

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
Южно-уральский государственный университет  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент, канд.психол.н.,  
доцент кафедры ОП  
\_\_\_\_\_ Т.В. Наливайко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд.психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ С.В. Морозова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

## **ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ПОЛОРОЛЕВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУРГУ–37.03.01.2019.472.ПЗ ВКР

Руководитель проекта  
к. психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ З.А. Шакурова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Автор проекта  
студент группы СГ-472  
\_\_\_\_\_ В.А. Петров  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Нормоконтролер  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Челябинск, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ</b>	
1.1. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования .....	8
1.2. Психологические копинг-стратегии: понятие, классификация и механизмы действия .....	15
1.3. Соотношение показателей жизнестойкости личности и копинг-стратегий .....	26
<b>ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	31
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	31
2.2. Методы исследования.....	312
2.3. Методы математической обработки данных .....	344
<b>ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	35
3.1. Анализ результатов исследования жизнестойкости у студентов .....	36
3.2. Анализ результатов исследования копинг-стратегий у студентов.....	368
3.3. Структура взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий .....	44
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	52
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	55
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	61

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях социокультурных, экономико-политических преобразований расширяется поле формирования жизнестойкого поколения. Актуальность изучения жизнестойкости приобретает всё большее значение, так как обществу необходимо знать основные детерминанты развития жизнестойкости людей.

Проблема жизнестойкости как механизма личностного развития интересовала человечество во все времена, только была представлена другими терминами, но близкими по значению. Корни этого феномена прослеживаются в античном философском направлении стоицизме. Философы Зенон Сенека, Марк Аврелий обосновывали разумную природу человека и необходимость стоического отношения к происходящим событиям, не подвластным воле человека. Важным моментом их концепции было то, что трудные жизненные ситуации не могут навредить человеку против его воли, так как важна не сама ситуация, а эмоциональное реагирование на нее [36].

Сегодня чтобы быть успешным, нужно быть в первую очередь коммуникативным, активным, социально компетентным, более адаптивным к быстро меняющейся действительности, способным эффективно взаимодействовать и управлять процессами общения. Молодое поколение сегодня стремится всё везде успеть, так под категорию риска сегодня попадает такая социальная группа, как студенты. В качестве стрессирующих воздействий для студентов выступают как различного рода нововведения в системе образования, так и проблемы личного характера, личностные и возрастные кризисы.

Жизнестойкость относится к «духовным» способностям, которые определяют поведение: смысл жизни, добродетельность, следование принципам веры, оптимизма, любви, креативности. Известный психолог

Л.И. Анцыферова отмечала, что личность перерабатывает события при выборе определенного типа поведения с позиций собственного внутреннего мира, стремится сделать его упорядоченным, предсказуемым и понятным. В ситуации, когда субъект пытается справиться с жизненными трудностями, его активность направлена на внешние обстоятельства и на изменение самого себя, таким образом, существует объективная необходимость в изучении содержания жизнестойкости студентов во взаимосвязи с их личностными ресурсами, обусловленными особенностями темперамента, локализацией контроля, с характером копинг-поведения в стрессовых ситуациях [1, с. 16].

Под копинг-стратегиями сегодня понимают то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. В многочисленных исследованиях психологов установлено, что факторами, влияющими на выбор стиля и стратегии совладающего поведения, является как особенность ситуации, так и воспринимаемый контроль над ней [42, с. 153].

**Актуальность темы обусловлена** тем, что в современном мире много внимания уделяется развитию личности, жизнь современных молодых людей полна экстремальных условий, которые способствуют развитию стресса. Проблемы в учебе, в отношениях с родителями и сверстниками, поиск себя, не желание быть как все и подстраиваться под систему – все это, безусловно, накладывает свой отпечаток. Одним из качеств, позволяющих, студентам адекватно реагировать на происходящие изменения и развиваться, т.е. быть более эффективным в современных условиях обучения в высшей школе, является жизнестойкость.

Студенческий период является наиболее благоприятным периодом для формирования жизнестойкости личности, поскольку жизнестойкость может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи при преодолении кризисов и реализации себя как специалиста в будущей профессиональной деятельности, соответственно проблема жизнестойкости личности и выбора копинг-стратегии становится особенно актуальной и выходит на передний план теоретического и практического осмысления.

**Проблема** состоит в том, что в настоящее время в профессиональной литературе до сих пор не до конца прослежена взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов в зависимости от курса, пола, профессиональной направленности. Так как копинг-стратегии и жизнестойкость взаимосвязаны, они могут выступить в роли личностных ресурсов в преодолении жизненных трудностей.

Попытки проследить взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов можно встретить в материалах таких исследователей, как В. Л. Блинова, М. Е. Пермякова, А. Н. Фомина, Г. И. Ширалиевой и др. [3, 28, 40, 43].

**Разработанность проблемы:** в современной психологии понятие жизнестойкости личности привлекает все большее внимание исследователей. К настоящему времени накоплено значительное количество данных о роли жизнестойкости в обеспечении здоровья, качества жизни, совладания со стрессом, продуктивности рабочей деятельности и т.п.

Понятие «жизнестойкость личности» не так давно появилось в научной психологии, в последнее время занимает в ней очень важное место. Проблема жизнестойкости личности и её ресурсов поднималась в работах как отечественных психологов (Д. А. Леонтьев, В. А. Бодров, В. А. Либина, Е. А. Сергиенко, К. Муздыбаев, Л. А. Китаев-Смык, Н. Е. Водопьянова, О. А. Конопкин, А. Б. Леонова, В. И. Моросанова, Л. Г. Дикая, Т. Л. Крюкова, А. К. Осницкий, В. А. Толочек), так и зарубежных (П. Балтес, Э. Динер, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадди, С. Хобфолла, Р. Баумайстера и других) [ 5, с. 12].

Вопросы, связанные с копинг-стратегиями у студентов можно встретить в трудах современных исследователей, о чем свидетельствует ряд публикаций, таких авторов, как Л. Ф. Бурлачук, Т. Ю. Иванова, Г. С. Корытова, Т. Л. Крюкова, Д. М. Рыжов, М. В. Нижегородцева и др. [5, 10, 16, 17, 27, 32].

К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии в своих трудах пришли такие исследователи, как

А.А. Александрова, С.А. Богомаз, М.И. Волк, Т.Д. Наливайко, Т.В. Конюхова, Д. А. Леонтьев, М. В. Логинова и др. [1, 4, 7, 15, 21, 22, 26].

Проблематика совладающего поведения слабо представлена в отечественных концепциях развития, персонологических теориях, практически отсутствует экспериментальная база в социально-психологических исследованиях.

Проблемная ситуация определила тему исследования «Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов».

**Объект исследования:** жизнестойкость и копинг-стратегии студентов.

**Предмет исследования:** взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов.

**Цель исследования:** выявление взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий, как специфических личностных ресурсов у студентов.

**Цель исследования определила следующие задачи:**

1. Изучить основные концепции и взгляды исследователей на феномен жизнестойкости как личностного ресурса студентов и копинг-стратегий.
2. Определить уровень проявления жизнестойкости у групп студентов разного пола и профессиональной направленности.
3. Определить предпочтения в копинг-стратегиях у студентов различного пола и профессиональной направленности.
4. Выявить особенности взаимосвязи жизнестойкости с копинг-стратегиями у студентов в зависимости от пола и специальности.

В процессе работы была выдвинута **гипотеза исследования:**

Особенности взаимосвязей жизнестойкости и копинг-стратегий могут быть детерминированы полом и профессиональной направленностью.

**Методы исследования составили:**

– анализ психологической литературы по исследуемой проблеме, теоретическое обобщение результатов исследования.

– тест жизнестойкости (Д. А. Леонтьева-Е. И. Рассказовой), опросник способов совладания (ОСС-WCQ);

– раскрытие целостности объекта исследования и выявления системных связей жизнестойкости и копинг-стратегий;

В качестве методов математической обработки данных использовались: среднее арифметическое, стандартное квадратичное отклонение, коэффициент вариации, расчёт t-критерия Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Пирсона.

**Научная новизна и практическая значимость работы** состоит в том, что полученные результаты могут быть положены в основу для составления рекомендаций, тренинговых мероприятий, программ по развитию и формированию жизнестойкости и копинг-поведения как личностных специфических ресурсов.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ

## 1.1. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования

В последние годы в психологии понятие «жизнестойкости» личности привлекает все большее внимание исследователей, это напрямую связано с тем, что проблемы утраты смысла жизни, совладания со стрессогенными факторами, особенно в профессиональной деятельности, побуждают искать психологические, духовные, социальные опоры.

Проблема личностных ресурсов и их содержания является достаточно важной по той причине, что жизнедеятельность человека протекает в постоянно меняющихся условиях, предъявляющих к нему различные требования и оказывающих на него влияние, как позитивное, так и негативное.

В контексте проблемы личностных ресурсов совладания с трудными ситуациями значительный интерес у психологов вызывает такая личностная характеристика как жизнестойкость («hardiness»). О феномене жизнестойкости и его значимости для человека впервые заговорил американский психолог С. Мадди, с точки зрения которого, понятие «hardiness» отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, связанную с его мотивацией преобразовывать стрессогенные жизненные события. Действительно, в ходе исследований было установлено, что жизнестойкость человека связана с возможностью преодоления различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и субъективной удовлетворенностью собственной жизнью.



Под жизнестойкостью (ЖС) С. Мадди понимает систему представлений о себе, мире и отношениях с ним, данная система препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, а также способствует совладанию со стрессом. В структуре ЖС выделяются три сравнительно автономных компонента – вовлеченность, контроль и принятие риска [46, с. 148].

Вовлеченность – это уверенность человека в возможности и важности активного участия в происходящих в жизни событиях, в возможность находить путем активного поиска в различных ситуациях то, что является интересным и субъективно значимым. При низкой выраженности вовлеченности человек чувствует себя отвергнутым, находящимся «вне жизни». Контроль подразумевает уверенность в том, что борьба и преодоление позволяют повлиять на происходящее, изменить жизнь в желаемую сторону. Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Общая жизнестойкость – представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром [37, с. 143].

В рамках модели жизнестойкости С. Мадди описывает трансформационный копинг, предполагающий активное преодоление ситуации, направленность на поиск, на построение будущего, в то время как регрессивное совладание, с его точки зрения, предполагает выдерживание напряжения, избегание проблемы, выбор в пользу привычных алгоритмов поведения (выбор в пользу прошлого). Применительно к динамике жизнестойкости профессионала А. Н. Фомина, ссылаясь на работы Р. И. Стецишина, указывает, что жизнестойкость формируется в процессе профессиогенеза личности и даёт возможность человеку противостоять профессионально-личностной дезадаптации, в частности, в области помогающей профессии [41, с. 73].

Понятие жизнестойкости (hardiness) находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Прикладной аспект изучения жизнестойкости обусловлен той ролью, которая эта личностная переменная играет в противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. По данным зарубежных исследований, а также исследований отечественных психологов, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности [7, с. 99].

В исследовании жизнестойкости и её связей со свойствами личности Т. В. Наливайко были проанализированы теоретические предпосылки понятия жизнестойкости С. Мадди и связь данного понятия с его теорией экзистенциальной персонологии личности, связь с отечественными исследованиями в области совладания со стрессовой ситуацией, самореализацией личности. В результате экспериментального исследования было доказано, что жизнестойкость является наиболее общей интегральной характеристикой личности, представляющей собой паттерн смысложизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, который опирается на природные свойства личности, но в большей степени носит социальный характер. Получены данные о возрастных и половых различиях в проявлениях связи жизнестойкости со свойствами личности.

Т. В. Наливайко было выявлено следующее:

– жизнестойкость, в большей мере являясь социально-психологическим свойством, начинает проявляться у подростков и возрастает в юношеском и зрелом периодах личностного развития;

– опираясь на биологические природные свойства личности, жизнестойкость функционирует как интегральная черта, включающая в себя

значимые для личности смыслы и цели, самоотношение как часть самосознания, стилевые характеристики поведения;

– связи жизнестойкости со смысложизненными ориентациями, самоотношением и стилевой саморегуляцией определяются социальными, возрастными и половыми факторами [26, с. 13].

М.А. Фризен отмечает, что жизнестойкость, являясь особым паттерном структуры установок и навыков личности, позволяет превращать изменения в возможности; это катализатор, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности. Автор отмечает важную функцию жизнестойкости личности – потенциальный адаптивный ресурс [41, с. 74].

В теориях экзистенциалистов жизнестойкость связана с индивидуальностью, активностью, направленностью субъекта на творческую деятельность, целеустремленностью проектирования будущего саморазвития, осознания смысла существования в социальном обществе.

Психологами исследователями производится активный поиск основ, критериев, факторов, структуры, генезиса жизнеспособности. Первое развернутое определение жизнеспособности в отечественной науке было предложено А.И. Лактионовой и А.В. Махнач. Авторы рассматривают ее как «способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию. Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий». А.И. Лактионова отмечает, что жизнеспособность не является универсальной, безоговорочной или фиксированной характеристикой индивида; она изменяется в зависимости от вида стресса, его контекста и иных факторов, которые можно определить как факторы риска и защитные факторы, оказывающие значительное влияние на развитие адаптационных способностей индивида [5, с. 23].

Жизнестойкость относится к особенному классу способностей, которые называют «духовными». Они определяют поведение: смысл жизни, добродетельность, следование принципам веры, оптимизма, любви, креативности. Л.И. Анцыферова, отмечала, что личность перерабатывает события при выборе определенного типа поведения с позиций собственного внутреннего мира, стремится сделать его упорядоченным, предсказуемым и понятным. В ситуации, когда субъект пытается справиться с жизненными трудностями, его активность направлена на внешние обстоятельства и на изменение самого себя [15, с. 111].

