**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ   
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»**

**ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра психологии и педагогики**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

37.04.01. Психология

«**Специфика связи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов и школьников**»

**Выполнила студентка** **Руководитель курсовой**

Москаленко Анастасия Андреевна  **работы**

Группа: ФПБ-32

Студенческий билет № 1032203118 Волк М.И. кандидат

психологических наук,

доцент, доцент кафедры

психологии и педагогики

филологического факультета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись руководителя)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*подпись студента*)

г. Москва

2023 г.

**COДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ………………...…………………………………..…..…3**

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙТ………..…..6**

1.1. Исследование концепции «Жизнестойкость» ……….......…..…6

1.2. Исследование концепции «Копинг-стратегий»…..………...…..15

1.3. Исследование проблематики «связи копинг-стратегий и жизнестойкости»…………..….………………………………………24

Выводы по главе 1...…………………………………...……………...30

**ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ СВЯЗЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ……………………….………………………………..32**

2.1 Организация исследования…………………………………..…..32

2.2 Описательная статистика…...……………………………………33

2.3 Сравнение копинг-стратегий жизнестойкости у школьников и студентов…….……………………………………………………….39

2.4 Специфика связи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов и школьников………………...……………………………41

Выводы по главе 2………….…………………..……...………..….…44

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………..………….…****…46**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕИОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………….....48**

**ВВЕДЕНИЕ**

Современный мир не стабилен, постоянно меняется, мировые события заставляют менять свои ценности, ориентиры, планы. Они разрушают то, что было построено раньше, поэтому **актуальность** данного **исследования** неоспорима. Сейчас как никогда важно эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и быть жизнестойким, чтобы выжить и снизить уровень негативного влияние на психику.

**Проблема исследования** заключается в том, что в сложившихся обстоятельствах многие люди опускают руки и не знают, как справляться со стрессовыми ситуациями. Возникает вопрос: почему одни переживают условия жизни безболезненно, а другие уходят в депрессию и прекращают какие-либо попытки, чтобы изменить своё внутреннее состояние?

**Объект исследования** – жизнестойкость и копинг-стратегии.

**Предмет исследования** – Специфика связи копинг-стратегий и жизнестойкости у студентов и школьников.

**Цель работы** заключается в том, чтобы

-Исследовать специфику связи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов и школьников

Для достижения целей были поставлены **задачи:**

1. Найти и проанализировать статьи по темам исследования: копинг-стратегии, жизнестойкость и их связь.

2. Провести исследование жизнестойкости у школьников и студентов.

3. Провести исследование копинг-стратегий у школьников и студентов.

4. Собрать данные. Описать и проанализировать полученные результаты: сравнить и изучить связи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов и школьников.

Гипотеза исследования - выбор стратегий преодоления стрессовых ситуации у студентов и школьников во многом зависит от уровня жизнестойкости. Чем выше жизнестойкость, тем выше конструктивность способов преодоления трудных жизненных ситуаций.

**Выборка** состояла из 82 человека (76,8 % девушек и 23,2 % юношей), студентов 1-4 курсов разных направлений (41 человек) и школьников 5-11 классов (41 человек).

**Методологическая и теоретическая основа исследования**: Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002); «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева).

Данные анализировались с помощью **метода** описательной статистики, критерий Манна-Уитни, а также одним из методов статистического анализа корреляционным анализом.

В дальнейшем результаты исследования **можно использовать** при работе со студентами и школьниками, а также со студентами-первокурсниками в психологических тренингах и в других исследованиях.

**Работа состоит из** введения, теоретической часть (анализ статей), эмпирического исследования, списка литературы.

**Общий объём работы** – 51 страниц.

**Результаты и выводы** исследования:

1. В работе были проанализированы статьи на темы «копинг-стратегии» и «жизнестойкость», а также их связь.
2. Среднего уровня жизнестойкости достаточно для высокой конструктивности преодоления трудных ситуаций как у студентов, так и у школьников. Было выявлено, что у школьников и у студентов чем выше уровень жизнестойкости и её компонентов, тем чаще используется стратегия «ассертивные действия» и реже стратегия «избегание», то есть используются чаще конструктивные и реже соответственно не конструктивные способы преодоления.
3. У студентов лучше, чем у школьников развита жизнестойкость. Школьники чаще, чем студенты используют стратегию «импульсивные действия». Также у школьников было выявлено, что чем выше «вовлечённость», тем чаще используется стратегия «вступление в социальный контакт» и чем выше «принятие риска», тем чаще используется копинг «осторожные действия».

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ**

* 1. **Исследование статей по теме «Жизнестойкость»**

Рассмотрим статью Алкина И. А., Алкина М. И., Лукьянченко Н. В. «Связь жизнестойкости студентов с отношением к ним родителей». Цель данного исследования выявить как влияют родители на формирование жизнестойкости.

Были использованы методики: «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, «операционализированная психодинамическая диагностика» и две шкалы опросника BIV.

Исследование проводилось на студентах численностью 119 (76-девушек и 43-юноши) и обрабатывалось с помощью корреляционного анализа (критерий Спермина), U-критерия Манна-Уитни и сравнения средних значений.

Результаты исследования оказались следующими: 1) Проявление жизнестойкости связано с особенностями семьи в раннем детстве: положительное влияние семьи увеличивает жизнестойкость. 2) связь жизнестойкости и отношением родителей зависит от гендера. 3) в наибольшей степени жизнестойкость юношей, а не девушек связана с отношениями с родителями. 4) Способность отца уступать матери и в принятии индивидуальности ребенка благоприятно влияет на жизнестойкость. 5) Заботливость как со стороны отца, так и со стороны матери снижает способность к жизнестойкости. 6) Поощряющее поведение родителей негативно влияет на уровень жизнестойкости. [Алкин, Алкина, Лукьянченко, 2020]

Федотова Вера Александровна в статье «Детерминанты жизнестойкости у трех поколений современной России» исследует факторы, которые способствуют преодолению стрессогенных факторов и напряжения. Цель исследования заключается в определении факторов, которые оказывают на наилучшее влияние на развитие жизнестойкости у представителей разных поколений россиян.

В работе были использованы методика В. А. Хащенко «Субъективное экономическое благополучие», методика «измерения индивидуальных ценностей PVQ-R», «Тест жизнестойкости» И «Тест смысложизненных ориентиров» Д. А. Леонтьева. Данное исследование проводилось среди 621 человек возрастом 18-75 лет, проживающих в разных городах России, и выявляло ценности субъективного экономического благополучия и факторы жизнестойкости. Результаты исследования рассчитывались по критерию Краскела-Уоллиса с помощью регрессивного анализа.

В результате исследования были выявлены следующие особенности: 1) Поколение Y обладает общим уровнем жизнестойкости, который выше, чем у представителей другого поколения. 2) «локус контроля-жизнь» - данная смысложизненная ориентация оказывает положительное влияние на поколения X и Y, а отрицательное на «бэби-бумеров». 3) Уровень экономической тревожности оказывает негативное влияние на формирования жизнестойкости у всех трех поколений. 4) «самостоятельность: мысли и достижения» оказывает влияние на формирование жизнестойкости у поколения X и Y. (поколения: X – с 1963-1980 годов рождения; Y – с 1981-1996 г.р.; бэби-бумеры – 1943-1962 г.р.) 5) по причине роста недовольства материальным благополучием, невозможностью откладывать деньги и общей экономической тревожностью уровень жизнестойкости снижается. [Федотова, 2020]

Рассмотрим статью Титовой Ольги Ивановны «Социальное взаимодействие людей с разным типом гендерной конформности». Цель исследования заключается в выявлении различия социального взаимодействия у людей с разным типом гендерной конформности.

В исследовании были использованы методики: авторский опросник социального взаимодействия, методика «жизнестойкость» С. Мади, методика «толерантность к неопределенности» С. Баднер, методика альтруистических установок М. И. Ясин (2020). В исследовании участвовали 280 гендерно-конформных людей в возрасте 18-70 лет, 44% мужчин, 56% женщины и 76 гендерно-неконформных людей в возрасте 18-56 лет (из сообществ гомосексуальных людей). Исследование обрабатывалось с помощью дисперсного анализа (ANOVA) и пошаговый дискриминантный анализ (с использованием IBM SPSS 27.0).

Результаты исследования оказались следующими: 1. Гендерная конформность характеризует меру соответствия поведения и представлений личности нормам мужского и женского поведения, меру принятия личностью норм и эталонов мужественности/женственности, определенных культурой конкретного общества. 2. Люди с разным типом гендерной конформности – гендерно-конформные и гендерно-неконформные – различаются в социальном взаимодействии: по частоте и значимости в построении принципов справедливости, нравственности, доверия друг к другу; по тому, насколько характерно для них строить взаимодействие с опорой на общепринятые нормы, оценивать в процессе его построения других людей по статусу и принадлежности к социальной группе; по спонтанности и стихийности при взаимодействии; по силе стереотипов о мужчинах и противоречивости в оценке женщин; по уровню сформированности альтруистических установок. [Титова, 2023]

Данная статья «Особенности жизнестойкости и самоотношения у студентов-психологов», написанная Дмитриевой М. А., Крищенко Е. П. и Павловой Т. В. рассматривает жизнестойкость как характеристика личности, которая несет ответственность за преодоление трудностей в жизни. Авторы считают, что для психолога особенно важны личные качества такие как жизнестойкость, и поэтому они исследуют данную тему в своей работе.

