

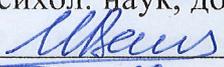
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ  
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Заведующий кафедрой

д-р. психол. наук, доцент

  
И.В. Васильева

26 июля 2023 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

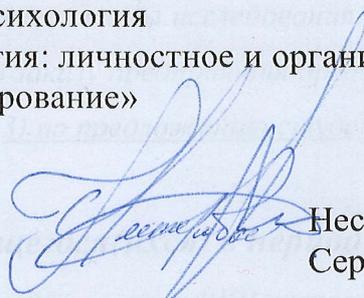
магистерская диссертация

**СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ У СТУДЕНТОВ**

37.04.01 Психология

Магистерская программа «Психология: личностное и организационное консультирование»

Выполнила работу  
студентка 2 курса  
очной формы обучения



Нестерова Дарья  
Сергеевна

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент



Булатова Ольга  
Владимировна

Рецензент  
канд. пед. наук, доцент



Федина Людмила  
Викторовна

Тюмень  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ СТРАТЕГИЯМИ У СТУДЕНТОВ.....	6
1.1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ У СТУДЕНТОВ.....	6
1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У МОЛОДЕЖИ.....	6
1.1.2. СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ .....	9
1.1.3. ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ .....	10
1.2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ У СТУДЕНТОВ.....	12
1.2.1 ПОДХОДЫ В ИЗУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ .....	12
1.2.2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ИЗУЧЕНИИ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ .....	19
1.2.3. НЕЯСНОСТИ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ.....	22
1.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ	24
1.3.1 СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК КОНСТРУКТА С СОВЛАДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ .....	24
1.3.2 СОБСТВЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ .....	26
1.3.3 ВЫДВИГАЕМЫЕ ГИПОТЕЗЫ.....	27
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ .....	29

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ .....	31
2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	31
2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	32
2.1.2. ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МЕТОДЫ .....	33
2.1.3 РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	34
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ .....	51
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 1:.....	60

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** в современной психологии, как в отечественной, так и в зарубежной, немало внимания уделяется проблеме психологического благополучия и способам совладания со стрессом. Психологическое благополучие молодёжи, особенно студентов включает в себя самореализацию и возможность вступления во взрослую жизнь.

Психологическое благополучие повышает уровень удовлетворённости жизнью, даёт ощущение счастья, это состояние, в котором человек реализует свои способности, может справляться с жизненными стрессами, продуктивно работать.

Исследование психологического благополучия, особенно актуально у студентов, так как это один из самых важных периодов жизни человека, это активный период развития, когда происходит определение жизненных смыслов, личных целей, формирование определённых ценностей их переоценка. Также это период — самостоятельности, когда человек встаёт перед выбором самоопределения, происходят личностные изменения, возникает чувство взрослости.

В результате таких изменений важную роль приобретает совладающее поведение, чтобы человек умел преодолевать различные стрессовые ситуации или снизил их отрицательное воздействие.

В постоянно меняющихся условиях очень сложно сохранять спокойствие и подстраиваться под новые условия. Возрастает уровень стресса, тревоги, агрессии. Молодежь не всегда умеет правильно использовать под разные трудные жизненные ситуации конструктивные копинг-стратегии.

Таким образом если не изучать и не оказывать помощь молодёжи по борьбе с нарушением психологического благополучия, то в обществе будет повышенная конфликтность, жестокость молодёжи по отношению друг другу.

Также в обществе возникает проблема роста отрицательных эмоциональных состояний, при нарушении психологической безопасности и

благополучия личность не способна адекватно реагировать на повседневные трудности, достигать внутреннюю гармонию и удовлетворённость жизнью.

Отсюда **проблемой** данного исследования может являться нарушение психологического благополучия у студентов, которая сталкивается с трудностями и не способна адекватно реагировать на них, достигать внутренней гармонии и удовлетворенностью жизнью, использовать конструктивные копинг-стратегии совладания со стрессом.

**Объект** – психологическое благополучие как психоэмоциональное состояние.

**Предмет** – связь психологического благополучия с копинг-стратегиями у студенческой молодежи.

**Цель исследования** – изучить связь психологического благополучия с копинг стратегиями у студенческой молодежи.

Основными **задачами исследования** являются:

- 1) На основе изучения отечественной и зарубежной литературы раскрыть теоретические подходы к изучению связи психологического благополучия и совладающего поведения у студенческой молодежи.
- 2) Провести анализ связи психологического благополучия и совладающего поведения у студенческой молодежи.
- 3) Подобрать комплекс экспериментально-диагностических методик адекватных цели и задачам исследования.
- 4) Эмпирически изучить связь психологического благополучия и копинг-стратегий у студенческой молодежи.
- 5) Проанализировать результаты исследования и сделать выводы.

**Гипотеза исследования:**

1. Психологическое благополучие и копинг- стратегии у студентов связаны.

2. Студенты с высоким уровнем психологического благополучия используют конструктивные копинг-стратегии совладания со стрессом.

**Теоретической базой исследования** послужили исследования психологического благополучия Р. Лазурус; копинг-стратегий Е. Хейм.

Отечественных исследований Д. Леонтьев, Е. Осин.

**Методы исследования**- организационный (сравнительный); эмпирический (психодиагностический); методы качественной и количественной обработки данных; интерпретационные.

**Методики исследования:**

- 1) Методика определения доминирующего состояния: (Л.В.Куликов);
- 2) Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Е.Хейма);
- 3) Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера;
- 4) Опросник «Спектр психологического здоровья» К. Киза.
- 5) Шкала субъективного счастья С. Любомирски.

**Эмпирическая база исследования** - Студенты ТюмГУ, общий объем выборки составляет 45 человек.

**Практическая значимость:** полученные данные могут быть использованы психологами при работе с молодежью с целью обучения навыкам конструктивных способов совладания со стрессом в условиях социальных вызовов и повышения психологического благополучия.

Также полученные данные могут послужить в разработке и организации различных мероприятий на эту тему, включение молодежи в общественную деятельность не только в рамках студенческой жизни, но и за ее пределами.

**Структура работы.**

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографического списка. Объем диссертации составляет – 53 страницы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ СТРАТЕГИЯМИ У СТУДЕНТОВ

## 1.1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ У СТУДЕНТОВ

### 1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У МОЛОДЕЖИ

В условиях, когда социально-политическая и экономическая ситуация развития общества является достаточно подвижной и изменчивой, жизнь современного человека наполнена потоком разнонаправленных событий и ситуаций, стрессовые информационные перегрузки зашкаливают.

Требования к человеку, к его возможностям и способностям все возрастают, и неизбежно возникают вопросы, связанные с сохранением здоровья человека, причем, как соматического, так психического и психологического. Психологическая наука все больше обращает свое внимание на благополучие каждого отдельного человека.

По мнению К. Роджерса – здоровой личности присущи следующие черты: открытость переживанию, полнота и насыщенной жизни в каждый момент существования, доверие самому себе, чувство свободы в мыслях и поступках, креативность [Васильева, Филатов].

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием

этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности [ВОЗ].

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества [ВОЗ].

Рассмотрим феномены, которые встречаются в жизни моих знакомых и на производственной практике при работе со студенческой молодежью:

1. Студентка 22 года испытывает повышенную тревожность, страх в связи с меняющейся обстановкой в мире, страх за будущее, за родных и близких людей. Также у нее рак щитовидной железы, и она зависима от определенных медицинских препаратов. Часто чувствует усталость, даже если сделала небольшое количество дел. Несмотря на это она старается искать во всех трудных ситуациях положительное и старается всегда улыбаться и помогать другим людям с их проблемами. Вполне легко обращается сама за помощью к родным и друзьям. Старается решать проблемы по мере их поступления.

2. Девушка 19 лет испытывает постоянный стресс, постоянную тревожность. С трудом ходит на работу, полное отсутствие желания туда ходить. Через силу выполняет домашние обязанности, тревожность от нехватки финансов, взлет цен. Содержит семью сама, постоянно устает и чувствует частые перепады настроения. Постоянно забита голова и нет желания, что-то делать, чтобы решать проблемы. Чувствует неудовлетворенность жизнью, заикленность на неприятных ситуациях, не хочет и (или) не знает, как изменить свою жизнь.

3. Парень 23 года живет в постоянном страхе, что его заберут на специальную операцию (призывной возраст). В меняющейся обстановке очень сильно страдает зарплата, нет клиентов. Работает в автосалоне, показывает

клиентами машины. Пробовал устроиться в другое место, куда мечтал, но оно закрылось. Не знает, как дальше быть. Хотел покупать квартиру, но из-за роста цен уже не сможет себе это позволить. Старается не думать об этом и довольствоваться тем, что есть.

4. Студентка 21 год не может понять чего хочет в жизни, не может себя принять и увидеть в различных сферах жизни, даже хобби даются ей с трудом, она постоянно себя критикует и сравнивает с другими. Хотела попробовать вести социальную сеть, но очень сильно боялась и сейчас в такой напряженной обстановке и тем, что происходит в социальных сетях, она совсем «забилась» в угол и не знает, что ей делать. Критикует себя на работе, хочет выполнять ее качественно, но нет эмоциональных сил, чтобы это делать, развиваться, иметь какой-то личностный рост. Весь свой стресс она заедает большим количеством сладкой и вредной пищей, из-за чего чувствует себя еще хуже, пытаясь таким образом уйти от проблемы. Постоянно жалуется и ничего не хочет менять в своей жизни, при этом своей жизнью неудовлетворена.

5. Девушка 22 года боится доверять людям, заводить новые знакомства, боится выстраивать близкие отношения с новыми людьми. Очень трудно находит компромиссы, боится идти на встречу новому опыту. Плохо знает свои сильные и слабые стороны и в последнее время очень нервничает, считает, что люди стали злыми, нервными и это еще больше затрудняет ее общению с ними. Закрыта в себе, в любых компаниях старается молчать и не демонстрировать свои эмоции.

Анализ феноменов из жизни показал, что молодые люди неудовлетворены жизнью, испытывают отрицательные эмоции, при этом не пытаются что-либо изменить в своей жизни, и даже не видят смысла изменения своей, так как окружающая среда враждебна и все равно, по их мнению, ничего не изменится.

Таким образом объектом исследования будет являться психологическое благополучие как эмоциональное переживание у студенческой молодежи в условиях неопределенности.

### 1.1.2. СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

В условиях с нестабильной политической и экономической ситуации, когда жизнь каждого человека окружена колоссальным количеством разных событий, когда информационные потоки перегружены, психологическое благополучие большинства людей нарушено.

По данным института мозга человека РАН, проблемы с психическим здоровьем имеет 15 % детей, 25 % подростков и до 40 % призывников, а каждый третий взрослый нуждается в психологической поддержке, чтобы противостоять стрессу. Свыше 70 % населения России живет в состоянии затяжного психоэмоционального стресса, вызывающего рост депрессивных состояний [Идобаева]. Что снижает психологическое благополучие у молодежи как главного ресурса современного общества [Самохвалова].

С. Фолкман указывает, что нарушение нормального функционирования, ухудшение психологического благополучия и другие негативные последствия стресса связываются с недостаточностью ресурсов и недостаточной эффективностью реализации стратегии копинга [Анцыферова].

В трудных жизненных ситуациях люди могут применять различные стили и стратегии совладания, в зависимости от их субъективной оценки этих ситуаций.

Если сейчас не изучать, не оказывать помощь молодежи по борьбе с нарушением психологического благополучия, то в обществе будет повышенная конфликтность, такая актуальная социальная проблема противостояния агрессивности (повышенная личностная агрессивность) как проявления жестокости молодежи по отношению друг к другу [Кочетова, Шалагинова].

Как отмечает А.А. Реан, вред (ущерб) человеку может наноситься и посредством причинения вреда любому неживому объекту, от состояния которого зависит физическое или психологическое благополучие человека [Андрюшина].

Люди с нарушением психологического благополучия начинают использовать неконструктивные копинг стратегии, механизмы защиты от отрицательных эмоций (избегание, уход от деятельности, чрезмерное употребление алкоголя, употребление наркотиков). Среди населения будет возрастать маргинализация [Даниленко].

Также в обществе возникает проблема роста отрицательных эмоциональных состояний среди населения это связано с нарушением психологического благополучия. При нарушении психологической безопасности и благополучия личность не способна адекватно реагировать на повседневные трудности, достигать внутреннюю гармонию и удовлетворённость жизнью [Акименко].

Вывод: В итоге мы можем выделить три главные проблемы социальной точки зрения:

1. Возрастание отрицательных эмоций у молодежи в нестабильных экономических и социальных условиях.
2. Возрастание неконструктивных копинг стратегий, как механизмов совладания со стрессом.
3. Возрастание агрессивности, как личностной черты в процессе взаимодействия в социуме.

### 1.1.3. ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ

Трудность заключается в том, что исследуют психологическое благополучие и дают рекомендации как его повысить, но, чтобы это сделать нужно изучить связь с совладающим поведением, обучать молодежь

конструктивным способам копинг стратегиям борьбы со стрессом и тогда повысится психологическое благополучие.

Сегодня в условиях нестабильности человек чаще попадает в стрессовые ситуации, у него возникают отрицательные эмоции, такие как депрессия, тревога, страх, что свидетельствует о нарушении психологического благополучия.

Молодежь сталкивается с тем, что она не чувствует удовлетворенность жизнью и собой, тогда как работа психолога связана с повышением этих характеристик.

