

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП

д-р психол. наук, профессор

 О.В. Лукьянов

подпись

«14» января 2022 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

«ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОРЫ СОВЛАДАЮЩЕГО
ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ

по направлению подготовки 37.03.01 Психология
направленность (профиль) «Психолог в социальных практиках»

Чмутова Надежда

Руководитель ВКР
канд. псих. наук, доцент

 Т.Е. Левицкая

подпись

«14» января 2022 г.

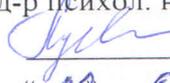
Автор работы
студент группы № 20750

 Н. Чмутова

подпись

«14 января» 2022 г.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии
Кафедра психология личности

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
д-р психол. наук, профессор
 О.В. Лукьянов
« 08 » 09 2021 г.

ЗАДАНИЕ

по выполнению выпускной квалификационной работы бакалавра обучающегося

Чмутовой Надежде

Фамилия Имя Отчество обучающегося

по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

1 Тема выпускной квалификационной работы

«Жизнестойкость и тревожность как предикторы совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач»

2 Срок сдачи обучающимся выполненной выпускной квалификационной работы: а) на кафедру психологии личности (в деканат) – **17.01.2022** б) в ГЭК – **17.01.2022** в) загрузка на сайт библиотеки ТГУ (elibrary.tsu.ru) – **17.01.2022**

3 Исходные данные к работе:

Объект исследования – личностные особенности (жизнестойкость, личностная и реактивная тревожность, типы стратегий совладающего поведения).

Предмет исследования – жизнестойкость и тревожность как предикторы стратегии совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач.

Цель исследования – изучение жизнестойкости и тревожности как предикторов стратегии совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач.

Задачи:

- Провести теоретический анализ понятий жизнестойкости и тревожности, типов совладающего поведения и понятия успешности решения учебных задач, используемых в данной работе;
- Выявить связи между уровнем жизнестойкости, личностной и реактивной тревожности и выбранными типами стратегий совладающего поведения
- Выявить зависимость успешности сдачи курсовой работы от выбранной стратегии совладающего поведения.

Методы исследования:

Теоретические методы: анализ научных источников, синтез полученной информации.
Практические методики: методика диагностики жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.Леонтьева), методика Спилбергера-Ханина, шкала тревоги (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), тест Э. Хайма (E. Heim / Э. Хейм).

Методы статистического анализа: непараметрический критерий Манна-Уитни, анализ ANOVA, параметрический критерий Пирсона, дисперсионный анализ, непараметрический критерий Краскелла-Уолиса.

Руководитель выпускной квалификационной работы
доцент кафедры генетической
и клинической психологии _____ / Т.Е. Левицкая

Задание принял к исполнению
студент группы 20750 _____ / Н.С. Чмутова

Аннотация

«Жизнестойкость и тревожность как предикторы стратегии совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач»

Проблема заключается в выявлении необходимости теоретической или практической помощи студентам для увеличения их успешности в решении учебных задач, а затем и в решении других типов задач, вплоть до профессиональных.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в учебной программе факультетов и институтов ТГУ отсутствует курс по психологическому образованию для студентов, направленный на помощь студентам в борьбе со стрессом, его проявлениями и последствиями. Тем не менее, обучение в ВУЗе является стрессогенным для большинства людей, что может влиять на успешность выполнения учебных задач.

Цель работы: изучение жизнестойкости и тревожности как предикторов стратегии совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач.

Объект: личностные особенности (жизнестойкость, личностная и реактивная тревожность, типы стратегий совладающего поведения).

Предмет: жизнестойкость и тревожность как предикторы стратегии совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач.

Задачи:

- Провести теоретический анализ понятий жизнестойкости и тревожности, типов совладающего поведения и понятия успешности решения учебных задач, используемых в данной работе;
- Выявить связи между уровнем жизнестойкости, личностной и реактивной тревожности и выбранными типами стратегий совладающего поведения

- Выявить зависимость успешности сдачи курсовой работы от выбранной стратегии совладающего поведения.

Гипотезы:

- Жизнестойкость и тревожность являются предикторами стратегии совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач.
- Студенты, имеющие проблемы со сдачей курсовой работы используют непродуктивную копинг-стратегию.

Методы статистической обработки данных: непараметрический критерий Манна-Уитни, анализ ANOVA, параметрический критерий Пирсона, дисперсионный анализ, непараметрический критерий Краскелла-Уолиса.

Теоретико-методологические основания написания работы:

Анализ научных источников:

- представления о жизнестойкости как личностном ресурсе (С. Мадди, С. А. Богомаз, Р. И. Стецицин и др.);
- представления о тревожности как индивидуально-психологической характеристике (Спилбергер и другие).

Синтез полученной информации. Использование методики диагностики жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.Леонтьева), методики Спилбергера–Ханина, шкалы тревоги (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), теста Э. Хайма (E. Heim / Э. Хейм).

Основные теоретические выводы: Взаимосвязь между показателями личной тревожности и жизнестойкости студентов и их успешностью выполнения учебных задач носит отрицательный характер. Жизнестойкость является буфером между стрессогенными и тревожными факторами, и их негативными последствиями, что повышает академическую производительность. Преодоление стресса так же значительно определяется правильным выбором

стратегии совладания. Следовательно, имеет практическое значение организация мер по оказанию теоретической и практической помощи студентам в просвещении касательно способов разработки индивидуальной стратегии совладания со стрессом.

Основные практические результаты: У большинства респондентов средний уровень реактивной тревожности и высокий уровень личностной у (более 84% респондентов). Никто из респондентов не обладает низким уровнем личностной тревожности. В группе студентов, не сдавших последнюю курсовую вовремя, личностная тревожность выше, чем у тех, кто сдал курсовую вовремя.

Личностная тревожность гораздо выше у тех людей, которые выбирают непродуктивные копинг стратегии.

Личностная тревожность отрицательно связана со всеми показателями жизнестойкости.

Все показатели жизнестойкости выше у тех, кто использует продуктивные когнитивные копинг стратегии, а также продуктивные поведенческие копинги.

Показатели ситуативной тревожности, больше у людей с крайними вариантами признания ситуации и ее адекватного видения. Такие студенты выбирают либо продуктивные, либо не продуктивные копинги.

Так же респонденты в большинстве своём выбирают относительно продуктивные когнитивные копинг стратегии, и не продуктивные эмоциональные и поведенческие копинг стратегии.

Оглавление

Введение.....	8
1. Теоретические основы исследования жизнестойкости и тревожности как предикторов стратегии совладающего поведения у студентов.....	11
1.1. Психологический стресс и его разновидности.....	11
1.2. Жизнестойкость и тревожность, как психологические характеристики студента.....	16
1.3. Жизнестойкость и тревожность, как факторы, влияющие на успешность решения учебных задач.....	18
1.4. Типы и особенности совладающего поведения.....	19
Вывод.....	25
2. Эмпирическое исследование тревожности и жизнестойкости как факторов успешности решения учебных задач и предикторов стратегий совладающего поведения.....	27
2.1 Процедура исследования и первичные результаты.....	27
2.2 Анализ результатов исследования и их интерпретация.....	32
Вывод.....	40
Заключение.....	42
Список использованных источников и литературы.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ С.....	58

Введение

В современном мире студент подвергается воздействию самых разных социальных, экономических, национальных, экологических, техногенных, межличностных стрессовых факторов. Учебная деятельность располагает многообразными ситуациями стрессового характера, которые требуют от студента активизации всех компонентов психики и мобилизации внутренних ресурсов организма. Повышенная стрессогенность учебной деятельности становится причиной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе и в своем будущем, потере смысла жизни. Ощущение этой нестабильности приводит, в свою очередь, к снижению психологического благополучия и нарушениям поведения и адаптации, в частности к сложностям во взаимоотношениях с окружающими людьми, трудностям в разрешении конфликтов и преодолении стрессовых состояний. Одним из качеств, позволяющих студентам адекватно реагировать на происходящие изменения и развиваться, т.е. быть более эффективным в современных условиях обучения в высшей школе, является жизнестойкость [68].

В данном случае жизнестойкость является фактором, способствующим преодолению и адаптации к стрессовым ситуациям, которыми и являются учебные задачи (написание курсовых работ, сдача зачетов и экзаменов, прохождение и описание практики и др.). Тревожность же может влиять на успешность решения учебных задач как положительно (мобилизация сил), так и отрицательно.

Теоретико-методологическую основу работу составили:

- представления о жизнестойкости как личностном ресурсе (С. Мадди, С. А. Богомаз, Р. И. Стецицин и др.);
- представления о тревожности как индивидуально-психологической характеристике (Спилбергер и другие).

Объект исследования: личностные особенности (жизнестойкость, личностная и реактивная тревожность, типы стратегий совладающего поведения).

Предмет исследования: жизнестойкость и тревожность как предикторы стратегии совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач.

Цель исследования в рамках ВКР: изучение жизнестойкости и тревожности как предикторов стратегии совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач.

Для достижения цели в выпускной квалификационной работе решается ряд задач:

- Провести теоретический анализ понятий жизнестойкости и тревожности, типов совладающего поведения и понятия успешности решения учебных задач, используемых в данной работе;
- Выявить связи между уровнем жизнестойкости, личностной и реактивной тревожности и выбранными типами стратегий совладающего поведения
- Выявить зависимость успешности сдачи курсовой работы от выбранной стратегии совладающего поведения.

Гипотезы исследования:

- Жизнестойкость и тревожность являются предикторами стратегии совладающего поведения у студентов во время выполнения учебных задач.
- Студенты, имеющие проблемы со сдачей курсовой работы используют непродуктивную копинг-стратегию.

Теоретические методы, используемые в данном исследовании: анализ научных источников, синтез полученной информации. К практическим методам относятся методики, применяемые в эмпирической части исследования: Методика диагностики жизнестойкости С. Мадди (в

адаптации Д.Леонтьева), методика Спилбергера–Ханина, шкала тревоги (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), тест Э. Хайма (E. Heim / Э. Хейм). Методы статистического анализа: непараметрический критерий Манна-Уитни, анализ ANOVA, параметрический критерий Пирсона, дисперсионный анализ, непараметрический критерий Краскелла-Уолиса.

Исследование было проведено на базе НИ ТГУ. Общее количество участников достигло 64 человека – студенты различных факультетов, имеющие опыт касательно написания курсовых работ.

Практическая значимость данной дипломной работы заключается в том, что при анализе и изучении того, как факторы, негативно влияющие на успешность выполнения учебных задач, взаимосвязаны с выбранной студентом стратегией совладающего поведения, мы можем определить, насколько требуется теоритическая или практическая помощь для увеличения успешности студентов в решении учебных задач, а затем и в решении других типов задач, вплоть до профессиональных.

Выпускная квалификационная работа изложена на 60 страницах, состоит из двух глав, в первой главе имеются 4 подглавы, а во второй- две. Так же в работе имеются задание, аннотация, оглавление, введение, выводы/заключение и список использованных источников и литературы.

1. Теоретические основы исследования жизнестойкости и тревожности как предикторов стратегии совладающего поведения у студентов.

1.1 Психологический стресс и его разновидности

Понятие стресса в современной психологической науке неоднозначно и расплывчато. Изначально понятие стресса употреблялось и понималось исключительно в медицинском смысле, т.н. физиологический стресс. Это непосредственная реакция организма на воздействие определенного стимула, как правило, физико-химической природы [51]. При таком типе реакции организма наблюдается сильный для индивида физиолого-психологический дискомфорт, который при долговременном воздействии существенно снижает его адаптационные возможности. Позднее понятие стресса было расширено, вследствие чего к нему начали относить и состояния, вызванные собственно психологическими стимулами и раздражителями. Первым, кто заложил основы понимания стресса, принято считать канадского физиолога Ганса Селье. В 1936 году он опубликовал работу, в которой описал стресс как адаптационный синдром и предложил трёхстадийное протекание этого процесса [64].