В работе были использованы методики: «Многоуровневой личностный опросник Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, «методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеевой и тест «смысложизненные ориентиры» Д.А. Леонтьева. Исследование проводилось на 74 студентах 2 курса, которые обучаются на психолого-педагогическом направлении. Для обработки результатов был использован корреляционный анализ Спирмена. Авторы статьи пришли к следующим результатам: 1) чем выше степень жизнестойкости, тем выше характеристики самоотношения, и ниже уровень самообвинения и конфликтности. 2) у студентов-психологов преобладает средний уровень жизнестойкости.3) показатель принятия риска – главный признак жизнестойкости, так как он делает специалиста-психолога открытым к новому опыту и тем самым увеличивает его профессионализм. [Дмитриевой, Крищенко, Павловой, 2020]

Статья «Взаимосвязь экологического сознания и жизнестойкости», автор которой Александрова Е. С., систематизирует направления исследований экологического сознания в рамках «стратегий устойчивого развития» и исследует связь между типами экологического сознания и жизнестойкости. Это исследование актуально, потому что нужно предпринимать действия по сохранению природу уже сейчас, в противном случае человеку останется существовать не долго.

Для проведения данного исследования были использованы методики: «Диагностика экологического сознания» и «шкала экологические угрозы» В.И. Панова, М.О. Мдивани, Э.В. Лидской, Ш.Р. Хисамбеева и П.Б. Кодесса, «Краткая версия теста жизнестойкости» Е.Н. Осина. Выборка: 506 человек из них 234 мужчин и 272 женщин. Для анализа данных использовалась программа «SPSS for Windows Ver. 23.0», был использован корреляционный анализ, критерий Спирмена. В результате исследования автор выяснил, что жизнестойкость взаимосвязана с факторами, которые определяют когнитивный компонент экологического сознания. Также она выяснили, что чем младше человек, тем бережнее он относится к природе. [Александрова, 2020]

В рассматриваемой статье Каратерзи В. А. и Климковича М. В. «Особенности пищевого поведения студентов с разным уровнем жизнестойкости» главная цель определяется как проанализировать с помощью корреляционного анализа пищевое поведение для более подробного изучения данной темы.

Исследование было выполнено в три этапа: первый – это изучение и анализ ответов на опросник пищевого поведения (DEBQ), второй – изучение ответов на «тест жизнестойкости» С. Мадди, и третий – анализ данных. Они собирались с 35 человек 1 и 2 курсов факультетов «социальной психологии и педагогики» и «физическая культура и спорт», возраст участников составлял 17-19 лет, 16 девушек и 19 юношей. Данные анализировались с помощью количественного и качественного анализов статистические методы, с помощью дисперсионного анализа (ANOVA).

Каратерзи и Климович пришли к следующим выводам: 1) особенности пищевого поведения связаны с уровнем жизнестойкости и полом, но не с возрастом. 2) респонденты спортивного факультета имеют меньше пищевых нарушений (всего 67%), в то время как респонденты другого факультета 100%. 3) чем выше уровень жизнестойкости у личности, тем меньше нарушений пищевого поведения. [Каратерзи, Климковича, 2020]

В статье Василенко «Жизнестойкость как адаптационный ресурс при нарушении соматического и психосоматического здоровья», авторы которой Т. Д., Селина И. А., Селина А. В. рассматриваются адаптационные ресурсы личности в случае нарушения здоровья, в частности при панических атаках и при кардиологических патологиях. Это исследование актуально, потому что до сих пор в клинической психологии отсутствует структурированная система, которая описывала бы процесс адаптации при соматических и психосоматических заболеваниях.

Методика, используемая для данного исследования: «тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой. В опросе приняли участие здоровые испытуемые с высокой тревожностью, люди с диагнозом «паническое расстройство» и те, у кого есть хронические заболевания сердечно-сосудистой системы. Общее количество респондентов составляло 107 человек. Людей делили на три группы в зависимости от их проблемы. 42 человека были с паническими расстройствами, 30 сердечно-сосудистыми заболеваниями и 35 были здоровыми, результаты тестирования которых были взяты как норма жизнестойкости. Данные анализировались с помощью непараметрического критерия «Манн-Уитни».

В результате были выявлены следующие особенности: 1) при панических атаках снижается собственно жизнестойкость и её параметры: контроль, вовлеченность и принятие риска, это значит, что ресурс адаптации не достаточен. 2) Жизнестойкость повышается у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, что увеличивает ресурс адаптации. [Василенко, Селина, Селина, 2019]

Рассмотрим статью Шабановой Т. Л., Мурзиной К. В. и Сазиковой Е. С. «Исследование показателей жизнестойкости у студентов-первокурсников в период адаптации в ВУЗе». Цель данного исследования – определить уровень жизнестойкости у первокурсников и в дальнейшем создать программу поддержки в период адаптации студентов-первокурсников. В исследовании, которое проводилось с помощью методик: «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, «Адаптированность студентов в ВУЗе» Т.Д Дубовицкой и А.В. Крыловой и «методика незаконченных предложений» А.Н. Фоминовой, участвовало 52 человека, студенты 1-2 курсов факультета СПО «Экономика и бухгалтерский учёт» и «Прикладная информатика». Для анализа данных был использован корреляционный анализ, коэффициент Спирмена.

По итогу работы были выявлены закономерности: 1) У большинства студентов средние и высокие показатели жизнестойкости. Для студентов легче адаптироваться к среде, чем к учебной деятельности. 2) Студенты черпают ресурсы жизнестойкости их как из личной, так и из публичной сфер жизнедеятельности. 3) Степень контроля влияет на адаптацию в учебной группе, а вовлеченность на адаптацию к учебной деятельности. [Шабанова, Мурзина, Сазикова, 2020]

Автор статьи «Возрастные различия выраженности адаптационного потенциала студента» Куликова Т. И. изучает возрастные особенности адаптационного потенциала студентов в разных возрастных группах.

В исследовании приняли участие 67 человек в возрасте 18-24 года 59 девушки и 8 юноши. Были использованы тест жизнестойкости С. Мади, схемный опросник Янга «YSQ-S3R», опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) Лазаруса и клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхина Д. М. Менделевича). Анализ данных проводился с помощью статистической обработки в программе SPSS Statistics 27 (IBM).

На основе исследования были сделаны выводы: установлено, что адаптационный потенциал студентов повышается с возрастом и обусловлен возрастными особенностями проявления жизнестойкости и невротических реакций. [Куликова, 2023]

Рассмотрим статью «Сравнительный анализ жизнестойкости» представителей разных поколений современной России», авторы которой Сиврикова Н.В., Постникова М.И., Солдатова Е.Л., Пташко Т.Г., Черникова Е.Г., Шевченко А.А. Актуальность данной статьи – это изучение проявления жизнестойкости и разных поколений русских людей, в частности поколений советского, постсоветского и переходного времени. Исследование проводилось с помощью методики «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева и в нём приняли участие 465 человек, 230 мужчин и 235 женщин. Возраст испытуемых составил 16-83 года. Результаты исследования анализировались с помощью однофакторного дисперсионного анализа, критерия Колмогорова-Смирнова, был использован t-критерий Стьюдента и программа «SPSS Statistics 22».

Исследование показало, что 1) самые высокие показатели жизнестойкости и её параметра «контроль» у представителей постсоветского поколения, 2) у советского поколения уровень жизнестойкости и параметров «контроль» и «принятие риска» наименьший по сравнению с другими поколениями, 3) женщины советского и переходного поколений имеют меньшую степень жизнестойкости, её компонентов «контроль» и «принятие риска», чем мужчины этих же поколений. Общий вывод можно сделать такой: в зависимости от пола и поколения уровень жизнестойкости имеет разную величину. [Сиврикова, Постникова, Солдатова, Пташко, Черникова, Шевченко, 2019]

В статье Ширшова В.Д., Забары Л.И. и Якиной Л.Н. «Жизнестойкость личности как социальный феномен (опыт философского и психолого-педагогического анализа)» рассматривается рассмотреть понятие «жизнестойкость» для поиска эффективных способов саморазвития и фасилитации жизнестойкого поведения в курсе «БЖД».

Для прогнозирования деятельности по развитию жизнестойкости были использованы методики: «hardiness Survey» С. Мадди и «тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева. В исследовании приняли участие 40 человек: 20 с 1 курса факультета физкультуры и 20 с 3 курса кафедры безопасности жизнедеятельности. В анализе данных использовался корреляционный анализ, метод массового письменного опроса.

Выводы по окончании исследования: 1) поиск смысла – механизм, принятия внутренних конфликтов и преодоления кризисов, 2) развивая жизнестойкость, человек вырабатывает вариативность копинг-стратегий. [Ширшов, Забара, Якина, 2019]

В статье Митрофановой Е. Н. «я-авторское как ресурс жизни» выделена цель - Иванкиной Л. И., Аникина Е. А., Клемашева Е. И., Фабио Касати «стратегии жизнестойкости пожилых людей» выделена цель – проверить является ли субмодальность «Я-авторское» ресурсом экзистенциальных угроз и обретения жизнестойкости.

В работе были использованы методики 1) «Полимодальный вопросник Я» (ПВЯ) Л. Я. Дорфмана. 2) Для исследования были выбраны методики диагностирующие близкие к жизнестойкости феномены: − «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой [Леонтьев, Рассказова 2006], Mitrofanova E. N. Humanitarian studies. Pedagogy and psychology, 2021, No 6, 80–86 83 − «Шкала Чувства связности» А. Антоновски перевод М. Н. Дымшица [Осин 2007], − Личностный опросник «Автономности-Зависимости» Г. С. Прыгина [Ахмеров, Прыгин 2005], − «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90) Ю. Куля в адаптации С. А. Шапкина [Шапкин 1997]. 3) Также методики, измеряющие разные компоненты психологического благополучия: − «Опросник общего здоровья» (General Health Questionnaire, GHQ) Д. Голдберга, П. Уильямса в адаптации А. А. Волочкова, − «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction With Life Scale, SWLS) E. Динера в адаптации Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева [Леонтьев 2011], − «Тест диспозиционного оптимизма» (Life Orientation Test, LOT) авторы М. Шейер, Ч. Карвер в адаптации Т. О. Гордеевой [Гордеева 2010].

В исследовании приняли участие 188 студентов ВУЗов города Перми и Пермского края, из них 128 девушек, 60 юношей; возрастной диапазон от 18 до 25 лет. Результаты были обработаны с помощью корреляционного анализа переменных.