Жизнестойкость (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Надо отметить, что в зарубежной и отечественной психологии есть множество взглядов на данный феномен.

Обобщая основные подходы к термину жизнестойчивости, в отечественной психологии он трактуется как:

- конкретный ресурс;
- интегральное психологическое свойство, которое развивается на основе установок активного взаимодействия с окружающим миром и разными ситуациями;
- интегральная способность к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции [21, с. 21].

С точки зрения же зарубежных авторов, феномен жизнестойкости связан с разными структурами психики человека на таких уровнях как: функционирования психофизиологических процессов;

- работы психологических процессов;
- проявления личностных образований [34, с. 46].

Можно выделить пять механизмов влияния ЖС на жизнь человека.

1). Во-первых, благодаря жизнестойкости события изначально оцениваются как менее стрессогенные.

2). Во-вторых, если стресс развился, человек мотивирован к активному совладанию.

3). В-третьих, к активному поиску необходимой для этого социальной поддержки.

4). Четвертый механизм связан с тем, что ЖС способствует здоровому образу жизни и более ответственному отношению к практикам здоровья, что сказывается на состоянии человека.

5). Наконец, С. Мадди не исключает, что ЖС может напрямую положительно влиять на иммунную систему человека [46, с. 150].

Жизнестойкость современного молодого человека, обусловлена во многом его принадлежностью к определенной социальной группе, так студенты сегодня попадают в группу риска, так как наиболее подвержены стрессу. Проблемы в учебе, в отношениях с родителями и сверстниками, поиск себя, не желание быть как все и подстраиваться под систему – все это, безусловно, накладывает свой отпечаток.

Одним из качеств, позволяющих, студентам адекватно реагировать на происходящие изменения и развиваться, т.е. быть более эффективным в современных условиях обучения в высшей школе, является жизнестойкость. Прикладной аспект изучения жизнестойкости обусловлен еще и тем, что она способствует противостоянию личности стрессовым ситуациям. В качестве стрессирующих воздействий для студентов выступают как различного рода нововведения в системе образования, так и проблемы личного характера, личностные и возрастные кризисы. Таким образом, развитая жизнестойкость способствует и снижению риска возникновения различных заболеваний, возникающих вследствие психологических причин.

Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых

ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых [4, с. 19].

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды [22, с. 20].

В рамках нашего исследования мы рассматриваем жизнестойкость личности как некий внутренний ресурс профессионала (в логике конструкта «личностный потенциал», предложенного Д. А. Леонтьевым и соавторами).

«Личностный потенциал – это интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий. Это способность личности проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней ситуации» [21, с. 13].

По мнению Д.А. Леонтьева, структуру личностного потенциала составляют потенциал самоопределения, потенциал реализации и потенциал сохранения, определяемые им как специфические ресурсы личности. Задействовав эти ресурсы, личность опирается на себя, поэтому данные ресурсы можно обозначить как внутренние. М. В. Логинова, определяя жизнестойкость как развивающуюся систему убеждений,

благоприятствующих развитию готовности управлять системой повышенной сложности, считает её внутренним ключевым ресурсом личности [20, с. 130].

За последние годы отечественные психологи провели множество исследований жизнестойкости у студентов разных профессиональных направлений и половых особенностей.

В 2016 году в г. Екатеринбурге было проведено эмпирическое исследование среди студентов-спортсменов и студентов, не вовлеченных в спортивную деятельность. Для достижения поставленных целей были использованы следующие психодиагностические методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения», разработанный В. И. Морасановой, тест жизнестойкости (С. Мадди). Спортсменам свойственно проявлять жизнестойкость в любых условиях. Они в большей степени готовы к риску, вовлеченность в свою деятельность мотивирует их на достижение цели, а главное высокого результата. Спортсмены лучше, сохраняют уверенность в непредвиденных ситуациях, решимость, веру в преодоление препятствий.

Результаты исследования показали, что у студентов – спортсменов, наблюдается высокий уровень жизнестойкости, у невовлеченных в спортивную деятельность выявлены низкие значения всех компонентов жизнестойкости.

Это выражается в том, что студенты испытывают удовлетворенность от работы, легче находят язык с одноклассниками, чувствуют себя в коллективе уверенно, при этом, не нарушая установленные нормы и правила. В силу наличия позитивной жизненной позиции, они хорошо взаимодействуют со всеми членами группы, легко находят общий язык с ними.

Исследователем Н.В. Бережной, был проведен корреляционный анализ, который был направлен на установление показателей, определяющих устойчивость студентов к жизненным трудностям. В результате обнаружена прямая взаимосвязь интегрального показателя жизнестойкости и показателя всех ее компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска, интегральной показатель) с показателем адаптированности студентов к вузу

(шкалы адаптированности к учебной группе и учебной деятельности). Выявлено, что чем выше интегральный показатель жизнестойкости, уровень вовлеченности, контроля, принятия риска, тем выше адаптированность к учебной группе и учебной деятельности [2, с. 36].

Исследование жизнестойкости по половому признаку и профессиональной направленности было проведено Ю.М. Стакиной среди студентов разных вузов города Москвы. В результате исследования значимых больших различий в показателях жизнестойкости между мужчинами и женщинами в зависимости от профессиональной направленности студентов, выявлено не было. Правда, средние значения показателей жизнестойкости в отдельных выборках у мужчин и женщин различаются сильнее, чем в общем массиве данных [37].

В своей диссертации М.В. Логинова исследовала психологическое содержание жизнестойкости личности студентов, в результате была выявлена взаимосвязь между компонентами жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) и личностными ресурсами (темперамент, локализация контроля, копинг-поведение). Такие личностные ресурсы, как копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на задачу; общая интернальность; ригидность, активность, экстраверсия с большой долей вероятности определяют жизнестойкость личности студентов [22, с. 15].

Содержание жизнестойкости у студентов разных форм обучения имеет различия, которые проявляются в соотношении компонентов жизнестойкости. Уровень «контроля» одинаков у студентов дневной и заочной формы обучения. По шкале «вовлеченность» и «принятие риска» они существенно отличаются: у студентов дневной, формы обучения более выражено «принятие риска» и слабо – «вовлеченность»; у студентов заочной формы доминирует шкала «вовлеченность» и менее – шкала «принятие риска».



Исследователями подтверждена связь жизнестойкости с гибкостью мышления, креативностью, высокой социально-психологической адаптированностью и общим психологическим благополучием личности.

Очевидно, что жизнестойкость следует рассматривать как системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности. Подобное свойство, с нашей точки зрения, является чрезвычайно ценным для людей, стремящихся реализовать себя в инновационной деятельности.

## **1.2. Психологические копинг-стратегии: понятие, классификация и механизмы действия**

Копинг-стратегии – это поведенческие, эмоциональные и когнитивные стратегии, используемые человеческой личностью для преодоления стресса и совладания с ним. Термин был введен Л. Мерфи в 60-х годах XX века при изучении детской психологии и получил свое развитие благодаря психологу Ричарду Лазарусу, а затем и другим ученым, изучающим пути преодоления негативного воздействия стрессов на организм. Русская психологическая школа для определения явления использует сходное понятие: «переживание», «совладающее поведение» [16].

Концепция копинга-совладания создавалась в российской психологии с 90-х лет 20-го века, столкнувшись с немалыми трудностями методологического и методического уровня, что является отражением реальной сложности поведения человека в стрессовой ситуации. Психология совладающего поведения как самостоятельная область психологических исследований в российской научной психологии становится популярной, что подтвердила еще первая международная научно-практическая конференция, прошедшая в 2007 году в Костроме (Психология совладающего поведения,

2007). На ней было представлено более 220 материалов из 40 регионов России и зарубежья. Что же предшествовало этому?

Первые публикации по проблеме совладания в России принадлежат Л.А. Китаев-Смык, К.А. Абульхановой, В.А. Бодрову. В российской психологии в настоящее время всё чаще используют понятие «совладающее поведение» (Л. И. Анцыферова). Иногда используется и западный вариант термина «копинг» (coping), копинг-поведение (coping-behavior) [9, с. 63].

Начиная с 1999, сначала в рамках исследовательских проектов, поддерживаемых Российским гуманитарным научным фондом, в КГУ им. Некрасова проводились исследования психологических закономерностей совладающего поведения. Костромские исследователи идентифицировали совладающее поведение как поведение субъекта, внесли вклад в раскрытие его сущности и закономерностей; обосновали собственный подход к пониманию данного вида адаптивного поведения; выделили совокупность факторов выбора способов совладания человеком (Крюкова, 1999-2008; Сапоровская, 2002, Хазова, 2002, Куфтяк, 2004 и др.). Данные исследования защищены как диссертации, в основном, в рамках специальностей.

Исследования, проведенные в 1999 – 2008 гг., позволили обосновать новый взгляд на процесс социальной адаптации, важной стороной которой у здоровых людей разного возраста выступает совладающее со стрессом (трудной жизненной ситуацией) поведение. Наиважнейшим критерием трудности ситуации, инициирующей выбор копинг-поведения, является для нас ее субъективное восприятие человеком. Трудные ситуации мы рассматриваем также по объективной шкале – от травматичных до ежедневных жизненных трудностей (микрострессоров) по Р. Лазарусу и К. Олдвин (1994).

Совладающее со стрессом поведение, или копинг связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудной (проблемной) ситуации. Данное направление находится на стыке психологии развития, социальной

психологии, психологии субъекта и медицинской психологии. Это, с одной стороны, отражает современные тенденции интеграции разных ветвей психологии в единую область знаний на основе междисциплинарного и мультидисциплинарного знания. С другой стороны, определение конкретно-научной специфики феномена совладания в разные периоды жизни требует дифференциации психологии совладающего поведения в самостоятельную область психологических исследований. Необходимость этого обусловлена общеметодологическими, теоретическими и прикладными причинами [11, с. 10].

Теоретическое обобщение и систематизация уже проведенных исследований и эмпирическое обоснование новых полученных нами данных о совладающем поведении способствуют интеграции разрозненных сведений, углублению научных представлений о психологических механизмах и закономерностях данного сложного и многомерного феномена.

Исследование совладающего (копинг) поведения как существенной составляющей адаптивного социального поведения актуально в связи с продолжающейся в российском обществе социальной нестабильностью, существованием противоречивых, в том числе, негативных тенденций развития (преступность, насилие, безработица, неудовлетворительная медицинская помощь людям, семейные трудности - разводы и пр.). Особая уязвимость молодежи, стремящейся к самоутверждению и успеху в жизни, также служит основанием для разработки данной проблематики с целью внедрения программ психологической помощи в адаптации, преодолении трудностей собственными силами и с помощью других людей, через повышение стрессоустойчивости, стойкости, “выращивание” или выработку конструктивных стратегий совладания [14, с. 63].

Ситуацию как стрессовую определяет сам для себя каждый индивид. Условия окружающей среды, для одного человека являющиеся нормальной незаметной нагрузкой, для другого могут стать почти непреодолимой преградой для самореализации и жизнедеятельности. Стрессовая для

конкретного человека ситуация всегда вызывает у него тревогу, эмоциональную нестабильность, психологический и часто физиологический дискомфорт. В таких условиях психологическая адаптация личности происходит с помощью копинг-стратегий и механизмов психологической защиты.

Психологические защиты представляют собой специальную систему стабилизации личности путем ограждения сознания от неприятных, травмирующих факторов. Внутриличностное напряжение снижается за счет искажения существующей действительности или возникновения у человека различных психосоматических дисфункций (невротических расстройств), приводя к дезадаптации. В противоположность психологическим защитами, при работе копинг-стратегий ответные мысли, чувства и действия индивида образуют конструктивные усилия, направленные на нормализацию взаимоотношений «человек – среда» [12, с. 132].

Вначале копинг-стратегии определялись как реакция человеческой личности на чрезмерные, превышающие ее внутренние ресурсы требования. Затем понятие копинг-стратегий значительно расширилось и теперь включает в себя и реакции на ежедневные стрессовые ситуации.

На данный момент разработано несколько классификаций копинг-стратегий. Самой известной является классификация, разработанная Р. Лазарусом совместно с С. Фолкман и разделяющая стратегии два основных типа:

1. Проблемно-ориентированный копинг (преобразование внешней ситуации) – преодоление стрессовой ситуации происходит за счет переосмысления проблемы, поиска информации о ней и путей решения. Позволяет во многих случаях избежать необдуманных действий и импульсивных поступков.

2. Эмоционально-ориентированный копинг (преобразование внутренней ситуации) – направлен на изменение отношения к проблеме

разными способами, снижающими эмоциональное напряжение, но не способствующими прямому ее решению [23, с. 72].

Р. Лазарус и С. Фолкман в своей тестовой методике опираются на восемь преобладающих копинг-стратегий:

1. Планирование будущих действий, направленных на решение проблемы, критический анализ ситуации, разнообразные предпринятые усилия.

2. Конфронтационная стратегия. Попытки разрешить сложную ситуацию через конфликты, упорное отстаивание собственных интересов и враждебность. Используя эту стратегию в конфликтной ситуации, индивидум испытывает трудности с планированием и часто плохо представляет последствия своих действий.

3. Принятие ответственности за проблему на себя. За переоценкой собственной роли в возникшей ситуации следуют попытки исправить тяжелую ситуацию.

4. Самоконтроль. Индивидум сохраняет хладнокровие, контролируя свои эмоции и действия.

5. Поиск положительных аспектов в результате возникшей стрессовой ситуации.

6. Обращение за помощью к окружающим: либо к родным и близким людям, либо к власти имущим и широкой общественности – в зависимости от стрессового фактора.

7. Дистанцирование от проблемы, то есть отдаление от ситуации, уменьшение ее значимости при помощи разных способов.

8. Избегание проблемы, бегство от трудностей [25, с. 109].