В первую очередь, автор предлагал разделять понятия стресса и нервного напряжения или нервной перегрузки. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой сталкивается индивид, важна лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Сам же стрессорный эффект зависит только от интенсивности требований к приспособительной способности организма. На этом основании Ганс Селье предложил понимание стресса как неспецифического ответа организма на любое предъявленное ему требование. В рамках данного подхода предполагается, что требования внешнего мира регулярно предъявляют требования к индивиду по адаптации, которая протекает по определённым закономерностям. И стресс – это та неспецифическая реакция организма (то есть реакция, возникающая одинаковым образом на раздражители различного

типа), направленная на попытку адаптации к этим условиям. В рамках работы были выделены три стадии, которые позже были названы стадиями общего адаптационного синдрома [65][53], схематичное изображение которого представлено на рисунке 1.



Рисунок 1. Схематическое изображение процесса протекания общего адаптационного синдрома (ОАС) согласно представлениям Ганса Селье.

Рассмотрим подробнее данную схему:

А. Реакция тревоги. Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу. Под воздействием стрессора активизируется симпатическая нервная система. Человек при этом может переживать тревожное эмоциональное состояние (если стрессор носит угрожающий характер) или душевный подъем (если стрессор в принципе связан с позитивным прогнозом). Но если сопротивление организма индивида недостаточно, и, если стрессор сильный, может наступить смерть.

Б. Фаза сопротивления. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Выделяется кортизол

происходит мобилизация организма. На второй стадии человек может максимально эффективно решать задачи, требующие значительного усилия, которое выходит за рамки обычных. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

В. Фаза истощения. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, и индивид погибает. Если на третьей стадии возможности для мобилизации организма исчерпаны, то возникает дистресс [54].

Дистрессом принято называть такое течение стресса, которое имеет хронический характер (сверхдлительное воздействие) и несёт пагубное влияние на личность и деятельность вплоть до полного разрушения и дезорганизации [50]. Противоположность дистрессу – эустресс, т.е. состояние утраты равновесия, переживаемое человеком в соответствии с имеющимися в его распоряжении ресурсами в ответ на выдвигаемые требования [51]. Именно дистресс ведет к значительным нарушениям как психической активности, так и физического здоровья человека.

На данный момент психологический стресс принято определять как особую совокупность психических состояний, которая является своеобразной формой реакции на чрезвычайный раздражитель, сила которой зависит от специфики отражения человеком экстремального фактора или ситуации. Наиболее типичными проявлениями такого стресса являются изменения в протекании различных психических процессов, в эмоциональных реакциях, изменениях мотивационной структуры деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [49]. Комплекс психических состояний при психологическом стрессе включает в себя следующие группы:

1. психические состояния, связанные с процессом восприятия и когнитивной переработкой информации стресс-фактора (тревога, отчаяние, раздражение, разочарование, страх, фрустрация, эйфория, возбуждение, монотония и др.);

2. переживания психологической адаптации (тревога, напряженность, интерес и др.);
3. психические состояния, возникающие при мобилизации ресурсов организма (установка, бодрствование, мотивационные состояния и др.);
4. эмоциональные состояния процесса психологической дезадаптации (утомление, депривация и др.).

Помимо деления на эу- и дистресс, в современной психологии психологический стресс подразделяют на два вида — информационный и эмоциональный [51].

- Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принять верное решение.
- Эмоциональный стресс проявляется в ситуациях угрозы, опасности. Термином «эмоциональный стресс» обозначают различные состояния организма, характеризующиеся как психоэмоциональное напряжение, в некоторых случаях приводящих к патологическим изменениям личности, ее дезадаптации.

Различают также острый и хронический стресс. Если под острым стрессом принято понимать кратковременное воздействие стрессорного фактора на организм, то хронический стресс (длительное переохлаждение, постоянные эмоциональные переживания) истощает организм и способствует появлению заболеваний, называемых болезнями адаптации [48]. К ним относятся аллергические заболевания, мочекаменная болезнь, диабет напряжения, сердечно-сосудистые заболевания, бесплодие и др.

Стоит выделить несколько важных особенностей содержательной специфики психологического стресса, отличающих его от физиологического и позволяющих дифференцировать состояние психологического стресса от сходных ему. В частности, психологический стресс может быть спровоцирован не только реально существующими, но и возможными событиями, которые еще не произошли, но наступление которых субъективно ожидаемо и вероятно [58].

Другая особенность психологического стресса — существенное значение субъективной оценки степени своего участия и влияния в активном воздействии на проблемную ситуацию с целью ее нейтрализации [43]. Осознание возможности влиять на стрессорный фактор приводит к активации преимущественно симпатического отдела вегетативной нервной системы, в то время как пассивная роль субъекта в создавшейся ситуации обуславливает преобладание парасимпатических реакций [56]. Этими особенностями и объясняются способы дифференцировки психологического стресса от сходных по протеканию явлений: утомления, переутомления, перегрузки, эмоциональной напряжённости и др.

Рассмотрим пример развития психологического стресса в условиях обучения в ВУЗе, конкретно – на основе ситуации защиты дипломного проекта. Степень выраженности признаков стресса будет зависеть от ряда факторов: ожиданий студента, мотивации, установок, прошлого опыта и приобретённой при наблюдении и общении информацией. Ожидаемый прогноз развития событий модифицируется в соответствии с уже имеющейся информацией и установками, после чего происходит итоговая оценка ситуации. Если субъект оценивает ситуацию как опасную, то развивается стресс. Параллельно этому процессу происходит эмоциональная оценка события. Первичный запуск эмоциональной реакции развивается на подсознательном уровне, а затем к нему прибавляется еще эмоциональная реакция, сделанная на основании рационального анализа [58]. В данном примере (ожидание защиты диплома) развивающийся психологический стресс будет модифицироваться в сторону усиления или уменьшения интенсивности в зависимости от внутренних факторов, которые будут описаны в следующих главах.

Психологический стресс, таким образом, является процессом протекания особой совокупности психических реакций и состояний, которые являются формой реакции на чрезвычайный раздражитель, сила которой зависит от специфики отражения человеком экстремального фактора или ситуации. При этом, стрессорный эффект зависит только от интенсивности требований к

приспособительной способности организма, и может быть как положительным (эустресс), так и отрицательным (дистресс). Далее в данной работе понятие «стресс» будет употребляться в значении «дистресс».

1.2. Жизнестойкость и тревожность как психологические характеристики студента

В последние 20 лет жизнестойкость является предметом изучения российских и зарубежных ученых [23; 70; 7]. В этих работах выносливость обсуждается в рамках концепции американского психолога С. Мадди [29; 69]. По мнению С. Мадди, жизнестойкость – это система убеждений о себе, окружающем и взаимодействии с миром, которая предотвращает возникновение напряжения в стрессовой ситуации из-за устойчивого совладания [29; 30]. Это уникальный образец структуры установок и привычек, который способствует преобразованию происходящих с человеком изменений в его возможности [31]. С. Мадди и Д. Хошаба указывают, что выносливость «не является наследственным качеством». Он формируется в течение всей жизни и корректируется [67].

Различные состояния стресса и психологического напряжения могут повлиять на способность людей быть продуктивными. Стресс (в данной работе под этим понятием будет подразумеваться дистресс), определяемый как «любой набор обстоятельств, которые угрожают нашему благополучию или воспринимаются как угрожающие и тем самым обременяют наши способности справляться с трудностями», может иметь длительное влияние на производительность и когнитивное функционирование [71]. Стресс оказывает сильное и прямое влияние на удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие студентов. Кроме того, выгорание в результате психологического стресса – потенциальная проблема для всех профессий, включая студентов, что было связано с депрессией, усталостью и потерей мотивации к обучению [20; 71].

Важной характеристикой личности, угрожающий рост которой отмечен в работах ученых, является тревожность личности, проявляющаяся в склонности

индивида переживать тревожное состояние в реальных или воображаемых ситуациях, которые субъективно оцениваются как угрожающие [10]. Опасность высокой тревожности личности заключается в ее негативном влиянии на результаты деятельности [15].

Все больше литературы свидетельствует о том, что для многих студентов посещение средних и высших учебных заведений является особенно стрессогенным и тревожным фактором [22; 33; 36]. В ходе академического семестра студенты должны не только успевать выполнять курсовые работы, сдавать самостоятельные работы, проекты, и экзамены, но и уделять внимание личным и бытовым делам (например, управлять финансами, организовывать личный тайм-менеджмент, работать), а также социальным потребностям (заводить и поддерживать дружеские и романтические отношения). Основываясь на предыдущих исследованиях, мы обоснованно предполагаем, что студенты, страдающие от тревоги, часто испытывают нарушения когнитивного функционирования, которые отрицательно сказываются на их обучении, а также на их общем взгляде на академическую жизнь [28; 21; 36].

По мере того, как тревожные реакции в учёбе сохраняются и усиливаются, становятся более вероятными физические (например, болезни сердца) и психические заболевания (например, неврозы, депрессия или даже суицид). Изучая тревожность, Мадди и соавт. (1985) сообщили о том, что высокий уровень жизнестойкости является наиболее эффективным средством защиты от болезней [29].

Таким образом, жизнестойкость является своеобразным буфером между тревожными факторами и их негативными последствиями у студентов. Она положительно влияет на мотивацию и эффективность в обучении, позволяя активнее и проще реагировать на стрессогенные и тревожные факторы в обучении.

1.3 Жизнестойкость и тревожность как факторы, влияющие на успешность решения учебных задач

Исследования, проведенные в последние годы, показали, что отсутствие интереса к учёбе у студентов и их отчисление являются сложными и многогранными проблемами [18]. На качество академической продуктивности студентов влияет широкий спектр факторов окружающей среды. Изучение этих факторов важно не только для студентов, но и для учебных заведений, преподавателей и системы образования в целом. За последние 20 лет конструкт жизнестойкости превратился в буфер между стрессогенными и тревожными факторами, и их негативными последствиями, оказывая позитивный эффект на психологическое благополучие индивидов и повышающий академическую производительность [17; 9; 13; 4; 5]. Жизнестойкость связана с более высокими оценками производительности труда [32; 35]. Существенные корреляции между жизнестойкостью и академической успеваемостью были также обнаружены в выборке курсантов полицейской академии [24].

Исследования академической мотивации и жизнестойкости предполагают, что в академической сфере многие студенты могут предпочесть сохранение позитивных представлений о себе, избегая выполнения сложных курсовых работ, требования к которым, на их взгляд, могут быть выше их способностей и провоцировать неудачи, угрожая их самооценке. Это, в свою очередь, может сделать студентов менее устойчивыми к академическим разочарованиям и неудачам, уводя их от целей обучения [19; 25]. Напротив, студенты, чьи академические представления о себе более устойчивы, и чья уверенность в своей способности контролировать ситуацию достаточно высока, с большей вероятностью будут предпочитать трудный учебный опыт и сложные цели, в случае наличия мотивации к обучению.

Другими словами, самооценка студентов не является достаточным показателем индивидуальных различий в академическом поведении и мотивации и требует привлечения к анализу других индивидуально-психологических характеристик личности, коей и является жизнестойкость.