По результатам исследования были выявлены выводы: 1) Из всех субмодальностей полимодального «Я» субмодальность «Я-авторское» наиболее тесно положительно связана с характеристиками − удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие и в целом с жизнестойкостью. 2) В содержании этих корреляционных связей кроется разница самостоятельной, авторской личности и личности зависимой. «Я−авторское» по содержанию очень близко к понятию «занятие персональной позиции» в экзистенциальном анализе. [Митрофанова, 2021]

**1.2. Исследование статей по теме «Копинг-стратегии»**

Цель статьи Прялухиной А. В., Храпенко И. Б. «стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций студентами-медиками младших курсов» является выявление стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций студентами-медиками младших курсов.

Для изучения данной темы были использованы опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (русскоязычная версия немецкого опросника SVF120 В. Янке и Г. Эрдманна в адаптации Н.Е. Водопьяновой). В нем приняли участие 36 студентов младших курсов специальности «Лечебное дело» Мурманского арктического государственного университета (МАГУ). Исследование носило лонгитюдный характер: были опрошены обучающиеся 1-го курса (замер проведен в ноябре 2020 г.) и те же обучающиеся, когда они стали студентами 2-го курса (замер выполнен в ноябре 2021 г.). Возраст респондентов – 19–24 года.

В результате исследование показало, что 1) Наличие адаптивных копинг-стратегий является одним из важных факторов сохранения психического и психологического здоровья человека, успешности его деятельности, 2) Адаптивные копинг-стратегии у студентов младших курсов МАГУ, обучающихся по специальности «Лечебное дело», в трудных жизненных ситуациях значительно преобладают над неадаптивными защитными копинг-стратегиями и составляют свыше 60 %. Студенты предпочитают справляться с возникающими трудностями, а не избегать их, 3) У обучающихся первого и второго курсов доминирующей позитивной копинг-стратегией является стратегия «Самоодобрение», которая помогает формировать навыки уверенности в себе и самоконтроль своих эмоций, принимать и проявлять себя более искренне, не беспокоясь о суждениях других людей. Второкурсники также продемонстрировали высокие результаты по копинг-стратегии «Позитивная переоценка негативных событий», 4) Результаты исследования позволили установить, что у студентов, выбирающих адаптивные копинг-стратегии, доминирующей является «Антиципирующее избегание». [Прялухиной, Храпенко, 2023]

Березина А. В., Бабина А. В. написавшая статью «Особенности совладания с негативным эмоциональным состоянием у матерей, воспитывающих детей раннего возраста», определяет цель своего исследования как выявить особенности совладания с негативным эмоциональным состоянием у матерей с одним ребёнком раннего возраста и двумя и более детьми, один из которых раннего возраста. Для достижения цели были использованы опросники: шкала самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилберга в адаптации Ю. Л. Ханина, шкала депрессии А. Бека BDI-I, опросник «родительское выгорание» И. Н. Ефимовой, опросник способов совладания «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой. В исследовании приняли участие 85 женщин. В качестве критерия отбора респонденток были выделены: ощущение негативного эмоционального состояния в данный период, наличие одного ребёнка 1-3 года, возраст 20-40 лет. Результаты анализировались с помощью сравнительного анализа с использованием критерия Манна-Уитни и корреляционный анализ, критерий Спирмена.

В результате исследования были выделены следующие выводы: 1) у матерей, воспитывающих более одного ребёнка, более стабильное эмоциональное состояние, которое связано с тем, на ваш взгляд, что завершился процесс формирования новой идентичности с учётом материнской роли. В такой семье есть стабильная система взаимопомощи и поддержки партнёра и семьи. [Березина, Бабина, 2023]

В статье Белозеровой Л. А., Брагиной Е. А., Николаевой И. А. «мотивация достижения и преодоления стрессовых ситуаций студентами-спортсменами» цель – оценить взаимосвязь мотивации достижения с личностными факторами, определяющими преодоление стресса, у студентов, имеющих массовые спортивные разряды. В исследовании приняли участие 25 девушек и 32 юноши. Методики-опросники, которые использовались для исследования, были следующими: «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана, опросник стрессоустойчивости Ю.В. Щербатых. Оценка значимости различий между исследуемыми группами выполнялась с помощью U-критерия Манна–Уитни.

По результатам исследования было выявлено: 1) в группе юношей связь МД и стратегии АссертД может быть объяснена одновременным влиянием на эти показатели уверенности в своих силах, то в группе девушек проявляется, по-видимому, влияние высокого уровня МД на предпочтение тех стратегий, которые позволяют контролировать собственные индивидуально-личностные особенности, препятствующие достижению, 2) индивидуально-личностные особенности студентов-спортсменов, определяющие стремление к достижениям и помогающие повышать результативность продуктивной деятельности – спортивной, учебной, профессиональной, несмотря на физическое и психоэмоциональное напряжение, стресс, неудачи, необходимо учитывать тренерам и педагогам в их спортивной и учебно-профессиональной подготовке. [Белозерова, Брагина, Николаева, 2023]

Слабинский В.Ю., Воищева Н.М., Кабиева А.А., Левадняя М.О. в статье «Оценка эффективности «Тренинга проактивного поведения» при формировании приверженности врача профилактической работе» выделяют её цель как оценить эффективность тренинга «тренинг проактивного поведения» в течении формирования у врача положительного отношения к профилактической работе.

В работе были использованы методика Зимбадо-Бойда «Zimbardo Time Perspective Inventory», адаптация Водопьяновой-Старченковой методики «Maslach Burnout Inventory», «Proactive Coping Inventory» в адаптации Е.С. Старченковой, опросник «БАК-конфликт» В.Ю. Слабинского, проективный тест «Моя работа» и «кейс-метод» в адаптациях А.А. Кабиевой. В исследовании приняли участие 125 человек, 13 мужчин и 112 женщин в возрасте от 24-68 лет, общим стажем работы 1-45 лет. Результаты анализировались с помощью программы IBM SPSS Statistics версии 19.0, был использован критерий Уилкоксона и критерий φ\* Фишера, контент-анализ.

По итогу исследования цель подтвердилась: «тренинг проактивного поведения» развивает проактивные копинг-стратегии у врачей. Эта способность повышает их профессионализм и уменьшает «эмоциональное истощение». Тренинг помогает переосмыслить прошлое в позитивном варианте, что увеличивает самооценку. [Слабинский, Воищева, Кабиева, Левадняя, 2021]

Ким Э Сун «Взаимосвязь между отдельными стратегиями самолидерства и копинг-стратегиями». Цель данного исследования – рассмотреть взаимосвязь между некоторыми стратегиями самолидерства и копинг-стратегиями. Методика, которая использовалась в исследовании: «опросник по самолидерству The revised self-leadership questionnaire» написанная Houghton J.D. Исследование проводилось на 345 человек в возрасте от 18 до 64 лет. Оно анализировалось программой «IBM SPSS Statistics 22.0», был использован кластерный анализ, а различие кластеров анализировались дисперсионным анализом ANOVA. Также для анализа был использован множественный регрессионный анализ, были использованы F-критерий Фишера.

По итогу: 1) уровень самолидерства предопределяет уровень эксплицированности копинг-стратегий. 2) стратегия преодолевающего поведения «принятие ответственности» зависит от стратегии самолидерства «самонаказания». На другие копинг-стратегии оказывает влияние общее самолидерство, а не отдельные компоненты.3) компоненты самолидерства не влияют на выбор копинг-стратегий, а влияет на них общее самолидерство. [Сун, 2019]

Банщикова Т. Н., Соколовский М. Л. И Тегетаева Ж. Р. в статье «осознанная саморегуляция как ресурс преодоления стресса и достижения субъективного благополучия: этнорегиональная специфика» ставят цель исследования: выявить этнорегиональные особенности взаимосвязей осознанной саморегуляции, толерантности к неопределенности, уровней стресса, агрессии и субъективного благополучия. Актуальность исследования связана с особенностями современной жизни и её вызовами.

Для исследования данной темы были использованы методики: опросник В. И. Моросановой «стиль саморегуляции поведения, ССПМ-2020», методика диагностики субъективного благополучия личности Р. М. Шаминова, Т. В. Бесковой, опросник воспринимаемого стресса Т. Янга, опросник толерантности/интолерантности к неопределенности Т. В. Корниловой и М. А. Чумаковой, методику диагностики агрессии С. Н. Ениколопова, Н. П. Цибульского. Результаты анализировались с помощью программы «Statistica 12.0», путевой анализ с применением IBM SPSS AMOS 23.0.0., двусторонний критерий, полученный при помощи «бутстрап» статистик (Метод Монте-Карло). В исследовании приняло участие 1099 человек, 420 мужчин и 679 женщин в возрасте 18-35 лет (20,7 средний).

Выводы: 1) Особую роль в совладании со стрессами, снижении агрессии и достижении субъективного благополучия играет регуляторно-личностное свойство настойчивость, т.е. целеустремленность и умение добиваться поставленных целей. Для русских этносов ресурсным регуляторно-личностным свойством выступает надежность, которая снижает влияние агрессии и воспринимаемого стресса на субъективное благополучие. 2) Установлен как непосредственный, так и опосредованный (через снижение стресса и агрессии) эффект настойчивости в достижении субъективного благополучия. 3) Наряду с общими закономерностями была выявлена этнорегиональная специфика ресурсной роли осознанной саморегуляции в достижении субъективного благополучия молодых людей. [Банщикова, Соколовский, Тегетаева, 2023]

В статье Москвиной Н. В., Кузьмичевой Е. В., Колесова А. Д., Сопова В. Ф. «Особенности копинг-навыков спортсменов-фигуристов с разным уровнем мотивации достижений, экстраверсии и нейротизма» исследуются особенности копинг стратегий у фигуристов. Исследование проводилось с помощью методик: тест копинг-навыков спортсмена Р. Смита с соавторами ACSI-28 и адаптации Бочавер К. А., Довдиж Л. М., Кушкина А. А.; опросник А. Мехрабина для измерения мотивации достижений в модификации М. Ш. Магомед-Эминова; тесте EPI Г. Айзенка в адаптации Шмелева А. Г. и Похилько В. А. в исследовании приняло участие 45 спортсменов (20 женщин и 25 мужчин). Для анализа результатов использовался коэффициент корреляции Спирмена, критерий Манна-Уитни, а также описательная статистика.