Ресурсные теории в оценке копинг-механизмов предполагают существование у каждой личности определенных внутренних ключевых ресурсов, регулирующих в индивидуальном порядке процесс распределения общего фонда всех ресурсов. Это подтверждают факты адаптации и

сохранения здоровья людей в различных, подчас очень тяжелых, жизненных ситуациях.

Одним из аспектов общего фонда рассматривается достаточно обширный спектр ресурсов среды, окружающей индивида:

- доступность для него инструментальной помощи среды;
- доступность моральной и эмоциональной поддержки социального окружения.

Вторым аспектом являются личностные характеристики индивида:

- врожденные способности;
- приобретенные навыки и умения [31, с. 54].

Разные исследователи называют ключевыми разные ресурсы. По мнению С. Селигмана, главный ключевой ресурс, помогающий справиться со стрессом, – это оптимизм. А. Бандура полагает важным ключевым ресурсом в работе со стрессом конструкт «самоэффективность». Многие другие ученые считают направляющим в формировании копинг-стилей конструкт «жизнестойкость». При всей разнице мнений копинг-стили формируются постепенно в течение жизни человека под влиянием постоянно изменяющейся действительности и имеющихся в данный момент ресурсов.

С детства обедненная ресурсами среда, как материальными, так и социальными, не позволяет развить способности и приобрести навыки, и с большой долей вероятности сузит спектр предпочитаемых копинг-стратегий. Применяемые личностью копинг-стратегии также влияют на владение и управление ресурсами. Примером может служить сознательное нежелание человека эффективно взаимодействовать с социальным окружением, вследствие чего у него значительно сужается круг общения и, соответственно, обедняются ресурсы среды [39].

Основная функция копинг-механизмов – компенсаторная, позволяющая совладать со стрессом с минимальными потерями для личности.

В современной психологической науке проблемы копинг-поведения выступают одним из перспективных исследовательских направлений.

Е. В. Картавщикова рассматривает понятия жизнестойкости и совладания в контексте смысложизненного кризиса тридцати лет личности. Автор считает справедливым рассмотрение личностных образований как базового фактора формирования индивидуальной смысложизненной стратегии по преодолению «психологического дискомфорта» разной степени интенсивности, обеспечивающий тем самым жизнестойкость личности. Жизнестойкость описывается исследователем как основа самоорганизации личности, как ее способность к трансформации своей смысловой сферы в кризисных ситуациях. Компоненты жизнестойкости, по мнению автора, обеспечивают толерантность личности к неопределенности, понимаемую как способность выдерживать напряжение в кризисных ситуациях. Совладающее же поведение определяется автором как компонент смысложизненной стратегии личности [17, с. 13].

Под смысложизненной стратегией понимается устойчивая тенденция к определенной интерпретации явлений и событий в соответствии с возникающими смысловыми установками. Вышеперечисленные взгляды ученых позволяют выделить потенцирующую функцию жизнестойкости. Словари определяют понятие потенциала как «совокупность средств, возможностей в некоей области». Этимологический словарь поясняет, что прилагательное «потенциальный» – заимствовано в XIX веке из французского языка, буквально оно переводится как «могущий быть». В психологии потенциальное рассматривается как скрытое психическое явление, которое при определенных условиях может проявиться как актуальное.

Жизнестойкость личности в привычных условиях скрыта от внимания, как самой личности, так и окружения, обнаруживается в ситуации стрессового вызова, тревоги, перестройки привычных представлений о себе и других. Стрессовые события автоматически воспринимаются жизнестойкой

личностью как подконтрольные, стимулирующие развитие, вовлекающие личность в «настоящую» жизнь. Жизнестойкость не зря относят к «базовым» характеристикам личности. Повышая успешность деятельности, познавательную активность, она способствует позитивному соматическому и душевному самочувствию. Составляя внутренний ресурс, подвластный самому человеку, жизнестойкость позволяет в любых обстоятельствах ощущать ценность и смысл жизни. Наряду с понятием жизнестойкости, интерес ученых в последнее время привлекает и близкая ему категория жизнеспособности [42, с. 154].

Отмечается, что термины «личностные копинг-ресурсы» и «жизнеспособность» могут быть синонимичны в том плане, что включают ряд характеристик, помогающих человеку справляться с трудностями. Однако сходство касается только структурных компонентов этих понятий, в частности включением в них выносливости, эмпатии, активности, восприятие социальной поддержки и т.д. Структурная организация этих феноменов существенно различается. Личностные копинг-ресурсы – это ряд устойчивых психологических характеристик, а жизнеспособность – это интегративное свойство, существенной особенностью которого является целостность. Кроме этого, автор указывает, что жизнеспособность более широкое, глобальное понятие, чем копинг-ресурсы [29, с. 256].

Смоляр М. А. в своих исследованиях говорит о том, что высокий уровень жизнестойкости помогает оценить события как менее травмирующие и способствует более успешному совладанию со стрессом. Совладающее поведение связано с индивидуальными свойствами личности, является одним из процессов управления ресурсами – их мобилизации и оптимального использования. Для повышения жизнеустойчивости необходимо определенное поведение, которое будет способствовать готовности решать жизненные сложности. Такое поведение получило название «совладающее». Именно оно помогает приспособиться к



изменяющимся обстоятельствам и справляться с эмоциональным стрессом [34, с. 47].

Результаты исследования копинг-стратегий студентов ЮУрГУ С. Л. Соболевой показали следующие результаты. Результаты по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» показали, что поведение, ориентированное на решение задачи преобладает только у 25% испытуемых. Результаты по методике Э. Хейм «Способы преодоления критических ситуаций» показали, что две трети испытуемых предпочитает непродуктивные и относительно-продуктивные копинг-стратегии. Диагностика показала, что необходимо формировать продуктивные когнитивные копинг-стратегии для более успешного преодоления стрессовых ситуаций в ходе учебной деятельности [36].

В своем диссертационном исследовании, направленном на развитие копинг-стратегий у студентов в ситуациях интеллектуальных испытаний А. Г. Илюхин выявил, что развитие копинг-стратегий состоит в расширении и усложнении выбираемых стратегий совладания, улучшении контроля над их применением, появлением новых видов стратегий. В ситуациях интеллектуальных испытаний можно выделить четыре вида копинг-стратегий: паллиативный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, проблемно-ориентированный копинг, рефлексивно-моделирующий копинг, которые соответствуют типам интеллектуальных испытаний, каждый из которых решает свои адаптационные задачи.

У студентов повышается контроль над копингом, что проявляется в уменьшении количества дезадаптивных стратегий совладания и изменении структуры социальной поддержки: вместо обращения к друзьям студенты чаще начинают использовать помощь профессионалов, а также своих единомышленников (общественные действия).

Следует заметить, в качестве предпочитаемых выступают активные стратегии преодоления экзаменационной ситуации, а именно планирование,

активный копинг, подавление конкурирующей деятельности, положительное истолкование, рост и поиск активной общественной поддержки.

Таким образом, копинг-стратегии, направленные на непосредственное решение проблем, в большинстве своем признаны более эффективными, чем стратегии, предназначенные только для совладания индивидуума с его отношением к проблеме. Кроме того, исследования подтверждают более высокую эффективность комплексного использования нескольких видов продуктивного или относительно продуктивного копинга, в сравнении с выбором только одного из способов совладания.

### **1.3. Соотношение показателей жизнестойкости личности и копинг-стратегий**

Жизнестойкость с точки зрения психологического содержания для студентов обнаруживает себя в стратегиях копинг-поведения, локализации контроля, что в первую очередь проявляется в гетерохронной представленности ее структурных компонентов в зависимости от курса и формы обучения. И при всей динамичности процесса развития жизнестойкости в студенческом возрасте он четко детерминирован комплексом психологических условий, принципиальным из которых выступает психологическая культура личности [33, с. 79]

Как уже было отмечено ранее, жизнестойкость представляет собой феномен, объединяющий психологическое состояние человека и значимые, актуальные установки на жизнь в целом. Жизнестойкость способствует процессу совершенствования внутреннего мира человека, развитию способности эффективно действовать в усложненных обстоятельствах, препятствует блокировке и дезинтеграции личности.

Субъективное благополучие, которое выражается в том, что человек дает объективную оценку удовлетворенности своей жизнью, состоит из

устойчивых параметров личности, с помощью которых человек приспосабливается к изменчивым условиям и в которых существует. Личность, переживая различные ситуации, с которыми сталкивается на протяжении жизни, находится в постоянном взаимодействии с другими людьми.

В психологии процесс прохождения индивидом тяжелых жизненных происшествий принято называть совладающим поведением, или копинг-поведением. Существование в социуме, который постоянно претерпевает изменения, нередко ставит человека в трудно переживаемую ситуацию. Умение справляться с невзгодами, преодолевая трудности, способствует сохранению психологического благополучия и физического здоровья. Адаптация студентов в вузе представляет собой многоуровневый процесс, успех которого зависит от развития субъектных качеств. Социально психологическими предпосылками устойчивости в нашем исследовании являются показатели адаптации и мотивации студентов, уровень жизнестойкости и субъективного благополучия, а также предпочтение конкретных копинг-стратегий [38, с. 77].

Жизнестойкость является важной интегральной характеристикой личности, показателем взаимосвязи трех компонентов: вовлеченности, контроля, принятия риска. Рост уровня самосознания, требований к окружающим, к себе, становление устойчивого образа «Я» – все это связано с формированием жизнестойкости и жизнестойкого совладания со стрессом.

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что копинг-стратегии и жизнестойкость взаимосвязаны, так как они помогают людям преодолеть стрессогенные факторы, чем выше мотивация обучения и адаптированность студентов к вузу, тем более сформированы такие компоненты психологической устойчивости, как жизнестойкость, субъективное благополучие и конструктивные копинг-стратегии.

Студенты, освоившие глобальные знания путем активного познания, легче взаимодействуют с группой, придерживаются близких взглядов.

Обнаружена обратная взаимосвязь жизнестойкости (вовлеченность, принятие риска и интегральный показатель) с субъективным благополучием. Удовлетворение от выполненного задания способствует усилению эмоциональной устойчивости. Студенты смотрят на жизнь, как на одно из средств усвоения жизненного багажа знаний, они менее тревожны, мужественно переживают стрессовые ситуации, уверенность в своих силах позволяет сохранить позитивную самооценку. Установлена обратная взаимосвязь всех компонентов жизнестойкости со шкалой избегания проблем. Следовательно, удовольствие от проделанной работы минимизирует факт использования стратегии избегания [6, с. 2250].

Таким образом, жизнестойкость является интегральным показателем субъективного благополучия, способствующим формированию конструктивных копинг-стратегий и эмоциональной устойчивости личности [2, с. 36].

Освоение любой профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре личности, когда, с одной стороны, происходит усиление и интенсивное развитие качеств, которые способствуют успешному осуществлению деятельности, а с другой – изменение, подавление или даже разрушение структур, не участвующих в этом процессе.

Профессиональные стрессы неизбежны, но наиболее важным аспектом является адекватность реагирования на них, степень выраженности негативных последствий и при использовании разнообразных личностно ориентированных средств диагностики, коррекции и профилактики они могут быть преодолены.

Исследователь М. В. Климова решение данной проблемы видит в разработке прогнозов, ориентированных на разные цели и временные перспективы, построенных на результатах собственных исследований закономерностей формирования адекватных механизмов совладания со стрессом. Доведение результатов эмпирических исследований до

технологического уровня позволит нам оперативно использовать их в практике вуза и отрасли в целом.

Значительные возможности в диагностике и коррекции деструктивных стратегий совладания со своими проблемами автор видит в использовании технологии биологически обратной связи (БОС). Технология БОС включает в себя комплекс исследовательских, диагностических процедур, в ходе которых клиенту, посредством внешней обратной связи, организованной преимущественно с помощью компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии/изменении физиологических процессов [14, с. 64].

В рамках проведенного исследования, имеющего целью выявление связи между совладающим поведением и жизнестойкостью, М. Р. Хачатурова отмечает, что жизнестойкость – это сложный конструкт, влияние которого может распространяться на многие личностные особенности и аспекты поведения человека. Жизнестойкость выступает в данном случае неким «ресурсом» личности, позволяющим ей справиться с трудными жизненными ситуациями [43, с. 807].

Автором выявлена положительная связь жизнестойкости с поведенческими стратегиями совладающего поведения, и отрицательная связь жизнестойкости с выбором личностью эмоционально-ориентированных копинг-стратегий у студентов. Компоненты жизнестойкости имеют различные связи с совладанием: показатели «вовлеченности» и «контроля» связаны как с поведенческими, так и с эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями, низкие показатели «принятия риска» связаны с такими стратегиями совладания как «отвлечение» и «обращение за помощью к другим людям» [44].

Жизнестойкость положительно связана с адаптивными копинг-механизмами и отрицательно – с дезадаптивными копинг-стратегиями. Выявлены выраженные корреляции компонентов жизнестойкости – «вовлеченности», «контроля» и «принятия риска» – с показателями конструктивных копинг-стратегий, принятия решения в ситуации

неопределенности. Сфокусированные на решении проблемы, на поиске поддержки копинг и стратегии избегания оказались медиаторами взаимосвязи между психологическим качеством жизнестойкости и показателями здоровья-болезни.

Важно отметить, что понятие «жизнестойкость» не тождественная понятию совладающего поведения. Стратегия совладания – это прием, алгоритм действия, который привычен и соответствует личностным и индивидуальным особенностям человека, в то время, как жизнестойкость – личностная установка на преодоление, активизирующая свойства психики на решение этой задачи. Приемы совладающего поведения тесно связаны с личностными свойствами, и определенные их виды коррелируют в высоком уровне жизнестойкости.

Студенческий период является наиболее благоприятным периодом для формирования жизнестойкости личности. Стрессовые ситуации в современное время все больше становятся привычным атрибутом, что сказывается на физическом и психическом здоровье молодежи.

