивном ключе.

1.2 Рассмотрение совладающего поведения личности в психологической науке

Для современных условий общественной жизни характерно проявление разных событий, которые вносят изменения, что обуславливает возникновение новых ситуаций со своими проблемами и задачами, принимаемые людьми конфликтными, кризисными, стрессовыми. Изменения в социальной сфере создают дискомфортную обстановку, наиболее значительная роль в которой отводится специалистами межличностным отношениям.

В связи с этим, несмотря на то, что копинг не является новым понятием, интерес к данному феномену не снижается, а наоборот.

Несмотря на многообразие исследований, посвященных проблеме копинг-поведения, долгое время они были направлены в основном на

психосоматические и физические заболевания (M. Broda, E. Heim, R. Moss, L. Massgey, R. Olbrich), сообщает М.Р. Хачатурова [10] и изучались преимущественно западными учеными.

Совладающее поведение подразумевает приспособление к сложившейся ситуации и навыки использования конкретных средств в качестве инструментария для преодоления стрессогенных ситуаций. При использовании активных копинг-стратегий увеличивается возможность снижения воздействия виктимогенных и стрессогенных ситуаций, т.е. преодоление направленно на гармонизацию отношений между субъектом и средой или на ослабление эмоциональных переживаний, считает А.А. Киселева [22].

В настоящее время подавляющее большинство исследований когнитивных механизмов совладающего поведения проводится, исходя из третьей парадигмы теоретических подходов, согласно концепции, Г. Лазаруса [23]. В данных работах указывается прямая корреляция между типами копинг-поведения, оценкой угроз, а также потери и вызова.

Кроме этого, следует отметить, что и в работах отечественных психологов (Л.И. Анциферовой, В.А. Бордовым, Т.Л. Крюковой), определения когнитивного оценивания, также прослеживается влияние работ Р. Лазаруса [19] и исходит оно от термина «угроза» [7].

По мнению З. Фрейда, «в ситуации стресса бессознательно срабатывают механизмы психологической защиты, которые делятся на ситуативные и базальные и защищают психику человека от боли, стыда, страха, тревоги, амбивалентных чувств, но при этом разрушаются или искривляются различные аспекты реальности. Поэтому это может иметь негативные последствия в дальнейшем и привести к новому стрессу по закону вынужденного повторения» [19].

З. Фрейд впервые использовал термин «защита» в своей работе «Защитные нервопсихозы» и долгое время понятие «защита» и «вытеснение» использовались как синонимы.

«Впервые понятие – защитные механизмы использовала А. Фрейд в классическом труде Я и защитные механизмы, где раскрыла сущность и механизмы работы десяти психологических защит, сейчас их количество значительно возросло, но основная суть их работы не изменилась, – это искажение реальности с целью защиты психики от боли и повреждений».

Таким образом, «механизмы психологических защит имеют амбивалентный характер. С одной стороны – они защищают психику, и стрессоустойчивость личности растет, с другой – искривление реальности не дает возможность реагировать адекватно и впоследствии, если вопрос не решается, стрессоустойчивость снижается» [9].

Здесь нам близка оценка защитных механизмов Ф.Е. Василюк в монографии «Психология переживания». «Человек имеет возможность защититься с помощью защитных механизмов, но он платит дорогую цену за это в виде бессознательной ригидной, автоматической реакции и отсутствием возможности регуляции. В этом случае стрессоустойчивость снижается до противоположного значения, что заканчивается неврозом или иными психосоматическими расстройствами» [33].

Л.П. Корчмит отмечает, что наиболее эффективным механизмом психологической защиты выступает сублимация – преобразование негативной энергии в созидательную деятельность, например, в творчество. Такой подход не только помогает справиться со стрессом, но и укрепляет психологическую устойчивость личности. Интересно, что в процессе осознания и проработки подавленных переживаний происходит высвобождение значительных энергетических ресурсов [11].

Ранее эта энергия тратилась на сдерживание травмирующего опыта в бессознательном, но после катарсиса она становится доступной "Эго" для решения актуальных задач. В результате такой трансформации человек не только избавляется от невротических состояний, но и обретает дополнительные силы для преодоления жизненных трудностей [35].

В русле поведенческого (бихевиорального) подхода, основанного на теориях И.П. Павлова и Б. Скиннера, «развитие индивида полностью зависит от факторов внешней среды. Определенные стимулы, воздействуя на индивида, обуславливают формирование различных качеств индивида» [43].

«Благодаря использованию принципов теории обучения, модифицируются штампы поведения. Если на в ответ на раздражитель среды используется адаптивный ответ, закрепленный поощрением, то индивид продолжает его использовать, и в дальнейшем стрессоустойчивость растет; неадаптивный ответ, закрепленный поощрением, ведет к тому, что стрессоустойчивость снижается, то есть благодаря изменениям в среде или систематическим вмешательствам через поощрение и поддержку поведение можно корректировать» [44] считает Г.С. Човдырова.

Следовательно, «изменяя внешние условия и предоставив индивиду время для обучения, можно варьировать результаты возрастного развития.

В отличие от психоаналитического, в поведенческом подходе нет цели выяснить причины проблемы, конфликта или симптома – он меняет штампы поведения, которые снижают стрессоустойчивость. Анализ дает понимание, какие факторы вызывают и поддерживают симптоматику.

Изменение поведения автоматически изменяет симптоматику и уровень стрессоустойчивости, пишет Ю.Е. Затиная» [48].

В русле экзистенциально-гуманистического подхода, берущего начало в работах его основателей – А. Маслоу [62], Г. Мэя [67], К. Роджерса [68] и другие, «человек понимается, как неделимый, принципиально целостный. Данный подход обращается к интегральным переживаниям, таким, как: счастье, горе, вина, потеря и прочее, а не к отдельным процессам или изолированным друг от друга аспектам и проявлениям» [12].

«Категории такого подхода охватывают представление о личностном Я, смысле жизнь, личности, подлинности, одиночестве, самореализации, самоактуализации, свободе, которые имеют определенное влияние на стрессоустойчивость личности» [12].

Согласно исследованиям А.И. Тарелкина, последовательное удовлетворение потребностей каждого уровня способствует укреплению психического здоровья и повышению устойчивости к стрессам. Когда человек успешно реализует доминирующую потребность, он начинает осознавать существование более высоких потребностей и стремление к их достижению, как отмечает А.А. Киселева [19].

Хотя неудовлетворенность базовых нужд может пробуждать деструктивные аспекты человеческой природы и ослаблять сопротивляемость стрессу, внутренние ресурсы личности содержат потенциал для преодоления этих трудностей и достижения личностного роста. Движение вверх по иерархии потребностей открывает новые горизонты для самосовершенствования и индивидуального развития человека [11].

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что в основном выделяют два типа психологических механизмов:

- механизмы психологической защиты, компенсации (защитные механизмы), которые бывают активными и пассивными, и копинг-механизмы;
- психологические механизмы преодоления стресса.

Каждый из них имеет сознательный и бессознательный компоненты когнитивной сферы психики, сообщает С.В. Маст [69]. Некоторые авторы рассматривают «защитные механизмы» как пассивный вид копинг-поведения, другие авторы считают, что «механизмы психологической защиты» и «копинг-механизмы» существуют параллельно и работают комплексно, сообщает И.А. Устатов [23].

Введенный Л. Мерфи термин «копинг» в значении «преодолевать» был развит психологом Р. Лазарусом, изучавшим проблему преодоления стрессового воздействия негативного характера, оказывающего свое влияние на человеческий организм. Зарубежными специалистами – психологами

проведено множество исследований, опубликованных в их работах, где рассматривается копинг-поведение [13].

Так, Р. Лазарусом копинг определяется как попытка адаптации к стрессовому воздействию, Н. Хааном – в качестве процесса, который приводит к такому поведению, которое имеет гибкий, целенаправленный, логический характер, проявляющийся в ходе решений по проблемам.

В российской науке чаще используется другой термин, синоним копинг-стратегии, – «совпадающего поведения», но при этом можно отметить, что в отечественной психологии исследователи не пришли к единому его толкованию.

Мнения различных авторов представлены на рисунке 1.

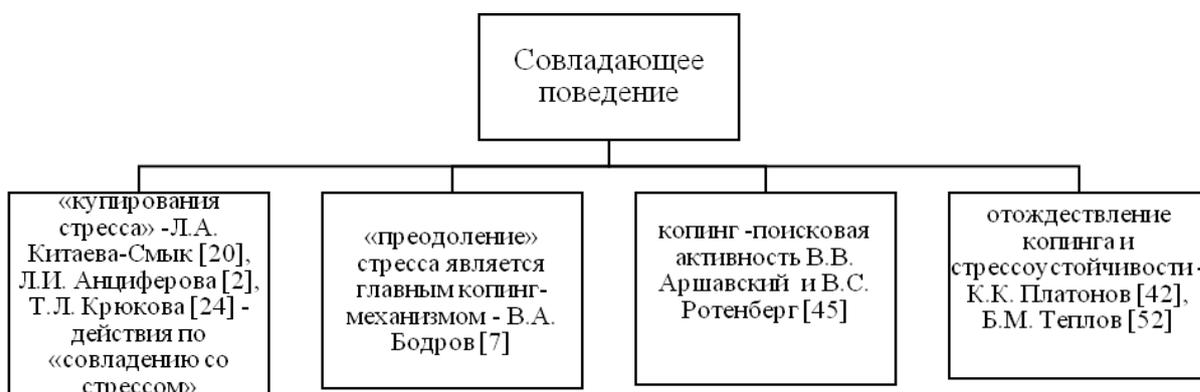


Рисунок 1 – Подходы к определению совладающего поведения

И.Г. Малкина-Пых рассматривает копинг-стратегию в качестве совпадающего поведения, в соответствии с которым личность приспосабливается к ситуации на основании умений по использованию определенных средств, чтобы преодолеть эмоциональный стресс [56].

В качестве копинга (копинговых стратегий) подразумеваются действия личности для преодоления стресса. Этим понятием объединяются «когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы можно было справиться со стрессом и ситуацией негативного психологического характера, которыми полна обыденная жизнь» [45]. Близким понятием, достаточно часто используемым в психологии и подвергшемся глубокому исследованию, можно назвать «переживание».

Достаточно частым применением копинга в качестве психологической защиты характеризуются исследования, посвященные стрессу. Причем большинством исследователей указывается на взаимосвязь такой защиты и копинга, несмотря на то, что данные понятия различаются.

Ситуации каждым человеком оцениваются индивидуально и определяются – стрессовая ли она, субъективно [18].

Отсюда ситуации стрессового характера обуславливают возникновение «эмоциональных реакций – тревоги, напряженности, дискомфорта (психологического, физиологического, психосоматического), подавленности, истощения и иных. В связи с тем, что личности нужна адаптация к такой ситуации, происходит включение механизмов, обеспечивающих психологическую защиту, и копинг-стратегии.

При этом психологической защитой на бессознательном уровне искажается реальность, что направлено на то, чтобы снизить внутреннее напряжение, тогда как копинг-стратегией, напротив, на осознанном уровне с определенной последовательностью осуществляются конструктивные действия, направленные на нормализацию взаимоотношений личности и среды [21].

Копинг-поведению свойственно действие человека в качестве стратегии по устранению психологических угроз» [62].

Копинг-стратегии специалистами в области психологии были классифицированы по ряду оснований.

Р. Лазарусом и С. Фолкманом данные стратегии разделены по двум основным типам:

- ориентация на проблемы, когда ситуация преодолевается за счет того, что личность переосмысливает проблему;
- ориентация на эмоциональное восприятие, преодолеваемая при изменении личностного отношения к проблемам [44].

Кроме того, Р. Лазарусом и С. Фолкманом в методике, которая ими разработана в текстовом аспекте, определены преобладающие копинг-стратегии (рисунок 2):



Рисунок 2 – Преобладающие копинг-стратегии

Дж. Амирхан выделяет следующие стратегии (рисунок 3).



Рисунок 3 – Копинг-стратегии по Дж. Амирхану

Э. Хайм создал методику исследования «стиля и продуктивности копинг-стратегии личности, которые с учетом того, насколько эти стратегии эффективны, делятся на механизмы когнитивного, эмоционального и поведенческого аспектов. При этом каждый из механизмов в свою очередь может быть продуктивного, относительно продуктивного и непродуктивного характера» [41].

В настоящее время социальную обстановку характеризует наличие ситуаций, вызывающих затруднения, что является неотъемлемой частью взаимодействия личности с окружающей средой.