Трудностью в нашем исследовании будет реализация копинг-стратегий в консультативной практике. Использование их без наблюдения психолога-консультанта может привести к неправильному выбору стратегии или использованию дезадаптивных проявлений, приводящих в долгосрочной перспективе к снижению психологического и физического благополучия индивида.

Задача психолога-научить конструктивно применять стратегии в различных ситуациях, чтобы преодолевать их. Это делается для того, чтобы повысить психологическое благополучие человека и удовлетворенность жизнью. Например, обращение к таким стратегиям, как употребление алкоголя или наркотиков или реакции самоповреждения (например, вырывание волос, кусание ногтей), может дать временное облегчение состояния стресса, но в долгосрочной перспективе может привести к повышению уровня депрессии и тревоги, а также к ухудшению состояния здоровья. Если этого не делать, если не оказывать помощь, это приведет к росту агрессивности молодых людей в обществе и в их взаимодействиях с окружающими.

Когда изучают отдельно психологическое благополучие от копинг стратегий, то не решают глобальную проблему обучения конструктивным копингам с целью повышения психологического благополучия. Люди,

которые удовлетворены жизнью, счастливы, выбирают именно конструктивные способы совладания со стрессом.

**Практическая значимость.** Полученные данные могут быть использованы психологами при работе с молодежью с целью обучения навыкам конструктивных способов совладания со стрессом в условиях социальных вызовов и повышения психологического благополучия.

## 1.2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ У СТУДЕНТОВ

### 1.2.1 ПОДХОДЫ В ИЗУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Психологическое благополучие изучалось достаточно давно зарубежными исследователями. Теоретические основы психологического благополучия были заложены Н. Бредберном, который, собственно, и вводит само понятие психологическое благополучие сопоставляя его с удовлетворенностью жизнью в целом. Также им было показано, что положительный и отрицательный аффекты не являются полярными противоположностями, а имеют разную природу. Можно сказать, что благополучие — это баланс, положительного и отрицательного аффекта, который проявляется в чувстве удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью.

Дальнейшее понимание психологического благополучия было дано исследователем Э. Динером, который ввел понятие «субъективное благополучие», которое близко к подходу Н. Бредберна, которое представляет собой субъективную удовлетворенность жизнью, формирование положительных и отрицательных эмоций. Автор говорит о том, что это когнитивный аспект самопринятия (оценка своей удовлетворенности

жизнью). И эмоциональный аспект (наличие плохого или хорошего настроения) [Тарасова].

Субъективное благополучие Э. Динер отождествляет с состоянием счастья, получается, что человек, который удовлетворен жизнью и редко испытывает грусть или злость имеет высокий уровень субъективного благополучия и наоборот, если человек неудовлетворен своей жизнью, то имеет низкий уровень субъективного благополучия и как следствие для него типичны негативные эмоции. Теории Н. Бредберна и Э. Динер относят к гедонистическому подходу, они схожи, однако Э. Динер не считал их аналогами.

Рассмотрим еще одного исследователя, внесшего вклад в изучение психологического благополучия - К. Рифф. Она предлагает обобщенную модель психологического благополучия, включающая в себя шесть ключевых компонентов: позитивное отношение себе и своему прошлому (самопринятие); способность следовать своим убеждениям (автономия); цели и занятия, которые придают жизни смысл (цели в жизни); постоянное развитие и самореализация (личностный рост); заботливые и доверительные отношения с другими людьми (позитивные отношения с другими); и способность соответствовать требованиям повседневной жизни (управление окружающей средой).

Подведя итоги обзора зарубежных концепции можно обратиться к классификации Р. Райена. Он делит все подходы к пониманию благополучия два основных направления: гедонистический и эвдемонистический. Представители гедонистического направления как Н. Бредберн и Э. Динер описывают благополучие с точки зрения удовлетворённости–неудовлетворённости.

К. Рифф, которая придерживается эвдемонистического подхода, считает, что личностный рост является главным и самым необходимым аспектом благополучия.

Вопрос психологического благополучия изучается не только в зарубежной, но и в российской психологии. Основываясь на теории К. Рифф, П.П. Фесенко рассматривает психологическое благополучие как сложное переживание удовлетворенности собственной жизнью, оно отражает сразу как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни каждого человека. Учитывая, что существует разрыв между тем, чем человек является, и тем, чем он может быть, рассматривает и выделяет актуальное и идеальное психологическое благополучие.

Актуальное психологическое благополучие — это переживание, которое характеризует отношение человека, его собственное мнение о том, кем он является, которое в свою очередь отражает степень реализации основных компонентов позитивного функционирования личности, степень удовлетворенности своим становлением.

«Идеальное психологическое благополучие характеризует потенциальные аспекты функционирования личности, степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования» [Фесенко, с 28].

Также П.П. Фесенко вместе с Т.Д. Шевеленкова вводят понятие уровня психологического благополучия. Низкий уровень согласно позиции авторов, характеризуется преобладанием негативного аффекта, то есть ощущения неудовлетворенности собственной жизнью. Тогда как высокий или нормативный уровень психологического благополучия характеризуется наличием позитивного аффекта, удовлетворенностью своей жизнью, счастьем [Шевеленко, Фесенко].

О. А. Кислицына выделяет две составляющие благополучия: объективное и субъективное благополучие. К первому относятся объективные условия, которые не зависят от человека, но оказывающие влияние на его жизнь (социально-экономические и социокультурные условия, политическая ситуация как в отдельном городе, регионе, так и в стране в целом). Субъективное благополучие же отражается в состоянии психологического

благополучия самого субъекта и зависит от его чувств, жизненного опыта, точки зрения на события, происходящие сейчас [Кислицына].

О. А. Кислицына выделяет два компонента благополучия: объективный субъективный. К объективному благополучию относятся условия, не зависящие от человека, но оказывающие влияние на его жизнь (социально-экономические и социокультурные условия, политические ситуации). Субъективное благополучие отражается в состоянии психологического благополучия самого субъекта и зависит от его чувств, жизненного опыта, точки зрения на события, происходящие в данный момент [Кислицына].

По мнению автора субъективное благополучие проявляется в шести аспектах:

- 1) физический аспект - состояние здоровья, отсутствие соматических и психических расстройств;
- 2) материальный аспект - уровень доходов, финансовое состояние;
- 3) социальный аспект - наличие близких и доверительных отношений;
- 4) эмоциональный аспект - спокойствие, уравновешенность, оптимизм, отсутствие депрессии;
- 5) развитие - непрерывный профессиональный и карьерный рост;
- 6) активность – творчество, хобби, интересное времяпрепровождение.

О. А. Идобаева рассматривает «психологическое» благополучие как необходимое условие эффективного функционирования личности на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и ценностно-смысловом уровнях. Помимо этого, оно участвует в регуляции субъективной активности личности, управлении когнитивными процессами, а также выполняет функцию развития, способствуя процессу самореализации.

Л.В. Карапетян и Г.А. Глотова выделили в структуре эмоционально-личностного благополучия три компонента (позитивный эмоциональный компонент, позитивный личностный компонент, негативный компонент, компонент неблагополучия), которые образовались девятью параметрами внутреннего благополучия (счастье, везение, оптимизм, успешность,

компетентность, надежность, пессимизм, несчастливость, завистливость), каждый из них имеет четыре составляющие (эмоциональную, когнитивную, регулятивную, поведенческую) [Карапетян, Глотова].

Психологическое благополучие, хотя и является стабильной характеристикой восприятия человеком окружающего мира, оно полностью зависит от способностей человека справляться с воздействием стрессоров, то есть от копинг-поведения, которое человек использует в ситуациях, когда есть риски психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемых во всех сферах функционирования личности и ведущих к успешной или менее успешной адаптации.

Таким образом можем рассмотреть исследования на тему совладающего поведения и поближе познакомиться с ним.

Само понятие копинг переводится как «преодоление». Под этим термином понимается взаимодействие со стрессовыми ситуациями в различных обстоятельствах. Также под копингом понимается набор поведенческих стратегий, которые помогают справляться с разными жизненными ситуациями.

Как в отечественной, так и в зарубежной литературе выделяют три подхода к совпадающему поведению:

Первый подход – диспозиционный. Внимание уделяется существованию особых личностных качеств, определяющих совладающее поведение со стрессовыми ситуациями, а также стили преодоления стресса. К этому подходу относятся эго-аналитическая модель З. Фрейда, выделение стилей копинг-поведения как устойчивых личностных образований, измерение черт личности.

Второй подход - ситуативный, или динамический, рассматривающий процесс совладания со стрессом и изучение специфических стратегий в их связи с изменением конкретных ситуаций. К данному подходу относится когнитивная модель Р. Лазаруса. Он считает, что копинг — это сумма

когнитивных и поведенческих усилий, которые затрачиваются индивидом для ослабления влияния стресса.

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают совладание как «постоянно изменяющиеся поведенческие и когнитивные усилия человека, направленные на то, чтобы справиться с определенными внутренними или внешними требованиями, оцениваемыми в качестве отягощающих или превышающих личностные ресурсы человека» [Крюкова, с 287].

Также данные исследователи рассмотрели два типа совладания со стрессом: проблемно-ориентированное совладение, которое нацелено на разрешение стрессовой ситуации и эмоционально-ориентированное совладение, которое применяется в тех случаях, когда невозможно изменить ситуацию. «На выбор того или иного типа совладания будет являться оценка ситуации, которая представляется контролируемой или неконтролируемой. Если рассмотреть проблемно-ориентированное совладение с ситуацией, то оно позволяет решить проблему, которая создала стресс. А эмоционально-ориентированное совладение регулирует эмоции, меняет отношение к ситуации» [Малиновская, с 136].

Так, Р. Лазарус, рассматривая копинг-стратегии как способ адаптации к стрессам, выделил следующие виды копинг-механизмов:

1) конструктивные, среди которых он обозначил выраженный самоконтроль и планирование личностью путей решения проблемы;

2) относительно конструктивные модели, особое место среди них отводится положительной переоценке ситуации и принятию ответственности за происходящее:

3) неконструктивные стратегии - дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация и др. [Акименко].

Третий подход - интегративный. Исследователи, которые придерживаются этого подхода, полагают, что на выбор копинг-стратегий влияют как личностные, так и ситуационные факторы.

По мнению Л.И. Анцыферовой стратегия совладания предполагает осознанные, четкие действия для возможности регулирования человеком своего интеллектуального и эмоционального напряжения, чтобы как можно лучше психологически адаптироваться к внешним обстоятельствам. [Анцыферова].

Л. И. Анцыферова предлагает следующую классификацию:

1. Преобразующие стратегии совладания. Для того, чтобы изменить ситуацию, принимаются необходимые решения.

2. Приемы приспособления. Изменение собственных характеристик и изменение своего отношения к ситуации.

3. Вспомогательные приемы. Использование различных техник борьбы с нарушениями эмоционального состояния.

Так, «совладающее поведение – это сознательное поведение, которое направлено на изменение, преобразование трудной ситуации или приспособление к ней если такая ситуация не поддается контролю» [Хайруллина]. Сами способы совладающего поведения рассматриваются как отдельные элементы осознанного поведения необходимые для того, чтобы человек мог справиться с трудностями.

Таким образом, если обобщить основные подходы к изучению психологического благополучия, можно сделать вывод, что психологическое благополучие описывает все сферы жизни человека и не опирается только лишь на удовлетворенность. Поскольку психологическое благополучие является одним из самых важных факторов для жизни каждого человека, для его поддержания необходимо научиться использовать конструктивно стратегии к стрессовым ситуациям. С целью повышения психологического благополучия человеком, его удовлетворенности жизнью.

Проблема психологического благополучия все чаще становится предметом исследования. Это связано с тем, что необходимо в науке и психологической практике определиться с основой психологического благополучия и в нашем случае определить связь с копинг-стратегиями.

### 1.2.2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ИЗУЧЕНИИ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Интерес к проблеме психологического благополучия связан с пандемией COVID-19, которая создала новые факторы стресса, включая переход на дистанционное обучение в вузах, сокращение общения с преподавателем и однокурсниками, страх и беспокойство о себе или близких, ограничения физических движений и социальной активности из-за карантина, а также иные внезапные и радикальные изменения образа жизни [Aslan, Ochnik, Cinar, 2020].

«Карантин как ситуация самоизоляции является особенно проблемным с точки зрения субъективного благополучия для студентов, поскольку ограничена возможность получения разнообразных стимулов из внешней среды; ограничена возможность перемещения; ограничена возможность непосредственного взаимодействия со значимыми людьми; увеличен поток тревожных сигналов из средств массовой информации; возникает необходимость организовать свою учебную деятельность в новых условиях в короткий срок» [Васильева, Чумаков, Булатова].

Ситуация самоизоляции сопровождается в изменении поведения человека или запускает его защитные механизмы. Возрос уровень тревожности, который является субъективным проявлением психологического благополучия человека [Сорокоумова].

Представляем результаты исследований психологического благополучия в пандемию:

Для преобладающего количества студентов большая нагрузка, страх перед будущим, является причиной возникновения психологического неблагополучия в учебе. Также было изучено, что 60% участников имеют низкую сопротивляемость стрессу и 92% имеют высокую степень личностной тревожности [Артюхова].

Вынужденный переход на дистанционное обучение у студентов в период пандемии привела к снижению увлеченности учебой, также можно отметить, что такой переход вызвал у студентов тревогу в отношении учебы и нарушений приватности и безопасности [Рассказова, Солдатова].