По результатам исследования сделаны выводы: 1) наиболее часто используемыми стратегиями у спортсменов являются «уверенность в себе и направленность мотивации на успех», «обучаемость» и «концентрация»; 2) наименее развитыми – «способность к высшим достижениям в ситуации стресса»; 3) уровень экстраверсии положительно влияет на уровень копинг-навыков; 4) У спортсменов с доминированием мотива на достижение успеха общий уровень копинг-навыков выше на 33,9%, чем у спортсменов, направленных на избегание неудач; 5) Уровень нейротизма отрицательно влияет на адаптивность спортсменов к критическим и стрессовым ситуациям; 6) Наблюдается высокозначимая отрицательная корреляция возраста спортсменов с уровнем копинг-навыка «Высшее достижение в состоянии стресса», то есть с возрастом спорт смены начинают воспринимать стрессовую ситуацию не как личностный вызов, а как личностную угрозу [Москвина, Кузьмичева, Колесов, Сопов, 2023]

Ященко Е.Ф. и Лазорак О.В. в статье «Копинг-стратегии и акцентуации характера студентов-первокурсников с разным уровнем субъективного благополучия» ставят цель выявить взаимосвязь между акцентуаций характера и копинг-стратегий и чем отличается эта взаимосвязь у студентов-первокурсников с разным уровнем субъективного благополучия. В исследовании были использованы методик: «шкала субъективного благополучия» в адаптации М.В. Соколовой, «копинг-тест» Р. Лазаруса, «тест-опросник» Г. Шмишека и К. Леонграда. Участниками исследования стали 43 студента-юноши, обучающихся на технических специальностях. Результаты анализировались с помощью Н-критерия Краскела-Уоллисса и с помощью корреляционного анализа r-Пирсона.

Были получены следующие результаты: 1) Студенты с высоким уровнем субъективного благополучия, которых можно определить как оптимистичные, жизнерадостные, они, также как и другие студенты используют такие копинг-стратегии как «социальная поддержка», «положительная переоценка» и «планирование решений проблемы». 2) студентов с низким уровнем субъективного благополучия можно охарактеризовать такими словами как: педантичные, возбудимые, дистимные и эмотивные. Им характерны такие копинг-стратегии как «дистанцирование», «соперничество», «самоконтроль», «принятие ответственности» и «бегство-избегание». 3) в зависимости от акцентуаций характера выбираются копинг-стратегии. [Ященко, Лазорак, 2020]

В статье «копинг-стратегии студентов-спортсменов с разным уровнем эмоционального выгорания», авторами которой являются Татьянина Л. Г., Вахина Н. А., Сазонова Н. Н., Сорокин С. И. Ставится цель исследовать связь изучаемых свойств у студентов-спортсменов.

В исследовании приняли участие 92 студента 2-4 курсов вузов города Санкт-Петербург в возрасте 19-22, участвующих в соревнованиях по плаванью и лыжным гонкам. Были использованы методики: опросник «Эмоциональное выгорание» (автор В.В. Бойко); методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптации Т.А. Крюковой), методика определения психофизического потенциала организма (авторы Г.В. Руденко, Ю.А. Дубровская, И.В. Бобров). Для анализа результатов была использованы коэффициент корреляции Пирсона.

Итоги: 1) Студенты с высоким уровнем эмоционального выгорания обнаруживают склонность к пассивной адаптации к стрессовым факторам деятельности и в качестве стратегий совладания предпочитают использовать эмоционально-ориентированные копинги, а также копинги, ориентированные на избегание ситуаций и отвлечения от них; 2) Студенты, не имеющие симптомов эмоционального выгорания, и с низкой расположенностью к нему в сложных и стрессовых ситуациях склонны использовать проблемно-ориентированные копинг-стратегии и копинги поиска социальной поддержки; 3) чем выше стрессоустойчивость спортсмена, тем чаще им применяются активные копингстратегии – проблемно-ориентированные и поиска социальной поддержки. [Татьянина., Вахин, Сазонова, Сорокин, 2023]

Леонтьева Е. С. и Сараева Е. В. в статье «Взаимосвязь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта у студентов технических специальностей» ставят цель своей работы – выявить связь между эмоциональным интеллектом и копинг-стратегиями у студентов, обучающихся на технических специальностях.

Для исследования использовались методики: «диагностика когнитивно-поведенческих стратегий преодоления» И.Г. Сизовой и С.И. Филиппченковой, «диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» в адаптации Т.А. Крюковой, «опросник эмоционального интеллекта» Н. Холла. Выборка состояла из 93 студентов, обучающихся на технических специальностях, 49 юношей и 44 девушки в возрасте от 17 до 24 лет. Данные анализировались с использованием метода однофакторного дисперсного анализа ANOVA, критерия Манна-Уитни.

Результаты оказались следующими: 1) юноши чаще прибегают к конструктивным стратегиям, чем девушки. 2) почти у всех студентов технических специальностей низкий уровень эмоционального интеллекта.3) выявлена закономерность в том, что чем больше человек осознает свои эмоции, тем больше он может их контролировать. [Леонтьева, Сараева, 2020]

Ященко Е.Ф. в статье «Внутриличностная конфликтность, ценности, стратегии преодоления стрессовых ситуаций студентов до и после начала специальной военной операции» ставится цель изучить качества студентов транспортного института до и после СВО. Для проведения эмпирического исследования были использованы методики: методика по выявлению уровня внутриличностной конфликтности А.И. Шипилова; «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций SACS» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой; «Уровень соотношения “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой, «Фрайбургского многофакторного личностного опросника FPI» И. Фаренберга, Х. Зарга и Р. Гампела в адаптации А.А. Крылова и Т.И. Ронгинской Участниками исследования стали 65 студентов 1-5 курсов технического направления в возрасте от 18-25 лет. 30 студентов были опрошены до СВО, 35 студентов после её начала. До 24 февраля и в марте 2022 года. Данные анализировались с помощью t-критерия Стьюдента.

Выводы: 1) до и после начала СВО у студентов наблюдается прямая связь раздражительности с агрессивными действиями; 2) до начала СВО у студентов психологическими характеристиками являются: направленность на текущие события и поведение по мужскому типу, тревожность, вступление в социальный контакт для решения проблемных ситуаций, поиск социальной поддержки, конфронтация притязаний с их реальным потенциалом, ценность настоящих друзей, стремление добиваться поставленных целей, уверенность в себе, любви, смелость и стремление к общественному признанию; 3) Психологический портрет студентов после начала СВО включает в себя: сниженное критическое отношение к себе, сниженную тревожность, снижение ценности друзей, большую агрессивность в отстаивании своих интересов, уменьшение социальных контактов, моральный и адаптационный конфликт, конфликтность мотивации, долженствования, отсутствие ассертивных действий, внутреннюю напряжённость. [Ященко, 2023]

В статье «Копинг-ресурсы и копинг-стратегии зрелой личности в условиях коронавирусной инфекции», автор которой Кора Н.А., выделяется проблема выбора копинг-стратегий во время коронавирусной инфекции людей в зрелом возрасте. Само исследование было проведено в 2020 году. Его выборка составила 64 человека, было 2 группы по 32 человека в период поздней (от 60) и ранней (20-40 лет) зрелости. Данные собирались с помощью опросника «способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

Результаты исследования: 1) выбор копинг-стратегий и развитие стресса зависит от качеств личности, 2) личностные ресурсы определяют способность к построению интегративного поведения, что позволяет сохранить устойчивость поведения в ситуациях неопределенности. [Кора, 2022]

**1.3. Исследование статей по теме «связь копинг-стратегий и жизнестойкости»**

Ершова И. А., Пермякова М. Е. и Садкина Т. М в статье «Связь жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек подросткового возраста» исследуют взаимосвязь между копинг-стратегиями, жизнестойкостью и самооценкой.

В исследовании приняло участие 141 человек, из которых 90 – девушек и 51 – юношей. Использовались методики: «тест жизнестойкости» С. Мадди, «опросник способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана и «методика диагностики самооценки личности» Дембо-Рубинштейна в адаптации А.М. Прихожан. Собранные данные анализировались с помощью корреляционного анализа, в частности коэффициента Спирмена.

Результаты, полученные по итогу исследования, были такими: 1) у подростков обеих полов были обнаружены отрицательные связи между копинг-стратегиями и компонентами жизнестойкости. 2) подростки еще не владеют эффективными навыками преодоления сложных жизненных ситуаций. 3) у девушек-подростков более гибкое поведение в трудных ситуациях. 4) самооценка является ресурсом жизнестойкости в большей степени для девушек. [Ершова, Пермякова, Садкина, 2019]

В своей статье Лобза О. В. «Жизнестойкость как компонент психологической безопасности личности» изучает подростков и взаимосвязь у них жизнестойкости и личностных черт, таких как механизмы психологической защиты, акцентуация характера и стратегии преодоления сложных ситуаций.

В исследовании приняли участие 83 человека в возрасте от 15 до 16 лет. Методики, применявшиеся в исследовании, «тест жизнестойкости» С. Мадди, «методика оценки индивидуальной стратегии преодолевающего поведения» С. Хобфолла, «психологическая диагностика индекса жизненного стиля» в адаптации Е. Романовой и Л. Гребенщикова и «опросник акцентуаций характера Леонграда-Шмишека». Полученные данные анализировались с помощью сравнительного анализа, с помощью t-критерия Стьюдента.

