



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
**Дальневосточный федеральный университет**  
**(ДФУ)**

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**Департамент психологии и образования**

Рябович Карина Сергеевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ШИГН ДВФУ  
С РАЗНЫМИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология  
Психологическое консультирование и психодиагностика

Владивосток  
2018

В материалах данной выпускной квалификационной работы не содержатся сведения, составляющие государственную тайну, и сведения, подлежащие экспортному контролю.

Директор Школы искусств и гуманитарных наук

 \_\_\_\_\_ Ф.Е. Ажимов

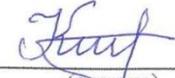
«20» июня 2018г.

Защищена в ГЭК с оценкой

Секретарь ГЭК

\_\_\_\_\_ О.В. Лобода  
подпись \_\_\_\_\_ И.О.Фамилия

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Автор работы  \_\_\_\_\_  
(подпись)

« 20 » июня 20 18 г.

Руководитель ВКР \_\_\_\_\_ к. псих. н., доцент \_\_\_\_\_  
(должность, уч. степень, ученое звание)

 \_\_\_\_\_ Бубновская О.В. \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)

« 21 » июня 20 18 г.

Назначен рецензент \_\_\_\_\_ к. псих. н., доцент \_\_\_\_\_  
(уч. степень, ученое звание)

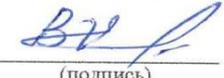
\_\_\_\_\_ Герасимова И.В. \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

«Допустить к защите»

Директор департамента

\_\_\_\_\_ к. псих. н., профессор \_\_\_\_\_

(уч. степень, ученое звание)

 \_\_\_\_\_ В.В. Калита \_\_\_\_\_  
(подпись) (и. о. фамилия)

« 22 » июня 20 18 г.

## Оглавление

Введение .....	3
1 Теоретический анализ психологических особенностей лиц с разными копинг-стратегиями .....	6
1.1 Понятие, классификация и проблема измерения копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии.....	6
1.2 Подходы к изучению личности и её психологических особенностей.....	10
1.3 Теоретический анализ связи копинг-стратегий и психологических особенностей личности.....	15
2 Психодиагностическое обеспечение эмпирического исследования психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегия. .	21
2.1 Характеристика методов исследования способов совладающего поведения личности и стрессовой нагрузки .....	21
2.2 Характеристика психодиагностического комплекса «Профоринтатор» как инструмента для выявления психологических особенностей первокурсников .....	26
3 Эмпирическое исследование психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями .....	29
3.1 Планирование и организация исследования. Характеристика выборки ...	29
3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования копинг-стратегий первокурсников с учётом оценки стрессовой нагрузки.....	32
3.3 Выявление и анализ психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями .....	39
Заключение .....	48
Список литературы.....	50
Приложение А Материалы к методикам исследования .....	55
Приложение Б Материалы к математическим методам исследования .....	62
Приложение В Результаты исследования .....	63

## Введение

Современное общество можно охарактеризовать наличием большого количества стрессогенных факторов, которые порождают у людей психическую напряженность и предъявляют повышенные требования к психологическим качествам личности и ее стрессоустойчивости, обеспечивающим преодолевающее поведение и эффективность деятельности в сложных жизненных ситуациях. Стресс считается крайней формой проявления психической напряженности, способной препятствовать личностному развитию.

Эта тема актуальна и для студенчества, особенно для первого курса, адаптирующегося к новым условиям. Поэтому последовательным продолжением изучения стресса являются исследования процессов преодоления стрессовых состояний – так называемого копинг-поведения, – с учетом специфики студенчества.

Выбор стратегии преодолевающего поведения связан с особенностями личности человека. При этом следует учитывать, что сложные ситуации, которые возникают в жизни, могут не только оказывать на человека неблагоприятное влияние, но и пробуждать в нем внутренние возможности, которые незаметны в ситуациях отсутствия стрессового воздействия.

Цель исследования: выявить психологические особенности первокурсников с разными копинг-стратегиями, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности.

Объект исследования (теоретический): личность.

Объект исследования (эмпирический): первокурсники ШИГН.

Предмет исследования: психологические особенности лиц с разными копинг-стратегиями, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности.

Гипотеза исследования: психологические особенности личности, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности, у первокурсников с разными копинг-стратегиями различаются.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи исследования:

- рассмотреть понятие, классификацию и проблему измерения копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии;
- изучить основные подходы к исследованию личности и ее психологических особенностей;
- провести теоретический анализ связи копинг-стратегий и психологических особенностей личности;
- подобрать методы исследования способов совладающего поведения личности и стрессовой нагрузки;
- провести эмпирическое исследование психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями с учётом стрессовой нагрузки;
- выявить и проанализировать психологические особенности первокурсников с разными копинг-стратегиями;
- предложить рекомендации по разработке программы формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов в ситуациях стрессовой нагрузки.

Методологической основой исследования стал комплекс взаимодополняющих теоретических и эмпирических методов: анализ литературы по проблемам изучения личности и копинг-стратегиям; «Копинг-тест» (R.S. Lazarus); Шкала стрессогенности жизненных событий (Т.Н. Holmes, Р.Н. Rahe); комплекс «Профориентатор», методы математической статистики: описательная статистика, корреляционный анализ и сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента и F-критерий Фишера).

Исследование проходило на базе Школы искусств и гуманитарных наук ДВФУ. В эмпирическом исследовании приняли участие студенты первого курса ШИГН (с 01.03.2018 Школа гуманитарных наук переименована в Школу

искусств и гуманитарных наук).

Апробация результатов исследования проводилась в рамках X международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум 2018» и представлена в формате электронной публикации «Психологические особенности первокурсников ШИГН ДВФУ с разными копинг-стратегиями»<sup>1</sup>.

Практическая значимость работы заключается в разработке рекомендаций по формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов в ситуациях стрессовой нагрузки.

Структура работы: работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы и приложений.

---

<sup>1</sup> Психологическая гостиная ДВФУ (г. Владивосток) [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Российская Академия Естествознания, 2012-2018. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2018/3153/5880>

# **1 Теоретический анализ психологических особенностей лиц с разными копинг-стратегиями**

## **1.1 Понятие, классификация и проблема измерения копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии**

В отечественной психологии термин «coping» появился в 1990-е гг., однако принято считать, что стоящее за ним явление было известно и изучалось давно (например, «стрессоустойчивость», «эмоциональная устойчивость»). Особенно часто понятие «coping» использовалось в рамках клинического подхода (В.А.Абабков, Г.Л. Исурина, Б.Д. Карвасарский, Н.А. Сирота, В.А. Ялтонский и др.).

В контексте теории деятельности проблема копинга изучалась в работах Ф.Е. Василюка (психология переживания) и Л.А. Китаева-Смыка (исследование стресса и реакций человека на него).

В современной психологии проблема исследования копинг-стратегий считается одной из наиболее обсуждаемых и актуальных. Человек с момента рождения не только сталкивается с глобальными социальными и природными катастрофами, но и постоянно переживает индивидуальные жизненные события, требующие от него гибких и адаптивных методов реагирования.

Человек развивается и растет по мере собственной включенности в события, играющие для него важную роль. На пути человека встречаются разные трудности, которые нужно преодолевать. Но каждый раз, стремясь решить проблемы, человек сталкивается с множеством ситуаций, травмирующих его психику. Поэтому в последнее время со стороны психологов уделяется все большее внимание анализу поведения человека в сложных обстоятельствах.

Проблема преодоления личностью трудных жизненных ситуаций сформировалась в психологической науке во второй половине 20 века. Термин «копинг-поведение» впервые появился в психологии в 1962 году в работах

Л.Мэфи, исследующего, как дети преодолевают кризисы развития. Затем Р.Лазарус в 1966 году обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и иными событиями, порождающими тревогу.

Понятие «копинг» происходит от английского «cope» – преодолевать и в российской психологии переводится как психологическое преодоление или совладающее, адаптивное поведение<sup>2</sup>.

Совладание представляет собой поведение и процессы, направленные на переживание и преодоление ситуаций стресса, в особенности психосоциального характера.

По мнению Р.М. Грановской и И.М. Никольской, копинг-стратегии – это «постоянно изменяющиеся поведенческие, эмоциональные и когнитивные попытки справиться со специфическими внутренними или / и внешними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ним справиться»<sup>3</sup>.

А.Н. Сирота отмечает, что копинг-поведение представляет собой форму поведения, которая отражает готовность человека решать жизненные проблемы, умение использовать конкретные средства для преодоления эмоционального и психологического стресса<sup>4</sup>.

Следовательно, совладение – это индивидуальный метод взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной значимостью и логикой в жизни человека, его психологическими возможностями.

Понятие копинг-стратегии охватывает обширный спектр активности человека: от психологических бессознательных защит, необходимых для сохранения удобной для личности картины мира и образа «Я», до целенаправленного преодоления ситуаций кризиса.

Существует несколько классификаций копинг-стратегий, наиболее

---

<sup>2</sup> Ширалиева Г.И. Особенности копинг-стратегий у студентов педагогического колледжа // Молодой ученый. — 2016. — №12. — С. 806-809

<sup>3</sup> Ширалиева Г.И. Особенности копинг-стратегий у студентов педагогического колледжа // Молодой ученый. — 2016. — №12. — С. 807

<sup>4</sup> Копинг-поведение и механизмы совладания со стрессом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psiholog.com/stress-kak-obekt-nauchnoj-refleksii/koping-povedenie-i-mexanizmy-sovladaniya-so-stressom/>

известной из которых является классификация стратегий копинга Р. Лазаруса в соавторстве с С. Фолкманом, включающая два типа копинг-стратегий:

- проблемно-ориентированный;
- эмоционально-ориентированный.

В первом случае человек во время переживания стресса пытается изменить ситуацию с помощью осмысления проблемы, ищет информацию о том, как поступить и что делать. Это помогает избежать необдуманных поступков и импульсивных действий.

Эмоциональный тип копинг-поведения в стрессовых ситуациях включает в себя мысли, помогающие снизить психологический пресс от напряженного состояния. Это помогает чувствовать себя лучше, но не направлено на решение проблемы<sup>5</sup>.

Следует учитывать, что в большинстве исследований копинги измеряются ретроспективно. По последним данным, это искажает оценки: ретроспективно люди склонны недооценивать когнитивные и переоценивать поведенческие копинги, которые они использовали. Корреляции между экологическими и ретроспективными измерениями средние или несколько выше средних (по данным исследований, в пределах 0,47–0,68).

В одних методиках измерения копингов необходимо описать конкретную стрессовую ситуацию, в других – требуется обобщенный ответ («Что Вы обычно делаете в трудной ситуации»). Ситуативные оценки копингов не совпадают с диспозициональными (обобщенными) оценками, даже если испытуемых просят выделить основные стрессовые события за неделю и по ним рассчитывают интегративные баллы по копингам за неделю. Обобщенные и конкретные оценки разделяют 23–36% вариативности данных, то есть не совпадают более чем в половине случаев. И диспозициональный, и ситуативный стресс (его интегративная оценка за определенный период времени) связаны с психологическим переживанием дистресса и определяются

---

<sup>5</sup> Копинг-стратегии: понятие и виды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/koping-strategii-ponyatie-i-vidy.html#i-6>

личностными переменными и особенностями когнитивной оценки ситуации, однако эта связь различна.

Интересно, что ситуативный копинг связан с дистрессом непосредственно, а диспозициональный – опосредствованно, через ситуативный копинг, который удается предсказать на основе диспозиционального копинга и когнитивных оценок. Причем проблемно-ориентированные копинги связаны со вторичной оценкой ситуации (оценкой своих способностей), а дистанцирование / избегание – с первичной оценкой (оценкой ситуации). В случае ситуативных оценок копингов личностные черты (нейротизм, экстраверсия, открытость) объясняют значительную часть дисперсии проблемно-ориентированных копингов и дистанцирования / избегания. При оценке диспозиционального копинга только нейротизм и открытость слабо связаны с дистанцированием / избеганием, но не с проблемно-ориентированными копингами.

В последних работах Р. Лазарус настаивает на важности процессуальных измерений копингов при помощи интервью, отмечая при этом, что данные, полученные при помощи нарративных методов, не коррелируют с данными опросников, но позволяют предсказывать, например, скорость выздоровления и наличие осложнений после хирургического вмешательства<sup>6</sup>.

Таким образом, копинг-стратегии – это постоянно изменяющиеся поведенческие, эмоциональные и когнитивные попытки справиться со специфическими внутренними или / и внешними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека.

---

<sup>6</sup> Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе.: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195-197.

## 1.2 Подходы к изучению личности и её психологических особенностей

В психологической науке существуют различные подходы к изучению личности, наибольшее распространение из которых в зарубежной психологии получили биогенетические, социогенетические и психогенетические теории.

Биогенетический подход ставит в основу развития личности и её особенностей биологические процессы созревания организма. Американский психолог начала XX века С. Холл главным законом развития считал биогенетический «закон рекапитуляции», согласно которому индивидуальное развитие, онтогенез, повторяет основные стадии филогенеза. В типологических классификациях, разработанных в XX веке Э. Кречмером, У. Шелдоном, была сделана попытка связать характер человека с его физической конституцией. Ярко биологизм выступает в трактовке личности З. Фрейда, согласно которой все поведение личности обусловлено бессознательными биологическими влечениями или инстинктами. Развитие личности происходит благодаря адаптации биологической природы к жизни в обществе, выработке у нее защитных механизмов и согласованных со «Сверх-Я» способов удовлетворения потребностей.

Социогенетические теории объясняют особенности личности, исходя из структуры общества, способов социализации, взаимоотношений с окружающей средой. По мнению бихевиористов (Э. Торндайк, Б. Скиннер), личность скорее является результатом взаимодействий человека с окружением, приводящих к вознаграждению или наказанию. По теории социализации человек, рождаясь биологической особью, становится личностью лишь благодаря воздействию социальных условий жизни. Согласно теории социального научения личность формируется в процессе межличностного взаимодействия. Популярная на Западе теория ролей исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения, определяемых его статусом. Эти роли накладывают отпечаток на характер поведения личности, ее отношения с другими людьми.

Психогенетический подход не отрицает значения ни биологии, ни среды, но на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов. В нем можно выделить три течения:

а) Психодинамическое течение объясняет поведение личности главным образом через эмоции, влечения и другие внерациональные компоненты психики (Э. Эриксон и другие).

б) Когнитивное направление описывает поведение личности через развитие познавательных сторон интеллекта, стремясь показать, что формирование личности определяется тем, какую роль при восприятии внешних событий она отводит контролю над ними (Ж. Пиаже, Дж. Келли и другие).

в) Персонологическое течение, в центре которого стоит развитие личности в целом, считает, что в основе природы человека лежит склонность к самореализации или стремление к самовыражению на протяжении всей жизни через совершаемые им выборы (Э. Шпрингер, А. Маслоу и другие).

Отечественная психология в изучении личности чаще всего опирается на культурно-историческую концепцию Л.С. Выготского и теорию деятельности А.Н. Леонтьева.