В свою очередь, жизнестойкость может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи при преодолении кризисов и реализации себя как специалиста в будущей профессиональной деятельности, соответственно проблема исследования жизнестойкости личности и выбора копинг-стратегии становится особенно актуальным.

## ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

Цель исследования: выявление взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий как специфических личностных ресурсов у студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить основные концепции и взгляды исследователей на феномен жизнестойкости как личностного ресурса студентов и копинг-стратегий.

2. Определить уровень проявления жизнестойкости у групп студентов разного пола и профессиональной направленности.

3. Выявить особенности взаимосвязи жизнестойкости с копинг-стратегиями у студентов в зависимости от пола и специальности.

Объект исследования: жизнестойкость и копинг-стратегии студентов.

Предмет исследования: взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов.

Гипотеза исследования:

Особенности взаимосвязей ЖС и КС могут быть детерминированы полом и профессиональной направленностью.

Испытуемыми являются студенты 1 курса Южно-Уральского государственного университета города Челябинска, обучающиеся в институте социально-гуманитарных наук, высшей школы экономики и управления и политехнического института, возраст от 18 до 20 лет.

Численность выборки: 95 человек, их них 34 юноши и 61 девушка.

## 2.2. Методы исследования

В данном исследовании использовались следующие методики:

1. Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев) [21].
2. Опросник способов совладания (ОСС-WCQ), редакция Р. Лазаруса и С. Фокмана [47, с. 202].

**Тест жизнестойкости** представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д. А. Леонтьевым, Е. И. Рассказовой. Данный вариант теста является полной версией и включает в себя четыре шкалы (Приложение 1): вовлечённость, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости.

1. Вовлеченность – определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

2. Контроль – представляет собой убеждение в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние неабсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

3. Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому



комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

**Опросник способов совладания (ОСС-WCQ)**, предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 году, адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 году, методика включает в себя восемь шкал.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал.

1. Конфронтация. Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями.

2. Дистанцирование. Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

3. Самоконтроль. Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

4. Поиск социальной поддержки. Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения

внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

5. Принятие ответственности. Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.

6. Бегство-избегание. Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.

7. Планирование решения проблемы. Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий.

8. Положительная переоценка. Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления.

### **2.3. Методы математической обработки данных**

В данном исследовании, для обработки всех данных использовались методы математической статистики:

1. Среднее арифметическое – как мера центральной тенденции, определяется как сумма значений наблюдаемой переменной, разделенная на их число.

2. Стандартное квадратичное отклонение – как показатель разброса, дает возможность оценить разброс значений, полученных в результате измерения какого-то параметра.

3. Коэффициент вариации – как показатель однородности группы.
4. Расчёт t-критерия Стьюдента – для определения статистической значимости различий средних величин.
5. U-критерий Манна-Уитни – для определения зоны перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами.
6. Коэффициент корреляции Пирсона– для выявления связей между жизнестойкостью и копинг-стратегиями, так как все шкалы, в использованных методиках, имеют бальную систему.

Математическая обработка данных производилась с помощью программы SPSS (Статистический пакет для общественных наук), программа предназначенных для проведения прикладных исследований в общественных науках.

## ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Анализ результатов исследования жизнестойкости у студентов

Результаты показателей жизнестойкости (ЖС) общей выборки студентов представлены в таблице 1.

Показатели ЖС имеют средний уровень, но группы отличаются по коэффициенту вариации – имеют высокую степень разнородности групп (CV). По шкалам контроля и принятия риска – высокая степень неоднородности выборки. Следовательно, наиболее различаются по уровню выраженности этих компонентов жизнестойкости. Эти результаты не противоречат исследованиям других авторов (Т. В. Наливайко, Ю. М. Стакиной), выполненных на студентах разных вузов страны.

Таблица 1

#### Показатели жизнестойкости в общей выборке студентов

Показатели	n	M	б	m	CV (%)
Общий уровень ЖС	95	83,4	14,1	1,4	16,9
Вовлечённость		36,0	6,8	0,69	18,9
Контроль		30,8	6,6	0,67	21,4
Принятие риска		16,5	4,1	0,41	24,6

Таким образом, студенты-первокурсники характеризуются средним уровнем развития жизнестойкости, которая может рассматриваться как способность к социально-психологической адаптации, как личностный ресурс, и который можно развивать в процессе обучения в вузе.

Далее представлены показатели уровня жизнестойкости у женщин и мужчин (таблицы 2). Сравнение средних значений и стандартных отклонений с нормативами теста показало, что результаты по выборке у

мужчин и женщин не выходят за нормативы, приведённые в руководстве Д.А. Леонтьева [21].

Таблица 2

**Показатели уровня жизнестойкости у мужчин и женщин**

<b>женщины, n=61</b>				
<b>Показатели</b>	<b>M</b>	<b>б</b>	<b>m</b>	<b>CV(%)</b>
Общий уровень ЖС	83,65	15,4	1,97	18,4
Вовлечённость	36,6	7,3	0,93	19,94
Контроль	30	6,83	0,87	22,8
Принятие риска	16,9	4,05	0,51	24,0
<b>мужчины, n=34</b>				
Общий уровень	82,94	11,52	1,97	13,9
Вовлечённость	34,9	5,7	0,98	16,3
Контроль	32,2	5,9	1	18,3
Принятие риска	15,7	4	0,69	25,5

Как мы видим выборки не сильно отличаются, внимание привлекает высокий коэффициент вариативности по шкале «Принятие риска» и «Контроля» у мужчин и женщин, следовательно обе группы достаточно разнородны.

Наблюдается тенденция более высоких средних значений жизнестойкости у женщин по шкалам вовлеченности и принятия риска. У мужчин более высокий показатель контроля. Возможно, современные юноши более склонны контролировать события своей жизни, чем девушки.

Ниже представлены показатели уровня жизнестойкости у студентов разных направлений подготовки (табл. 3).

Сравнение средних значений и стандартных отклонений показателей уровня жизнестойкости у студентов всех трёх групп показало, что результаты по выборке в целом не отличаются значительно друг от друга. Это может говорить о том, что профессиональная направленность студентов не оказывает существенного влияния на уровень жизнестойкости.

Таблица 3

**Показатели уровня жизнестойкости у студентов различной профессиональной направленности**

<b>Гуманитарии, n=33</b>				
<b>Показатели</b>	<b>M</b>	<b>б</b>	<b>m</b>	<b>CV, %</b>
Общий ур. ЖС	83,38	12,96	2,32	15,5
Вовлечённость	36,09	6,17	1,1	17,09
Контроль	30,38	5,37	0,96	17,7
Принятие риска	16,9	3,99	0,71	23,6
<b>Экономисты, n=31</b>				
Общий ур. ЖС	83,39	14,03	2,44	16,8
Вовлечённость	35,7	7,14	1,24	20,0
Контроль	31,15	7,21	1,25	23,1
Принятие риска	16,54	4,3	0,74	26,0
<b>Технари, n=31</b>				
Общий ур.ЖС	83,41	15,58	2,79	18,7
Вовлечённость	36,25	7,21	1,29	19,9
Контроль	30,96	7,17	1,28	23,2
Принятие риска	16,19	3,97	0,71	24,5

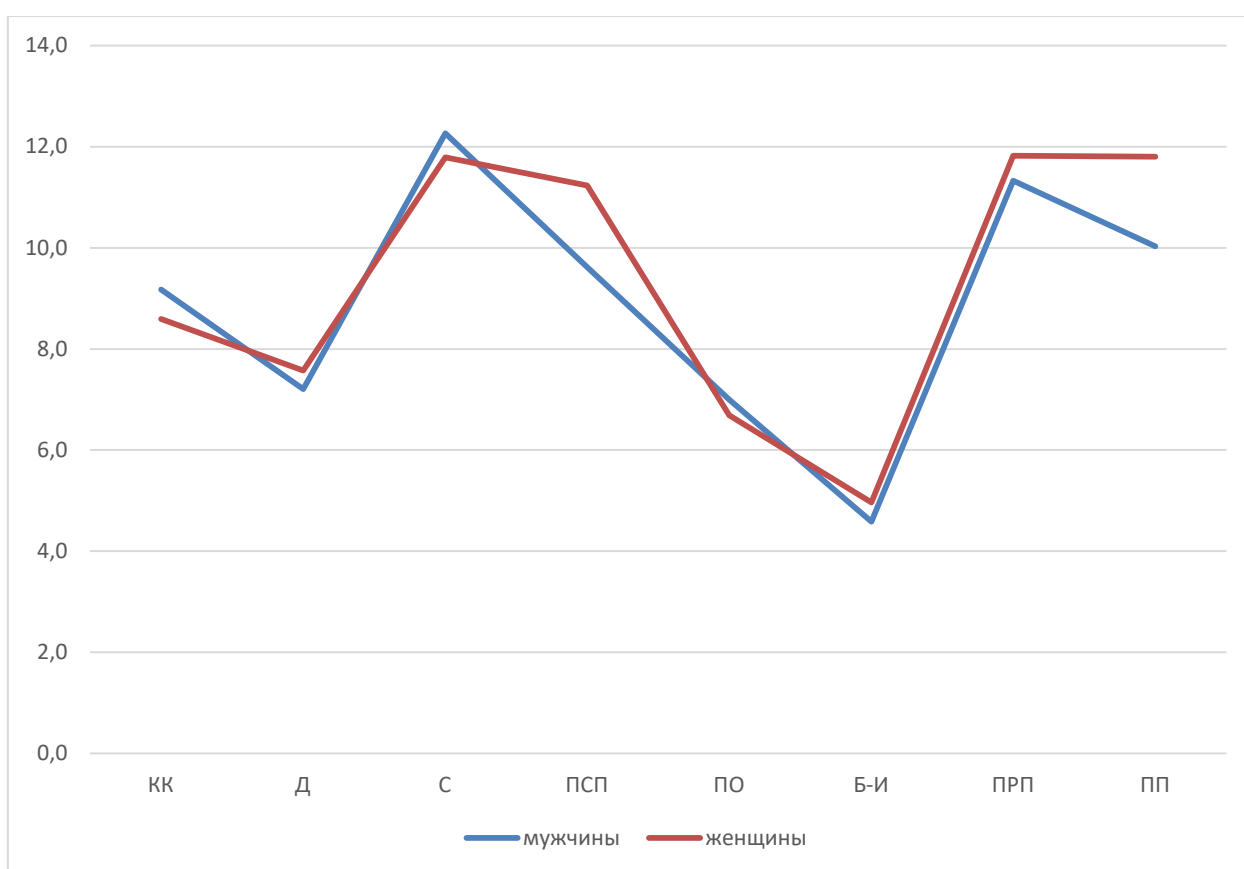
Сравнивая коэффициенты вариации, можно отметить, что разнородность групп разная, при этом наиболее разнородной группой являются экономисты, а более однородной группой являются гуманитарии.

Таким образом можно говорить о том, что уровень жизнестойкости не зависит от пола и профессиональной направленности для студентов первого курса.

### 3.2. Анализ результатов исследования копинг-стратегий у студентов

Выраженность копинг-стратегий в группах мужчин и женщин представлена на рисунке 1. Как видно из рисунка графики обеих групп почти

идентичны. Наибольшее значение имеют стратегия самоконтроля, поиск решения проблема и положительная переоценка. То есть обе группы предпочитают использовать в трудных стрессовых ситуациях целенаправленное подавление своих эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации, высокий контроль поведения и стремление к самообладанию. Студенты обеих групп делают попытки преодоления проблемы за счёт целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения. Так же группы склонны преодолению негативных переживаний путём положительного переосмысления ситуации.



**Рис. 1. Выраженность копинг-стратегий мужчин и женщин**

**Условные обозначения:** *КК* – конфронтационный копинг, *Д* – дистанционирование, *С* – самоконтроль, *ПСП* – поиск социальной поддержки, *ПО* – принятие ответственности, *Б-И* – бегство избегание, *ПРП* – поиск решения проблемы, *ПП* – положительная переоценка.

Обе группы меньше всего используют стратегию «Бегства-избегания», для которой характерно преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями, за счёт отрицания проблемы, фантазирования и уклонения от её решения. У групп выборок по половому признаку в шести копинг-стратегиях не наблюдается значимых различий по T-критерию Стьюдента и U-Манна-Уитни, тем не менее, выборки имеют значимые различия в таких копинг-стратегиях, как «поиск социальной поддержки», «положительная переоценка»(табл.4).

Женщины чаще прибегают к использованию стратегии «Поиск социальной поддержки» и «Положительной переоценке». Это значит, что они более склонны к попыткам решения проблемы за счёт привлечения внешних социальных ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Так же они склонны к попыткам преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счёт её положительного переосмысления.

