

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

Институт Уральский гуманитарный институт

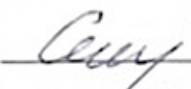
Кафедра/департамент Кафедра общей и социальной психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ
ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ
В СИТУАЦИИ СТРЕССА

Руководитель/Научный руководитель:

Сыманюк Э. Э.

Ф.И.О.


подпись

Должность, ученая степень, ученое звание: зав. каф. общей и социальной
психологии, доктор психол. наук, профессор

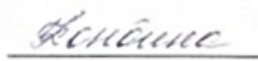
Нормоконтролер: Литовченко А. Н.

Ф.И.О.


подпись

Студент группы: УГИМ-220039 Кондина А. И.

Ф.И.О.


подпись

Екатеринбург
2024

РЕФЕРАТ

Отчет 104 с., 11 рис., 9 таблиц, 69 источн., 4 прил.

Ключевые слова: преодолевающее поведение, совладающее поведение, копинг, копинг-стратегии, стресс, механизмы психологической защиты, локус контроля, стрессонаполненность.

Объект ВКР – преодолевающее поведение студентов в ситуации стресса.

Цель работы – исследование психологических особенностей преодолевающего поведения в ситуации стресса у студентов.

Методы исследования: теоретический анализ научных источников и исследований отечественных и зарубежных авторов по изучаемой проблеме, эмпирические методы (опросный), методы математического анализа эмпирических данных (описательный анализ, сравнительный анализ, корреляционный анализ), методы интерпретации.

Результатом работы является исследование психологических особенностей преодолевающего поведения у студентов в ситуации стресса.

Область применения – педагогическая психология (при разработке обучающих программ для студентов); психологическое консультирование (использование в психологической службе университета).

Значимость работы заключается в том, что полученные данные могут послужить основой для рекомендаций и разработки программ поддержки студентов по использованию эффективных копинг-стратегий и развитию конструктивных навыков для борьбы со стрессом.

СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ.....	2
ВВЕДЕНИЕ	4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ СТРЕССА	7
1.1 Психологическая характеристика совладающего поведения	7
1.2 Классификация стратегий совладающего поведения	16
1.3 Специфика преодолевающего поведения у студентов.....	31
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ СТРЕССА.....	44
2.1 Организация и методики исследования	44
2.2 Результаты описательного анализа	51
2.3 Результаты сравнительного анализа.....	58
2.4 Результаты корреляционного анализа	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	75
ПРИЛОЖЕНИЕ А (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ) ОПРОСНИК «СПОСОБЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ».....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ Б (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ) ОПРОСНИК «ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ»	91
ПРИЛОЖЕНИЕ В (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ) ОПРОСНИК «ШКАЛА ЛОКУСА КОНТРОЛЯ»	97
ПРИЛОЖЕНИЕ Г (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ) ОПРОСНИК «ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА СТРЕССОВЫХ СОБЫТИЙ».....	101

ВВЕДЕНИЕ

Психологические исследования, посвященные изучению стресса, становятся особо актуальными в современном обществе. В настоящее время каждый из нас ежедневно встречается со стрессом, причиной этому выступают различные события (например, межличностные конфликты, финансовые трудности, эмоциональное напряжение, высокие нагрузки и т.д.), которые выводят нас из состояния внутреннего равновесия.

Исследования в области преодолевающего поведения так же приобретают популярность и, в свою очередь, направлены на выявление ресурсов личности, необходимых для оценки и поиска копинг-стратегий, наиболее эффективных для каждой личности. Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях играет важную роль в поддержании эмоционального и физического благополучия человека. Далеко не каждый человек может быстро и успешно адаптироваться к изменяющейся социальной ситуации и выдерживать серьезные психоэмоциональные нагрузки. Порой для преодоления ситуации стресса личности может потребоваться психологическая помощь.

Важно понимать, что каждый человек справляется со стрессом по-разному, и иногда наиболее эффективным подходом может быть сочетание стратегий, ориентированных на решение проблемы и на эмоции. Определение своего личного стиля преодоления стресса и понимание того, какие стратегии лучше всего работают в различных ситуациях, вносят значительный вклад в укрепление устойчивости и поддержание эмоционального благополучия во время стресса. Если говорить о студентах, то понимание, изучение и закрепление конструктивных копинг-стратегий может помочь им более эффективно справляться со стрессом и адаптироваться к социальным изменениям, улучшить академическую успеваемость и т.д. Поэтому исследование копинг-поведения в ситуации стресса является особенно актуальным.

Объектом данного исследования является преодолевающее поведение студентов в ситуации стресса.

Предметом исследования являются психологические особенности преодолевающего поведения студентов в ситуации стресса.

Цель работы – исследование психологических особенностей преодолевающего поведения в ситуации стресса у студентов.

Задачи:

- 1) анализ отечественной и зарубежной литературы с концепцией совладающего поведения;
- 2) рассмотрение психологических характеристик совладающего поведения, классификации копинг-стратегий и специфики копинга у студентов;
- 3) проведение эмпирического исследования, согласно выдвинутой гипотезе на выборке людей – в данном случае на студентах;
- 4) изучение психологических особенностей совладающего поведения у студентов в ситуации стресса, интерпретация полученных результатов.

Гипотеза:

- 1) механизмы психологической защиты, локус контроля и стрессонаполненность являются психологическими особенностями преодолевающего поведения студентов в стрессовой ситуации;
- 2) преодолевающее поведение студентов в ситуации стресса будет иметь различия по половому признаку.

Методы и методики исследования:

- 1) теоретический анализ научных источников и исследований отечественных и зарубежных авторов по изучаемой проблеме;
- 2) методы сбора информации (тестирование) и их обработка;
- 3) методы математического анализа эмпирических данных (описательный анализ, сравнительный анализ, корреляционный анализ);
- 4) методы интерпретации.

При проведении эмпирического исследования применялись следующее методики:

- 1) опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса;
- 2) опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте.
- 3) опросник «Исследование Локус контроля» Дж. Роттера;
- 4) опросник «Оценочная шкала стрессовых событий» Т. Холмса, Р. Раге.

Выборочную совокупность составили студенты 1-4 курса бакалавриата 1-2 курса магистратуры УГИ УрФУ. В исследовании участвовало 94 человека (48 девушек, 46 юношей), в возрасте от 18 до 24 лет.

Теоретическая значимость работы дополнено понимание о преодолевающем поведении студентов, расширено представление о психологических особенностях преодолевающего поведения у студентов.

Практическая значимость работы заключается в том, что проведено исследование психологических особенностей преодолевающего поведения у студентов в ситуации стресса. Полученные данные могут послужить основой для рекомендаций и разработки программ поддержки студентов по использованию эффективных копинг-стратегий, развитию конструктивных навыков для борьбы со стрессом.

Структура работы: магистерская диссертация состоит из реферата, введения, двух глав: теоретической и практической, заключения, списка литературы, включающего 69 наименований и 4 приложения.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

1.1 Психологическая характеристика совладающего поведения

Проблема совладающего поведения в зарубежной психологии рассматривается с 60-х годов XX века и не теряет своей актуальности на сегодняшний день. Большая часть исследований совладающего поведения представлена у западных исследователей, теоретической основой которых являются представления о природе механизмов психологической защиты, стрессе и когнитивных стратегиях.

Многие люди, в том числе и студенты, регулярно испытывают высокий уровень стресса. В свою очередь, психологический стресс – это особое состояние эмоционального напряжения, которое испытывают люди, столкнувшись с трудными жизненными ситуациями. Ганс Селье понимал стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования, то есть, «неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым – это сущность стресса» [1]. Иначе говоря, это естественная и необходимая реакция на различные события, которые случаются в нашей жизни. Данное явление становится все более распространенным в современном обществе и может быть обусловлено целым рядом факторов. Например, высокая нагрузка на работе или учебе, финансовые трудности, сложности в межличностных взаимоотношениях, серьезные жизненные изменения, травмирующие события т.д.

Постоянное пребывание в таком состоянии может привести к различным психологическим проблемам (например, тревога, депрессия, выгорание и пр.) или оказать негативное влияние на физическое здоровье (например, проблемы с сердечно сосудистой системой или нарушение режима сна). Стоит отметить, что стресс влияет на людей по-разному, и его воздействие может проявляться в виде физических, эмоциональных

и поведенческих симптомов, вследствие чего у человека возникает потребность использовать определенную стратегию совладающего поведения.

Совладающее поведение – это действия и стратегии, которые люди используют для преодоления стресса, неблагоприятных или сложных ситуаций и адаптации к ним. В отечественной литературе такое поведение принято называть совладающим или преодолевающим, а в зарубежных источниках можно столкнуться с таким термином, как копинг (копинг-стратегия) [2].

Первое упоминание «coping» (копинг) можно встретить в работе Lois Barclay Murphy (1962) об изучении преодоления детьми трудностей, связанных с кризисами развития. Автор выявил взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей личности с его предыдущим опытом справления со стрессовыми ситуациями и выделил две составляющие копинг-механизма – когнитивную и поведенческую [3].

Главным основоположником изучения копинга является Ричард Лазарус (1966). Его разработанная теория стресса и копинга позволяет ясно представить структуру процесса преодолевающего поведения, который направлен на регулирование взаимодействий между человеком и окружающей средой.

Модель стресса и совладания Ричарда Лазаруса и Сюзан Фолкман основывается на более ранних работах Лазаруса, посвященных стрессу и совладающему поведению (1960–1988). Эта модель предполагает, что выбор стратегии зависит от различных факторов, включая характер стрессового фактора, оценку ситуации индивидом и доступные копинг-ресурсы. При этом авторы отмечают, что копинг – это динамический процесс, который может меняться с течением времени по мере изменения оценки ситуации или имеющихся ресурсов [4].

Согласно этой теории, стресс (как процесс) представляет собой взаимодействие личности и окружающей среды, действуя в связи с установлением баланса в системе «личность-среда». Этот баланс может

нарушаться под воздействием событий, имеющих субъективное значение для личности (стрессоров), и требует восстановления.

Если рассматривать механизм процесса преодоления, то он делится на два этапа. Первостепенно личность оценивает произошедшую ситуацию. Именно первичная оценка дает понимание значимости и смысла стрессового фактора по отношению к своим целям, убеждениям и ценностям. Эта оценка определяет, воспринимает ли человек стрессовую ситуацию как угрозу, вред или вызов. На этапе вторичной оценки человек оценивает имеющиеся у него ресурсы и возможности для того, чтобы справиться со стрессовым фактором. Вторичная оценка включает в себя рассмотрение своих ресурсов преодоления стресса, таких как навыки, знания, сильные стороны личности, учитывает прошлый опыт и ожидаемые результаты, связанные со стратегиями совладания [5,6]. Характеристика копинг-поведения, описанная Лазарусом, оказала большое влияние на дальнейшее изучение стресса и совладающего поведения.

Стоит отметить, что Р. Лазарус и С. Фолкман разграничивал копинг и механизмы психологической защиты. Авторы подчеркивали важность копинга как сознательного процесса, в отличие от автоматической и бессознательной природы МПЗ (механизмы психологической защиты) и придерживались позиции, что различие между этими двумя понятиями важно для понимания того, как люди реагируют на стресс и управляют своим эмоциональным состоянием [7].

Н. А. Янушко также разграничивает эти два понятия. Согласно автору, психологическая защита используется для внутреннего изменения и искажения информации с той целью, чтобы спасти свое внутреннее «Я» и уменьшить значимость определенных импульсов, в то время как копинг-стратегии используются для изменения окружающей социотехнической среды индивида [8, с. 33].

Автор выделяет такие различия между МПЗ и копинг-стратегиями:

- сознательный характер обращения к копинг-стратегиям и бессознательность МПЗ;

- при совладании – цель заключается в изменении окружающей среды через использование как внутренних, так и внешних личностных потенциалов, а использование механизмов психологической защиты нацелено на обращение лишь к тем ресурсам, которые соответствуют снижению психического напряжения;

- в случае МПЗ наблюдается искажение и деструкция информации, тогда как при копинге наблюдается стремление к реализму;

- применение копинг-стратегий позволяет варьировать их в зависимости от ситуации и корректировать свои действия, психозащитная деятельность, напротив, имеет сумбурный характер.

П. Крамер также разграничивает совладающее поведение и механизмы психологической защиты выделяя следующие отличия: осознанный или бессознательный характер, произвольная или непроизвольная природа процессов, направленность на искажение или пересмотр состояния [8, с. 31].

Существует и другое мнение, например, Д. Вейллант предложил классификацию копинг стратегий в которой выделил: поиск социальной поддержки, осознанные когнитивные копинг-стратегии и механизмы психологической защиты. Таким образом, автор утверждает, что механизмы психологической защиты являются частью совладающего поведения. Н. Хаан также рассматривает природу защитных механизмов как усилия, направленные на подавление внутреннего напряжения, так исследователь выделяет копинг как одну из форм механизмов психологической защиты. [8, с. 32].

В нашей работе мы будем придерживаться теории Р. Лазаруса, разграничивая совладающее поведение и механизмы психологической защиты. В эмпирическом исследовании определим наличие связи.

В исследованиях Р. Мосса, А. Биллингса, утверждается, что применение стратегий совладающего поведения помогает человеку избежать внезапных

и необдуманных действий в ситуации стресса, что может привести к решению проблемы без необходимости принятия активных мер со стороны индивида. Авторы придерживаются позиции, что выбранное поведение в ситуации стресса будет зависеть от устойчивых качеств личности, которые определяют способ преодоления стресса, например, оценка ситуации, вовлечение или избегание [9, с. 877].

Психологи Рональд Кесслер (Ronald Kessler) и Элейн Уэтингтон (Elaine Wethington) утверждают, что во время кризисной ситуации человек может обращаться одновременно к нескольким копинг-стратегиям. Интересно, что одна или несколько из них может являться изначально предварительной (та, которая готовит положительный исход следующей стратегии), либо окончательной (та, которая отвечает за завершение цели преодолевающего поведения с кризисной ситуацией). Таким образом, это доказывает важность и необходимость не только смыслового, но и процессуального соответствия между стрессовой ситуацией и требованиями эффективности совладания с ней [10].

Существует также другая известная теоретическая концепция Карвера, Шейера и Вайнтрауба, в которой копинг рассматривается как процесс саморегуляции, включающий в себя направленные на достижение цели усилия по управлению стрессом. Эта концепция подтверждает, что стратегии совладания различаются по своей эффективности и адаптивности. Авторы утверждают, что необходимо учитывать влияние контекстуальных факторов на определенные стратегии. Они признают, что копинг-реакции могут варьироваться в зависимости от конкретного стрессора, индивидуальных особенностей и факторов окружающей среды [11].

Основоположники гуманистической психологии, такие как А. Маслоу и К. Роджерс, рассматривают копинг как особую форму поведения, что является индикатором личностной готовности решения своих проблем [12].

Исследования также выделяют и другие закономерности в области совладающего поведения. Словацкий психолог Ян Грац (Grác) говорит

об ориентированном поведении (экземплификации), то есть о влиянии примера в различных ситуациях. Иначе говоря, такое возможно из-за индивидуальных характеристик «образца» («образец» своим примером мотивирует «подражателя»). Поведенческие характеристики другого человека так же могут послужить образцом для подражания (в этом случае они не только мотивируют, но и являются инструкцией (сценарием), как действовать, иначе говоря «руководство к действию») [13].

Э. Хайм в своей работе выделяет три сферы совладающего поведения: когнитивную, эмоциональную и поведенческую [14].

Когнитивная сфера охватывает когнитивные процессы и мысли, связанные с преодолением стресса. Она включает в себя оценку и интерпретацию стрессового фактора, убеждения о своей способности справиться с ним, а также стратегии, которые используются личностью для осмысления ситуации.

Эмоциональная сфера фокусируется на том, как человек управляет своими эмоциями и регулирует их в ответ на стресс. Эмоционально-ориентированные стратегии преодоления направлены на снижение эмоционального дистресса и обеспечение эмоционального благополучия.

Поведенческая область относится к действиям и поведению, которые направлены на преодоление стрессовых ситуаций. Поведенческие стратегии преодоления стресса предполагают принятие конкретных мер, изменение поведения для устранения стрессового фактора или ослабления его воздействия.

Р. Райт (R. Wright) объясняет копинг как комплекс рефлексивного, творческого и созидательного типов поведения, что активируется в непривычной или стрессовой ситуации. [15, с. 67].

В отечественной литературе первые работы с концепцией преодолевающего поведения появляются в 90-х годах. В этих исследованиях можно встретить такие термины как «совладание», «совладающее поведение»,

«преодолевающее поведение», «психологическое преодоление», и просто «копинг».

Известными отечественными исследователями в области копинга являются Л. И. Анцыферова, Т. Л. Крюкова, К. К. Платонов, Б. М. Теплов и др.

Л. И. Анцыферова в своих работах уделяет особое внимание разным стратегиям совладания со сложными ситуациями, утверждая, что поступки человека есть проявление его мудрости. Автор обращает внимание на то, как важно получать поддержку от окружающих и уметь обращаться за помощью, когда это необходимо, а также развивать навык эффективной саморегуляции (уметь контролировать свои действия в ситуации стресса). Несмотря на это, исследователь придерживается точки зрения, что «лишь сам субъект в силах изменить свою индивидуальную «теорию», сделать ее более реалистичной, переосмыслить выпавшее на его долю несчастье как неотъемлемую часть жизни, а не как незаслуженное наказание судьбы» [16, с. 7].

Доктор психологических наук Т. Л. Крюкова, рассматривает копинг, как «поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией». По ее мнению, совладающее поведение представляет собой систему, которая объясняет реакцию человека на стресс и неблагоприятные ситуации. Автор фокусируется на различных стратегиях и механизмах копинга, которые люди используют для преодоления сложных ситуаций. Автор придерживается позиции, что преодолевающее поведение – это осознанное поведение, направленное на изменение ситуации, целью которого является изменение ситуации (в случае если она поддается контролю) или на адаптацию и приспособление к ней (в случае, если контролю не поддается). В случае если личность не умеет использовать адаптивные стратегии преодолевающего поведения, то существует вероятность негативных последствий для его благополучия, а также физического и психологического здоровья [17].

По мнению Крюковой, копинг включает в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, направленные на преодоление стресса. На основании этого, автор предлагает три основных механизма (когнитивные, эмоциональные и поведенческие механизмы), с помощью которых люди справляются со стрессом.

Все это подчеркивает важность понимания и применения эффективных стратегий совладания, которые приводят к положительным результатам. Стратегии должны быть адаптивными, направленными на достижение цели, способными уменьшить дистресс или решить проблему. Эффективный копинг связан с улучшением психического здоровья и общего благополучия человека. Т. Л. Крюкова на основе своих исследований подчеркивает, что некоторые стратегии преодолевающего поведения могут быть неэффективными или даже вредными, поскольку могут способствовать сохранению стресса и препятствовать личностному росту. Автор признает, что люди могут использовать различные стратегии совладания, основанные на их личностных особенностях, внутренних и внешних ресурсах, а также специфических контекстуальных факторах, что может различаться в других культурах и зависеть от конкретной ситуации [18].