1.4 Типы и особенности совладающего поведения

При рассмотрении ситуации стресса и реакции организма на него необходимо также рассмотреть и явление стрессоустойчивости, как фактора возникновения, протекания и затухания стрессовых реакций у индивида. Стессоустойчивость в психологии отождествляется с эмоциональной устойчивостью и способностью человека к контролю эмоций, способностью переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в стрессовых ситуациях, способностью преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности [37]. У современных студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, сегодня часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности, что выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента [44][47]. Один из важнейших компонентов стрессоустойчивости – поведение, направленное на совладание со стрессом.

Совладающее поведение представляет собой особую форму реализации активности личности, в которой проявляются ее общие, специфичные и индивидуальные характеристики в трудных жизненных ситуациях [45]. Совладающее поведение связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием возможных исходов, творческим порождением новых решений [46]. Это ставит перед студентом задачу совладания с возникающими трудностями и противоречиями построения осознанных жизненных стратегий на пути профессионального развития и самореализации. Большинство исследований совладающего поведения направлены, прежде всего, на изучение особенностей реагирования респондентов на стрессы и сложные жизненные ситуации, которые уже имели место в их жизни. В таком случае мы имеем дело с реактивным совладающим поведением, направленным на компенсацию потерь от уже произошедших в прошлом стрессовых событий в форме переоценки значимости события, конфронтации и т. п. [52].

С другой стороны, ожидание вероятных стрессовых событий в ближайшем будущем (например, экзамен) может вызывать подготовительное совладающее поведение, т.е. действия, направленные на заблаговременную подготовку к вероятным стрессогенным факторам в будущем. Копинг-поведение может носить и превентивный характер, стимулируя человека к накоплению ресурсов для борьбы с возможными стрессорами в обозримом будущем [57]. В таком случае превентивное совладающее поведение студента будет проявляться в предпринятии мер, направленных на то, чтобы успешно сдать экзамен. Превентивное преодоление включает четыре группы способов [61]:

1. избегание стрессоров путем регулирования условий жизни и деятельности;
2. регулирование уровня требований ситуации к человеку;
3. изменение видов поведения, вызывающего стресс;
4. развитие личных ресурсов для преодоления стресса.

Последний, проактивный уровень совладающего поведения описан в работе Е. С. Старченковой [55]. Он связан с долгосрочным прогнозированием и формированием отдаленного относительно неопределенного будущего во всей сложности, многомерности и многовариантности жизненного пути.

Сведение совладающего поведения только к одному из вышеперечисленных уровней приводит к его неполному и ограниченному рассмотрению. Поэтому целесообразно и наиболее корректно рассматривать совладание как единый многомерный процесс, в котором согласуются все виды копинг-стратегий [38]. Однако в зависимости от сочетания внутренних и внешних условий личности те или иные процессы совладания будут доминировать над остальными стратегиями, будут более актуальными в данный момент времени. Рассмотрим предложенные различными авторами типы совладающего поведения, направленного на преодоление стресса.

Понятие «стиля» по отношению к процессу преодоления стресса подразумевает индивидуально-своеобразный и стереотипный способ действий по реализации этой задачи. Он является привычным или предпочтительным способом

решения проблемы или преодоления кризиса конкретным человеком. Т. Millon описал личностные стили совладающего поведения как повседневную манеру подходить к жизненным событиям. Это такие типичные способы преодоления, которые могут, как способствовать болезни, так и справляться с ней [62]. Некоторые люди склонны быть агрессивными или воинственно настроенными при возникновении угрозы, тогда как другие в этих условиях бывают покорными, нерешительными, замкнутыми и молчаливыми. L. Cohen и S. Roth, чтобы отразить различия в этих двух крайних стилях преодоления, назвали их «наступающими» и «избегающими» стилями.

Избегание предполагает ограничение взаимодействия со стрессогенным фактором и его вероятных последствий, это общая ориентация «от угрозы». С другой стороны, наступление – это подход к стрессогенным факторам и их последствиям, а также ориентация на угрозу. Избегающие стратегии полезны в том смысле, что они могут уменьшить стресс и предотвратить переход тревоги стресса в патологическую форму. Стратегии наступления, с другой стороны, допускают соответствующие действия и/или возможность замечать и использовать изменения в ситуации, которые могут сделать ее более контролируемой. Так как преодоление стресса – динамичный процесс, эти ориентации на реально или потенциально угрожающие стимулы могут варьироваться во времени, и оба способа совладания со стрессом могут присутствовать в любое конкретное время, например, когда на одни аспекты стрессогенного фактора идёт активная реакция, а другие аспекты избегаются [63].

Кроме того, индивид может отдавать предпочтение той или иной ориентации, даже случае ситуационных ограничений, которые могут требовать чего-то иного, нежели предпочтительная реакция. Использование подходов и стратегий избегания можно оценивать отдельно и по мере их взаимодействия с точки зрения различных последствий, имеющих отношение к эффективности совладания.

Однако преодоление стресса определяется не только индивидуально-стилевыми особенностями протекания этого процесса, но и правильным выбором стратегии совладания, то есть определенных способов анализа условий, предвестников или признаков стрессогенной ситуации и поведение человека в этих условиях. Некоторыми авторами под этим понятием подразумевается также использование средств, приемов, методов оказания ему помощи (самопомощи) путем профилактики развития стресса и коррекции измененного состояния в случае его проявления. Действия (стратегии) по преодолению стресса могут быть положительными и отрицательными, активными и пассивно-выжидательными, прямыми или косвенными [44]. Они направлены на поиск помощи и информации, отвлечение внимания от события и другие формы поведения. Но каков бы ни был характер этих действий, усилия по преодолению стресса выполняют функцию либо предотвращения, либо устранения, либо снижения стресса. Механизм реализации этих усилий основан на процессах когнитивного оценивания как ситуации, так и личных ресурсов, главным результатом которого является заключение о степени подконтрольности субъекту той или иной ситуации, о возможности использования той или иной стратегии в стрессовой ситуации.

Использование совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях (которые несомненно являются стрессогенными) активно исследует Е. В. Битюцкая [41][40][42]. В своих работах она ссылается на копинг-стили Р. С. Лазаруса и С. Фолкман: проблемно-ориентированный (действия, направленные на изменение ситуации) и эмоционально-ориентированный (управление негативными чувствами, вызванными трудной ситуацией) копинг [60].

Дж. Вайсс с коллегами описывают первичный контроль (попытки «модифицировать» и влиять на стрессовую ситуацию), вторичный контроль (усилия, направленные на улучшение собственного внутреннего состояния, настроения в существующих условиях) и отказ от контроля (неспособность справиться с ситуацией) [66]. А. Эбата и Р. Мус различают два стиля копинга – контактный (approach coping) и избегание (avoidance coping). Контактный

копинг включает когнитивные и поведенческие усилия, которые определяют концентрацию внимания и действий на стрессовой ситуации, в то время как избегание связано с минимизацией сосредоточения на проблеме. В таком понимании копинг-стили представляют собой теоретически обобщенные способы совладания с трудностями и зачастую включают группы стратегий [59].

При этом стратегии рассматриваются как актуальные реакции личности на конкретную жизненную ситуацию. Например, в классификации детского копинга Дж. Вайсса и его коллег к первичному контролю относятся проблемно-ориентированные стратегии (плакать так, чтобы вмешался взрослый), агрессия (избить сверстника, который дразнится), избегание стрессовой ситуации (держаться подальше от детей, которые обижают). В число стратегий вторичного контроля входят социально-духовная поддержка (молитва), эмоционально-ориентированный копинг (плач и агрессия как эмоциональная разрядка), отвлечение в других видах деятельности, чтобы не думать о стрессогенном факторе.

Обращаясь к современным классификациям типов совладающего поведения, рассмотрим классификацию видов стратегий преодоления (совладания) стресса, разработанную Л.И. Анцыферовой [39]. Классификация построена на основании учета особенностей когнитивного и поведенческого уровня регуляции этого процесса и своеобразия трудных жизненных и профессиональных ситуаций. Автор выделяет пять групп стратегий:

1. Преобразующие стратегии:

- а) практические действия и вербальные формы реагирования;
- б) перестройка содержательно-смысловой и энергетическо-динамической сферы сознания;
- в) коррекция ожиданий и надежд;
- г) восстановление позитивной самооценки;
- д) «идушее вверх сравнение»;
- е) «антиципирующее совладание» и «предвосхищающая печаль».

2. Приемы приспособления к трудным ситуациям:

- а) осознанное изменение отношения к ситуации;
- б) «позитивное истолкование» неприятного и морально тяжелого переживания;
- в) ролевое поведение для совладания с нежелательными чертами личности;
- г) идентификация себя с более удачливыми людьми.

3. Вспомогательные приемы самосохранения:

- а) уход или бегство из трудной ситуации;
- б) психологическая борьба с негативными эмоциями и болезненными ощущениями, отрицание факта травмирующего события, «самопоражающая» стратегия (наркомания, алкоголизм, суицид).

4. «Метастратегические техники» жизни, развитие способности:

- а) предвидеть и предотвращать трудные ситуации;
- б) своевременно распознавать неразрешимость определенных жизненных проблем.

5. Совершенствование нравственного начала личности — чувства милосердия, сострадания, любви к человеку и т. д.

Совладающее поведение, таким образом, является единым многомерным процессом, в котором согласуются все виды копинг-стратегий, а который не ограничивается рамками минимизации дистресса. Другая важная функция совладающего поведения состоит в преобразующей деятельности, в его направленности на будущее, планировании копинг-поведения во временной перспективе. Успешность совладания со стрессом в одной конкретной ситуации не гарантирует ее эффективности и для других стрессогенных ситуаций или в разные моменты преодоления стресса одной и той же ситуации. Эффективность стратегии преодоления стресса невозможно определить независимо от условий, в которых она используется, т.к. она зависит не только от реальной стрессовой ситуации, но и от ее когнитивной оценки субъектом.

Вывод

Психологический стресс может быть спровоцирован не только реально существующими, но и возможными событиями, которые еще не произошли, но наступление которых субъективно ожидаемо и вероятно. Различные состояния стресса и психологического напряжения могут повлиять на способность людей быть продуктивными. Выгорание в результате психологического стресса – потенциальная проблема для всех профессий, включая студентов.

Важной характеристикой личности, угрожающий рост которой отмечен в работах ученых, является тревожность личности, проявляющаяся в склонности индивида переживать тревожное состояние в реальных или воображаемых ситуациях, которые субъективно оцениваются как угрожающие [10]. Опасность высокой тревожности личности заключается в ее негативном влиянии на результаты деятельности [15].

Изучая тревожность, Мадди и соавт. (1985) сообщили о том, что высокий уровень жизнестойкости является наиболее эффективным средством защиты от стресса [29]. За последние 20 лет конструкт жизнестойкости превратился в буфер между стрессогенными и тревожными факторами, и их негативными последствиями, оказывая позитивный эффект на психологическое благополучие индивидов и повышающий академическую производительность [17; 9; 13; 4; 5].

У современных студентов сегодня часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности, что выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента [44][47]. Один из важнейших компонентов стрессоустойчивости – поведение, направленное на совладание со стрессом.

Преодоление стресса значительно определяется правильным выбором стратегии совладания, то есть определенных способов анализа условий, предвестников или признаков стрессогенной ситуации и поведение человека в

этих условиях. Каков бы ни был характер совладающих действий, усилия по преодолению стресса выполняют функцию либо предотвращения, либо устранения, либо снижения стресса.