Выводы: 1) у подростков с высоким уровнем жизнестойкости преобладают просоциальные стратегии преодоления и активность. 2) у подростков, у которых низкий уровень жизнестойкости проявляется пессимизм, сниженное настроение, использование манипулятивных и импульсивных копинг-стратегий. [Лобза, 2019]

Статья Леоновой Е. Н. «Жизнестойкость и когнитивная оценка трудной жизненной ситуации как предикторы способов совладания» исследует взаимосвязь копинг-стратегий врачей-ординаторов от жизнестойкости и оценки трудной жизненной ситуации. Для выявления связей были использованы методики: «тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева и «когнитивное оценивания сложных жизненных ситуаций» и «опросник способов копинга» одно в авторстве, другое в адаптации Е.В. Битюцкой. Собранные данные анализировались программой «Statistical Package for the Social Sciences». Использовался метод оценки показателей асимметрии и эксцесса выборочного распределения признака, коэффициент корреляции Пирсона, простой и множественный регрессионный анализ. В исследовании приняли участие 107 врачей в возрасте от 24 до 40 лет.

По итогу были выявлены взаимосвязи 1) выбор способа преодоления связан с оценкой ситуации и ресурсов для её преодоления. Жизнестойкость, можно сказать, является ресурсом преодоления жизненных ситуаций. 2) у врачей жизнестойкость способствует использованию копинг-стратегий таких, как «позитивная переоценка», «планомерное решение проблем», «самообвинения» и в меньшей степени «фантазирование» и «надежда на внешние силы». 3) а вот критерии когнитивного оценивания способствуют лишь трём копинг-стратегиям «противостояние», «фантазирование» и «надежда на внешние силы». 4) общее влияние жизнестойкости и когнитивной оценки влияет на «противостояние», «фантазирование» и «надежду на внешние силы». [Леонова, 2021]

Рассмотрим статью Кузнецовой Е. В. «Развитие жизнестойкости лиц юношеского возраста средствами тренинговой работы». Цель данного тренинга заключалась в развитии жизнестойкости и компонентов у возрастной категории «юность». В качестве компонентов рассматривались 3 компонента жизнестойкости, а также конструктивные преодолевающие стратегии.

Общее число участников тренинга составило 14 человек возрастом от 20 до 25. Все участники обучались на 4 курсе направления «психология». Также перед тренингом была проведена диагностика уровня жизнестойкости при помощи «теста жизнестойкости» С. Мадди, «модели преодолевающего поведения ШКАЛА SACS» в адаптации Водопьновой-Старченковой, «локус контроля», методика Дж. Роттера, «шкала психологического благополучия» в адаптации Н.Н. Лепешинского. Всё это анализировалось с помощью t-критерия Стьюдента. По результатам данных были отмечены низкий уровень жизнестойкости и эмоционального благополучия, а также большое количество неконструктивных способов преодоления тяжелых жизненных ситуаций. После тренинга повторно была проведена такая же процедура тестирования. После тренинга получены результаты: уровень компонентов «вовлеченность» и «контроль» повысились. Из-за краткосрочности тренинга не изменились показатели локус контроля и стратегии преодолевающего поведения. А вот уровень эмоционального благополучия значительно увеличился. [Кузнецова, 2019]

Изучим статью Ермаковой Е. С. «Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов ВУЗа». Актуальность данной статьи обоснована тем, что в ВУЗах есть много стрессовых ситуаций таких как: сессия, контроль и требование со стороны преподавателей и адаптация в группе. Цель исследования состоит в анализе связей между личностными характеристиками и копинг-стратегиями. К особенностям личности относятся жизнестойкость, стрессоустойчивость и склонность к депрессии.

В исследовании использовались методики: «копинг-тест» Р. Лазаруса и С. Фолкман, «методика исследования жизнестойкости» Мадди. «методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Раге, «шкала депрессии» А.Т. Бека. Данные, собранные во время тестирования, анализировались описательной статистикой, х2 – Пирсона и факторным анализом. В исследование участвовали 90 студентов трех направлений: экономического, технического и психологического факультетов. 15 юношей и 15 девушек в каждой группе из 30 человек одного факультета в возрасте 18-21 лет.

По результатам исследования выявлено, что 1) связь показателей зависит от факультета, на котором обучаются испытуемые, 2) склонность к депрессии связана с различными копинг-стратегиями, но не зависит от обучения на конкретном факультете, 3) копинг «бегство-избегание» менее выражен у студентов технических специальностей, 4) чем выше показатели личных качеств, тем выше адаптационные способности. [Ермакова, 2021]

В статье Мергеновной Момбей-Оол Сыргв «Взаимосвязь уровня жизнестойкости и копинг-стратегий молодежи, проживающей в Республике Тыва» ставится цель – сравнить копинг-стратегии юношей и девушек с различным уровнем жизнестойкости.

В исследовании участвовали 471 человек в возрасте 18-35 лет, 116 мужчин и 355 женщин. Участники тестировались с помощью «тест жизнестойкости» С. Мадди, «методика изучения стиля копинг-поведения» Э. Хейма, «опросник способов совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Были использованы методы описательной и аналитической статистики, в частности t-критерий Стьюдента и коэффициент корреляции Спирмена.

По итогу исследования были выявлены закономерности: 1) стратегии юношей и девушек отличаются, 2) при высоком уровне жизнестойкости у человека в большей степени развита гибкость, вариативность реагирования и способность адаптации, 3) использование копинг-стратегий зависит от возраста, 4) юноши и девушки с высоким уровнем жизнестойкости используют большее количество копинг-стратегий. [Мергеновна, 2019]

Рассмотрим статью «проактивный коупинг и толерантность к неопределенности у предпенсионеров с разным уровнем жизнестойкости», авторами которой являются Т. П. Емельянова, Е. Н. Викентьева. Цель статьи – изучить уровень жизнестойкости предпенсионеров, а также выявить связь предпочитаемые стратегии проактивного копинга и толерантности к неопределенности.

В исследовании использовались методики: скрининговая версия теста жизнестойкости, адаптация Е.Н. Осина [Осин 2013] теста жизнестойкости С. Мадди, методика «Толерантность к неопределенности» Е.П. Белинской [Белинская 2006], методика «Проактивный коупинг» (Proactive Coping Inventory, PCI) Е. Грингласс в адаптации Е.П. Белинской, А.В. Вечерина, Е.Р. Агадуллиной [Белинская и др. 2018]. В нём приняло участие 300 человек в возрасте от 45 до 55 лет. Данные анализировались с помощью прикладных программ «SPSS 23.0».

В итоге получились выводы: 1) у респондентов наиболее выражены стратегии проактивного совладания, превентивное совладание и поиск эмоциональной поддержки, 2) респондентоы с более высокой жизнестойкостью медиана предпочтения этих трех стратегий проактивного коупинга выше, чем в подгруппе с низкой жизнестойкостью, 3) люди, обладающие жизнестойкостью, видят прежде всего в близком окружении ресурс своей способности противостоять неблагоприятным жизненным обстоятельствам. [Емельянова, Викентьева 2023]

В статье Кайипбекова И.У. и Гагай В.В. «Жизнестойкость как основание преодоления трудных жизненных ситуаций у подростков из семей мигрантов» цель данного исследования выделяется как выявить у подростков из семей мигрантов соотношение жизнестойкости и преодоления трудных ситуаций. В исследовании приняли участие 72 подростка, обучающихся в 7-9 классах из семей мигрантов. Методики, использованные на первом этапе исследования: «тест жизнестойкости» в адаптации Леонтьева, «метод серийных рисунков» в адаптации авторов статьи. На втором этапе проведена беседа, в ходе которой задавались вопросы по поводу рисунков. После того, как были собраны материалы был использован их качественный анализ. В результате исследования были выявлены выводы: 1) у подростков с разным уровнем жизнестойкости разные копинг-стратегии, 2) подростки со средним и высоким чаще используют жизнестойкий стиль совладания, 3) виктимный стиль преодоления используют подростки с низким уровнем жизнестойкости, 4) жизнестойкость помогает подросткам из семей мигрантов легче справляться с трудностями. [Кайипбекова, Гагай, 2021]

**Выводы по главе 1**

В первой главе были рассмотрены научные статьи по темам «жизнестойкости», «копинг-стратегии» и взаимосвязь этих характеристик.

При анализе статей по теме «жизнестойкость» было выяснено, что данную тему исследуют совместно с отношением родителей, экологическим сознанием, пищевым поведением, с ценностями, упорством и при нарушениях здоровья. Также в научных кругах часто выявляют зависимость жизнестойкости от возраста, от курса или в зависимости от поколения русских людей. Выяснилось, что жизнестойкость зависит от возраста, поколения, пола. Раннее детство очень влияет на её формирование, при чрезмерной заботе родителей жизнестойкость снижается, а вот когда родитель принимает ребенка, то уровень жизнестойкости увеличивается. Также можно отметить, что чем выше жизнестойкость, тем меньше вероятность иметь пищевые расстройства. Чаще всего используется «тест жизнестойкости» С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева.

Статьи, посвященные копинг-стратегиям, исследуются совместно с самолидерством, механизмом адаптации иностранных студентов, эмоциональным интеллектом, акцентуацией характера, благополучием и качеством жизни. Также исследуют зависимость от возраста, направления подготовки студентов и во время коронавирусной инфекции. В 2023 году добавилась статья про изменение копинг стратегий в связи с началом СВО. Также были добавлены статьи особенности стратегий преодолевающего поведения у спортсменов, студентов-медиков и матерей с маленькими детьми.

Статьи, в которых исследуется связь этих двух понятий, относятся к подросткам, тренингам, студентам разных специальностей и национальностей, исследуются группы здоровых и с нарушением здоровья подростки, а также есть статьи про людей предпенсионного возраста. Во многих исследованиях чем выше жизнестойкость, тем выше уровень описанных выше параметров.

В результате всего сказанного можно сделать вывод, что проблема зависимости жизнестойкости от копинг-стратегий актуальна. В большинстве случаев высокий уровень жизнестойкости способствует поиску более рациональных и объективных копинг-стратегий.