Например, С. К. Нартова-Бочавер рассматривает преодолевающее поведение, как адаптацию (приспособление) личности к меняющимся условиям ситуации с высокой эффективностью. Копинг включает в себя различные способы взаимодействия человека с задачами внешнего или внутреннего характера – это могут вмешательство, принятие, гибкость или уход от сложной ситуации [19].

Е. А. Сергиенко придерживается позиции, что копинг-стратегии и механизмы психологической защиты являются единым целым и входят в единую адаптационную систему человека [20, 21].

Современные исследователи выделяют различные копинг-ресурсы как в целом, так и применительно к преодолению конкретных сложных жизненных ситуаций: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация,

сензитивность к отвержению, когнитивные ресурсы, ценностно-смысловая сфера (А. Ж. Дауменова); высокий уровень саморегуляции, аутосимпатии, готовности к изменению, рефлексивности и низкий уровень закрытости (И. В. Шагарова); творческое мышление и межличностное доверие (Н. С. Колиенко); выраженность познавательных, социальных и профессиональных мотивов, маскулинность и мужской стиль общения, высокий локус контроля, высокий уровень потребности достижений и способности к саморазвитию, высокий уровень продуктивности интеллектуальной деятельности (Е. Н. Пономаренко); профессиональная мотивация, ассертивные действия, вступление в социальный контакт, сотрудничество, общительность, эмоциональная устойчивость (А. В. Бухвостов) и другие [22, с. 510].

Понимание взаимосвязи между стрессом и стратегиями преодоления стресса важно для анализа, как человек справляется со сложными ситуациями, что в свою очередь, может привести к совершенствованию стратегий борьбы со стрессом. Это обусловлено тем, что копинг-поведение может быть здоровым и эффективным, приводящим к положительным результатам, а может быть дезадаптивным и иметь негативные последствия. Стоит отметить, что совладающее поведение является индивидуальным видом социального поведения, которое тесно связано с собственной логикой, значимостью события в жизни человека и его психологическими возможностями. Выбор правильной копинг-стратегии позволяет преодолевать внутренние разногласия, обеспечивая выбор адаптивных стратегий поведения, а выявление эффективных стратегий совладания и механизмов, лежащих в их основе, позволяет использовать эти теории для разработки профилактических программ и терапевтических подходов, повышающих способность человека справляться с неблагоприятными обстоятельствами.

Таким образом, можно сделать вывод, что психологические характеристики совладающего поведения включают в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты того, как человек реагирует на стрессовые факторы или сложные ситуации и справляется с ними. Эти

характеристики влияют на то, как человек воспринимает, оценивает и справляется со стрессом, что в итоге формирует его стратегию преодоления. Преодолевающее поведение в значительной степени индивидуализировано и не является фиксированным, что позволяет ему меняться с течением времени по мере того, как человек учится и адаптируется к новому опыту. Не существует универсального подхода к совладанию, а эффективность стратегий может зависеть от конкретных обстоятельств, ситуации и индивидуальных предпочтений. То, что работает для одного человека, может не работать для другого или то, что помогало в одной ситуации – не подойдет для другой. Это подтверждает важность понимания индивидуальных различий и применения копинг-стратегий к конкретным ситуациям. Важно отметить, что психологические характеристики совладающего поведения взаимосвязаны и могут динамически взаимодействовать друг с другом. Конкретное сочетание этих характеристик может варьироваться у разных людей и влиять на их общую копинг-реакцию и результаты противостояния стрессовым факторам.

1.2 Классификация стратегий совладающего поведения

На данный момент не существует общей классификации копинга и копинг-стратегий. Базовой классификацией считается проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг, предложенный Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1984 году. Основное их различие в том, что проблемно-ориентированный копинг направлен на изменение ситуации, а эмоционально-ориентированный на стабилизацию эмоционального состояния, которое в свою очередь вызвано стрессовой ситуацией (точнее, оценкой индивида этой ситуации) [23]. На основании такого разграничения был предложен еще один вариант классификации: 1) активный, конфронтативный и инструментальный (относится к проблемно-ориентированному); 2) избегающий, паллиативный, эмоциональный (относится к эмоционально-ориентированному) [24]. Разумеется, что такая

классификация, которая основывается на единственном признаке, не может в полной мере отразить многообразие возможных копинг-стратегий. Об этом говорили и сами основоположники концепции копинга.

Как уже было сказано ранее, в исследованиях Лазаруса и Фолкман подчеркивается важность когнитивных оценок в процессах преодоления различие между копингом, сфокусированным на проблеме, и копингом, сфокусированным на эмоциях. Рассмотрим их более подробно [25].

Копинг, который сфокусирован на проблеме, нацелен на активное преодоление стрессового фактора и непосредственную работу с ним. Он включает в себя попытки изменить ситуацию, решить проблему или устранить источник стресса. Примерами проблемно-ориентированного совладания преодоления являются поиск информации, разработка плана действий и т.д. [26].

Копинг, сфокусированный на эмоциях, направлен на регулирование эмоциональной реакции на стрессовый фактор, а не на его устранение. Такой копинг включает в себя усилия по управлению своими эмоциями, по снижению эмоционального дистресса путем поиска эмоциональной поддержки, упражнений, способствующих снижению негативных эмоций и развитию положительных, а также изменения по восприятию ситуации. Эмоционально-ориентированное совладание особенно полезно, когда стрессор воспринимается личностью как неконтролируемый или когда применение проблемно-ориентированного копинга не представляется возможным [26].

Важно отметить, что эти стратегии преодоления не являются взаимоисключающими, и люди могут использовать комбинацию, то есть применять совокупность проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного копингов в зависимости от характера стрессового фактора и имеющихся ресурсов личности.

На основе своей классификации Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют 8 копинг-стратегий:

Конфронтация. Данная стратегия представляет собой попытки решить проблему за счет поведенческой активности, которая не всегда бывает целенаправленной, т.е. осуществление определенных действий, которые могут быть нацелены на изменение положения или отреагирование негативных эмоций в ситуации стресса [27, с. 10].

При активном использовании такой стратегии можно заметить импульсивность в поведении личности (возможно проявление враждебности и конфликтности), отмечаются сложности в составлении плана по преодолению сложной ситуации, прогнозировании исхода ситуации, коррекции поведения, повышенное упрямство. Вследствие чего целенаправленность данной стратегии снижается, и копинг-действия выступают в качестве снятия эмоционального напряжения.

Конфронтацию часто называют неадаптивной стратегией, но при умеренном обращении к ней у личности наблюдается предприимчивость при решении проблем, умение отстаивать свои личные границы, способность к сопротивлению трудностям и стрессу.

Плюсы: высокий потенциал противостоянию трудностями и стрессовому фактору.

Минусы: недостаток целенаправленной и рациональной обоснованности поведения в трудной ситуации.

Дистанцирование. Эта стратегия помогает справиться со стрессом и трудностями с помощью снижения значимости проблем и понижением эмоциональной вовлеченности личности. При активном использовании стратегии наблюдается рационализация, обесценивание, переключение внимания (в условиях стрессогенного фактора) [27, с. 11].

Плюсы: возможность снижения субъективной значимости с труднопреодолимыми обстоятельствами и устранение выраженных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Минусы: обесценивание своих переживаний, значимости и действий, направленных на преодоление трудностей.

Самоконтроль. Такая копинг-стратегия помогает личности справиться со стрессом и переживаниями за счет активного подавления, сдерживания своих эмоций, высокого самоконтроля и самообладания. Личность также стремится к тому, чтобы исключить влияние эмоций на выбор действий по преодолению сложной ситуации. При выраженном использовании стратегии личность склонна скрывать свои чувства и переживания от окружающих. Это может говорить о высокой требовательности по отношению к себе и боязни раскрыться окружающим [27, с. 11].

Плюсы: возможность противостояния импульсивным поступкам, которые основаны на эмоциях; умение рационально мыслить в стрессовой ситуации.

Минусы: могут возникать сложности с выражением своих эмоций и переживаний по отношению к проблеме, чрезмерный контроль своего поведения.

Поиск социальной поддержки. Действия при выборе такой стратегии представляют собой привлечение социальных ресурсов, поиск информации и поддержки (как эмоциональной, так и действенной). При использовании стратегии поиска социальной поддержки личность нуждается во взаимодействии с окружающими (поиск совета, внимания, сопереживания). В случае преобладания поиска информационной поддержки человек может обращаться к специалистам и знакомым, которые владеют необходимыми знаниями. Если преобладает поиск эмоциональной поддержки, то личность рассчитывает на эмпатию и сочувствие, хочет выговориться и разделить свои переживания. При поиске действенной поддержки человек ищет того, кто может помочь конкретными действиями [27, с. 12].

Плюсы: осознание того, что необходима помощь; умение обращаться за помощью к окружающим; привлечение внешних ресурсов для справления со сложной ситуацией.

Минусы: возможное нахождение в «зависимой» позиции; завышенные ожидания по отношению к окружающим.

Принятие ответственности. При использовании такой стратегии личность осознает проблему и свой вклад в нее, берет ответственность за разрешение проблемной ситуации, однако в ряде случаев может наблюдаться критика и обвинения в свой адрес. Если использовать стратегию принятия ответственности умеренно, то она помогает субъекту оценить связь между действиями и последствиями, провести анализ своего поведения, связать личностные недостатки и ошибки с проблемной ситуацией. Но как уже было отмечено ранее, при чрезмерной выраженности стратегии может наблюдаться неоправданная самокритика, чувство вины, недовольство собой, что в свою очередь может являться фактором риска развития депрессивных состояний [27, с. 12].

Плюсы: понимание своего вклада в сложившуюся ситуацию, умение брать ответственность за ее разрешение.

Минусы: возможна чрезмерная ответственность, неоправданная самокритика, чувство вины, неудовлетворенность собой.

Бегство-избегание. Рассматриваемая стратегия предполагает собой попытки справиться с переживаниями и трудностями за счет ухода от проблемы (например, отрицание, неоправданные ожидания и т.п.). При активном применении стратегии бегства-избегания может наблюдаться отклоняющееся (неконструктивное) поведение в ситуации стресса. Игнорирование проблемы, отсутствие каких-либо попыток по разрешению проблемы, фантазирование, апатия, пассивность, раздражение, употребление алкоголя, наркотических веществ, переедание – все это является результатом разрядки эмоционального напряжения. Многие исследователи рассматривают данную копинг-стратегию как неадаптивную, но в определенных обстоятельствах она может быть полезна, например, в краткосрочных ситуациях острого стресса [27, с. 13].

Плюсы: быстрое снижение тревоги, переживаний в условиях стрессогенной ситуации.

Минусы: уклонение от ответственности, отсутствие конкретных действий по разрешению проблемы, краткосрочная перспектива предпринимаемых действий по снижению эмоционального напряжения.

Планирование решения проблемы. Действия при использовании стратегии представляют собой сознательный анализ своего текущего положения, обдумывание и разработка конструктивных вариантов решения проблемы, планирование действий, учет условий, опыта, ресурсов. Многие авторы рассматривают стратегию планирования решения проблемы как эффективную и адаптивную [27, с. 14].

Плюсы: конструктивные и целенаправленные усилия по разрешению возникших трудностей.

Минусы: вероятность повышенной рациональности, недостаточная эмоциональность.

Положительная переоценка. Стратегия положительной переоценки помогает личности справиться с переживаниями за счет положительного переосмысления и принятия ситуации, понимание ее вклада в личностный рост. Может наблюдаться философское осмысление, взгляд на произошедшее с разных сторон, саморазвитие [27, с. 14].

Плюсы: положительное переосмысление ситуации.

Минусы: возможность недооценки человеком способностей эффективного решения проблемы.

Как мы уже выяснили ранее, эффективность стратегий совладания может варьироваться в зависимости от личностных особенностей, конкретной ситуации, а значит, для эффективного преодоления различных стрессовых факторов может потребоваться комбинация стратегий. Рассмотрим другие существующие классификации преодолевающего поведения, чтобы отразить разнообразие возможных копинг-стратегий.

Профессор Стивен Хобфолл, ведущий мировой исследователь проблематики стресса, объясняет стратегии преодолевающего поведения как специфические поведенческие конкретизации процессов произвольного

контроля над действием. На основании своей теории «Распределения ресурсов», Хобфолл предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS).

Многоосевая модель имеет три пересекающиеся координатные оси коммуникативного пространства (две основные оси – активная-пассивная, просоциальная-асоциальная и дополнительную ось – прямая-непрямая), а стратегии преодолевающего поведения, в свою очередь, измеряются с помощью этих координатных осей (см. рисунок 1.1, таблица 1.1). Смысл просоциальной-асоциальной оси в том, что сложная ситуация может быть вызвана межличностным компонентом, а ее преодоление иметь социальные последствия, таким образом, механизмы преодоления требуют взаимодействия с окружающими. Если говорить о прямой-непрямой оси, то она определяет копинг как импульсивные (прямые) или манипулятивные (непрямые) усилия. Автор описывал еще один механизм преодолевающего поведения (ось конструктивность-деструктивность), поскольку для человека важен качественный результат в разрешении трудной ситуации [28].



Рисунок 1.1 – Типология действия моделей преодолевающего поведения, предложенная С. Хобфоллом

Таблица 1.1 – Соотношение стратегий преодоления и моделей поведения (действий) по С. Хобфоллу

Стратегия преодоления	Модель поведения (действия)
Активная	Ассертивные действия
Пассивная	Осторожные действия, избегание
Просоциальная	Вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки
Асоциальная	Асоциальные действия, агрессивные действия
Прямая	Импульсивные действия
Непрямая	Манипулятивные действия

Л. И. Анцыферова предложила классификацию стратегий совладающего поведения с учетом особенностей когнитивного и поведенческого уровней регуляции копинга. Исследователь выделяет:

- преобразующие стратегии (приемы адаптации к сложным ситуациям);
- вспомогательные приемы самосохранения;
- «метастратегические техники» жизни;
- приемы совершенствования нравственного начала личности.

Анцыферова рассматривает совладающее поведение как процесс, на разных этапах которого личность может использовать – разные стратегии и их комбинации, но при этом отмечает, что не существует такой стратегии, которая была бы универсально эффективна во всех стрессовых ситуациях. Автор утверждает, что человек может научиться адаптивной борьбе с трудностями, но при этом сам решает какими приемами пользоваться исходя из личностных особенностей, прошлого опыта, имеющихся ресурсов и других факторов. [29, с. 14].

И. Г. Малкина-Пых предлагает три основных признака на основании которых можно классифицировать стратегии совладающего поведения [30].

1) эмоциональный/проблемный:

- эмоционально-сфокусированный копинг;
- проблемно-сфокусированный копинг;

2) когнитивный/поведенческий:

- «скрытый» внутренний копинг (когнитивное решение проблемы, нацеленное на изменение стрессовой ситуации);
- «открытый» поведенческий копинг (представляет собой поведенческие действия, с применением копинг-стратегии);

3) успешный/неуспешный:

- успешный копинг (адаптивные стратегии, приводящие к разрешению проблемной ситуации);

- неуспешный копинг (неадаптивные стратегии, препятствующие разрешению проблемной ситуации).

Другой исследователь в области копинга С. Эдвард разделил стратегии преодоления на три группы и предложил следующую классификацию: адаптивные, активно-адаптивные, активные. К адаптивным он отнес те стратегии, которые нацелены на разрешение сложной ситуации. Активно-адаптивные копинг-стратегии направлены на приспособление человека к сложившимся условиям. Например, поиск эмоциональной поддержки (поиск сочувствия), подавление конкурирующей деятельности (фокус только на источнике стресса, меньше внимания к другим делам), сдерживание (отсутствие импульсивных действий, ожидание подходящего момента для разрешения проблемной ситуации), юмор (шутки и смех, как реакция на произошедшее). Активные стратегии представляют собой отрицание, отстранение (фантазирование, отказ от решения проблемы) фокус на эмоциях (выраженная эмоциональная реакция на стресс), обращение к религии, употребление алкогольных и наркотических веществ [31].

Исследователи Ч. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб (Carver, Scheier, Weintraub) также внесли значительный вклад в область исследования копинга. Карвер и его коллеги выделили 14 стратегий совладающего поведения, которые разделили на три типа: проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный, дисфункциональный. Проблемно-ориентированный тип включает в себя активное совладание, планирование, подавление конкурирующей активности, самоограничение, поиск предметной социальной поддержки. Эмоционально ориентированный состоит из поиска эмоциональной социальной поддержки, позитивной реинтерпретации и личностного развития, принятие, отвержение, обращение к религии. Дисфункциональный – сфокусированность на эмоциях и их проявление, самоустранение (поведенческое, когнитивное, алкогольное) [11].

Исследования авторов строились на базе теории стресса и совладания Лазаруса, а описание трех типов стратегий проводилось параллельно

с анализом опросника «Способы совладающего поведения» (WCQ). Корреляция между дисфункциональным типом совладания (по Карверу) и ситуативными стратегиями (по Лазарусу) показала некоторую связь, которая является не слишком весомой, но и не отсутствует полностью.

Стоит отметить, что Карвер со своими коллегами на основании исследований в области копинга и предложенной классификации, разработали широко используемую схему, известную как COPE Inventory. Этот опросник оценивает различные стратегии совладания, используемые людьми в ответ на стресс и неблагоприятные ситуации [32].

В параграфе 1.1 мы говорили об исследованиях Э. Хайма, вследствие которых он выделил три сферы копинга: когнитивную, эмоциональную и поведенческую. На основании этого автор предложил 26 ситуационно-специфических копинг-стратегий, которые в дальнейшем легли в основу его методики «Исследование копинг поведения» [33].

В когнитивной сфере автор выделил следующие копинг-стратегии: игнорирование, смирение, диссимуляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придание смысла, установка собственной ценности.

Если говорить о эмоциональной сфере, то стратегии совладания представлены такими вариантами как протест, эмоциональная разрядка, подавление эмоций, оптимизм, пассивная кооперация, покорность, самообвинение и агрессивность.

К поведенческой сфере относятся: отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество, обращение.

Австралийский психолог Эрика Фрайденберг выделила 18 копинг-стратегий [33]. В дальнейшем они были разделены на три основные категории (стили):

- социальный копинг/обращение к другим (поддержка со стороны окружающих);

– непродуктивный копинг (дезадаптивный, негативно влияющий на решение трудностей);

– продуктивный копинг (активная борьба со стрессовым фактором, действия, нацеленные на разрешение проблемы).

Данная классификация и многообразие стратегий легли в основу опросника Э. Фрайденберг Adolescent Coping Scale (ACS) [33].