Согласно Л.С. Выготскому «личность есть понятие социальное, оно охватывает надприродное, историческое в человеке. Она не рождена, но возникает в результате культурного развития, поэтому личность есть понятие историческое»<sup>7</sup>.

Возникновение личности как системного качества обусловлено тем, что индивид в совместной деятельности с другими изменяет мир и посредством этих изменений преобразует и себя (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн). Личность рассматривается в единстве индивида и условий социальной среды (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев).

Реальным базисом личности, как относительно позднего продукта

---

<sup>7</sup> Петровский А.В. История и теория психологии / А.В. Петровский, М.Г.Ярошевский. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996. С 180.

общественно-исторического и онтогенетического развития человека, является совокупность общественных отношений к миру, которые реализуются в деятельности, точнее, в совокупности многообразных деятельностей. Становление личности – это формирование единой системы личностных смыслов<sup>8</sup>.

Личность как субъект межличностных отношений рассматривается в единстве трех сторон:

1) как относительно устойчивая совокупность интраиндивидуальных качеств: индивидуальности, мотивов, направленности (Л.И. Божович), структуры характера, особенностей темперамента, способностей (Б.М. Теплов, В.Д. Небылицин, В.С. Мерлин);

2) как включенность индивида в пространство межиндивидуальных связей, где взаимодействия и взаимоотношения, возникающие в группе, воспринимаются через конкретного ее участника, то есть личность как носителя этих взаимоотношений. Личностное выступает как групповое, групповое как личностное (В.А. Петровский);

3) как «идеальная представленность» личности в жизнедеятельности других людей, в том числе за пределами их наличного взаимодействия, как результат активно осуществляемых ею смысловых преобразований интеллектуальной и аффективно-потребностной сфер личности других людей<sup>9</sup>.

Современная психология считает, что личность биосоциальна. Биологические предпосылки (тип нервной системы, половые особенности, задатки и т. п.) определяют предрасположенность развития человека. Огромное влияние на личность оказывают среда, воспитание и обучение, способы социализации. Важное значение имеет и активность самой личности, которая обеспечивает взаимодействие с окружающим миром, стимулирует участие личности в деятельности. Таким образом, личность – не просто результат биологического созревания или отпечаток специфических условий жизни, но и

---

<sup>8</sup> Лукацкий М.А. Педагогическая наука: история и современность. – М.: ГЭОТАР-Медиа. 2012. С. 249

<sup>9</sup> Багадирова С.К. Материалы к курсу «Психология личности» (раздел «Теория личности») / С.К. Багадирова, А.А. Юрина. – М.: Директ-Медиа. 2014. С. 105

субъект активного взаимодействия со средой, в процессе которого индивид приобретает личностные черты<sup>10</sup>.

Полнота содержания личности и ее основные психологические особенности определяются:

а) спецификой проявления и соотношения разных качеств личности. Личность считается настолько многогранной в собственных психологических проявлениях, что соотношение ее разных качеств может сказываться на поведении и на проявлениях мировоззрения;

б) характером и содержанием интересов и потребностей, легкостью и устойчивостью их переключаемости, их многогранностью и узостью. Являясь весьма изменчивыми, интересы и потребности личности при своей узости сильно ограничивают мировоззрение человека;

в) уровнем осознанности человека собственного места в социуме. Бывает часто, что человек не может слишком долго найти собственное место в социуме, что не позволяет его мировоззрению эффективно проявляться и окончательно оформиться;

г) уровнем целостности убеждений и мировоззрения, наличием или отсутствием в них противоречий, которые отражают противоположные интересы различных общественных слоев. Если личность находится под воздействием или руководствуется противоречивыми интересами, носителями которых она оказывается в результате разного рода социальных обстоятельств, то нарушается целостность мировоззрения;

д) содержанием человеческого мировоззрения, его психологической сущностью. Мировоззрение человека представляет собой сложившуюся систему убеждений на человеческие отношения, общество, природу, которые уже стали внутренними.

Не стоит при этом забывать о психологической структуре личности,

---

<sup>10</sup> Ефимова Н.С., Основы общей психологии : учеб. Пособие / Н.С. Ефимова. – М., 2013. С. 185-187

которая отражает проявление и единство ее трёх элементов<sup>11</sup>:

1) Психологическая сторона личности отражает сущность функционирования ее психических процессов, образований, состояний и свойств.

Психические состояния представляют собой уровень качества и работоспособности функционирования психики личности в любой момент времени.

Под психическими свойствами понимается постоянно проявляющиеся, наиболее устойчивые особенности личности, которые обеспечивают определенный уровень деятельности и поведения, типичный для нее. К основным психическим свойствам относят: способности, характер, темперамент и направленность.

Явления, которые обеспечивают первичное осознание и отражение личностью влияний окружающей действительности, называются психическими процессами.

Психические образования – это психические явления, которые формируются в процессе приобретения человеком профессионального и жизненного опыта, в содержание которых включено особенное сочетание умений, навыков и знаний.

2) Социально-психологическая сторона личности определяет ее основные характеристики и качества, которые позволяют играть конкретные роли в социуме, занимать среди других людей определенное положение.

Отношения с другими людьми считаются совокупностью проявлений социально-психологических и индивидуально-психологических качеств личности, отражающих типичное поведение при взаимодействии и в общении с другими людьми.

Социальные роли представляют собой типичные методы личностного поведения, которые обусловлены социально-психологическими и

---

<sup>11</sup> Романова Т.А. Личность как предмет научно-философского исследования // Современные проблемы науки и образования, 2015. - № 1-1

индивидуально-психологическими особенностями, позволяющими завоевать доверие и определенный авторитет со стороны других людей.

Социальные установки личности – это настроенность на конкретное отношение к другим людям и обществу.

Под социальными личностными позициями понимаются представления, убеждения и взгляды личности, которые отстаиваются и реализуются ею в отношениях с другими людьми.

3) Мировоззренческая сторона личности связана с общественно значимыми особенностями и ценностями, которые позволяют занимать в обществе достойное место. Личностное мировоззрение определяет ее основные жизненные интересы и цели, позиции, отношения.

Нравственный облик личности представляет собой устойчивую систему взглядов на нормы отношений людей в обществе и их достойное взаимодействие.

Моральный облик личности образует систему представлений о морали, которая отражает наличие твердых устоев личности и определяет ее поведение и действия в социуме.

В целом, психологическая и социальная характеристика личности как описание комплекса характерных личностных особенностей имеет собственную внутреннюю иерархизированную структуру, главный фокус которой нацелен на выделение психологических и социальных качеств через осмысление всех черт, имеющих социальное и индивидуальное происхождение.

### **1.3 Теоретический анализ связи копинг-стратегий и психологических особенностей личности**

В последние годы широкое распространение получили исследования, посвященные изучению взаимосвязей между копинг-стратегиями и психологическими особенностями. Некоторые личностные характеристики (например, нейротизм, локус контроля и оптимизм) привлекали значительно

больше внимания в исследованиях совладания со стрессом по сравнению с другими особенностями личности, такими как экстраверсия, открытость, добросовестность и готовность к сотрудничеству – переменными, которые вместе с нейротизмом образуют «Большую пятерку», комплексно описывающую личность.

В исследованиях было установлено, что нейротизм ассоциируется с дезадаптивным стилем совладания со стрессом, поскольку лица с высокими показателями нейротизма отличались неадаптивными способами реагирования на стрессоры, включающими самообвинение, принятие желаемого за действительное и пребывание в пассивном состоянии. Экстраверсия была связана с таким способом совладания со стрессом, как отреагирование (стремление выговориться, поделиться с кем-то своими неприятностями)<sup>12</sup>.

В исследованиях Kocowski (1996) при сравнении двух крайних групп испытуемых (устойчивых и неустойчивых к стрессу) обнаружены существенные различия между группами в отношении личностных особенностей. Так, неустойчивые к стрессу проявили интенсивное чувство неполноценности, отсутствие веры в свои силы, боязливость, значительную импульсивность в действиях. Напротив, лица, устойчивые к стрессу, были менее импульсивны и менее боязливы, им была свойственна большая устойчивость в преодолении препятствий, активность, энергичность, жизнерадостность<sup>13</sup>.

Исследователи совладающего со стрессом поведения в подростковом и юношеском возрасте Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский показали выраженную взаимосвязь между характеристиками Я-концепции и копинг-стратегиями. Так, преимущественное использование копинга избегания оказывает влияние на формирование негативной Я-концепции, а низкий уровень самооценки предопределяет выбор пассивных стратегий преодоления стресса.

---

<sup>12</sup> Журавлёв А.Л. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / А.Л. Журавлёв, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 127.

<sup>13</sup> Набиуллина Р. Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учеб. Пособие / Р.Р. Набиуллина. – Казань.: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. С. 8.

Отечественные ученые утверждают, что Я-концепция личности существенным образом влияет на стиль (адаптивное либо дезадаптивное функционирование) копинг-процесса в целом<sup>14</sup>.

По мнению сторонников диспозиционного подхода, стиль совладания относительно стабилен во времени и тесно связан с чертами личности. Такие хорошо известные личностные факторы, как оптимизм, поведенческий тип А, локус контроля и другие, могут оказывать влияние на предпочтение и выбор определенных способов преодоления стресса. Более того, некоторые авторы рассматривают тип А собственно как стиль совладания личности. Таким образом, в рамках данного подхода утверждается тезис о том, что «совладание – это личность, действующая в условиях стресса», подчеркивается тесная взаимосвязь личности и совладания со стрессом.

Однако, по мнению критиков диспозиционной концепции, личностные переменные служат слабыми предикторами специфической копинговой активности. Исследователи проводят различия между традиционными личностными переменными и стилями совладания со стрессом, отмечая, что диспозиционные типологии «грубо упрощают сложные паттерны совладания»<sup>15</sup>. Психологическая адаптация обеспечивается посредством личностно-средового взаимодействия, в процессе которого проявляются индивидуальные тенденции, актуализирующиеся в стрессовых ситуациях на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях организации личности (копинг-поведение).

Согласно ситуационному подходу личностные характеристики лишь определяют восприятие требований ситуации как стрессогенных. Совладание со стрессом – это динамический процесс, посредством которого индивид в одних случаях, главным образом, использует одну форму совладания, скажем защитные стратегии, а в других – прибегает к стратегиям решения проблемы путем изменения отношения «личность – окружающая среда».

---

<sup>14</sup> Кобзева О.В. Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. – 2011. №3. – С. 155-158.

<sup>15</sup> Брайт Д. Стресс: теории исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК. 2003. С. 192.

Не отрицая того, что диспозиционные факторы играют определенную роль в преодолении стресса, Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются с точки зрения соответствия ресурсам индивида. При столкновении со стрессовым событием происходит «развивающийся, динамический процесс когнитивной оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки»<sup>16</sup>. Р. Лазарус в более поздних собственных работах утверждает, что совладание со стрессом находится в зависимости от эмоционального переживаемого состояния. Каждая ситуация и каждая из эмоций, провоцирующих эмоциональное состояние, по всей вероятности, обуславливают специфический определенный паттерн совладания со стрессом.

Многие исследователи указывают на связь механизмов психологической защиты и копинга. В научной литературе есть попытки совмещения сосуществующих понятий «защита» и «копинг» по разным критериям: направление и характер действия, время появления в онтогенезе, уровень произвольности, уровень осознания. Одни исследователи полагают, что психологическая защита считается «механизмом совладания с внутренней тревогой» или «интрапсихическим копингом»<sup>17</sup>, другие – относят копинг к внешним, поведенческим проявлениям механизмов психологической защиты.

Близость механизмов психологической защиты и понятий копинга диктовала необходимость их разграничения, критерии которого предложил Н.Хаан, считая копинг динамическим параметром, применяющимся индивидом сознательно и направленным на активное изменение ситуации. Механизмы психологической защиты, в отличие от копинга, он рассматривал как статичный параметр, реализующий пассивные механизмы, зависимые от интрапсихической деятельности и направленные на снижение психического

---

<sup>16</sup> Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. -СПбГМУ.: 2009. С. 3.

<sup>17</sup> Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: 2004. С. 187

дискомфорта. Также психологическая защита допускает скрытые влечения и приводит к процессу ожидания, при котором тревогу можно преодолеть и без окончательного решения проблемы. Исследователь характеризует процессы совладания как целенаправленные, адекватные реальности и гибкие адаптивные действия, а защитные механизмы как искажающие реальность, ригидные и навязанные<sup>18</sup>.

Данное мнение согласуется с позицией Р. Лазаруса, рассматривающего психологическую защиту как пассивное копинг-поведение, а защитные механизмы как интрапсихические методы преодоления стрессовых ситуаций, необходимые для сокращения эмоционального напряжения ранее, чем ситуация изменится<sup>19</sup>.

Благодаря механизмам психологической защиты «Я» пытается удерживать систему отношений в устойчивом положении. С помощью активных копинг-механизмов «Я» пытается вывести систему отношений из состояния жестко фиксированного равновесия, чтобы ее перевести на новый уровень функционирования, увеличивающий возможности совладания с проблемами<sup>20</sup>.

Следовательно, механизмы психологической защиты обеспечивают регулярную систему личностной стабилизации, которая направлена, в первую очередь, на снижение тревоги, возникающей неизбежно при осознании конфликта либо препятствии к самореализации. В широком контексте психологическая защита включается при формировании психотравмирующих, негативных переживаний и определяет во многом взаимодействия типологических свойств с индивидуальными свойствами, конкретно-историческим опытом личностного развития в определенной культуре и социальной среде.

---

<sup>18</sup> Haan, N. Coping and Defending: Processes of Self-Environment / N. Haan / Organization Elsevier. – 2013. С. 135

<sup>19</sup> Сунцова Я.С. Особенности психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин // Вестник Удмуртского университета. Электрон. журн. 2014. - Вып. 3. – С. 50-60.

<sup>20</sup> Мархакшинова Н.В. Копинг-механизмы и механизмы психологической защиты // Психодидактика высшего и среднего образования. Электрон. журн. 2012. – С. 155-158.

Понимание механизма осуществления психологической адаптации личности как единой системы, которая состоит из совокупности психологических защитных механизмов и копинг-механизмов, представляется целесообразным процессом, потому что механизмы приспособления личности к разным жизненным ситуациям широки – от достаточно гибких, активных и конструктивных копинг-стратегий, до весьма пассивных и ригидных механизмов психологической защиты.

Анализ проблемы совладающего поведения доказывает важность формирования умения у учащейся молодежи конструктивно справляться с жизненными трудностями. В последнее время учеными обращается внимание на высокую стрессогенность современной образовательной среды школы и вуза. Авторами отмечается наличие интеллектуальной, физической и психоэмоциональной напряженности, связанной с большой учебной нагрузкой, необходимостью вхождения в новую социальную среду, с личностным и профессиональным самоопределением. При этом все усугубляется тем, что личностные ресурсы в студенчестве кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нем.