Многочисленными исследованиями по совпадающему поведению выявлены факторы, оказывающие влияние на определение стилей и стратегий такого поведения, являющимися одновременно особенностями ситуаций, воспринимаемым контролем над ситуацией и личностными особенностями [26].

В личностных детерминантах в основном выделяют такие, как самооценка, особенности самопринятия, локус контроля и степень тревожности. Немаловажным являются:

- возрастные, половые и гендерные характеристики;

- социальные компетентности;
- вхождение в социальную группу по этническим и другим критериям;
- наличие социального опыта (семейный, школьный и др.);
- социальная роль [34].

По поводу эффективности, которая достигается стратегиями совладания, психологами, исследующими вопросы копинг-поведения, высказываются разные точки зрения.

При том, что многими теориями выделяются продуктивность, функциональность, непродуктивность и дисфункциональность копинг-стратегий, имеет место точка зрения, в соответствии с которой полезность такого поведения – это необъемлемая характеристика. В данном аспекте совладание определяется в качестве адаптивных действий, целенаправленных и потенциально осознанных, совершаемые личностью с определенной последовательностью для того, чтобы она могла совладать со стрессовым напряжением.

Также имеют место и схожие термины, – копинговые тактики, копинговые ресурсы [38].

Не так давно исследователями в области копинг-стратегий стал применяться так называемый ресурсный подход, в соответствии с которым акцентируется наличие процесса «распределения ресурсов», объясняющего сохранение здоровья некоторыми личностями и их эффективной адаптации, вне зависимости от различных жизненных обстоятельств [34].

В соответствии с ресурсными теориями, у личности имеются ключевые ресурсы в определенном комплексе, которыми «управляется» общий ресурсный фонд. Под «ключевым ресурсом» понимается такой главный фактор, посредством которого контролируются другие ресурсы и организовывается их распределение.

Ресурсы при этом характеризуются широким спектром – средовым (наличие доступности помощи инструментального, морального и

эмоционального направления, оказываемой социальной средой) и личностными (навыков и способностей личности) [40].

В соответствии с данным подходом, уровень владения и управления ресурсами и копинг-стратегии, которые применяются, оказывают влияние одно на другое. Так, когда подросток не желает эффективного взаимодействия с окружающими его личностями, в друзьях у него будет незначительное число лиц. Здесь присутствует влияние копинг-стратегии на ресурсовую часть.

Когда при развитии ребенка социальная среда была обедненная, характеризующаяся ограниченными ресурсами, то оказывается влияние на выбор им копинг-стратегий и интенсивность прибегания к такой помощи, как социальная поддержка, для осуществления стратегии по совладанию со стрессами.

При этом вследствие того, что психологией исследование копинг-стратегий получило свое развитие не так давно, а сам феномен, связанный с совладанием со сложными ситуациями, достаточно сложен, единая классификация по допинг-поведению отсутствует.

Первыми из исследователей-психологов понятия «копинг», была предложена и первая классификация копинг-стратегий.

Как отмечали Лазарус и Фолкман, такие стратегии можно разделить на стратегии, сфокусированные проблемно и эмоционально [41].

Р. Моос и Д. Шеффер предложили следующую классификацию стратегий:

- с фокусом на оценке;
- с фокусом на проблеме, что подразумевает действия по принятию решения и по реализации этих действий с целью преодолеть стресс;
- сфокусированной на эмоциях, когда чувства управляются, а эмоциональное равновесие.

Л. Перлиным и К. Шулером была предложена аналогичная вышеуказанной классификация, в соответствии с которой выделялись также три стратегии:

- когда изменяется способ, в соответствии с которым видится проблема;
- когда изменяется сама проблема;
- когда управляется эмоциональный дистресс.

Рассмотренными классификациями по факту повторяется классификация по Лазарусу и Фолкману. Причем стратегия по «фокусировке на проблеме» подразумевается ими как выполнение действий, разделенных на два типа:

- когнитивные;
- поведенческие.

В то же время, рядом специалистов было высказано мнение по группировке стратегий, по стилям, отражающим такие аспекты копинга, как функциональный и дисфункциональный. В соответствии с функциональными стилями, осуществляется прямая попытка по решению проблемы, привлекая помощь кого-либо, или без таковой.

Дисфункциональными стилями подразумевается применение стратегий непродуктивного характера [42].

Копинг-стили, относящиеся к дисфункциональным, специалистами характеризуются как «избегающий копинг».

Так, Е. Фрайденбергом была предложена классификация, в соответствии с которой стратегии (которых выделено 18) группируются по трем категориям, где:

- личность обращается за помощью к кому-либо из окружающих;
- применяются стратегии непродуктивного копинга, связанные с избеганием при отсутствии способности справиться с проблемой;
- осуществляются действия по работе с проблемой с оптимистическим настроением и взаимосвязью с окружающими [14].

В данной группировке копинг-стратегии «Обращения» отведено особенное, отдельное от двух других категорий место [45].

Таким образом, несмотря на то, что данная классификация в своей основе содержит измерение – «эффективность не эффективность», исследователи выделяют еще и «социальную активность», которая, как ими отмечено, оценивать по продуктивности и непродуктивности.

Литература по психологии содержит и другие виды классификаций, в соответствии с которыми представление копинг-стратегий осуществляется в качестве специфических поведенческих конкретизаций процессов по произвольному контролю действий, – планируемых поведенческих стратегий, направленных на поддержание либо восстановление контроля в той ситуации, когда личности что-либо угрожает [46].

В соответствии с данной классификацией предположено, что детские копинг-стратегии имеют четыре вида: деятельности по стратегическому поведенческому контролю (активное, косвенное) и поведения (просоциального и антисоциального).

В настоящее время вопросы копинг-стратегий подвергаются активному исследованию с учетом разных сфер и деятельности разного типа. Серьезному вниманию посвящены исследования специалистов по особенностям связей индивидуальных копинг-стратегий и эмоционального состояния личности, уровни успеха в социальном аспекте и других. Оценка таких стратегий производится на основе фактора «эффективность неэффективность», где критерием устанавливается факт того, что чувство «уязвимость к стрессовой ситуации» снижается [47].

Стратегии, связанные с поиском социальной помощи, агрессивным копингом (вербальной физической агрессией для решения проблемы либо выражения чувств), отрицания, – имеют прямую связь с такими свойствами личности, как компетентность и способность адаптироваться.

Относительно стратегии поиска поддержки социума высказываются положительные мнения, она определяется как эффективная.

Это подтверждается данными, полученными по результатам других исследований [52].

Такую же оценку дают и стратегии, в соответствии с которой проблемы решаются активными действиями, пишет М.М. Эркенова [56].

По поводу оценки стратегии избегающего копинга экспериментальными исследованиями представлены разные данные. В таких ситуациях личность избегает стрессовые мысли либо сами ситуации на уровне поведения и когнитивном.

Такой копинг, как выделено исследователями, может быть связан как с депрессией и тревогой повышенного уровня, так и с уровнем социальной успешности в положительной оценке его (проявляется в неконтролируемых ситуациях, а избегание предотвращает нарастание негативности). Также полезность такого копинга, по мнению исследователей, проявляется тогда, когда ситуация характеризуется непродолжительным стрессом (при длительном течении стрессовой ситуации избегание уже определяется в качестве неадаптивной реакции).

Такой же неоднозначной оценке подвергается и копинг-стратегия, в соответствии с которой ситуация получает позитивную переоценку. Когда проблема получает позитивную оценку, это приводит к уменьшению стресса и способствует приспособлению к таковому [58].

При этом, когда отношение изменено, то конкретные практические проблемы решаются не в должной мере. Эффективность данной стратегии возможна в случае, когда субъектом результат не контролируется.

Большой эффективностью отличаются те стратегии, которыми ставятся цели по решению проблемных ситуаций, нежели стратегии, которые применяются для того, чтобы личность совладала в своем отношении с данной проблемой. Тем не менее, когда применяются несколько способов, это проявляется в большем эффекте, чем при одном способе реагировать на создавшуюся проблему. Несомненна зависимость эффективности копинг-

стратегий от таких факторов, как реакция и контекст, в соответствии которым происходит ее (реакции) осуществление.

Если в одной ситуации данные стратегии могут оказаться не эффективными (ситуация субъектом не контролируется), то в иных может проявиться их положительное действие (способность личности контролировать ситуацию и поворачивать ее в нужное ей русло).

Понятия эффективного и неэффективного копинга имеют прямую связь с самим понятием «копинг-стратегии», которые представляют собой совокупность приемов и способов, которые применяются при совладании.

Как было отмечено выше, Р. Лазарусом и С. Фолкманом было предложено классифицировать копинг-стратегии по двум основным типам – ориентированных на проблему и на эмоциональную сферу.

Как считают указанные специалисты, при проблемно-ориентированном копинге субъект пытается осуществить действия по улучшению отношений между человеком и средой за счет того, что он меняет когнитивную оценку, данную им возникшей ситуации (ищет информацию, помогающую выбрать действия; сдерживается от действия импульсивного либо поспешного характера). Посредством эмоционально-ориентированного копинга (который определяется как оказывающий временную помощь) достигается цель по снижению физического либо психологического влияния стресса (в совокупности мыслей и действий, формирующих ощущение облегчения, но угрожающую ситуацию не устраняющих).

К такому копингу относятся действия, направленные на возможность избежать ситуацию; когда личность отрицает проблему, мысленно либо за счет поведения дистанцируется; используются юмористический подход либо транквилизаторы с целью расслабления.

Как было отмечено выше, Р. Лазарусом и С. Фолкманом были выделены такие основные копинг-стратегии, как:

- осуществление планирования действий на будущее;
- конфронтацию;

- ответственность принимается личностью;
- действия по самоконтролю;
- выявление положительного в стрессе;
- принятие помощи;
- дистанцирование;

Действия, направленные на избежание проблемы [49], которые с определенной условностью разделены по группам:

- включающие стратегии по планированию действий по решению ситуации, конфронтация, когда личность принимает ответственность. Как предполагается исследователями, когда такие стратегии используются активно, то происходит усиление связи справедливости взаимодействий и эмоционального состояния участвующих субъектов. В соответствии с этими стратегиями личностью осуществляются действия по самостоятельному изменению ситуации, что обуславливает необходимость получить дополнительную информацию. Соответственно, личность вынуждена к концентрации особого внимания к условиям, на которых происходит взаимодействие (среди них – требования справедливости), и к их анализу. Непосредственно этим процессом обеспечивается то, что оценка справедливости серьезно влияет на состояние личности в эмоциональном аспекте;
- во второй группе – стратегии, направленные на самоконтроль и положительную переоценку. С большой вероятностью при их применении связь справедливости взаимодействий и эмоций участвующих субъектов усиливается. Указанное обусловлено тем, что этими копинг-стратегиями подразумевается, что личность контролирует свое состояние, а проблема решается за счет изменений этого состояния. Субъекты, которыми используются указанные стратегии, имеют возможность использования условий взаимодействий в качестве средства, помогающего в

осуществлении планируемого. Так, ими может осуществляться поиск оправданий либо позитивных аспектов в том положении, которое сложилось. Как следствие данного процесса, – оказание серьезного влияния, оказываемого оценкой справедливости, являющейся одним из условий взаимодействий;

- дистанцирование и избегание, как копинг-стратегии, входят в третью группу. Учёные считают, что выбранные методы не влияют на то, как связаны честность общения и чувства участников процесса. Это происходит потому, что такие методы подразумевают пассивность человека в решении проблем или изменении своего эмоционального состояния. Люди, применяющие эти подходы, не стремятся получать новые сведения, поскольку избегают контактов и не придают значимости поступающей информации. В результате невозможно проследить, как информация воздействует на психологическое состояние таких индивидов;
- в следующей, четвертой группе, «определена стратегия, направленная на поиск поддержки социума. С большой вероятностью, как считают исследователи, такая стратегия не влияет на взаимосвязь справедливости взаимодействий и эмоционального состояния. Это обусловлено сутью данной стратегии, в соответствии с которой возникшую проблему самостоятельными действиями личность не решает, вследствие чего заинтересованность найти нужную информацию в данном случае не возникает» [42].

Исследователи считают, что имеет место изменение копинг-поведения на каждом из этапов жизни личности. Формирование стиля совладания приходится на юношеские годы, начальный этап взросления. В этом периоде проходят практическую проверку способы, которыми решаются проблемы; проводится отбор более подходящих (адекватных) и эффективных из них. В дальнейшем происходит расширение способов совладания и автоматизация

использования наработанных способов, которые все более несут характер стереотипности.