Социальный стиль совладания включает стратегии:

1) социальная поддержка (желание быть услышанным, получить совет, поддержку);

2) принадлежность (желание заручиться одобрением других и узнать, что думают другие);

3) друзья (поиск новых друзей, общение, встречи с близкими друзьями);

4) профессиональная помощь (обращение за помощью к специалисту);

5) общественные действия (собрания, групповые сборы, нацеленные на разрешение проблемной ситуации);

К стратегиям продуктивного стиля относятся:

1) разрешение проблемы (планирование и рассмотрение ситуации под разными углами);

2) работа, достижение (старательное, исполнительное отношение к учебе (работе), стремление к существенным результатам);

3) позитивный фокус (оптимизм);

4) религиозная поддержка (молитвы, посещение святых мест).

Непродуктивный стиль состоит из следующих стратегий:

1) беспокойство (волнение по отношению к глобальному будущему и, в частности, к своему);

2) самообвинение (неоправданно строгое отношение к самому себе);

3) разрядка (слезы, крик, раздражение и агрессия на окружающих, переживание, употребление алкогольных, табачных или наркотических веществ);

- 4) уход в себя (отсутствие желания поддерживать контакт с другими, замкнутость);
- 5) несовладание (отклонение от действий по решению проблемы, соматические расстройства);
- 6) игнорирование (сознательное блокирование проблемы);
- 7) чудо (вера в лучшее, полагаться на удачу);
- 8) активный отдых (спорт, физическая культура и т.д.);
- 9) отвлечение (пассивный отдых, например просмотр фильмов, чтение и др.).

Несмотря на то, что в основу классификации ложится эффективность и неэффективность копинг-стратегий, можно заметить, что автор не относит «обращение к другим» ни к «продуктивному», ни к «непродуктивному» стилю совладания. Это связано с тем, что этот вид копинга невозможно однозначно оценить с точки зрения продуктивности.

Для наглядности сведем рассмотренные в данном параграфе классификации стратегий совладающего поведения в общую таблицу 1.2.

Таблица 1.2 – Классификации копинг-стратегий

Исследователи	Классификация копинг-стратегий
Р. Лазарус, С. Фолкман	Проблемно-ориентированный копинг (планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки); эмоционально-ориентированный копинг (конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, позитивная переоценка, принятие ответственности, бегство-избегание).
С. Хобфолл	Активные, пассивные; просоциальные, социальные; прямые и косвенные копинг-стратегии (подробнее см. таблицу 1.1 и рисунок 1.1).

Продолжение таблицы 1.2

Л. И. Анцыферова	Преобразующие стратегии (приемы адаптации); вспомогательные приемы самосохранения; «метастратегические техники» жизни; примеры совершенствования нравственного начала личности.
И. Г. Малкина-Пых	Эмоциональный/проблемный копинг (эмоционально-сфокусированный, проблемно-сфокусированный); когнитивный/поведенческий («скрытый» внутренний, «открытый» поведенческий); успешный/неуспешный копинг
С. Эдвард	Активные; активно-адаптивные; адаптивные стратегии.
Ч. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб	Проблемно-ориентированный тип (активное совладание, планирование, подавление конкурирующей активности, самоограничение, поиск предметной социальной поддержки); эмоционально ориентированный (поиск эмоциональной социальной поддержки, позитивная реинтерпретации и личностное развитие, принятие, отвержение, обращение к религии); дисфункциональный (сфокусированность на эмоциях и их проявление, поведенческое самоустранение, когнитивное самоустранение, алкогольное самоустранение).

Продолжение таблицы 1.2

Э. Хайм	Когнитивная сфера (игнорирование, смирение, диссимуляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придание смысла, установка собственной ценности); эмоциональная сфера (протест, эмоциональная разрядка, подавление эмоций, оптимизм, пассивная кооперация, покорность, самообвинение, агрессивность); поведенческая сфера (отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество, обращение).
Э. Фрайденберг	Социальный стиль совладания (социальная поддержка, принадлежность, друзья, профессиональная помощь, общественные действия); продуктивный стиль (разрешение проблемы, работа/достижение, позитивный фокус, религиозная поддержка); непродуктивный стиль (беспокойство, самообвинение, разрядка, уход в себя, несовладание, игнорирование, чудо, активный отдых, отвлечение).

Основываясь на изученной информации, можно сделать вывод, что разнообразие классификаций копинг-стратегий подтверждает многомерный и многоаспектный характер преодолевающего поведения. Это подчеркивает важность и отмечает сложность справления и неоднозначность выбора стратегий в разных ситуациях. Многочисленные классификации предоставляют ученым, психологам и специалистам множество подходов к изучению и применению адаптивных копинг-стратегий в практических ситуациях. Такой подход открывает двери для дальнейших исследований и помогает углубить понимание важности выбора подходящей стратегии в различных контекстах. В нашей работе мы будем опираться

на классификацию Р. Лазаруса и С. Фолкман и использовать опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) в эмпирическом исследовании.

1.3 Специфика преодолевающего поведения у студентов

Студенческий возраст – один из важных периодов в жизни каждого человека. Взгляды отечественных психологов совпадают в том, что в период студенческого возраста происходит активное становление личности, формирование внутренней позиции и установок, составление планов относительно своего будущего. В процессе познания себя и окружающего мира и самого себя происходит повышение уровня самосознания и развитие уважения по отношению к самому себе.

Первым, кто разграничил детство и взрослость, не включая юность в период детства был Л. С. Выготский. Он говорил, что возраст от 18 до 25 лет составляет скорее начальное звено в цепи взрослых возрастов, чем заключительное звено в детском развитии. Выготский назвал юность «началом зрелой жизни» [35].

Психологическая школа под руководством Б. Г. Ананьева в 1960 году выделяет студенческий возраст, как отдельную социально-психологическую и возрастную категории. В исследованиях Ананьева и его коллег представлен большой эмпирический материал наблюдений, результатов и теоретических обобщений по данной проблеме. Таким образом, психологическая школа Ананьева рассматривает студенчество, как возрастной период, который соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переход фаз: созревание-зрелость» и определяется как поздняя юность – ранняя взрослость, от 18 до 25 лет [36].

И. А. Зимняя рассматривает студенческий период, как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организовано объединенных институтом высшего образования» и отмечает такие характеристики студенческого возраста, как высокая мотивация к познанию,

сочетание интеллектуальной и социальной зрелости, социальная активность, социализация, развитие высших психических функций [37].

По Т. Л. Крюковой студенческая молодежь способна эффективно обучаться конструктивным копинг-стратегиям. Это обусловлено тем, что в этом возрасте мозг находится в стадии активного развития и способен легко адаптироваться к новой информации и навыкам. Кроме того, студенты в это время находятся в гораздо более открытом и гибком состоянии ума, что способствует их способности к обучению новым стратегиям совладающего поведения. Поскольку студенческая молодежь находится в среде активного социального и интеллектуального развития – это делает обучение новым стратегиям копинга более эффективным в этом возрасте [38].

Выборочную совокупность нашего исследования составляют студенты, которых объединяет ведущая учебная деятельность, активное умственное развитие, формирование навыков и умений в познавательной, научной и интеллектуальных областях, познание самого себя и выбор будущего. Период студенчества есть важный этап в жизни, поскольку от того, как пройдет студенческий возраст зависит будущее: построение планов на жизнь, взаимодействие с окружающим миром. Все это подчеркивает важность обучения конструктивным копинг-стратегиям и, конечно же, их применение.

Студенчество напрямую связано с изменением образа жизни, новыми знакомствами и интересами, возможностями для личного развития и творческой реализации, и, конечно, с учебными и экзаменационными вызовами. Обучение в университете является интеллектуально и эмоционально затратным видом деятельности, что может вызывать стресс в процессе обучения. Рассмотрим, с какими стрессогенными факторами может столкнуться современный студент.

В первую очередь, большие перемены в жизни, вызванные поступлением, выбором специальности и ВУЗа, ответственность за принятое решение являются стрессорами. Этот период включает в себя адаптацию к незнакомой университетской среде, знакомство с новым коллективом

однокурсников, преподавателей и новой формой обучения. Для многих это также переезд в другой город и начало самостоятельной жизни, что может приводить и к финансовым трудностям [39]. Кроме того, студенты могут столкнуться с академическими проблемами, такими как сложности в изучении отдельных дисциплин, большой объем информации для освоения и проблемы с выполнением учебных заданий. Недостаток сна, высокая учебная нагрузка и неумение рационально распределять время на работу и отдых могут повлиять на перенапряжение вегетативной нервной системы [40]. Стресс также может быть вызван неблагоприятными факторами, например, неудовлетворенность оценками, пропуски занятий, неуверенность в выбранной профессии и беспокойство перед экзаменационной сессией. Таким образом, разнообразные факторы, начиная от адаптации к новой жизни до учебных трудностей и внутренних беспокойств, могут вызывать напряженность и сложности у студентов [41].

С описанными проблемами может столкнуться любой студент, но от выбора конструктивной копинг-стратегии будет зависеть, поспособствует ли это его личностному и профессиональному становлению или приведет к внутренним кризисам [42].

К. В. Судаков в исследованиях эмоционального стресса отмечает, что экзаменационная сессия является наиболее травмирующей для студентов и вызывает высокую эмоциональную напряженность [43]. Ю. В. Щербатых так же придерживается мнения, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение обучаемых [44].

Стресс во время экзаменационной сессии является временным и начинает проявляться с осознания студентом факта, что в скором времени нужно сдать тот или иной зачет, экзамен. С приближением дня экзамена студенты испытывают все более ощутимый стресс, который достигает наиболее высокого значения в день сдачи экзамена – неуверенность в своих

знаниях и опасения не справиться с заданием являются основными факторами.

Так же существует мнение, что повышенный уровень психического напряжения во время сессии может приводить к невротическим расстройствам [45]. Предполагается, что дважды в год студенты испытывают наиболее сильный стресс, связанный с экзаменационными мероприятиями, который может оказывать влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы. Обычно в течение нескольких дней после сдачи экзаменационных мероприятий физиологические показатели приходят в норму и восстанавливаются [46].

С одной стороны, экзаменационная сессия может вызывать тревогу, напряжение и даже оказывать неблагоприятное влияние на психическое и физическое здоровье учащихся. Но, с другой стороны, сессия может стимулировать и мотивировать студентов на тщательное, интенсивное изучение материала, а успешный исход может послужить фактором, повышающим самооценку [45].

Стоит отметить, что тревожные состояния, обусловленные стрессом (в экзаменационный период), способствует замещению неадаптивных поведенческих форм на более адаптивные. В этом контексте исследования копинг-стратегий студентов в период экзаменационной сессии являются актуальными в рамках изучения адаптации студентов к ВУЗу и подчеркивают важность применения конструктивных стратегий для снижения негативного влияния стресса.

З. Б. Кучина проводила исследование совладания студентов высших учебных учреждений в ситуации экзамена и обнаружила, что у одних и тех же студентов стратегии преодолевающего поведения различаются в зависимости от типа экзамена: устного и дистанционного (интернет-тестирование) [47].

Литературный обзор демонстрирует наличие стресса в жизни современной молодежи. Результаты исследования Е. Ю. Чеботаревой

указывают на трудности, с которыми сталкивается молодежь в организации своей повседневной жизни, в том числе невозможность влиять на происходящее и проявление пассивности [48]. Т. В. Гущина, Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик проанализировали значимость стресса в различных областях и пришли к выводу, что для россиян стресс, связанный со здоровьем, считается более приоритетным, чем стресс, связанный с карьерой, работой или учебой [49]. Л. И. Ларионова в рамках исследований психологических особенностей одаренных студентов отмечает, что российские студенты выражают субъективное ощущение неопределенности и неуверенность в отношении своего будущего [50]. Кленова М. А. проводила исследование психосоциального представления о стрессе у российских студентов, результаты которого показали, что стресс является неотъемлемой частью повседневной жизни и вызывает смешанные эмоции [51]. При изучении представлений о стрессе в среде респондентов выявлены основные признаки, среди которых наиболее выделяются понятия переживание и эмоциональная возбужденность. Затем, возникают характеристики, такие как «реакция организма на отрицательные эмоции», «напряженное состояние организма», и «неспособность справиться с ситуацией». Представления о негативных проявлениях стресса детализируются через «душевную боль», «утомление» и «фрустрацию». Результаты анализа вербального материала позволяют автору сделать вывод, что стресс воспринимается студентами через призму внутренних факторов, а не внешних угроз. При анализе изложенных социальных представлений о стрессе с использованием предложенных категорий концепта «стресс» четко прослеживается описание признаков, которые описывают причины, состояние, последствия и управление стрессом (исключая категорию процесса).

М. В. Оленникова проводила исследование применения копинг-стратегий студентами в ситуации экзаменационного стресса [52]. В результате чего, были сделаны следующие выводы:

- не выявлены значимые половые различия и различия между студентами разных специальностей в уровне переживания стресса на процедуре сдачи экзамена;

- к позитивным копинг-стратегиям студенты прибегают чаще, чем к негативным. При стрессе, вызванном экзаменом, учащиеся снижают напряжение с помощью действий, направленных на контролирование ситуации и собственной реакции. Наблюдается тенденция к преувеличению своих способностей, что помогает эффективно преодолеть стресс;

- различия между мужчинами и женщинами заключаются в выборе стратегии совладания. Мужчины, в основном, прибегают к копинг-стратегиям, которые связаны с поведенческими и когнитивными реакциями на стресс, в то время как женщины чаще используют эмоциональные стратегии для преодоления (например, поиск социальной поддержки);

- студенты гуманитарных направлений используют стратегии поиска социальной поддержки и отвлечение с помощью положительных эмоций чаще, чем студенты технических специальностей;

- уровень эмоционального напряжения повышается вследствие обострения чувства беспомощности и жалости по отношению к самому себе, роста самообвинения. Все это влечет за собой снижение гибкости поведения и предпочтение эмоционально-ориентированных стратегий.

В одном из исследований также были выявлены особенности выбора копинг-стратегий студентами по гендерному признаку. Интересно, что в условиях очного образования девушки фокусировались на негативных переживаниях и искали социальную поддержку, а юноши справлялись со стрессом используя такие стратегии совладания как активные действия и юмор. Если говорить об обучении в условиях самоизоляции (COVID-19), то результаты показали, что девушки применяли такие копинг-стратегии, как поиск эмоциональной, информационной, действенной поддержки, положительное переосмысление, бегство-избегание. Юноши также обращались к положительной переосмыслению, использовали разные виды активности для

отвлечения от неприятных мыслей. При обучении в условиях гибридного формата (частичное применение дистанционных технологий) девушки чаще применяли отрицание, а юноши планирование решения и принятие ответственности [53, с. 121].

В исследовании Е. С. Ермаковой обсуждались смысло-жизненные ориентации в контексте личностных характеристик. Результаты показали, что юноши с выраженным интернальным локусом контроля чаще используют стратегию избегания, отвлекаются на отдых и хобби. Девушки с интернальным локусом контроля могут погружаться в эмоциональные переживания, так и прилагать усилия для разрешения трудной ситуации. Юноши, которые берут на себя ответственность в учебной деятельности, в условиях стресса применяют копинг-стратегию социального отвлечения [54, с. 316].

В нескольких исследованиях связи локуса контроля и свойств личности студентов со стрессорами в повседневной жизни было выявлено, что при высоком уровне стресса локус контроля у студентов может смещаться в сторону экстернальности, а также проявляться в виде механизмов психологических защит [55, с. 12; 56]. Так же были выявлены интересные особенности: чем сильнее у студентов выражены такие качества, как общительность, тревожность, дружелюбие и пунктуальность, тем больше выражен внутренний локус контроля; чем сильнее выражен внутренний локус контроля, тем более в восприятии стресса для студентов значимы критика со стороны окружающих, ссоры и конфликты. Так же существуют исследования, результаты которых отмечают, что внешний локус контроля связан с низкой самооценкой и такие студенты прибегают к таким типам реакций, как «замри» и «беги». Студенты с внутренним локусом контроля и высокой самооценкой напротив использовали реакцию «борись» [57, с. 318].

И. Ю. Александров и В. В. Маркелов проводили исследование, направленное на выявление особенностей МПЗ и копинг-стратегий у студентов (факультет физической культуры). Авторы считают, что человек в условиях стресса адаптируется с помощью психологической защиты

и совладающего поведения. Результаты исследования показали, что студенты первого и четвертого курсов используют разные психологические механизмы защиты и копинг-стратегии, а также в разной степени проявляют их в сложных ситуациях. Первокурсники используют МПЗ: регрессия и замещение. У студентов четвертого курса наблюдаются более сложные защитные механизмы – проекция, интеллектуализация и отрицание. Если говорить о выборе копинг-стратегий, то у студентов разных курсов оно различно по таким показателям копинг-стратегий, как импульсивные и агрессивные действия. Также исследование выявило, что существует взаимосвязь некоторых показателей механизмов защиты и копинг-стратегий. Например, студенты первого курса, использующие защитный механизм «подавление», более активны в применении копинг-стратегии «вступление в социальный контакт», в свою очередь студенты четвертого курса, прибегающие к механизмам психологической защиты «подавление» и «интеллектуализация», чаще применяют к конструктивным копинг стратегиям – ассертивное поведение [58, с.15-16].

Другие исследователи отмечают, что при поступлении в университет у обучающегося сформированы методы борьбы со стрессовыми ситуациями, как с помощью сознательных, так и бессознательных процессов. При этом копинг стратегии и механизмы психологической защиты имеют связь, что стоит учитывать при построении обучения в университете [59, с. 348].

В ряде исследований выявлены уникальные особенности преодолевающего поведения у российских студентов. По сравнению с французскими сверстниками, российская молодежь склонна брать на себя ответственность в сложных ситуациях, анализировать причины трудностей и их последствия, а также проявлять гибкость и вариативность копинг-стратегий [49]. Русские студенты значительно чаще прибегают к стратегии самообвинения по сравнению со студентами из Польши и Австралии [59]. Также И. О. Куваева в исследовании стресса и совладающего поведения у студентов разных этнокультурных групп так же отмечает, что стратегия

самообвинения выступает как основная черта совладающего поведения среди русской молодежи [60]. Интересно, что сравнение выраженности данной стратегии среди студентов из Палестины, Австралии, Колумбии и Германии не выявило значительных различий [61]. А предпочтение индивидуальных стратегий совладающего поведения, направленных на непосредственное решение проблемы (например, решение проблем, работа/достижение) и использование различных методов отдыха (например, активный отдых, отвлечение), в свою очередь, не связано с этнокультурной принадлежностью студента [60].

Л. А. Забродина, О. В. Забродина исследовали взаимосвязь между копинг-стратегиями и самооценкой студентов в период адаптации и выявили, что студенты-первокурсники с адекватной самооценкой в ситуации стресса используют стратегию «решение проблемы», в то время как студенты при заниженной самооценке применяют стратегию совладания «бегство-избегание» [62].