Таблица 4

**Уровни значимости различий для мужчин и женщин**

Копинг-стратегия	t-критерий	U-Манна-Уитни
Поиск социальной поддержки	2,121*	766,5*
Положительная переоценка	2,181*	708**

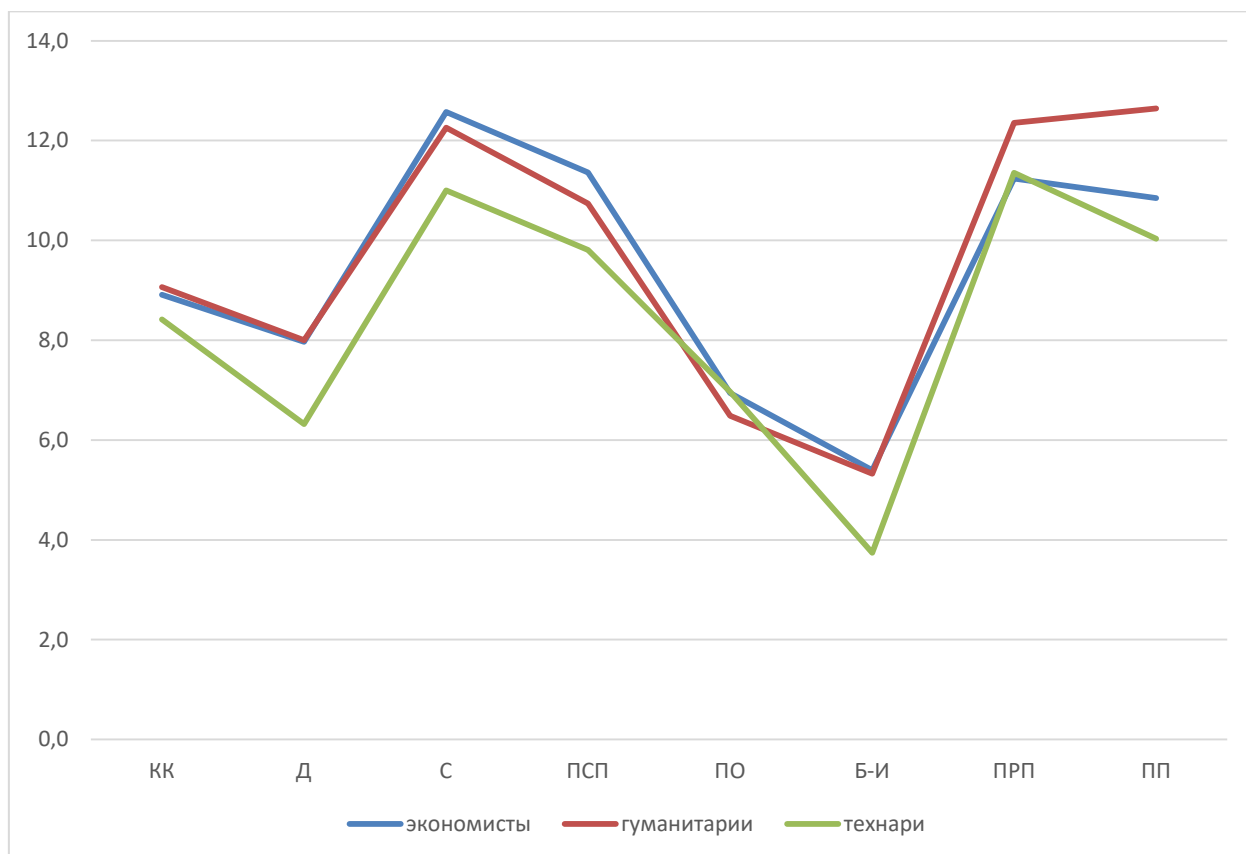
На графике мы можем наблюдать, что в копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» мужчины имеют средний балл 9,6, а женщины – 11,2. Это может говорить о том, что половые различия влияют на склонность к использованию копинг-стратегии «поиск социальной поддержки», так как у женщин средний балл выше.

Так же, на графике мы можем заметить отличия мужчин и женщин в копинг-стратегии «положительная переоценка». У мужчин средний балл – 10, в то время как у женщин он стремится к 12. Это может говорить о том, что



копинг-стратегия более предпочтительна женщинами, нежели мужчинами, следовательно, определена полом.

Так же были исследованы копинг-стратегии в группах по профессиональной направленности, выраженность которых представлена на рисунке 2.



**Рис. 2. Диаграмма средних значений копинг-стратегий групп по профессиональной направленности**

**Условные обозначения:** *КК* – конфронтационный копинг, *Д* – дистанционирование, *С* – самоконтроль, *ПСП* – поиск социальной поддержки, *ПО* – принятие ответственности, *Б-И* – бегство избегание, *ПРП* – поиск решения проблемы, *ПП* – положительная переоценка.

В целом графики групп разных профессиональных направлений очень похожи. Максимальные значения имеют стратегии «Самоконтроля», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка». Это говорит о том, что все студенты, независимо от профессиональной

направленности склонны в стрессовых ситуациях привлекать внешнюю социальную, действенную и эмоциональную поддержку. Так же для них характерно преодоление проблемы за счёт целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирование собственных действий. Студенты также склонны к положительному переосмыслению проблемной ситуации.

Результаты анализа t-критерия Стьюдента и критерия U-Манна-Уитни показали, что группы по профессиональной направленности имеют различное число значимых отличий в различных копинг-стратегиях. Так, например, группы гуманитариев и «технарей» имеют различия по четырем копинг-стратегиям: «дистанцирование», «самоконтроль», «бегство-избегание», «положительная переоценка». Группа экономистов и гуманитариев имеет одно значимое различие по копинг-стратегии «положительная переоценка». Группа экономистов и «технарей» имеет различия по двум копинг-стратегиям: «дистанцирование» и «бегство-избегание».

Таблица 5

**Значимые различия в выраженности копинг-стратегий между группами по профессиональной направленности**

<b>Гуманитарии и "технари"</b>		
<b>Копинг-стратегия</b>	<b>t-критерий</b>	<b>U-Манна-Уитни</b>
Дистанцирование	2,404*	323,5*
Самоконтроль		835,5*
Бегство-избегание	2,146*	
Положительная переоценка		297,5**
<b>Экономисты и гуманитарии</b>		
Положительная переоценка	2,133*	357,5*
<b>Экономисты и "технари"</b>		
Дистанцирование	2,403*	341,5*
Бегство-избегание	2,463*	332,5*

В группах гуманитариев и «технарей», экономистов и «технарей» имеются значимые отличия по таким копинг-стратегиям, как: «дистанцирование»,

«бегство-избегание», которых нет в группе экономистов-гуманитариев, что говорит о профессиональной обусловленности данных копинг-стратегий. Группы гуманитариев-технарей и экономистов-гуманитариев имеют общее значимое отличие по такой копинг-стратегии, как «положительная переоценка», которой нет у экономистов-«технарей». Это говорит о возможной профессиональной обусловленности данной копинг-стратегии. Если мы взглянем на график, и сравним между собой гуманитариев и «технарей», мы увидим значимые отличия по шкале «дистанцирование», в то время как у гуманитариев средний балл – 8, у «технарей» он чуть ниже – 6. Это говорит о том, что гуманитарии более склонны к дистанцированию, чем «технари».

Если мы взглянем на копинг-стратегию «самоконтроля», мы увидим, что средний балл гуманитариев выше, чем средний балл «технарей». Следовательно, у гуманитариев лучше развит самоконтроль.

По копинг-стратегии «бегство-избегание», мы видим, что у гуманитариев почти в полтора раза выше средний балл, шесть против четырёх, что говорит о том, что технари менее склонны к копинг-стратегии «бегство-избегание», суть которой в реагировании по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий.

Обратим внимание на копинг-стратегию «положительная переоценка», по которой балл гуманитариев – 12,5, против 10 у «технарей», что говорит о большей склонности гуманитариев к положительной переоценке. Вероятно, это обусловлено тем, что у гуманитариев большую значимость играет общение с людьми, чем у «технарей».

Сравнив группы экономистов и гуманитариев на графике, мы заметим, что они имеют значимые различия по копинг-стратегии «положительная переоценка» - 11 баллов у экономистов против 12 баллов у гуманитариев, следовательно, гуманитарии более склонны к положительной переоценке, нежели экономисты.

Сравнив группы экономистов и «технарей» на графике, мы наблюдаем значимое различие по копинг-стратегии «дистанцирование». 8 баллов – экономисты, в то время как у «технарей» – чуть больше 6. Это говорит о том, что «технари» менее склонны к дистанцированию, как копинг-стратегии в стрессовых ситуациях.

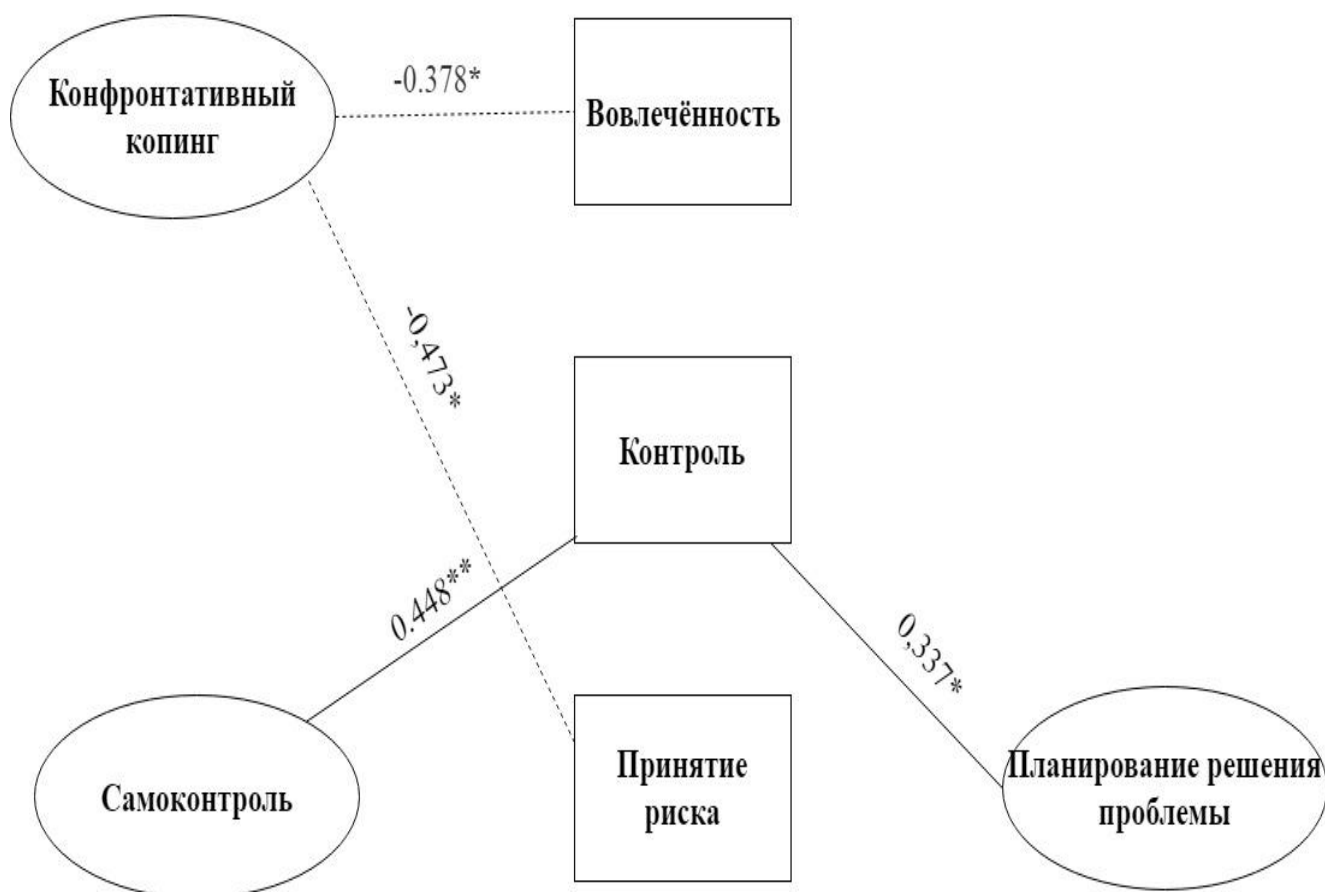
Обратив внимание на копинг-стратегию «бегство-избегание», мы наблюдаем, что «технари» менее склонны к данной стратегии, чем экономисты и гуманитарии.

Подводя итоги, мы можем сказать, что профессиональная направленность оказывает влияние на ведущие копинг-стратегии. Представители различных специальностей используют одни и те же копинг-стратегии, но с различной степенью выраженности.

### **3.3. Структура взаимосвязей жизнестойкости и копинг-стратегий**

Для выявления связи жизнестойкости и копинг-стратегий был проведен корреляционный анализ. Его результаты представлены в корреляционных плеядах. Были проанализированы взаимосвязи, в группах разделённых по полу и профессиональной направленности (Приложение 3, таблицы 1,2,3).

Корреляционные плеяды демонстрирует следующие связи между составляющими жизнестойкости и копинг-стратегиями у мужчин и женщин.