Так, например, для молодости (21-30 лет) характерны самоконтроль, признание ответственности и положительная переоценка. В возрастном периоде от 30 до 45 лет происходит усиление бегства-избегания (что особенно характерно для людей в 45-60-летнем возрасте). В юном возрасте до 20-летнего возраста социальная поддержка для личности неактуальна, вследствие чего она в этот период используется мало. Аналогичная ситуация складывается в возрастном периоде 45-60 лет. Наиболее нужной такая поддержка проявляется в период 21-45 лет.

Конфронтацию в качестве способа решений проблем используют по большей части личности юного возраста, которая в последующем становится менее используемой, а с 45-летнего возраста ее значение снова возрастает, когда и ответственность признается во все большей степени.

В целом, с течением времени при преимущественном применении для решения проблем стратегий совладания, имеющих активный проблемно-фокусированный характер, происходит постепенное усиление привлекательности дистанцирования и бегства от проблем.

Как показывают приведенные факты и теоретические аспекты, копинг-стратегии при их классификациях опираются по большей части на различия, которые имеют усилия, характеризующиеся активностью и фокусировкой, по устранению внешних запросов ситуации, и усилия, определяемые как интроспективные, по переформулировке либо когнитивной переоценке ситуации с целью ее лучшего соответствия внешним запросам.

Как показал анализ понятия «копинг», эта деятельность представляет собой поведение личности, имеющее осознанный и целенаправленный характер и осуществляемое в трудных (стрессовых) жизненных ситуациях.

Такое поведение осуществляется в качестве ответной меры на ситуации, в которых от личности требуются большие по сравнению с обычной ситуацией, затраты, – адаптивного и совпадающего поведения.

Анализ литературных источников показал, что существует, по крайней мере, четыре вида социальной поддержки, которые использует личность в преодолении трудных жизненных ситуаций. К данным видам относятся: «информационная поддержка», направленная на получение нужной или полезной информации о том, как преодолеть проблемную ситуацию, «эмоциональная поддержка», направленная на получение сочувствия и понимания со стороны окружающих, «материальная поддержка» – получение поучение безвозмездной материальной помощи, подарки или «деньги взаймы» и «инструментальная поддержка» – «помощь делом», реальными действиями со стороны близких и окружающих.

В предпочтении стилей и стратегий совладания, интеллектуально-личностный потенциал играет одну из ведущих ролей. В настоящее время исследования копинг-стратегий связываются с высоким или низким уровнем интеллекта, пишет И.П. Шкуратова [59].

Таким образом, в ходе анализа теоретической литературы по проблеме совладающего поведения установлено, что «основные способы совладания, это:

- копинг, нацеленный на оценку;
- копинг, нацеленный на проблему;
- копинг, нацеленный на эмоции» [55].

При анализе факторов, влияющих на выбор стратегии совладания, обнаружено, что к ним исследователи относят: умственный интеллект, социальный и эмоциональный интеллект, креативность и творческие способности, направленность личности, установки, физическое и психическое здоровье, локус контроля, Я-концепция, мировоззрение, возрастные особенности и темперамент.

1.3. Особенности взаимосвязи личностных особенностей и способов совладавшего поведения у студентов высшего образования

«В научном понимании профессиональная деятельность рассматривается как сложная, творческая, преобразующая социальная деятельность, в которой человек, реализуя свои возможности, изменяет окружающий мир и самого себя, что характеризует его как субъекта деятельности и собственного развития. Изучая проблему успешности профессиональной деятельности, исследователи, как правило, обращаются к разработанной А. Маслоу теории, в центре которой личность, осознанно стремящаяся актуализировать свой потенциал на основе рационально принимаемых решений. При этом успешность самоактуализации личности определяется более эффективным восприятием реальности, принятием себя и других, центрированностью на проблеме, независимостью и автономностью, глубокими межличностными отношениями, креативностью и др.; неуспешность же обусловлена влиянием страха, неблагоприятных культурных условий и работы защитных механизмов» [17].

«Непосредственная связь самоактуализации личности и успешности неуспешности в профессиональной деятельности находит отражение в исследованиях отечественных психологов, рассматривающих неразрывную связь личностного и профессионального развития как взаимодополняющих и взаимопологающих процессов, попеременно являющихся друг для друга то средством, то результатом развития на различных этапах онтогенеза» [45].

Развивая тезис об особенностях личности, способствующих или препятствующих успешности профессиональной деятельности и самореализации в ней, Е.И. Рассказова акцентирует внимание на «достижении работником значимой цели и преодолении или преобразовании условий, препятствующих достижению этой цели» [52]. При изучении профессиональной деятельности в системе межличностного взаимодействия особое внимание уделяется поведенческим паттернам и реакциям индивида.

Как отмечает Ильин Е.П., эти элементы, наряду с мотивационной сферой и установками личности, формируют уникальный профессиональный портрет специалиста [19]. Исследования показывают, что осознание собственной активности возникает в результате стремления к профессиональным достижениям и самореализации. Этот процесс тесно связан с личностным созреванием и развитием интегративных способностей человека, что в совокупности влияет на эффективность его профессиональной деятельности.

Активность можно рассматривать как ключевой динамический компонент, объединяющий различные аспекты психической организации человека. Е.Ю. Коржова подчеркивает, что данное качество, будучи функционально-динамическим по своей природе, создает целостную связь между волевыми процессами, потребностями индивида, его сознанием и способностями. Благодаря этому личность получает возможность формировать собственный уникальный подход к организации жизненного пути, включая такие сферы как познавательная деятельность, коммуникация и различные формы активности [26].

Изучая трудные жизненные ситуации, важно отметить эффективность подхода Г.С. Корытовой к исследованию личностной активности и механизмов саморегуляции. Ученый рассматривает саморегуляцию как процесс когнитивной оценки, при котором человек соотносит существующую ситуацию со своими возможностями, что способствует повышению результативности деятельности. Ключевое значение приобретает то, насколько глубоко личность осознает и оценивает качество своих действий, выбирает методы их осуществления для достижения успешного результата.

В кризисных обстоятельствах человек способен задействовать механизм «когнитивного оценивания» – так автор обозначил комплексный мыслительный процесс. Этот процесс включает анализ текущей ситуации, самооценку собственных ресурсов и компетенций, а также выстраивание поведенческой модели с учётом возможных последствий. При этом индивид

не только формирует план действий, но и подбирает инструменты для его реализации, основываясь на объективном анализе сложившихся условий [27].

«В настоящее время в ситуации постоянного изменения требований, содержания, условий реализации целого ряда современных профессий возрастает интенсивность и напряженность жизни и профессиональной деятельности людей, учащаются негативные эмоциональные переживания и стрессовые реакции, которые, накапливаясь, вызывают формирование выраженных и длительных негативных стрессовых состояний. Это приводит к значительному снижению успешности и качества выполнения должностных обязанностей у людей как физического, так и умственного труда, в частности, работников социономических профессий. Исследователи полагают, что описанное явление может служить предиктором таких социально-экономических и социально-психологических явлений, как повышение текучести кадров, снижение удовлетворенности трудом, деформации личностных и характерологических качеств и так далее» [59].

«Говоря о помогающих профессиях, отметим, что их представители в большей степени подвержены эмоциональному выгоранию и профессиональным стрессам, поскольку их работа непосредственно связана с оказанием помощи людям, нередко находящимся в трудной или опасной для жизни ситуации. В этой связи C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub настаивают на необходимости нивелирования в таких профессиях стресс-факторов (физических, физиологических, социально-психологических, структурно-организационных). Особое внимание в исследованиях уделено важности обучения специалистов данных профессий умению рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, эффективно разрешать конфликтные ситуации; формирования навыков целеполагания, саморегуляции, эмоционального общения, здорового образа жизни непосредственно в процессе профессиональной подготовки» [64].

В условиях трансформации современной системы высшего образования особую значимость приобретает вопрос становления будущих

специалистов-психологов. Накопленные теоретические знания помогают глубже понять особенности формирования их профессиональных качеств и личностного роста в период обучения в университете.

Российские исследователи подчеркивают, что этап профессиональной подготовки в вузе играет ключевую роль в жизни молодых людей. Именно он закладывает фундамент для дальнейшего карьерного пути и во многом определяет, насколько успешно человек сможет адаптироваться к динамично меняющимся социальным условиям, реализовать свой потенциал и найти свое место в профессии.

В данном вопросе важно изучить комплекс образовательных и психологических факторов, создающих благоприятную среду для профессионального роста и личностного развития студентов - завтрашних профессионалов.

«Научно-теоретические предпосылки становления личности профессионала и его развития на этапе вузовской подготовки широко представлены в работах отечественных психологов: Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимней, Е.А. Климова, А.В. Петровского, Н.С. Пряжникова, Е.Ю. Пряжниковой» [5]. Анализируя и обобщая их результаты, К. Муздыбаев выделяет основные направления изучения личностного развития студентов. Наиболее важными с точки зрения нашего исследования являются: «развитие профессиональной направленности и необходимых способностей; ... профессионализация и совершенствование психических процессов и состояний; выработка жизненной позиции и конкретизации жизненных планов; повышение уровня самостоятельности и ответственности; уровень притязаний в области будущей профессии; ... формирование психологической готовности к профессиональной деятельности» [42].

В этой связи особым образом в современной отечественной психологии выделено формирование профессиональной направленности, которая, по Т.В. Кудрявцевой представляет собой «интегративное качество личности,

которое определяет отношение человека к профессии», а главное – «выступает «системообразующим» фактором личности профессионала» [31]. «Перекликается с высказанной позицией предложенная Т.А. Казанцевой системогенетическая концепция профессионального становления» [22]. Описывая сущность названной концепции, Ф. Джонс отмечает, что в ней «профессионализация рассматривается как форма социализации и индивидуализации личности, как форма активности, охватывающая разные этапы профессионального пути. Сущностью профессионального становления является целостный непрерывный процесс поэтапного разрешения комплекса противоречий между социально-профессиональными требованиями, предъявляемыми к индивиду, и его желаниями, возможностями» [12].

«Понимание изменившейся ситуации развития высшего образования в России принципиально важно, поскольку процесс профессионального обучения является одним из важнейших факторов, обеспечивающих успешность становления личности будущего профессионала. Этот вывод закономерно вытекает из обобщений целого ряда исследований известных отечественных психологов – Н.В. Кузьминой, В.Я. Ляудиса, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, А.В. Петровского, Ю.П. Поваренкова, Н.С. Пряжникова, В.А. Якунина. Важным моментом в теоретических положениях, названных учеными является идея о двух возможных стратегиях профессионального развития студента, на которые весьма существенно влияют особенности его личностного развития. По Т.А. Разговоровой – это либо пассивный (адаптивный), либо активный (творческий) вариант профессионального пути» [50].

«Заложенные в трудах С.Л. Рубинштейна теоретические предположения о двух способах жизни подробно проработаны и аргументированы в концепции профессионального развития личности, разработанной Е.А. Климовым» [24]. «Автором предложены две модели профессионального труда:

– модель адаптивного функционирования,

– модель профессионального развития личности.

Принципиальное отличие указанных моделей заключается в разных уровнях развития интегральных личностных характеристик (направленности, компетентности, гибкости) и профессионального самосознания субъекта труда. Первая модель определяет конструктивную реализацию себя в профессии, обогащение творческого опыта и потенциала, сохранение и укрепление психического здоровья и психологического благополучия. Вторая модель связана с деструкциями, стагнацией, разрушением, может приводить к снижению показателей здоровья, в том числе и психического (невротизации, психосоматическим заболеваниям)» [24]. «Модель адаптивного функционирования, характеризующаяся приспособлением человека к среде и его стремлением подчинить среду своим интересам, не конструктивна. При этом личность субъекта, его ключевые характеристики, отмечает Е.А. Климов, не развиваются, происходит регресс и стагнация, искажающие сущностные силы человека» [24].

«В конструктивной модели профессионального развития, как подчеркивает исследователь, человек может выйти за пределы своего привычного поведения, способен к рефлексии своей деятельности, в том числе и профессиональной. Субъект может грамотно управлять ситуацией, непосредственно влиять на нее, осознавать свои потенциальные возможности, создавать свое будущее и настоящее. Это способствует развитию внутренней свободы, ответственности за свой выбор и свои действия, стимулирует поиск новых и нестандартных выходов из кризисной ситуации» [10].

В настоящем исследовании обращение к концепции Е.А. Климова обусловлено двумя обстоятельствами.