## **2 Психодиагностическое обеспечение эмпирического исследования психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями**

### **2.1 Характеристика методов исследования способов совладающего поведения личности и стрессовой нагрузки**

Существует большое число разнообразных методов, предназначенных для диагностики стратегий совладания, некоторые из них предназначены для исследования отдельных возрастных групп, другие посвящены изучению стратегий совладания в конкретных трудных жизненных ситуациях (преодоления болезни и т.п.). Мы остановимся на двух наиболее часто используемых в психологической практике инструментах: «Опросник способов совладания» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ), разработанном Р.Лазарусом и С. Фолкманом, и «Опросник совладания со стрессом» (COPE Inventory), авторами которого являются Ч. Карвер, М. Шейер и Ж. Вентрауб.

WCQ измеряет копинг при конкретных событиях. Восемь субшкал включают в себя такие механизмы совладания как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, решение проблемы и позитивная переоценка ситуации. При этом факторная структура может быть различной – ответы испытуемых распределяются по 3–9 факторам.

а) COPE позволяет изучать как ситуационные копинги, так и лежащие в их основе диспозиционные стили в связи с тем, являются ли ответы респондентов их «обычными» способами реагирования или связаны со специфическими трудными жизненными (стрессовыми) ситуациями. К тринадцати изначальным шкалам в дальнейшем добавили измеряющие использование алкоголя, наркотиков и юмора как средства совладания параметры, – в итоге 60 пунктов, объединенных в 15 шкал. В основе опросника лежат не данные факторного анализа (статистический подход), а подход

Р.Лазаруса и авторская модель саморегуляции поведения.

Проверка валидности данных методик (К. Кларк и др.) показала, что надежность-согласованность (коэффициент альфа Кронбаха) их различных субшкал варьирует в пределах 0,36–0,83 (WCQ) и 0,49–0,91 (COPE), шкалы согласованы на достаточном уровне значимости (более 0,75–0,80). Внешнюю (конвергентную) валидность методик подтверждают выявленные взаимные корреляции (субшкалы избегание, поиск помощи, активное совладание и планирование).

В целом, способы совладания, измеренные при помощи этих методик, позволяют предсказать уровень стресса, наличие соматических симптомов, удовлетворенность жизнью, выраженность позитивного и негативного аффекта ( $p < 0,01$ ). В наибольшей степени копинги связаны с выраженностью аффекта, соматической симптоматикой и удовлетворенностью жизнью. В среднем COPE по сравнению с WCQ позволяет более эффективно предсказать все переменные (дисперсия 0,19 – 0,40-0,41 для COPE и 0,18 – 0,28-0,33 для WCQ)<sup>21</sup>.

Опросники могут применяться на русскоязычной выборке. Апробация WCQ на выборке более 1600 здоровых взрослых испытуемых (Л.И.Вассерман и др.) показала тест-ретестовую надежность (подвыборка 100 человек) с интервалом один месяц равную 0,84. Работа Т.Л.Крюковой и ее учеников на выборке 600 испытуемых выявила надежность-согласованность (альфа Кронбаха) 0,39 – 0,62 для разных шкал, низкую их согласованность. Факторный анализ объясняет небольшой процент дисперсии данных. Схожие результаты – у И.А. Джидарьян (10-факторное решение, частично соответствующее англоязычному, объясняет малый процент дисперсии данных, характеризуется малой устойчивостью<sup>22</sup>.

Проблема нестабильности факторного решения характерна для опросника в целом. Так, Р. Лазарус указывал на целесообразность использования

---

<sup>21</sup> Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе.: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. Т. 2. С. 89-91.

<sup>22</sup> Там же.

проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных копингов как более стабильных оценок.

Имеются данные о внешней и конструктивной валидности методики WCQ в различных областях. Исследование с сопоставлением данных по стрессогенности профессиональных групп (моряки-подводники, военнослужащие – с диагнозом «расстройство адаптации»; курсанты военного университета) выявило значимые межгрупповые различия по различным субшкалам (дистанцирование, избегание, планирование, положительная переоценка)<sup>23</sup>.

Установлено, что мужья и жены предпочитают разные стратегии совладания на этапах формирования семьи, появления нового члена семьи – ребенка, становления дошкольника и подростка (В.Е. Куфтяк, исследование семейных пар на разных этапах жизни семьи). В деструктивных семьях, использующих физические наказания ребенка, оба родителя чаще применяют конфронтативный копинг, дистанцирование и избегание, реже – самоконтроль, принятие ответственности и планирование<sup>24</sup>.

В исследовании старшеклассников (Е.С. Замышляева) выявлено повышение значений по шкалам дистанцирования, избегания и положительной переоценки у сельских учащихся, по сравнению с городскими в условиях приближающихся единых государственных экзаменов (ЕГЭ)<sup>25</sup>.

Русскоязычная версия COPE получена на выборке из 411 условно здоровых испытуемых и 112 пациентов с психическими расстройствами (расширена шкала активного копинга, выделена как самостоятельная шкала позитивного переопределения, поиск эмоциональной и инструментальной социальной поддержки объединены в одну шкалу). Надежность-согласованность – 0,43-0,89 для различных субшкал, для 5 из 15 субшкал менее

---

<sup>23</sup> Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе.: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. Т. 2. С. 98.

<sup>24</sup> Куфтяк Е.В. Концепция семейного совладания: основные положения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — № 5. Режим доступа: <http://medpsy.ru>

<sup>25</sup> Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте. – М.: 2006. С. 37.

0,6-0,7 и 0,4-0,5 для 2 субшкал. Выявлены корреляции субшкал с опросником способов совладания и показана достаточно высокая ретестовая надежность<sup>26</sup>.

Далее пункты ненадежных субшкал (первый этап, N = 292) были заново сформулированы, надежность (второй этап, N = 148) составила 0,66-0,92 (коэффициент альфа Кронбаха) при двух субшкалах – 0,66-0,70. Шкала мысленного ухода от проблемы 0,41, что соответствует англоязычным данным (0,45). Структура субшкал не изменялась. При оценке внешней валидности использовались опросники удовлетворенности жизнью, жизнестойкости, диспозиционной витальности, диспозиционного оптимизма, опросник когнитивной регуляции эмоций<sup>27</sup>.

В данном исследовании для выявления и анализа копинг-механизмов студентов с учетом стрессовой нагрузки выбраны опросник «Копинг-тест» (R.S.Lazarus) и Шкала стрессогенности жизненных событий (Т.Н.Holmes, R.H.Pahe), представленные в приложении (Приложение А).

Целью методики «Копинг-тест» является определение копинг-механизмов личности в разных сферах психической деятельности. Этот опросник считается первым стандартизированным инструментом в сфере измерения копинга.

Респондентам предлагаются пятьдесят утверждений, которые касаются поведения в трудной жизненной ситуации. По результатам исследования выделяются следующие субшкалы копинг-поведения:

1) Положительная переоценка. Преодоление отрицательных переживаний происходит с помощью положительного переосмысления, способность воспринимать трудность как очередной этап саморазвития.

2) Планирование. Основным поведенческим механизмом здесь является создание плана по выходу из ситуации. Человек учитывает свой опыт, анализирует возможности и вероятные результаты своих действий.

3) Избегание / бегство. Преодоление негативных из-за трудностей

---

<sup>26</sup> Иванов П.А. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) / П.А. Иванов, Н.Г Гаранян. – М.: 2010. – №1. – С. 82-93

<sup>27</sup> Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе.: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. Т. 2. С. 92-95.

переживаний личности происходит с помощью регулирования по типу уклонения: отвлечения, неоправданных ожиданий, фантазирования, отрицания проблемы. При отчетливой форме может наблюдаться инфантильная форма поведения в стрессе.

4) Принятие ответственности. Человек признает свою роль в возникновении проблемы и ответственность за решение, характерно самообвинение и самокритика. Выраженность стратегии может привести к неоправданной самокритике, хронической неудовлетворенности собой.

5) Поиск социальной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание совета, внимания и поддержки, конкретной действенной помощи и сочувствия.

6) Самоконтроль. Преодоление трудностей происходит с помощью сдерживания и целенаправленного подавления эмоций, свойственны высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

7) Дистанцирование. Человек преодолевает проблемы с помощью субъективного снижения их значимости и уровня эмоциональной вовлеченности в них. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, обесценивания, юмора, отстранения и пр.

8) Конфронтация. Проблемы решаются с помощью осуществления конкретных действий. Часто эта стратегия рассматривается как неадаптивная, но при умеренном использовании обеспечивает способность к сопротивлению трудностям, умение отстаивать интересы.

Перечисленные копинг-механизмы делятся на три группы:

- конструктивные;
- относительно конструктивные;
- неконструктивные.

Шкала стрессогенности жизненных событий представляет собой список жизненных ситуаций, которые, по результатам исследования авторами более пяти тысяч пациентов, оказали негативное влияние на их психическое и соматическое здоровье.

Каждому важному жизненному событию в списке представленных в шкале ситуаций соответствует определенное число баллов, которое можно сопоставить со степенью его «стрессогенности» для личности.

Итоговая оценка выражает степень стрессовой нагрузки, которая делится на высокую, среднюю и низкую<sup>28</sup>.

## **2.2 Характеристика психодиагностического комплекса «Профориентатор» как инструмента для выявления психологических особенностей первокурсников**

Комплекс «Профориентатор», принятый на вооружение лабораторией «Гуманитарные Технологии» (Московский государственный университет им. М.Ломоносова, далее – МГУ), является инструментом для выявления психологических особенностей личности и активно используется в современной профориентации.

Первая версия комплекса тестирования называлась «Тест профессиональных склонностей» (ТПС), который был разработан в 1997 году А.Г. Шмелевым с целью проведения профориентационных консультаций со старшеклассниками и абитуриентами МГУ. В основу теста был положен не только оригинальный набор тестовых заданий, но и перечень тестовых шкал (факторов), не дублирующий полностью ни один из известных в профориентации инструментов (ДДО Климова, опросник Холланда, перечень интересов Стронга, «карту интересов» и другие).

Комплекс ТПС функционировал под тестовой оболочкой «ТЕСТАН», разработанной А.Г. Шмелевым для ОС DOS, и включал два основных блока – «Интересы» (8 субшкал) и «Способности» (6 субшкал), которые по составу фактически сохранились в версии, получившей в 2001 году название

---

<sup>28</sup> Хрусталёва, Я. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учеб. пособие / Я.С. Хрусталёва. – СПбГУ., 2013. – С. 2.

«Профориентатор» (лишь субшкала интересов «Госслужба» была заменена на субшкалу интересов «Знак»).

Со временем стало очевидно, что выбор профессии не исчерпывается определением только интересов и способностей, – в результате добавился блок диагностики личностных качеств, составленный на основе факторов «Большой пятерки», адаптированных для русскоязычной выборки.

Кроме того, в блоке «Интересы» было принято решение использовать более простые задания опросного типа – вместо выбора из 8-ми вариантов ответа выбор из двух (плюс нейтральный ответ). Новые задания были получены с участием студентов факультета психологии МГУ на практикуме по конструированию тестов. В создании версии 2001 года активное участие приняли Е.И. Рыхлевская и А.Г. Серебряков.

Современный комплекс «Профориентатор» наряду со структурой интересов и интеллекта включает диагностический блок – структура личности, который состоит из 50 вопросов-утверждений, ориентированных на выявление личностных качеств, условно обозначенных как «Активность», «Согласие», «Самоконтроль» и «Эмоциональная стабильность»<sup>29</sup>.

Каждая шкала имеет высокий и низкий полюс:

1) Шкала «Активность». Высокий полюс: активность в общении с другими людьми (стремление знакомиться, завязывать связи, проявлять инициативу в общении, организовывать других на какое-нибудь дело). Энергичность, поиск новых впечатлений. Низкий полюс: необщительность, замкнутость, скромность в общении, предпочтение узкого круга большому количеству людей. В крайних проявлениях – закрытость, отгороженность от мира;

2) Шкала «Согласие». Высокий полюс: склонность сотрудничать и соглашаться с другими, умение встать на точку зрения другого, посочувствовать, желание помочь. Желания другого рассматриваются как

---

<sup>29</sup> Шмелёв А.Г., Страхов Н.Н., Иванова О.Н. Методическое пособие по комплексу «Профориентатор»: Центр тестирования и развития в МГУ. – С. 21-23.

более важные, нежели свои собственные. В крайних проявлениях – конформизм, ведомость. Низкий полюс: самостоятельность в выборе позиции, отстаивание собственной точки зрения. Индивидуализм, склонность полагаться на себя. Независимость и игнорирование желаний других людей. В крайних проявлениях – конфронтация, эгоизм;

3) Шкала «Самоконтроль». Высокий полюс: умение организовать себя в пространстве и времени: пунктуальность, целенаправленность, склонность к планированию. Хорошо развит самоконтроль и волевые качества. В крайних проявлениях – педантизм, неумение расслабляться. Низкий полюс: импульсивность, отсутствие организованности, непоследовательность в достижении целей. Часто это сочетается с высокой оригинальностью мыслей и поступков и высокой переключаемостью с одного дела на другое. Способность отклониться от шаблона, развитое творческое начало. В крайних проявлениях – полная дезорганизованность выполнения деятельности;

4) Шкала «Эмоциональная стабильность». Высокий полюс: устойчивость в стрессовых ситуациях, способность сохранять хладнокровие, хорошая выдержка. В крайнем проявлении – «непробиваемость», эмоциональная холодность. Низкий полюс: чувствительность, тонкое переживание происходящих и предполагаемых событий, тревожность. В крайних проявлениях – эмоциональная дезорганизация деятельности.

Таким образом, блок «Личность» психодиагностического комплекса «Профориентатор» позволяет выявить психологические особенности первокурсников, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности.

В целом, представленные психодиагностические инструменты характеризуются необходимой надежностью и валидностью для проведения эмпирического исследования психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями с учётом стрессовой нагрузки.

### **3 Эмпирическое исследование психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями**

#### **3.1 Планирование и организация исследования. Характеристика выборки**

Для исследования взята выборка, состоящая из студентов Школы искусств и гуманитарных наук (далее – ШИГН). Следует отметить, что студенческий возраст – это период достижения наивысших, «пиковых» результатов, которые основаны на процессах биологического, психологического и социального развития. Происходит укрепление целеустремлённости, самостоятельности, решительности и настойчивости личности.

Учёба в вузе всегда характеризуется высокой степенью нагрузки, умственной и эмоциональной. Студенты постоянно сталкиваются с различными жизненными ситуациями и трудностями. Особенно это характерно для студентов первого курса.

Среди особенностей жизни современных студентов многие исследователи выделяют большие информационные нагрузки, усложнение межличностных взаимоотношений, как следствие возникновение проблем с членами семьи из-за оторванности, проживания в других городах. Также доказано, что сегодня студенты переживают большое эмоциональное напряжение, тревожность, ощущение психологического неблагополучия<sup>30</sup>.

Именно в студенчестве происходит становление и стабилизация личности, характера, мировоззрения. Очень важно, чтобы в этот период происходило формирование позитивного отношения к жизни, развитие уверенности человека в своих способностях решать проблемы и брать ответственность за свое благополучие на себя.

---

<sup>30</sup> Кабанченко Е.А. Студенчество. Особенности возраста и жизненного периода [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. LX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(60). – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/12\(60\)](https://sibac.info/archive/guman/12(60)).