**Рисунок 3. Корреляционная плеяда жизнестойкости и копинг-стратегий у мужчин**

**Условные обозначения:**

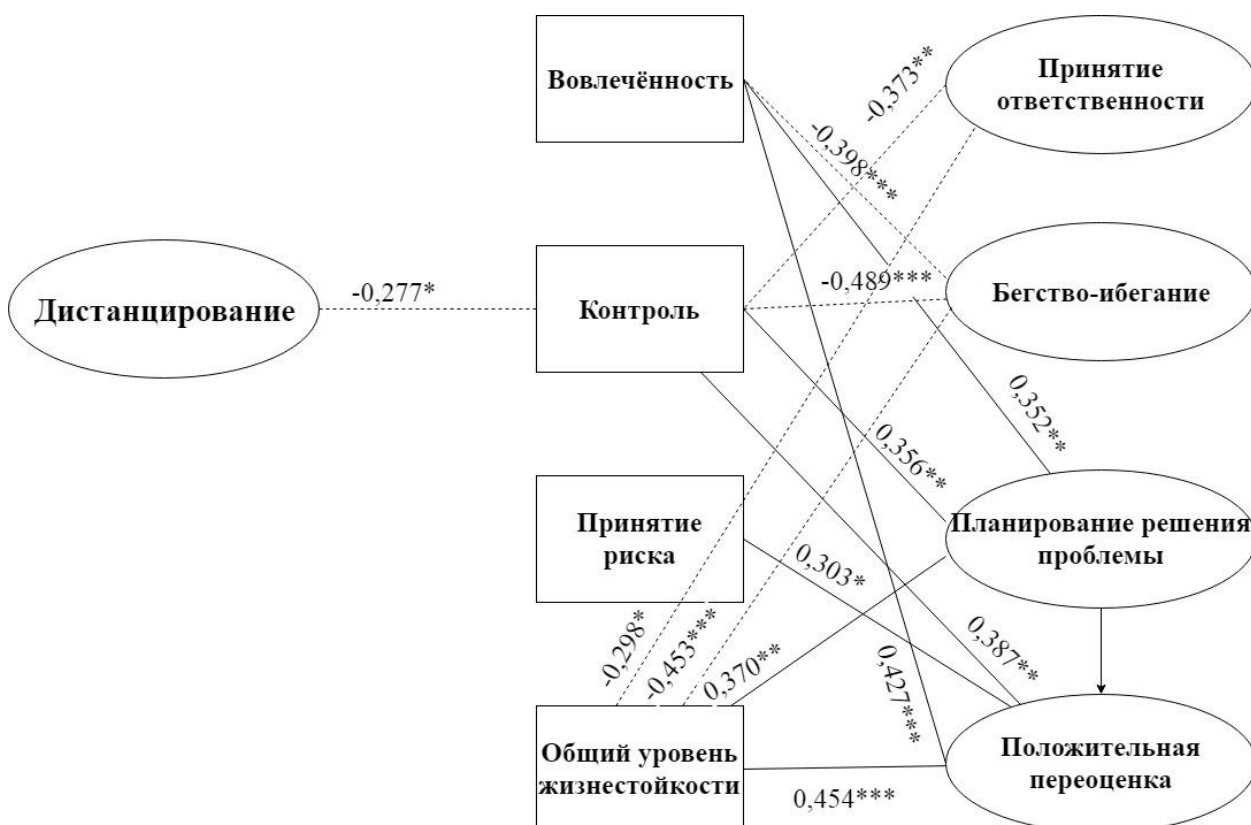
- Отрицательная связь
- Положительная связь

У мужчин меньше связей, чем у женщин: четыре против тринадцати. Однако ведущей шкалой в обеих группах является «Контроль».

В обеих группах есть положительная корреляция шкалы «Контроль» с копинг-стратегией «планирование решения проблемы», что говорит о том, что группы независимо от пола используют данную стратегию.

У мужчин имеются отрицательные корреляции по шкале «Принятие риска» и «Вовлеченность», с конфронтативным копингом, следовательно, чем слабее развиты данные компоненты жизнестойкости, тем чаще они используют агрессивные формы решения конфликтных ситуаций.

У мужчин имеются положительные корреляции шкалы контроля со шкалами копинг-стратегий «самоконтроля» и «планирование решения проблемы», что свидетельствуют о тенденции мужчин к прагматичному решению стрессовых ситуаций.



**Рисунок 4. Корреляционная плеяда жизнестойкости и копинг-стратегий у женщин**

У женщин, как и мужчин, шкала «контроля» является доминирующей, что проявляется в большом количестве связей (5), но в отличие от мужчин, «Контроль» коррелирует с другими копинг-стратегиями (отрицательные корреляции): «дистанцирование», «принятие ответственности», «бегство-избегание». Чем выше уровень шкалы контроля, тем меньше женщины используют данные стратегии. Следовательно, они не прибегают к уклонению и отрицанию проблемы, но при этом не любят критику и

самокритику. В силу того, что у женщин более развиты компоненты жизнестойкости, то наблюдаются четыре связи копинг-стратегий с общим уровнем жизнестойкости. У женщин имеются, высоко значимые связи шкалы «вовлеченность» с копинг-стратегиями «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», что может свидетельствовать о предпочтении данных стратегий решения конфликтов, в случае заинтересованности.

Рассмотрим структуру взаимосвязи у групп с различной профессиональной направленностью (рис. 5, 6, 7).

Количество и структура взаимосвязей во всех профессиональных группах разная. Что может свидетельствовать о влиянии профессиональной направленности.

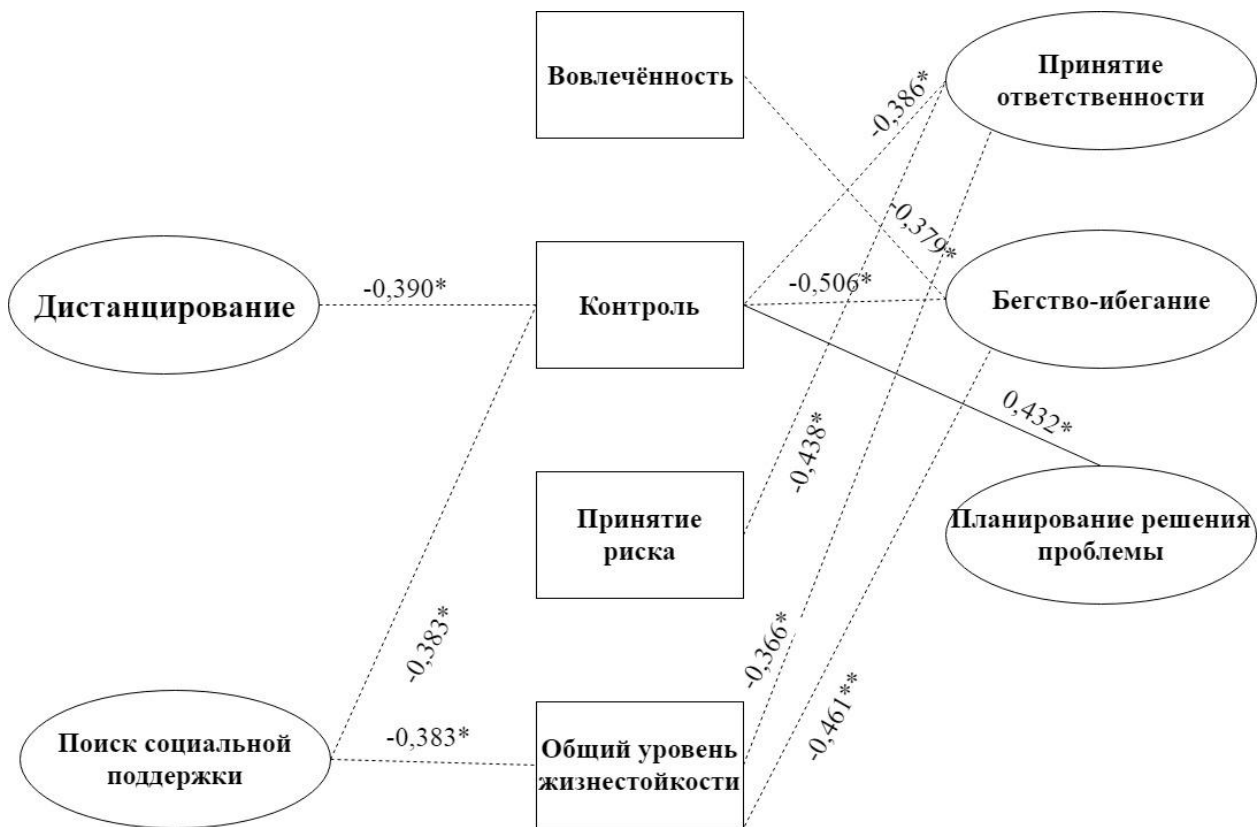
Больше всего связей у гуманитариев, на втором месте «технари», и на третьем экономисты.

В «профессиональных» группах больше всего корреляций у шкалы контроля и общего уровня жизнестойкости, а наименьшее количество связей со шкалой вовлечённости и принятия риска. Отсутствует связи шкалы принятия риска со всеми стратегиями в группах «технарей» и экономистов.

Рассмотрим структуру взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у гуманитариев (рис. 5). У гуманитариев большое количество связей шкалы «контроля»: из них четыре отрицательные: «дистанцирование», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности» и «бегство-избегание». То есть мы можем судить о профессиональной направленности шкалы контроля у гуманитариев. При высоком уровне развития шкалы контроля гуманитарии менее склонны к стратегиям «бегства-избегания», «дистанцирования», и «поиск социальной поддержки».

У гуманитариев общий уровень жизнестойкости имеет три отрицательные связи с такими копинг-стратегиями: «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности» и «бегство-избегание». Это говорит о том, что при более высоком развитии уровня жизнестойкости в

целом не склонны к привлечению внешних ресурсов, поиску сторонней информации, эмоциональной поддержке.



**Рисунок 5. Корреляционная плеяда взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у гуманитариев**

Так же у гуманитариев положительная связь «контроля» с «планированием», что так же способствует более уверенному решению стрессовых профессиональных ситуаций.

Рассмотрим структуру взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов технических специальностей (рис. 6)

У «технарей» так же ведущим компонентом жизнестойкости выступает шкала контроля, которая имеет 3 высоко значимые связи с копинг-стратегиями «планирование» и «положительная переоценка» (положительные связи) и отрицательную связь с «бегством-избеганием». Это



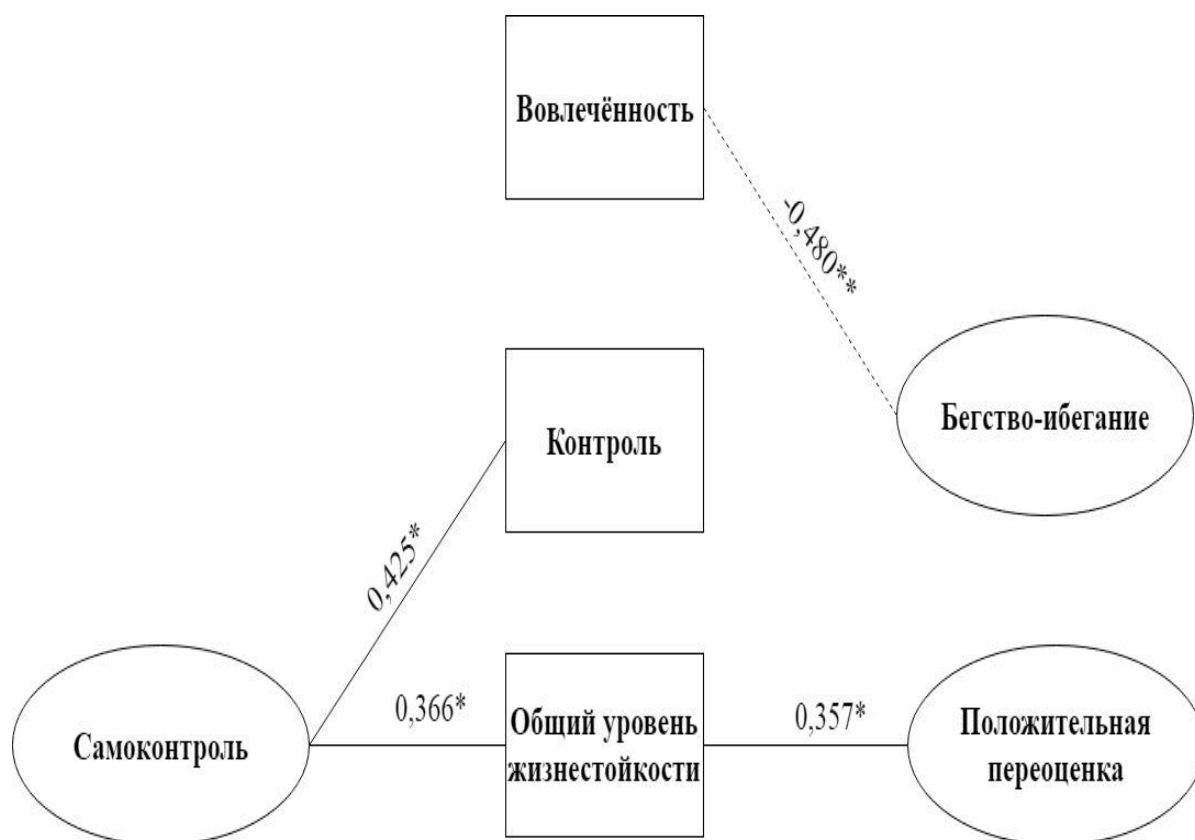
может свидетельствовать о том, что технари в стрессовой ситуации предпочитают использовать методы планирования и положительной переоценки, в случае развитости шкалы контроля, и не применяют стратегию бегства-избегания.



**Рисунок 6. Корреляционная плеяда жизнестойкости и копинг-стратегий у «технарей»**

Общий уровень жизнестойкости у «технарей» так же как и у гуманитариев имеет три связи. Положительные: «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка». Отрицательная, так же как и у гуманитариев, с «бегством избеганием». Это говорит о том, что «технари» с высоким уровнем общей жизнестойкости склонны к целенаправленному анализу ситуации и возможных вариантов поведения, положительному переосмыслению ситуации. И, наоборот, не склонны к стратегии связанной с фантазированием, отрицанием проблемы, неоправданными ожиданиями.

Рассмотрим структуру взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов экономического направления (рис. 7).



**Рисунок 7. Корреляционная плеяда жизнестойкости и копинг-стратегий у экономистов**

У экономистов структура значительно отличается от двух предыдущих групп по количеству взаимосвязей: их всего четыре, одна отрицательная и

три положительных. У «технарей» и экономистов отсутствуют связи с «Принятием риска». Экономисты по структуре связей ближе к гуманитариям, что вполне оправдано их сходством профессиональной деятельности.

У экономистов наблюдается связь общего уровня жизнестойкости, как и у «технарей», с положительной переоценкой, но в отличие от двух других групп используется стратегия «самоконтроля», которая так же связана со шкалой контроля жизнестойкости. Это говорит о том, что у экономистов основным ресурсом их профессиональной деятельности выступает жизнестойкость, проявляющаяся через самоконтроль.

У группы экономистов, как и у группы гуманитариев наблюдаются отрицательная значимая корреляция шкалы «вовлеченность» со стратегией «бегство-избегание». Что может свидетельствовать о том, что экономисты в случае высокого уровня развития «вовлеченности» для решения проблемы не используют приёмы: отрицания проблемы, фантазирования и необоснованных ожиданий.