Во-первых, «концепция отражает методологию современного понимания сущности социального заказа высшему образованию (в том числе и психологическому) с учетом возросшей актуальности новых тенденций социального развития. Эти тенденции детерминируют осознание новой

системы социальных ценностей молодежи, новой стратегии и тактики в подготовке будущих специалистов, способных быть конкурентными и востребованными на современном рынке труда» [55].

Во-вторых, в условиях трансформирующейся России образовательная система сталкивается с серьезным вызовом: как подготовить специалистов, отвечающих запросам рынка труда. Исследования демонстрируют растущий разрыв между потребностями работодателей и качествами выпускников вузов. Современное студенчество обладает уникальными социально-психологическими характеристиками, которые необходимо учитывать при разработке образовательных стратегий. Это требует не только переосмысления ценностных ориентиров в высшем образовании, но и создания новых методик развития личности учащихся, способных преодолеть существующий дисбаланс на рынке специалистов.

В последние десятилетия назрела острая потребность в создании инновационных образовательных подходов, направленных на гармоничное сочетание профессионального роста и личностного становления студентов. Эта необходимость обусловлена тем, что среди учащихся, выбирающих профессии, связанные с работой с людьми, всё чаще встречаются те, кто испытывает трудности в учебном процессе, демонстрирует слабую заинтересованность в получении профессии и сталкивается с психологическими проблемами при адаптации к университетской среде [39].

«Начало 2000-х гг. ознаменовано растущим интересом психологов и педагогов к проблемам изучения психологических и личностных особенностей студентов, поскольку, как отмечают исследователи, в вузы пришли первые перестроечные дети, развитие и социализация которых проходили в совершенно новых условиях. В этой связи Л.Д. Столяренко отмечала, что определяют социально-психологический портрет студента и в немалой степени влияют на успешность обучения две группы факторов» [58]. Первая – те, с которыми студент пришел в вуз – «уровень подготовки, система ценностей, отношение к обучению, информированность о вузовских

реалиях, представления о профессиональном будущем» [32]. «Принимать их во внимание, влиять на них возможно лишь косвенно, констатируя и используя их как отправную точку для воздействий на студентов. Вторая группа – это те факторы, которые появляются в процессе обучения, ими можно управлять. Эта группа факторов включает организацию учебного процесса, уровень преподавания, тип взаимоотношений преподавателя и студента и тому подобное» [57].

В нашем исследовании реализация принципов развития в парадигме системного личностно-развивающего подхода с неизбежностью приводит к поиску детерминант развития ресурсных возможностей будущего психолога. В соответствии с ФГОС ВО и профессиональным стандартом практическая деятельность психолога «направлена на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в функционировании различных категорий людей, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности; выявление трудностей, нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, формирование установок на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей и взаимодействие с окружающим миром» [47]. Для успешной подготовки практических психологов университетам важно развивать личностный потенциал студентов, в том числе через формирование навыков совладания со стрессом. Хотя многие теории делают акцент на классификации адаптивных копинг-стратегий, само по себе приспособление к стрессовым ситуациям не гарантирует личностного роста. Ключевым фактором развития личности становится способность человека к объективной оценке обстоятельств и собственных ресурсов, а также умение выбирать эффективные методы преодоления трудностей. Именно через такой осознанный подход к решению проблем происходит накопление жизненного опыта, трансформация личности и качественные изменения в жизни человека. Для профессионального становления психолога важно понимать,

что не все способы преодоления трудностей способствуют его личностному росту [29].

Для успешной профессиональной деятельности студентам-психологам важно еще во время обучения в университете освоить методы регуляции своего состояния, научиться гармонично существовать в профессии и привносить гуманистические принципы в рабочий процесс. Данный подход основан на разработанной в диссертационном исследовании типологии копинг-стратегий, которая учитывает их эффективность в преодолении сложных ситуаций, влияние на профессиональное становление личности и ресурсный потенциал поведенческих паттернов специалиста-психолога.

Современные реформы высшего образования в России, направленные на усиление его международной конкурентоспособности и улучшение качества, создали множество неожиданных трудностей. Помимо организационных проблем и кадрового дефицита в вузах, возникли сложности, связанные с психологической готовностью абитуриентов к получению высшего образования. Исследователи только начинают анализировать, как трансформация образовательной среды в университетах влияет на профессиональное становление студентов и формирование их личности как будущих специалистов. Особую озабоченность вызывает соответствие новой системы образования реальным возможностям и потребностям выпускников школ в профессиональном развитии [16].

Отметим, что «активное концептуальное осмысление проблем становления уровня образования в отечественной высшей школе в педагогических исследованиях начинается ближе ко второй половине первого 10-летия 2000-х гг. В исследованиях Н.Ф. Головановой, Л.В. Грибова, В.В. Караваевой, С.В. Коршунова, Г.В. Паниной, В.С. Сенашенко, С.Б. Серяковой и др. обсуждаются мифы и реальность компетентностного подхода в высшем образовании, концептуальные проблемы и трудности введения бакалавриата, вопросы о статусе бакалавра, соотношении профессиональных стандартов и ФГОС ВО» [37].

Исследователи выражают серьезную озабоченность тем, как происходит модернизация системы высшего образования. По их мнению, чиновники механически копируют западные модели, игнорируя ценный опыт российских образовательных традиций. Особенно остро стоит вопрос внедрения бакалавриата. Как отмечает Е.А. Сергиенко, вместо того чтобы понижать планку высшего образования до уровня среднего профессионального, необходимо развивать интеграцию колледжей и техникумов в структуру университетов. Такой подход позволит сохранить качество образования при переходе на многоуровневую систему.

В последнее время наблюдается обесценивание диплома о высшем образовании как в глазах работодателей, так и среди самих выпускников. Это происходит из-за того, что в российских вузах пытаются сделать бакалавриат отдельной квалификационной ступенью в рамках существующей системы образования. Такая трансформация классических образовательных программ может привести к дальнейшему снижению престижа высшего образования [54].

А.В. Забелина одной из первых «проанализировала бакалавриат как педагогическую проблему, обратив внимание и на психологическую ее составляющую. Во-первых, исследователь отмечает, что выпускники общеобразовательной школы, поступающие в вуз по результатам ЕГЭ, проявляют иные социокультурные и личностные характеристики, чем их ровесники прошлых лет. Во-вторых, несмотря на сокращение бюджетных мест, вузы стремятся удовлетворить высокий запрос выпускников школы и их родителей на получение высшего образования приемом на платные места, что способствует превращению бакалавриата в массовый вариант обучения. В-третьих, становясь массовой, новая ступень высшего образования неизбежно меняет свои функции, и главной становится не профессиональная подготовка, а социализация молодежи, приобщение ее к системе социальных связей, норм и ценностей современного общества» [17].

В-четвертых, в реальности «профессиональные параметры бакалавра малофункциональны: он ознакомлен с основными составляющими профессиональной деятельности в избранном направлении, но не владеет на достаточном уровне компетентностями для самостоятельной работы по специальности. Это значит, что бакалавриат, по замыслу, должен обеспечить студенту результативное профессиональное самоопределение, результатом которого и станет осознанный выбор дальнейшего профессионального маршрута: магистратуру, дополнительного образования, работа (часто в другой профессиональной области)» [40].

В-пятых, организация учебного процесса студентов бакалавриата требует учитывать особенности мотивационной системы личности вчерашних выпускников школ. Исследователи отмечают, что учебная деятельность студентов младших курсов строится «на «школьных» мотивах: познавательном интересе и стремлении самоутвердиться (в глазах ровесников, родителей) ... избегать неприятностей (учатся, чтобы не расстраивать родителей, которые содержат или платят за обучение)» [18]. «Поскольку предыдущий опыт учебной деятельности студенты младших курсов бакалавриата концентрировался вокруг подготовки к ЕГЭ, подчеркивает автор, они испытывают значительные трудности в организации самостоятельной работы» [18].

«Обращая особое внимание на то, что основная часть выпускников бакалавриата выйдет на рынок труда, поскольку количество бюджетных мест в магистратуре крайне ограничено, Л.Ю. Субботина выделяет специфическую доминанту современного высшего образования. Под нею подразумевается не собственно обучение, освоение информации и профессиональных навыков, а формирование способности (готовности) самостоятельно и результативно действовать в реальных жизненных и профессиональных ситуациях, что требует специально организованной работы со студентами, направленной на успешность их личностного развития» [59].

Анализируя проблемы трудоустройства и профессионального становления бакалавров, можно отметить их существенные сложности на рынке труда, что подтверждается исследованиями Е.Г. Ефремова [14]. Ученый выявил значительные различия в профессиональной самоидентификации между студентами разных уровней высшего образования, где бакалавры заметно уступают магистрам и специалистам. Эти наблюдения приводят к выводу о необходимости пересмотра существующих образовательных подходов. Низкая востребованность выпускников-бакалавров и их слабая мотивация к работе по специальности требуют инновационных методических решений в организации учебного процесса. Такие меры должны быть направлены на формирование профессиональной идентичности студентов и приведение их компетенций в соответствие с актуальными запросами работодателей.

Л.И. Анцыферова провела исследование среди будущих психологов, обучающихся по программам бакалавриата и специалитета. Исследование выявило существенные различия в приоритетах студентов разных уровней образования. Студенты специалитета демонстрируют более профессионально-ориентированную систему ценностей. В отличие от них, бакалавры фокусируются на внепрофессиональных аспектах жизни – общении, семье и финансовом достатке, тогда как специалисты концентрируются на профессиональном росте и самосовершенствовании в выбранной области. Эти наблюдения указывают на более зрелый подход к профессии у студентов специалитета.

В связи с уменьшением длительности университетского образования возникает острая потребность в создании инновационных методик, направленных на быстрое развитие профессионального самосознания у студентов бакалавриата. Исследования показывают существенное различие между студентами разных уровней подготовки: в то время как учащиеся специалитета демонстрируют более глубокое понимание профессии и отождествляют себя с ролью психолога, студенты бакалавриата

концентрируются преимущественно на развитии конкретных профессиональных навыков. Это указывает на то, что профессиональная самоидентификация у специалистов формируется на более высоком уровне, чем у бакалавров, что требует пересмотра существующих образовательных подходов.

«Исследования учебной и профессиональной мотивации студентов в условиях перехода к уровневой системе высшего образования позволяют отметить определенное преимущество специалитета в сравнении с бакалавриатом. Сравнительный анализ учебной и профессиональной мотивации студентов бакалавриата и специалитета позволяет сделать следующие выводы: у бакалавров более выявлена связь становления высококвалифицированным профессионалом с получением диплома, а у специалистов с получением глубоких и прочных знаний, интеллектуальным удовлетворением» [53].

С позиций нашего исследования интересны результаты, полученные К.В. Краевой, Л.В. Кашириной и И.К. Вербы, которые изучали личностные особенности российских студентов в новых образовательных условиях. На статистически значимом уровне авторы доказали, «что студенты бакалавриата отличаются более высоким уровнем развития таких качеств, как общительность, понимание, аккуратность, настойчивость, ответственность, расслабленность и самоконтроль. При этом студенты бакалавриата, в сравнении со студентами специалитета, в меньшей степени склонны к конструктивному разрешению проблемы, предпочитают социальную поддержку или избегание решения проблем. Студенты бакалавриата приспосабливаются к требованиям балльно-рейтинговой системы, выполняют только те виды работ, которые позволяют гарантированно получить достаточное количество баллов для зачета или экзамена, что не способствует мобилизации собственных ресурсов для преодоления трудностей» [28]. Обозначенные авторами тенденции подтверждают актуальность и практическую значимость изучения

совладавшего поведения как ресурса личностного развития студентов-психологов разных уровней образования.

Выводы по первой главе

«В качестве итогов по теоретическому исследованию можно выделить следующие моменты: стресс является неизбежной составляющей повседневной жизни человека и оказывает нелинейное воздействие на продуктивность человека (сначала мобилизующе, затем истощающее).

Причины возникновения индивидуального стресса могут быть различны, но их можно объединить в две группы: первые определяются набором характеристик темперамента и индивидуальный стресс может проявляться как следствие защитного реагирования на некие затруднения в жизни или стиль взаимоотношений. Психологическое здоровье человека является важной составляющей его благополучия и эффективности взаимодействия с коллегами в разных ситуациях (как стрессового, так и не стрессового характера)» [53].

«В современных публикациях психологическое здоровье, как правило, рассматривается в контексте отдельной личности и не применяется по отношению к коллективу, при том, что коллектив, являясь системой, требует учета социального взаимодействия всех ее элементов.