Высокая неопределенность будущего, потребность в безопасности и стабильности являются факторами риска, снижающими уровень психологического благополучия личности. Студенты являются «особой» группой риска, потому что с одной стороны, юношество — это период самоидентификации, самоопределения, выстраивания будущего; а с другой - именно этот возрастной этап характеризуется высоким уровнем тревожности и низким уровнем психологического благополучия, по сравнению с другими этапами онтогенеза, что особо остро проявляется в период самоизоляции [Тихомирова, Самохвалова, Вишневская].

В связи с этим актуальным является вопрос – как студенты самостоятельно могут эффективно совладать с этими вызовами и адаптировать своё поведение, применять копинг-стратегии.

Также представим результаты исследований копинг-стратегий в период пандемии:

Среди относительно адаптивных копинг-механизмов, конструктивность которых зависит от значимости и степени преодоления каждой ситуации, первое место занимает когнитивный блок копингов, что составило 72 %. За ним следует поведенческий блок копинг-механизмов – 36%. Качественная характеристика указывает на то, что они помогают справиться с трудностями, если только ситуация с незначительным стрессом и не очень значимых для человека. Студенты, находясь в стрессовой ситуации дистанционного обучения, не всегда способны к наиболее продуктивному преодолению стресса.

Студенты с недостаточной активностью используют избегание проблем, они менее удовлетворены жизнью и реже обращаются за помощью, но готовы ее принимать. Это способствует затягиванию проблем, их неразрешенности,

несвоевременной сдачи домашних заданий, а иногда и их невыполнение, что приводит к снижению качества успешности учебной деятельности [Ярмыш].

Чем выше уровень стресса и фрустрированности, тем чаще студенты выбирают неконструктивные копинг стратегии «избегание». Даже после выхода из самоизоляции и выходом на очное обучение в период пандемии, студенты с высоким уровнем стресса склонны уходить в себя и имеют чувство отчужденности [Абдрашитов, Абакаров, Кубекова].

В период пандемии были установлены проблемы в период адаптации и психологического здоровья студентов. Исследования показывают высокую ситуативную тревожность и неадаптивных копинг-стратегий, которые влияют на когнитивную сферу (мышление, память), и затруднение при усвоении материала [Мамина, Бусурина, Кубекова].

Таким образом студенты, находясь в условиях самоизоляции, ощутили на себе ее негативный побочный эффект, выраженный в невозможности полноценной социализации, что еще более «исключает» молодого человека из общества.

Поэтому на сегодняшний день тема совладающего поведения и психологического благополучия являются очень обсуждаемые в психологии, обсуждаются вопросы, связанные со способами совладающего поведения, обучения техникам позитивного мышления при стрессе [Бехтер, Филатова]. Как сохранить своё психологическое благополучие в различных стрессовых ситуациях.

Как можно отметить каждый человек сталкивается с различными проблемами, это приводит к тому, что у него накапливается отрицательная энергия и эмоции, которые он не может выплеснуть.

При нарушении психологической безопасности и благополучия личность не способна адекватно реагировать на повседневные трудности, достигать внутреннюю гармонию и удовлетворённость жизнью.

При работе с психологическим благополучием, важно не забывать о том, что видение трудной жизненной ситуации у каждого студента индивидуально.

«Проводилось исследование, в ходе которого было установлено, что способность адекватно воспринимать ТЖС, и, действовать в её условиях является важной копинг стратегией» [Корнеев, с. 98]. Обладая необходимой копинг стратегией и личностными ресурсами, преодоление ТЖС может быть позитивно.

### 1.2.3. НЕЯСНОСТИ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ

Рассматривая тему психологического благополучия, были определены основные концепции психологического благополучия, и, выделены два основных подхода к его изучению: гедонистический, и эвдемонистический.

Также рассматривая копинг-стратегии были рассмотрены три подхода: диспозиционный, ситуативный и интегративный.

Теоретическая основа для определения психологического благополучия базируется на работе Н. Брэдбурн. Который ввел понятие «психологическое благополучие» и приравнивает его с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворённости жизнью.

Также свой вклад в изучение психологического благополучия была американская исследовательница К. Рифф. Которая в свою очередь опиралась на исследования Н. Бредберна и создала собственную структуру благополучия. К. Рифф выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: позитивные отношения с окружающими, управление окружающей средой, цель в жизни, самопринятие, автономия и личностный рост.

Сегодня в условиях нестабильности человек чаще попадает в стрессовые ситуации, у него возникают отрицательные эмоции, такие как депрессия, тревога, страх, что свидетельствует о нарушении психологического благополучия. Молодежь не всегда может правильно отреагировать на сложные жизненные ситуации, правильно совладать со стрессом.

Молодежь сталкивается с тем, что она не чувствует удовлетворенность жизнью и собой, тогда как работа психолога связана с повышением этих характеристик.

На данный момент остается малоизученной тема психологического благополучия, как сохранить его в условиях неопределенности, с которой сталкивается каждый человек в наше время.

Актуальна проблема исследования психологического благополучия студенческой молодежи как главного ресурса развития общества в ближайшем будущем. Психологическое благополучие обеспечивает эффективную социализацию и жизнеспособность личности, помогает конструктивно совладать со стрессами, успешно решать возрастные задачи.

Если сейчас не изучать связь между психологическим благополучием и совладающим поведением, если не будем оказывать помощь молодым людям справляться с нарушением психологического благополучия, мы увидим больше конфликтов в обществе, включая такую актуальную социальную проблему как агрессивность, проявления жестокости молодежи по отношению друг к другу.

Когда изучают отдельно психологическое благополучие от копинг стратегий, то не решают глобальную проблему обучения конструктивным копингам с целью повышения психологического благополучия. Люди, которые удовлетворены жизнью, счастливы, выбирают именно конструктивные способы совладания со стрессом.

К тому же возникает вопрос, какой метод и способ оказания поддержки применить при работе со студентом так, чтобы он был эффективен. Не всегда и не во всех случаях оказанная помощь может быть эффективной, и, подходить самому студенту.

Не маловажным остаётся открытым вопрос об качестве и объёме оказанной психологической помощи и поддержки молодежи, чтобы они могли адаптироваться к новым, ранее не знакомым ситуациям, а также эффективно преодолевать трудные жизненные ситуации?

Трудностью в нашем исследовании будет реализация копинг-стратегий в консультативной практике. Использование их без наблюдения психолога-консультанта может привести к неправильному выбору стратегии или использованию дезадаптивных проявлений, приводящих в долгосрочной перспективе к снижению психологического и физического благополучия индивида.

### 1.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ

#### 1.3.1 СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК КОНСТРУКТА С СОВЛАДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ

Интерес к проблеме исследования психологического благополучия в науке появился относительно недавно, и, нет точного определения данному психологическому понятию. На сегодняшний день понятие психологического благополучия используется для лучшего понимания состояния людей, и, рассматривается как в отечественной, так и в зарубежной психологии.

Е. Осин и Д. Леонтьев рассматривают психологическое благополучие как конструкт, включающий в себя такие индикаторы, как: субъективное благополучие, конструктивное мышление и позитивное функционирование.

Субъективное благополучие — это гедонистический компонент, включающий в себя экстаз, восторг, комфорт, наслаждение, гедония, связанная с пассивным состоянием удовольствия, эвдемоническое же связано с активной и осмысленной жизнью, позитивным функционированием. Субъективное благополучие включает в себя три компонента, которые отражают когнитивную оценку жизни (удовлетворенность жизнью) и ее эмоциональный компонент (высокий уровень положительных эмоций и низкий уровень отрицательных).

Можно сказать о том, что, психологическое благополучие — это ощущение счастья, удовлетворённости от жизни, в соответствии с базовыми потребностями и ценностями человека. Оно способствует развитию человека, его адаптации в новых, ранее не знакомых условиях, способствует формированию адаптационного опыта, и, снижению уровня стресса.

Рассмотрим следующее понятие, копинг-стратегии и внимание к проблеме исследования человеческого поведения в различных стрессовых ситуациях появилось относительно недавно. Проблема копинга рассматривается с 1940-1950-х гг., а термин «совладающее поведение» появился в отечественной психологии в конце 1990-х гг.

Само понятие копинг переводится как «преодоление». Под этим термином понимается взаимодействие со стрессовыми ситуациями в различных обстоятельствах. Также под копингом понимается набор поведенческих стратегий, которые помогают справляться с разными жизненными ситуациями или снизил их негативное воздействие.

В большинстве зарубежных исследований за основу взята модель психологического стресса – когнитивная – Р. Лазаруса. Согласно ей стресс образуется и развивается только в тех случаях, когда предъявляемые требования к человеку превосходят его возможности и становятся для него испытанием.

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают совладание как «постоянно изменяющиеся поведенческие и когнитивные усилия человека, направленные на то, чтобы справиться с определенными внутренними или внешними требованиями, оцениваемыми в качестве отягощающих или превышающих личностные ресурсы человека» [Крюкова, с 287].

Р. Лазарус, рассматривая копинг-стратегии как способ адаптации к стрессам, выделил следующие виды копинг-механизмов:

- 1) конструктивные, среди которых он обозначил выраженный самоконтроль и планирование личностью путей решения проблемы;

2) относительно конструктивные модели, особое место среди них отводится положительной переоценке ситуации и принятию ответственности за происходящее:

3) неконструктивные стратегии - дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация и др. [Акименко].

Е. Хейм выделил: адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные варианты копинг-поведения в трех сферах реализации копинг-стратегий (когнитивная, эмоциональная и поведенческая).

Таким образом, совладающее поведение является многоплановым и системным феноменом. В ходе исследования мы опираемся на определение совладающего поведения, предложенное Р. Лазарусом. По его мнению, совладание с возникающими жизненными трудностями – это усилия самого индивида (когнитивные и поведенческие процессы) для того, чтобы управлять требованиями (внешними и внутренними), которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. При этом преодоление трудностей, уменьшение их отрицательных последствий, избегание этих трудностей, а также возможность их вытерпеть являются задачами совладания с возникающими обстоятельствами в жизни.

### 1.3.2 СОБСТВЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ

Жизнь современного человека наполнена различными стрессовыми ситуациями, колоссальным количеством различной информацией, нестабильными политическими и экономическими ситуациями, в связи с этим очень сложно совладать со стрессом.

Сохранение психологического благополучия является одним из важных вопросов, которое волнует наше общество. Требования к возможностям человека все выше и выше и также стоит вопрос, связанный с сохранением здоровья человека в целом.

Мы хотим проследить связь психологического благополучия с копинг-стратегиями, которые использует человек для совладания со стрессом. А значит увидеть, чем выше уровень психологического благополучия, тем более конструктивные копинг-стратегии выбирает студент и наоборот, чем ниже уровень психологического благополучия, тем более неадаптивные копинг-стратегии будут преобладать.

Таким образом, выбор копинг-стратегий студентов помогут определить их способность адаптироваться к ситуации и преодолеть стрессовый период.

Исходя из этого, все компоненты когнитивные и эмоциональные определяют копинг-стратегии, поэтому мы использовали следующие диагностические методики: Методика определения доминирующего состояния: (Л.В.Куликов); Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Е.Хейма); Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динер; Опросник «Спектр психологического здоровья» Киза; Шкала субъективного счастья С. Любомирски.

### 1.3.3 ВЫДВИГАЕМЫЕ ГИПОТЕЗЫ

На основе анализа теоретических источников и феноменологии темы нами выдвигаются следующие гипотезы:

1. Психологическое благополучие и копинг-стратегии у студенческой молодежи связаны.

Необходимо понять какие способы совладания со стрессом используют студенты и как это влияет на их психологическое благополучие.

2. Студенты с высоким уровнем психологического благополучия используют конструктивные копинг-стратегии совладания со стрессом.

Важным будет доказать связь психологического благополучия с копинг-стратегиями. Используя конструктивный способ совладания со

стрессом, студент справится с возникшими трудностями, сохраняя при этом свое психологическое благополучие.

## ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

В условиях с нестабильной политической и экономической ситуации, когда жизнь каждого человека окружена колоссальным количеством разных событий, когда информационные потоки перегружены, психологическое благополучие большинства людей нарушено.

Анализ феноменов из жизни показал, что молодые люди неудовлетворены жизнью, испытывают отрицательные эмоции, при этом не пытаются что-либо изменить в своей жизни, не видят смысла изменения своей жизни, так как окружающая среда враждебна и все равно, по их мнению, ничего не изменится.

Люди с нарушением психологического благополучия начинают использовать неконструктивные копинг стратегии, механизмы защиты от отрицательных эмоций (избегание, уход от деятельности, чрезмерное употребление алкоголя, употребление наркотиков).

Ситуация самоизоляции особенно проблемной считается с точки зрения субъективного благополучия студентов, из-за ограниченной мобильности; также из-за ограничений возможности взаимодействия со значимыми людьми; увеличен поток тревожных новостей из СМИ; возникает необходимость организовать свою учебную деятельность в новых условиях в достаточно короткие сроки, что тоже является стрессовой ситуацией.

В связи с этим актуальным является вопрос – как студенты самостоятельно могут эффективно совладать с этими вызовами и адаптировать своё поведение, применять копинг-стратегии.

Студенты с недостаточной активностью используют избегание проблем, они менее удовлетворены жизнью и реже обращаются за помощью, но готовы ее принимать.

В период пандемии были установлены проблемы в период адаптации и психологического здоровья студентов. Исследования показывают высокую

ситуативную тревожность и неадаптивных копинг-стратегий, которые влияют на когнитивную сферу (мышление, память), и затруднение при усвоении материала.

Таким образом студенты, находясь в условиях самоизоляции, ощутили на себе ее негативный побочный эффект, выраженный в невозможности полноценной социализации, что еще более «исключает» молодого человека из общества.