Цель исследования: выявить психологические особенности первокурсников с разными копинг-стратегиями, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности.

Объект исследования (теоретический): личность.

Объект исследования (эмпирический): первокурсники ШИГН.

Предмет исследования: психологические особенности лиц с разными копинг-стратегиями, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи исследования:

- рассмотреть понятие, классификацию и проблему измерения копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии;
- изучить основные подходы к исследованию личности и ее психологических особенностей;
- провести теоретический анализ связи копинг-стратегий и психологических особенностей личности;
- подобрать методы исследования способов совладающего поведения личности и стрессовой нагрузки;
- провести эмпирическое исследование психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями с учётом стрессовой нагрузки;
- выявить и проанализировать психологические особенности первокурсников с разными копинг-стратегиями;
- предложить рекомендации по разработке программы формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов в ситуациях стрессовой нагрузки.

Гипотеза исследования: психологические особенности личности, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности, у первокурсников с разными копинг-стратегиями различаются.

В эмпирическом исследовании приняли участие студенты 1 курса ШИГН таких направлений подготовки, как: Реклама и связи с общественностью

(Б4105а, Б4105б); Журналистика (Б4104а, Б4104б); История (Б4103); Конфликтология (Б4108); Социология (Б4111); Философия (Б4101); Издательское дело (Б4110); Социальная работа (Б4112); Психология (Б4102); Теология (Б4107). Средний возраст 18 лет. Выборка для тестирования с помощью комплекса «Профориентатор» составила 279 человек, из них 198 девушек и 81 юношей (приложение В.1), Шкалы стрессогенности жизненных событий (Т.Н. Holmes, R.H. Rahe) и методики «Копинг тест» (R.S. Lazarus) – 177 человек, из них 112 девушек и 65 юношей (приложение В.2).

Для составления вторичной выборки была проведена оценка предпочтительности для испытуемых стратегий совладания со стрессом (показатель более 60 баллов свидетельствует о выраженном предпочтении соответствующего копинга). В анализ включался средний балл выраженности по группам копинг-стратегий. В результате было получено три группы испытуемых (всего – 63 человека):

- а) с конструктивными копинг-стратегиями – 30 человек (приложение В.3);
- б) с относительно конструктивными копинг-стратегиями – 22 человека (приложение В.4);
- в) с неконструктивными копинг-стратегиями – 11 человек (приложение В.5).

Испытуемые, имеющие не выраженное предпочтение по данным группам копинг-стратегий (средний балл по группе менее 60), а также вошедшие сразу в несколько разных групп, не включались в выделенные во вторичной выборке группы.

Процедура эмпирического исследования включала в себя следующие этапы:

- на первом этапе с респондентами исследуемых групп были проведены психодиагностические методики: «Копинг-тест» (R.S. Lazarus) и Шкала стрессогенности жизненных событий (Т.Н. Holmes, R.H. Rahe) (приложение А), а также комплекс «Профориентатор»;

- на втором этапе исследования была проведена обработка и интерпретация полученных данных;

- на третьем этапе исследования было проведено сопоставление полученных данных с помощью методов описательной статистики, корреляционного и сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента и  $\varphi^*$ -угловое преобразование Фишера), их интерпретация.

Процедура проведения, обработка и интерпретация результатов исследования по методикам представлены в приложении А.

По результатам проведённого исследования были сформулированы выводы и рекомендации.

### **3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования копинг-стратегий первокурсников с учётом оценки стрессовой нагрузки**

Анализируя полученные результаты исследования, отметим, что для студентов первого курса ШИГН ДВФУ, в целом, характерна средняя степень стрессовой нагрузки, у них преобладают группы конструктивных и относительно-конструктивных копинг-механизмов, чаще встречаются такие копинг-стратегии, как Планирование решения, Поиск социальной поддержки и Принятие ответственности.

Для анализа копинг-стратегий первокурсников с учётом оценки стрессовой нагрузки применялись методы описательной статистики, включающие оценку процентного соотношения, данные представлены в таблицах 1 и 2.

Т а б л и ц а 1 – Представленность групп копинг-стратегий в зависимости от степени стрессовой нагрузки (чел., %)

Группы копинг-стратегий	Степень стрессовой нагрузки					
	Низкая		Средняя		Высокая	
	Чел	%	чел	%	чел	%
Конструктивные	10	58,8	14	43,8	6	42,9
Относительно конструктивные	5	29,4	12	37,5	5	35,7
Неконструктивные	2	11,8	6	18,8	3	21,4
Итого:	17	100	32	100	14	100

Сравнивая доли лиц в таблице 1, можно заметить, что у студентов с низкой стрессовой нагрузкой конструктивные копинги встречаются чаще, чем в группе со средней и высокой степенью, они характерны почти для двух трети этой группы (58,8, 43,8 и 42,9% соответственно), а у студентов с высокой – доля лиц с неконструктивными копинг-стратегиями выше, чем в группе со средней и низкой степенью стрессовой нагрузки (21,4, 18,8 и 11,8% соответственно), они составили более пятой части группы.

Как видно из таблицы 2, у студентов с конструктивными копинг-стратегиями доля лиц с низкой стрессовой нагрузкой выше, чем в группах с относительно конструктивными и неконструктивными копингами, они составляют более трети группы (33,3, 22,7, и 18,2% соответственно), а у студентов с неконструктивными копинг-стратегиями – доля лиц с высокой стрессовой нагрузкой выше, чем в группах с относительно конструктивными и конструктивными копинг-стратегиями, и составляет почти третью часть группы (27,3, 22,7 и 20% соответственно).

Т а б л и ц а 2 – Представленность уровней стрессовой нагрузки в группах с разными копинг-стратегиями (чел, %)

Степень стрессовой нагрузки	Группы копинг-стратегий					
	Конструктивные		Относительно конструктивные		Неконструктивные	
	чел	%	чел	%	чел	%
Низкая	10	33,3	5	22,7	2	18,2
Средняя	14	46,7	12	54,5	6	54,5
Высокая	6	20,0	5	22,7	3	27,3
Итого:	30	100	22	100	11	100

Это может свидетельствовать о том, что с возрастанием стрессовой нагрузки влияние психологических черт личности на выбор копинг-стратегий снижается, а вероятность выбора неконструктивных копинг-стратегий повышается.

Для того, чтобы выявить статистически значимые связи между копинг-стратегиями и стрессовой нагрузкой проводился корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, который позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Ограничения критерия и порядок расчёта представлены в приложении Б.

Результаты корреляционного анализа с указанием уровня значимости найденных связей представлены в таблице 3.

Т а б л и ц а 3 – Результаты корреляционного анализа копинг-стратегий и стрессовой нагрузки (г-критерий ранговой корреляции Спирмена)

Выборка	Группа по копингам	Эмпирические значения	Уровень значимость
Вся выборка (n=177)	К	0.164	$\rho < 0,05$
	ОК	0.169	$\rho < 0,05$
	Н	0.217	$\rho < 0,01$
К+ОК+НК (n=63)	К	0.005	-
	ОК	0.088	-
	Н	0.330	$\rho < 0,01$
К (n=30)	К	0.166	-
	ОК	0.288	-
	Н	0.520	$\rho < 0,01$
ОК (n=22)	К	-0.059	-
	ОК	0.269	-
	Н	0.438	$\rho < 0,05$
НК (n=11)	К	-0.323	-
	ОК	-0.517	-
	Н	-0.327	-

Для подсчета ранговой корреляции необходимо располагать двумя рядами значений, которые могут быть проранжированы, например:

- 1) два признака, измеренные в одной и той же группе испытуемых;

- 2) две индивидуальные иерархии признаков, выявленные у двух испытуемых по одному и тому же набору признаков (например, личностные профили и др.);
- 3) две групповые иерархии признаков;
- 4) индивидуальная и групповая иерархии признаков<sup>31</sup>.

Корреляция подсчитывалась относительно всех испытуемых, вторичной выборки и отдельных групп, включая конструктивные (К), относительно конструктивные (ОК) и неконструктивные (НК) копинг-стратегии.

Значения  $r$  по всей выборке попадают в зону значимости, что свидетельствует о том, что связь между копинг-стратегиями и стрессовой нагрузкой выявлена во всех трех группах. Особенно тесная прямая связь выявлена между уровнем стрессовой нагрузки и выбором неконструктивных копинг-стратегий.

Критические значения коэффициента корреляции с учетом степеней свободы представлены в таблице 4.

Т а б л и ц а 4 – Критические значения  $r$ -критерия для всех выборок

n	P			
	0,1	0,05	0,01	0,001
177	0,135	0,160	0,210	0,266
63	0,209	0,248	0,322	0,405
30	0,306	0,361	0,463	0,570
22	0,360	0,423	0,537	0,652
11	0,521	0,602	0,735	0,847

В целом, анализ полученных корреляций в представленных группах выявил статистически значимую прямую связь (уровень значимости  $p < 0,01$ )

<sup>31</sup> Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2010. – С.208

степени стрессовой нагрузки и выбора определённого копинга, при этом, чем выше уровень стрессовой нагрузки, тем вероятнее выбор неконструктивных копинг-стратегий.

Для выявления статистически значимых различий между группами вторичной выборки по уровню стрессовой нагрузки и по группам копингов применялся сравнительный анализ при помощи подсчета критерия  $\varphi^*$  – Угловое преобразование Фишера, который позволяет сравнивать величины выборочных дисперсий двух рядов наблюдений. Для вычисления  $F_{эмп}$  нужно найти отношение дисперсий двух выборок, причём так, чтобы большая по величине дисперсия находилась бы в числителе, а меньшая в знаменателе<sup>32</sup>.

Результаты сравнительного анализа представлены в таблицах 4 и 5.

Т а б л и ц а 4 – Результаты сравнительного анализа групп копинг-стратегий по степени стрессовой нагрузки с помощью критерия  $\varphi^*$  Фишера

Сравниваемые группы (группы копинг-стратегий)	Степень стрессовой нагрузки	Эмп. значения
К и НК	Высокая	0,491
	Средняя	0,443
	Низкая	0,99
К и ОК	Высокая	0,235
	Средняя	0,556
	Низкая	0,844
ОК и НК	Высокая	0,29
	Средняя	0
	Низкая	0,303

<sup>32</sup> Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М., 2004. С. 175.

Критическое значение критерия для  $p=0,05$  составляет 1,64, для  $p=0,01$  – 2,31.

Сравнительный анализ не показал статистически значимых различий в доли лиц по степени стрессовой нагрузки в выделенных группах, что, возможно, связано с уменьшением объема вторичной выборки при разбивке на группы по конструктивным, относительно конструктивным и неконструктивным копингам.

Т а б л и ц а 5 – Результаты сравнительного анализа уровня стрессовой нагрузки по группам копинг-стратегий критерием  $\phi^*$  Фишера

Сравниваемые группы (уровень стрессовой нагрузки)	Группа копинг-стратегий	Эмп. значения
Высокий и низкий	К	0,887
	ОК	0,374
	НК	0,723
Высокий и средний	К	1,006
	ОК	0,282
	НК	0,653
Средний и низкий	К	0,056
	ОК	0,115
	НК	0,043

Сравнительный анализ не выявил статистически значимых различий, что видно из анализа данных, представленных в таблицах 4 и 5, что, возможно, обусловлено снижением численности групп в ходе формирования вторичной

выборки в связи с необходимостью отсева испытуемых с неяркой выраженностью предпочтений конкретных копинг-стратегий.

В целом, анализ копинг-стратегий первокурсников с учётом оценки стрессовой нагрузки, показал, что уровень стрессовой нагрузки связан с выбором копинг-стратегий. Чем выше стрессовая нагрузка, тем больше вероятность выбора студентами неконструктивных копинг-механизмов совладания со стрессом, и наоборот, в ситуации с меньшим стрессовым влиянием первокурсники с большей вероятностью отдадут предпочтение конструктивным копинг-механизмам. Это подтверждает необходимость оказания помощи студентам в формировании конструктивных копинг-стратегий в условиях высокой стрессовой нагрузки, как умственной, так и эмоциональной.

### **3.3 Выявление и анализ психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями**

Для анализа психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями были применены методы описательной статистики, включая оценку средних значений, процентное соотношение, корреляционный и сравнительный анализ.

Полученные результаты исследования показывают, что студентам первого курса ШИГН ДВФУ, в целом, в большей мере свойственны такие психологические черты, как «Согласие» и «Активность», что характеризует их склонностью к сотрудничеству, умением встать на позицию другого, посочувствовать, желанием помочь, активностью в общении с другими людьми (стремлением знакомиться, завязывать связи, проявлять инициативу в общении, организовывать других на какое-нибудь дело)<sup>33</sup>.

---

<sup>33</sup> Шмелёв А.Г., Страхов Н.Н., Иванова О.Н. Методическое пособие по комплексу «Профорентатор»: Центр тестирования и развития в МГУ. – С. 24.

Средние значения личностных черт первокурсников в группах с конструктивными, относительно конструктивными и неконструктивными копинг-стратегиями представлены на рисунке 1.

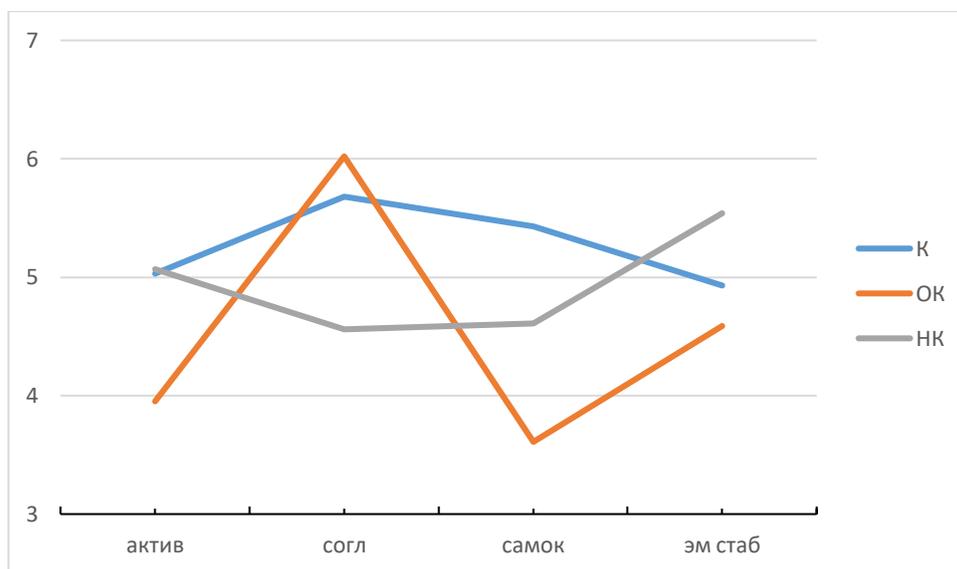


Рисунок 1 – Усреднённые профили личностных черт первокурсников в группах с разными копинг-стратегиями

Личностные черты, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности, которые мы получили при помощи комплекса «Профориентатор», измеряются по стандартной шкале стенов, балл по каждому фактору отображается в диапазоне от 1 до 10, где средним значением является 5,5, а средней зоной – от 3,5 до 7,5.