Негативное влияние стресса на состояние здоровья проявляется в следующих симптомах: физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение), эмоциональные симптомы (раздражительность, тревога, депрессия), хроническая усталость, явно выраженные нарушения памяти и внимания. Стресс негативно влияет не только на состояние здоровья сотрудника, но также приводит к снижению эффективности в работе как на индивидуальном, так и на групповом уровнях» [14].

Психологическая наука уделяет особое внимание механизмам борьбы человека со стрессом, известным как совладавшее поведение, или копинг. Этот феномен раскрывает, каким образом индивиды противостоят вызовам и справляются с напряженными ситуациями. Благодаря глубокому изучению

данного явления специалисты могут создавать действенные терапевтические подходы.

Арсенал методов преодоления трудностей весьма разнообразен: от управления эмоциональным состоянием до обращения за помощью к окружающим и аналитического решения проблем. При этом эффективность выбранной тактики во многом зависит от конкретных обстоятельств и личностных характеристик человека – одни и те же приемы могут как помогать, так и усугублять ситуацию.

Совладавшее поведение, или копинг, является важным аспектом психологии личности, который позволяет человеку эффективно справляться с трудностями и стрессом. Личностные особенности играют ключевую роль в формировании совладавшего поведения, определяя, как человек реагирует на стрессовые ситуации и какие стратегии выбирает для их преодоления. В контексте личностных особенностей можно выделить несколько важных аспектов:

Тип личности. Различные типы личности могут предпочитать разные стратегии совладания. Например, экстраверты могут предпочитать социальные стратегии, такие как общение с друзьями или профессиональная помощь, в то время как интроверты могут предпочитать более уединенные стратегии, такие как хобби или медитация.

Эмоциональная стабильность. Люди, обладающие хорошим самоконтролем над эмоциями, чаще выбирают конструктивные методы преодоления трудностей – они анализируют ситуацию и разрабатывают пошаговые решения. В противоположность этому, эмоционально неустойчивые личности склонны уходить от проблем или давать волю чувствам, что редко приводит к положительным результатам.

Самоэффективность. Вера в свои способности справляться с трудностями также влияет на выбор стратегий совладания. Люди с высокой самоэффективностью могут быть более склонны к активным стратегиям, таким как поиск информации или обращение за поддержкой, в то время как

люди с низкой самооэффективностью могут выбирать более пассивные стратегии, такие как избегание или отрицание.

Копинг-стратегии. Личностные особенности также определяют выбор конкретных стратегий совладания. Например, люди с высоким уровнем самоконтроля могут предпочитать стратегии, основанные на планировании и решении проблем, в то время как люди с высоким уровнем тревожности могут выбирать стратегии, основанные на избегании и эмоциональном выражении.

Ресурсы. Наличие или отсутствие ресурсов также влияет на выбор стратегий совладания. Люди с большим количеством ресурсов, таких как поддержка близких, финансовые ресурсы или навыки, могут быть более склонны к активным стратегиям, в то время как люди с ограниченными ресурсами могут выбирать более пассивные стратегии.

Например, студенты с высокой тревожностью могут предпочитать пассивные стратегии, такие как избегание или уход от проблем, в то время как студенты с более высоким уровнем самооценки и эмоциональной устойчивости могут выбирать активные стратегии, направленные на решение проблем и поиск поддержки. Важно учитывать индивидуальные особенности личности при разработке программ поддержки и развития совладавших стратегий. Также необходимо создавать условия для формирования адаптивных стратегий совладания, таких как поиск социальной поддержки, использование позитивных мыслей и эмоций, а также развитие навыков релаксации и управления стрессом.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных особенностей и способов совладавшего поведения у студентов

2.1 Организация исследования

Для проверки гипотезы работы, которая гласила, что выбираемые стратегии совладания с последствиями негативных событий взаимосвязаны с такими личностными особенностями студентов, как: уровень самоорганизации личности, уровень тревожности, самоконтроля, мы провели эмпирическое исследование.

База исследования: Севастопольский государственный университет, г. Севастополь. Было опрошено 50 студентов (25 юношей и 25 девушек) в возрасте 19–21 год, специальности «Экономика» и «Менеджмент», в период экзаменационной сессии.

Методы исследования: определялись теоретическими позициями психологии, целью и задачами магистерской работы:

- теоретические (изучение психолого-педагогической литературы);
- организационные (сравнительный, системный);
- эмпирические;
- статистические (обработка материалов исследования) – коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Для изучения обозначенных ранее показателей нами был составлен методический комплекс, приведённый в таблице 1.

Таблица 1 – Методический комплекс по изучению совладающего поведения студентов в период экзаменационной сессии

Содержание и цель исследования	Методики исследования
Определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности	Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса)

Продолжение таблицы 1

Содержание и цель исследования	Методики исследования
Диагностика доминирующих копинг-стратегий личности	Методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского)
Диагностика ситуативной тревожности	Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)
Диагностика сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности, самоорганизации	Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) (Е.Ю. Мандрикова)
Оценка самоконтроля в общении	Тест «Оценка самоконтроля в общении» (М. Снайдер)

Рассмотрим более подробно используемые методики исследования.

Во-первых, опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса). «Данная методика представляет собой опросник, состоящий из 50 вопросов, направленных на выявление характерных для человека стратегий преодоления проблемных, напряженных ситуаций» [33].

Анализ результатов опросника проводится на основании подсчета баллов по каждой из шкал, согласно таблице 2.

Таблица 2 – Анализ результатов опросника «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса)

Копинг-стратегии	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Конфронтативный копинг	0-3	4-14	15-18
Дистанцирование	0-3	4-14	15-18
Самоконтроль	0-3	4-17	18-21
Поиск социальной поддержки	0-3	4-14	15-18
Принятие ответственности	0-2	3-8	9-12
Бегство-избегание	0-4	5-19	20-24
Планирование решения проблемы	0-3	4-14	15-18
Положительная переоценка	0-3	4-17	18-21

Во-вторых, методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского).

Нормы для оценки результатов приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Нормы для оценки результатов по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского)

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Низкий	17–21	14–18	16–23
Средний	22–30	19–28	24–26
Высокий	>31	>29	>27

В-третьих, методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) [39] предназначена для диагностики ситуативной тревожности.

Нормы для оценки по данной методике представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Нормы для оценки результатов по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

Показатель	Характеристика
ИСТ < 35 баллов	Низкий уровень ситуативной тревожности
35 < ИСТ < 44 баллов	Умеренный уровень ситуативной тревожности
45 < ИСТ < 60 баллов	Высокий уровень ситуативной тревожности
ИСТ > 60 баллов	Пограничное состояние

В-четвертых, «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е. Мандриковой (русскоязычная модификация методики Time Structure Questionnaire Н. Физера, М. Бонда).

Опросник самоорганизации деятельности предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации.

Нормы (средние значения) к тесту опроснику на управление временем (тайм-менеджмент) представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Нормы (средние значения) к опроснику самоорганизации деятельности (сокр. ОСД) Е. Мандриковой (русскоязычная модификация методики «Time StRuctuRe QuestionnaiRe» Н. Физера, М. Бонда)

Шкалы ОСД (опросника самоорганизации деятельности)	мужчины		женщины	
	Среднее значение	Отклонение (+/-)	Среднее значение	Отклонение (+/-)
Планомерность	19,03	4,61	17,41	5,43
Целеустремленность	32,96	4,79	32,48	7,13
Настойчивость	19,57	5,49	22,19	6,21
Фиксация	19,19	4,75	18,47	5,45
Самоорганизация	9,99	5,00	9,49	4,14
Ориентация на настоящее	8,51	1,86	8,27	3,19
Общий показатель	109,24	15,13	108,30	19,02

В-пятых, тест «Оценка самоконтроля в общении» (Марион Снайдер) [44].

Американский психолог Марк Снайдер исследовал вопросы, связанные с имиджем человека. Ученый пытался понять взаимосвязь, между тем как личность преподносит себя окружающим и истинной сущностью индивида. Другими словами, психолог посредством созданного самомониторинга

пытался определить, где истинное «Я» человека выражено в большей степени – в общественном или в приватном лице.

Разработанный М. Снайдером тест на оценку самоконтроля в общении анализирует:

- уровень коммуникативного контроля,
- устойчивость поведения,
- сдержанность в эмоциональных проявлениях,
- гибкость реагирования на любые изменения,
- искренность самораскрытия в процессе коммуникации.

В зависимости от полученных результатов методика определяет уровень саморегуляции и самовосприятия. При низкой степени контроля люди более прямолинейны, высокие показатели характеризуют гибких людей, способных чувствовать и подстраиваться под ситуацию. Баллы переводятся в уровни следующим образом:

- 0–3 балла низкий коммуникативный контроль,
- 4–6 баллов средний коммуникативный контроль,
- 7–10 баллов высокий коммуникативный контроль.

Этапы проведенного исследования:

- изучение и анализ теоретических источников по теме исследования;
- подбор методик для проведения эмпирического исследования;
- проведение психологической диагностики, обработка полученных результатов;
- разработка программы по преодолению последствий негативных ситуаций;
- обобщение полученных данных, формулирование выводов по результатам проведенного исследования.

Далее перейдем к результатам проведенного эмпирического исследования и их анализу.

2.2 Анализ результатов констатирующего этапа исследования

Представим результаты проведенного эмпирического исследования. Результаты по опроснику самоорганизации деятельности (ОСД) (Е.Ю. Мандрикова) представим в таблице 6.

Таблица 6 – Обобщенные данные в группе испытуемых по методике опросник самоорганизации деятельности (ОСД) (Е.Ю. Мандрикова)

Шкала	Уровни					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Планомерность	14	28	20	40	16	32
Целеустремленность	13	26	26	52	11	22
Настойчивость	10	20	30	60	10	20
Фиксация	7	14	32	64	11	22
Самоорганизация	10	20	21	42	19	38
Ориентация на настоящее	11	22	31	62	8	16
Общий показатель	10	20	26	52	14	28

Итак, по результатам диагностики самоорганизации деятельности мы можем констатировать, что:

- у студентов степень вовлеченности личности в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам в основном представлена средними (40%) и низкими (32%) показателями;
- целеустремленность у опрошенных также имеет средние (52%) и низкие (22%) показатели;
- что касается склонности личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности, то мы также фиксируем преобладание среднего (60%) и низкого (20%) уровня;

- по шкале фиксация получены результаты: 64% опрошенных отнесены к среднему, 22% – к низкому уровню, что говорит о том, что склонность студентов к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени находится на среднем и низком уровне;
- по шкале самоорганизация большинство опрошенных также продемонстрировали низкие (38%) и средние (42%) показатели;
- по шкале ориентация на настоящее полученные показатели также свидетельствуют о том, что у студентов преобладает средний (62%) и низкий (16%) уровень.

Представим полученные результаты наглядно на рисунке 4.

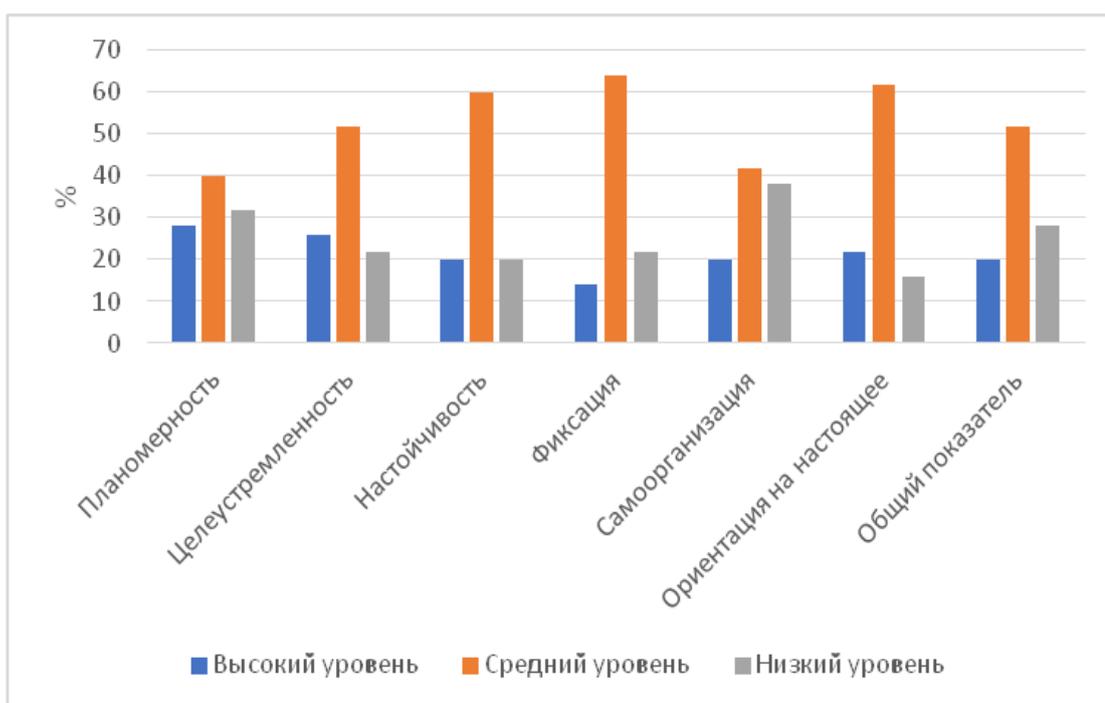


Рисунок 4 – Обобщенные данные в группе испытуемых по методике опросник самоорганизации деятельности (ОСД) (Е.Ю. Мандрикова)

Результаты по тесту «Оценка самоконтроля в общении» (Марион Снайдер) представим в таблице 7.