Поэтому на сегодняшний день тема совладающего поведения и психологического благополучия являются очень обсуждаемые в психологии, обсуждаются вопросы, связанные со способами совладающего поведения, обучения техникам позитивного мышления при стрессе. Как сохранить своё психологическое благополучие в различных стрессовых ситуациях.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

### 2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Эмпирическая цель исследования:** выявить уровень психологического благополучия и определить доминирующие копинг-стрессовые поведенческие стратегии.

Для достижения поставленной цели определены следующие **задачи**:

1. Подобрать комплекс диагностических методик, соответствующих цели и задачам исследования.
2. Определить психологические состояния и способы совладающего поведения студентов.
3. Рассмотреть особенности адаптации к тяжелым жизненным ситуациям студентов.
4. Выявить статистическую значимость между переменными, полученными по результатам диагностики испытуемых при помощи методов математической статистики, вычислить среднее, провести анализ и интерпретацию полученных данных.

**Эмпирические гипотезы:**

1. Психологическое благополучие и копинг- стратегии у студентов связаны.
2. Студенты с высоким уровнем психологического благополучия используют конструктивные копинг-стратегии совладания со стрессом.

**Независимые переменные:**

1. Психологическое состояние.

**Зависимые переменные:**

1. Психологическое благополучие.
2. Стратегии совладания со стрессом.

### **Контролируемые переменные:**

1. Пол.
2. Возраст.

#### 2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Тюменского государственного университета.

##### Этап 1. Подготовительный:

На первом этапе нами была проанализирована научная литература, определена степень изученности проблемы, практическая и общественная значимость исследования психологического благополучия и совладающего поведения студенческой молодежи. Осуществлена постановка проблемы, цели и задач исследования на основе анализа достижений современной психологической науки и практики. Сформулированы и обоснованы гипотезы.

##### Этап 2. Основной:

На втором этапе нами было проведен опрос и тестирование респондентов посредством Google-form. Для диагностики использованы методики: 1) Методика определения доминирующего состояния: (Л.В.Куликов);

2) Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Е.Хейма);

3) Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера;

4) Опросник «Спектр психологического здоровья» Киза.

5) Шкала субъективного счастья С. Любомирски.

##### Этап 3. Аналитический:

На третьем этапе полученные данные сформированы в таблицу Microsoft Office Excel. Обработка данных проводилась в программе IBM SPSS Statistics 23. Для анализа данных применялись методы математической статистики: ранговая корреляция Спирмена и критерий Краскала-Уоллеса.

В исследовании приняли участие 45 студентов ТюмГУ с разным уровнем психологического благополучия.

### 2.1.2. ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МЕТОДЫ

Место проведения опроса посредством Google Form. В качестве основных методик психодиагностики используются методики:

«Шкала субъективного счастья С. Любомирски (под редакцией Д.А. Леонтьева)». С. Любомирски по своей разработанной шкале описывает уровень субъективного счастья. Шкала адаптирована и переведена на русский язык Д.А. Леонтьевым.

«Шкала субъективной удовлетворённости жизнью Э. Динера». Данная методика позволяет проводить массовые опросы респондентов о степени субъективной удовлетворённости их жизнью. Методика была предложена E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin, адаптирована Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиным в 2003 году на русском языке.

Опросник «Спектр психологического здоровья» в русскоязычной адаптации Е. Н. Осин и Д. А. Леонтьевым.

Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В.Куликов). Методика нацелена на определение характеристик настроений и некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого. Основным назначением опросника является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний.

Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Е.Хейма). Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н., профессора Л.И. Вассермана.

Для анализа данных применялись методы математической статистики: ранговая корреляция Спирмена и критерий Краскала-Уоллеса.

### 2.1.3 РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для проверки **гипотезы 1** о том, что психологическое благополучие и копинг-стратегии у студентов связаны мы использовали методики, изучающие психологическое благополучие: «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера, «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски, Опросник «Спектр психологического здоровья» Киза.

Анализ результатов по методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера представлен на рисунке 1.

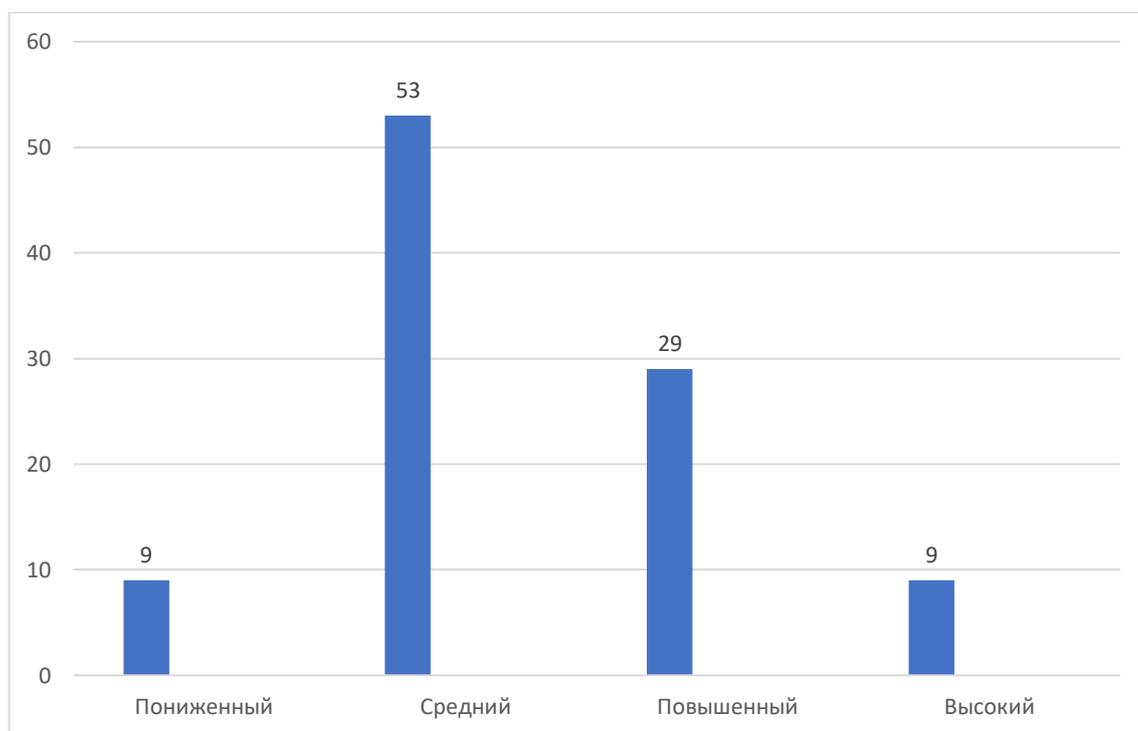


Рис. 1. Распределение испытуемых в зависимости от удовлетворенности жизнью, %

Изучив диаграмму, можно увидеть, что у большинства (53%) испытуемых преобладает средний уровень удовлетворенности жизнью. Далее мы видим, меньшее количество испытуемых (29%) имеют повышенный уровень удовлетворенности жизнью и самое меньшее количество (9%) имеют испытуемые с пониженным и высоким уровнем удовлетворенности жизнью.

Таким образом большинство студентов имеют средний уровень

удовлетворенности жизнью, то есть они испытывают трудности в психологическом комфорте, которое включает в себя интерес к собственной жизни, интерес к поставленным и достигнутым личным целям, собственное настроение, положительная оценка себя в целом.

Анализ результатов шкалы субъективного счастья С. Любомирски представлен на рисунке 2.

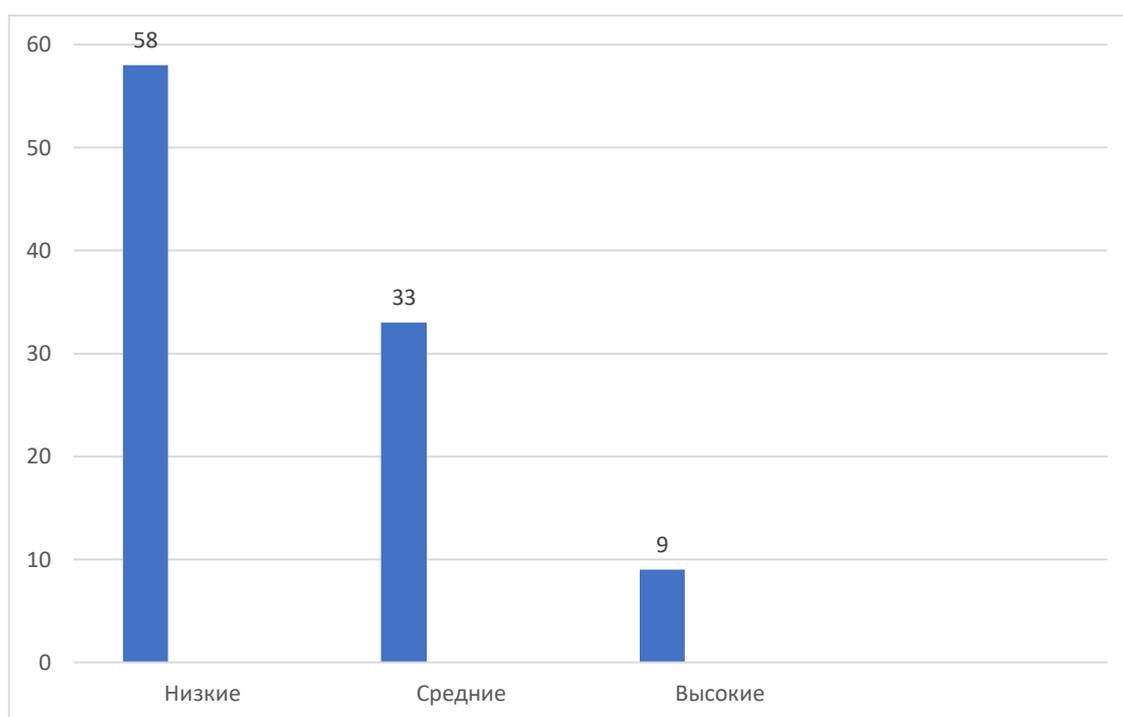


Рис. 2. Распределение испытуемых в зависимости от уровня субъективного счастья, %

Из рисунка 2 видно, что, преобладающее количество испытуемых (58%) имеют низкие показатели по шкале субъективного счастья. У меньшего количества испытуемых (33%) средние показатели и самое меньшее количество испытуемых (9%) имеют высокие показатели по шкале субъективного счастья.

Таким образом испытуемые негативно переживают собственную жизнь как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Большинство студентов имеют низкие показатели субъективного счастья, удовлетворенность собой, жизнью, уверенность в себе и своих силах

Анализ результатов по опроснику «Спектр психологического благополучия» К. Киза представлен на рисунке 3.

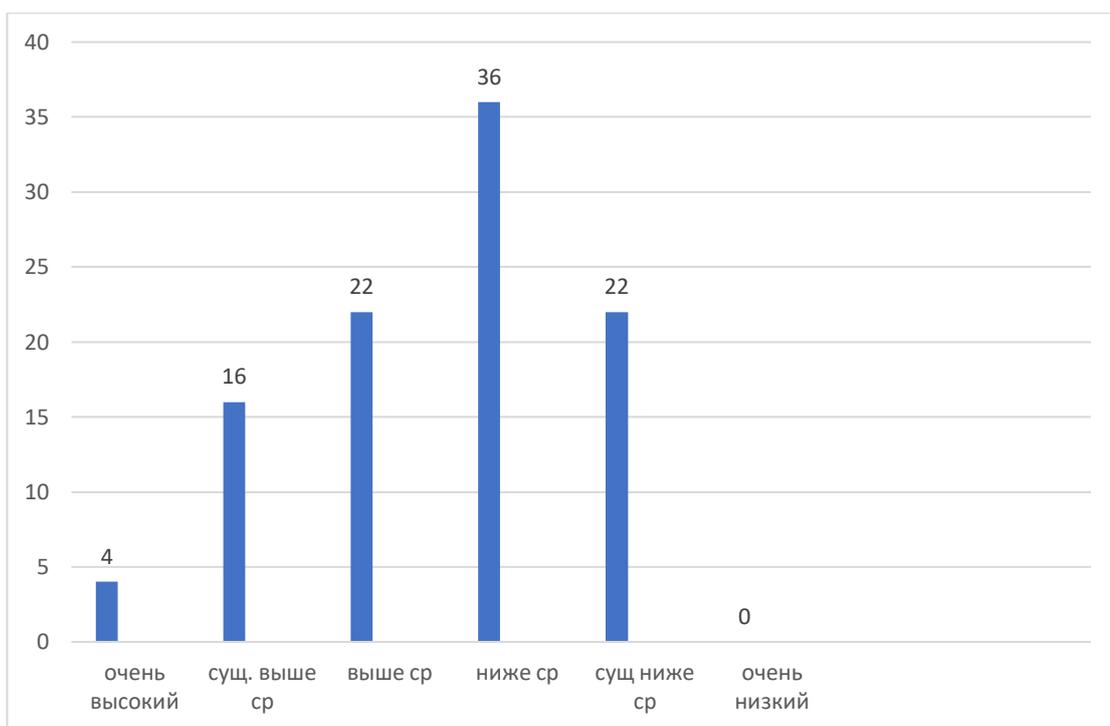


Рис. 3. Распределение испытуемых в зависимости от уровня психологического благополучия, %

Из рисунка 3 видно, что из опросника «спектр психологического благополучия» наибольшее количество испытуемых (36%) имеют ниже среднего показатель субъективного благополучия. Равное количество испытуемых (по 22%) имеют выше среднего и существенно ниже среднего показатели. Далее мы видим меньшее количество испытуемых (16%) с показателями существенно выше среднего, очень высокие показатели составляют 4% всех испытуемых. Очень низкие показатели составляют 0%.