На рисунке 1 видно, что баллы по личностным чертам «Согласие» и «Самоконтроль» при неконструктивных копинг-стратегиях ниже, а при конструктивных, напротив, выше. То есть эти качества могут быть связаны с формированием конструктивных копингов у личности. Такая черта, как «Эмоциональная стабильность», наоборот, при неконструктивных копинг-стратегиях выше, чем при конструктивных, что можно объяснить тем, что личность с неконструктивными копингами стремится развивать устойчивость к стрессовым ситуациям, умение сохранять спокойствие. Личность же с конструктивными копингами может быть более уязвима к стрессу из-за

повышенной ответственности и нагрузки, связанной с чертами «Согласие» и «Самоконтроль».

При относительно конструктивных копинг-стратегиях значения по личностным чертам достаточно изменчивы по разным шкалам: по шкале «Согласие» наблюдается резкий скачок вверх (самый высокий балл из всех групп), и вниз – по шкале «Самоконтроль» (самый низкий балл из всех групп). Такая личность достаточно нестабильна, скорее всего будет отличаться неорганизованностью (низкий самоконтроль и высокое согласие), несформированными волевыми качествами.

Для оценки связи между личностными чертами и копинг-стратегиями применялся корреляционный анализ (таблица 6).

Т а б л и ц а 6 – Результаты корреляционного анализа между личностными чертами и копинг-стратегиями (г-критерий ранговой корреляции Спирмена)

Копинг-стратегии	Личностные черты			
	Активность	Согласие	Самоконтроль	Эмоциональная стабильность
Конфронтативный	0,220***	-0,063	-0,038	-0,082
Дистанцирование	-0,095	-0,189**	-0,022	-0,057
Самоконтроль	-0,038	0,053	0,095	-0,067
Поиск социальной поддержки	0,139*	0,229***	0,078	-0,265***
Принятие ответственности	-0,071	0,192**	-0,068	-0,340****
Бегство-избегание	-0,116	-0,156*	-0,182**	-0,261***
Планирование	0,315****	0,065	0,285****	0,189*
Положительная переоценка	0,249***	0,171**	0,082	0,078

\* $\rho < 0,1$ ,

\*\* $\rho < 0,05$ ,

\*\*\* $\rho < 0,01$ ,

\*\*\*\* $\rho < 0,001$

Критические значения критерия составляют: для  $\rho=0,1$  – 0,135, для  $\rho=0,05$  – 0,160, для  $\rho=0,01$  – 0,210, для  $\rho=0,001$  – 0,266.

Корреляционный анализ между личностными свойствами и копинг-стратегиями показал статистически значимые связи по всем личностным чертам:

- «Активность» с конфронтативным копингом, поиском социальной поддержки, планированием решения и положительной переоценкой – прямая связь;
- «Согласие» с поиском социальной поддержки, принятием ответственности и положительной переоценкой – прямая связь, с – дистанцированием и бегством-избеганием – обратная связь;
- «Самоконтроль» с планированием – прямая связь, с – бегством-избеганием – обратная связь;
- «Эмоциональная стабильность» с планированием решения – прямая связь, с – поиском социальной поддержки, принятием ответственности и бегством-избеганием – обратная связь.

Это означает, что данные черты связаны с выбором определённого копинга. Из них в зону статистически значимых тесных связей ( $\rho < 0,01$  и  $\rho < 0,001$ ) попало большинство связей с личностной чертой «Активность» (с конфронтативным копингом, планированием, положительной переоценкой), «Эмоциональная стабильность» с поиском социальной поддержки, принятием ответственности и бегством-избеганием, «Согласие» с поиском социальной поддержки и «Самоконтроль» с планированием.

Таким образом, такие черты, как самоконтроль и согласие положительно связаны с конструктивными копингами (планирование и поиск социальной поддержки соответственно). Активность и эмоциональная стабильность

личности связаны как с конструктивными (планирование (+) в первом случае и поиск социальной поддержки (-) во втором) и относительно конструктивными копингами (положительная переоценка (+) и принятие ответственности (-), соответственно), так и с неконструктивными (конфронтация (+) и бегство-избегание(-)) копинг-стратегиями.

Подобный анализ можно представить и по копингам. Так, например, конструктивное планирование решения связано на уровне значимости  $p < 0,001$  с такими чертами, как «Активность» и «Самоконтроль», и на уровне значимости  $p < 0,05$  с такой чертой, как «Эмоциональная стабильность». Неконструктивная конфронтативная копинг-стратегия, в свою очередь, тоже связана с активностью личности, что может свидетельствовать о том, что чрезмерная напористость личности порождает агрессивные усилия по изменению ситуации и боевое отстаивание своего мнения и желаний в отношениях с окружающими.

Для сравнительного анализа было выбрано два математических критерия: t-Стьюдента (степенные значения) и  $\phi$ -Фишера (доли лиц). Результаты сравнительного анализа представлены в таблицах 7, 8.

Т а б л и ц а 7 – Результаты сравнительного анализа личностных черт групп с разными копинг-стратегиями с помощью критерия t-Стьюдента

Психологические черты	Эмпирические значения по сравниваемым группам		
	К и НК	К и ОК	ОК и НК
Активность	0,1	2*	1,5
Самоконтроль	1,2	3,8**	1,5
Согласие	1,5	0,6	1,9
Эмоциональная стабильность	0,8	0,6	1,2

\* $p = 0,05$

\*\* $p < 0,01$

Оценка по критерию t-Стьюдента не показала значимых различий между личностными чертами в группах копингов К и НК, ОК и НК, в отличие от групп К и ОК, где выявлены значимые различия по чертам «Активность» и «Самоконтроль», характеризующие данные группы студентов.

Критерий  $\phi$ -Фишера показал, что между личностными чертами в группах с разными копинг-стратегиями есть статистически значимые различия по личностным свойствам «Согласие» и «Самоконтроль».

Т а б л и ц а 8 – Результаты сравнительного анализа личностных черт групп с разными копинг-стратегиями при помощи критерия  $\phi$ -Фишера

Психологическая черта с учетом уровня выраженности		Эмпирич. значения $\phi$ -Фишера по сравниваемым группам		
		К и ОК	К и НК	ОК и НК
Активность	Высокий	0,77	0,672	1,227
	Средний	0,021	1,018	0,388
	Низкий	0,399	0,593	0,263
Согласие	Высокий	0,331	1,118	1,319
	Средний	0,367	0,017	0,263
	Низкий	1,136	1,001	1,82*
Самоконтроль	Высокий	-	0,088	-
	Средний	1,728*	1,121	0,244
	Низкий	2,597**	1,285	0,747
Эмоциональная стабильность	высокий	0,395	0,672	0,672
	Средний	0,891	0,709	0
	Низкий	0,68	0,264	0,265

\* $p < 0,05$

\*\* $p < 0,01$

В расчете учитывалось, что согласно ограничениям критерия  $\phi$ -Фишера ни одна из сравниваемых долей не должна быть равняться нулю<sup>34</sup>.

Подсчёты, представленные в таблице 8, выявили различия по следующим личностным качествам и уровням их выраженности:

- «Самоконтроль» (средний и низкий уровень) в группах с конструктивными и относительно конструктивными копинг-стратегиями, то есть эта черта с любым уровнем выраженности связана с выбором соответствующих копинг-стратегий;
- «Согласие» (низкий уровень) в группах с относительно конструктивными и неконструктивными копингами, что может свидетельствовать о том, что неумение работать в группе, индивидуализм приведёт к использованию неконструктивных копинг-стратегий.

Анализируя полученные данные, можно сказать о том, что студентам с выраженными личностными качествами активность, согласие и самоконтроль более свойственно применять конструктивные копинг-стратегии. При этом первокурсник с ярко выраженной эмоциональной нестабильностью и активностью, не сбалансированной согласием и самоконтролем, чаще выбирает неконструктивные копинг-стратегии.

Что касается относительно конструктивных копингов, то у студента личностные черты могут быть выражены по-разному, например, высокий уровень выраженности согласия, но низкий – самоконтроля.

В целом, первокурсник с конструктивными копинг-стратегиями характеризуется такими психологическими особенностями, как сотрудничество, коммуникабельность, организованность, стрессоустойчивость, целенаправленность, с неконструктивными, наоборот, – эмоциональной

---

<sup>34</sup> Первитская А.М. Математические методы в психологии: учеб. пособие / А.М. Первитская – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2013. С. 25.

нестабильностью, низким самоконтролем, наличием проблем с коммуникациями, замкнутостью, дистанцированием, неорганизованностью, тревожностью.

Таким образом гипотеза о том, что личностные качества, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности, у лиц с разными копинг-стратегиями различаются, проверенная при помощи описательной статистики, корреляционного и сравнительного анализа, подтвердилась.

Также исследование показало, что с возрастанием стрессовой нагрузки влияние психологических особенностей личности на выбор копинг-стратегий снижается, а вероятность выбора неконструктивных копинг-стратегий повышается.

Это подчеркивает необходимость оказания психологической помощи студентам (в особенности первокурсникам) в формировании конструктивных копинг-стратегий в условиях стрессовой нагрузки. При этом наиболее эффективной будет программа, учитывающая психологические особенности лиц с разными копинг-механизмами.

Каждый студент первого курса сталкивается с такими стрессорами, как «первая сессия» и «адаптация», вызывающими повышение уровня стресса, что может усугубляться выбором неконструктивных копинг-стратегий.

Поэтому были предложены рекомендации по формированию конструктивных копинг-стратегий в ситуациях стрессовой нагрузки:

- Саморегуляция, управление своим эмоциональным состоянием, (например, если это экзамен, то можно применить дыхательную технику, которая позволит успокоиться, снизить тревогу и настроиться на работу: задержать дыхание и представить круг, в который вы медленно выдыхаете, повторить так четыре раза, далее выдохнуть набранный воздух в воображаемый квадрат).

- Обращение за помощью в сложных ситуациях к знакомым или к экспертам, которые разбираются в требуемом вопросе.

- Составление плана при высокой стрессовой нагрузке, что поможет распределить задачи по порядку, с учетом степени приоритетности (часто эффект «снежного кома» вызывает у человека желание всё бросить и убежать).

Чем больше студент будет применять эти рекомендации по формированию конструктивных копинг-стратегий при стрессовой нагрузке, тем быстрее будет решаться проблема, крепнуть самооценка, а вследствие этого снижаться уровень стресса.

Разработка программы по формированию конструктивных копинг-стратегий при стрессовой нагрузке требует учета выявленных психологических особенностей студентов с конструктивными, относительно конструктивными и неконструктивными копинг-стратегиями.

## Заключение

Тема стресса актуальна для студенчества, особенно для первого курса, так как происходит адаптация к новым условиям. Поэтому исследование психологических особенностей у студентов первого курса с разными копинг-стратегиями, изучение механизмов преодоления стрессовых состояний первокурсниками, представляется необходимым и достаточно своевременным.

В данной работе выявлены психологические особенности первокурсников с разными копинг-стратегиями, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности.

Для достижения поставленной цели рассмотрены понятие, классификация и проблема измерения копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии, изучены основные подходы к исследованию личности и её психологических особенностей, проведён теоретический анализ связи копинг-стратегий и психологических особенностей личности. В эмпирической части подобраны методики для изучения личности, способов ее совладающего поведения и стрессовой нагрузки, проведено исследование психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями с учётом стрессовой нагрузки, выполнен их анализ. Также предложены рекомендации по разработке программы по формированию конструктивных копинг-стратегий в ситуациях стрессовой нагрузки.

Анализ копинг-стратегий первокурсников с учётом оценки стрессовой нагрузки, показал, что стрессовая нагрузка связана с выбором копинг-стратегий. Чем выше стрессовая нагрузка, тем больше вероятность того, что человек выберет неконструктивные копинг-механизмы, если же человек меньше подвержен стрессовому влиянию, его выбор в большей степени будет обусловлен личностными факторами.

Таким образом гипотеза о том, что личностные качества, проявляющиеся в активности, согласии, самоконтроле и эмоциональной стабильности, у лиц с разными копинг-стратегиями различаются, проверенная при помощи

описательной статистики, корреляционного и сравнительного анализа, подтвердилась. На основе результатов исследования, их анализа и интерпретации сформулированы выводы, предложены рекомендации по разработке программы по формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов в ситуациях стрессовой нагрузки.

Было бы интересным в перспективе исследования полученные данные о психологических особенностях первокурсников с разными копинг-стратегиями с учетом стрессовой нагрузки проанализировать и в гендерном аспекте.

## Список литературы

1. Абдулаева П.З., Османова А.А. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 9-2. – с. 233-239
2. Акимова Е.В. Копинг-механизмы и механизмы психологической защиты [Электронный ресурс] // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/852/13922>.
3. Артемцева Н.Г. О связи со-зависимости с удовлетворенностью потребностей человека // Психология человека в современном мире. – Том 1. - 2013 – 150 с.
4. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Психология личности» (раздел «Теория личности») / С.К. Багадирова, А.А. Юрина. – М.: Директ-Медиа. 2014. 172 с.
5. Баскакова С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. №2. – с. 88-96.
6. Бекмуратова Г.Т. Особенности развития психологического здоровья студентов // Materials of the XI International scientific and practical conference, «Cutting-edge science», - 2015. – 150 с.
7. Брайт Д. Стресс: теории исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК. 2003. 352 с.
8. Глушко Е.В. Причины конфликтов в студенческой среде. // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/304/5570>.
9. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология

стресса и совладающего поведения в современном российском обществе.: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. Т. 2. С. 89-91.

10. Депрессия при шизофрении: особенности протекторных психологических механизмов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://privetstudent.com/diplomnyye/diplomnyye-raboty-po-meditsine/page,5,2375-depressiya-pri-shizofrenii-osobennosti-protكتورnyh-psihologicheskikh-mehanizmov.html>.

11. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М., 2004. 336 с.

12. Ефимова Н.С., Основы общей психологии : учеб. Пособие / Н.С. Ефимова. – М., 2013. 288 с.

13. Журавлёв А.Л. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / А.Л. Журавлёв, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 680 с.

14. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте. – М.: 2006. 237 с.

15. Иванов П.А. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) / П.А. Иванов, Н. Г. Гаранян. – М.: 2010. – №1. – С. 82-93

16. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: 2004. 701 с.

17. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. -СПбГму.: 2009. 136 с.

18. Кабанченко Е.А. Студенчество. Особенности возраста и жизненного периода [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. LX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(60). – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/12\(60\)](https://sibac.info/archive/guman/12(60)).

19. Кобзева О.В. Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. – 2011. №3. – С. 155-158.