Таблица 7 – Обобщенные данные в группе испытуемых по методике «Оценка самоконтроля в общении» (Марион Снайдер)

Показатель	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Самоконтроль в общении	13	26	19	38	18	36

При математической обработке полученных данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена нам удалось обнаружить статистически значимые взаимосвязи между следующими показателями: планомерность – самоконтроль ($R_s=0,543$, $p \leq 0,05$); целеустремленность– самоконтроль ($R_s = 0,556$, $p \leq 0,05$); настойчивость–самоконтроль ($R_s=0,586$, $p \leq 0,05$); самоорганизация–самоконтроль ($R_s=0,792$, $p \leq 0,05$), что говорит о сильной и умеренной положительной связи между обозначенными выше показателями.

Результаты по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Обобщенные данные в группе испытуемых по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

Уровни	Кол-во человек	%
Низкий	12	24
Умеренный	18	36
Высокий	17	34
Пограничный	1	2

Как видно, получены следующие данные: низкий уровень ситуативной тревожности обнаружен у 14% (7 чел.); умеренный уровень – у 55% (22 чел.);

высокий уровень – у 40% (20 чел.); пограничное состояние зафиксировано у 2% (1 чел.).

Проиллюстрируем полученные данные на рисунке 5.

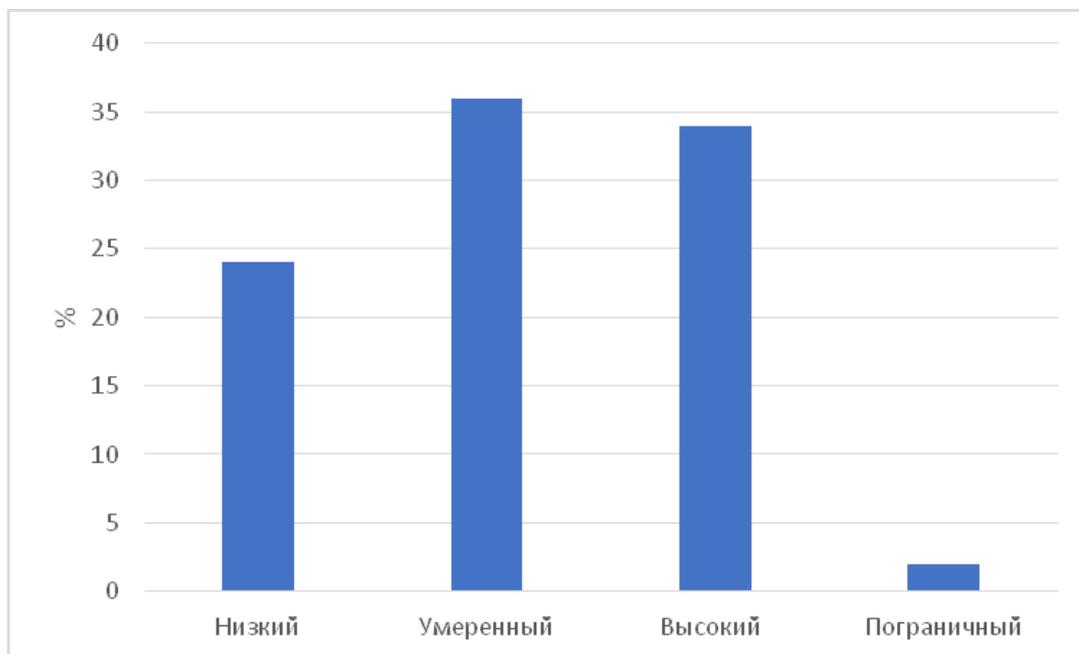


Рисунок 5 – Обобщенные данные в группе испытуемых по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

При математической обработке полученных данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена нам удалось обнаружить статистически значимые взаимосвязи между следующими показателями: планомерность–ситуативная тревожность ($R_s = -0,285$, $p \leq 0,05$); целеустремленность–ситуативная тревожность ($R_s = -0,344$, $p \leq 0,05$); самоорганизация–ситуативная тревожность ($R_s = -0,338$, $p \leq 0,05$), что говорит об умеренной отрицательной связи между обозначенными показателями.

Таким образом, как видно из результатов анализа, большая часть опрошенных обладают высоким и умеренным уровнем ситуативной тревожности.

Результаты по опроснику «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса) представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Обобщенные данные в группе испытуемых по методике опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса)

Копинг-стратегии	Адаптивный копинг		Средний потенциал		Дезапативный копинг	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Конфронтативный копинг	11	22	25	50	14	28
Дистанцирование	12	24	23	46	15	30
Самоконтроль	12	24	22	44	16	32
Поиск социальной поддержки	10	20	23	46	17	34
Принятие ответственности	12	24	22	44	16	32
Бегство-избегание	13	26	21	42	16	32
Планирование решения проблемы	12	24	27	54	11	22
Положительная переоценка	10	20	26	52	14	28

Адаптивный копинг свидетельствует о низком уровне напряженности; средний потенциал – о среднем уровне напряженности; дезапативный копинг говорит о выраженной дезадаптации.

Таким образом, как видно, получены следующие результаты:

- по стратегии конфронтативного копинга: адаптивный копинг зафиксирован у 11 человек (22%); средний потенциал – у 25 человек (50%); дезапативный копинг – у 14 человек (28%);
- по стратегии дистанцирования – адаптивный копинг зафиксирован у 12 человек (24%); средний потенциал – у 23 человек (46%); дезапативный копинг – у 15 человек (30%);
- по стратегии самоконтроль – адаптивный копинг зафиксирован у 12 человек (24%); средний потенциал – у 22 человек (44%); дезапативный копинг – у 16 человек (32%);

- по стратегии поиск социальной поддержки – адаптивный копинг зафиксирован у 10 человек (20%); средний потенциал – у 23 человек (46%); дезапативный копинг – у 14 человек (32%);
- по стратегии принятие ответственности – адаптивный копинг зафиксирован у 12 человек (24%); средний потенциал – у 22 человек (46%); дезапативный копинг – у 16 человек (32%);
- по стратегии бегство–избегание – адаптивный копинг зафиксирован у 13 человек (26%); средний потенциал – у 21 человек (42%); дезапативный копинг – у 16 человек (32%);
- по стратегии планирование решения проблемы – адаптивный копинг зафиксирован у 12 человек (24%); средний потенциал – у 27 человек (54%); дезапативный копинг – у 11 человек (22%);
- по стратегии положительная переоценка – адаптивный копинг зафиксирован у 10 человек (20%); средний потенциал – у 26 человек (52%); дезапативный копинг – у 14 человек (28%);

Полученные данные представим на рисунке 6.

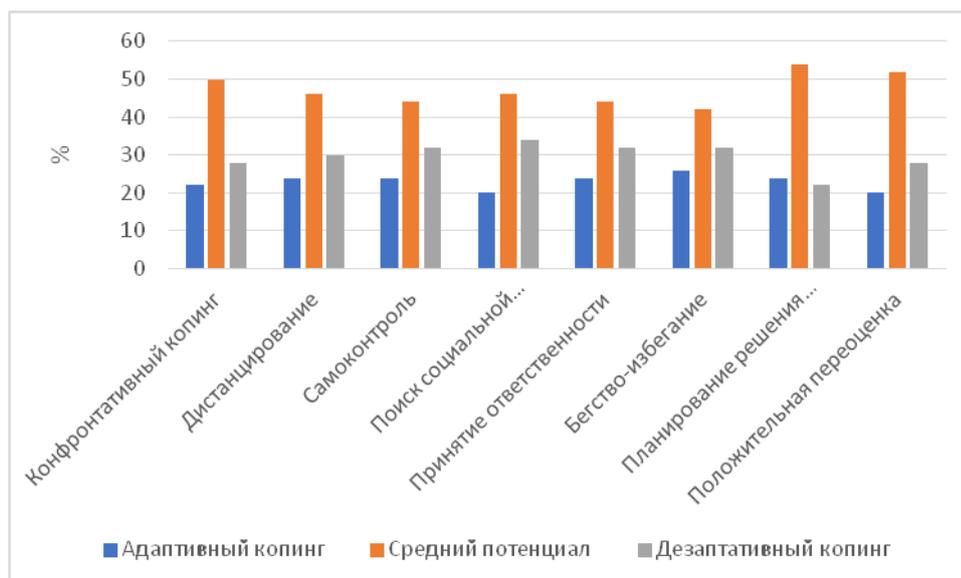


Рисунок 6 – Обобщенные данные в группе испытуемых по методике опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса)

«При математической обработке полученных данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена нам удалось обнаружить статистически значимые взаимосвязи между следующими показателями: целеустремленность–дистанцирование ($R_s = -0,275, p \leq 0,05$); целеустремленность–самоконтроль ($R_s = -0,452, p \leq 0,05$); целеустремленность–принятие ответственности ($R_s = -0,395, p \leq 0,05$); целеустремленность–планирование решений ($R_s = -0,308, p \leq 0,05$); самоорганизация–конфронтационный копинг ($R_s = -0,688, p \leq 0,05$); самоорганизация–самоконтроль ($R_s = -0,593, p \leq 0,05$); самоорганизация–принятие ответственности ($R_s = -0,716, p \leq 0,05$); самоорганизация–планирование решений ($R_s = -0,582, p \leq 0,05$); самоорганизация–положительная переоценка ($R_s = -0,435, p \leq 0,05$); ориентация на настоящее – конфронтация ($R_s = -0,394, p \leq 0,05$); ориентация на настоящее–дистанцирование ($R_s = -0,298, p \leq 0,05$), что говорит о наличии сильной и умеренной отрицательной связи между данными показателями» [24].

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у большинства опрошенных присутствует средний адаптационный потенциал личности.

Результаты диагностики студентов по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского) представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Обобщенные данные в группе испытуемых по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского)

Уровень	Разрешение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Низкий	18	36	2	4	18	36
Средний	30	60	9	18	20	40
Высокий	2	4	39	78	12	24

Наименьшее число баллов набрала стратегия разрешения проблем, стратегия поиска социальной поддержки выбирается чаще, также у студентов ярко выражена стратегия избегания проблем.

Проиллюстрируем полученные данные на рисунке 7.

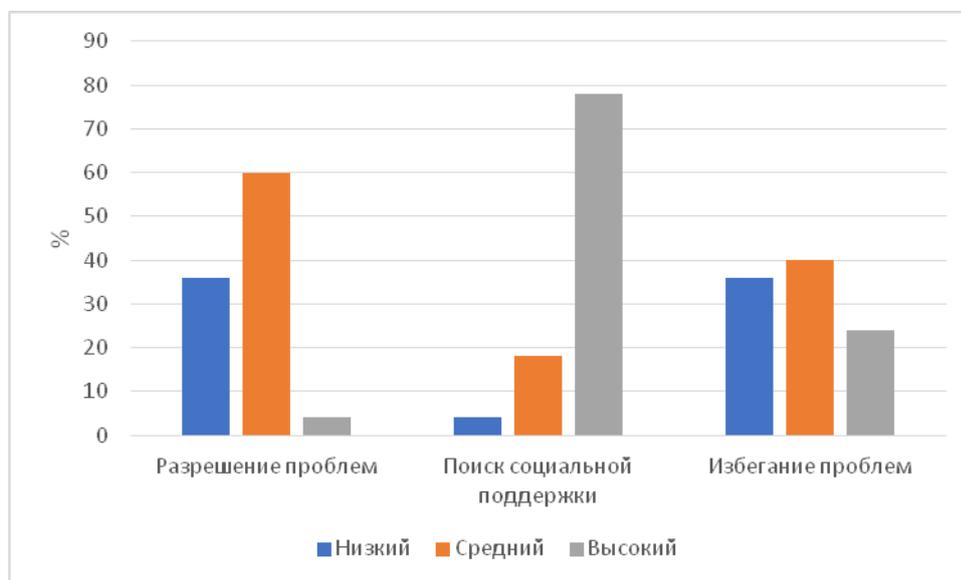


Рисунок 7 – Обобщенные данные в группе испытуемых по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского)

Таким образом, большинство студентов выбирают стратегии избегания проблем и поиска социальной поддержки.