Н. Ф. Петрова, И. И. Сорокина изучали особенности копинг-стратегий студентов ВУЗа в ситуации кибербуллинга, что будет являться стрессором. В результате была выявлена взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и выбором конструктивной стратегии совладающего поведения. При удовлетворительном (среднем) уровне стрессоустойчивости студенты прибегают к стратегии «поиск социальной поддержки», что можно объяснить тем, что при таком уровне стрессоустойчивости сложно полностью взять ответственность на себя и самостоятельно прийти к эффективному решению проблемы [63].

При исследовании специфики копинг-стратегий в период юношеского возраста, проведенном Е. Е. Бочаровой, было выявлено, что студенческая молодежь чаще предпочитает использовать стратегию проблемно-ориентированного справления [64]. В данном случае юноши редко избегают проблем, а скорее рассматривают возникшую сложную ситуацию как задачу, стараясь активно сосредоточиться на ее разрешении, а девушки, наоборот,

избегают проблем. Согласно А. Г. Илюхину, развитие стратегий совладающего поведения у студентов происходит за счет расширения и углубления выбранных стратегий, повышения их контроля, а также появления новых подходов [65]. Существуют авторы, которые считают, что факторами, влияющими на выбор той или иной стратегии совладания являются не только особенности сложившейся ситуации и ее оценка, но и особенности личности. В частности, самоотношение, что подтверждает ряд отечественных исследований.

А. В. Жигалова исследовала взаимосвязь между копинг-стратегиями и особенностями самоотношения у студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья и без них. По результатам работы автора, стало ясно, что самовосприятие индивида оказывает значительное влияние на его поведение в стрессовой ситуации и выбор методов справления [66].

В исследовании Э. И. Муртазиной обсуждалось влияние особенностей самоотношения на использование стратегий совладания у молодых людей, исповедующих различные религиозные убеждения и не исповедующих их. Согласно результатам исследования, группа, исповедующая религиозные убеждения, характеризуется «самоценностью», что отражает высокую оценку их духовного потенциала. В то время как те, кто не исповедует религиозных убеждений, проявляют «саморуководство», видя свою личность как внутренний основной принцип, организующий их личность, деятельность и общение [67].

Исследование К. Ю. Ануфриюк посвящено изучению самоотношения и защитно-совладающего поведения в период юношеского возраста. Результаты исследования выявили различия у юношей и девушек с разным уровнем самоотношения. Лица с высоким уровнем самоотношения склонны понимать и одобрять себя, проявлять интерес к собственным чувствам и мыслям, однако также имеют тенденцию к самообвинению: они могут принимать себя, но одновременно отмечать недостатки и винить себя в чем-либо. В то время как лица с низким уровнем самоотношения склонны

проецировать негативные эмоции на менее уязвимые и безопасные объекты, возвращаться к менее зрелым образцам поведения в стрессовых ситуациях и избегать проблем, хотя они также готовы принимать ответственность за возникновение проблемной ситуации. Практически все стратегии совладающего поведения, за исключением планирования и переоценки, связаны с негативными аспектами самоотношения [68, с. 279].

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский отмечают, что молодые люди выбирают менее затратные по энергии методы преодоления трудностей по сравнению с пожилыми людьми. Кроме того, молодые люди выбирают активные стратегии совладания, которые направлены на решение проблемы, тогда как у пожилых людей чаще встречаются пассивные стратегии, основанные на их собственном эмоциональном состоянии. [69, с. 39].

Исследование копинг-стратегий у студенческой молодежи является актуальным по ряду причин. Во-первых, студенческая жизнь наполнена стрессовыми ситуациями, например, учебные нагрузки, социальное взаимодействие. Изучение и понимание того, как студенты могут справляться с этими трудностями, может помочь студентам приобрести навыки и умения, связанные со снижением неприятных эмоциональных переживаний во время обучения. Кроме того, изучение копинг-стратегий может способствовать повышению успеваемости студентов и их общему уровню образования. Во-вторых, умение эффективно справляться со стрессом и трудностями имеет прямое отношение к психологическому благополучию студентов, а также может уменьшить риск развития психологических и соматических проблем. Наконец, понимание и осознание собственных стратегий преодоления трудностей может способствовать личностному развитию, укреплению самооценки и саморегуляции студентов.

Выводы по главе

Таким образом, совладающее поведение представляет собой систему, которая объясняет реакцию человека на стресс и неблагоприятные ситуации.

На основании теоретического анализа мы выяснили, что единой классификации копинга или типов копинг-стратегий не существует. В нашей работе мы будем опираться на классификацию, предложенную Р. Лазарусом и С. Фолкман поскольку на наш взгляд, разработанная исследователями когнитивная теория стресса и копинга позволяет четко представить структуру копинг-процесса, направленного на регулирование взаимодействий между человеком и средой. Следует помнить, что эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов.

Рассматривая исследования, направленные на специфику преодолевающего поведения студентов, мы выявили, что психологическими особенностями копинга могут являться локус контроля, механизмы психологической защиты и уровень стрессовой нагрузки (стрессонаполненность). Также существуют исследования, которые рассматривают пол как особенность преодолевающего поведения.

Механизмы психологической защиты представляют собой бессознательные механизмы, помогающие личности справиться со стрессовой ситуацией. Они могут искажать реальность или отрицать проблему, минимизируя негативные переживания. Локус контроля отражает приписывание человеком ответственности за события своей жизни внутренним (интернальный локус) или внешним (экстернальный локус) факторам. Уровень стрессонаполненности характеризуется количеством стрессовых событий, с которыми сталкивается человек за определенный период времени. Высокий уровень стрессонаполненности повышает нагрузку на адаптационные ресурсы личности, может способствовать истощению копинг-ресурсов и снижению эффективности преодоления трудностей.

Студенческий возраст, как отмечает Т. Л. Крюкова и другие исследователи, является периодом интенсивного личностного и профессионального развития, характеризующимся высокими учебными нагрузками, необходимостью адаптации к новым условиям жизни,

формированием навыков и компетенций. Эти факторы обуславливают частое возникновение стрессовых ситуаций, требующих эффективного совладающего поведения. В связи с этим изучение психологических особенностей копинга, таких как механизмы психологической защиты, локус контроля и уровень стрессонаполненности, а также их взаимосвязей у студентов представляется актуальной задачей.

В эмпирической части исследования планируется изучить взаимосвязь преодолевающего поведения с механизмами психологической защиты, локусом контроля и уровнем стрессонаполненности у студентов. Кроме того, планируется проверить гипотезу о наличии различий в преодолевающем поведении студентов в зависимости от пола.

Таким образом, эмпирическое исследование направлено на углубление понимания психологических особенностей копинга у студентов, что может способствовать разработке более эффективных методов психологической поддержки и профилактики стрессовых расстройств в данной возрастной группе

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

2.1 Организация и методики исследования

Эмпирическое исследование преодолевающего поведения в ситуации стресса у студентов проводилось с сентября по декабрь 2023 года на базе УрФУ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. В исследовании приняли участие студенты (1-4 курс бакалавриата, 1-2 курс магистратуры) Уральского Государственного института.

Общее количество респондентов – 94 человека. Из них 51% (48 чел.) девушек и 49% (46 чел.) юношей. Возраст участников исследования варьировался от 18 до 24 лет (средний возраст участников – 21 год; средний возраст девушек – 21 год; средний возраст юношей – 21 год). Выборку респондентов студенческой молодежи объединяет ведущая учебная деятельность, социальная ситуация развития, интенсивное интеллектуальное развитие, формирование навыков и умений в познавательной, научной и интеллектуальных областях.

Во время проведения исследования соблюдались принципы добровольности и конфиденциальности. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе студенты были проинформированы о целях и задачах исследования, представлен психодиагностический материал. На втором этапе исследования участники получили ссылки и QR-код на электронные опросники на базе интернет-приложения Яндекс формы.

Во время прохождения методик студенты могли видеть промежуточные результаты по каждой шкале, фиксировать их и делать собственные выводы по каждому из показателей, в случае возникновения трудностей, испытуемым предоставлялась возможность связаться с организатором посредством обратной связи (с соблюдением принципа анонимности) и узнать о своих результатах подробнее, либо обратиться по вопросам технической части. Электронные опросники удобны тем, что показывают и сырые баллы,

и перевод в конкретные результаты, что позволяет сэкономить время и выстроить процесс прохождения методик с большей вовлеченностью и продуктивностью.

Применялись следующие методы обработки результатов:

1) описательная статистика, выявление средних значений, стандартных отклонений, λ -критерий Шапиро-Уилка;

2) сравнительная статистика (мужчины и женщины). При нормальном распределении используется параметрический критерий t-теста Стьюдента, при не нормальном распределении в одной или обеих группах используется непараметрический критерий U-теста Манна-Уитни;

3) корреляционный анализ по критерию Спирмена с целью выявления взаимосвязей между показателями копинг-стратегий, механизмов психологической защиты (МПЗ), локуса контроля и уровня стрессонаполненности.

Обработка результатов исследования была выполнена с помощью программы RStudio.

Для определения особенностей преодолевающего поведения в ситуации стресса использовались следующие методики: для определения основных копинг-стратегий использовался опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса; для оценки напряженности механизмов психологической защиты применялся опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте; интернальность и экстернальность респондентов определяли с помощью опросника «Шкала локуса контроля» Дж. Роттера; уровень стрессонаполненности измерялся в соответствии с опросником «Оценочная шкала стрессовых событий» Т. Холмса, Р. Раге.

1. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

Методика была разработана в 1988 году. В нашем исследовании использовалась адаптированная версия 2004 года Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой, которая была дополнительно стандартизирована

в 2008 году НИПНИ им. Бехтерева Л. И. Вассерманом, Б. В. Иовлевым, Е. Р. Исаевой, Е. А. Трифионовой, О. Ю. Щелковой, М. Ю. Новожиловой.

Методика выявляет основные (предпочитаемые) стратегии совладающего поведения в различных сферах психической деятельности и является стандартной методикой в области измерения копинга. Адаптированная версия методики состоит из 50 вопросов, который группируются в 8 шкал.

1) Конфронтация. Усилия по разрешению ситуации с возможным применением агрессивных методов. Существует вероятность враждебности и готовности к риску. Вопросы: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2) Дистанцирование. Когнитивные усилия, направленные на отстранение от ситуации, ее обесценивание, снижение значимости. Вопросы: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3) Самоконтроль. Дисциплинированная регуляция собственных чувств, мыслей, действий. Вопросы: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4) Поиск социальной поддержки. Нужда и поиск поддержки: информационной, действенной и эмоциональной. Вопросы: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5) Принятие ответственности. Понимание своей роли в случившемся, что помогает проводить работу над собой и предпринимать попытки по исправлению ситуации. Вопросы: 5, 19, 22, 42.

6) Бегство-избегание. Когнитивные и поведенческие усилия, направленные на избегание (отвлечение) проблемы (а не дистанцирование от нее). Вопросы: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7) Планирование решения проблемы. Фокусирование на проблеме, применение усилий по разрешению ситуации, в том числе, анализ, планирование вариантов. Вопросы: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8) Положительная переоценка. Поиск положительных сторон в произошедшем, понимание вклада ситуации в личностный рост, включает также религиозные аспекты. Вопросы: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Опросник содержит утверждения, которые связаны с поведением личности в сложной жизненной ситуации. Испытуемый (старше 14 лет) в свою очередь, оценивает, как такой вариант предпочтителен в трудной ситуации, где «никогда» – 0 баллов, «редко» – 1 балл, «иногда» – 2 балла, «часто» – 3 балла. По ответам участника производится подсчет «сырых» баллов по каждой шкале и производится перевод в стандартные Т-баллы с помощью разработанных таблиц (см. приложение А, таблица А.2). Таблицы, представленные в приложении А, составлены НИПНИ на основе статистического анализа результатов обследования репрезентативной выборки объемом 1627 человек.

Степень предпочтительности стратегии преодолевающего поведения определяется на основании следующего условного правила:

- показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- $40 \text{ баллов} \leq \text{показатель} \leq 60 \text{ баллов}$ – умеренное использование соответствующей стратегии;
- более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

2. Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте.

Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI) была разработана Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х. Конте в 1979 году. Адаптирована в 2005 году Л. И. Вассерманом, О. Ф. Ерышевым, Е. Б. Клубовой в НИПНИ. Методика позволяет диагностировать всю систему механизмов психологической защиты (МПЗ), выявить как преобладающие (ведущие) механизмы, так и оценить степень напряженности каждого из них.

Опросник содержит 97 утверждений и 8 шкал, которые представляют собой основные виды МПЗ.

1) Отрицание. Механизм психологической защиты, который позволяет личности либо игнорировать некоторые разочаровывающие и тревожные

ситуации, либо отрицать определенные внутренние импульсы или аспекты самого себя. Вопросы: 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.

2) Подавление. Механизм, который помогает личности избегать тревожных и неприемлемых импульсов, включает в себя процесс, при котором желания, мысли и чувства, вызывающие беспокойство, переходят в бессознательное состояние. Вопросы: 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.

3) Регрессия. В своих реакциях личность стремится предотвратить появление тревоги, возвращаясь к более ранним стадиям развития. При использовании такого механизма психологической защиты личность может столкнуться с разочаровывающими факторами, она заменяет решение, которое кажется субъективно более сложным, на более простые и удобные в данной ситуации. Вопросы: 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.

4) Компенсация. Проявляется в усилиях подобрать альтернативу настоящему или предполагаемому недостатку, преодолеть неприемлемое ощущение путем переноса на себя других качеств, чаще всего через использование воображения или проецирование собственных характеристик на других личностей. Вопросы: 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.

5) Проекция. Чувства и мысли, которые неосознанно неприемлемы для личности, ассоциируются с внешними источниками, приписываются другим людям, тем самым, фактически, становясь вторичными в сознании. Вопросы: 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.

6) Замещение. Этот механизм психологической защиты проявляется в том, что подавленные эмоции перенаправляются на объекты, которые вызывают меньшую тревогу или являются более доступными, чем те, что исходно вызвали негативные чувства. Вопросы: 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.

7) Интеллектуализация. Этот механизм психологической защиты чаще проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе

преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Вопросы: 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.

8) Реактивные образования. Личность избегает выражения неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поведения путем усиленного развития противоположных стремлений. Вопросы: 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

Испытуемый соглашается (или не соглашается) с теми высказываниями, которые соответствуют (или не соответствуют) его поведению или состоянию. Для ответов используется дихотомическая шкала: «да» (согласен) или «нет» (не согласен).

Подсчет результатов осуществляется по бланку ответов (см. приложение Б), который является одновременно и ключом. Подсчитываются только положительные ответы по каждой шкале, представляющие собой сырые баллы, которые в дальнейшем могут быть переведены в процентиля с помощью разработанных таблиц (см. приложение Б, таблица Б.1). На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит.

Существует условное правило: 0-39 баллов – низкий индекс напряженности МПЗ; 40-70 баллов – умеренный; 70-100 – высокий.

С помощью этой методики можно подсчитать индекс напряженности каждой из защит у испытуемых, выявить преобладающие МПЗ, определить наличие или отсутствие корреляции между напряженностью отдельных защит и общую напряженность МПЗ.

3. Тест «Шкала локуса контроля» Дж. Роттера.

Методика «Шкала локуса контроля» разработана в 1950 году американским психологом Джулианом Роттером в рамках концепции поведенческой психологии. Это одна из первых тестовых методик, которая направлена на выявление локуса контроля поведения (интернальности-экстернальности). Адаптирована А. Г. Шмелевым в 1988 году.

Методика основывается на разработанной ранее теории Роттера – субъективной локализации контроля. Автор под локусом контроля понимает

устойчивую личностную характеристику, которая отражает предрасположенность человека объяснять причины событий внешними или внутренними факторами. Роттер выделяет два типа локуса контроля: экстернальный (ответственность за успехи и неудачи своей жизни приписываются внешним обстоятельствам) и интернальный (ответственность приписывается себе самому).

Тест состоит из 29 пар утверждений. Утверждения в каждой паре описывают полярные варианты отношения к ситуации. В каждой паре необходимо выбрать только одно утверждение (Приложение В).

Методика имеет две шкалы:

1) экстернальность – склонность воспринимать события как результат влияния обстоятельств. Вопросы: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а;

2) интернальность – склонность брать ответственность за события на себя. Вопросы: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

6 пунктов из 29 являются пустыми, таким образом, максимальный балл по каждой шкале может быть равен 23.

Для обработки результатов подсчитываются баллы по каждой шкале. О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим.

4. Опросник «Оценочная шкала стрессовых событий» Т. Холмса, Р. Раге.

В 1967 году психиатры Томас Холмс и Ричард Раге разработали шкалу для измерения уровня жизненного стресса. В ходе своих исследований они пришли к выводу, что как психическим, так и физическим болезням могут предшествовать различные серьезные события в жизни человека. На основании этого, они составили шкалу, где ранжировали основные жизненные стрессоры по степени жизненных изменений и, соответственно, психологических потрясений.

Испытуемому предлагается отметить те события, которые происходили с ним за последний год. Каждому событию присваивается определенное количество баллов. Обработка результатов осуществляется путем подсчета общего числа баллов в соответствии с разработанной таблицей-ключом (см. приложение Г, таблица Г.2). Если какая-либо ситуация возникала чаще одного раза, то полученный результат умножается на данное количество раз. Итоговая сумма определяет одновременно уровень стрессовой нагрузки испытуемого (уровень стрессонаполненности) и степень сопротивляемости стрессу. Эти показатели обратно пропорциональны друг другу.

Если общая сумма баллов составляет от 150 до 199 баллов, то это свидетельствует о низком уровне стрессонаполненности и о высокой сопротивляемости стрессу. Если количество баллов от 200 до 299, то можно говорить о пороговом значении. Результат от 300 баллов означает высокий уровень стрессонаполненности и низкий уровень сопротивляемости стрессу.

2.2 Результаты описательного анализа

Нами были проведены описательные статистики и проверка на нормальность распределения результатов с помощью критерия Шапиро-Уилка для дальнейшего выбора видов критериев статистического анализа в группах. В таблице 2.1 представлены описательные статистики и результаты проверки на нормальность распределения в группе женщин.