Таким образом большинство испытуемых имеют низкие показатели удовлетворенности жизнью, то есть у студентов снижен интерес к жизни, можно сказать в каком-то ее смысле, они имеют сомнения в собственных силах и собственном мнении и не всегда готовы его выразить.

Далее мы изучили доминирующее состояние и копинги используя методики: «методика определения доминирующего состояния» (Л.В.Куликов), «методика для психологической диагностики копинг-механизмов» (Тест Е.Хейма);

Результаты по методике доминирующего состояния Л. Куликова

представлены на рисунке 4.

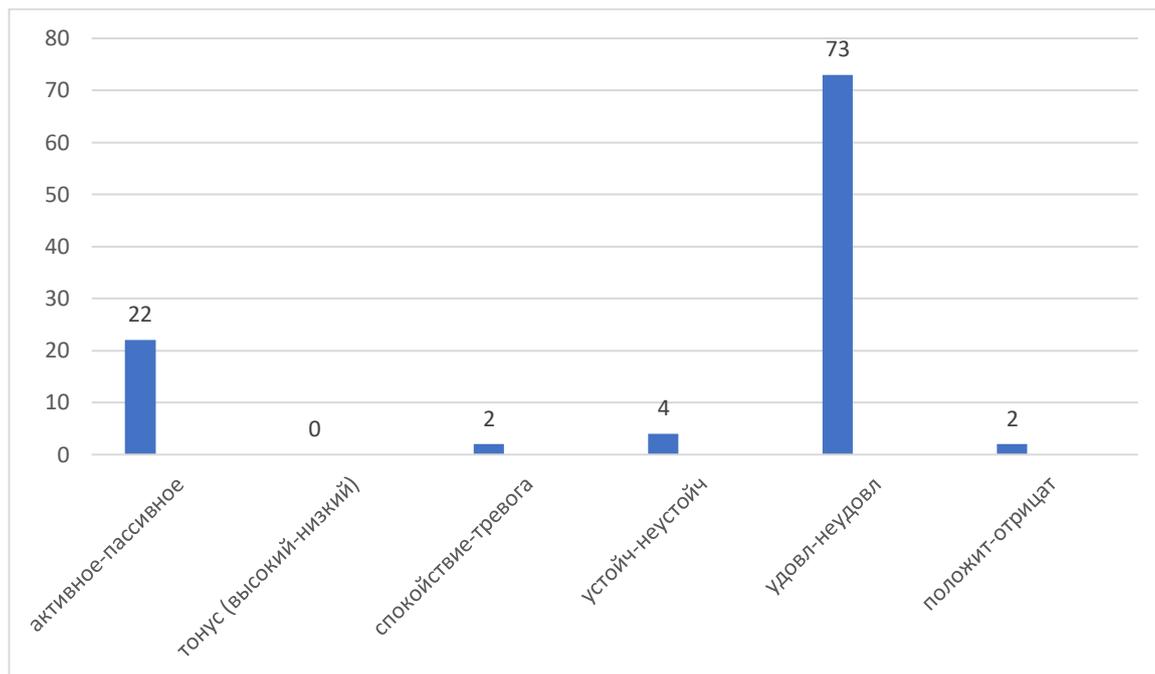


Рис. 4. Распределение испытуемых в зависимости от доминирующего состояния, %

Из рисунка 4 видно, что преобладающее количество испытуемых (73%) вошли в шкалу «удовлетворенность-неудовлетворенность», далее мы видим, что в шкалу «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» вошло 22% испытуемых. В шкалу «устойчивость-неустойчивость эмоционального фона» вошло 4% испытуемых, а равное количество (по 2%) вошло в шкалы «спокойствие-тревога» и «положительный-отрицательный образ самого себя». Шкала «тонус: высокий-низкий» составила 0%.

Большинство испытуемых по шкале «удовлетворенность — неудовлетворенность жизнью в целом» демонстрируют неудовлетворенность. В меньшей степени демонстрируют пассивное отношение к жизненной ситуации. Также в меньшей степени испытуемые демонстрируют неустойчивость эмоционального фона, низкие показатели по шкале тревоги и отрицательный образ самого себя. Нулевые показатели по шкале «тонус: высокий-низкий».

То есть студенты чувствуют себя неудовлетворенными собой, своей жизнью. Часто это выражается в нарушении сна, постоянного чувства тревоги

и усталости, головной боли. Также снижено настроение в целом, испытывают частое чувство беспокойства и общую слабость.

Результаты методики для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Е. Хейма) представлены на рисунке 5.

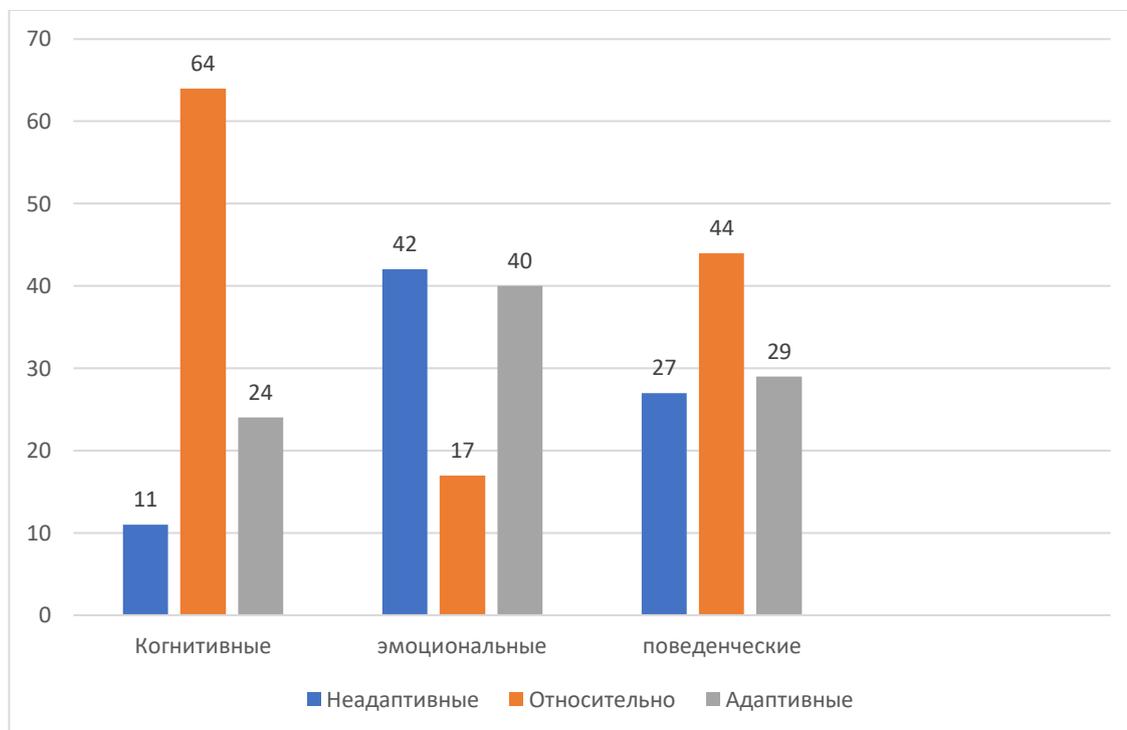


Рис. 5. Распределение испытуемых в зависимости от выбранных копинг-механизмов, и по степени их адаптивных возможностей, %

Из рисунка 5 видно, что в группе когнитивных копинг-стратегий преобладающее число испытуемых (64%) выбрали относительно адаптивные варианты совладания со стрессом. Далее на рисунке видно, что меньшее количество испытуемых (24%) выбрали адаптивные варианты совладания со стрессом и самое меньшее количество (11%) испытуемых выбрали неадаптивные варианты совладания со стрессом.

Далее из рисунка 5 видно, что в группе эмоциональные копинг-стратегии преобладающее число испытуемых (42%) выбрали неадаптивные варианты совладания со стрессом, также высокий уровень показало 40% испытуемых выбрав адаптивные варианты совладания со стрессом и меньшее количество (17%) выбрали относительно адаптивные варианты.

В последней группе поведенческие копинг-стратегии преобладающее

число испытуемых (44%) выбрали относительно адаптивные варианты совладания со стрессом, адаптивные варианты выбрало 29% испытуемых и неадаптивные варианты выбрало 27% испытуемых.

Таким образом, видно, что у многих студентов преобладающим является относительно адаптивные варианты копинг-поведения, которые характеризуются стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, «заеданием» их, а также погружением в любимое дело, путешествия. Некоторые студенты не знают, как справляться с жизненными ситуациями, и им кажется, что выбраться из них просто невозможно, также они их обесценивают, сравнивая с ситуациями других людей. Часто испытывают отчаяние, но бывает, что находят в себе силы обратиться за помощью, а бывает, что подавляют эмоции в себе, что в свою очередь негативно сказывается на здоровье в целом.

Для выявления связи психологического благополучия и копинг-стратегий применили методы математической статистики, коэффициент корреляции Спирмена (таблица 1).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции Спирмена шкал уровня психологического благополучия и копингстратегий студентов.

		Шкала удовлетворенности жизнью	Шкала субъективного счастья	Спектр психологического благополучия
Активное - пассивное отношение к жизненной ситуации	Коэффициент корреляции	<b>0.686</b>	<b>0.753</b>	<b>0.854</b>
	Знач. (двухсторонняя)	0.000	0.000	0.000
Тонус: высокий - низкий	Коэффициент корреляции	<b>-0.348</b>	<b>-0.367</b>	<b>-0.420</b>
	Знач. (двухсторонняя)	0.019	0.013	0.004
Спокойствие - тревога	Коэффициент корреляции	<b>-0.429</b>	<b>-0.375</b>	<b>-0.412</b>
	Знач. (двухсторонняя)	0.003	0.011	0.005
Устойчивость - неустойчивость эмоционального фона	Коэффициент корреляции	<b>-0.366</b>	<b>-0.270</b>	<b>-0.323</b>
	Знач. (двухсторонняя)	0.013	0.073	0.030

Удовлетворенность - неудовлетворенность жизнью в целом	Коэффициент корреляции	<b>-0.475</b>	<b>-0.427</b>	<b>-0.395</b>
	Знач. (двухсторонняя)	0.001	0.003	0.007
Положительный - отрицательный образ самого себя	Коэффициент корреляции	0.131	0.197	0.273
	Знач. (двухсторонняя)	0.391	0.195	0.069
Когнитивные_копинги	Коэффициент корреляции	0.136	0.170	0.284
	Знач. (двухсторонняя)	0.372	0.264	0.058
Эмоциональные_копинги	Коэффициент корреляции	<b>0.592</b>	<b>0.606</b>	<b>0.613</b>
	Знач. (двухсторонняя)	0.000	0.000	0.000
Поведенческие_копинги	Коэффициент корреляции	<b>0.520</b>	<b>0.559</b>	<b>0.561</b>
	Знач. (двухсторонняя)	0.000	0.000	0.000

Распределение по шкалам Шкала удовлетворенности жизнью, Активное и пассивное отношение к жизненной ситуации, Спокойствие-Тревога, Положительный - отрицательный образ самого себя статистически достоверно ( $p < 0.05$ ) отличается от нормального распределения.

По остальным шкалам распределение может быть признано нормальным ( $p > 0.05$ ). Так как не все шкалы нормально распределены, для обработки данных использовались непараметрические критерии.

1. Корреляционный анализ уровня психологического благополучия и копинг стратегий студентов.

Так как проверка нормальности распределения показала, что распределение не всех шкал можно признать нормальным, анализ выполнялся при помощи рангового коэффициента корреляции Спирмена.

Шкала удовлетворенности жизнью статистически достоверно ( $p < 0.01$ ) прямо коррелирует со копингами Активное - пассивное отношение к жизненной ситуации ( $r = 0.686$ ,  $p = 0.000$ ), Эмоциональные копинги и Поведенческие копинги. Соответственно, чем выше уровень по этой шкале, тем выше показатели этих копингов. И обратно коррелирует ( $p < 0.05$ ) с копингами Тонус: высокий – низкий, Спокойствие – тревога, Устойчивость -

неустойчивость эмоционального фона и Удовлетворенность - неудовлетворенность жизнью в целом. Чем выше показатель шкалы удовлетворенностью жизни, тем меньше выражены эти копинги.

Шкала субъективного счастья статистически достоверно ( $p < 0.01$ ) прямо коррелирует со копингами Активное - пассивное отношение к жизненной ситуации ( $r = 0.686$ ,  $p = 0.000$ ), Эмоциональные копинги и Поведенческие копинги. Соответственно, чем выше уровень по этой шкале, тем выше показатели этих копингов. И обратно коррелирует ( $p < 0.05$ ) с копингами Тонус: высокий – низкий, Спокойствие – тревога и Удовлетворенность - неудовлетворенность жизнью в целом. Чем выше показатель шкалы удовлетворенностью жизни, тем меньше выражены эти копинги.

Спектр психологического благополучия статистически достоверно ( $p < 0.01$ ) прямо коррелирует со копингами Активное - пассивное отношение к жизненной ситуации ( $r = 0.686$ ,  $p = 0.000$ ), Эмоциональные копинги и Поведенческие копинги. Соответственно, чем выше уровень по этой шкале, тем выше показатели этих копингов. И обратно коррелирует ( $p < 0.05$ ) с копингами Тонус: высокий – низкий, Спокойствие – тревога, Устойчивость - неустойчивость эмоционального фона и Удовлетворенность - неудовлетворенность жизнью в целом. Чем выше показатель шкалы удовлетворенностью жизни, тем меньше выражены эти копинги.