По итогам анализа результатов исследования можно сделать следующие выводы:

Результаты по опроснику «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса): у 18% (9 чел.) выражена стратегия адаптивного копинга (низкий уровень напряженности); у 70% (35 чел.) – средний уровень, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии, у 12% (6 чел.) обнаружена дезадаптация, что говорит о высокой напряженности копинга.

Получены следующие результаты диагностики студентов по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации

Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского). Наименьшее число баллов набрала стратегия разрешения проблем. Стратегия поиска социальной поддержки выбирается чаще, также у студентов ярко выражена стратегия избегания проблем.

По методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), получены следующие данные:

- низкий уровень ситуативной тревожности обнаружен у 14% (7 чел.);
- умеренный уровень – у 55% (22 чел.);
- высокий уровень – у 40% (20 чел.);
- пограничное состояние зафиксировано у 2% (1 чел.).

Подводя итоги, можно подчеркнуть, что все участники исследования подвержены стрессовому воздействию в период экзаменационной сессии, что вынуждает к разработке профилактической программы, направленной на снижение стресса у студентов в период экзаменационной сессии.

По итогам проведенного эмпирического исследования можно говорить о том, что выдвинутая в начале работы гипотеза нашла свое подтверждение на практике, а именно, выбираемые стратегии совладания с последствиями негативных событий взаимосвязаны с такими личностными особенностями студентов, как: уровень самоорганизации личности, уровень тревожности, самоконтроля.

2.3 Программа активизации способов совладавшего поведения у студентов

По итогам проведения эмпирического исследования было обнаружено значительное количество студентов, которые во время экзаменационной сессии выбирают неэффективные стратегии совладающего поведения. Также в процессе исследования было обнаружено, что многие студенты испытывают высокий уровень ситуативной тревожности.

Поскольку мы обнаружили взаимосвязь между уровнем самоорганизации личности и уровнем ситуативной тревожности, а также используемыми стратегиями совладающего поведения, было предложено при разработке профилактической программы для снижения стресса у студентов в период экзаменационной сессии использовать элементы тайм-менеджмента для повышения уровня самоорганизации студентов.

Цель проведения комплекса тренинговых занятий: формирование стрессоустойчивости у студентов вуза в период экзаменационной сессии посредством использования эффективных копинг-стратегий, снижение ситуативной тревожности.

Структура занятий: каждый тренинг имеет структуру, цели, задачи и включает в себя различные формы групповой работы и разные виды упражнений – рисунок 8:



Рисунок 8 – Структура занятия

Целевая аудитория: студенты Севастопольского государственного университета (СевГУ), г. Севастополь, факультеты экономики и менеджмента.

Продолжительность реализации работы – 2 месяца с частотой занятий – 1 раз в неделю. Длительность занятия – 60 – 70 минут, всего было проведено 8 занятий.

План проведения групповых тренингов представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Программа тренинговых занятий по снижению стресса у студентов

Кол-во/ время занятий	Название игры, упражнения	Ожидаемые результаты
1/60 мин.	1 этап. Приветствие. Знакомство (15 минут) Упражнение "Комплимент" 2 этап. Теория. (15 минут) Лекция на тему «Что такое стресс и как с ним справиться?» 3 этап. Непосредственное взаимодействие. (25 мин) Упражнение «Шаги к успеху» Игра «Построиться по росту» Упражнение «Воздушный шар». 4 этап. Рефлексия, подведение итогов. (5 мин).	Повышение психологической компетентности студентов, формирование знаний о причинах стресса и о способах преодоления тревожности. Повышение уровня принятия ответственности.
1/60 мин.	1 этап. Приветствие. (5–7 минут) 2 этап. Взаимодействие. (40 мин) Упражнение «Визуальное чувствование» Упражнение «Стекло» 3 этап. Рефлексия. (5–7 мин)	Снижение уровня тревожности (волнения). Снижение уровня напряжения конфронтационного копинга.
1/60 мин.	1 этап. Приветствие. (10 минут) Упражнение «Подарок» 2 этап. Взаимодействие. (40 минут) Упражнение «Умение вести разговор» 3 этап. Рефлексия. (10 мин)	Снижение уровня тревожности (волнения). Повышение уровня личностного развития
1/50мин.	1 этап. Приветствие. (5–7 минут) 2 этап. Взаимодействие. (30 минут) Упражнение «Подводная лодка» Упражнение «Воздушный шар». 3 этап. Рефлексия. (10 мин)	Повышение уровня личностного развития Формирование аналитического подхода к проблеме. Повышение уровня принятия ответственности.
1/60мин.	1 этап. Приветствие. (5–7 минут) 2 этап. Теоретический. (10 минут) Лекция на тему «Профилактика стресса». 3 этап. Взаимодействие. (30 минут) Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Я злюсь, когда...» Упражнение «Лекарство от стресса» 4 этап. Рефлексия. (5 минут)	Снижение уровня тревожности (волнения). Формирование аналитического подхода к проблеме. Повышение уровня поиска социальной поддержки.

Продолжение таблицы 11

Кол-во/ время занятий	Название игры, упражнения	Ожидаемые результаты
1/70 мин.	1 этап. Приветствие. (5–7 минут) 2 этап. Взаимодействие. (45 минут) Упражнение «Кто самый спокойный» Упражнение «Автопортрет» 3 этап. Рефлексия. (10 мин)	Повышение уровня личностного развития. Повышение уровня дистанцирования, самоконтроля.
1/60 – 70 мин.	1 этап. Приветствие. (5–7 минут) 2 этап. Взаимодействие. (50 минут) Упражнение «Вредные советы» Упражнение «Встреча» Упражнение «Солнышко» 3 этап. Рефлексия. (5 мин)	Повышение уровня личностного развития. Формирование аналитического подхода к проблеме. Повышение уровня поиска социальной поддержки.
1/60–70 мин.	1 этап. Приветствие. (5–7 минут) Упражнение «Комплимент» 2 этап. Непосредственное взаимодействие. (40 мин) Упражнение «Плохо – хорошо» Упражнение «Три ответа» 3 этап. Рефлексия, подведение итогов. (15 мин)	Повышение уровня органической адаптации или противодействия стрессу. Снижение уровня проявления стремления и поведенческих усилий, направленных к бегству или избеганию проблемы.

Таким образом, по итогам проведенного эмпирического исследования, была разработана и проведена программа, имеющая целью формирование стрессоустойчивости у студентов ЭГ в период экзаменационной сессии посредством использования эффективных копинг-стратегий, снижение ситуативной тревожности. Далее проведем анализ ее эффективности с использованием тех же методик исследования, что и на первоначальном этапе.

Выводы по второй главе

Проведенное эмпирическое исследование позволило сформулировать следующие выводы:

Результаты по опроснику «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса): у 18% (9 чел.) выражена стратегия адаптивного копинга (низкий уровень напряженности); у 70% (35 чел.) – средний уровень, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии, у 12% (6 чел.) обнаружена дезадаптация, что говорит о высокой напряженности копинга.

Результаты по проективной методике «Человек под дождем»: нейтральный эмоциональный фон – у 22% (11 чел.), позитивный эмоциональный фон – у 12% (6 чел.), негативный эмоциональный фон – у 66% (33 чел.).

Получены следующие результаты диагностики студентов по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского). Наименьшее число баллов набрала стратегия разрешения проблем. Стратегия поиска социальной поддержки выбирается чаще, также у студентов ярко выражена стратегия избегания проблем.

По методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), получены следующие данные:

- низкий уровень ситуативной тревожности обнаружен у 14% (7 чел.);
- умеренный уровень – у 55% (22 чел.);
- высокий уровень – у 40% (20 чел.);
- пограничное состояние зафиксировано у 2% (1 чел.).

Подводя итоги, можно подчеркнуть, что все участники исследования подвержены стрессовому воздействию в период экзаменационной сессии, что вынуждает к разработке профилактической программы, направленной на снижение стресса у студентов в период экзаменационной сессии.

По итогам проведенного эмпирического исследования, была разработана программа, имеющая целью формирование стрессоустойчивости у студентов вуза в период экзаменационной сессии посредством использования эффективных копинг-стратегий, снижение ситуативной тревожности.

Использование предложенной программы, на наш взгляд, даст возможность выработки эффективных копинг-стратегий и снижения уровня ситуативной тревожности.

По итогам проведенного эмпирического исследования можно говорить о том, что выдвинутая в начале работы гипотеза нашла свое подтверждение на практике, а именно, выбираемые стратегии совладания с последствиями негативных событий взаимосвязаны с такими личностными особенностями студентов, как: уровень самоорганизации личности, уровень тревожности, самоконтроля.

Заключение

По итогам проведенного исследования сформулированы следующие выводы:

Совладавшее поведение, или копинг, является важным аспектом психологии, изучающим способы, которые люди используют для преодоления стресса и трудностей. Совладавшее поведение включает в себя разнообразные стратегии, такие как эмоциональная регуляция, поиск социальной поддержки, решение проблем, оно может быть адаптивным или дезадаптивным в зависимости от контекста и индивидуальных особенностей человека.

Совладавшее поведение, или копинг, является важным аспектом психологии личности, который позволяет человеку эффективно справляться с трудностями и стрессом. Личностные особенности играют ключевую роль в формировании совладавшего поведения, определяя, как человек реагирует на стрессовые ситуации и какие стратегии выбирает для их преодоления.

Было выявлено, что различные личностные особенности, такие как уровень тревожности, самооценка, эмоциональная устойчивость и другие, могут влиять на выбор способов совладания со стрессом и трудностями.

Например, студенты с высокой тревожностью могут предпочитать пассивные стратегии, такие как избегание или уход от проблем, в то время как студенты с более высоким уровнем самооценки и эмоциональной устойчивости могут выбирать активные стратегии, направленные на решение проблем и поиск поддержки.

При изучении личностного развития в профессиональной сфере был выявлен особый личностно-развивающий системный подход. Он позволяет рассматривать поведение в стрессовых ситуациях как важный ресурс для развития личности будущих психологов.

Для отслеживания и корректировки копинг-стратегий у студентов психологических специальностей была создана специальная методическая

программа. С её помощью можно не только исследовать различные аспекты совладающего поведения, но и отмечать рост показателей личностного развития учащихся.

Важно отметить, что способность справляться со стрессовыми ситуациями становится ключевым фактором развития личности, так как активизирует проактивные и конструктивные поведенческие паттерны при решении проблемных ситуаций.

Исследование показало взаимосвязь между уровнем развития личности студентов-психологов и выбираемыми ими стратегиями преодоления трудностей. Чем выше личностные показатели, тем чаще используются эффективные методы совладания с проблемами, и наоборот - низкие личностные характеристики коррелируют с деструктивными копинг-стратегиями.

Сравнительный анализ образовательных программ выявил, что студенты специалитета демонстрируют более зрелое личностное развитие в сравнении с бакалаврами. Они отдают предпочтение стратегическому планированию и упреждающему преодолению трудностей. При этом, несмотря на заметный рост профессионального самосознания в процессе обучения, арсенал конструктивных методов решения проблем у них остается довольно ограниченным на протяжении всего периода получения высшего образования.

У учащихся программ бакалавриата наблюдается недостаточная зрелость профессионального самосознания и его компонентов. Они чаще прибегают к непродуктивным стратегиям преодоления трудностей, делая акцент на эмоциональных переживаниях и поиске поддержки извне, вместо выработки эффективных решений. Для формирования конструктивных способов совладания с проблемами будущим психологам необходимо развивать профессиональную идентичность, включающую целостное восприятие себя как специалиста, понимание специфики профессии и своего

места в ней. Это поможет преодолеть существующий дефицит личностного развития и выработать более зрелые поведенческие стратегии.