Совладающее поведение является единым многомерным процессом, в котором согласуются все виды копинг-стратегий, а который не ограничивается рамками минимизации дистресса. Успешность совладания со стрессом в одной конкретной ситуации не гарантирует ее эффективности и для других стрессогенных ситуаций или в разные моменты преодоления стресса одной и той же ситуации.

2. Эмпирическое исследование тревожности и жизнестойкости как факторов успешности решения учебных задач и предикторов стратегий совладающего поведения

2.1 Процедура исследования и первичные результаты

Основной целью практической части работы – эмпирического исследования – является пилотажное исследование тревожности и жизнестойкости как факторов успешности решения учебных задач и предикторов стратегий совладающего поведения.

Задачи эмпирического исследования:

1. Сформулировать гипотезы исследования.
2. Определить методики, которые подходили бы под следующие критерии: не более 60 вопросов в одной методике, достаточная валидность, достаточная надежность (для количественных опросников).

3. Сбор первичных данных по методикам «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д. Леонтьева) [12], тест на определение уровня личностной и реактивной тревожности Спилбергера-Ханина [11] и методике диагностики индивидуальных копинг стратегий Хайма [8] (n=65) и формирование базы данных.

4. Выявление связи между показателями жизнестойкости и тревожности, а также зависимости показателей жизнестойкости и тревожности от успешности сдачи курсовой и от стратегии совладающего поведения.

Гипотезы:

1. Жизнестойкость негативно связана с тревожностью, то есть повышенная тревожность может являться причиной пониженной жизнестойкости;

2. Показатели тревожности и жизнестойкости связаны с успешностью (своевременностью) сдачи курсовых работ (как в принципе, так и за последний год);

3. Все студенты, вне зависимости от успешности сдачи курсовой работы, имеют высокий уровень реактивной и личностной тревожности;

4. Показатели тревожности и жизнестойкости зависят от выбранной стратегии совладающего поведения.

Данное исследование проводилось в несколько этапов:

- Подготовительный (наработка теоретического материала, создание дизайна исследования, постановка гипотез и подбор методик, соответствующих им);
- Первый этап – формирование списка вопросов и создание итогового варианта опроса для сбора информации, рассылка формы в социальных сетях и сбор данных;
- Второй этап – завершение сбора данных, описание выборки и результатов по методикам;
- Третий (заключительный) этап – анализ данных (проверка гипотез), подведение итогов эмпирического исследования.

Основной стала методика диагностики жизнестойкости (в адаптации Д.Леонтьева) [12], так как она является адаптацией оригинальной методики С. Мадди, который и ввел понятие жизнестойкости. Жизнестойкость в нашем случае понимается как система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, которая включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Их выраженность (компонентов и жизнестойкости в целом) препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Методика имеет достаточную внешнюю (конструктивную) валидность (от 0,56 до 0,73) при уровне значимости $p < 0,001$. При этом, ретестовая надежность также находится на высоком уровне (от 0,79 до 0,89) при уровне значимости $p < 0,00001$. Надежность как внутренняя согласованность аналогично находится на достаточном уровне, альфа Кронбаха находится в промежутке от 0,69 до 0,91. Помимо этих показателей, методика подходила по количеству вопросов (45 вопросов).

Для определения уровня тревожности была выбрана методика Спилбергера–Ханина [11]. Шкала тревоги (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

является одним из способов самооценки реактивной тревожности (как состояния) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Тест разработан Чарльзом Спилбергером, адаптирован на русский язык Ю. Л. Ханиным.

Тест имеет достаточную надежность (альфа Кронбаха от 0,83 до 0,90) и валидность. Также, в сумме тест состоит из 40 вопросов (20 для реактивной тревожности и 20 для личностной тревожности).

Последним стал тест Э. Хайма (E. Heim / Э. Хейм), который необходим для определения стиля борьбы со стрессом у респондентов. Отвечая на вопросы теста, респондент узнает его обычный тип поведения в сложной жизненной ситуации, а также знакомится с новыми, возможно более эффективными вариантами выхода из сложных ситуаций. Методика для психологической диагностики копинг стратегий, иначе копинг механизмов Хейма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга (иначе типов поведения, реагирования на сложную ситуацию, борьбы со стрессом), распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный (переосмысливание, анализ случившегося и т.д.), эмоциональный и поведенческий копинг механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана [8].

После подбора методик была создана форма для сбора ответов респондентов (на платформе Google forms), которая помимо вопросов из двух методик включала в себя следующие вопросы:

- Пол (м/ж);
- Возраст (открытый вопрос);
- Сдал ли в срок последнюю курсовую работу респондент (да/нет);
- Было ли такое, что респондент не успевал сдать вовремя курсовую работу (да/нет).

Форма была разослана по студентам различных факультетов НИ ТГУ и необходимые данные были собраны за неделю (для пилотного исследования было решено собрать выборку 50-60 человек).

На втором этапе исследования была закрыта форма для сбора ответов. Выборку в итоге составили 65 человек. При первичном просмотре данных один респондент был исключен из выборки в связи с тем, что имел сильное отклонение по возрасту – его возраст 35 лет. В дальнейшем в исследовании участвовали 64 человека.

Описание выборки:

- Половой состав: мужчины – 18 человек (28%), женщины – 46 человека (72%).
- Средний возраст – $21,2 \pm 1,3$ года, разброс от 19 до 23 лет;
- Последнюю курсовую работу не сдали вовремя 25% респондентов (16 человек), вовремя сдали 75% респондентов (48 человек);
- Люди, которые в принципе имели проблемы со сдачей курсовой работы, составили 37,5% выборки (24 человека), остальные 62,5% никогда не имели проблем со сдачей курсовой в обозначенные сроки (40 человек).

Помимо этого, были получены результаты по методикам, которые представлены далее.

По опроснику жизнестойкости были получены следующие результаты:

- По шкале «Вовлеченность» средний результат составил $20,25 \pm 5,8$ баллов (ниже стандартного показателя), разброс от 6 до 30 баллов;
- По шкале «Контроль» средний результат составил $18,87 \pm 6,3$ балла (ниже стандартного показателя), разброс от 7 до 39 баллов;
- По шкале «Принятие риска» средний результат составил $15,87 \pm 5,6$ (выше стандартного показателя), разброс от 2 до 24 баллов;
- По суммарной шкале «Жизнестойкость» средний результат составил $55 \pm 15,5$ баллов (ниже стандартного показателя), разброс от 16 до 92 баллов.

Результаты по опроснику жизнестойкости показывают, что у студентов в возрасте от 19 до 23 лет, уже писавших курсовые работы, показатели жизнестойкости в среднем находятся на уровне ниже стандартного среднего показателя.

Далее были подсчитаны результаты по опроснику Спилбергера-Ханина (процентное соотношение), согласно следующему разделению:

- До 30 баллов – низкий уровень;
- От 30 до 45 – средний уровень;
- От 46 и выше – высокий уровень.

Таблица 1. Результаты опроса по методике «Тест Спилбергера»

Шкала	Низкий (кол-во чел./%)	Средний (кол-во чел./%)	Высокий (кол-во чел./%)
Реактивная тревожность	4 ч. – 6,25%	50 ч. – 78,125%	10 ч. – 15,625%
Личностная тревожность	0 ч. – 0%	10 ч. – 15,625%	54 ч. – 84,375%

У большинства респондентов наблюдается средний уровень реактивной тревожности и высокий уровень личностной тревожности. Никто из респондентов не обладает низким уровнем личностной тревожности. Высокий уровень личностной тревожности говорит о том, что большинство студентов обладают склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Последним этапом описания полученных результатов стала составлена таблица результатов по используемым копинг стратегиям (Таблица 2). Данная таблица так же, как и предыдущая, представлена без деления на мужчин и женщин, так как гипотезы о гендерных отличиях у нас не было.

Таблица 2 – сводная таблица результатов по тесту Э. Хайма

Копинг-стратегия	Когнитивная (кол-во человек - %)	Эмоциональная (кол-во человек - %)	Поведенческая (кол-во человек - %)
Продуктивная	18ч. – 28,125%	16ч. – 25%	20ч. – 31,25%
Относительно-продуктивная	24ч. – 37,5%	22ч. – 34,375%	20ч. – 31,25%
Непродуктивная	22ч. – 34,375%	26ч. – 40,625%	24ч. – 37,5%

Как результат мы видим более равномерное распределение, но в случае с когнитивной копинг стратегией наблюдается небольшой перегиб в сторону относительно продуктивной копинг стратегии, то есть осознание и принятие (адекватное восприятие) стрессовой ситуации работает для людей только в случае, когда стресс не очень сильный. При этом преобладает непродуктивная эмоциональная копинг стратегия, то есть, люди склонны использовать подавление своих эмоций, самообвинение или же агрессию в ответ на стресс, что не способствует адаптации в стрессовой ситуации. И наконец, в поведенческих копинг стратегиях преобладают также непродуктивные. То есть, люди склонны избегать стрессовой ситуации, активно отступать от нее, не предпринимая попыток решения, что также не является адаптивным.

Помимо этого, стоит заметить, что доля адаптивных стратегий не так уж мала, в выборке достаточно людей, которые их используют. Для некоторых людей свойственно использование продуктивных копингов во всех трех сферах – когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

2.2 Анализ результатов исследования и их интерпретация

Описание результатов по методикам позволяет проверить гипотезу о том, что большинство студентов имеют высокий уровень реактивной и личностной тревожности (таблица 1). Данная гипотеза подтвердилась лишь наполовину, так

как у большинства студентов высокие показатели были только по личностной тревожности (более 84% респондентов).

Далее была проверена гипотеза о том, что показатели по жизнестойкости и тревожности связаны с тем, вовремя ли сдал студент последнюю курсовую, а также было ли такое в принципе, что студент не успевал сдать курсовую. Стоит заметить, что понятие «успешности» выполнения учебных задач было заменено на своевременность в данном случае, так как нет методики для измерения успешности. Также, понятие успешности включает в себе слишком большое количество факторов (в том числе и своевременность).

Все студенты сначала были разделены на 2 группы по показателю своевременности сдачи последней курсовой работы (таблица 3). Для проверки зависимости от своевременности был выбран непараметрический критерий Манна-Уитни, так как выборка маленькая и анализ ANOVA неприменим в данной ситуации.

Таблица 3. Результаты дисперсионного анализа Манна-Уитни для своевременности сдачи последней курсовой.

Шкала	Выраженность ранга		Межгрупповые различия	
	Сдали вовремя	Не сдали вовремя	U	p-value
Вовлеченность	415,5	112,5	76,5	0,41
Контроль	392	136	92	0,88
Принятие риска	440,5	87,5	51,5	0,055
Жизнестойкость	419,5	108,5	72,5	0,32
Реактивная тревожность	397,5	130,5	94,5	0,96
Личностная тревожность	347,5	180,5	47,5	0,0367

Данная гипотеза почти полностью не подтверждается, то есть между двумя группами (1 – сдали вовремя последнюю курсовую, 2 – не сдали) нет почти никакой разницы по показателям жизнестойкости и тревожности. Только по показателю личностной тревожности наблюдается статистически значимый результат. Точнее, в группе людей, не сдавших последнюю курсовую вовремя, наблюдается личностная тревожность выше, чем у тех, кто сдал курсовую вовремя.

Данный результат может говорить о том, что высокая личностная тревожность способствует тому, что студентам становится сложнее работать над курсовой работой и именно личностная тревожность может быть одним из факторов не успешности сдачи курсовой работы и выполнения других учебных задач.