Таким образом, в результате рассмотрения взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий в различных группах: по половой принадлежности и профессиональной направленности, было установлено, что все структуры взаимосвязи в каждой группе отличаются. Это свидетельствует о влиянии этих факторов и подтверждает нашу гипотезу. Следовательно жизнестойкость может выступать в качестве личностного ресурса, которая проявляется через использование разных копинг-стратегий в группах разной профессиональной направленности.

## ВЫВОДЫ

1. Определено, что общий уровень жизнестойкости и её компонентов у студентов первого курса находятся на среднем уровне, что не является достаточным для успешной деятельности и обучения в высших учебных заведениях. Общий уровень жизнестойкости и её компонентов не имеет различий в группах по половому признаку и профессиональной направленности. Таким образом, первая гипотеза не подтвердилась

2. Выявлены различия в проявлении копинг-стратегий между группами мужчин и женщин. Женщины чаще прибегают к использованию стратегий «поиск социальной поддержки» и «положительной переоценке».

3. Установлено, что профессиональная направленность групп оказывает влияние на проявление копинг-стратегий. Значимые различия в проявлении копинг-стратегий наблюдаются между группой «технарей» с двумя другими группами. Студенты технических специальностей меньше используют стратегии «дистанцирование», «самоконтроль», «бегство-избегание» и «положительная переоценка». Следовательно, гипотеза подтвердилась.

4. Выявлены различия в структуре взаимосвязей жизнестойкости и копинг-стратегий во всех группах, как по половому признаку, так и по профессиональной направленности. У женщин существенно больше корреляционных связей, чем у мужчин, в том числе связей со шкалой общего уровня жизнестойкости. У мужчин вообще нет связей с этой шкалой жизнестойкости.

5. Группы по профессиональной направленности так же существенно отличаются по количеству взаимосвязей компонентов жизнестойкости и их структуре. Группа экономистов значительно отличается от других групп меньшим количеством взаимосвязей. Следовательно жизнестойкость может выступать в качестве личностного ресурса, которая проявляется через использование разных копинг-стратегий в группах разной профессиональной направленности. Наша гипотеза подтверждается.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа была посвящена изучению структуры взаимосвязей жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов в зависимости от пола и профессиональной направленности.

В теоретической части работы рассмотрены различные концепции жизнестойкости и совладающего поведения, их роль в решении трудных жизненных ситуаций. Проведен анализ отечественных и зарубежных научных литературных источников по проблеме взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий, что позволило определить цель нашего исследования.

Целью данного исследования было выявление взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий, как специфических личностных ресурсов у студентов.

Испытуемыми были студенты 1 курса Южно-Уральского государственного университета, гуманитарных, экономических и технических специальностей. В ходе эмпирического исследования было выявлено, что студенты-первокурсники характеризуются средним уровнем развития жизнестойкости, которая может рассматриваться как способность к социально-психологической адаптации, как личностный ресурс, и которые можно развивать в процессе обучения в вузе.

Студенты чаще всего используют копинг-стратегию «самоконтроль», т. е. стратегию преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций. На втором месте по частоте использования идет стратегия «планирования решения проблемы», которая предполагает целенаправленный анализ ситуации, возможных вариантов решения и выбор наиболее эффективного с учетом прошлого опыта. Были выявлены различия между мужчинами и женщинами, а также группами разной профессиональной направленности по предпочитаемым способам преодоления трудностей.

Результаты корреляционного анализа показали, что есть значимые различия в структуре взаимосвязей между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями как в группах по половому признаку, так и в группах разной профессиональной направленности. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что особенности взаимосвязей жизнестойкости и копинг-стратегий могут быть детерминированы полом и профессиональной направленностью, подтверждена.

Практическая значимость исследования заключается в возможном использовании полученных нами результатов для разработки рекомендаций по формированию жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов в процессе обучения в вузе с учетом их разной профессиональной направленности.

В качестве перспективы дальнейших исследований в данном направлении является разработка и внедрение программ социально-психологических тренингов, специально адаптированных для студентов с учетом их пола и профессиональной направленности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александрова, А.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / А.А. Александрова. – Москва: Институт психологии РАН, 2005. – С. 16-21.
2. Бережная, Н.В. Социально-психологические предпосылки устойчивости студентов к жизненным трудностям / Н. В. Бережная // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 35-37.
3. Блинова, В.Л. Особенности жизнестойкости и копинг-поведения личности при разных типах готовности к саморазвитию / В. Л. Блинова // Филология и культура. – 2011. – № 4 (26). – С. 378-382.
4. Богомаз, С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С. А. Богомаз // Материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». – Москва, 2009. – Т. 4. – С. 18-20.
5. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций; учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – Москва, 1998. – 263 с.
6. Варданян, Ю. В. Развитие копинг-стратегий студента в учебном и профессиональном контекстах психологической безопасности / Ю. В. Варданян, Л. В. Варданян // В мире научных открытий. – 2015. – № 11-6 (71). – С. 2249-2263.
7. Волк, М.И. Особенности проявления общительности и жизнестойкости у студентов / М. И. Волк // Вестник РУДН. – 2012. – № 3. – С. 98-101. – Сер. «Психология и педагогика».
8. Волобуева, Н.М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. М. Волобуева. – Белгород, 2012. – 28 с.

9. Ермакова, Е.С. Совладающее поведение в структуре личностных характеристик студентов вуза / Е. С. Ермакова // Вестник психофизиологии. – 2018. – № 5. – С. 62-70.
10. Иванова, Т.Ю. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т. Ю. Иванова, Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин и др. // Организационная психология. – 2018. – Т. 8, № 1. – С. 85–121.
11. Игнатъева, К.М. Стрессоустойчивость личности и основные копинг-стратегии у студентов разных специальностей: автореферат / К.М. Игнатъева. – Саратов, 2017. – 16 с.
12. Илюхин, А.Г. Студенты в ситуациях интеллектуальных испытаний: типы испытаний, адаптационные задачи копинг-стратегии / А. Г. Илюхин // Вестник Тамбовского университета. – 2011. – № 10 (102). – С. 128-133. – Сер. Гуманитарные науки.
13. Илюхин, А.Г. Развитие копинг-стратегий у студентов в ситуациях интеллектуальных испытаний: дис. ... канд. псих. наук / А. Г. Илюхин. – Тамбов, 2011. – 163 с.
14. Климова, М.В. Формирование адаптивных стратегий совладания с эмоциональным напряжением у студентов / М. В. Климова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2013. – № 3. – С. 62-66.
15. Конюхова, Т.В. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства / Т. В. Конюхова, Е. Т. Конюхова // Известия Томского политехнического университета. – 2013. – Т. 322, № 6. – С. 110-114.
16. Копинг-стратегии: понятие и виды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/koping-strategii-ponyatie-i-vidy.html>. – Дата обращения 25.02.2019.



17. Корицова, Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Г.С. Корицова. – Иркутск, 2007. – 49 с.
18. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93-112.
19. Крюкова Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова; Костромаиздат, 2010. – 380 с.
20. Лапкина, Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции / Е. В. Лапкина // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2015. – № 4. – С. 130-133.
21. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.
22. Логинова, М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М. В. Логинова. – Москва, 2010. – 24 с.
23. Ляхова, А.В. Взаимосвязи готовности к риску и копинг-стратегий у студентов / А. В. Ляхова, Е. И. Петанова // Pedagogy & Psychology. Theory and practice. – 2016. – № 1 (3). – С. 72-73.
24. Макарова, М.В. Эмпирическое исследование студентов МГГЭУ по методике «Индикатор копинг-стратегий» / М. В. Макарова // Современное профессиональное образование : проблемы, прогнозы, решения: сборник докладов международной научно-практической заочной конференции 16 мая 2016 г.. ФГБНУ «Институт проблем национальной и малокомплектной школы Российской Академии образования»; под ред. Ф.Ш. Мухаметзяновой. – 2016. – С. 223-225.

25. Морозова, Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте / Т. Ю. Морозова // Системная психология и социология. – 2014. – №1. – С. 108-118.

26. Наливайко, Т.В. Исследование жизнестойкости и её связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. В. Наливайко. – Ярославль, 2006. – 28 с.

27. Нижегородцева, Н.В. Влияние свойств личности студентов на выбор копинг-стратегий в трудной жизненной ситуации / Н. В. Нижегородцева, А. А. Графкова // Актуальные проблемы психологии образования: сборник научных статей. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского; под ред. Н.В. Нижегородцевой. – Ярославль, 2015. – С. 61-68.

28. Пермякова, М.Е. Исследование связи жизнестойкости, счастья и копинг стратегий у студентов / М. Е. Пермякова, А. А. Барсуков, И. А. Ершова // Психология. – 2017. – № 3. – С. 133-140.

29. Проскурина, А.А. Особенности выбора копинг-стратегий студентами с различными когнитивными и личностными характеристиками / А.А. Проскурина // Личность интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики: материалы II Международной научно-практической конференции. Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского. – Калуга, 2017. – С. 254-261.

30. Психологические копинг стратегии: классификация и механизмы действия [Электронный ресурс]. – 08.12.2017. – Режим доступа: <https://neurofob.com/therapeutic-measures/another-therapy/koping-strategii.html>. – Дата обращения: 23.03.2019.

31. Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26-28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская и др. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013 – Т. 2. – 302 с.

32. Рыжов, Д.М. Соотношение психологической защиты и копинг-поведения / Д. М. Рыжов // Эмоциональные и когнитивные аспекты развития личности: сб. межвуз. науч. трудов. – Москва, 2004. – С. 124-134.
33. Салгалов, Е.Д. Психологические особенности проявления жизнестойкости в стратегиях копинг-поведения у студентов / Е.Д. Салгалов // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2016. – № 6. – С. 78-83.
34. Смоляр, М.А. Жизнестойкость и совладающее поведение личности / М. А. Смоляр // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1. – С. 45-49.
35. Собакина, О. А. Связь Макеавеллизма с копинг-поведением и уровнем субъективного контроля у студентов / О. А. Собакина // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-1. – С. 438-444.
36. Соболева, Е.В. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях [Электронный ресурс] / Е. В. Соболева, О. А. Шумакова // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5. Ч. 2. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>. – Дата обращения: 11.01.2019.
37. Стакина, Ю.М. Жизнестойкость студентов с различной профессиональной направленностью / Ю. М. Стакина // Перспективные направления психологической науки: сб. науч. ст. / Отв. ред. А. К. Болотова. – Москва: НИУ ВШЭ, 2012. – С. 143-155.
38. Сухова, Е.В. Понятие «Копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг стратегий / Е. В. Сухова // Прикладная юридическая психология. – 2014. – № 1. – С. 76-83.
39. Трошина, С. Копинг-стратегия – что это в психологии поведения. Виды и особенности / С. Трошина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologist.tips/1699-koping-strategiya-cto-eto-v-psihologii-povedeniya-vidy-i-osobennosti.html>. – Дата обращения: 26.02.2019.

40. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности: монография / А. Н. Фомина. – Москва: Изд-во Прометей, 2012. – 122 с.
41. Фризен, М.А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога / М. А. Фризен // Организационная психология. – 2018. – Т. 8, № 2. – С. 72-85.
42. Холмогорова, А.Б. Копинг-стратегии и эмоциональная дезадаптация у студентов с чертами пограничного расстройства личности / А. Б. Холмогорова, И. Д. Климова // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – № 2 (81). – С. 153-167.
43. Ширалиева, Г.И. Особенности копинг-стратегий у студентов педагогического колледжа / Г. И. Ширалиева // Молодой ученый. – 2016. – № 12. – С. 806-809.
44. Eddington N. Subjective well-being (happiness), continuing psychology education [Electronic resource] / N. Eddington, R. Shuman. – 2006 URL: <http://www.texcpe.com/html/pdf/can/CARNSWB.pdf> . – Accessed:11.02.2019.
45. Permiakova, M. The relations between happiness and academic achievements, coping strategies and personal characteristics of adolescents 14–16 years old / M. Permiakova, I. Ershova, O. Vindeker // Proceedings of INTED. 2017 P. 1597–1603 (11th International Technology, Education and Development Conference, 6th–8th March 2017, Valencia, Spain).
46. Maddi, S. R. The Relationship of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger / S. R. Maddi, M. Brow, D. M. Khoshaba // Consulting Psychology Journal. – 2006. – Vol. 58. – P. 148–161.
47. Lazarus, R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman /// Stress and Coping: Anthology/ed. by A. Monat, R.S. Lazarus. – N. Y., 1991. – P. 189-206.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьева-Е. И. Рассказовой).

#### Вопросы теста

---

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
  2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.ё
  3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
  4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
  5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
  6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
  7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
  8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
  9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
  10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
  11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
  12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
  13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
  14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
  15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
  16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
  17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
  18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
  19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
  20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
-

21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сближаться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.

44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.

45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

---

### Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска).