20. Копинг-поведение и механизмы совладания со стрессом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psiholog.com/stress-kak-obekt-nauchnoj-refleksii/koping-povedenie-i-mexanizmy-sovladaniya-so-stressom/>
21. Копинг-стратегии: понятие и виды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/koping-strategii-ponyatie-i-vidy.html#i-6>
22. Кобытова Г.С., Еремина Ю.А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник ТГПУ. 2015. №3 (156). – с. 42-48.
23. Крысько, В. Г. Социальная психология : учебник для бакалавров / В. Г. Крысько. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 190 с.
24. Куфтяк Е.В. Концепция семейного совладания: основные положения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. – № 5. Режим доступа: <http://medpsy.ru>
25. Лапкина Е.В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности // Ярославский педагогический вестник. 2011. № 2 – Том II. – с. 232-236.
26. Лукацкий М.А. Педагогическая наука: история и современность. – М.: ГЭОТАР-Медиа. 2012. 448 с.
27. Макаров А. В., Луцева И.Ю. Вузовский социум как пространство для формирования волонтерских инициатив // Молодой ученый. 2014. №12. – с. 285-287.
28. Малютина Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // ОНВ. 2014. №2 (126). – с. 129-133.
29. Мархакшинова Н.В. Копинг-механизмы и механизмы психологической защиты // Психодидактика высшего и среднего образования. Электрон. журн. 2012. – 230 с.

30. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учеб. Пособие / Р.Р. Набиуллина. – Казань.: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. С. 8.
31. Онохова М.А. Легко ли быть студентом? [Электронный ресурс]// Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2017/2827/27657>.
32. Первитская А.М. Математические методы в психологии: учеб. пособие / А.М. Первитская – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2013. 70 с.
33. Петровский А.В. История и теория психологии / А.В. Петровский, М.Г.Ярошевский. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996. 416 с.
34. Понятие личность: структура и индивидуальность [Электронный ресурс]. Лекции. – Режим доступа: [https://www.distanz.ru/feed/lectures/ponyatie-lichnost-struktura-i-individualnost\\_3000](https://www.distanz.ru/feed/lectures/ponyatie-lichnost-struktura-i-individualnost_3000).
35. Психологическая гостиная ДВФУ (г. Владивосток) [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Российская Академия Естественных наук, 2012-2018. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2018/3153/5880>
36. Психология личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://syntone.ru/psy\\_lib/psihologiya-lichnosti/](http://syntone.ru/psy_lib/psihologiya-lichnosti/).
37. Резепов И.Ш. Шпаргалка по общей психологии [Электронный ресурс], 2010. – Режим доступа: <https://scibook.net/obschaya-psihologiya-knigi/obschestvennaya-suschnost-lichnosti-14320.html>.
38. Романова Т.А. Личность как предмет научно-философского исследования // Современные проблемы науки и образования, 2015. - № 1-1
39. Рыднина О.Г. Социально-психологические компоненты структуры личности допризывника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=2974](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=2974).
40. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2010. – 350 с.

41. Сунцова Я.С. Особенности психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин // Вестник Удмуртского университета. Электрон. журн. 2014. - Вып. 3. – С. 50-60.
42. Учение Б.Г. Ананьева о человеке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.psyarticles.ru/view\\_post.php?id=258](http://www.psyarticles.ru/view_post.php?id=258).
43. Хрусталёва, Я. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учеб. пособие / Я.С. Хрусталёва. – СПбГУ., 2013. – 190 с.
44. Ширалиева Г.И. Особенности копинг-стратегий у студентов педагогического колледжа // Молодой ученый. — 2016. — №12. — С. 806-809
45. Шмелёв А.Г., Страхов Н.Н., Иванова О.Н. Методическое пособие по комплексу «Профориентатор» : Центр тестирования и развития в МГУ. – С. 21-23.
46. Наан, N. Coping and Defending: Processes of Self-Environment / N. Наан / Organization Elsevier. – 2013. 250 с.

Материалы к методикам исследования

«Копинг - тест» (Лазарус)

**Инструкция.** Выберите те варианты копинг - поведения, к которым вы прибегаете в повседневной жизни, сталкиваясь с трудностями, и оцените предпочтительность использования каждого копинга. Предлагается четыре варианта ответов.

ФИО	Возраст			
	Никогда	Редко	иногда	часто
ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...				
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать 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
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 возникала 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 друга, которых 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
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 как – то образовалось и 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
---	---	---	---	---

### ***Ключ к методике***

В дальнейшем количественные показатели переводятся в процентиля, показывающие степень выраженности и преимущественное использование того или иного защитного механизма.

Сумма баллов по каждой из 8 шкал (в сопоставлении с нормативными данными) характеризует степень выраженности изучаемых копинг-стратегий, а совокупность шкальных оценок отражает индивидуальную структуру совладающего поведения испытуемого.

П – процентиля (%о)

$$П = \frac{Б}{М} \times 100\%$$

М

Б – реальное количество баллов по шкале

М – максимальное количество баллов по шкале:

1, 2, 4, 7 – 18

3, 8 – 21

5 – 12

6 – 24

*Конфронтационный копинг:* 2, 3, 13, 21, 26, 37.

*Дистанцирование – пункты:* 8, 9, 11, 16, 32, 35.

*Самоконтроль – пункты:* 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

*Поиск социальной поддержки:* 4, 14, 17, 24, 33, 36.

*Принятие ответственности:* 5, 19, 22, 42.

*Бегство-избегание:* 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

*Планирование решения проблемы:* 1, 20, 30, 39, 40, 43.

*Положительная переоценка:* 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

а) Конфронтативный копинг - агрессивные усилия по изменению ситуации; предполагается определенная степень выраженности и готовности к

рisku, действия направленные на активное отстаивание своего мнения и желаний в отношениях с окружающими и попытки добиться своего, хаотичная деятельность ненаправленная на изменение ситуации.

б) Дистанцирование - когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, попытка забыть или проигнорировать ситуацию, либо найти в ней что-то хорошее.

в) Самоконтроль - усилия по регулированию своих чувств и действий, контролирование эмоций, возможность анализировать проблему, поиск путей выхода из сложившейся ситуации.

г) Поиск социальной поддержки - усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

д) Принятие ответственности - признание своей роли в проблеме и активные попытки ее решения.

е) Бегство - избегание - мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на избегание проблемы, выражается в попытках улучшения своего самочувствия путем принятия алкоголя, еды, курения.

ж) Планирование решения проблемы - произвольные проблемно - фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы.

з) Положительная переоценка - усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности, нахождение новой веры.

По степени конструктивности копинг - механизмы разделяются на три группы:

а) конструктивные

- 1) планирование решения,
- 2) самоконтроль,
- 3) поиск социальной поддержки,

б) относительно конструктивные

- 1) принятие ответственности,

- 2) положительная переоценка
- в) неконструктивные
  - 1) конфронтативный копинг,
  - 2) дистанцирование,
  - 3) бегство - избегание.

### **Шкала стрессогенности жизненных событий (Т.Н. Holmes, R.H. Rahe)**

Отметьте ниже в списке жизненных событий те, которые имели место в Вашей жизни за последний год. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги)	100
2.	Развод	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
4.	Тюремное заключение	63
5.	Смерть близкого члена семьи»	63
6.	Травма или болезнь	53
7.	Женитьба, свадьба	50
8.	Увольнение с работы	47
9.	Примирение супругов	45
10.	Уход на пенсию	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12.	Беременность партнерши	40
13.	Сексуальные проблемы	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15.	Реорганизация на работе	39

16.	Изменение финансового положения	38
17.	Смерть близкого друга	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23.	Сын или дочь покидают дом	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28.	Изменение условий жизни	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты	23
31.	Изменение условий или часов работы	20
32.	Перемена места жительства	20
33.	Смена места обучения	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36.	Изменение социальной активности	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими	15

	членами семьи	
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)	15
41.	Отпуск	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

***Ключ к методике:***

Общая сумма баллов	Степень стрессовой нагрузки
150-199	<b><i>Низкая</i></b>
200-299	<b><i>Средняя</i></b>
300 и более	<b><i>Высокая</i></b>

Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

### Материалы к математическим методам исследования

#### Ограничения коэффициента ранговой корреляции

1. По каждой переменной должно быть представлено не менее 5 наблюдений. Верхняя граница выборки определяется имеющимися таблицами критических значений, а именно  $N \leq 40$ .

2. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r$  при большом количестве одинаковых рангов по одной или обоим сопоставляемым переменным дает огрубленные значения. В идеале оба коррелируемых ряда должны представлять собой две последовательности несовпадающих значений. В случае, если это условие не соблюдается, необходимо вносить поправки на одинаковые ранги.

Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена  $r$ :

1. Определить, каких два признака или две иерархии признаков будут участвовать в сопоставлении как переменные А и В.

2. Проранжировать значения переменной А, начисляя ранг 1 наименьшему значению, в соответствии с правилами ранжирования. Занести ранги в первый столбец таблицы по порядку номеров испытуемых или признаков.

3. Проранжировать значения переменной В, в соответствии с теми же правилами. Занести ранги в второй столбец таблицы по порядку номеров испытуемых или признаков.

4. Подсчитать разность  $d$  между рангами А и В по каждой строке таблицы и занести в третий столбец таблицы.

5. Возвести каждую разность в квадрат:  $d^2$ . Эти значения занести в четвертый столбец таблицы.

6. Подсчитать сумму квадратов

7. При наличии одинаковых рангов рассчитать поправки.

Результаты исследования

Т а б л и ц а В.1 – Данные по комплексу «Профориентатор» (блок «Личность»)

Пол	Возраст	АКТИВНОСТЬ	СОГЛАСИЕ	САМОКОНТРОЛЬ	ЭМОЦ. СТАБИЛЬНОСТЬ
женский	17	4.9	9.2	1.6	2
женский	18	4	6.3	2.8	4
женский	18	5.8	2.3	4.5	7
женский	17	1	1	1	1.2
мужской	18	1.4	7.2	1.8	2.9
женский	18	5.8	5.4	3.5	5.9
женский	18	5.4	5.4	4.5	4.4
женский	18	5.1	8.5	2.5	3.7
мужской	18	1	1	5.1	8.9
женский	18	3.6	4.1	5.1	2.1
женский	18	4.3	9.9	1.8	4.4
женский	18	6.9	7.2	5.8	3.3
мужской	18	2.5	6.3	6.1	5.9
мужской	18	7.2	7.2	6.1	4.8
женский	23	3.5	5.2	9.1	8
женский	18	5.4	3.6	5.1	5.9
женский	18	1	1	1	1.4
женский	18	5.8	6.7	5.8	2.1
женский	17	5.3	6.8	4.9	3.8
женский	17	5.3	4.1	6.3	5.7
мужской	18	2.2	8.1	6.5	4.8
женский	17	2.9	8.2	6.3	5.3
женский	17	3.7	7.3	7.4	3.5
женский	17	4.1	5.9	5.2	2
мужской	18	6.5	2.7	7.8	7.4
мужской	18	1	1.4	8.5	4.8
мужской	18	1	4.1	2.5	3.7
мужской	18	4.3	4.5	5.8	4.4
женский	18	7.2	9	5.8	2.1
женский	18	4.7	7.6	2.5	1.4
женский	18	7.2	6.7	4.5	5.2
женский	18	3.6	3.6	2.5	3.7
мужской	18	7.2	8.1	5.8	6.7
мужской	18	5.8	4.5	7.8	4.4
мужской	18	6.5	7.2	3.1	2.9
мужской	18	4.7	7.6	2.8	7.8
женский	18	3.6	7.2	8.5	4
женский	18	5.8	6.3	7.1	6.7
женский	18	3.2	4.1	7.1	7.4

мужской	18	7.2	8.1	3.8	7.8
женский	18	5.8	6.7	7.1	3.3
мужской	18	5.4	9.4	1.5	7
женский	18	3.2	4.5	2.5	4
женский	18	8	6.7	1.8	7.4
мужской	18	2.5	1.4	3.1	5.2
женский	18	5.1	8.1	9.1	2.1
женский	18	8	6.7	5.1	4.4
женский	18	4.3	9.4	1	1.4
женский	17	5.7	2.7	6.6	4.2
женский	18	1	5.9	3.1	6.7
мужской	18	6.2	8.5	4.5	7
мужской	17	4.1	5.9	4.9	7.6
мужской	23	6.1	2.8	6	6.8
женский	18	5.4	5.9	5.8	7
мужской	18	7.6	6.3	5.1	3.7
мужской	18	4.7	7.6	4.5	6.7
женский	18	2.5	6.3	2.8	6.7
женский	18	5.8	4.5	2.1	5.5
женский	18	5.8	3.2	8.8	3.3
женский	18	4	5.4	7.8	5.2
женский	18	8	4.5	5.1	7
женский	18	2.2	6.3	1.8	2.1
женский	18	4	7.2	8.1	5.9
женский	17	2.5	10	5.2	2.7
женский	18	1.4	3.6	3.8	3.7
мужской	18	6.5	7.2	4.5	8.2
женский	18	6.5	2.7	1.1	8.2
женский	18	3.6	5.4	3.1	1.4
женский	18	8	6.3	4.5	5.2
женский	18	2.9	8.1	6.5	2.1
женский	18	7.2	7.2	3.1	5.2
женский	18	7.6	8.1	5.8	3.7
женский	18	5.8	5.4	6.5	2.1
женский	18	3.6	8.5	2.5	3.3
женский	18	5.1	8.1	7.8	7.4
женский	18	1	4.5	5.8	6.7
женский	18	6.5	5.4	5.1	1.4
женский	17	2.5	7.3	8.8	5.7
мужской	18	7.6	6.3	1.5	8.9
женский	18	6.5	9.9	2.1	2.1
женский	18	5.1	4.5	3.1	2.9
женский	18	4.7	5	5.1	5.9
женский	18	6.5	8.1	5.8	3.7
женский	18	5.1	7.2	1.1	2.5
женский	18	6.5	9.9	5.8	5.2

мужской	18	3.2	3.6	4.5	7.4
женский	17	6.1	7.8	4.9	6.1
мужской	18	8	5.4	5.1	7.4
женский	18	8	4.5	6.5	3.7
мужской	18	5.8	5.4	7.1	6.7
женский	18	5.1	4.1	3.5	4.4
женский	18	3.6	9	3.5	1.4
женский	18	4.7	7.2	2.5	4.4
женский	18	4.7	9	4.5	5.2
женский	18	6.2	5.4	8.8	3.7
женский	18	4	8.1	7.1	4.4
женский	18	4.3	4.1	2.8	5.2
мужской	18	6.9	1.4	3.5	3.3
женский	18	5.8	2.7	4.8	2.9
женский	18	6.5	4.5	4.5	4
мужской	18	6.9	9	1	5.9
женский	18	4.7	2.7	3.5	4.4
женский	18	3.6	7.2	5.1	2.1
женский	18	8.3	9	1.8	6.3
женский	18	2.2	5	1.5	2.1
женский	18	1.4	5.4	4.8	4.4
женский	18	8	7.6	4.1	2.1
женский	18	2.9	3.6	5.1	5.2
женский	18	5.8	6.3	3.8	5.2
женский	18	7.6	5	7.8	8.2
женский	18	1.4	1.9	3.5	4.4
женский	18	3.6	7.2	1.8	5.2
женский	18	7.2	6.3	7.8	2.9
женский	18	5.1	9.9	3.1	6.7
мужской	18	6.2	3.2	4.5	7.4
женский	23	6.9	2.3	6	8
мужской	18	1	7.2	8.5	6.7
женский	17	5.3	7.8	2.7	2.7
женский	18	5.1	9	6.5	4.4
женский	18	3.6	7.2	3.1	1.4
женский	18	8.7	7.2	7.1	7.4
мужской	18	5.1	5.4	4.5	2.9
мужской	18	5.4	8.5	3.5	8.2
женский	17	3.7	6.4	7	7.6
женский	18	5.1	7.6	4.1	5.5
мужской	18	3.2	3.6	2.5	7
женский	18	2.9	9	7.1	3.3
женский	18	3.6	1.9	5.8	4.4
мужской	18	1	6.3	6.1	7.4
мужской	18	1	9.9	6.5	5.2
мужской	18	5.8	4.5	3.1	5.9