Далее был приведен аналогичный анализ с использованием того-же непараметрического критерия Манна-Уитни для двух других групп, а именно 1 – группа студентов, которые всегда сдавали (сдают) курсовые вовремя и 2 – группа студентов, которые ранее не успевали сдавать курсовую вовремя (не только последнюю, а в общем за всё время обучения). Результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4. Результаты дисперсионного анализа Манна-Уитни для своевременности сдачи всех написанных курсовых.

Шкала	Выраженность ранга		Межгрупповые различия	
	Сдали вовремя	Не сдали вовремя	U	p-value
Вовлеченность	365,5	162,5	84,5	0,17
Контроль	332,5	195,5	117,5	0,94
Принятие риска	387,5	140,5	62,5	0,026
Жизнестойкость	373	155	77	0,098
Реактивная	347	181	103	0,52

тревожность				
Личностная тревожность	280	248	70	0,054

Гипотеза о том, что между людьми, которые ранее всегда сдавали курсовые вовремя, и теми, кто ранее хотя-бы однажды не успевал сдать работу, есть разница в показателях жизнестойкости и тревожности по большей части не подтверждается. В данном случае только по показателю «принятие риска» был получен статистически значимый результат. Он говорит о том, что в среднем, показатель принятия борьбы выше у тех студентов, которые ранее хотя-бы однажды не успевали вовремя сдать курсовую работу. Этот результат может говорить о том, что люди, уже побывавшие в ситуации неудачи, в большей степени склонны к принятию данной ситуации и восприятию данного негативного события как опыта, который способствует их развитию.

После проведения дисперсионного анализа был совершен переход к проверке последней гипотезы о том, что показатели жизнестойкости связаны с показателями тревожности. Для проверки данной гипотезы был использован корреляционный анализ. При выборе критерия (параметрический или непараметрический) вначале была проведена проверка на нормальность (Приложение А) каждого из шести показателей, в результате чего был выбран параметрический критерий Пирсона (все 6 показателей были близки к нормальному распределению). Результаты анализа связи между показателями представлены в Таблице 5.

Таблица 5. Результаты корреляционного анализа.

Шкала	Личностная тревожность	Реактивная тревожность
Вовлеченность	-0,62***	-0,03
Контроль	-0,66***	0,01
Принятие риска	-0,79****	-0,16

Жизнестойкость	-0,79****	-0,07
<i>Примечание:</i> *** – статистически значимая корреляция (при $p < 0,001$) **** – статистически значимая корреляция (при $p < 0,00001$)		

Гипотеза о связи показателей подтверждается, но только для шкалы «Личностная тревожность». Данная шкала отрицательно связана со всеми показателями жизнестойкости. Реактивная (ситуативная) тревожность никак не связана с показателями жизнестойкости.

Тот факт, что личностная тревожность как характеристика человека отрицательно связана с показателями жизнестойкости, говорит о том, что чем выше показатель личностной тревожности у человека, тем ниже показатель жизнестойкости и ее отдельных структур (вовлеченность, контроль и принятие риска). Чем выше вероятность того, что ситуация будет восприниматься вами как угрожающая, тем ниже будет возможность препятствовать внутреннему напряжению в стрессовых ситуациях. Чем выше тревожность как характеристика человека, тем ниже будет:

- Убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности;
- Убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован;
- Убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

Последним этапом стала проверка гипотезы о том, что выбранная стратегия копинга будет влиять на показатели жизнестойкости и тревожности, то есть тревожность и жизнестойкость являются предикторами выбора копинг стратегии.

Было решено для каждого типа копинг стратегии (когнитивной, эмоциональной и поведенческой) провести отдельный анализ по группам – продуктивная, относительно-продуктивная и непродуктивная.

Проверка на нормальность показала, а также анализ групп (кол-во человек в группах и их соотношение), что наиболее оптимальным вариантом будет применение дисперсионного анализа для сравнения множества независимых групп (у нас их 3) с помощью непараметрического критерия Краскелла-Уолиса. Результаты статистического анализа представлены в таблицах 6, 7 и 8.

Таблица 6 – результаты дисперсионного анализа по когнитивным копинг стратегиям

Показатель	Средние значения по группам			p-value
	Продуктивная	Относительно продуктивная	Непродуктивная	
Реактивная тревожность	35,7	24,2	38,9	p=0,0178
Личностная тревожность	15,4	24,4	49,9	p<0,0001
Вовлеченность	45,3	37,6	16,5	p<0,0001
Контроль	48,6	32,8	19	p<0,0001
Принятие риска	51,6	35,7	13,4	p<0,0001
Жизнестойкость	51,7	36,3	12,6	p<0,0001

В результате анализа было выявлено, что статистически значимые отличия в зависимости от того, какую когнитивную копинг стратегию выбирает человек, выявлены по всем показателям. Так, реактивная тревожность выше у людей, которые пользуются непродуктивными когнитивными копинг стратегиями или же продуктивными. То есть, большая тревожность наблюдается у людей с крайними вариантами признания ситуации и ее

адекватного видения. Вероятно, тревожность может быть причиной как адаптивного выхода из стрессовой ситуации, так и абсолютно дезадаптивного, что будет зависеть от других личностных характеристик респондента (например, характера, а именно акцентуации). В то же время, люди, у которых наблюдается сниженный уровень тревожности будут использовать относительно продуктивные копинги, то есть, они будут сомневаться в ситуациях стресса и поэтому будут выбирать не крайние варианты, а нечто среднее.

Личностная тревожность гораздо выше у тех людей, которые выбирают непродуктивные копинг стратегии. Это говорит о том, что состояние постоянной тревоги респондента и возникновение стрессовой ситуации способствуют дезадаптации человека, выбору стратегий, которые ему никак не помогут.

Все показатели жизнестойкости выше у тех, кто использует продуктивные когнитивные копинг стратегии. То есть, чем выше у человека способность адаптироваться новых и непонятных для него ситуациях, тем продуктивнее будут его копинги.

Таблица 7 – результаты дисперсионного анализа по эмоциональным копинг стратегиям

Показатель	Средние значения по группам			p-value
	Продуктивная	Относительно продуктивная	Непродуктивная	
Реактивная тревожность	31,6	28,9	36,1	p=0,39
Личностная тревожность	24,5	19	48,8	p<0,0001
Вовлеченность	40,8	41,1	20,3	p=0,0001
Контроль	42,1	40,9	19,4	p<0,0001
Принятие риска	40,6	46	16,1	p<0,0001

Жизнестойкость	44,4	43,5	16	p<0,0001
----------------	------	------	----	----------

Было выявлено, что эмоциональные копинг стратегии не влияют на уровень ситуативной или реактивной тревожности. В то же время мы видим аналогичную ситуацию с когнитивными копинг стратегиями. Личностная тревожность снижена у тех людей, которые выбирают относительно продуктивные копинг стратегии, что свидетельствует о некоторой растерянности людей с недостаточным уровнем напряжения. Все показатели жизнестойкости также повышены у тех, кто выбирает продуктивные эмоциональные копинги, что можно интерпретировать как наличие более высокого уровня контроля своих эмоций и их понимания, а также принятия у людей с более высокими показателями жизнестойкости и ее компонентов.

Таблица 8 – результаты дисперсионного анализа по поведенческим копинг стратегиям

Показатель	Средние значения по группам			p-value
	Продуктивная	Относительно продуктивная	Непродуктивная	
Реактивная тревожность	36,2	27,4	33,7	p=0,3
Личностная тревожность	15,3	41,6	38,8	p<0,0001
Вовлеченность	45,5	34,8	19,8	p<0,0001
Контроль	48,6	32,2	19,3	p<0,0001
Принятие риска	50,8	29,6	19,7	p<0,0001
Жизнестойкость	51,5	32,7	16,5	p<0,0001

Наконец, мы видим, что поведенческие копинг стратегии не зависят от уровня реактивной тревожности, в то время как более высокая личностная

тревожность наблюдается у тех, кто выбирает относительно продуктивные копинг стратегии. Показатели жизнестойкости и ее компонент также гораздо выше у тех, кто прибегает к продуктивным поведенческим копингам. Это говорит о том, что люди с верой в свои силы, оптимизмом, веры в то, что человек сам может менять ситуацию и с достаточным уровнем и способностью брать на себя ответственность за свою жизнь выбирают более продуктивные копинги, они не боятся противостоять препятствиям и готовы сделать все, что от них зависит, чтобы преодолеть стресс.

Вывод

Изучение теоретического материала, разработка и проведение этапов исследования, у студентов различных факультетов НИ ТГУ, имевших положительный, либо отрицательный опыт работы по сдаче курсовых работ, дала несколько очень важных результатов.

Было выявлено, что:

У большинства респондентов средний уровень реактивной тревожности и высокий уровень личностной у (более 84% респондентов). Никто из респондентов не обладает низким уровнем личностной тревожности. В группе студентов, не сдавших последнюю курсовую вовремя, личностная тревожность выше, чем у тех, кто сдал курсовую вовремя.

Высокая личностная тревожность способствует тому, что студентам становится сложнее работать над курсовой работой и именно личностная тревожность может быть одним из факторов не успешности сдачи курсовой работы и выполнения других учебных задач.

Личностная тревожность отрицательно связана со всеми показателями жизнестойкости. Чем выше вероятность того, что ситуация будет восприниматься студентом как угрожающая, тем ниже будет возможность препятствовать внутреннему напряжению в стрессовых ситуациях.

Личностная тревожность гораздо выше у тех людей, которые выбирают непродуктивные копинг стратегии.

Все показатели жизнестойкости выше у тех, кто использует продуктивные когнитивные копинг стратегии: чем выше у студента способность адаптироваться новых и непонятных для него ситуациях, тем продуктивнее будут его копинги.

Что касается ситуативной тревожности, то ее показатель больше у людей с крайними вариантами признания ситуации и ее адекватного видения. Такие студенты выбирают либо продуктивные, либо не продуктивные копинги. То есть, ситуативная тревожность может быть причиной как адаптивного выхода из стрессовой ситуации, так и абсолютно дезадаптивного, что будет зависеть от других личностных характеристик респондента.

Если рассматривать статистику по когнитивным, эмоциональным и поведенческим копинг стратегиям, то респонденты в большинстве своём выбирают относительно продуктивные когнитивные копинг стратегии. Осознание и принятие (адекватное восприятие) стрессовой ситуации работает для них только в случае, когда стресс не очень сильный. А также в преобладающем большинстве выбирают не продуктивные эмоциональные и поведенческие копинг стратегии. Респонденты склонны использовать подавление своих эмоций, самообвинение или же агрессию в ответ на стресс, они склонны избегать стрессовой ситуации, активно отступать от нее, не предпринимая попыток решения. Показатели жизнестойкости также гораздо выше у тех, кто прибегает к продуктивным поведенческим копингам.

Исходя из полученных результатов эмпирического исследования, можно сделать вывод, что у респондентов есть взаимосвязь между выбираемой ими копинг стратегией и их показателями личной тревожности и жизнестойкости. Эта связь носит отрицательный характер и не ведет к более успешному выполнению учебной деятельности. Следовательно, мы приходим к выводу о том, что имеет большое практическое значение организация мер по оказанию теоретической и практической помощи студентам в просвещении касательно способов разработки индивидуальной продуктивной копинг стратегии.