Таблица 2.1 – Описательные статистики в группе женщин

Описательная статистика. Женщины (48 человек)									
	среднее значение	медиана	стандартное отклонение	минимум	максимум	асимметрия	эксцесс	тест Шапиро-Уилка	p-уровень значимости
Конфронтация	56,04	55,00	8,51	39	86	0,77	1,52	0,95	0,05
Дистанцирование	58,00	61,00	10,67	26	75	-0,86	0,35	0,94	0,01
Самоконтроль	48,35	49,00	8,68	12	62	-1,42	4,53	0,88	0,00
Поиск социальной поддержки	55,44	56,50	8,72	38	71	-0,27	-0,92	0,97	0,18
Принятие ответственности	50,54	50,00	9,52	30	66	-0,34	-0,56	0,96	0,12
Бегство-избегание	60,23	62,00	8,65	37	75	-0,55	-0,42	0,96	0,08
Планирование решения	57,56	56,00	7,38	45	71	0,15	-0,97	0,95	0,03
Положительная переоценка	53,08	51,50	9,78	34	72	0,15	-0,81	0,97	0,31
Отрицание	67,65	79,00	24,64	13	99	-0,61	-0,69	0,91	0,00
Подавление	50,71	42,00	31,15	2	99	-0,01	-1,30	0,92	0,00
Регрессия	70,96	85,00	29,02	2	99	-0,98	-0,40	0,83	0,00
Компенсация	73,35	78,00	24,17	5	99	-0,90	-0,14	0,86	0,00
Проекция	47,29	46,00	28,53	6	96	0,06	-1,37	0,92	0,00
Замещение	61,71	65,00	27,58	6	99	-0,42	-0,93	0,91	0,00
Интеллектуализация	55,73	59,00	26,63	6	97	-0,23	-1,24	0,93	0,00
Реактивное образование	45,77	39,00	27,89	7	98	0,02	-1,48	0,89	0,00
Интернальность	11,75	12,00	3,30	4	18	-0,23	-0,80	0,97	0,34
Экстернальность	11,21	11,00	3,25	5	19	0,22	-0,74	0,97	0,38
Стрессонаполненность	419,13	402,00	161,73	112	905	0,37	0,06	0,98	0,41

По результатам методики «Способы совладающего поведения» мы видим, что в группе женщин наиболее выраженной копинг-стратегией является бегство-избегание, т.е. они в большей степени склонны уходить

от решения проблем, что было выявлено в исследовании Е. Е. Бочаровой [57]. В средней степени выражены такие стратегии как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблем, положительная переоценка. Это подразумевает, что женщины в средней мере склонны к определенной степени враждебности и готовности к риску, к когнитивным усилиям отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, к регулированию своих эмоций и действий, обращение за помощью к окружающим, признанию своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения, к аналитическому подходу к решению проблемы, к поиску достоинств существующего положения дел.

По методике «Индекс жизненного стиля» у женщин мы наблюдаем, что наиболее выражены такие психологические защиты как отрицание, регрессия, компенсация, замещение. Это означает, что для них в большей мере характерно отрицание тех аспектов внешней действительности, которые, являясь очевидными для окружающих, тем не менее не признаются самой личностью, таким образом, психика защищается от травматичного опыта, приспособление к травмирующей ситуации за счет неосознанного выбора привычных с детства форм реагирования: плач, капризы, причитания, бессознательная попытка преодолеть недостатки, перемещение разрядки подавленных эмоций с небезопасного объекта или личности к относительно безопасному. В средней степени выражены такие психологические защиты как подавление, проекция, интеллектуализация, реактивное образование. Таким образом, женщины ситуативно склонны к перемещению неприемлемых для личности импульсов в бессознательное, к стремлению приписать собственные неосознаваемые, неприемлемые, социально нежелательные чувства, желания другим людям, искать логичные аргументы и умозаключения для обоснования своих промахов, к демонстрации поведения, противоположного подлинным переживаниям.

Относительно методики «Шкала локуса контроля» в группе женщин мы видим, что у них в равной степени выражены как интернальный, так и экстернальный локусы контроля, это говорит о том, что женщины примерно в равной степени склонны к внешне направленному защитному поведению, так и склонны иметь убеждения в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самостоятельности.

По методике «Оценочная шкала стрессовых событий» мы видим, что у женщин наблюдается высокий уровень стрессонаполненности, то есть очень высок риск проблем со здоровьем на фоне высокого уровня стресса.

Так же в таблице 2.1 мы можем видеть, что по показателям конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, планирование решения, отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование распределение отличается от нормального ($p < 0,05$), поэтому в данном случае при статистическом анализе данных показателей правомерно использование непараметрических критериев. По показателям поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, положительная переоценка, интернальность, экстернальность, стрессонаполненность распределение является нормальным ($p > 0,05$), поэтому для них правомерно использование параметрических критериев.

В таблице 2.2 представлены описательные статистики и результаты проверки на нормальность распределения в группе мужчин.

Таблица 2.2 – Описательные статистики в группе мужчин

Описательная статистика. Мужчины (46 человек)									
	среднее значение	медиана	стандартное отклонение	минимум	максимум	асимметрия	эксцесс	тест Шапиро-Уилка	р-уровень значимости
Конфронтация	48,59	48,00	9,03	26	69	-0,15	0,07	0,98	0,67
Дистанцирование	48,61	50,00	9,47	32	75	0,06	-0,13	0,96	0,10
Самоконтроль	43,04	41,50	9,53	23	68	0,37	-0,41	0,97	0,34
Поиск социальной поддержки	45,35	46,00	11,55	19	66	-0,23	-0,72	0,98	0,56
Принятие ответственности	47,67	47,50	9,87	30	67	-0,09	-0,96	0,97	0,22
Бегство-избегание	47,43	48,50	11,40	28	76	0,52	-0,18	0,96	0,14
Планирование решения	50,98	51,00	8,67	35	69	0,17	-0,76	0,97	0,39
Положительная переоценка	51,02	50,00	7,69	38	69	0,70	-0,11	0,94	0,02
Отрицание	82,24	90,00	20,75	27	99	-1,16	0,20	0,78	0,00
Подавление	44,96	42,00	31,53	2	99	0,35	-1,20	0,90	0,00
Регрессия	35,33	19,00	31,87	2	99	0,61	-1,09	0,86	0,00
Компенсация	60,02	70,50	29,81	5	99	-0,31	-1,46	0,88	0,00
Проекция	42,22	36,00	28,05	1	90	0,17	-1,22	0,92	0,00
Замещение	37,80	37,00	26,64	6	97	0,83	-0,13	0,88	0,00
Интеллектуализация	70,00	76,00	23,33	17	99	-0,59	-0,88	0,90	0,00
Реактивное образование	50,70	39,00	28,93	7	98	0,16	-1,29	0,91	0,00
Интернальность	13,43	14,00	4,48	4	20	-0,26	-1,11	0,95	0,03
Экстернальность	9,57	9,00	4,51	3	19	0,30	-1,06	0,94	0,03
Стрессонаполненность	251,46	241,50	140,18	43	560	0,63	-0,42	0,94	0,02

По результатам методики «Способы совладающего поведения» мы видим, что в группе мужчин нет наиболее выраженных копинг-стратегий, то есть все стратегии совладающего поведения выражены в средней степени.

Это значит, что мужчины в средней мере склонны прилагать усилия для изменения сложившейся ситуации, включать аналитический подход к решению проблемы, но так же и обращаться к агрессивным усилиям для изменения ситуации, определенной степени враждебности и готовности к риску, осознание своей роли в возникновении проблемы и попытки преодоления трудной ситуации, к усилиям по регулированию своих эмоций и действий, усилиям по поиску достоинств существующего положения дел, к обращению за помощью окружающих, к когнитивным усилиям отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, к желанию и усилиям, направленным к бегству от проблемы.

По методике «Индекс жизненного стиля» у мужчин мы наблюдаем, что наиболее выражены такие психологические защиты как отрицание, компенсация, интеллектуализация. Таким образом, для них в большей мере характерны отрицание тех аспектов внешней действительности, которые, являясь очевидными для окружающих, тем не менее не признаются самой личностью, и таким образом психика защищается от травматичного опыта, бессознательная попытка преодолеть недостатки, перемещение разрядки подавленных эмоций с небезопасного объекта или личности к относительно безопасному, поиск логичных аргументов и умозаключений для обоснования своих промахов, к демонстрации поведения, противоположного подлинным переживаниям. В средней степени выражены такие психологические защиты как подавление, регрессия, проекция, замещение, реактивное образование. Это означает, что мужчины ситуативно склонны к вытеснению негативных события прошлого, однако подавленные импульсы продолжают существовать в подсознании и могут всплывать в виде сновидений, оговорок, шуток, к стремлению избежать фрустрации путем возврата на более ранние стадии развития, к снятию с себя ответственности за собственные черты характера путем обнаружения их у окружающих, к тому, что открытое проявление агрессии в адрес человека, с которым нежелателен конфликт, переносится на другого, более доступного и не угрожающего, или и вовсе на какой-нибудь

неодушевленный объект, к демонстрации поведения, противоположного их подлинным переживаниям, т.е. бессознательно трансформируют одно психическое состояние в другое.

Относительно методики «Шкала локуса контроля» в группе мужчин мы видим, что у них в большей степени выражен интернальный локус контроля, то есть мужчины в большей степени склонны иметь убеждения в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самостоятельности. Менее выражен экстернальный локус контроля мужчин, то есть они в меньшей мере склоны приписывать свои успехи или неудачи внешним факторам.

По методике «Оценочная шкала стрессовых событий» мы видим, что у мужчин наблюдается средний уровень стрессонаполненности, а значит существует опасность развития психосоматических заболеваний на фоне среднего уровня стресса.

Так же в таблице 2.2 мы можем видеть, что по показателям конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения распределение отличается от нормального ($p < 0,05$), поэтому в данном случае при статистическом анализе данных показателей правомерно использование непараметрических критериев. По показателям положительная переоценка, отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование, интернальность, экстернальность, стрессонаполненность распределение является нормальным ($p > 0,05$), поэтому для них правомерно использование параметрических критериев.

2.3 Результаты сравнительного анализа

В связи с тем, что распределение является нормальным только по показателям поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, то по данным показателям группы правомерно сравнивать с помощью параметрического t-критерия Стьюдента (таблица 2.4), по остальным параметрам в связи с не нормальным распределением в одной или обеих группах правомерно использование непараметрического критерия U-теста Манна-Уитни (таблица 2.3).

Таблица 2.3 – Сравнительный анализ с помощью U-теста Манна-Уитни в группах женщин и мужчин

	Среднее Женщины (48 человек)	Среднее Мужчины (46 человек)	U-тест Манна- Уитни	p-уровень значимости
Конфронтация	56,04	48,59	1590,50	0,00
Дистанцирование	58,00	48,61	1699,50	0,00
Самоконтроль	48,35	43,04	1500,00	0,00
Планирование решения	57,56	50,98	1572,50	0,00
Положительная переоценка	53,08	51,02	1236,50	0,32
Отрицание	67,65	82,24	657,50	0,00
Подавление	50,71	44,96	1204,00	0,45
Регрессия	70,96	35,33	1746,50	0,00
Компенсация	73,35	60,02	1402,00	0,02
Проекция	47,29	42,22	1219,50	0,38
Замещение	61,71	37,80	1624,00	0,00
Интеллектуализация	55,73	70,00	751,00	0,01
Реактивное образование	45,77	50,70	996,50	0,41
Интернальность	11,75	13,43	838,00	0,04
Экстернальность	11,21	9,57	1368,00	0,05
Стрессонаполненность	419,13	251,46	1744,50	0,00

Таблица 2.4 – Сравнительный анализ с помощью t-теста Стьюдента в группах женщин и мужчин

	Среднее Женщины (48 человек)	Среднее Мужчины (46 человек)	t - тест Стьюдента	p-уровень значимости
Поиск социальной поддержки	55,44	45,35	4,77	0,00
Принятие ответственности	50,54	47,67	1,43	0,16
Бегство-избегание	60,23	47,43	6,11	0,00

По результатам сравнительного анализа мы видим, что достоверные различия между мужчинами и женщинами выявлены по следующим показателям: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, планирование решения, отрицание, регрессия, компенсация, замещение, интеллектуализация, интернальность, экстернальность, стрессонаполненность, поскольку уровень значимости $p < 0,05$.

По средним значениям (см. рисунок 2.1) мы видим, что женщины достоверно в большей мере, чем мужчины склонны к следующим способам совладающего поведения: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, планирование решения проблем. Это может свидетельствовать о том, что женщины наиболее разнообразно пытаются справиться с разными стрессовыми ситуациями, вероятно из-за общего уровня стресса, женщины стараются адаптироваться в каждом случае по-разному, поэтому в каждой отдельной стрессовой ситуации используют тот или иной способ совладания с ней.

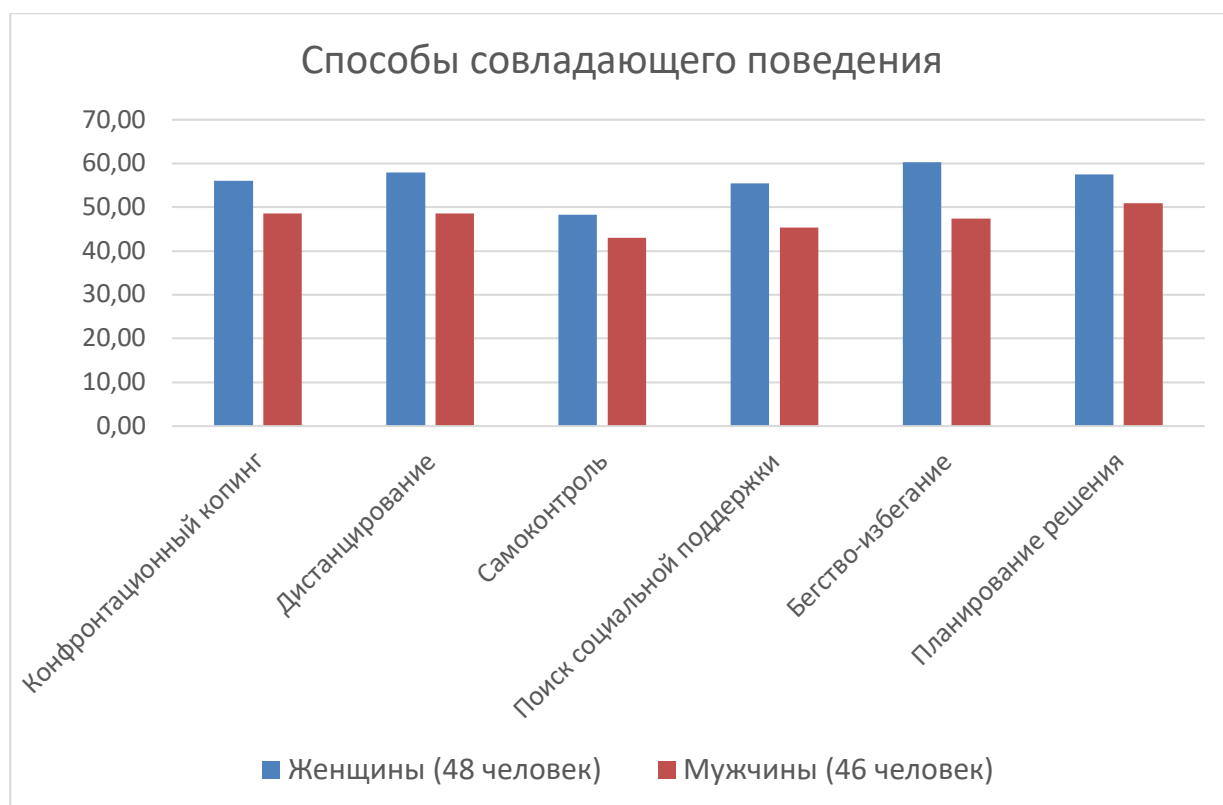


Рисунок 2.1 – Сравнение средних значений по методике «Способы совладающего поведения»

Из рисунка 2.2 можно сделать вывод, что относительно выраженности психологических защит у женщин достоверно выше уровень регрессии, компенсации, замещения, а у мужчин в свою очередь достоверно в большей степени выражены такие психологические защиты как отрицание и интеллектуализация. Вероятно, для женщин характерны более эмоциональные реакции на фрустрирующие факторы как плачь, капризы. Так же так как для женщин не приемлемы в обществе открытые выражения невротического конфликта, поэтому они склонны бессознательно замещать внутреннюю тревожность на более полезную деятельность. Для мужчин более характерно защищаться от травматичного опыта не признавая очевидного, вероятно это может происходить, когда они сталкиваются с крайне неприятной информацией, потерей значимого объекта, заболеванием. Так же для них в большей степени, чем для женщин, характерно конструирование логичных аргументов для обоснования своего поведения, регулирование тревоги и беспокойства с помощью стремления предусмотреть все нюансы.

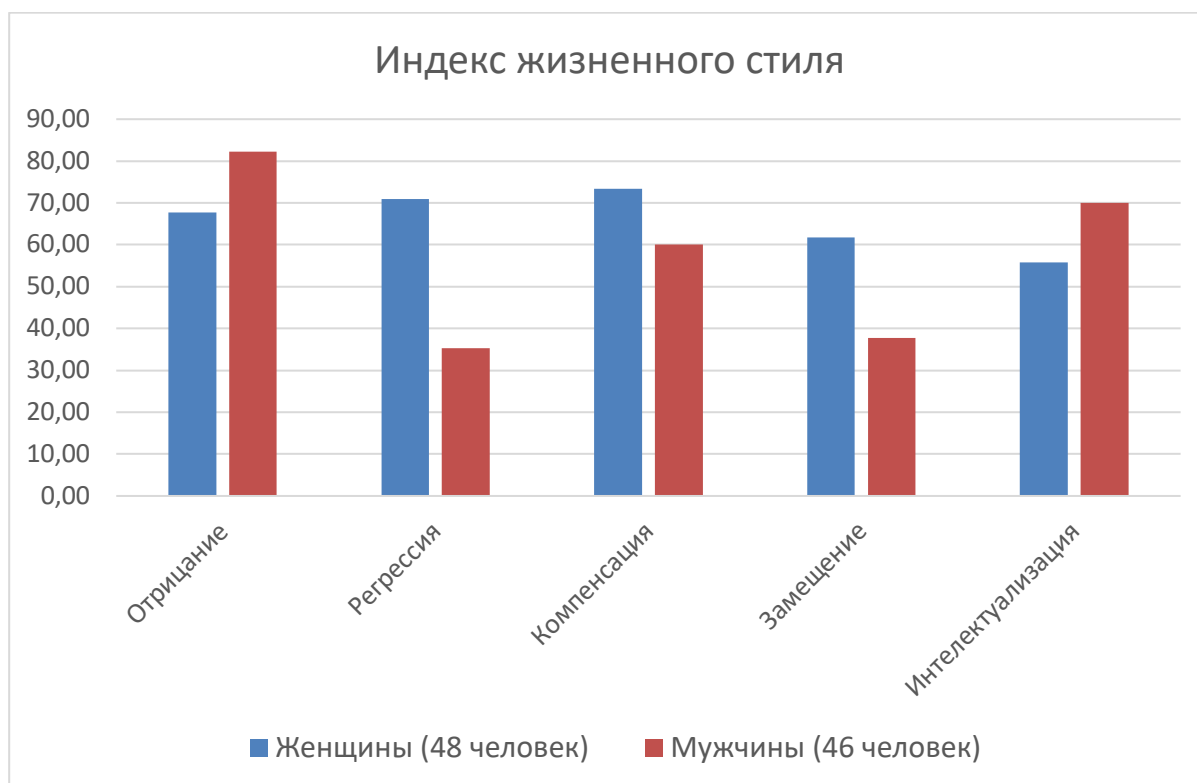


Рисунок 2.2 – Сравнение средних значений по методике «Индекс жизненного стиля»

На рисунке 2.3 представлено сравнение средних значений по опроснику Дж. Роттера «Шкала локуса контроля». По уровню выраженности локуса контроля мы можем говорить о том, что у женщин примерно в равной степени выражены и интернальный и экстернальный, а у мужчин достоверно выше интернальный локус контроля. То есть женщины могут, как и перекладывать ответственность за свою жизнь на внешние обстоятельства, так и брать ответственность на происходящее на себя. Мужчины склонны в большей степени брать ответственность за свою жизнь на себя. Вероятно, это связано с типами воспитания в детстве, так как в основном большинстве обществом принято воспитывать девочек, как тех, кто не несет ответственность за свою жизнь: сначала отец, старший брат, потом муж, потом сын. А на мальчиков с детства накладывается очень много ответственности например: за мать, за сестру, за жену, за дочь. Поэтому вырастают поколения женщин, которые не умеют сами решать свои проблемы, брать на себя ответственность

и перекладывать ее на других, и мужчины, которые помимо ответственности за себя и свою жизнь несут ответственность за окружающих близких людей.