---

### Средние и стандартные отклонения общего показателя и шкал Теста жизнестойкости

<b>Нормы</b>	<b>Жизнестойкость</b>	<b>Вовлеченность</b>	<b>Контроль</b>	<b>Принятие риска</b>
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39
Низкое значение	61 и меньше	29 и меньше	21 и меньше	10 и ниже
Средний уровень	61-99	29-46	21-37	10-18
Высокое значение	99 и больше	46 и больше	37 и выше	18 и выше

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Методика Р. Лазаруса и С. Фолкмана для  
определения копинг-стратегии.**

**Ключ для расчета «сырых» показателей по шкалам**

<b>Копинг-стратегия №</b>	<b>№ утверждения</b>
Конфронтация	2,3,13,21,26,37
Дистанционирование	8,9,11,16,32,35
Самоконтроль	6,10,27,34,44,49,50
Поиск социальной поддержки	4,14,17,24,33,36
Принятие ответственности	5,19,22,42
Бегство избегание	7,12,25,31,38,41,46,47
Планирование решения проблемы	1,20,30,39,40,43
Положительная переоценка	15,18,23,28,29,45,48

---



### ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Данные по комплексу методик всей выборки

Таблица 1. Студенты экономического факультета

№ испытуемого	Во зра ст	По ло е	Факу льтет	Гру ппа	Тест жизнестойкости				Опросник способов совладания							
					В	К	П Р	О Ж	Кон ф.	Дис т.	С а м.	П С П	П О	Б-И	ПР П	ПП
Испытуемый № 1	18	м	ЭиУ	107	32	35	17	84	9	5	9	8	8	10	10	16
Испытуемый № 2	18	ж	ЭиУ	107	41	32	16	89	8	5	10	17	1	2	7	5
Испытуемый № 3	18	ж	ЭиУ	107	48	48	23	119	10	4	14	12	4	7	13	17
Испытуемый № 4	19	ж	ЭиУ	101	45	24	14	83	9	10	8	8	7	4	12	14
Испытуемый № 5	18	ж	ЭиУ	101	47	32	13	92	8	9	14	6	4	3	12	11
Испытуемый № 6	19	ж	ЭиУ	101	44	43	21	108	6	7	14	14	5	1	15	12
Испытуемый № 7	18	ж	ЭиУ	101	36	30	11	77	3	9	9	11	4	3	7	11
Испытуемый № 8	18	ж	ЭиУ	107	28	28	17	73	5	8	13	7	7	5	9	11
Испытуемый № 9	18	ж	ЭиУ	107	28	31	13	72	14	8	14	17	10	4	7	9
Испытуемый № 10	18	ж	ЭиУ	107	39	30	19	88	12	11	16	12	12	5	13	15
Испытуемый № 11	19	ж	ЭиУ	101	37	26	13	76	8	12	13	10	8	5	17	12
Испытуемый № 12	18	ж	ЭиУ	101	30	32	10	72	10	2	8	18	8	8	15	8
Испытуемый № 13	20	ж	ЭиУ	101	47	42	22	111	9	11	17	11	8	2	13	20
Испытуемый № 14	19	ж	ЭиУ	107	40	26	20	86	8	5	11	13	7	3	13	8
Испытуемый № 15	18	ж	ЭиУ	107	28	25	17	70	7	11	11	9	7	8	7	8
Испытуемый № 16	18	ж	ЭиУ	101	32	29	18	79	12	6	9	12	9	5	13	7
Испытуемый № 17	17	ж	ЭиУ	101	31	28	19	78	8	8	15	8	8	7	11	13
Испытуемый № 18	18	м	ЭиУ	101	36	48	18	102	9	12	15	12	9	9	9	9
Испытуемый № 19	18	м	ЭиУ	101	41	40	25	106	9	9	21	11	7	8	12	11
Испытуемый № 20	19	ж	ЭиУ	101	36	27	23	86	6	9	10	15	4	5	13	4
Испытуемый № 21	19	ж	ЭиУ	101	49	35	18	102	7	7	16	13	5	3	13	16
Испытуемый № 22	18	ж	ЭиУ	101	38	24	11	73	7	6	10	18	7	4	14	16
Испытуемый № 23	19	м	ЭиУ	101	33	40	15	88	13	5	16	12	7	5	17	11
Испытуемый № 24	17	м	ЭиУ	107	29	31	7	67	11	11	14	7	8	10	11	11
Испытуемый № 25	18	м	ЭиУ	101	25	35	13	73	9	10	12	11	7	7	9	10

Испытуемый № 26	18	м	ЭиУ	101	36	30	17	83	10	9	15	10	7	7	12	11
Испытуемый № 27	18	м	ЭиУ	101	36	27	18	81	5	2	6	2	1	1	7	5
Испытуемый № 28	17	ж	ЭиУ	107	25	18	18	61	10	12	17	12	11	9	12	9
Испытуемый № 29	19	м	ЭиУ	101	36	24	11	71	9	8	15	14	8	1	12	4
Испытуемый № 30	19	ж	ЭиУ	107	41	21	19	81	14	5	6	17	10	8	8	11
Испытуемый № 31	18	м	ЭиУ	107	24	34	22	80	10	7	15	9	3	5	8	10
Испытуемый № 32	18	м	ЭиУ	107	26	26	11	63	12	12	9	10	9	9	10	16
Испытуемый № 33	19	м	ЭиУ	107	34	27	17	78	7	8	13	9	9	5	10	7

**Таблица 2. Студенты факультета журналистики**

№ испытуемого	Возраст	Пол	Факультет	Группа	Тест жизнестойкости				Опросник способов совладания							
					В	К	ПР	ОЖ	Конф.	Дис.	Сам.	ПС	ПО	Б-И	ПР	ПП
Испытуемый №1	17	ж	ФЖ	114	29	29	11	69	10	7	11	11	9	11	14	15
Испытуемый №2	18	ж	ФЖ	114	34	32	11	77	9	11	15	9	8	8	11	14
Испытуемый №3	18	ж	ФЖ	106	44	33	21	98	10	7	10	9	6	7	14	14
Испытуемый №4	18	ж	ФЖ	106	31	23	9	63	8	7	14	15	8	7	13	16
Испытуемый №5	19	ж	ФЖ	104	38	38	13	89	7	3	16	11	5	2	16	9
Испытуемый №6	18	м	ФЖ	106	40	30	12	82	14	2	12	10	10	8	6	10
Испытуемый №7	19	ж	ФЖ	106	41	42	22	105	7	4	13	6	4	2	16	14
Испытуемый №8	19	ж	ФЖ	104	33	27	22	82	13	8	10	14	7	10	10	17
Испытуемый №9	18	ж	ФЖ	110	45	34	20	99	13	9	15	14	7	5	11	17
Испытуемый №10	17	ж	ФЖ	114	38	32	18	88	5	8	4	1	2	0	14	7
Испытуемый №11	18	ж	ФЖ	106	27	30	18	75	11	11	12	14	8	12	11	17
Испытуемый №12	18	ж	ФЖ	106	40	33	20	93	7	8	12	7	5	4	14	15
Испытуемый №13	19	ж	ФЖ	104	43	35	20	98	8	3	12	7	2	1	12	12
Испытуемый №14	19	ж	ФЖ	104	32	27	15	74	6	8	15	8	7	3	15	15

мый №14																
Испытуе мый №15	17	ж	ФЖ	104	17	27	13	57	4	9	13	13	6	4	14	10
Испытуе мый №16	18	ж	ФЖ	114	38	24	17	79	11	15	13	16	7	10	16	12
Испытуе мый №17	19	ж	ФЖ	114	32	28	21	81	13	10	12	12	4	8	9	13
Испытуе мый №18	18	ж	ФЖ	106	44	35	19	98	9	11	14	12	9	4	10	13
Испытуе мый №19	17	м	ФЖ	104	33	23	15	71	9	8	12	16	10	6	10	11
Испытуе мый №20	20	ж	ФЖ	104	34	32	20	86	8	8	9	10	4	3	11	11
Испытуе мый №21	19	ж	ФЖ	104	38	25	18	81	8	7	13	7	7	8	9	15
Испытуе мый №22	18	ж	ФЖ	114	33	25	14	72	11	9	15	14	8	7	12	12
Испытуе мый №23	18	ж	ФЖ	114	37	25	10	72	11	13	18	16	10	4	13	10
Испытуе мый №24	19	ж	ФЖ	114	27	25	14	66	12	8	13	13	6	6	13	10
Испытуе мый №25	19	ж	ФЖ	104	43	44	24	111	9	8	12	10	8	3	17	13
Испытуе мый №26	18	ж	ФЖ	104	43	34	17	94	5	10	13	11	2	0	14	11
Испытуе мый №27	18	м	ФЖ	106	36	25	14	75	10	9	6	9	6	6	10	8
Испытуе мый №28	18	ж	ФЖ	114	41	35	20	96	9	3	12	14	8	4	15	14
Испытуе мый №29	19	ж	ФЖ	104	34	25	16	75	9	8	13	7	9	5	8	11
Испытуе мый №30	18	ж	ФЖ	104	34	32	20	86	8	8	9	10	4	3	11	11
Испытуе мый №31	19	ж	ФЖ	106	40	33	20	93	7	8	12	7	5	4	14	15

**Таблица 3 Студенты технических специальностей**

№ Испытуемого	Возраст	Пол	Факультет	Группа	Тест жизнестойкости				Опросник способов совладания							
					В	К	ПР	ОЖ	Конф.	Дис.	Сам.	ПСП	ПО	Б-И	ПРП	ПП
Испытуемый №1	18	м	МТ	101	32	33	11	76	12	12	9	13	9	4	11	7
Испытуемый №2	17	ж	МТ	102	40	34	19	93	4	6	15	11	6	0	16	15
Испытуемый №3	17	ж	МТ	101	11	5	9	25	4	9	7	14	10	10	2	2
Испытуемый №4	18	м	МТ	116	30	29	16	75	9	10	11	13	8	5	11	10
Испытуемый №5	19	ж	МТ	101	35	15	6	56	11	5	11	13	8	8	12	6
Испытуемый №6	18	м	МТ	102	47	40	27	114	5	4	12	8	11	2	13	12
Испытуемый №7	18	м	МТ	117	38	32	19	89	7	3	12	3	4	0	13	8
Испытуемый №8	18	м	МТ	102	42	37	16	95	7	8	12	8	5	1	14	8
Испытуемый №9	19	м	МТ	101	38	38	19	95	8	3	15	5	4	4	7	11
Испытуемый №10	18	ж	МТ	102	31	28	17	76	7	5	8	12	5	4	12	7
Испытуемый №11	18	м	МТ	101	43	31	15	89	9	6	12	8	6	2	12	8
Испытуемый №12	19	ж	МТ	101	29	35	14	78	0	0	0	0	0	0	0	0
Испытуемый №13	18	ж	МТ	117	44	34	20	98	14	7	10	14	11	8	13	18
Испытуемый №14	18	м	МТ	117	39	42	12	93	10	8	14	9	8	2	17	11
Испытуемый №15	18	м	МТ	101	28	34	12	74	15	6	18	14	8	4	12	14
Испытуемый №16	19	м	МТ	102	34	24	14	72	5	8	13	10	7	4	10	9
Испытуемый №17	19	м	МТ	102	22	31	13	66	9	5	9	12	4	4	16	14
Испытуемый №18	18	ж	МТ	117	40	34	18	92	9	6	12	8	5	4	10	18
Испытуемый №19	19	м	МТ	102	39	42	12	93	10	8	14	9	8	2	17	11
Испытуемый №20	18	ж	МТ	101	37	29	17	83	14	9	10	12	11	7	12	11
Испытуемый №21	17	м	МТ	102	40	27	15	82	9	9	12	13	7	5	11	14
Испытуемый №22	18	м	МТ	101	38	34	17	89	9	8	10	9	4	2	12	12
Испытуемый №23	19	ж	МТ	102	41	29	19	89	7	4	8	9	7	4	7	5
Испытуемый №24	18	м	МТ	117	37	29	17	83	14	9	10	12	11	7	12	11
Испытуемый	18	м	МТ	101	35	27	16	78	5	4	13	6	6	2	13	8

ый №25																
Испытуем ый №26	19	м	МТ	117	41	29	19	89	7	4	8	9	7	4	7	5
Испытуем ый №27	18	м	МТ	116	30	29	16	75	9	10	11	13	8	5	11	10
Испытуем ый №28	18	м	МТ	117	38	32	19	89	7	3	12	3	4	0	13	8
Испытуем ый №29	18	ж	МТ	102	40	34	19	93	4	6	15	11	6	0	16	15
Испытуем ый №30	18	ж	МТ	102	41	29	19	89	7	4	8	9	7	4	7	5
Испытуем ый №31	18	ж	МТ	117	44	34	20	98	14	7	10	14	11	8	13	18

#### Приложение 4.

**Таблица 1. Сравнение корреляции жизнестойкости и копинг-стратегии у мужчин и женщин**

Копинг-стратегии	Жизнестойкость								
	Вовлечённость		Контроль		Принятие риска		Общая жизнестойкость		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
Конфронтационный копинг	-0,378*						-0,473*		
Дистанцирование				-0,277*					
Самоконтроль			0,448**						
Поиск социальной поддержки									
Принятие ответственности				-0,373**					-0,298*
Бегство-избегание		-0,398***		-0,489***					-0,453***
Планирование решения		0,352**	0,337*	0,356**					0,370**
Положительная переоценка		0,427***		0,387**		0,303*			0,454***

**Таблица 2. Сравнение корреляции жизнестойкости и копинг-стратегии у студентов разных факультетов**

Копинг-стратегии	Жизнестойкость											
	Вовлечённость			Контроль			Принятие риска			Общая жизнестойкость		
	экон. ом.	жур. нал.	техн. ари	экон. ом.	жур. нал.	техн. ари	экон. ом.	жур. нал.	техн. ари	экон. ом.	жур. нал.	техн. ари
Конфронтационный копинг												
Дистанцирование					-0,390							

					*							
Самоконтроль				0,425*						0,366*		
Поиск социальной поддержки					-0,383*						-0,383*	
Принятие ответственности					-0,386*			-0,438*			-0,366*	
Бегство-избегание	-0,480**	-0,379*			-0,506**	-0,593***					-0,461**	-0,486**
Планирование решения			0,370*		0,432*	0,455**						0,403*
Положительная переоценка			0,373*			0,428*				0,357*		0,453*

Уровень значимости 0,05 > \*

Уровень значимости 0,01 > \*\*

Уровень значимости 0,01 > \*\*