Заключение

По итогам теоретического анализа влияния уровня тревожности и жизнестойкости на выбор копинг стратегии студентами во время выполнения учебных задач, мы можем заключить о том, что такие показатели, как личностная тревожность, по некоторым шкалам- ситуативная тревожность и жизнестойкость будут влиять на выбор более продуктивной копинг стратегии, что является проблемой. Совладающее поведение представляет собой особую форму реализации активности личности, в которой проявляются ее общие, специфичные и индивидуальные характеристики в трудных жизненных ситуациях [19]. И, в зависимости от своих составляющих, оно бывает продуктивным, относительно продуктивным и не продуктивными. Факт того, что значительный процент студентов выбирает не продуктивные копинг стратегии, может обеспечивать низкую учебную успеваемость студентов. Но, ведь студент может просто не обладать информацией об альтернативных видах совладающего поведения.

Сведение совладающего поведения только к тому, что оно должно помогать работать в условиях стресса, ведет к его неполному и ограниченному пониманию. Поэтому целесообразно и наиболее корректно рассматривать совладание как многомерный процесс, в котором имеют место несколько видов копинг-стратегий, имеющих свои особенности и ведущих к разным последствиям. Однако в зависимости от сочетания внутренних и внешних условий личности те или иные процессы совладания будут для студента более предпочтительными в данный момент времени, но не всегда будут оправданы.

Практический анализ показал, что при нахождении студентов в условиях образовательной деятельности, особенно в условиях выполнения важных учебных задач, таких как написание и сдача курсовых работ, такие личные показатели как жизнестойкость и тревожность зачастую имеют не лучший уровень. Низкий уровень жизнестойкости и высокий уровень тревожности вызывают трудности при выполнении курсовых работ и влияют на показатель

своевременности при их сдаче. Именно здесь проявляется результат неверно выбранной стратегии совладания со стрессом. Студент рискует получить негативные психические последствия, которые будут сказываться на его дальнейшей учебной деятельности и на возможности без проблем получить высшее образование. Именно в связи с этим существует необходимость просветительской деятельности в стенах высшего учебного заведения, помогающей студентам узнать о существовании различных видов копинг стратегий и понять, почему важно выбирать стратегию правильно.

Во время обучения в университете у студентов множество трудностей в учебной сфере. Одной из них и является написание и сдача курсовых работ. Для студента это новый вид деятельности, масштабный и ответственный, зачастую сложный и малопонятный, от чего написание курсовой работы сопровождается повышением психического напряжения. В связи с этим становится особенно значимым обладание студентами вспомогательными психологическими знаниями, облегчающими ситуацию. Период студенчества насыщен различными особенностями, которые следует учитывать, особенно в процессе обучения будущих хороших специалистов и личностей, готовых к профессиональной деятельности. А одной из главных особенностей студенческого периода является его стрессогенность.

В данной конкретной работе рассмотрены такие личностные характеристики, связанные со стрессом, как жизнестойкость и тревожность студентов. А конкретно — их взаимосвязь с выбором копинг стратегии при выполнении учебных задач. В связи с этим для студентов будет актуальна помощь в поучении информации о том, что такое копинг стратегии, какие они бывают и на что они влияют. Студенчество- время учиться адекватно оценивать ситуацию, принимать решения и оценивать последствия.

Выбор студентом продуктивной копинг стратегии будет вести к более успешному выполнению такой учебной задачи, как написание и сдача курсовой работы. Но, прежде чем прийти к такому выводу, было проведено исследование с помощью ряда диагностических методик. Целью в данном случае было

исследование тревожности и жизнестойкости как факторов успешности решения учебных задач и предикторов стратегий совладающего поведения.

В ходе теоретического и эмпирического исследования был сделан вывод о том, что, личностная тревожность студента отрицательно связана с его показателями жизнестойкости. А чем выше тревожность как характеристика человека, тем ниже будет:

- Убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности;
- Убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован;
- Убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

Студенты, имеющие проблемы со своевременной сдачей курсовой работы, имеют более высокую личностную тревожность, чем те, кто сдал курсовую вовремя.

Это может говорить о том, что высокая личностная тревожность способствует тому, что студентам становится сложнее работать над курсовой работой и именно личностная тревожность может быть одним из факторов не успешности сдачи курсовой работы и выполнения других учебных задач.

При выборе копинг стратегии наибольший показатель ситуативной тревожности имеют студенты с крайними вариантами признания ситуации и ее адекватного видения, от чего они склонны выбирать либо продуктивные, либо не продуктивные копинг стратегии. Здесь тревожность может быть причиной как адаптивного выхода из стрессовой ситуации, так и абсолютно дезадаптивного, что будет зависеть от других личностных характеристик студента (например, характера, а именно акцентуации). В то же время, студенты, обладающие сниженным уровнем ситуативной тревожности, будут использовать относительно продуктивные копинги, то есть, они будут

сомневаться в ситуациях стресса и поэтому будут выбирать не крайние варианты, а нечто среднее. Что не хорошо, и не плохо.

Личностная тревожность гораздо выше у тех студентов, которые выбирают непродуктивные копинг стратегии. Это говорит о том, что состояние постоянной тревоги студента и возникновение стрессовой ситуации способствуют дезадаптации, выбору стратегий, которые никак не помогут.

В то же время все показатели жизнестойкости оказались выше у тех, кто использует продуктивные копинг стратегии. То есть, чем выше у студента способность адаптироваться в новых и непонятных для него ситуациях, тем продуктивнее будут его копинги и наоборот.

На базе ТГУ создано большое количество кампусных курсов, ведет свою деятельность тьюторская служба и институт кураторов. На факультете психологии, в рамках учебной программы, на 1 курсе реализуется обязательный к посещению тренинг знакомства и самоанализа. В университете работает служба психологической помощи. Помощь студентам имеет разную форму. Но, студент может не знать и не задумываться, что у него имеется какая-то проблема в конкретной сфере, что можно поступать по-другому, и что ему нужна помощь. Университет предоставляет для студентов огромный спектр возможностей для реализации и профессионального становления. Но, я считаю, что университет может получить лучший результат и большую пользу от организации этих возможностей, если реализовать хотя бы минимальное обязательное психологическое образование, которое бы позволило студентам более успешно достигать учебных и профессиональных вершин, сохраняя психологические и физические ресурсы для развития себя, как высококлассного специалиста.

Список использованных источников и литературы

1. Александрова Л. А. К осмыслению понятия "жизнестойкость личности" в контексте проблематики психологии способностей / Л. А. Александрова // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований. – 2005. – С. 16-21.
2. Андреева А. Д. Диагностика эмоционального отношения к учению в среднем и старшем школьном возрасте / А. Д. Андреева // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик/Под ред. ИВ Дубровиной. – 1988. – С. 129-146.
3. Вергунов Е.Г. К вопросу о психометрической надежности некоторых психологических методик / Е.Г. Вергунов, Е.И. Николаева, Ю.В. Боброва // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – №1. – С. 61-68.
4. Водяха С. А. Креативность студентов как предиктор психологического благополучия и жизнестойкости / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2015. – №. 3.
5. Водяха С. А. Жизнестойкость как фактор психологического благополучия / С. А. Водяха // Личность в современном мире. – 2016. – С. 55-59.
6. Волобуева Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов / Н. М. Волобуева : дис.– Белгород, 2012.
7. Гордеева Т. О., Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН. / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова– 2009.
8. Дмитриев М. Г., Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / М. Г. Дмитриев, В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов //СПб.: ЗАО «Пони». – 2010. – Т. 316.
9. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е. А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – №. 1 (58).
10. Зиновьева Э.В. Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников. / Э.В. Зиновьева Дис. канд. психол. наук. М., 2005. – 260 с.
11. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин М.: Эксмо, 2007.

12. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев // М.: Смысл. – 2006. – Т. 63.
13. Митрофанова Е. Н. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов / Е. Н. Митрофанова // ББК Ю956. 6 П86. – 2018. – С. 246.
14. Наливайко Т. В. Исследования жизнестойкости и ее связей со свойствами личности. / Т. В. Наливайко – 2006.
15. Ратанова Т.А. Связь школьной тревожности с когнитивными особенностями младших школьников / Т.А. Ратанова, Э.В. Лихачева // Психологический журнал. 2009. Т.30. №3. С. 39-51.
16. Тревожность // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой. — Москва : ПЕР СЭ, 2007. — 416 с.
17. Холодкова О. Г. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов / О. Г. Холодкова, Кабанченко Е. А. // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2016. – №. 28. – С. 80-83.
18. Angrist J. New evidence on classroom computers and pupil learning / J. Angrist, V. Lavy // The Economic Journal. – 2002. – Т. 112. – №. 482. – С. 735-765.
19. Benishek L. A. Development and initial validation of a measure of academic hardiness / L. A. Benishek, F. G. Lopez // Journal of Career Assessment. – 2001. – Т. 9. – №. 4. – С. 333-352.
20. Cordes C. L. A review and an integration of research on job burnout / C. L. Cordes, T. W. Dougherty // Academy of management review. – 1993. – Т. 18. – №. 4. – С. 621-656.
21. Dykman B. M. Integrating cognitive and motivational factors in depression: initial tests of a goal-orientation approach / B. M. Dykman // Journal of personality and social psychology. – 1998. – Т. 74. – №. 1. – С. 139.
22. Furr S. R. et al. Suicide and depression among college students: A decade later / S. R. Furr // Professional Psychology: Research and Practice. – 2001. – Т. 32. – №. 1. – С. 97.
23. Golby J. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league / J. Golby, M. Sheard // Personality and individual differences. – 2004. – Т. 37. – №. 5. – С. 933-942.
24. Helrich K. L. The use of hardiness and other stress-resistance resources to predict symptoms and performance in police academy trainees (coping, social support). / K. L. Helrich– 1986.

25. Karimi A. Mathematics anxiety, mathematics performance and academic hardiness in high school students / A. Karimi, S. Venkatesan // *International Journal of Educational Sciences*. – 2009. – T. 1. – №. 1. – C. 33-37.
26. Khoshaba D. M. *HardiTraining: Managing stressful change* / D. M. Khoshaba, S. R. Maddi // Newport Beach, CA: Hardiness Institute. – 2004.
27. Lee H. J. Relationship of hardiness and current life events to perceived health in rural adults / H. J. Lee // *Research in nursing & health*. – 1991. – T. 14. – №. 5. – C. 351-359.
28. Macan T. H. et al. College students' time management: Correlations with academic performance and stress / T. H. Macan // *Journal of educational psychology*. – 1990. – T. 82. – №. 4. – C. 760.
29. Maddi S. R. Hardiness considered across cultures / S. R. Maddi, R. H. Harvey // *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. – Springer, Boston, MA, 2006. – C. 409-426.
30. Maddi S. R. et al. The relationship of hardiness and some other relevant variables to college performance / S. R. Maddi // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2012. – T. 52. – №. 2. – C. 190-205.
31. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S. R. Maddi // *Consulting psychology journal: practice and research*. – 2002. – T. 54. – №. 3. – C. 173.
32. Nowack K. M. The relationship between stress, job performance, and burnout in college student resident assistants / K. M. Nowack, A. L. Hanson // *Journal of College Student Personnel*. – 1983.
33. Swick K. J. *Student Stress: A Classroom Management System. Analysis and Action Series*. / K. J. Swick– NEA Professional Library, PO Box 509, West Haven, CT 06516 (Stock No. 1696-3, \$8.95), 1987.
34. Weiten W., *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 90s*. / W. Weiten, M. A. Lloyd, R. L. Lashley– Thomson Brooks / Cole Publishing Co, 1991.
35. Westman M. The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness / M. Westman // *Human performance*. – 1990. – T. 3. – №. 3. – C. 141-155.
36. Zirkel S. Personal construal of life tasks: Those who struggle for independence / S. Zirkel, N. Cantor // *Journal of personality and social psychology*. – 1990. – T. 58. – №. 1. – C. 172.