мужской	18	5.8	5.4	3.8	4.4
женский	18	1	4.5	7.8	4.8
женский	18	6.2	5.9	8.5	7.8
мужской	18	5.4	8.1	2.5	5.2
женский	23	4.4	5.2	7.6	8
женский	18	6.9	7.2	6.8	8.2
женский	18	7.6	6.3	5.1	3.7
женский	18	1.4	5.9	4.8	5.9
женский	18	5.4	7.6	6.5	9.7
женский	18	5.4	2.7	3.1	6.3
женский	18	1.8	6.7	3.1	4.4
женский	17	2.5	6.8	3.1	3.8
женский	18	5.1	6.3	5.1	8.2
женский	18	6.5	6.3	2.1	2.9
женский	18	3.6	2.7	6.5	2.9
женский	18	4.3	6.3	5.8	3.7
женский	17	3.7	9.6	8.8	4.6
женский	18	7.2	5	5.1	3.3
женский	18	6.5	6.3	1.1	3.7
женский	18	2.2	4.5	2.5	1.4
мужской	17	8.9	8.2	7.7	4.6
женский	18	4	3.6	6.1	6.3
мужской	18	3.2	5.9	2.1	5.2
женский	18	4.3	2.7	5.1	1.4
женский	18	1.4	9.9	3.8	2.9
мужской	18	2.9	7.2	5.8	6.3
мужской	18	4.3	1.4	4.5	4
мужской	18	3.6	3.6	6.8	7.4
мужской	18	2.5	5.9	1.5	5.5
мужской	18	4.7	5.4	4.1	6.7
мужской	18	2.2	2.7	5.8	8.2
женский	18	1.8	8.1	3.5	4.4
мужской	18	8	9.9	8.5	2.9
женский	18	1	7.6	5.8	4
мужской	18	2.2	6.3	2.1	4
мужской	18	8	7.6	5.5	4.8
мужской	18	6.2	4.5	3.1	7
женский	18	4.3	3.6	2.5	7.4
мужской	18	1.4	4.1	1.8	7
женский	17	4.5	6.8	8.4	5.7
мужской	18	3.6	7.2	4.1	4.4
женский	18	3.6	5	7.1	5.9
женский	18	5.1	5.4	7.8	3.7
женский	18	7.2	5.4	3.1	6.7
женский	18	7.2	8.1	3.1	2.1
мужской	18	7.2	4.5	1.8	4.4

женский	18	8.7	8.1	7.1	7.4
женский	18	2.9	9.9	3.8	4.4
женский	18	6.5	6.3	6.5	6.7
мужской	18	5.8	8.1	4.5	8.2
женский	18	6.9	8.1	7.1	4
женский	18	6.5	4.5	7.8	5.2
женский	18	4.3	3.6	1.8	3.7
мужской	18	8	7.2	5.1	8.2
мужской	17	7.7	9.2	7.7	7.6
женский	18	3.2	8.1	7.1	4.4
женский	18	2.5	8.5	1.5	2.9
женский	18	1.8	4.1	8.1	5.5
женский	17	2.9	6.8	4.5	4.2
женский	18	5.4	4.5	7.1	3.7
женский	18	9.4	2.3	7.1	9.7
женский	18	7.2	7.2	4.5	3.3
женский	18	5.1	4.5	7.1	5.9
женский	18	6.2	6.3	3.8	3.3
мужской	18	3.2	2.7	7.1	6.3
женский	18	8.7	5	2.5	3.7
мужской	18	1.4	5.9	6.5	7.4
женский	18	6.9	2.7	3.1	4.8
женский	18	2.5	8.5	3.5	1.8
женский	18	5.8	5.4	7.1	2.9
женский	18	4	5.9	7.5	5.9
женский	18	2.2	5.9	5.8	2.5
женский	18	5.4	4.5	4.1	3.3
женский	18	5.4	6.7	2.1	4
женский	18	5.8	5.9	4.5	2.5
мужской	18	4.7	1.9	3.1	5.2
женский	18	8.3	7.2	3.8	5.9
мужской	18	4.7	7.2	5.5	5.2
женский	18	8	1.9	9.1	5.9
мужской	18	1.8	1	2.5	6.7
женский	18	7.2	7.2	1.8	3.3
женский	18	1	4.5	2.8	3.3
мужской	18	3.6	2.7	2.5	8.2
мужской	18	4.7	7.6	4.5	5.5
женский	18	6.5	5.4	2.5	2.1
женский	18	6.5	5	5.8	7.4
мужской	18	1.4	5.4	4.1	4
женский	18	4.7	4.5	4.1	2.5
женский	17	5.7	7.8	5.6	7.2
женский	18	9.1	4.1	3.5	1.8
женский	18	6.9	6.3	7.1	2.5
женский	18	4.3	3.6	7.8	4

мужской	18	7.2	6.3	1.8	7
женский	18	4.3	2.7	4.8	5.5
женский	18	2.9	6.3	7.1	4.4
женский	18	4.3	8.5	5.8	4.8
женский	18	2.9	1	7.1	4.4
женский	18	5.1	8.1	5.5	3.3
женский	18	5.1	6.3	2.1	3.3
женский	18	5.8	6.7	3.1	2.1
мужской	18	1.4	9	2.5	4.4
женский	18	2.2	4.5	8.5	9.7
женский	18	7.2	9.9	2.1	4.4
мужской	18	8	9	1.1	7
женский	17	2.5	3.6	5.2	2.7
женский	18	6.2	7.2	2.1	6.3
женский	18	5.8	8.1	7.8	6.7
женский	18	6.2	6.3	2.5	5.2
мужской	18	8.7	7.2	2.5	6.7
мужской	18	6.9	9	5.1	8.2
женский	18	7.6	4.1	2.5	4.4
женский	18	5.8	4.5	1.8	2.1
женский	18	5.1	3.6	3.8	4.8
женский	18	8.7	8.1	4.5	4
женский	18	2.9	9.4	4.5	7.4
женский	18	6.9	5	3.8	6.7
женский	18	2.9	9.4	3.8	5.2
мужской	18	5.8	9	6.5	8.6
женский	18	5.1	5.4	6.5	6.7
женский	18	1.8	4.1	1.5	2.1
мужской	18	1	5.4	4.5	1.8
мужской	18	2.2	4.1	7.8	8.2
женский	18	7.2	3.6	2.8	8.6
женский	18	8	7.6	5.1	3.7
мужской	17	2.9	5.5	2.4	6.9
женский	18	4.7	3.2	5.1	7.8
женский	18	6.5	8.1	5.8	2.9
мужской	18	8.7	3.6	3.8	7.4
женский	18	8	5.4	6.5	5.2
мужской	18	4.3	1	5.8	7.4
женский	18	3.6	5	4.1	3.3
женский	18	4.7	5	3.1	4.4
женский	18	8.7	3.6	5.1	5.2
женский	18	9.4	9	2.5	4.8
мужской	17	6.5	5.5	2.7	7.2
женский	18	8	4.1	1.8	4.8
женский	18	6.5	4.5	3.1	2.1
мужской	18	8.3	7.6	3.8	7

мужской	18	1.8	4.5	1.5	3.3
женский	18	2.5	6.3	1.8	2.9
женский	18	4	6.7	2.5	8.2
женский	18	5.4	4.5	3.5	4.4
женский	18	6.2	6.7	1.5	4
женский	18	1	5.9	5.8	2.1
женский	17	5.3	6.4	5.9	5
мужской	18	4.3	3.6	4.1	6.3
мужской	18	1	8.1	8.5	8.2
мужской	18	8.7	7.2	1.8	3.7

Т а б л и ц а В.2 – Данные по методике «Копинг-тест» (R.S. Lazarus) и по шкале стрессогенности жизненных событий (Т.Н. Holmes, R.H. Rahe)

направл.	конф р.	дистан ц.	самоко н.	поис к сп.	прин.от в.	бег. - изб .	пла н.	поло ж. п.	Низ. ст. стрес с. наг.	Сред. ст. стрес с. наг.	Выс. ст. стресс. наг.
рек. и св. с общ.	38	50	66	50	50	16	66	62	126		
психология	33	16	66	83	42	25	55	62	139		
соц. раб.	44	44	57	77	58	63	50	43	144		
журнал.	61	22	71	27	25	25	88	52	154		
психология	44	22	66	88	58	33	61	47	163		
рек. и св. с общ.	61	55	62	66	66	46	66	43	178		
рек. и св. с общ.	55	27	43	88	50	63	55	33	179		
история	61	66	86	50	50	42	61	62	195		
журнал.	55	38	76	66	50	46	83	57	197		
социология	61	33	62	72	50	42	50	66	198		
изд.дело	44	33	76	61	42	12	88	57		209	
история	44	16	33	61	50	38	94	52		211	
конфлик.	38	44	71	66	33	21	77	38		224	
социология	38	38	42	83	41	45	66	52		227	
рек. и св. с общ.	50	38	57	72	58	42	66	57		234	
рек. и св. с общ.	50	38	62	50	42	46	77	62		250	
рек. и св. с общ.	50	38	62	50	42	46	77	62		251	
изд.дело	33	50	52	77	58	54	50	48		251	
журнал.	83	38	76	55	42	54	72	62		279	
рек. и св. с общ.	55	61	71	38	33	25	72	62		281	
психология	55	50	43	61	33	58	83	62		282	
конфлик.	66	50	52	66	33	50	66	62		283	
изд.дело	72	55	62	83	50	46	50	48		288	

философия	55	61	71	77	42	54	66	57		299	
рек. и св. с общ.	50	55	76	61	50	50	94	52			310
соц.раб.	55	55	62	71	58	50	56	48			344
теология	50	50	57	83	42	58	77	71			526
рек. и св. с общ.	44	55	48	83	58	58	61	57			526
социология	55	61	57	88	50	58	66	66			311
философия	38	61	71	61	75	66	61	43			308
философия	44	55	62	72	83	58	38	57	32		
журнал.	39	17	43	28	75	37	50	71	85		
изд.дело	66	16	71	44	92	79	38	33	168		
рек. и св. с общ.	66	38	48	44	42	16	61	90	171		
психология	44	22	33	55	42	13	67	86	191		
журнал.	33	44	48	33	58	46	61	71		209	
журнал.	38	44	66	22	83	46	50	52		253	
журнал.	50	33	66	27	66	46	55	62		201	
рек. и св. с общ.	38	55	48	50	100	42	33	43		279	
история	38	66	76	44	58	50	38	62		286	
изд.дело	44	50	57	61	66	45	55	57		214	
журнал.	55	38	47	50	66	62	61	57		288	
рек. и св. с общ.	44	44	52	61	75	66	55	52		289	
рек. и св. с общ.	38	44	71	61	92	75	27	38		202	
журнал.	61	50	66	38	83	46	55	62		229	
рек. и св. с общ.	27	66	52	55	75	54	44	76		202	
журнал.	50	50	57	55	75	58	61	80		201	
история	50	33	33	77	100	88	44	71		469	
журнал.	44	61	52	50	100	71	33	71		407	
рек. и св. с общ.	44	55	76	27	83	46	55	43		459	
журнал.	16	66	66	55	83	71	38	48		332	
рек. и св. с общ.	33	44	71	33	92	71	38	52		315	
психология	33	88	66	22	83	75	44	23	121		
конфлик.	50	66	71	33	42	63	66	57	142		
соц.раб	77	66	52	33	50	54	61	66		205	
психология	83	44	61	55	75	70	44	38		227	
психология	77	50	48	38	58	71	55	48		233	
социология	55	61	33	33	66	83	44	33		247	
социология	50	88	38	61	66	66	77	52		253	
история	72	61	57	61	50	58	44	29		269	
журнал.	55	72	43	27	25	58	27	57		397	
рек. и св. с общ.	55	50	48	66	83	75	55	24		307	
соц.раб.	44	72	62	22	42	63	61	43		333	

журнал.	72	72	71	83	91	75	88	71	56		
журнал.	50	50	57	77	66	62	66	71	91		
теология	38	50	62	66	75	46	77	86	113		
журнал.	66	61	71	77	50	54	77	57	115		
психология	50	55	57	55	75	63	72	81	121		
рек. и св. с общ.	44	66	66	61	75	50	83	71	139		
психология	50	50	86	72	83	38	94	66	146		
журнал.	78	22	67	67	83	25	55	81	152		
рек. и св. с общ.	55	83	52	16	66	58	61	71	160		
психология	78	83	67	22	58	83	87	62	165		
изд.дело	44	50	43	77	66	71	88	62	168		
рек. и св. с общ.	27	61	62	83	75	46	72	52	169		
история	61	77	57	66	66	63	88	86	170		
журнал.	72	55	52	94	58	66	61	81	171		
рек. и св. с общ.	27	27	86	66	83	29	100	71	176		
соц.раб	50	61	62	55	83	42	72	86	177		
соц.раб	83	77	86	77	92	88	88	62	179		
история	72	77	62	11	75	79	50	52	179		
социология	55	72	66	88	75	50	83	62	179		
журнал.	61	44	66	66	83	71	72	57	180		
журнал.	77	94	85	77	100	75	83	95	181		
журнал.	72	55	66	83	66	62	66	71	181		
рек. и св. с общ.	61	66	52	72	75	71	72	76	184		
конфлик.	38	61	71	77	50	66	83	81	193		
изд.дело	44	55	71	61	66	41	83	71	197		
соц.раб.	22	33	62	72	75	13	83	76		201	
история	41	16	62	61	66	16	61	71		208	
журнал.	38	33	52	66	83	8	66	57		209	
рек. и св. с общ.	38	27	57	88	100	33	61	57		211	
история	38	38	71	44	50	29	77	71		212	
социология	38	44	81	72	75	25	66	62		214	
рек. и св. с общ.	50	44	62	50	58	16	88	71		214	
рек. и св. с общ.	61	11	48	77	83	46	100	81		215	
журнал.	55	33	48	66	66	33	100	81		215	
философия	50	38	47	100	91	37	94	100		217	
психология	38	55	66	61	58	37	72	62		217	
рек. и св. с общ.	50	50	52	94	92	33	66	71		218	
философия	44	55	76	38	91	37	88	61		235	
рек. и св. с общ.	88	72	76	94	100	83	77	81		236	
рек. и св. с	61	66	57	88	92	79	55	52		238	