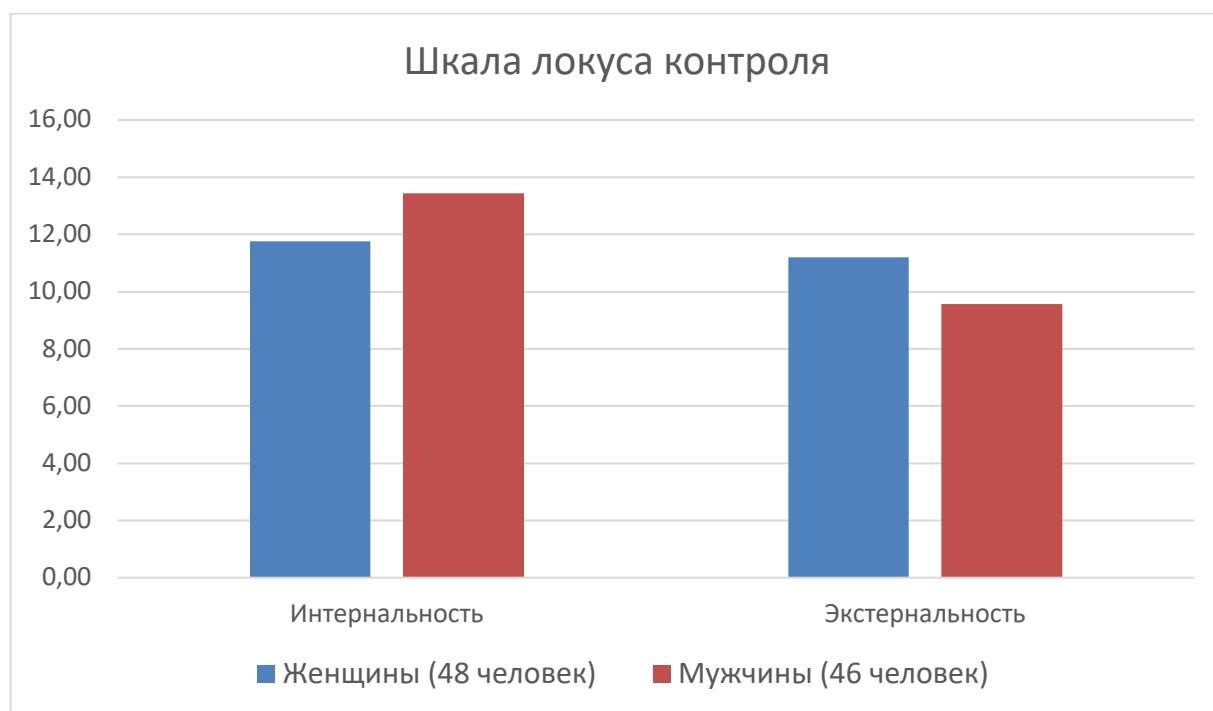


Рисунок 2.3 – Сравнение средних значений по методике «Шкала локуса контроля»

Обращаясь к гистограмме, изображенной на рисунке 2.4 так же, можно сделать вывод, что у женщин достоверно выше уровень стрессонаполненности, чем у мужчин. Можно предположить, что женщины более склонны воспринимать сложные ситуации как стрессовые, а мужчины более уверены в своих силах и воспринимают трудности как «вызов», поэтому склонны сразу преодолевать проблемы и достигать новых высот.

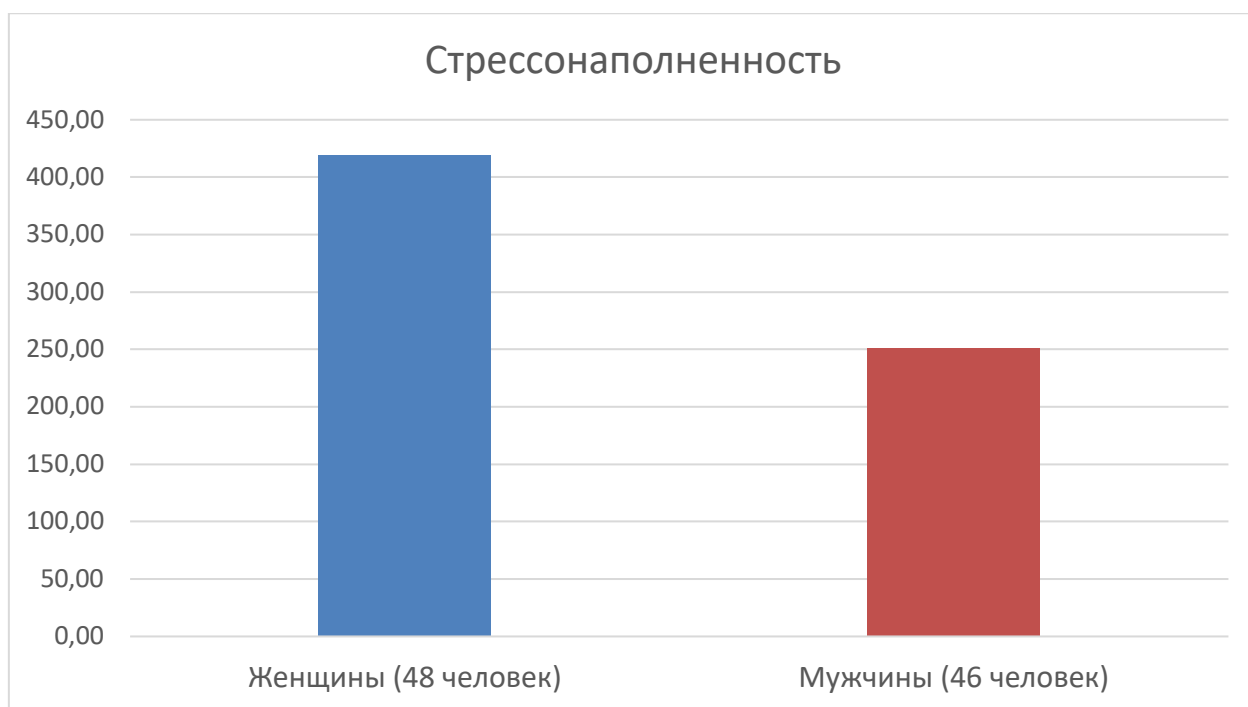


Рисунок 2.4 – Сравнение средних значений по методике «Оценочная шкала стрессовых событий»

2.4 Результаты корреляционного анализа

Далее нами был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Спирмена, в связи с тем, что выявлены показатели с распределением, отличающимся от нормального.

В таблицах ниже представлены корреляционные матрицы взаимосвязей между показателями методик. В таблице 2.5 мы видим корреляционные взаимосвязи с показателем стрессонаполненности.

Таблица 2.5 – Матрица корреляционных взаимосвязей с методикой «Оценочная шкала стрессовых событий»

	Стрессонаполненность
Конфронтация	0,294
Дистанцирование	0,303
Самоконтроль	0,035
Поиск социальной поддержки	0,192
Принятие ответственности	0,019

Продолжение таблицы 2.5

Бегство-избегание	0,437*
Планирование решения	0,315
Положительная переоценка	0,236
Отрицание	-0,138
Подавление	0,077
Регрессия	0,394*
Компенсация	0,159
Проекция	0,167
Замещение	0,324
Интеллектуализация	-0,015
Реактивное образование	-0,11
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).	
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).	

В таблице 2.6 представлены результаты корреляционного анализа между методикой «Шкала локус контроля» и методиками «Способы совладающего поведения» и «Индекс жизненного стиля».

Таблица 2.6 – Матрица корреляционных взаимосвязей с методикой «Шкала локуса контроля»

	Экстернальность	Интернальность
Конфронтация	0,043	-0,047
Дистанцирование	0,465**	-0,471**
Самоконтроль	0,3	-0,313
Поиск социальной поддержки	0,208	-0,213
Принятие ответственности	0,292	-0,291
Бегство-избегание	0,469**	-0,473**
Планирование решения	0,152	-0,155
Положительная переоценка	-0,12	0,118
Отрицание	-0,102	0,102
Подавление	0,146	-0,137
Регрессия	0,338	-0,343

Продолжение таблицы 2.6

Компенсация	0,065	-0,07
Проекция	0,296	-0,306
Замещение	0,305	-0,308
Интеллектуализация	-0,152	0,149
Реактивное образование	0,088	-0,1
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).		
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).		

В таблице 2.7 представлены корреляционные взаимосвязи между методикой «Индекс жизненного стиля» и методикой «Способы совладающего поведения».

Таблица 2.7 – Матрица корреляционных взаимосвязей с методикой «Индекс жизненного стиля»

	Замещение	Проекция	Компенсация	Регрессия	Подавление	Отрицание
Конфронтация	0,438*	0,163	0,27	0,389*	0,2	-0,22
Дистанцирование	0,437*	0,396	0,325	0,516**	0,328	-0,239
Самоконтроль	0,36*	0,249	0,245	0,303	0,253	-0,166
Поиск социальной поддержки	0,267	0,041	0,144	0,41*	-0,006	-0,179
Принятие ответственности	0,437*	0,181	0,226	0,404*	0,135	-0,279
Бегство-избегание	0,746**	0,331	0,32	0,744**	0,31	-0,391*
Планирование решения	0,13	0,212	-0,012	0,063	0,105	-0,129
Положительная переоценка	0,005	0,002	0,044	-0,031	0,016	0,058
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).						
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).						

Далее подробнее рассмотрим значимые корреляционные взаимосвязи на плеядах.

Нами были выявлены средние положительные взаимосвязи между стрессонаполненностью и стратегией совладающего поведения бегство-избегание и такой психологической защитой как регрессия (см. рисунок 2.5). Таким образом, это может говорить о том, что чем выше уровень стресса и риск психосоматических заболеваний, тем в большей мере выражается склонность испытуемых в стрессовых и конфликтных ситуациях избегать решения проблемы и стремление избежать фрустрации путем возврата на более ранние стадии развития, то есть приспособление к травмирующей ситуации происходит за счет неосознанного выбора привычных с детства форм реагирования: плача, капризов, причитаний. Возможно, данные связи характерны для тех испытуемых чьи эмоции в детстве не принимали близкие, поэтому они до взрослого возраста могут реагировать на стресс плачем или капризами и уходом из фрустрирующих ситуаций.

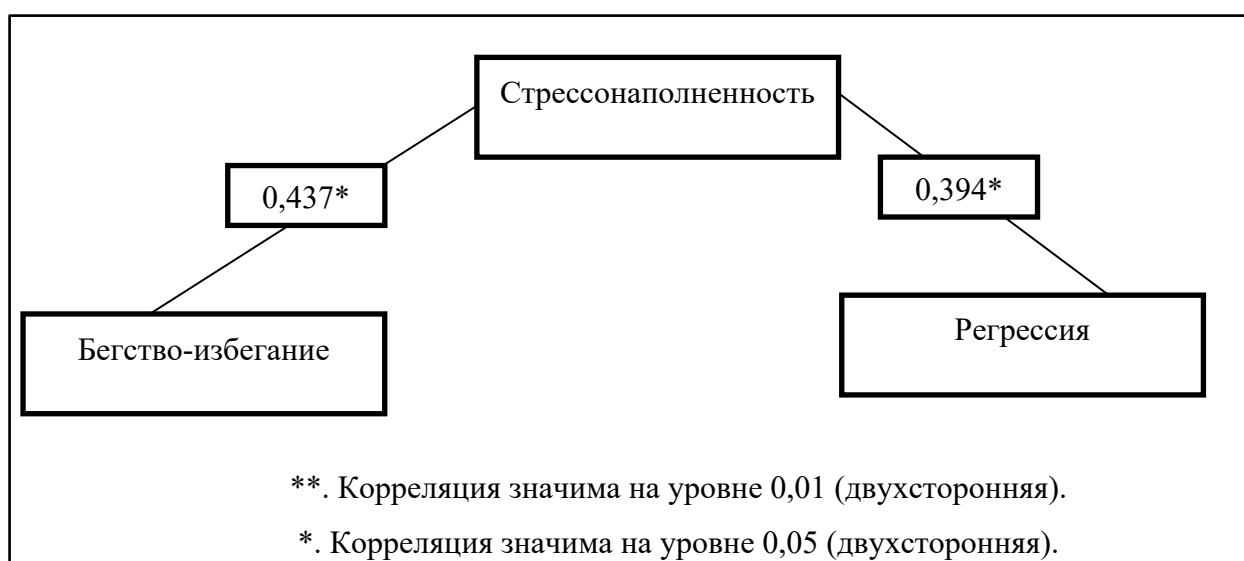


Рисунок 2.5 – Корреляционные взаимосвязи с показателем стрессонаполненности

На рисунке 2.6 мы видим, что выявлены положительные взаимосвязи экстернального локуса контроля, копинг-стратегии бегство-избегание и такой психологической защиты как дистанцирование. То есть это свидетельствует о том, что чем в меньшей мере для испытуемых характерно внешне направленное защитное поведение, тем в меньшей мере они склонны

к избегающему способу справляться со стрессовой ситуацией, тем в меньшей мере они склонны прилагать когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость. Испытуемые, которые чаще перекладывают ответственность на других склонны избегать проблем и уменьшать их значимость, так как возможно не считают необходимым их решать в силу, того, что они сами не виноваты в появлении данных ситуаций.

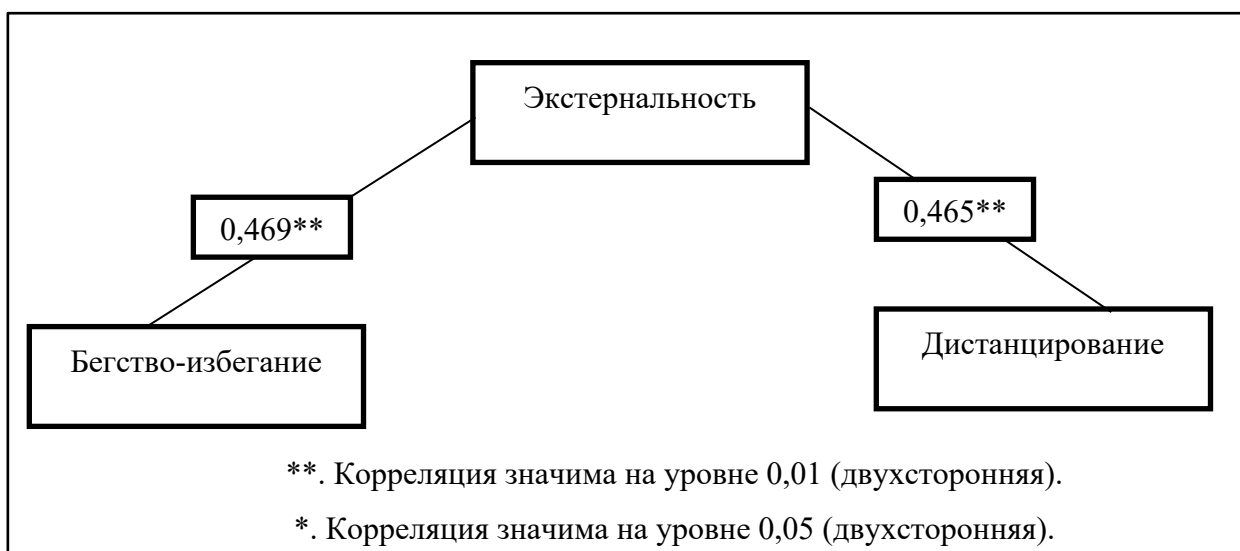


Рисунок 2.6 – Корреляционные взаимосвязи с показателем экстернальность

Обращаясь к плеяде на рисунке 2.7, можно заметить, что выявлены отрицательные взаимосвязи интернального локуса контроля и стратегии совладающего бегство-избегание и такой психологической защиты как дистанцирование. То есть это свидетельствует о том, что чем в большей степени испытуемые склонны к убеждению в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самостоятельности, тем в меньшей мере они склонны к избегающему способу справляться со стрессовой ситуацией, тем в меньшей мере они склонны прилагать когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость. То есть испытуемые, которые берут ответственность на себя не склонны отделяться от ситуаций и уменьшать их значимость, избегать проблем в качестве способов совладающего

поведения, возможно из-за того, что они в большей мере решают проблемы и продуктивно справляются со стрессом.