**ГЛАВА 2.** **ОСОБЕННОСТИ СВЯЗЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ**

**2.1 организация исследования**

**Целью** исследования является изучить специфику связи копинг-стратегий и жизнестойкости у студентов и школьников.

**Объект** исследования – жизнестойкость и копинг-стратегии.

**Предмет** –специфика связи копинг-стратегий и жизнестойкости у студентов и школьников.

В исследовании были использованы 2 **методики**: Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла [Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002]; «Тест жизнестойкости» С. Мадди [Леонтьев, Рассказова, 2006].

**Выборка.** В исследование, посвященном взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий, приняли участие 82 человек. Среди них студенты ВУЗов разных направлений, с 1 по 4 курс из России и стран СНГ и школьники 5-11 классов из разных городов России.

После сбора данных с помощью «google forms», **данные анализировались** описательной статистикой, был использован критерий Манна-Уитни, а также один из методов статистического анализа корреляционный анализом.

Испытуемым были даны **инструкции**:

«Просим Вас ответить на вопросы. Вам будут предложены два теста.

Тест 1 (стратегии преодоления стрессовых ситуаций). Вам предложено 54 утверждения, на которые можно ответить «да», «скорее да, чем нет», «затрудняюсь ответить» «скорее нет, чем да», и «нет». Оцените, пожалуйста, как Вы лично поступаете в данных случаях.

Тест 2 (тест жизнестойкость). Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа, который наилучшим образом отражает Ваше мнение (нет, скорее нет, чем да, скорее да, чем нет, да). Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.»

**2.2 Описательная статистика**

По окончании сбора данных баллы каждого участника подсчитывались: складывалась сумма по ключам каждой отдельной шкалы 9 моделей преодолевающего поведения: «ассертивные (уверенная)», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», «осторожные действия», «импульсивные», «избегание», «манипулятивные действия», «жестокость, циничность» и «агрессивные действия (давление, отказ от поиска альтернативных действий)» и 3 компонента жизнестойкости: «принятие риска», «вовлеченность» и «контроль», а также общая жизнестойкость. После этого подсчитывалось среднее значение ответов каждого участника так же по каждой шкале и составлялся рейтинг шкал: от наибольшей по количеству баллов к наименьшей.

Наиболее используемые копинг-стратегиями у студентов по результатам опроса расположились в следующем порядке:

1. «поиск социальной поддержки», что является просоциальной стратегией преодоления. Это модель поведения, характеризуется поиском социальной поддержки, в стремлении поделиться переживаниями, обсудить проблему с другими людьми и найти у них понимание и сочувствие. Баллы, которые составили среднюю величину всех ответов, составили 23,76, что попадает в диапазон 20-24 и показывает среднюю степень выраженности данной модели поведения.
2. Дальше испытуемые выбирали также просоциальную стратегию: «вступление в социальный контакт». Данная стратегия предполагает использование социальных связей для того, чтобы совместными усилиями решить проблему. Средние баллы всех респондентов, полученные за данную стратегию, составляют 22,76, что входит в интервал 22-25 и обозначают среднюю выраженность данной стратегии.
3. На третьем месте расположилась копинг-стратегия «осторожные действия». Среднее количество баллов получилось 21,24. Это означает среднюю выраженность данной модели поведения, так как попадает в диапазон 18-23. Данная модель поведения означает, что при преодолении стрессовой ситуации происходят долгое обдумывание, тщательные взвешивания всех вариантов решения, также это характерно, когда хочется избежать рисков, долго готовиться, прежде чем действовать. Это пассивная стратегия преодоления.
4. «ассертивные действия» - четвёртая по популярности копинг-стратегия среди опрошенных. Это активная стратегия преодоления. Она характеризуется тем, что человек может активно и последовательно отстаивать свои интересы, заявлять о своих целях и намерениях, и при этом уважительно относиться к окружающим. Среднее значения баллов, набранное по этой шкале 20,17, что входит в отрезок 18-22 и означает среднюю степень выраженности данной стратегии преодоления.
5. Менее популярной стратегией стала «агрессивные действия». Средний балл, набранный по шкале, составил 19,17, но стоит отметить, что степень выраженности этой модели высокая, значение входит в диапазон 19-30. Выраженность модели имеет наименьший порог по шкале «высокая». Агрессивные действия проявляются при негативных чувствах по причине неудачи или конфликтах с другими людьми, в обвинении окружающих, испытывать чувство гнева, раздражения, внутреннего напряжения, разочарования и неудовлетворенности. Такие действия направлены на других людей. Это асоциальная стратегия преодоления.
6. Копинг-стратегия «Непрямые действия» используется реже остальных. Это непрямая стратегия преодоления. Она описывается автором как преднамеренные и скрытые побуждения другого человека к переживанию определенных состояний, принятию решений и в выполнение действий, которые необходимы для достижения инициатором своих собственных целей. Баллы, набранные по шкале: 18,51, что показывает среднюю выраженность данной стратегии.
7. По шкале «импульсивные действия» было набрано 18,12. Это средняя степень выраженности модели. Это прямая стратегия, действия выполняются по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств и эмоций без размышления о поступках и размышлении о плюсах и минусах его последствий.
8. «Избегание» - менее популярная стратегия поведения, но при этом имеет высокую степень выраженности. По данной шкале набрано 18,07 баллов. Избегание – пассивная стратегия. При её выборе человек стремится избегать решительных действий, которые требуют взять на себя ответственность за последствия, и которые сложны для решения. Стремление отдалиться от конфликтной ситуации, откладывание решение проблемы, при этом человек думает о чем-то другом, отвлекается на другие занятия и деятельность.
9. Завершают список «асоциальные действия». Это асоциальная стратегия. По данной стратегии набрано наименьшее количество баллов - 15,88. Это значение попадает в нижний порог по степени выраженности – средняя (15-19). Данные действия выходят за социальные рамки и ограничения, это эгоцентризм, стремление к удовлетворению собственных потребностей независимо от обстоятельств и интересов других людей.

Индекс конструктивности (ИК) стратегий преодоления рассчитывается по формуле ИК=АП:ПА, где АП сумма баллов по шкалам «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки». ПА – сумма баллов шкал «избегание», «асоциальные действия» и «агрессивность».

После расчёта у студентов ИК=1,26. Это высокая конструктивность. Оно активное и просоциальное, то есть решение проблем, подкрепленное социальными контактами, положительно влияет на преодоление стрессовых ситуаций.

Наиболее используемые копинг-стратегиями у школьников по результатам опроса расположились в следующем порядке:

1. Ассертивные действия. Это активная стратегия преодоления. Среднее значения баллов, набранное по этой шкале наибольшее среди других шкал 21,78, что входит в отрезок 18-22 и означает среднюю степень выраженности данной стратегии преодоления.
2. Поиск социальной поддержки. Это просоциальная стратегия. По ней набрано 21,51 балл, что попадает в диапазон 20-24 и показывает среднюю степень выраженности данной модели поведения.
3. Вступление в социальный контакт. Также как и предыдущая позиция – это просоциальная стратегия. По ней набрано 21,29 баллов, что входит в интервал 22-25 и обозначают среднюю выраженность данной стратегии.
4. Осторожные действия. Это пассивная стратегия преодоления. По ней набрано 20,51 баллов. Это означает среднюю выраженность данной модели поведения, так как попадает в диапазон 18-23.
5. Непрямые действия. Это непрямая стратегия преодоления. По ней набрано 19,88 баллов. Полученное значение попадает в промежуток 17-23, это среднее значение.
6. Импульсивные действия. Это прямая модель преодоления. Набрано в среднем 19,17 баллов, что попадает в средний промежуток от 16-19.
7. Избегание. Пассивная стратегия преодоления. Набрано 18,88 баллов, попадает в высокий промежуток выраженности 18-30.
8. Агрессивные действия. Это асоциальная стратегия. Набрано 18,51 и согласно таблице – это среднее значение (14-18).
9. Асоциальные действия. Это асоциальная стратегия. По ней набрано меньше всего баллов – 18. Это значение попадает в средний промежуток значений от 15 до 19.

У школьников ИК=1,17. Это высокая конструктивность. Характеризуется активным преодолением.

Результаты по «тест жизнестойкость» у студентов:

По шкале «вовлечённость» набрано в среднем 34,63 балла. Это значение ниже среднего (37,64), но стандартное отклонение равно 8,08, поэтому полученное нами значение допустимо. Вовлеченность, по определению автора, определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

По шкале «контроль» набрано 28,07 баллов. Это значение также ниже среднего, но допустимое, так как стандартное отклонение равно 8,43. Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

И, наконец, по шкале 3 «принятие риска» набрано 17,1 баллов. Этот показатель выше среднего (13,91). Принятие риска - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Жизнестойкость и её компоненты, по мнению Мадди, развиваются в детстве и немного в подростковом возрасте. Их развитие зависит от родителей и их отношений с ребёнком. Например, для развития «вовлечённости» важно поддержка, одобрение и принятие со стороны родителей. Для развития «контроля» важна поддержка активности ребёнка и его стремление справится со сложностями. И для развития «принятие риска» важна неоднородность и изменчивость среды, а также богатство впечатлений.

Все три компонента жизнестойкости важны для общей жизнеспособности и сохранения здоровья человека.

Общая жизнестойкость группы испытуемых составила 79,8 баллов, что немного ниже среднего – 80,72 балла. Стандартное отклонение по тесту составляет 18,53 балла, значит можно сказать, что жизнестойкость у группы в норме.

Результаты «теста жизнестойкости» у школьников:

По шкале «вовлечённость» набрано в среднем 26,66 балла. Полученное значение ниже среднего (37,64).

По шкале «контроль» набрано 23,98 баллов, можно отнести к среднему (29,17 со стандартным отклонением в 8,43).

И, наконец, по шкале «принятие риска» набрано 14,51 баллов. Это среднее значение (13,91 со стандартным отклонением 4,39).