общ.											
рек. и св. с общ.	72	72	57	88	83	63	66	76		238	
журнал.	55	83	71	50	92	71	66	81		241	
психология	72	61	76	77	83	87	100	85		242	
изд.дело	66	77	62	38	58	83	66	48		243	
психология	83	72	71	72	75	75	61	66		258	
теология	72	66	80	72	50	96	44	48		259	
психология	77	72	62	77	83	92	62	71		259	
история	66	94	62	38	75	83	61	71		260	
изд.дело	83	50	67	57	66	66	88	81		260	
рек. и св. с общ.	72	61	66	66	92	66	61	48		271	
конфлик.	61	55	52	61	92	83	72	62		271	
журнал.	66	66	71	77	75	70	61	71		281	
рек. и св. с общ.	66	66	43	38	66	66	61	66		286	
изд.дело	72	61	47	83	66	58	77	61		292	
изд.дело	44	83	52	66	66	66	61	62		297	
рек. и св. с общ.	66	61	81	77	58	66	88	81		297	
рек. и св. с общ.	61	61	71	83	25	71	44	66			314
история	77	50	48	83	83	66	72	71			302
история	66	66	76	72	92	63	88	86			316
история	72	61	66	72	75	63	50	33			306
история	50	72	71	55	58	75	66	52			316
история	66	61	66	55	83	58	83	86			432
рек. и св. с общ.	66	66	66	77	66	54	100	100			318
журнал.	55	61	71	66	75	71	72	76			498
теология	44	72	62	44	75	71	66	71			383
социология	72	44	62	61	33	63	66	57			343
журнал.	77	44	38	72	100	58	77	90			309
рек. и св. с общ.	77	44	62	83	66	58	72	57			535
журнал.	66	66	66	83	100	46	83	81			382
история	33	72	57	66	66	71	55	61			406
философия	88	11	66	94	80	50	88	76			400
психология	61	44	90	66	92	54	88	81			327
журнал.	50	38	33	100	92	83	66	62			303
изд.дело	61	33	66	72	83	45	94	66			460
журнал.	55	50	81	72	58	42	72	86			332
психология	38	61	57	77	75	54	61	57			413
теология	77	55	81	55	66	33	83	66			330
история	61	38	48	83	83	54	66	52			449
рек. и св. с общ.	44	38	57	88	83	75	61	57			306
рек. и св. с	55	50	52	50	75	66	77	52			509

общ.											
психология	66	44	57	66	66	33	88	62			323
журнал.	50	61	57	61	58	63	83	71			300
теология	38	44	66	83	75	66	44	52			331
изд.дело	61	50	75	72	66	63	94	57			369
психология	50	50	62	100	83	54	66	38			303
изд.дело	77	50	76	72	83	54	66	71			306
философия	5	16	0	0	0	4	11	0	56		
история	38	50	52	0	0	71	38	24	151		
история	50	50	43	27	66	50	38	38	94		
журнал.	38	11	38	39	50	46	44	28		279	
рек. и св. с общ.	27	33	33	50	58	38	38	52			334
история	50	44	33	55	50	75	38	29	155		
история	55	33	43	55	42	63	33	33	146		
теология	72	44	43	44	50	38	44	48	129		
журнал.	38	22	38	33	42	21	66	24		240	
соц.раб	27	33	43	77	42	38	27	52	98		
изд.дело	44	44	38	61	33	33	50	42		204	
конфлик.	33	44	52	33	42	29	66	66		259	
изд.дело	27	27	43	66	50	30	44	62	142		
психология	33	27	33	88	42	42	33	23	157		
философия	50	50	38	55	58	45	61	33	146		
журнал.	27	33	62	27	42	29	66	43			309
журнал.	27	55	61	50	33	45	44	23		278	
рек. и св. с общ.	27	55	52	66	50	38	44	57	132		
социология	44	50	57	50	33	38	55	52	175		
рек. и св. с общ.	55	44	42	66	50	33	55	48		245	
рек. и св. с общ.	50	16	71	50	50	50	44	62			514
психология	44	33	48	33	25	17	89	28	164		
конфлик.	33	44	57	72	42	50	44	62		256	
философия	33	11	52	72	33	29	50	66	110		
социология	50	33	38	55	33	37	83	52	185		
психология	50	38	61	44	25	25	72	47	147		
журнал.	44	27	52	72	58	66	5	24	147		
журнал.	44	55	52	55	33	46	50	57		296	

Т а б л и ц а В.3 – Данные по вторичной выборке (конструктивные копинг-стратегии)

№	Активно сть	Согласие	Самокон троль	Эмоц. стабил.	конфр.	дистанц.	самокон.	поиск сп.	прин.отв.	бег.-изб.	план.	полож. п.	Низ. т. стресс. наг.	Сред. ст. стресс. наг.	Выс. ст. стресс. наг.
1	4.3	3.6	7.8	4	38	50	66	50	50	16	66	62	126		
2	7.2	5	5.1	3.3	33	16	66	83	42	25	55	62	139		
3	5.8	6.7	3.1	2.1	44	44	57	77	58	63	50	43	144		
4	6.9	2.3	6	8	61	22	71	27	25	25	88	52	154		
5	5.1	7.6	4.1	5.5	44	22	66	88	58	33	61	47	163		
6	2.2	5.9	5.8	2.5	61	55	62	66	66	46	66	43	178		
7	9.1	4.1	3.5	1.8	55	27	43	88	50	63	55	33	179		
8	2.5	6.3	6.1	5.9	61	66	86	50	50	42	61	62	195		
9	4.7	2.7	3.5	4.4	55	38	76	66	50	46	83	57	197		
10	5.4	4.5	7.1	3.7	61	33	62	72	50	42	50	66	198		
11	6.9	9	5.1	8.2	44	33	76	61	42	12	88	57		209	
12	5.8	4.5	7.8	4.4	44	16	33	61	50	38	94	52		211	
13	3.7	6.4	7	7.6	38	44	71	66	33	21	77	38		224	
14	5.8	3.2	8.8	3.3	38	38	42	83	41	45	66	52		227	
15	3.7	7.3	7.4	3.5	50	38	57	72	58	42	66	57		234	
16	5.7	7.8	5.6	7.2	50	38	62	50	42	46	77	62		250	
17	5.7	7.8	5.6	7.2	50	38	62	50	42	46	77	62		251	
18	7.6	4.1	2.5	4.4	33	50	52	77	58	54	50	48		251	
19	7.2	4.5	1.8	4.4	83	38	76	55	42	54	72	62		279	
20	4.7	5	5.1	5.9	55	61	71	38	33	25	72	62		281	
21	3.2	3.6	2.5	7	55	50	43	61	33	58	83	62		282	
22	8.7	7.2	7.1	7.4	66	50	52	66	33	50	66	62		283	
23	1.8	6.3	5.8	2.1	72	55	62	83	50	46	50	48		288	
24	6.2	8.5	4.5	7	55	61	71	77	42	54	66	57		299	
25	2.9	6.3	7.1	4.4	50	55	76	61	50	50	94	52			310
26	2.9	1	7.1	4.4	55	55	62	71	58	50	56	48			344
27	6.5	5	5.8	7.4	50	50	57	83	42	58	77	71			526
28	4	8.1	7.1	4.4	44	55	48	83	58	58	61	57			526
29	2.5	10	5.2	2.7	55	61	57	88	50	58	66	66			311
30	2.2	6.3	2.1	4	38	61	71	61	75	66	61	43			308

Т а б л и ц а В.4 – Данные по вторичной выборке (относительно конструктивные копинг-стратегии)

№	Активно сть	Согласие	Самокон троль	Эмоц. стабил.	конфр.	дистанц.	самокон.	поиск сл.	прин.отв.	бег.-изб.	план.	полож. п.	Нив. ст. стресс. наг	Ср. ст. стресс. наг.	Выс. ст. стресс. наг.
1	3.6	7.2	4.1	4.4	44	55	62	72	83	58	38	57	32		
2	7.2	5.4	3.1	6.7	39	17	43	28	75	37	50	71	85		
3	3.6	8.5	2.5	3.3	66	16	71	44	92	79	38	33	168		
4	7.6	6.3	1.5	8.9	66	38	48	44	42	16	61	90	171		
5	5.1	6.3	5.1	8.2	44	22	33	55	42	13	67	86	191		
6	4.3	3.6	1.8	3.7	33	44	48	33	58	46	61	71		209	
7	6.2	6.7	1.5	4	38	44	66	22	83	46	50	52		253	
8	3.6	7.2	5.1	2.1	50	33	66	27	66	46	55	62		201	
9	2.2	8.1	6.5	4.8	38	55	48	50	100	42	33	43		279	
10	5.1	8.5	2.5	3.7	38	66	76	44	58	50	38	62		286	
11	5.1	3.6	3.8	4.8	44	50	57	61	66	45	55	57		214	
12	4	6.7	2.5	8.2	55	38	47	50	66	62	61	57		288	
13	5.1	4.5	3.1	2.9	44	44	52	61	75	66	55	52		289	
14	2.5	8.5	3.5	1.8	38	44	71	61	92	75	27	38		202	
15	4.3	3.6	4.1	6.3	61	50	66	38	83	46	55	62		229	
16	1.8	4.5	1.5	3.3	27	66	52	55	75	54	44	76		202	
17	2.9	3.6	5.1	5.2	50	50	57	55	75	58	61	80		201	
18	1.4	9.9	3.8	2.9	50	33	33	77	100	88	44	71			469
19	1	5.9	5.8	2.1	44	61	52	50	100	71	33	71			407
20	4.3	8.5	5.8	4.8	44	55	76	27	83	46	55	43			459
21	1.4	3.6	3.8	3.7	16	66	66	55	83	71	38	48			332
22	4.7	1.9	3.1	5.2	33	44	71	33	92	71	38	52			315

Т а б л и ц а В.5 – Данные по вторичной выборке (неконструктивные копинг-стратегии)

№	Активно сть	Согласие	Самокон троль	Эмоц. стабил.	конфр.	дистанц.	самокон.	поиск сл.	прин.отв.	бег.-изб.	план.	полож. п.	Нив. ст. стресс. наг	сред. ст. стресс. наг.	Выс. ст. стресс. наг.
1	5.8	5.4	3.8	4.4	33	88	66	22	83	75	44	23	121		
2	3.2	4.1	7.1	7.4	50	66	71	33	42	63	66	57	142		
3	8	5.4	5.1	7.4	77	66	52	33	50	54	61	66		205	
4	2.5	6.8	3.1	3.8	83	44	61	55	75	70	44	38		227	
5	3.6	1.9	5.8	4.4	77	50	48	38	58	71	55	48		233	
6	2.2	6.3	1.8	2.1	55	61	33	33	66	83	44	33		247	
7	8	4.5	5.1	7	50	88	38	61	66	66	77	52		253	
8	6.9	7.2	5.8	3.3	72	61	57	61	50	58	44	29		269	
9	6.5	2.7	1.1	8.2	55	72	43	27	25	58	27	57			397
10	6.9	1.4	3.5	3.3	55	50	48	66	83	75	55	24			307
11	2.2	4.5	8.5	9.7	44	72	62	22	42	63	61	43			333

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**  
**Департамент психологии и образования**

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ ВКР**

на выпускную квалификационную работу студента (ки)

Рябович Марины Сергеевны \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

Направление подготовки 37.03.01 «Психология», профиль подготовки «Психологическое консультирование и психодиагностика», группа Б 4402.

Руководитель ВКР кандидат психологических наук, доцент Департамента психологии и образования О.В.Бубновская

(ученая степень, ученое звание, и.о.фамилия)

На тему «Психологические особенности первокурсников ШИГН ДВФУ с разными копинг-стратегиями»

Дата защиты ВКР «29» июня 2018г.

Работа написана Рябович Мариной Сергеевной на актуальную и востребованную в современных психологических исследованиях тему, отражающую поиск путей решения проблемы так называемого совладания со стрессом – одной из самых важных проблем студенчества, особенно для первокурсников.

В исследовании представлен анализ трудов авторитетных зарубежных и отечественных ученых-психологов по тематике психологии личности, личностных особенностей и их связи с механизмами совладания, результаты получены с использованием надежного и валидного инструментария, параметрических и непараметрических статистических методов обработки данных, включая и описательную статистику.

Необходимо отметить, что в работе рассмотрена не только связь между копинг-стратегиями и психологическими особенностями личности, но и между механизмами совладания личности и стрессовой нагрузкой, что часто влияет на выбор копинга личностью в ситуации стресса.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. После каждой главы присутствуют обоснованные выводы, отражающие основные аспекты содержания работы. Оформление диплома соответствует стандартам.

Во введении обозначены цели и задачи, объект и предмет, гипотеза и методы проведенного исследования, подчеркнута его актуальность и практическая значимость, отмечена апробация результатов исследования в рамках международного научного студенческого форума.

В первой главе рассмотрены теоретические аспекты понятия копинг-стратегий и проблемы их измерения, представлены подходы к изучению личности и её психологических особенностей. Выполнен теоретический анализ связи между копинг-стратегиями и психологическими особенностями личности.

Вторая глава посвящена изучению психодиагностического обеспечения эмпирического исследования психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями. Произведён обзор методов исследования способов совладающего поведения личности и стрессовой нагрузки. Также дана характеристика психодиагностическому комплексу «Профориентатор» как инструменту для выявления психологических особенностей первокурсников.

В третьей главе описывается проведение эмпирического исследования взаимосвязи психологических особенностей первокурсников с разными копинг-стратегиями. Глава содержит в себе описание планирования и организации исследования, характеристику выборки, представление результатов исследования и математической обработки, полученных при проведении сравнительного и корреляционного анализа, их интерпретация с учетом специфики развития личности и использования копинг-стратегий в студенческом возрасте.

В процессе написания работы Карина Сергеевна соблюдала сроки календарного графика, описанные в техническом задании, проявляла себя как активная и ответственная студентка. Выпускница продемонстрировала сформированные навыки анализа и обобщения и умения работать теоретическими и статистическими материалами.

Следует учесть, что сокращение вторичной выборки не позволило применить более мощные параметрические критерии для сравнительного анализа групп с конструктивными, относительно конструктивными и неконструктивными копинг-стратегиями с учетом стрессовой нагрузки. Также полезным был бы гендерный анализ полученных результатов.

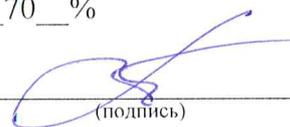
В перспективе исследование планируется дополнить разработкой программы формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов в ситуациях стрессовой нагрузки и оценкой ее эффективности.

В целом, выпускная квалификационная работа Рябович К.С. на тему «Психологические особенности первокурсников ШИГН ДВФУ с разными копинг-стратегиями» соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным работам, и рекомендована к защите на заседании государственной аттестационной комиссии с оценкой «отлично».

---

Оригинальность текста ВКР составляет 70 %

Руководитель ВКР к. псих. наук, доцент  
(уч. степень, уч. звание)



(подпись)

О.В. Бубновская  
(и.о. фамилия)

«20» июня 2018 г.