На исследуемой группе студентов психологического факультета были получены убедительные эмпирические доказательства результативности методов развития адаптивных копинг-стратегий. Данные показали позитивные сдвиги в личностном росте учащихся, расширение репертуара конструктивных поведенческих реакций при одновременном сокращении деструктивных паттернов. Кроме того, наблюдалось существенное улучшение показателей проактивного преодоления трудностей, что подтверждает действенность применяемой технологии активизации внутренних ресурсов.

Пиком умственной перегрузки и сильной стрессовой ситуацией является экзаменационная сессия. К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам относят интенсивную умственную деятельность, повышенную статическую нагрузку, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна, сильные эмоциональные переживания.

Период получения высшего образования является психологически сложным, богатым на различные жизненные задачи и проблемы, поэтому проблематику студенческих стрессов необходимо рассматривать шире.

Некоторые исследователи считают, что повышенной стрессогенностью отличается студенческая жизнь в целом, поскольку прежним выпускникам школы необходимо приспособливаться к резким переменам в своей жизни.

Как показал анализ понятия «копинг», эта деятельность представляет собой поведение личности, имеющее осознанный и целенаправленный характер и осуществляемое в трудных (стрессовых) жизненных ситуациях.

Такое поведение осуществляется в качестве ответной меры на ситуации, в которых от личности требуются большие по сравнению с обычной ситуацией, затраты, – адаптивного и совпадающего поведения.

Установлено, что основные способы совладания, это:

– копинг, нацеленный на оценку;

- копинг, нацеленный на проблему;
- копинг, нацеленный на эмоции.

При анализе факторов, влияющих на выбор стратегии совладания, обнаружено, что к ним исследователи относят: умственный интеллект, социальный и эмоциональный интеллект, креативность и творческие способности, направленность личности, установки, физическое и психическое здоровье, локус контроля, Я-концепция, мировоззрение, возрастные особенности и темперамент.

Анализ литературных источников показал, что существует, по крайней мере, четыре вида социальной поддержки, которые использует личность в преодолении трудных жизненных ситуаций.

К данным видам относятся: «информационная поддержка», направленная на получение нужной или полезной информации о том, как преодолеть проблемную ситуацию, «эмоциональная поддержка», направленная на получение сочувствия и понимания со стороны окружающих, «материальная поддержка» – получение поучение безвозмездной материальной помощи, подарки или «деньги взаймы» и «инструментальная поддержка» – «помощь делом», реальными действиями со стороны близких и окружающих.

В исследовании были использованы следующие методики: опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса); методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского); методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина); опросник самоорганизации деятельности (ОСД) (Е.Ю. Мандрикова); тест «Оценка самоконтроля в общении» (М. Снайдер).

Результаты по опроснику «Способы совладающего поведения» Лазаруса (копинг-тест Лазаруса): у 18% (9 чел.) выражена стратегия адаптивного копинга (низкий уровень напряженности); у 70% (35 чел.) – средний уровень, адаптационный потенциал личности в пограничном

состоянии, у 12% (6 чел.) обнаружена дезадаптация, что говорит о высокой напряженности копинга.

Получены следующие результаты диагностики студентов по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского). Анализ показал, что учащиеся демонстрируют высокую способность к преодолению трудностей, так как меньше всего они прибегают к стратегии избегания проблем. Молодые люди проявляют инициативу в поиске решений, активно взаимодействуют с окружающими для обсуждения сложных ситуаций и методично работают над достижением намеченных задач.

При этом студенты охотно обращаются за помощью к своему окружению, что отражается в более частом использовании стратегии социальной поддержки. В стрессовых обстоятельствах они не стесняются делиться переживаниями и советоваться как с близкими людьми, так и с профессионалами, способными оказать квалифицированную помощь.

Учащиеся вузов демонстрируют явную тенденцию к уходу от решения трудностей, предпочитая не замечать существующие сложности, маскировать их от других людей и переключать внимание на иные аспекты жизни.

По методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), получены следующие данные:

- низкий уровень ситуативной тревожности обнаружен у 14% (7 чел.);
- умеренный уровень – у 55% (22 чел.);
- высокий уровень – у 40% (20 чел.);
- пограничное состояние зафиксировано у 2% (1 чел.).

По итогам проведенного эмпирического исследования, была разработана программа, имеющая целью формирование стрессоустойчивости у студентов вуза в период экзаменационной сессии посредством использования эффективных копинг-стратегий, снижение ситуативной тревожности. Использование предложенной программы, на наш взгляд, даст

возможность выработки эффективных копинг-стратегий и снижения уровня ситуативной тревожности.

По итогам проведенного эмпирического исследования можно говорить о том, что выдвинутая в начале работы гипотеза нашла свое подтверждение на практике, а именно, выбираемые стратегии совладания с последствиями негативных событий взаимосвязаны с такими личностными особенностями студентов, как: уровень самоорганизации личности, уровень тревожности, самоконтроля.

Таким образом, по итогам проведенного эмпирического исследования, была разработана и проведена программа, имеющая целью формирование стрессоустойчивости у студентов ЭГ в период экзаменационной сессии посредством использования эффективных копинг-стратегий, снижение ситуативной тревожности.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 2024. №1. С.3-19.
2. Бадмаева З. А. Проблемы формирования стрессоустойчивости у студентов // Инновационная наука. 2020. № 5. С. 171-172.
3. Барамыгина Т. В. Психолого-педагогические условия развития саморегуляции у студентов с различными стилями совладающего поведения. // Молодой ученый. 2021. № 49(391). С. 326–329.
4. Белинская Е. П. Особенности идентичности личности и стратегии совладания с трудностями // Междисциплинарные ресурсы экономической психологии в формировании этнорегиональной идентичности и позитивного образа малой родины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Иркутск, 2019. С.111-115.
5. Бобровская Е. Ф. Стресс и копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2020. №07. С. 48-52.
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
7. Васильева И. В. Психотехники и психодиагностика в управлении персоналом: практическое пособие. М.: Юрайт, 2023. 122с.
8. Ветрова И. И. Сравнение динамики психологических механизмов регуляции поведения (совладания, психологических защит и контроля поведения) // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2019. №.4. С. 23-32.
9. Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2010. С.179

10. Дикая Л. Г. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 624 с.
11. Журавлева А. Л., Крюковой Т. Л., Сергиенко Е. А. Совладавшее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 474 с.
12. Журбин В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. №4. С.14-23.
13. Затиная Ю. Е. Понятие копинг-стратегий и совладающего поведения // Академическая публицистика. 2020. № 3. С. 246-248.
14. Иванов П. А., Гаранян Н. Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2020. №1. С.82-93.
15. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург: Питер, 2021. 1270 с.
16. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2019. 136 с.
17. Казанцева Т. А. Особенности личностного развития и профессионального становления студентов-психологов: диссертация ... кандидата психологических наук. Москва, 2000. 216 с.
18. Киселева А. А. Особенности совладающего поведения // Интеграция образования. 2020. №4 (101). С. 641-655.
19. Кобзева О. В. Проявление копинг-стратегий в юношеском возрасте // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2021. №3. С. 155-158.
20. Корытова Г. С., Еремина Ю. А. Защитно-совладавшее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник ТГПУ. 2015. №3 (156). С. 42-47.
21. Корчмит Л. П. Типология и особенности психологических защит и копинг-стратегий при фрустрации достижений подростка // Перспективные этапы развития научных исследований: теория и практика. Сборник

материалов Международной научно-практической конференции. 2018. С. 132-133.

22. Краева К. В., Каширина Л. В., Верба И. К. Специфика совладавшего поведения студентов вуза // Власть и управление на Востоке России. 2023. №3. С. 99-105.

23. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладавшего поведения. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.

24. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: 2005. 48 с.

25. Маленова А. Ю., Маленов А. А. Копинг-ресурсы личности в ситуациях оценивания (на примере экзаменационной аттестации) // Гуманитарные и общественные науки. 2021. №4. С. 150-159.

26. Малкина-Пых И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. Питер, 2022. 862 с.

27. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2018. 244 с.

28. Маст С. В. Формирование продуктивных копинг-стратегий и протективных копинг-ресурсов подростков, проживающих в замещающих семьях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 4-1. С. 66-77.

29. Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования: Материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20-21 октября 2022 г.). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2022. 383с.

30. Муздыбаев К. Совладание с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. т. 1, № 2. С. 37–47.

31. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 416 с.

32. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2021. 460 с.

33. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2020. 299 с.
34. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных. М.: Наука, 1973. 661 с.
35. Польская Н. А. Самоповреждение как копинг // Психология стресса и совладавшего поведения в современном мире: материалы II Международной научно-практической конференции, 2022. С. 96-105.
36. Попова В. В. Исследование совладавшего поведения с позиций учения об интегральной индивидуальности // Гуманитарные и социальные науки. 2012. №2. С. 284-291.
37. Разговорова Т. А. Копинг-поведение как способ совладания с академическим стрессом у студентов // Вестник Сыктывкарского университета. 2007. №5. С. 179-187.
38. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. 2023. №1. С. 82-118.
39. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Изд. группа «Прогресс», «Универс», 2014. 480 с.
40. Розенберг В. С., Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация. Москва: Наука, 1984. 193 с.
41. Рокицкая Ю. А. Психодиагностика: учебник для вузов. Челябинск: Изд-во «Библиотека А. Миллера», 2021. 140 с.
42. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2000. 656 с.
43. Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция совладавшего поведения. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.
44. Скиннер Б. Радикальный бихевиоризм. М.: Прайм-Еврознак, 2007. 128 с.

45. Совладавшее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.
46. Станибула С. А. Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе. Гомель.: Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. № 2 (101), 2017. С.49-52.
47. Субботина Л. Ю. Структура психологической защиты «Я-образа» // Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 200-летию ЯрГУ им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2023. С.10-15.
48. Сычева М. А. Профилактика профессионального выгорания. Особенности управления профессиональным стрессом // Перспективы социально-экономического развития России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 21 февраля 2020 г.). Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2020. С. 139-142.
49. Тарелкин А. И. Классификация копинг-стратегий и копинг-ресурсов // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: Материалы Международной научно-технической конференции, Могилев, 22–23 апреля 2021 года. Могилев: Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", 2021. С. 509-510.
50. Трущенко М. Н. Проблема совладавшего поведения в психологической литературе. М.: БукиВеди, 2012. С. 13-16.
51. Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 2. С. 21–25.
52. Фрейд З. Невропсихозы защиты: критически-историческое исследовательское издание. Ижевск : ERGO, сор. 2018. 67 с.
53. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 160 с.

54. Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. №10 (3). С. 160-169.

55. Човдырова Г. С., Пяткина О. А. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу. // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. №1(84) С. 41-47.

56. Шадрина Ю. Е. Возрастная психология. М.: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2021. 159 с.

57. Шамирзаева Х. Б. Особенности совладающего поведения студентов с расстройствами пищевого поведения. // Медицинская психология в здравоохранении: Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 26 мая 2022 года. Курск: Курский государственный медицинский университет, 2022. С. 115–117.

58. Шкуратова И. П. Самопредъявление личности в общении: монография. Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2009. 192 с.

59. Эркенова М. М. Развитие совладающего поведения как условие профилактики аддикций в студенческом возрасте // Университетские чтения. 2022: Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции, Пятигорск, 13-14 января 2022 года. Пятигорск: Пятигорский государственный университет, 2022. С. 42–46.

60. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 2019. №2. P. 267-283.

61. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis // J. Pers. Soc. Psychol. 2024. №4. P. 839-852.

62. Folkman S. Coping as a mediator of emotion / S. Folkman, R.S. Lazarus. // Journal of Personal and Social Psychology. 1998. №54. P. 466–475.

63. Frydenberg E. Adolescent coping styles and strategies. Is there functional and dysfunctional coping? /E. Frydenberg, R. Lewis. / Australian J. of Guidance and Counseling. 1991. P. 35-43.

64. George A. Bonanno и Charles L. Burton Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation // Perspectives on Psychological Science. 2023. №8 (6). P. 591-612.
65. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories // J. Cons. Psychol. 2022. №4. P. 373-378.
66. Vaillant G. E. Adaptation to life. Boston; Toronto: Little, Brown, 2021. 396 p.
67. Haan N. Coping and Defending - New York.: Academic Press, 1977. 346 p.
68. Heim E. Coping - State of knowledge in the nineties// Psychosomatic Medicine. 1998. № 59(4). P. 408–418.
69. Lazarus R. Psychological Stress and the Coping Process.. New York : McGraw-Hill, 1966. 173 p.