Таким образом гипотеза о том, что психологическое благополучие и копинг-стратегии у студентов связаны- подтвердилась.

Для подтверждения второй гипотезы о том, что студенты с высоким уровнем психологического благополучия используют конструктивные копинг-стратегии совладания со стрессом использовали критерий Н. Краскала-Уоллеса.

Ранги для Н Краскала-Уоллеса по когнитивным копингам представлены в таблице 2, 3.

Таблица 2

Таблица рангов для Н Краскала-Уоллеса

### Ранги

	Когнитивные копинги	N	Средний ранг
Шкала удовлетворенности жизнью	неадаптивные	5	15.20
	относительно адаптивные	29	23.98
	адаптивные	11	23.95
	Всего	45	
Шкала субъективного счастья	неадаптивные	5	8.10
	относительно адаптивные	29	25.88
	адаптивные	11	22.18
	Всего	45	
Спектр психологического благополучия	неадаптивные	5	7.40
	относительно адаптивные	29	24.83
	адаптивные	11	25.27
	Всего	45	

Таблица 3

### Расчет критерия Н Краскала-Уоллеса

#### Статистические критерии<sup>a,b</sup>

	Chi- квадрат	ст.св.	Асимптотическая значимость
Шкала удовлетворенности жизнью	1.998	2	0.368
Шкала субъективного счастья	7.970	2	0.019
Спектр психологического благополучия	7.957	2	0.019

a. Критерий Краскала-Уоллеса

b. Группирующая переменная: Когнитивные\_копинги

Выявлены статистически достоверные ( $p < 0.05$ ) различия в уровне выраженности Шкалы субъективного счастья и Спектра психологического благополучия. По шкале удовлетворенности жизнью различий не выявлено ( $p > 0.05$ ).

Для иллюстрации различий построены боксплоты.

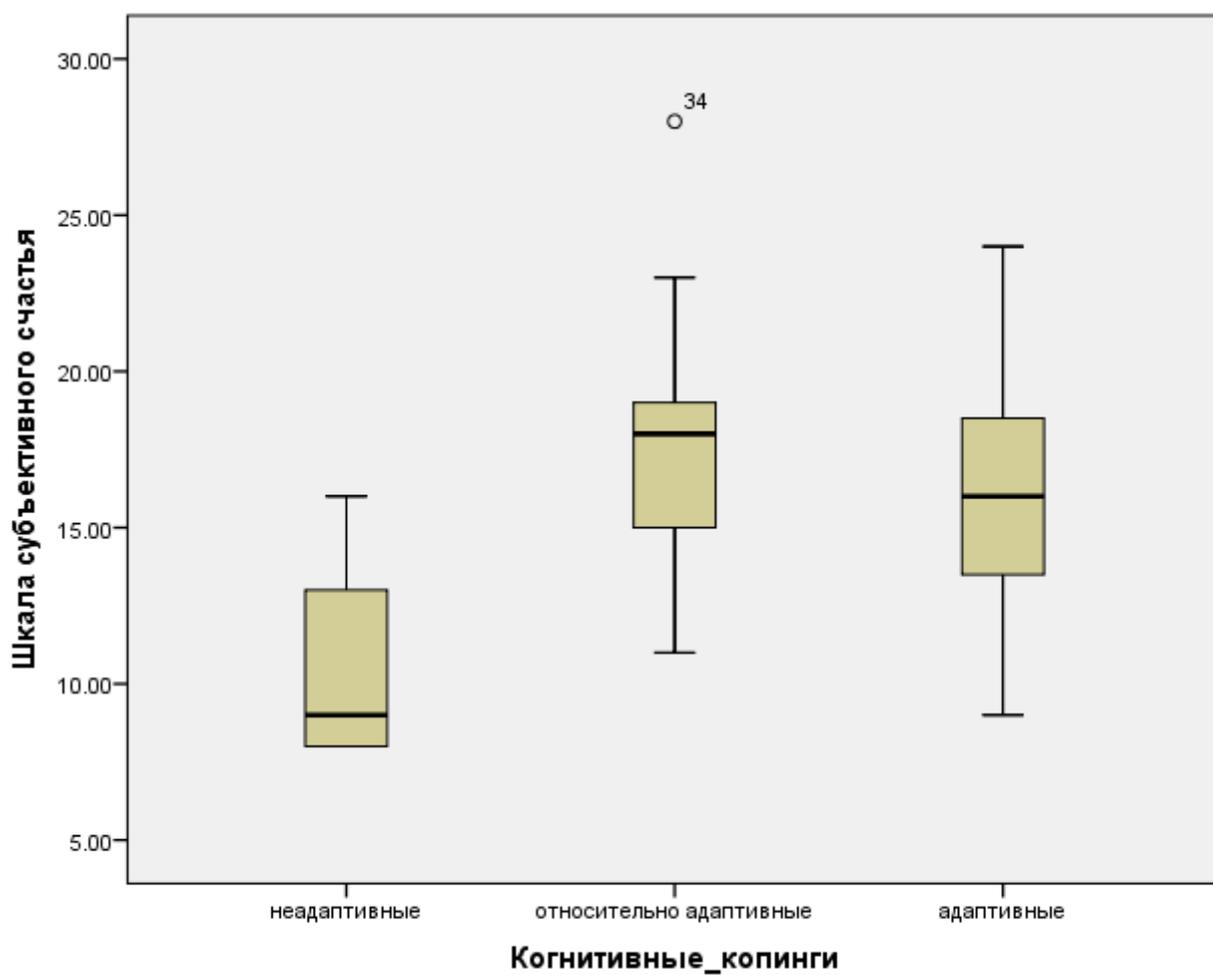


Рисунок 1. Боксплот шкалы субъективного счастья у студентов с разным типом когнитивных копингов.

Из рисунка видно, что студенты с низким показателем психологического благополучия используют неадаптивные копинг-стратегии.

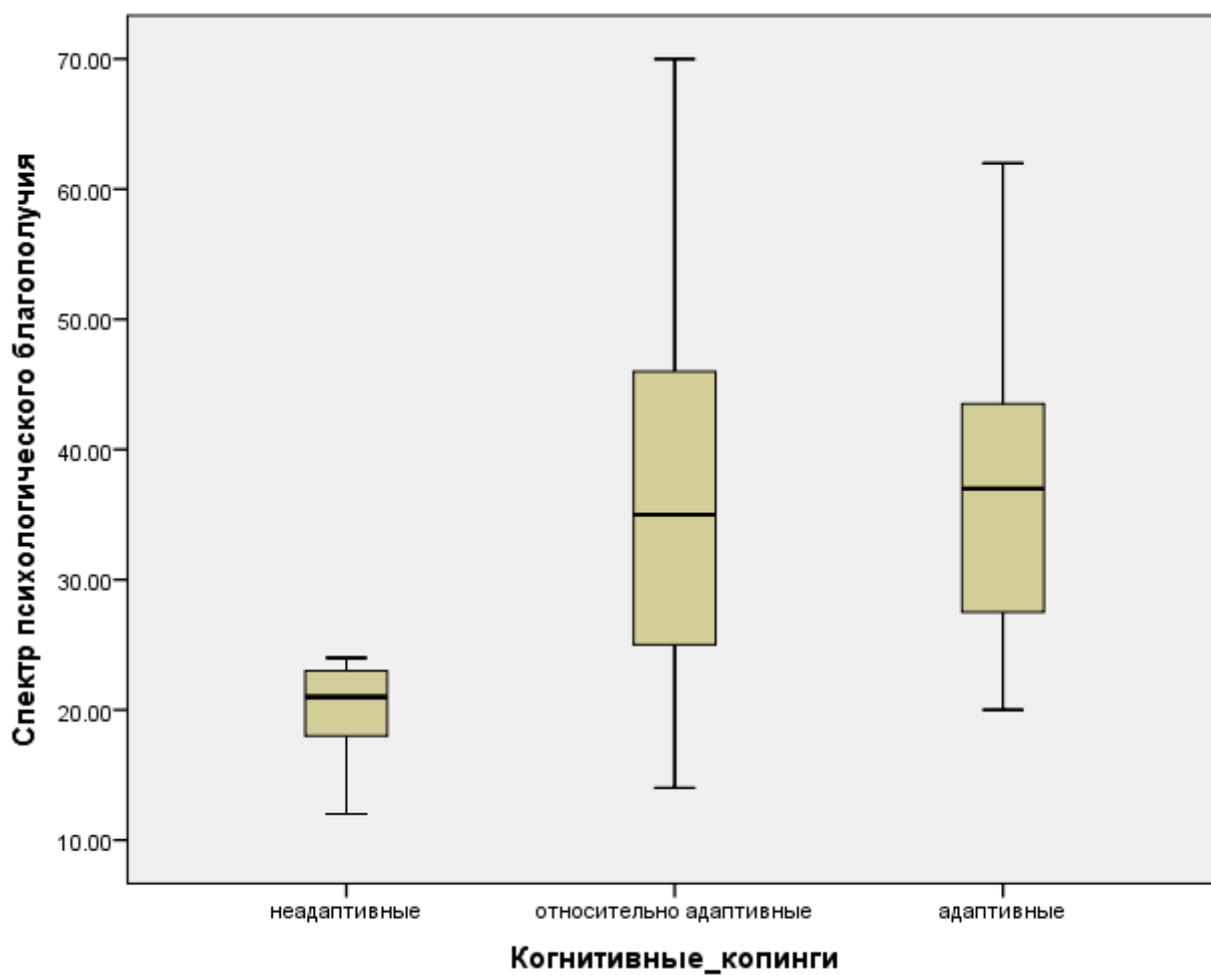


Рисунок 2. Боксплот Спектра психологического благополучия у студентов с разным типом когнитивных копингов.

Из рисунка видно, что студенты с низким показателем психологического благополучия используют неадаптивные копинг-стратегии.

Ранги по эмоциональным копингам представлены в таблице 4,5.

Таблица 4

Таблица рангов для Н Краскала-Уоллеса

Ранги			
	Эмоциональные_копинги	N	Средний ранг
Шкала удовлетворенности жизнью	неадаптивные	19	15.29
	относительно адаптивные	8	20.50
	адаптивные	18	32.25
	Всего	45	
Шкала субъективного счастья	неадаптивные	19	15.29
	относительно адаптивные	8	19.69
	адаптивные	18	32.61
	Всего	45	
	неадаптивные	19	15.87

Спектр психологического благополучия	относительно адаптивные	8	16.19
	адаптивные	18	33.56
	Всего	45	

Таблица 5

### Расчет критерия Н Краскала-Уоллеса

#### Статистические критерии<sup>a,b</sup>

	Хи-квадрат	ст.св.	Асимптотическая значимость
Шкала удовлетворенности жизнью	15.882	2	0.000
Шкала субъективного счастья	16.906	2	0.000
Спектр психологического благополучия	19.411	2	0.000

a. Критерий Краскала-Уоллеса

b. Группирующая переменная: Эмоциональные\_копинги

Выявлены статистически достоверные различия ( $p < 0.001$ ) в выраженности всех шкал у групп с разным типом эмоциональных копингов.

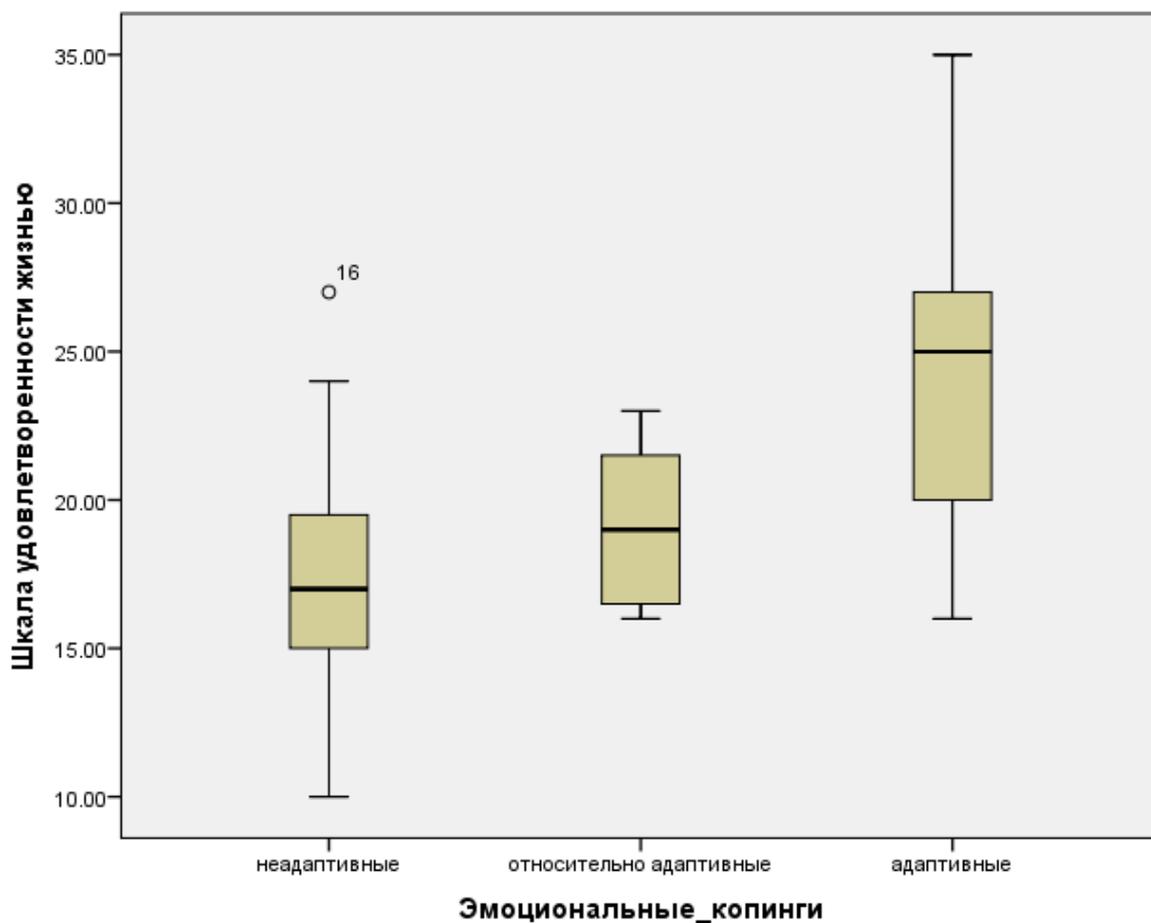


Рисунок 1. Боксплот шкалы удовлетворенности жизнью у студентов с разным типом когнитивных копингов.