37. Алиев Х. М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в современных условиях. / Х. М. Алиев– Мартин, 1996.
38. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев— СПб.: Питер, 2001. — 288 с. — (Серия «Мастера психологии»)
39. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №. 1. – С. 3-18.
40. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода АН Леонтьева / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – №. 2. – С. 40-56.
41. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №. 1. – С. 100-111.
42. Битюцкая Е.В., Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией / Е.В. Битюцкая, Е.А. Баханова, А.А. Корнеев // Национальн. психол. журнал. 2015. № 2. С. 41–55.
43. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – №. 4. – С. 64-74.
44. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В. А. Бодров– М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
45. Знаков В. В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации / В. В. Знаков // Психология совладающего поведения. – 2007. – С. 35-36.
46. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – №. 2. – С. 88-95.
47. Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации / О. В. Лозгачева: дис. – Казань : [Казан. гос. техн. ун-т им. АН Туполева], 2004.
48. Лопатина А. Б. Болезнь как адаптационная реакция / А. Б. Лопатина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №. 7-3 (49).
49. Манузина Е. Б. Особенности проявления учебного стресса у студентов в пред-и после-экзаменационный период. / Е. Б. Манузина и др.– 2018. – 57 с.

50. Михайлис А. А. Эустресс, дистресс и суперстресс как варианты течения стресса: экспериментальные подходы, клинические параллели, патофизиологические основы / А. А. Михайлис // *Здоровье и образование в XXI веке.* – 2008. – Т. 10. – №. 4.
51. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 299 с. — Серия: Бакалавр. Академический курс.
52. Подсадный С. А., Программа превенции синдрома выгорания: медицинская и психологическая модели / С. А. Подсадный, Е. С. Старченкова // *Материалы междунар. науч.-практ. конф. «Проблемы управления психоэмоциональным состоянием человека»* / под ред. Б. В. Кайгородова. Астрахань, 2008.
53. Соколова Е. Д. Психология мотивации и эмоций / Е. Д. Соколова, Ф. Б. Березин, Т.В. Барлас Под ред. ЮБ Гиппенрейтер, МВ Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 339-344.
54. Соколова Е.Д. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия. / Е. Д. Соколова, Ф. Б. Березин, Т.В. Барлас – 1996.
55. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения / Е. С. Старченкова // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология.* – 2009. – №. 2-1.
56. Суворова В. В. Психофизиология стресса. / В. В. Суворова М. : Педагогика, 1975, с. 3-208.
57. Тихомиров О. К. Общая психология. Словарь / О. К. Тихомиров под. ред. АВ Петровского // *Психологический лексикон. Энциклопедический словарь.* – 2005. – №. 6.
58. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В. Щербатых // *Высшее образование в России.* – 2000. – № 3. – с. 111-115.
59. Ebata A. T., Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents / A. T. Ebata, R. H. Moos // *Journal of applied developmental psychology.* – 1991. – Т. 12. – №. 1. – С. 33-54.
60. Folkman S. Stress, appraisal, and coping. / S. Folkman, R. S. Lazarus— New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 с.

61. Matheny K. B. et al. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. B. Matheny // *The Counseling Psychologist*. – 1986. – Т. 14. – №. 4. – С. 499-549.
62. Millon T. On the nature of clinical health psychology / T. Millon // *Handbook of clinical health psychology*. / – Springer, Boston, MA, 1982. – С. 1-27.
63. Roth S. Approach, avoidance, and coping with stress / S. Roth, L. J. Cohen // *American psychologist*. – 1986. – Т. 41. – №. 7. – С. 813.
64. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents / H. Selye // *Nature*. – 1936. – Т. 138. – №. 3479. – С. 32-32.
65. Selye H. The stress syndrome / H. Selye // *The American Journal of Nursing*. – 1965. – С. 97-99.
66. Weisz J. R., Primary and secondary control among children undergoing medical procedures: adjustment as a function of coping style / J. R. Weisz, M. A. McCabe, M. D. Dennig // *Journal of consulting and clinical psychology*. – 1994. – Т. 62. – №. 2. – С. 324-332.
67. Александрова Л. А. К осмыслению понятия "жизнестойкость личности" в контексте проблематики психологии способностей / Л. А. Александрова // *Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований*. – 2005. – С. 16-21.
68. Волобуева Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов / Н. М. Волобуева: дис. – Белгород, 2012.
69. Леонтьев Д. А., Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // М.: Смысл. – 2006. – Т. 63.
70. Lee H. J. Relationship of hardiness and current life events to perceived health in rural adults / H. J. Lee // *Research in nursing & health*. – 1991. – Т. 14. – №. 5. – С. 351-359.
71. Weiten W., *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 90s*. / W. Weiten, M. A. Lloyd, R. L. Lashley– Thomson Brooks / Cole Publishing Co, 1991.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

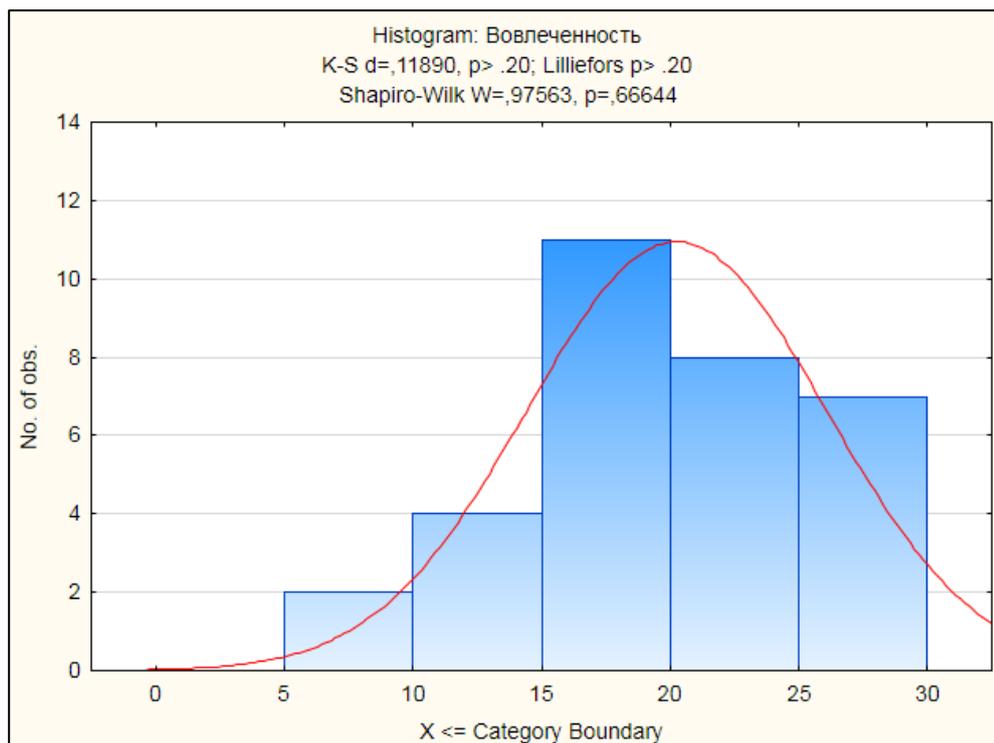


Рисунок 1.1 Гистограмма для шкалы «Вовлеченность»

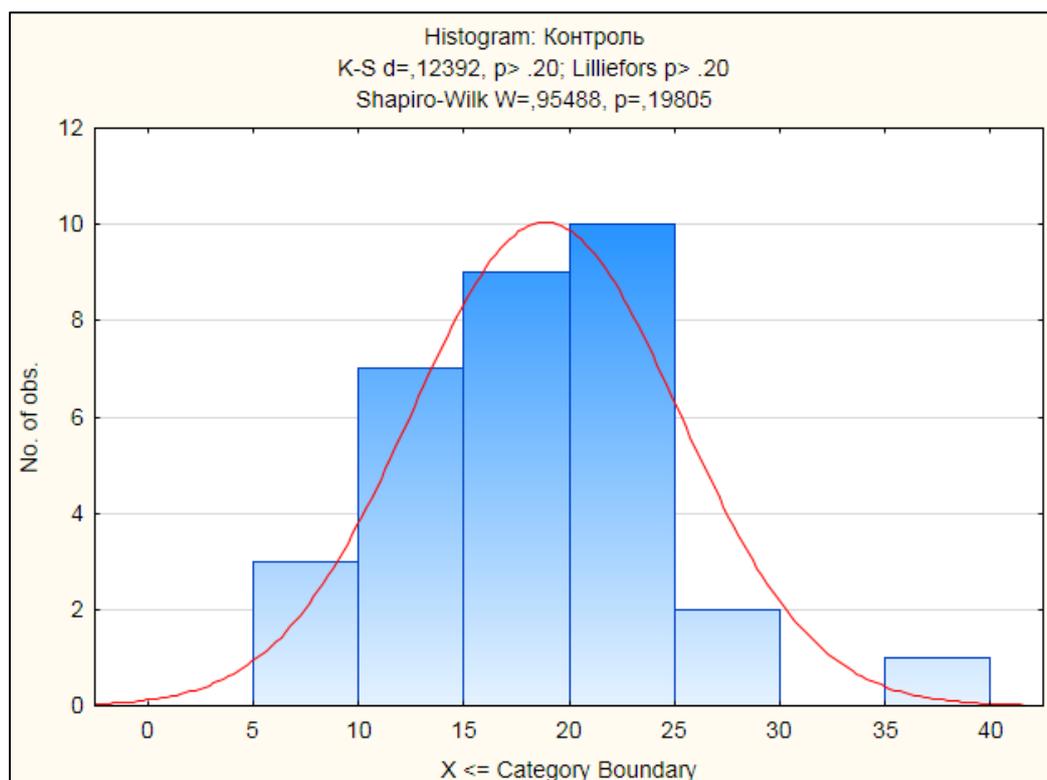


Рисунок 1.2 Гистограмма для шкалы «Контроль»

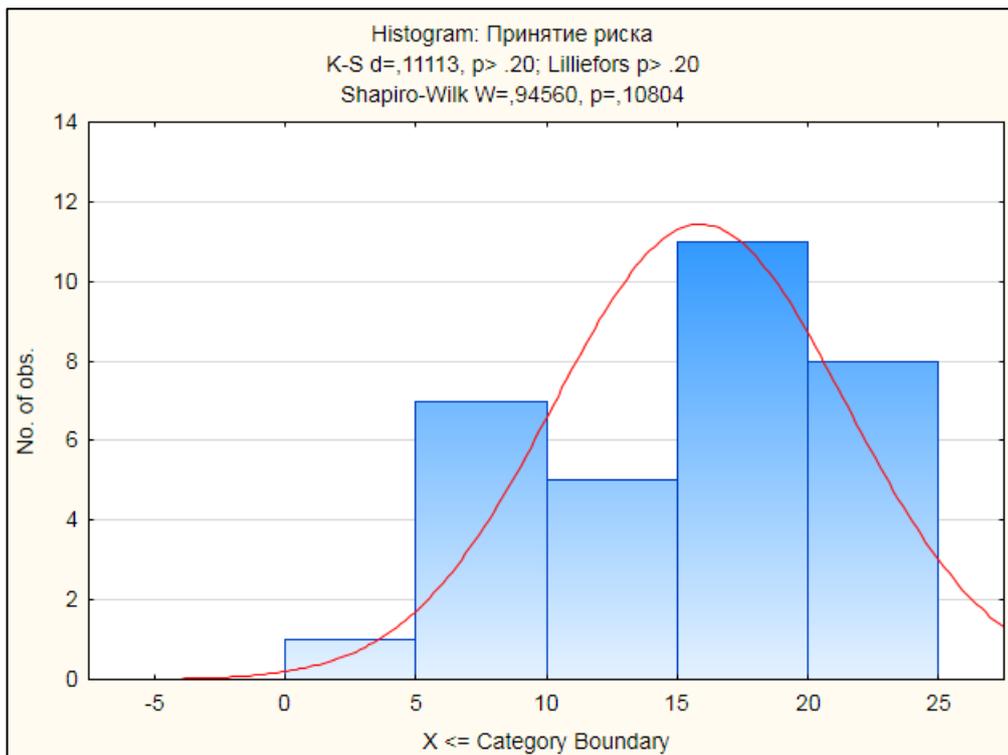


Рисунок 1.3 Гистограмма для шкалы «Принятие риска»