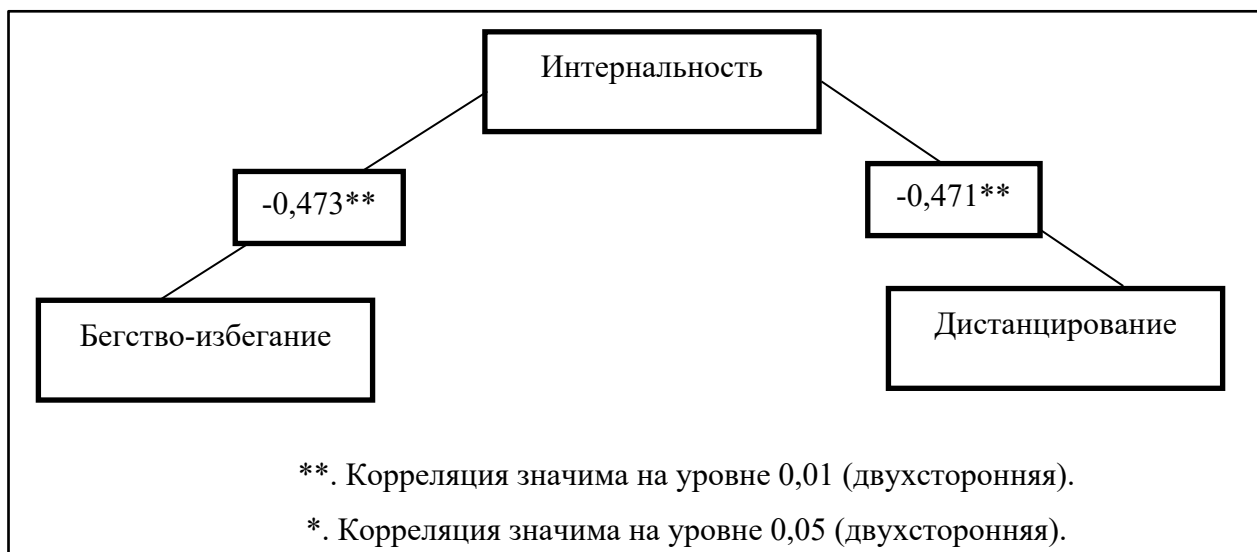


Рисунок 2.7 – Корреляционные взаимосвязи с показателем интернальность

Мы выявили средние положительные взаимосвязи между такой психологической защитой как замещение и со следующими стратегиями совладающего поведения: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, бегство-избегание (см. рисунок 2.8). Это может означать, что чем в большей мере испытуемые склонны к разрядке подавленных эмоций (например враждебности, гнева), перемещению с небезопасного объекта или личности к относительно безопасному, тем в большей мере для них характерно в стрессовых и конфликтных ситуациях проявлять агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску, когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, усилия по регулированию своих эмоций и действий, признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения, желание и усилия, направленные к бегству от проблемы. Вероятно, при страхе открытого выражения негативных эмоций и необходимости более приемлемого поведения в стрессовой ситуации испытуемые используют всевозможные стратегии, чтобы справиться с ней более комфортным методом.



Рисунок 2.8 – Корреляционные взаимосвязи с показателем замещение

Нами были выявлены положительные взаимосвязи такой психологической защиты как регрессия и следующими стратегиями совладающего поведения: конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание (см. рисунок 2.9). То есть это может свидетельствовать о том, что чем более выражена у испытуемых стремление избежать фрустрации путем возврата на более ранние стадии развития, приспособление к травмирующей ситуации за счет неосознанного выбора привычных с детства форм реагирования: плача, капризов, причитаний, тем в большей степени испытуемые склонны к агрессивным усилиям для изменения ситуации, определенной степени враждебности и готовности к риску, когнитивным усилиям отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, к обращению за помощью

окружающих, признанию своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения, направленности к бегству от решения проблемы. Так при склонности к сбрасыванию ответственности за себя испытуемые могут справляться со стрессовыми ситуациями разными способами, возможно тип совладающего поведения зависит от вида фрустрации.



Рисунок 2.9 – Корреляционные взаимосвязи с показателем регрессия

В результате корреляционного анализа нами была выявлена отрицательная взаимосвязь между психологической защитой отрицания и копинг-стратегией бегство-избегание (см. рисунок 2.10). То есть чем в большей мере выражается отрицание тех аспектов внешней действительности, которые, являясь очевидными для окружающих, тем не менее не признаются самой личностью, и таким образом психика защищается от травматичного опыта, тем в меньшей степени выражено желание и направлены усилия к избеганию решения проблемы или конфликта.

Очевидно, что при непринятии стрессовой ситуации испытуемые более склонны отрицать наличие фрустрирующего фактора.

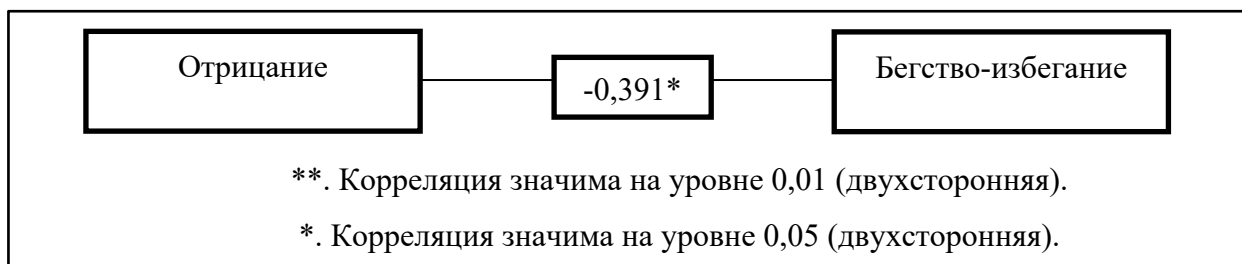


Рисунок 2.10 – Корреляционные взаимосвязи с показателем отрицание

Выводы по главе

В процессе исследования психологических особенностей преодолевающего поведения у студентов в ситуации стресса, был проведен описательный, сравнительный и корреляционный анализ для проверки выдвинутых гипотез.

В исследовании приняли участие студенты (1-4 курс бакалавриата, 1-2 курс магистратуры) из УГИ УрФУ. Общее количество респондентов – 94 человека. Из них 51% (48 чел.) девушек и 49% (46 чел.) юношей. Возраст участников исследования варьировался от 18 до 24 лет (средний возраст – 21 год).

В эмпирическом исследовании использовались следующие методики:

- 1) опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса;
- 2) опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте;
- 3) опросник «Шкала локуса контроля» Дж. Роттера;
- 4) опросник «Оценочная шкала стрессовых событий» Т. Холмса, Р. Раге.

По результатам, полученным в ходе эмпирического исследования, мы можем говорить о том, что для женщин характерны в большей мере избегающая стратегия поведения в стрессовых ситуациях, такие психологические защиты как отрицание, регрессия, компенсация, замещение,

в равной степени выражены как интернальный, так и экстернальный локусы контроля и достаточно высокий уровень стрессонаполненности.

Для мужчин в большей мере характерны такие психологические защиты как отрицание, компенсация, интеллектуализация, склонность к интернальному локусу контроля.

В ходе сравнительного анализа выявлено, что женщины достоверно чаще используют такие копинг-стратегии как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, планирование решения проблем, чаще используют такие механизмы психологической защиты как регрессия, компенсация, замещение, у них выше уровень экстернального локуса контроля и выше уровень стрессонаполненности. Мужчины достоверно реже используют такие стратегии совладающего поведения как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, избегание, планирование решения проблем, чаще используют такие психологические защиты как отрицание и интеллектуализация, в большей степени выражен интернальный локус контроля, и менее выражен уровень стрессонаполненности.

По результатам корреляционного анализа мы можем говорить о взаимосвязи стрессонаполненности со стратегией совладающего поведения бегство-избегание и механизмом психологической защиты регрессия. Такие психологические защиты как замещение и регрессия взаимосвязаны с такими копинг-стратегиями как конфронтация, дистанцирование, принятие ответственности, бегство-избегание, поиск социальной поддержки (МПЗ регрессия), самоконтроль (МПЗ замещение). Психологическая защита отрицание отрицательно связана с копинг-стратегией бегство-избегание. Локус контроля имеет связь с копинг-стратегиями дистанцирования и бегство-избегания (в случае экстернального локуса контроля наблюдаются прямые корреляционные связи, интернального – обратные).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стресс у студентов может быть вызван различными причинами: высокие академические нагрузки (контрольные работы, экзамены, большой объем учебной программы), сложности в социальной сфере (проблемы с адаптацией, конфликты с однокурсниками или преподавателями), финансовые трудности, неопределённость будущего и т.д. Взаимодействовать со стрессом помогает преодолевающее поведение, которое вырабатывается у человека в процессе жизни. Оно определяет как человек будет реагировать на трудности и справляться с ними. Копинг-поведение регулируется посредством реализации копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Исследования в области копинга позволяют выявить наиболее эффективные стратегии справления с негативными ситуациями, что в итоге может улучшить качество жизни студентов и их успехи в учебе.

Таким образом, в работе было проведено исследование психологических особенностей преодолевающего поведения студентов в ситуации стресса.

В теоретическом разделе работы мы рассмотрели такие конструкты как психологическая характеристика совладающего поведения, классификация стратегий совладающего поведения. Так же нами была рассмотрена специфика преодолевающего поведения у студентов.

Во второй главе описаны результаты эмпирического исследования, проведены описательный, сравнительный и корреляционный анализы для проверки выдвинутых гипотез.

Гипотеза о том, что механизмы психологической защиты, локус контроля и стрессонаполненность являются психологическими особенностями копинга в стрессовой ситуации частично подтверждена, так как механизм психологической защиты регрессия связан с копинг-стратегией бегство-избегание и стрессонаполненностью, механизм психологической защиты замещения также связан с копинг-стратегией бегство-избегание.

В свою очередь стратегия совладающего поведения бегство-избегание имеет значимую связь с локусом контроля. Таким образом, копинг стратегия бегства-избегания является объединяющей таких особенностей как механизмы психологических защит, локус контроля и стрессонаполненность.

Нами была подтверждена гипотеза о том, что между мужчинами и женщинами существуют достоверные различия в выраженности определенных способов совладающего поведения.

Нами были выполнены следующие задачи:

- 1) анализ отечественной и зарубежной литературы с концепцией совладающего поведения;
- 2) рассмотрение психологических характеристик совладающего поведения, классификаций копинг-стратегий и специфики копинга у студентов;
- 3) проведение эмпирического исследования, согласно выдвинутой гипотезе на выборке людей – в данном случае на студентах;
- 4) изучение специфики совладающего поведения у студентов в ситуации стресса, интерпретация полученных результатов.

Можно говорить о том, что цель нашей работы, которая заключается в исследовании психологических особенностей преодолевающего поведения в ситуации стресса у студентов, была достигнута.

В дальнейшем возможно расширение выборки, так же изучение аспектов психологических особенностей преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях, проведение исследований, сфокусированных на структуре и динамике изменений предпочитаемых копинг-стратегий в зависимости от курса обучения, от направленности факультета, выявление взаимосвязей совладающего поведения с личностными особенностями. Выявление общих особенностей и специфических различий в совладающем поведении у студентов дает основания для разработки антистрессовых программ с учетом профессиональной подготовки молодежи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Пер. с англ. В. И. Кандрора, А. А. Рогова; под ред. М.Г. Дурмишьяна. Москва: Изд-во Медгиз, 1960. 254 с.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. № 4. С. 147–153.
3. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation / N.Y., 1974. P. 94.
4. Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., DeLongis A. Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 50. P. 992–1003.
5. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in a middle-aged community sample // Journal of Health and Social Behavior, 1980. Vol.21. P. 219–239.
6. Folkman S., Lazarus R. If it changes, it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. Vol.48. P.150–170.
7. Suls J., Fletcher B. The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis // Health Psychology. 1985. Vol. 4. P. 249–288.
8. Янушко Н. А. Соотношение копинг-стратегий и механизмов психологической защиты // Вестник магистратуры. 2011. № 3. С. 29–36.
9. Billings A. G., Moss R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression // Journal of Personality and Social Psychology, 1984. Vol. 46, No 4. P. 877–891.
10. Wethington E., Kessler R. Perceived Support, Received Support, and Adjustment to Stressful Life Events // Journal of Health and Social Behavior. 1986. Vol. 27, No. 1. P. 78–89.

11. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, No 2. P. 267–283.
12. Amirkhan, J. H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59, No 5. P. 166–174
13. Grác J. Exemplilificácia: Vzory a modely v životečloveka / Bratislava: Vydavateľstvo Obzor, 1990. P. 432.
14. Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibt es Geeignete oder Ungeeignetes Coping? // Psychter. Psychosom. Med. Psychol. 1988. P. 8–7.
15. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. Журавлева А. Л., Крюковой Т. Л., Сергиенко Е. А. М.: Институт психологии РАН, 2008. URL: <https://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/94861-sovladayuschee-povedenie-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivykollektivavtorov/read/page-1.html> (дата обращения: 20.01.2022).
16. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Вып. 15, №1. С. 3–19.
17. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения : три копинг-шкалы. Кострома : изд-во Авантитул, 2007. 60 с.
18. Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросника, диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика : сб. научн. трудов. Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 70–82.
19. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / Психол. журн. 1997. Вып. 18, № 5. С. 20–30.
20. Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под. ред. Журавлева А. Л., Крюковой Т. Л., Сергиенко Е. А. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 67–83.

21. Сергиенко Е. А. Контроль поведения и защитные механизмы // Психология совладающего поведения: материалы II Международной научно-практической конференции, Кострома, 23–25 сентября 2010 года / КГУ им. Н. А. Некрасова. 2010. Вып. 2, № 1. С. 65–67.
22. Тарелкин А. И. Классификация копинг-стратегий и копинг-ресурсов // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: Материалы Международной научно-технической конференции, 22–23 апреля 2021 года / Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования «Белорусско-Российский университет». 2021. С. 509–510.
23. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N. Y.: Springer, 1984.
24. Folkman S., Lazarus R. Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
25. Lazarus R. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966.
26. Folkman S., Lazarus R. Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
27. Вассерман Л. И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. СПб: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. 38 с.
28. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1988. Vol. 44. P. 513–524.
29. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Вып. 15, № 1. С. 3–19.
30. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М.: Изд-во Эксмо, 2005.
31. Edwards S. Physical exercise and psychological well-being // South African Journal of Psychology. 2006. № 2.

32. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. No 4. 92–100.
33. Опросник Heim, копинг поведение // Региональный центр Сибирского федерального округа по развитию преподавания безопасности жизнедеятельности. 2024. URL: <https://rcsfo.nspu.ru/опросник-heim> (дата обращения: 14.03.2024).
34. Frydenberg E., Lewis R., Kennedy G., Ardila R. Coping with Concerns: An Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents / *Journal of Youth and Adolescents*. 2003. Vol. 32, No 1. P. 59–66.
35. Выготский Л. С. Психология / М.: Изд-во Эксмо-Пресс, 2000. 1008 с.
36. Ананьев Б. Г. Психофизиология студенческого возраста // *Вестник высшей школы*. 1974, № 7. 280 с.
37. Зимняя И. А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. М.: Изд-во Лотос, 1999. с. 183.
38. Крюкова Т. Л. Возрастные и культурные различия в стратегиях совладающего поведения // *Психологический журнал*. 2005. № 2. С. 5–15.
39. Андреева Д. А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // *Человек и общество: Ученые записки XIII*: СПб.: СПбГУ, 2003. 92 с.
40. Киселева Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // *Молодой ученый*. 2017. № 6. С. 417–419.
41. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие. СПб.: Изд-во Питер, 2006. 256 с.
42. Хуторная М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов экзаменационный период / М.Л. Хуторная // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. 2007. Вып. 11, № 55. С. 223–228.

43. Судаков, К. В. Индивидуальность эмоционального стресса // Журнал неврологии и психологии. 2005. Вып. 105, № 2. С. 4–12.
44. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье // Высшее образование в России. 2000. № 3. С. 111–115.
45. Marshall L., Cheng L. DNA repair capacity in healthy medical students during and after exam stress. // J. Behav. Med. 2000. № 23. P. 531–544.
46. Pietila I., Rytkonen M. Coping with stress and by stress: Russian men and women talking about transition, stress and health // Social Science and Medicine. 2008. No 66. P. 327–338.
47. Кучина З. Б. Совладание с экзаменационным стрессом у студентов вуза (на примере Интернет-экзамена) // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2009. Вып. 15, № 4. С. 225–232.
48. Чеботарева Е. Ю. Кросс-культурные особенности копинг-стратегий российских и французских студентов в контексте психологического благополучия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2018. Вып. 2, № 26. С. 156–162.
49. Гущина Т. В., Крюкова Т. Л., Екимчик О.А. Культура, стресс и копинг: влияние социокультурного контекста на выбор типа совладания // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. Серия Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. № 4. С. 73–83.
50. Ларионова Л. И. Кросскультурные исследования психологических особенностей одаренных студентов (на примере России и Монголии) // Сибирский психологический журнал. 2012. № 46. С. 49–59.
51. Кленова М. А. Социальные представления о стрессе у разных возрастных групп // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2015. Вып. 3, № 15. С. 234–237.

52. Оленникова М. В. Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена // Вопросы методики преподавания в вузе. 2015. Вып. 18, №4. С. 75–83.
53. Дьячук А. А., Шпаков А. И., Бочарова Ю. Ю., Климацкая Л. Г. Сравнительный анализ стратегий совладания со стрессом у студентов в разных условиях обучения в период пандемии // Russian Journal of Education and Psychology. 2022. №4. С. 108–131.
54. Ермакова Е. С. Смыслоразнообразные ориентации в структуре личностных характеристик юношей и девушек // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2020. №2. С. 305–320.
55. Попова Т. А., Гарифуллин Р. А. Взаимосвязь локуса контроля и свойств личности студентов со стрессорами повседневной жизни // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2022. №1. С. 40–53.
56. Стрижицкая О. Ю. Воспринимаемый стресс, локус контроля и самопринятие: теоретические и эмпирический подходы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9, №. 1. С. 21–31.
57. Гулевич Т. М., Морова Р. В. Личностные типы копинг-стратегий студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №65. С. 316–318.
58. Александров И. Ю., Маркелов В. В. Особенности психологических защит и копинг-стратегий в структуре личности студентов факультета физической культуры // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. №2. С.10–17.
59. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2013. Вып. 19, № 5. С. 184–188.
60. Куваева И. О. Соотношение организации концепта стресса и совладающего поведения у студентов разных этнокультурных групп :

специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук ; Институт психологии Российской академии наук. Москва, 2020. 263 с.

61. Frydenberg E., Lewis R., Kennedy G., Ardila R., Frindte W., Hannoun R. Coping with Concerns: An Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents // *Journal of Youth and Adolescents*. 2003. Vol. 1, No 32. P. 59–66.

62. Забродина Л. А., Забродина О. В. Копинг-стратегии у студентов с разным уровнем самооценки в период адаптации к ВУЗу // *Инклюзия для всех. Социальная инклюзия в современном социокультурном пространстве : сборник материалов Международной модульной научно-практической конференции, 23 марта 2020 года / Самарский научно-исследовательский университет им. С. П. Королева*. 2020. С. 56–58.

63. Петрова Н. Ф., Сорокина И. И. Копинг-стратегии студентов высшего учебного заведения в ситуации кибербуллинга // *Проблемы современного педагогического образования*. 2022. № 74. С. 23–34.

64. Бочарова Е. Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2015. Вып. 49. № 5 С. 580–589.

65. Илюхин А. Г. Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: копинг-стратегии и оценочная тревожность // *Социально-экономические явления и процессы*. 2011. № 3–4. С. 476–482.

66. Жигалова А. В. Исследование взаимосвязи копинг-стратегий людей с ограниченными возможностями с учетом психологических особенностей самоотношения // *Молодой ученый*. 2018. № 3. С. 223–226.

67. Муртазина Э. И., Дроздикова-Зарипова А. Р., Касимова Р. Ш. копинг стратегии и их взаимосвязь с самоотношением в юношеском возрасте // *Проблемы современного педагогического образования*. Серия: Педагогика и психология. Ялта: Изд-во РИО ГПА. 2016. Вып. 51, № 7. С. 368–374.