Из рисунка видно, что студенты с низким показателем психологического благополучия используют относительно адаптивные копинг-стратегии.

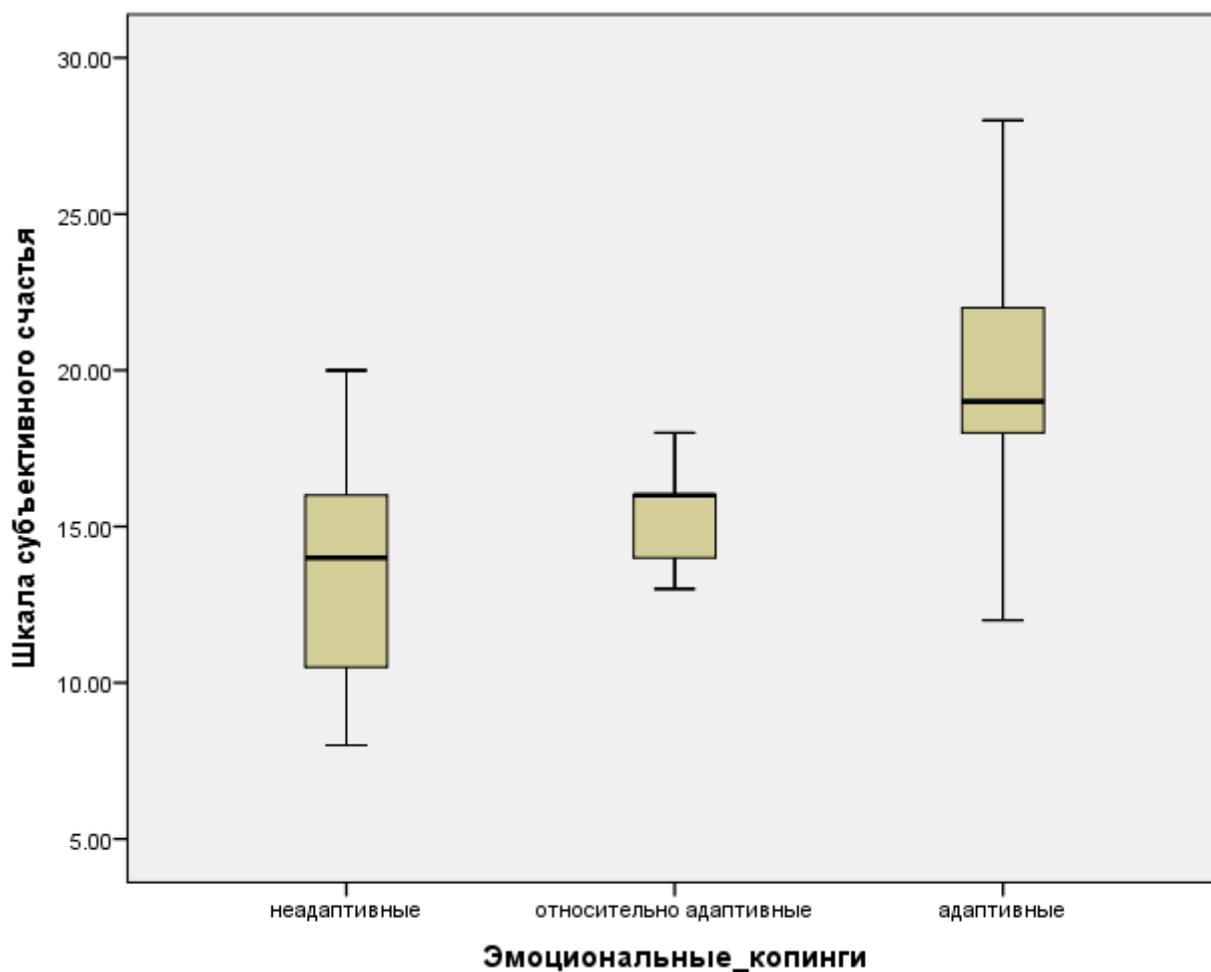


Рисунок 2. Боксплот шкалы субъективного счастья у студентов с разным типом когнитивных копингов.

Из рисунка видно, что студенты с низким показателем психологического благополучия используют относительно адаптивные копинг-стратегии.

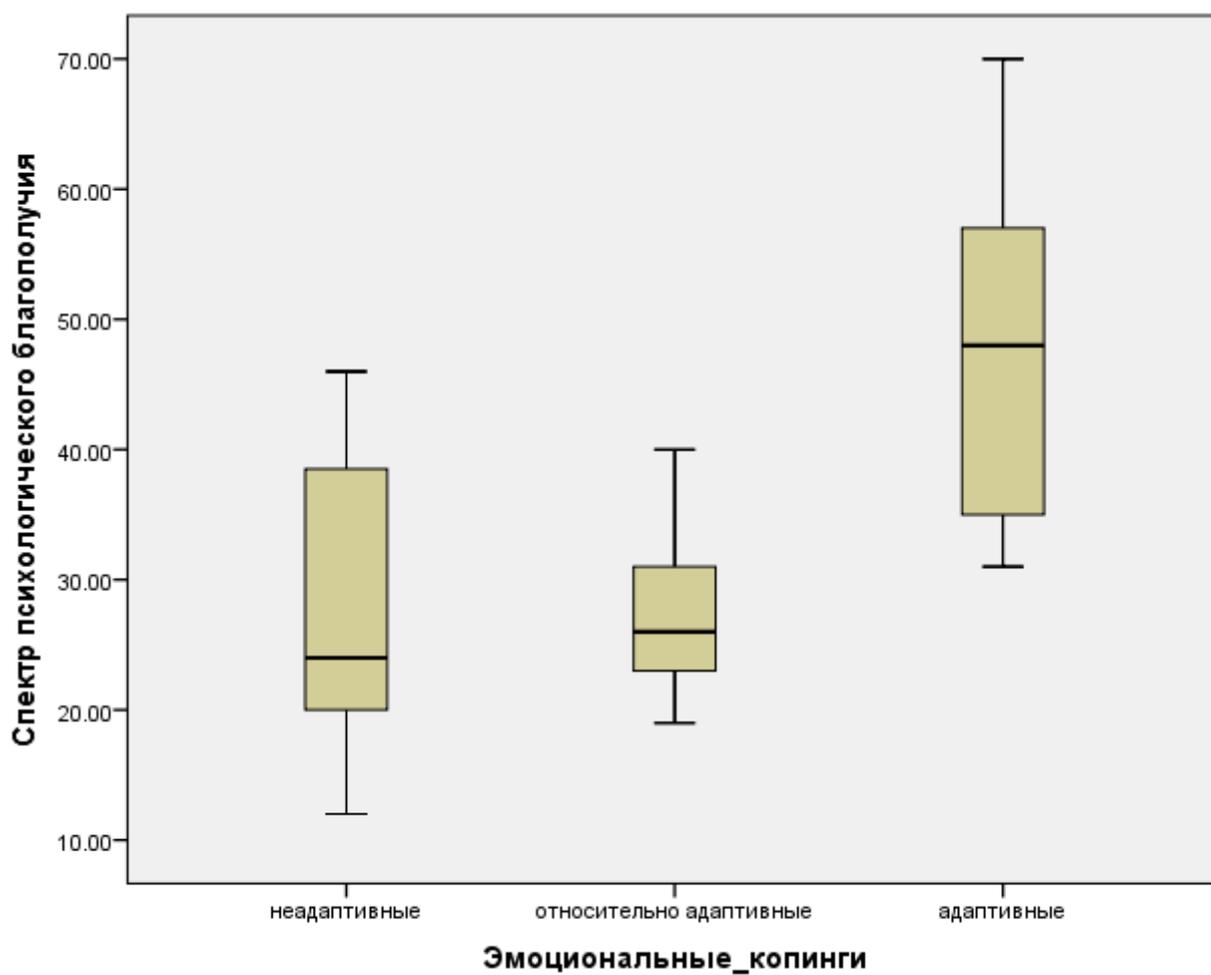


Рисунок 3. Боксплот Спектра психологического благополучия у студентов с разным типом когнитивных копингов.

Из рисунка видно, что студенты с низким показателем психологического благополучия используют относительно адаптивные копинг-стратегии.

Ранги по поведенческим копингам представлен в таблицах 6,7.

Таблица 6

Таблица рангов для N Краскала-Уоллеса

Ранги			
	Поведенческие копинги	N	Средний ранг
Шкала удовлетворенности жизнью	неадаптивные	12	15.08
	относительно адаптивные	20	21.25
	адаптивные	13	33.00
	Всего	45	
Шкала субъективного счастья	неадаптивные	12	15.42
	относительно адаптивные	20	20.05

	адаптивные	13	34.54
	Всего	45	
Спектр психологического благополучия	неадаптивные	12	13.58
	относительно адаптивные	20	22.10
	адаптивные	13	33.08
	Всего	45	

Таблица 7

### Расчет критерия Н Краскала-Уоллеса

#### Статистические критерии<sup>a,b</sup>

	Хи-квадрат	ст.св.	Асимптотическая значимость
Шкала удовлетворенности жизнью	12.341	2	0.002
Шкала субъективного счастья	15.232	2	0.000
Спектр психологического благополучия	13.937	2	0.001

a. Критерий Краскала-Уоллеса

b. Группирующая переменная: Поведенческие\_копинги

Выявлены статистически достоверные различия ( $p < 0.001$ ) в выраженности всех шкал у групп с разным типом поведенческих копингов.

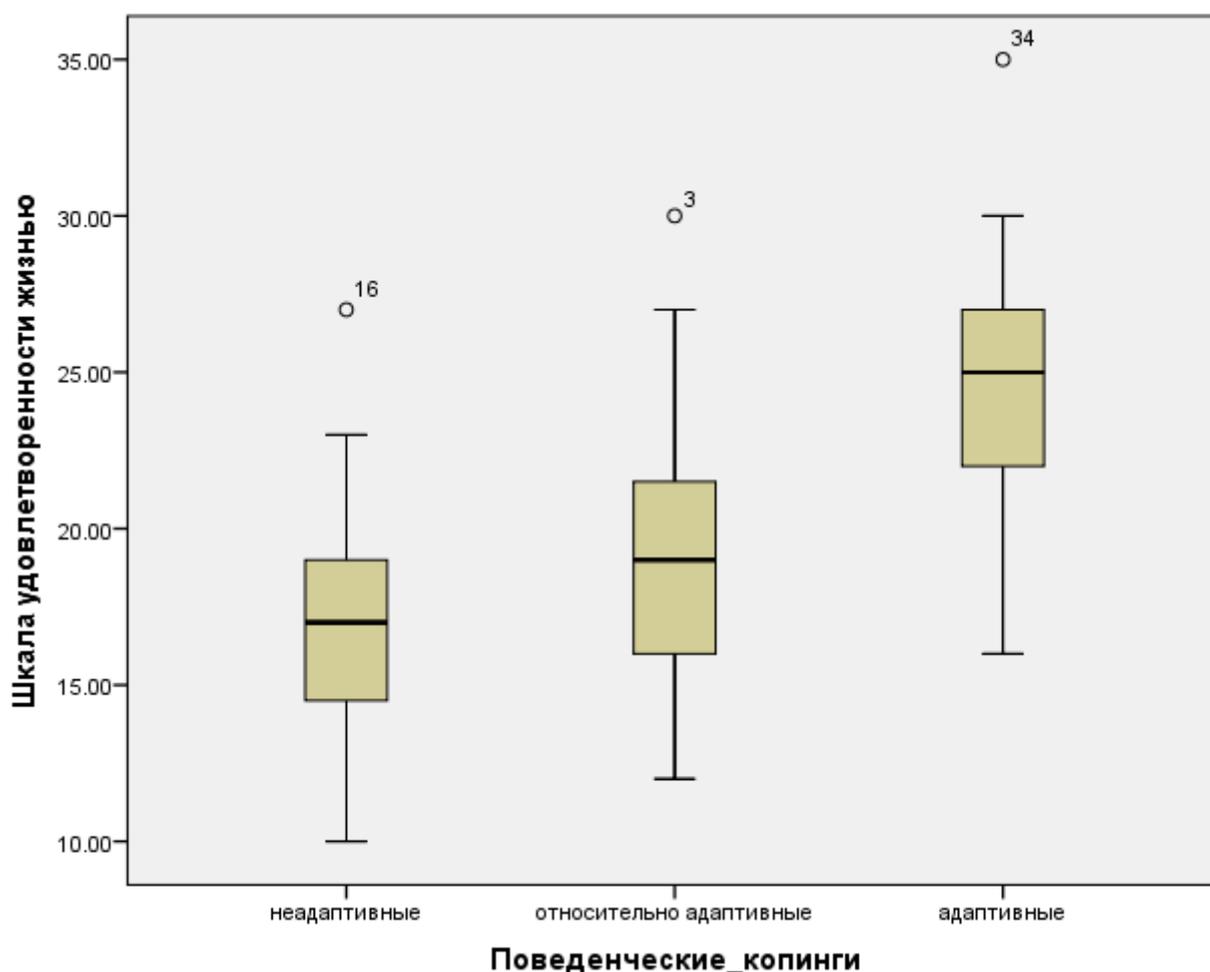


Рисунок 1. Боксплот шкалы удовлетворенности жизнью у студентов с разным типом когнитивных копингов.