Общая жизнестойкость группы испытуемых составила 65,15 баллов. Это среднее значение (80,72 и стандартное отклонение 18,53).

**2.3 Сравнение жизнестойкости и копинг-стратегий у школьников и студентов**

Для статистической обработки результатов был использован критерий Манна-Уитни.

Таблица 1

Сравнение копинг-стратегий и жизнестойкости у школьников и студентов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Средний ранг Школьники | Средний ранг Студенты | U Манна-Уитни | Асимп. знач. (двухсторонняя) |
| ассертивные действия | 46,55 | 36,45 | 633,5 | 0,053766 |
| Вступление в социальный контакт | 38,06 | 44,94 | 699,5 | 0,189191 |
| Поиск социальной поддержки | 36,39 | 46,61 | 631 | 0,051261 |
| Осторожные действия | 39,04 | 43,96 | 739,5 | 0,346796 |
| Импульсивные действия | 47,35 | 35,65 | 600,5 | 0,025057 |
| Избегание | 43,34 | 39,66 | 765 | 0,482307 |
| Непрямые действия | 45,18 | 37,82 | 689,5 | 0,160453 |
| Ассоциальные действия | 46,54 | 36,46 | 634 | 0,054871 |
| Агрессивные действия | 40,50 | 42,50 | 799,5 | 0,703229 |
| вовлеченность | 31,73 | 51,27 | 440 | 0,000201 |
| контроль | 36,11 | 46,89 | 619,5 | 0,040279 |
| принятие риска | 35,66 | 47,34 | 601 | 0,026013 |
| жизнестойкость | 33,83 | 49,17 | 526 | 0,003523 |

Примечание: \* корреляция значима на уровне р ≤ 0,05

По результатам проведенного анализа было обнаружено, что школьники и студенты значимо различаются по всем компонентам жизнестойкости: вовлечённость (0,0002), контроль (0,04028), принятие риска (0,02601) и общей жизнестойкости (0,00352). (таблица 1)

У студентов лучше, чем у школьников развит компонент жизнестойкости «вовлеченность». Это значит, что они больше увлечены своей деятельностью и она приносит им удовольствие. Это может быть связанно с тем, что студенты изучают узкий круг предметов, которые они выбрали исходя из своих предпочтений и умений. Также они в силу своего возраста лучше понимают себя. Также стоить отметить, что в ВУЗ идут не все школьники, а в основном те, кто заинтересован в дальнейшем развитии. (таблица 1)

Также у студентов лучше развит компонент «контроль». Он характеризуется тем, что у студентов есть больше сил и убежденности в том, что можно повлиять на ситуацию, а также изменить её. Эта особенность может быть связана с тем, что в студенческие годы у человека начинается взрослая жизни: некоторые переезжают в другие города, кто-то просто перестает жить с родителями, человеку исполняется 18 лет и ответственность за жизнь лежит на нём. Также это может быть связано с тем, что человек попадает в новый коллектив, он еще не освоился и не может рассчитывать на помощь социального окружения. (таблица 1)

У студентов лучше, чем у школьников развит компонент жизнестойкости «принятие риска», то есть убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Это может быть вызвано тем, что в студенческие годы у человека больший жизненный опыт, чем у школьника, и он уже научился из любой ситуации извлекать пользу. (таблица 1)

Учитывая существенные различия между школьниками и студентами по всем трём компонентам жизнестойкости, общая жизнестойкость также имеет значимые различия. (таблица 1)

Что касается копинг-стратегий, то в этом случае школьники и студенты значимо различаются в использовании стратегии «импульсивные действия». Школьники чаще используют эту стратегию, то есть они склонны действовать по первому побуждению, под влиянием эмоций. Это может быть связанно с тем, что школьники – это подростки и для их возраста характерна такая реакция на события. (таблица 1)

**2.4 Связи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов и школьников**

Положительные значимые корреляции жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов были обнаружены: между всеми компонентами жизнестойкости («вовлеченность», «принятие риска», «контроль» и «общая жизнестойкость») и «ассертивными действиями», это означает то, что у студентов чем выше жизнестойкость и её компоненты, тем лучше развита копинг-стратегия «ассертивные действия», которая означает, что человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих намерениях и целях и при этом уважительно относится к позиции другого. (таблица 2)

Отрицательные значимые корреляции жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов были обнаружены: между компонентами жизнестойкости «вовлечённость», «контроль» и «общей жизнестойкости» и копинг-стратегией «избегания», то есть чем выше жизнестойкость, тем реже используется данная стратегия, которая характеризуется избеганием решительных действий, которые требуют большого напряжения и ответственности. (таблица 2)

Менее значимые отрицательные корреляции были обнаружены у студентов между компонентом жизнестойкости «принятие риском» и копинг-стратегией «избегание». (таблица 2)

У студентов получились следующие корреляции (таблица 2):

Таблица 2

Корреляции жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вовлеченность | контроль | принятие риска | жизнестойкость |
| ассертивные действия | ,512\*\* | ,610\*\* | ,486\*\* | ,592\*\* |
| Вступление в социальный контакт | 0,099 | 0,016 | -0,089 | 0,015 |
| Поиск социальной поддержки | -0,009 | -0,129 | -0,146 | -0,108 |
| Осторожные действия | -0,112 | -0,120 | -0,258 | -0,166 |
| Импульсивные действия | 0,213 | 0,008 | 0,138 | 0,102 |
| Избегание | -,443\*\* | -,651\*\* | -,348\* | -,550\*\* |
| Непрямые действия | 0,134 | 0,134 | 0,046 | 0,129 |
| Ассоциальные действия | 0,114 | 0,107 | -0,001 | 0,105 |
| Агрессивные действия | -0,168 | -0,083 | -0,226 | -0,166 |
| Примечания: \*\*. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). | | | | | |
| \*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). | | | | | |

У школьников получилось больше корреляций (таблица 3):

Значимые положительные корреляции были обнаружены между «общей жизнестойкостью» и «ассертивными действиями». Это значит, что чем лучше развита общая жизнестойкость, тем лучше развита стратегия «ассертивные действия». (таблица 3)

Менее значимые положительные корреляции обнаружены между всеми компонентами жизнестойкости и «ассертивными действиями». Между копинг-стратегией «осторожные действия» и компонентам жизнестойкости «принятие риска». Между копинг-стратегией «осторожные действия» и «принятие риска». Данные связи обозначают, что чем выше компоненты жизнестойкости, тем лучше развиты копинг стратегии «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт» и «осторожные действия». (таблица 3)

Таблица 3

Корреляции жизнестойкости и копинг-стратегий у школьников

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вовлеченность | контроль | принятие риска | жизнестойкость |
| ассертивные действия | ,364\* | ,359\* | ,363\* | ,408\*\* |
| Вступление в социальный контакт | ,372\* | 0,161 | 0,174 | 0,260 |
| Поиск социальной поддержки | 0,204 | 0,052 | 0,088 | 0,113 |
| Осторожные действия | 0,251 | 0,275 | ,318\* | 0,298 |
| Импульсивные действия | 0,031 | 0,136 | -0,029 | 0,061 |
| Избегание | -,546\*\* | -,554\*\* | -,509\*\* | -,581\*\* |
| Непрямые действия | 0,018 | 0,047 | 0,045 | 0,055 |
| Ассоциальные действия | 0,007 | 0,042 | 0,068 | 0,055 |
| Агрессивные действия | -0,137 | -0,124 | -0,077 | -0,113 |
| Примечания: \*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). | | | | |
| \*\*. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). | | | | |

Значимые отрицательные корреляции были выявлены в связи всех компонентов жизнестойкости, а также общей жизнестойкости и стратегией преодоления «избегание». Это значит, что чем выше жизнестойкость, тем меньше используется стратегия «избегание». (таблица 3)

Если сравнивать значимые корреляции у студентов и школьников, то можно найти сходства:

1. Чем лучше развита жизнестойкость и её компоненты, тем чаще используется копинг-стратегия «ассертивные действия», но у студентов эта корреляция немного значимее.
2. Чем выше развиты компоненты жизнестойкости и общая жизнестойкость, тем реже используется копинг-стратегия «избегание». Если сравнивать компонент жизнестойкости «принятие риска» и копинг «избегание», то он чуть менее значим, чем другие связи.

Возможно, данные сходства связаны с тем, что они универсальны для школьников и студентов и чем выше уровень жизнестойкости, тем чаще используется копинг-стратегия «ассертивные действия» и реже копинг «избегание»

Если сравнивать значимые корреляции у студентов и школьников, то можно найти различия:

1. Чем лучше развит компонент жизнестойкости «принятие риска», тем чаще используется копинг-стратегией «осторожные действия».
2. Чем выше у школьников развит компонент «вовлеченность», тем чаще они используют стратегию «вступление в социальный контакт».

**Выводы по главе 2**

По результатам исследования у группы испытуемых не было выявлено каких-то явных отклонений от нормы. Наоборот, индекс конструктивности стратегий высокий как у школьников, так и у студентов. Самые популярные стратегии у студентов - «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки» и «осторожные действия». У школьников – «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки».

Общий уровень жизнестойкости у студентов участников исследования оказался средним. У школьников – также среднее значение.

На основании сказанного можно сделать выводы:

1. Среднего уровня жизнестойкости вполне достаточно для преодоления трудных жизненный ситуаций.
2. Наиболее популярными стратегиями преодоления стали как у студентов, так и у школьников: «поиск социальной поддержки», «вступление в социальный контакт». У студентов -«осторожные действия». У школьников – «ассертивные действия».
3. У школьников и студентов высокий индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения.
4. У студентов лучше развита жизнестойкость.
5. Школьники чаще, чем студенты используют стратегию «импульсивные действия».
6. У школьников и у студентов было обнаружено, что чем выше уровень жизнестойкости и её компонентов, тем чаще используется стратегия «ассертивные действия» и реже стратегия «избегание».
7. Также у школьников было выявлено, что чем выше «вовлечённость», тем чаще используется стратегия «вступление в социальный контакт» и чем выше «принятие риска», тем чаще используется копинг «осторожные действия».