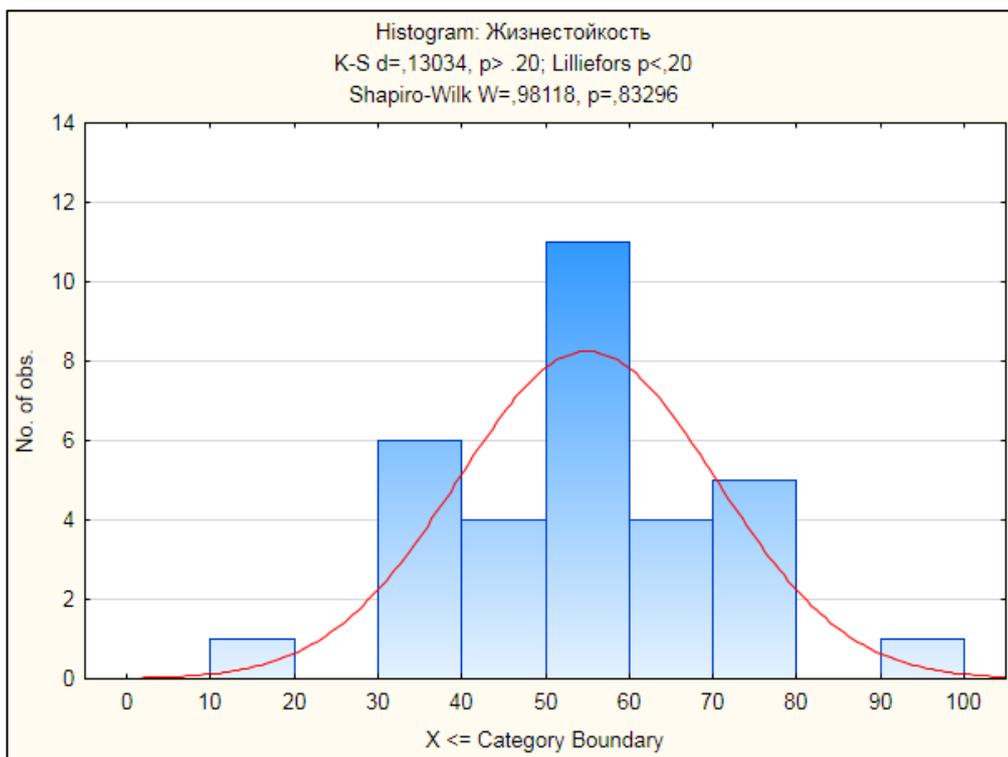


Рисунок 1.4 Гистограмма для показателя «Жизнестойкость»

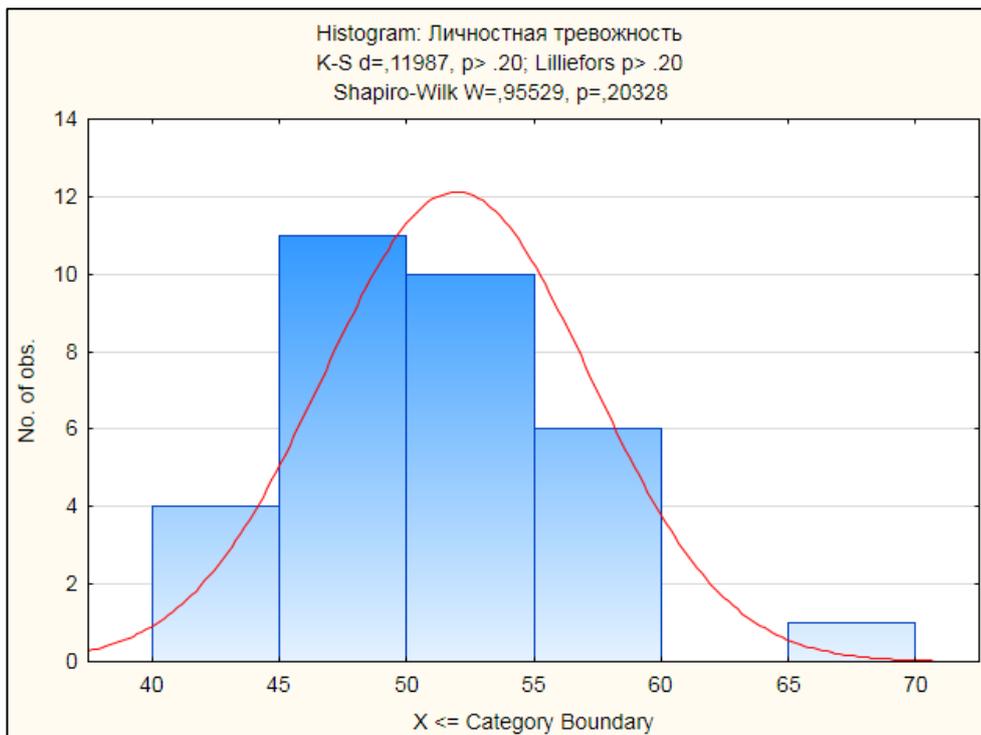


Рисунок 1.5 Гистограмма для шкалы «Личностная тревожность»

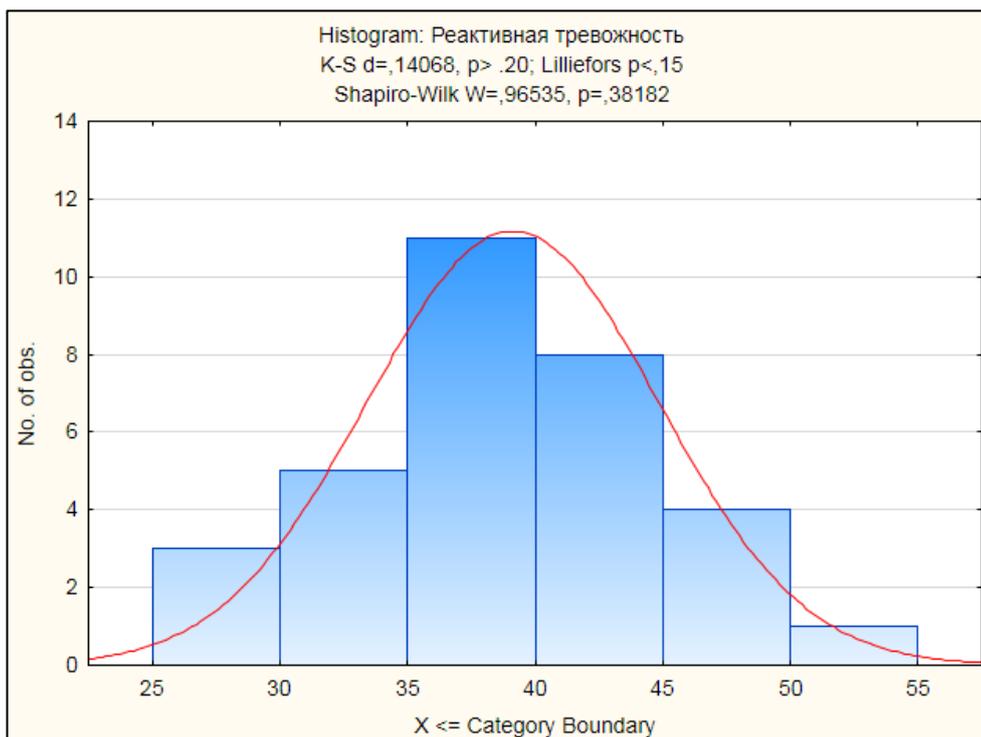


Рисунок 1.6 Гистограмма для шкалы «Реактивная тревожность»

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Текст опросника жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Таблица 2.1

Бланк ответов:

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

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

Ключи шкал Теста жизнестойкости

Для подсчета баллов ответам на *прямые пункты* присваиваются баллы от 0 до 3: «нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла.

Ответам на *обратные пункты* присваиваются баллы от 3 до 0: «нет» - 3 балла, ... «да» - 0 баллов.

Затем баллы по отдельной субшкале (вовлеченности, контроля и принятия риска) по прямым и обратным пунктам суммируются. Суммы получаем по каждой субшкале. Далее вычисляется **общий балл жизнестойкости** - путем суммирования данных по трем субшкалам.

Таблица 2.2

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Тест Спилбергера

(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 3.1

Бланк ответов:

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя

чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка

По находящимся в таблице 1 вопросам NN 1-20 оценивается реактивная тревожность (тревожность как состояние).

Прямые вопросы: 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18.

Обратные вопросы: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

РЕАКТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ = ПРЯМЫЕ - ОБРАТНЫЕ + 50 (баллов);

По вопросам NN21-40 (находящимся во 2 таблице) оценивается личностная тревожность (тревожность как свойство).

Прямые вопросы: 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40.

Обратные вопросы: 21,26,27,30,33,36,39.

ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ = ПРЯМЫЕ - ОБРАТНЫЕ + 35 (баллов);

Интерпретация

Уровень тревожности до 30 баллов считается низким, от 30 до 45 баллов - умеренным, от 46 баллов и выше - высоким. Минимальная оценка по каждой шкале - 20 баллов, максимальная - 80 баллов.

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: amdir.n@mail.ru / ID: 9599410

Проверяющий: amdir.n@mail.ru / ID: 9599410

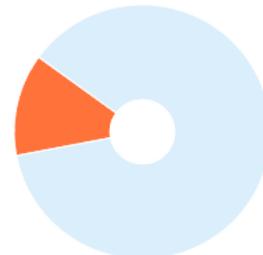
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - users.antiplagiat.ru

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 2
Начало загрузки: 17.01.2022 02:03:18
Длительность загрузки: 00:00:02
Имя исходного файла: ВКР_Чмутова Н.С._20750 (1).pdf
Название документа: ВКР_Чмутова Н.С._20750 (1)
Размер текста: 90 кБ
Символов в тексте: 91961
Слов в тексте: 10942
Число предложений: 975

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 17.01.2022 02:03:21
Длительность проверки: 00:00:02
Комментарии: не указано
Модули поиска: Интернет Free



ЗАИМСТВОВАНИЯ

13,33%

САМОЦИТИРОВАНИЯ

0%

ЦИТИРОВАНИЯ

0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

86,67%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа. Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.

Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Заимствования, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Источник	Актуален на	Модуль поиска
[01]	3,15%	http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/services/Download/vital:8647/SOURCE01 http://vital.lib.tsu.ru	24 Янв 2020	Интернет Free
[02]	2,27%	m_th_v.a.zavialova_2018.pdf http://elar.urfu.ru	02 Ноя 2018	Интернет Free
[03]	1,13%	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ (2/2) https://docplayer.ru	11 Июл 2020	Интернет Free

Еще источников: 7
Еще заимствований: 6,79%