68. Ануфриюк К. Ю., Постанина А. В. Исследование самоотношения в связи с защитносовладающим поведением в юношеском возрасте // Молодой ученый. 2019. Вып. 4, № 26. С. 277–280.

69. Ялтонский В. М., Сирота Н. А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. Журавлева А. Л., Крюковой Т. Л., Сергиенко Е. А. Москва: Изд-во Институт психологии РАН. 2008. 472 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(обязательное)

ОПРОСНИК «СПОСОБЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ»

Инструкция

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения в затруднительных ситуациях. Прочитав каждое из утверждений, решите, верно оно по отношению к вам или нет. Выберите тот вариант ответа, насколько часто вы используете указанный в утверждении способ поведения.

Таблица А.1 – Бланк ответов

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше (на следующем шаге).	0	1	2	3
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирился с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3

Продолжение таблицы А.1

13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3

Продолжение таблицы А.1

39. Пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Таблица А.2 – Перевод сырых баллов в стандартные Т-баллы

Сырые баллы	Мужчины				Женщины			
	Конфронтация							
	До 20 лет	От 21 до 30 лет	От 31 до 45 лет	От 46 до 60 лет	До 20 лет	От 21 до 30 лет	От 31 до 45 лет	От 46 до 60 лет
0	22	22	15	14	16	22	17	19
1	26	25	19	18	20	26	21	23
2	29	28	23	22	24	29	24	26
3	32	32	27	26	28	32	28	29
4	35	35	31	30	32	35	32	33
5	38	38	36	34	36	39	35	36
6	41	42	40	38	39	42	39	40
7	45	45	44	42	43	45	43	43

Продолжение таблицы А.2

8	48	48	48	46	47	48	46	46
9	51	51	52	50	51	52	50	50
10	54	55	56	53	55	55	54	53
11	57	58	60	57	59	58	57	57
12	60	61	64	61	63	61	61	60
13	63	64	68	65	67	64	65	54
14	67	68	72	69	71	68	68	67
15	70	71	76	73	75	71	72	70
16	73	74	80	77	78	74	76	74
17	76	77	84	81	82	77	79	77
18	79	81	89	85	86	81	83	81
Дистанцирование								
0	24	22	14	21	21	24	19	19
1	27	26	18	24	24	27	22	23
2	30	29	21	27	28	30	26	26
3	33	32	25	31	31	33	29	29
4	37	35	29	34	34	36	32	32
5	40	38	33	38	38	39	36	36
6	43	41	37	41	41	42	396	39
7	46	44	41	45	45	45	43	42
8	49	48	45	48	48	48	46	45
9	52	51	49	51	51	52	50	49
10	56	54	53	54	55	55	53	52
11	59	57	56	58	58	58	57	55
12	62	60	60	61	61	61	60	59
13	65	63	64	64	65	65	64	62
14	68	67	68	68	68	68	67	65
15	71	70	72	71	72	70	71	68
16	75	73	76	74	75	73	74	72
17	78	76	80	78	78	76	78	75
18	81	79	84	81	82	79	81	78

Продолжение таблицы А.2

Самоконтроль								
0	7	8	3	9	4	6	1	8
1	10	11	7	12	8	9	4	11
2	13	14	10	15	11	12	8	14
3	16	17	14	18	15	15	12	17
4	19	20	17	21	18	19	15	20
5	22	23	21	24	21	22	19	54
6	25	26	24	27	25	25	23	27
7	28	29	28	30	28	28	27	30
8	31	32	31	33	32	31	30	33
9	34	35	35	36	35	34	34	36
10	37	38	39	39	38	37	38	39
11	41	41	42	42	42	40	41	42
12	44	44	46	45	45	43	45	45
13	47	47	49	48	49	46	49	49
14	50	50	53	51	52	49	53	52
15	53	52	56	54	55	52	56	55
16	56	55	60	57	59	55	60	58
17	59	58	63	60	62	58	64	51
18	62	61	67	63	66	62	67	64
19	65	64	70	66	69	65	71	67
20	68	67	74	69	72	68	75	70
21	71	70	77	72	76	71	78	73
Поиск социальной поддержки								
0	18	10	12	19	15	13	12	20
1	21	14	15	22	19	16	15	22
2	24	17	19	25	22	19	19	25
3	27	21	22	28	25	22	21	28
4	30	24	25	31	28	25	25	31
5	33	28	29	34	31	29	28	33
6	36	31	32	37	34	32	31	36
7	39	35	36	40	37	35	34	39

Продолжение таблицы А.2

8	42	38	39	43	40	38	37	41
9	45	42	43	46	43	41	40	44
10	48	45	46	48	46	44	44	47
11	51	49	49	51	49	47	47	49
12	54	52	53	54	52	51	50	52
13	57	56	56	57	55	54	53	55
14	60	59	60	60	58	57	56	57
15	63	63	63	63	62	60	59	60
16	66	66	67	66	65	63	63	63
17	69	70	70	69	68	66	66	66
18	72	76	73	72	71	69	69	68
Принятие ответственности								
0	20	20	18	22	17	18	16	19
1	24	24	25	25	21	22	20	23
2	28	28	27	29	25	26	25	27
3	31	31	31	33	30	30	30	31
4	35	35	35	36	34	34	34	35
5	39	39	39	40	39	38	39	39
6	43	43	43	44	43	42	43	43
7	47	46	48	47	47	46	48	47
8	51	50	52	51	52	50	52	51
9	55	54	56	55	56	54	57	55
10	59	58	60	58	61	58	61	59
11	63	61	65	62	65	62	66	63
12	67	65	69	66	60	66	70	67
Бегство-избегание								
0	27	27	23	21	21	25	16	23
1	29	29	25	24	24	28	19	25
2	31	31	28	26	26	30	22	28
3	35	35	31	29	29	32	25	30
4	36	36	33	32	31	35	28	32
5	38	38	36	35	34	37	31	35

Продолжение таблицы А.2

6	40	41	38	37	37	39	34	37
7	43	43	41	40	39	42	37	40
8	45	45	44	43	42	44	40	42
9	47	48	46	46	45	46	43	44
10	49	50	49	49	47	48	46	47
11	52	52	51	51	50	51	49	49
12	54	54	54	54	53	53	52	52
13	56	57	57	57	55	55	55	54
14	58	59	59	59	58	58	58	57
15	61	61	62	62	61	60	61	59
16	63	64	65	65	63	62	64	61
17	65	66	67	68	66	65	67	64
18	67	68	70	71	68	67	70	66
19	69	71	72	73	71	69	73	69
20	72	73	75	76	74	71	75	71
21	74	75	78	79	76	74	78	74
22	76	77	80	82	79	76	81	76
23	78	80	83	85	82	78	84	78
24	81	82	85	87	84	81	87	81
Планирование решения проблемы								
0	11	7	9	9	13	11	6	12
1	14	11	13	12	16	14	9	15
2	17	14	16	15	19	18	13	18
3	20	17	19	19	22	21	16	21
4	54	21	22	22	25	24	20	24
5	27	24	25	25	28	27	24	28
6	30	28	29	28	32	31	27	31
7	33	31	32	32	35	35	31	34
8	37	34	35	35	38	38	35	37
9	40	38	38	38	41	42	38	40
10	43	41	42	42	44	45	42	43
11	46	45	45	45	47	49	45	46

Продолжение таблицы А.2

12	49	48	48	48	50	53	49	49
13	53	51	51	51	53	56	53	52
14	56	55	55	55	57	60	56	56
15	59	58	58	58	60	63	60	59
16	62	62	61	61	63	67	63	62
17	66	65	64	65	66	71	67	65
18	69	68	68	68	69	68	71	68
Положительная переоценка								
0	18	14	13	20	18	14	13	17
1	21	17	16	22	21	17	16	20
2	24	20	19	25	24	20	19	22
3	26	23	22	27	26	23	22	25
4	29	26	26	30	29	25	24	27
5	32	29	29	33	32	28	27	30
6	34	31	32	35	34	31	30	32
7	37	34	35	38	37	34	33	35
8	40	37	38	40	40	36	36	37
9	42	40	41	43	42	39	39	40
10	45	43	45	45	45	42	42	42
11	48	46	48	48	48	45	45	45
12	51	49	51	50	50	47	47	47
13	53	52	54	53	53	50	50	50
14	56	54	57	55	56	53	53	52
15	59	57	61	58	58	56	56	55
16	61	60	64	60	61	58	58	57
17	64	63	67	63	64	61	61	60
18	67	66	70	65	66	64	64	62
19	69	69	73	68	69	67	67	65
20	72	72	76	70	72	69	69	67
21	75	75	80	73	74	72	72	70

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(обязательное)

ОПРОСНИК «ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ»

Инструкция

Вам будут предъявляться утверждения, касающиеся состояния вашего здоровья и вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Не тратьте времени на раздумье. Наиболее естественна та реакция, которая первой приходит в голову. Если вы решили, что утверждение верно, поставьте «+» (да) рядом с вопросом; если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте «-» (нет). При сомнениях помните, что всякое утверждение, которое вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

Бланк ответов

Пол _____ возраст _____

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда вижу фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом, заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.

14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне людей восхищает.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. У меня плохая память на лица.
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.
35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.
36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.
38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.

39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.
41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.
42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.
48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.
50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимание.
51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
54. Мне кажется, я много спорю с людьми.
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.
57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.
58. Когда я не могу справиться с чем-либо я готов заплакать.
59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.
60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.

61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
62. Я очень редко испытываю чувства привязанности.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я многое коллекционирую.
65. Я работаю более упорно, чем большинство людей для того, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.
66. Звуки детского плача не беспокоят меня.
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я много лгу.
70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.
71. В основном люди несносны.
72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я не понимаю некоторых своих поступков.
76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.
77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.
78. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.
79. То, как люди одеваются сейчас на пляже – неприлично.
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.
81. Я всегда планирую наихудшее с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.
83. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то

и случайно поранил себя.

84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.

85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.

86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.

87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.

88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.

90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.

91. Я много кричу на людей.

92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.

93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.

94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.

95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более чем обычно.

96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут для того, чтобы добиться успеха.

97. Я говорю много неприличных слов.

Ключ

1. Отрицание (A). Вопросы: 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.

2. Подавление (B). Вопросы: 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.

3. Регрессия (C). Вопросы: 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.

4. Компенсация (D). Вопросы: 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.

5. Проекция (E). Вопросы: 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.

6. Замещение (F). Вопросы: 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.

7. Интеллектуализация (O). Вопросы: 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.

8. Реактивные образования (Н). Вопросы: 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

Таблица Б.1 – Перевод сырых баллов в стандартные Т-баллы

Сырые баллы	Отрицание А	Вытеснение В	Регрессия С	Компенсация D	Проекция Е	Замещение F	Интеллектуализация О	Реактивные образования Н
0	3	2	2	6	1	6	0	7
1	13	8	6	20	5	23	3	19
2	27	25	19	37	6	37	6	39
3	39	42	35	63	7	48	17	61
4	50	63	53	78	12	65	28	76
5	61	76	70	88	20	77	42	91
6	79	87	80	95	27	86	59	97
7	84	92	85	97	3	93	76	98
8	90	97	88	99	46	97	87	99
9	97	98	95		64	98	92	
10	98	99	97		72	99	97	
11	99		99		90		99	
12					96			
13					99			

ПРИЛОЖЕНИЕ В

(обязательное)

ОПРОСНИК «ШКАЛА ЛОКУСА КОНТРОЛЯ»

Инструкция

Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них вы согласны в большей степени. Помните, что в тесте «плохих» и «хороших» ответов нет. Предпочтителен тот вариант, который первым пришел вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером «+» (да), если не согласны, то «-» (нет).

Бланк ответов:

Пол _____ возраст _____

1.а) Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.

1.б) В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.

2.а) Многие неудачи происходят от невезения.

2.б) Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.

3.а) Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.

3.б) Аморальные поступки будут происходить всегда, как бы усердно окружающие не пытались их предотвратить.

4.а) В конце концов к людям приходит заслуженное признание.

4.б) К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.

5.а) Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.

5.б) Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.

6.а) Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.

6.б) Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.

7.а) Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам.

7.б) Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.

8.а) Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.

8.б) Только жизненный опыт определяет характер и поведение.

9.а) Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».

9.б) По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.

10.а) Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.

10.б) Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.

11.а) Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.

11.б) Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.

12.а) Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения.

12.б) Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.

13.а) Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.

13.б) Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

14.а) Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.

14.б) В каждом человеке есть что-то хорошее.

15.а) Осуществление моих желаний не связано с везением.

15.б) Когда не знают, как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.

16.а) Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.

16.б) Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.

17.а) Большинство из нас не может влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.

17.б) Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.

18.а) Большинство людей не понимает, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.

18.б) На самом деле такая вещь, как везение, не существует.

19.а) Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.

19.б) Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.

20.а) Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет.

20.б) Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других.

21.а) В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравновешиваются приятными событиями.

21.б) Большинство неудач является результатом отсутствия способностей, незнания, лени, или всех трех причин вместе.

22.а) Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.

22.б) Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.

23.а) Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на повышение.

23.б) Повышения зависят от того, насколько усердно человек трудится.

24.а) Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решили то, что должны делать.

24.б) Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.

25.а) Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

25.б) Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.

26.а) Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.

26.б) Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.

27.а) Характер человека зависит, главным образом, от его силы воли.

27.б) Характер человека формируется, в основном, в коллективе.

28.а) То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.

28.б) Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.

29.а) Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.

29.б) В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Ключ

1. Экстернальность. Вопросы: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а;

2. интернальность. Вопросы: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

6 пунктов из 29 являются пустыми, таким образом, максимальный балл по каждой шкале может быть равен 23.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

(обязательное)

ОПРОСНИК «ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА СТРЕССОВЫХ СОБЫТИЙ»

Инструкция

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последнего года, и отметьте в предложенном списке те, которые происходили в вашей жизни «+» (да). Если ситуации случалась неоднократно, то укажите рядом количество повторов. Если ситуация не возникала, выбирайте ответ «-» (нет).

Таблица Г.1 – Бланк ответов

Номер вопроса	Жизненные события	Ответ (да/нет)
1	Смерть партнера	
2	Развод, расставание	
3	Разъезд супругов без оформления развода, разрыв отношений с партнером	
4	Уголовная ответственность	
5	Смерть близкого члена семьи	
6	Серьезная травма или болезнь	
7	Женитьба, свадьба, помолвка	
8	Увольнение, отчисление	
9	Примирение партнеров после разрыва отношений, разъезда	
10	Длительный отдых	
11	Изменение в состоянии здоровья члена семьи	
12	Беременность/Беременность партнерши	
13	Половые проблемы	
14	Появление нового члена семьи (рождение ребенка, к вам переехал родственник)	
15	Реорганизация на работе, изменения в учебном процессе	
16	Значительное изменение финансового положения (лучше или хуже)	
17	Смерть близкого друга	

Продолжение таблицы Г.1

18	Изменение в роде деятельности, смена места работы, учебы	
19	Усиление конфликтов в отношении с супругом, партнером	
20	Кредит или заем на крупную покупку (например, ипотека)	
21	Пропуски платежей по кредитам, ипотеке, растущие долги	
22	Изменение должностных обязанностей (повышение, понижение, перевод в другой отдел)	
23	Сын или дочь съехали от вас или ваш переезд от родителей	
24	Проблемы с родственниками мужа (жены), партнера	
25	Выдающееся личное достижение	
26	Супруг (супруга), партнер устроился на работу или уволился с работы	
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	
28	Изменение условий жизни проживания без переезда (ремонт, реконструкция или ухудшение состояния жилья)	
29	Ревизия индивидуальных привычек (смена стиля в одежде, поведения, круга общения, хобби)	
30	Проблемы с начальством, преподавателями, рабочие или учебные конфликты	
31	Изменение условий или графика работы, учебы	
32	Смена места жительства	
33	Смена места обучения	
34	Изменение привычной периодичности отдыха (отпуск, каникулы)	
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	
36	Серьезное изменение социальной активности	
37	Кредит или заем (не ипотечный – например, для покупки машины, бытовой техники)	
38	Серьезное изменение индивидуальных привычек, связанных со сном (больше/меньше, сдвиг графика сна)	
39	Серьезное изменение характера и частоты семейных встреч, совместно проводимых праздников	
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита, прием пищи в другое время/в другом месте и т. п.)	
41	Отпуск, каникулы	
42	Организация празднования (новый год, день рождения)	
43	Незначительное нарушение правопорядка (например, штраф за нарушение ПДД).	

Таблица Г.2 – Разработанная таблица-ключ

Номер вопроса	Жизненные события	Балл
1	Смерть партнера	100
2	Развод, расставание	73
3	Разъезд супругов без оформления развода, разрыв отношений с партнером	65
4	Уголовная ответственность	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Серьезная травма или болезнь	53
7	Женитьба, свадьба, помолвка	50
8	Увольнение, отчисление	47
9	Примирение партнеров после разрыва отношений, разъезда	45
10	Длительный отдых	45
11	Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44
12	Беременность/Беременность партнерши	40
13	Половые проблемы	39
14	Появление нового члена семьи (рождение ребенка, к вам переехал родственник)	39
15	Реорганизация на работе, изменения в учебном процессе	39
16	Значительное изменение финансового положения (лучше или хуже)	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение в роде деятельности, смена места работы, учебы	26
19	Усиление конфликтов в отношении с супругом, партнером	35
20	Кредит или заем на крупную покупку (например, ипотека)	31
21	Пропуски платежей по кредитам, ипотеке, растущие долги	30
22	Изменение должностных обязанностей (повышение, понижение, перевод в другой отдел)	29
23	Сын или дочь съехали от вас или ваш переезд от родителей	29
24	Проблемы с родственниками мужа (жены), партнера	29
25	Выдающееся личное достижение	28
26	Супруг (супруга), партнер устроился на работу или уволился с работы	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26

Продолжение таблицы Г.2

28	Изменение условий жизни проживания без переезда (ремонт, реконструкция или ухудшение состояния жилья)	25
29	Ревизия индивидуальных привычек (смена стиля в одежде, поведения, круга общения, хобби)	24
30	Проблемы с начальством, преподавателями, рабочие или учебные конфликты	23
31	Изменение условий или графика работы, учебы	20
32	Смена места жительства	20
33	Смена места обучения	20
34	Изменение привычной периодичности отдыха (отпуск, каникулы)	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Серьезное изменение социальной активности	18
37	Кредит или заем (не ипотечный – например, для покупки машины, бытовой техники)	17
38	Серьезное изменение индивидуальных привычек, связанных со сном (больше/меньше, сдвиг графика сна)	16
39	Серьезное изменение характера и частоты семейных встреч, совместно проводимых праздников	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита, прием пищи в другое время/в другом месте и т. п.)	15
41	Отпуск, каникулы	13
42	Организация празднования (новый год, день рождения)	12
43	Незначительное нарушение правопорядка (например, штраф за нарушение ПДД).	11