Данные выводы по исследованию не противоречат статьям, проанализированных в ходе данного исследования. Во многих статьях было сказано, что подростки еще недостаточно владеют навыками копинг-стратегий, то есть выбор стратегии преодоления сложных жизненных ситуаций зависит от возраста, поэтому можно сказать, что в студенческие годы как раз и развиваются данные навыки, так как в исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов и школьники 5-11 классов.

Есть противоречия в том, что чем выше жизнестойкость, тем выше уровень конструктивности копинг-стратегий. Наверное, это связано с тем, что были разные выборки. Для студентов и школьников вполне достаточно среднего уровня жизнестойкости для эффективного преодоления трудных ситуаций, возможно в преодолении помогает ещё что-то другое, возможно какие-то личные качества.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В работе были рассмотрены и проанализированы статьи разных авторов по темам «жизнестойкость», «копинг-стратегии» и связь этих двух компонентов. Это достаточно популярные и часто исследуемые темы, что говорит об их актуальности в современном мире, но при этом статей по теме «связь копинг-стратегий и жизнестойкости у студентов и школьников» не было обнаружено. В статьях было выявлено, что уровень жизнестойкости зависит от выбора копинг-стратегий: чем он выше, тем стратегии более конструктивные. Использование стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций зависит от возраста: по мере взросления человека спектр и конструктивность стратегий увеличивается.

Результаты нашего исследования сравнивались с выводами, которые были представлены в статьях. Были обнаружены как сходства, так и незначительные различия. На основании статей и исследования была выявлена закономерность, что выбор моделей преодоления зависит от возраста и во время студенчества активно развиваются данные стратегии. Эта закономерность подтвердилась, уровень конструктивности стратегий преодоления у студентов выше, чем у школьников.

В нашем исследование было посвящено исследованию взаимосвязи жизнестойкости и стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов и школьников. В нём приняло участие 82 человека, 41 студентов 1-4 курсов российских ВУЗов и 41 школьников из 5-11 классов по всей России. По итогам собранных данных с двух тестов «жизнестойкости» С. Мади и «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла был проведён их анализ: считалось количество набранных баллов по каждому участнику, а затем усреднённое значение ответов всех участников по 9 шкалам стратегий, по 3 шкалам жизнестойкости и её общей суммы. Затем был проведен корреляционный анализ и использован критерий Манна-Уитни. В результате исследования были получены выводы:

1. В работе были проанализированы статьи на темы «копинг-стратегии» и «жизнестойкость», а также их связь.
2. Гипотеза подтвердилась. Достаточный уровень жизнестойкости для высокой конструктивности преодоления трудных ситуаций как у студентов, так и у школьников – средний. Также было выявлено, что у школьников и у студентов чем выше уровень жизнестойкости и её компонентов, тем чаще используется стратегия «ассертивные действия» и реже стратегия «избегание», то есть используются чаще конструктивные и реже соответственно не конструктивные способы преодоления.
3. У студентов лучше, чем у школьников развита жизнестойкость. Школьники чаще, чем студенты используют стратегию «импульсивные действия». Также у школьников было выявлено, что чем выше «вовлечённость», тем чаще используется стратегия «вступление в социальный контакт» и чем выше «принятие риска», тем чаще используется копинг «осторожные действия».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Александрова Е. С. Взаимосвязь экологического сознания и жизнестойкости // Международный журнал медицины и психологии. – 2020. - Том 3, №5. – С. 75-83.
2. Алкин И. А., Алкин М. И., Лукьянченко Н. В. Связь жизнестойкости студентов с отношением к ним родителей // Психологическая наука и образование. – 2020. - №3. – С. 75-89.
3. Банщикова Т. Н., Соколовский М. Л. И Тегетаева Ж. Р. Осознанная саморегуляция как ресурс преодоления стресса и достижения субъективного благополучия: этнорегиональная специфика // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2023. - №1. – С. 19-42.
4. Белозерова Л. А., Брагина Е. А., Николаева И. А. мотивация достижения и преодоления стрессовых ситуаций студентами-спортсменами // Психология спорта – 2023 – С. 33-35.
5. Березина А. В., Бабина А. В. Особенности совладания с негативным эмоциональным состоянием у матерей, воспитывающих детей раннего возраста // Психология и психотерапия семьи. – 2023. – № 1. – С. 5-27.
6. Василенко Т. Д., Селина И. А., Селина А. В. Жизнестойкость как адаптационный ресурс при нарушении соматического и психосоматического здоровья // Медицинская психология в России. – 2019. – T. 11, № 3. – C. 5.
7. Галата О.С. Учебное упорство и жизнестойкость у студентов // European journal of education and applied psychology. - 2020. - №1. – С. 35-39.
8. Дмитриева М. А., Крищенко Е. П., Павлова Т. В. Особенности жизнестойкости у студентов-психологов // Образовательные ресурсы и технологии. - 2020. - №4 (33) – 33-38.
9. Емельянова Т. П., Викентьева Е. Н. Проактивный коупинг и толерантность к неопределенности у предпенсионеров с разным уровнем жизнестойкости // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование» - 2023. - №1. – С. 12-29.
10. Ермакова Е. С. Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов ВУЗа // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2021 - № 2 – С. 142-159.
11. Ершова И. А., Пермякова М. Е., Садкина Т. М Связь жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек подросткового возраста // Педагогическое образование в России. – 2019 - № 4 – С. 133-140.
12. Каратерзи В. А., Климкович М. В. Особенности пищевого поведения студентов с разным уровнем жизнестойкости // Право. Экономика. Психология. – 2020. - №4(20) – С. 89-94.
13. Кайипбекова И.У., Гагай В.В. Жизнестойкость как основание преодоления трудных жизненных ситуаций у подростков из семей мигрантов // Мир науки. Педагогика и психология. - 2021. - №2. Т. 9 – С. 35-45.
14. Ким Э Сун Взаимосвязь между отдельными стратегиями самолидерства и копинг-стратегиями // КПЖ. – 2019. - №3(134). – С. 178-182.
15. Кора Н.А. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии зрелой личности в условиях коронавирусной инфекции // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2022. - №96. – С. 86-91.
16. Кузнецова Е. В. Развитие жизнестойкости лиц юношеского возраста средствами тренинговой работы // Вестник экспериментального образования. – 2019. - № 4(21) – С. 48-57.
17. Куликова Т. И. Возрастные различия выраженности адаптационного потенциала студента // Психологические науки – 2023. – С. 95-99.
18. Леонова Е. Н. Жизнестойкость и когнитивная оценка трудной жизненной ситуации как предикторы способов совладания // Человеческий капитал. – 2021. - № 4(148) – С. 90-103.
19. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестой­кости. — М.: Смысл, 2006 — 63 с.
20. Леонтьева Е. С., Сараева Е. В. Взаимосвязь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта у студентов технических специальностей // Форум молодёжной науки. - 2020. - №2. – С. 94-102.
21. Лобза О. В. Жизнестойкость как компонент психологической безопасности личности // Вестник Прикамского социального института. – 2019. - № 2(83) – С. 75-79.
22. Мергеновна Момбей-Оол Сыргв Взаимосвязь уровня жизнестойкости и копинг-стратегий молодежи, проживающей в Республике Тыва // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019 - № 3 – С. 123-128.
23. Митрофановой Е. Н. я-авторское как ресурс жизни // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2021. - №6. С. 80-86.
24. Москвина Н. В., Кузьмичева Е. В., Колесов А. Д., Сопов В. Ф. Особенности копинг-навыков спортсменов-фигуристов с разным уровнем мотивации достижений, экстраверсии и нейротизма // Теория и практика физической культуры. – 2022. - №1. С. 39-41
25. Прялухина А. В., Храпенко И. Б. Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций студентами-метиками младших курсов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – №2. – С. 49-56.
26. Сиврикова Н.В., Постникова М.И., Солдатова Е.Л., Пташко Т.Г., Черникова Е.Г., Шевченко А.А. Сравнительный анализ жизнестойкости представителей разных поколений современной России // Российский психологический журнал – 2019. - № 1. - С. 144-165.
27. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М., Кабиева А.А., Левадняя М.О. Оценка эффективности «Тренинга проактивного поведения» при формировании приверженности врача профилактической работе // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. - 2021. - Т. 18. - №4. - C. 893-914.
28. Татьянина Л. Г., Вахин Н. А., Сазонова Н. Н., Сорокин С. И. Копинг-стратегии студентов-спортсменов с разным уровнем эмоционального выгорания // Теория и практика физической культуры. – 2023. - № 3. С. 30-32.
29. Титовой О. И. Социальное взаимодействие людей с разным типом гендерной конформности // Общество: социология, психология, педагогика – 2023. - № 2. – С. 105-108.
30. Федотова В. А. Детерминанты жизнестойкости у трёх поколений современно России // Российский психологический журнал – 2020 – № 1. – С. 74-91.
31. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002.
32. Шабанова Т. Л., Мурзина К. В., Сазикова Е. С. Исследование показателей жизнестойкости у студентов-первокурсников в период адаптации в ВУЗе // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. - № 69-3 – С. 306-308.
33. Ширшов В.Д., Забара Л.И., Якина Л.Н. Жизнестойкость личности как социальный феномен (опыт философского и психолого-педагогического анализа) // Педагогическое образование в России -2019. - №5. - С. 108-116.
34. Ященко Е.Ф. Внутриличностная конфликтность, ценности, стратегии преодоления стрессовых ситуаций студентов до и после начала специальной военной операции // Вестник ГУУ. – 2023. - №2. – С. 212-220.
35. Ященко Е.Ф., Лазорак О.В., Копинг-стратегии и акцентуации характера студентов-первокурсников с разным уровнем субъективного благополучия // Вестник КемГУ. – 2020. - №4(84). – С. 1040-1049.