Из рисунка видно, что студенты с низким показателем психологического благополучия используют неадаптивные копинг-стратегии.

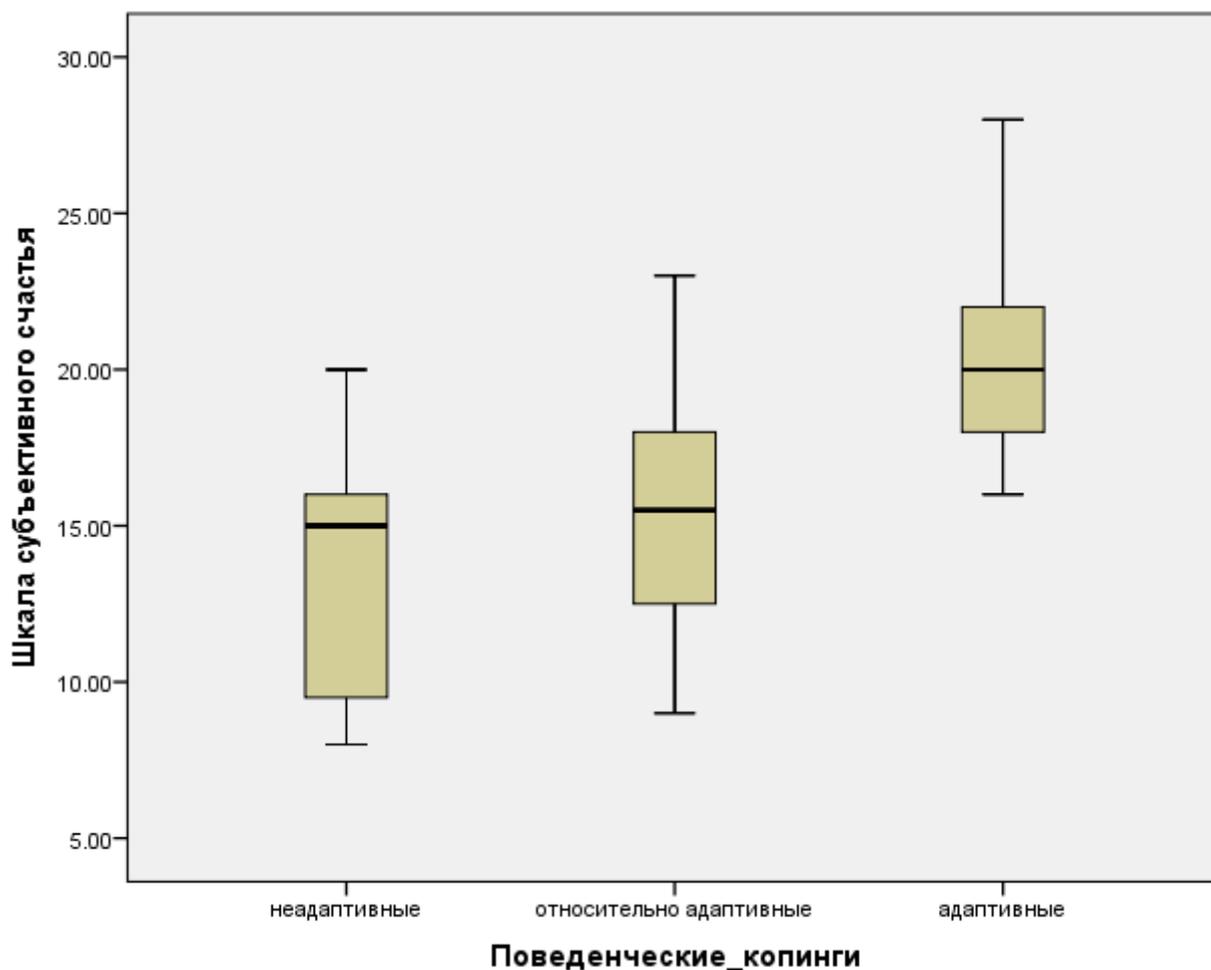


Рисунок 2. Боксплот шкалы субъективного счастья у студентов с разным типом когнитивных копингов.

Из рисунка видно, что студенты с низким показателем психологического благополучия используют неадаптивные копинг-стратегии.

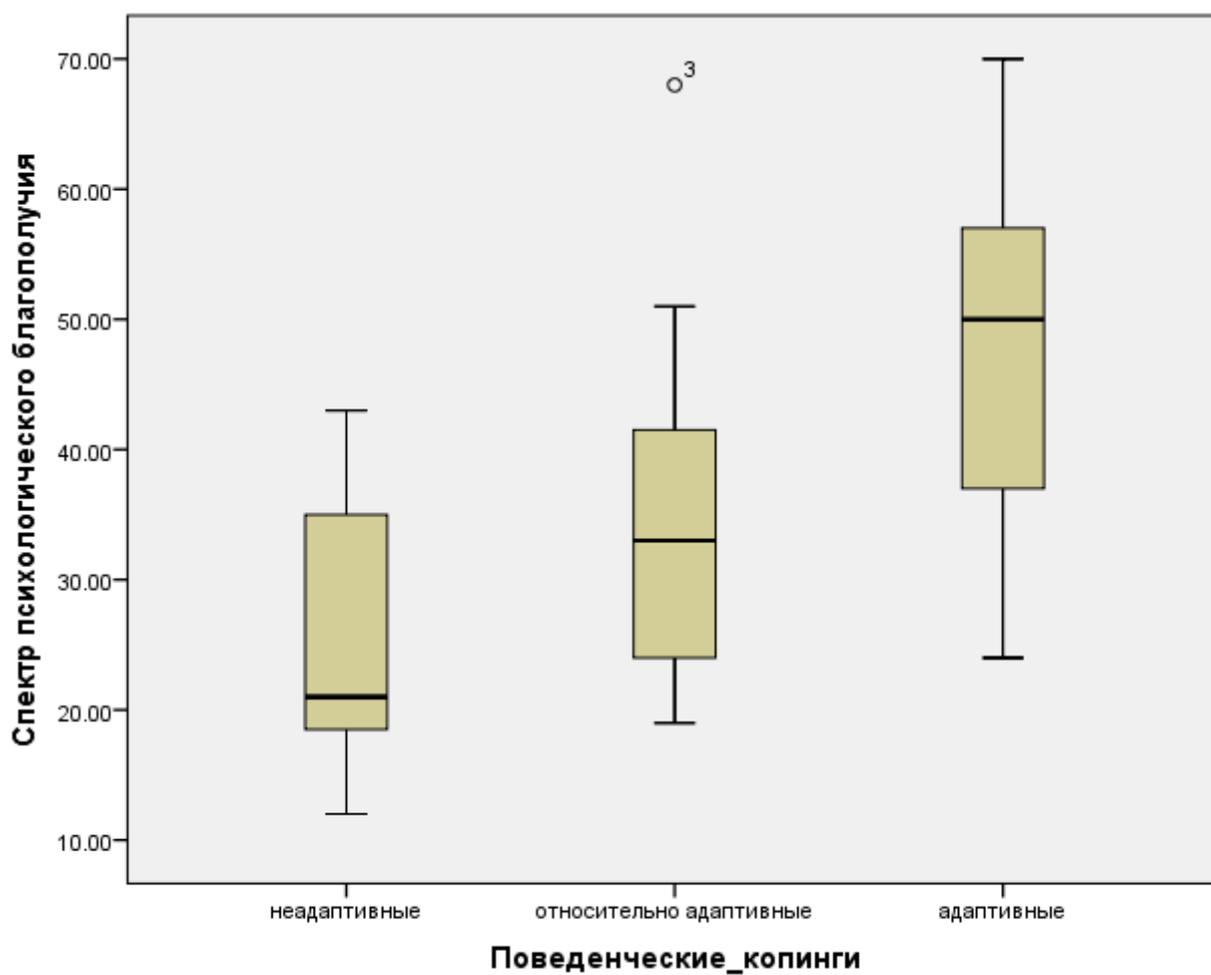


Рисунок 3. Боксплот Спектра психологического благополучия у студентов с разным типом когнитивных копингов.

Из рисунка видно, что студенты с низким показателем психологического благополучия используют неадаптивные копинг-стратегии.

Таким образом гипотеза о том, что психологическое благополучие и копинг-стратегии у студентов связаны- подтвердилась. Чем выше уровень психологического благополучия, тем более адаптивные копинг- стратегии выбирает человек. И, наоборот, чем ниже уровень психологического благополучия, чем меньше человек ощущает удовлетворенность от жизни, тем более неадаптивные копинг-стратегии он выбирает, чтобы совладать со стрессом.

## ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Анализ эмпирических данных показал, что большинство студентов имеют средний уровень удовлетворенности жизнью, то есть у них возникают трудности в психологическом комфорте: снижен интерес к собственной жизни, поставленным и достигнутым личным целям, настроение снижено, в том числе и положительная оценка себя в целом. Также испытуемые негативно переживают собственную жизнь как целого, субъективного счастья, удовлетворенности собой, жизнью, уверенности в себе и своих силах.

Преобладающими является относительно адаптивные варианты копинг-поведения, которые характеризуются стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, «заеданием» их, а также погружением в любимое дело, путешествия. Некоторые студенты не знают, как справляться с жизненными ситуациями, и им кажется, что выбраться из них просто невозможно, также они их обесценивают, сравнивая с ситуациями других людей. Часто испытывают отчаяние, но бывает, что находят в себе силы обратиться за помощью, а бывает, что подавляют эмоции в себе, что в свою очередь негативно сказывается на здоровье в целом.

Гипотеза о том, что психологическое благополучие и копинг-стратегии у студентов связаны- подтвердилась. Чем выше уровень психологического благополучия, тем более адаптивные копинг- стратегии выбирает человек. И, наоборот, чем ниже уровень психологического благополучия, чем меньше человек ощущает удовлетворенность от жизни, тем более неадаптивные копинг-стратегии он выбирает, чтобы совладать со стрессом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты выполненного нами исследования связи психологического благополучия с копинг-стратегиями позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Анализ научной литературы показал, что в постоянно меняющихся условиях очень сложно сохранять спокойствие и подстраиваться под новые условия. Возрастает уровень стресса, тревоги, агрессии. Молодежь не всегда умеет правильно использовать под разные трудные жизненные ситуации конструктивные копинг-стратегии. Молодые люди неудовлетворены жизнью, испытывают отрицательные эмоции, при этом не пытаются что-либо изменить в своей жизни, и даже не видят смысла изменения своей, так как окружающая среда враждебна и все равно, по их мнению, ничего не изменится. Люди с нарушением психологического благополучия начинают использовать неконструктивные копинг стратегии, механизмы защиты от отрицательных эмоций (избегание, уход от деятельности, чрезмерное употребление алкоголя, употребление наркотиков). В этой связи высокая неопределенность будущего, потребность в безопасности и стабильности являются факторами риска, снижающими уровень психологического благополучия личности.

Психологическое благополучие — это ощущение счастья, удовлетворённости от жизни, в соответствии с базовыми потребностями и ценностями человека. Оно способствует развитию человека, его адаптации в новых, ранее не знакомых условиях, способствует формированию адаптационного опыта, и, снижению уровня стресса. Когда изучают отдельно психологическое благополучие от копинг стратегий, то не решают глобальную проблему обучения конструктивным копингам с целью повышения психологического благополучия. Люди, которые удовлетворены жизнью, счастливы, выбирают именно конструктивные способы совладания со стрессом.

2. Эмпирическое исследование показало, что большинство студентов

имеют средний уровень удовлетворенности жизнью, то есть у них возникают трудности в психологическом комфорте: снижен интерес к собственной жизни, поставленным и достигнутым личным целям, настроение снижено, в том числе и положительная оценка себя в целом. Также испытуемые негативно переживают собственную жизнь как целого, субъективного счастья, удовлетворенности собой, жизнью, уверенности в себе и своих силах

Преобладающими является относительно адаптивные варианты копинг-поведения, которые характеризуются стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, «заеданием» их, а также погружением в любимое дело, путешествия. Некоторые студенты не знают, как справляться с жизненными ситуациями, и им кажется, что выбраться из них просто невозможно, также они их обесценивают, сравнивая с ситуациями других людей. Часто испытывают отчаяние, но бывает, что находят в себе силы обратиться за помощью, а бывает, что подавляют эмоции в себе, что в свою очередь негативно сказывается на здоровье в целом.

Гипотеза о том, что психологическое благополучие и копинг-стратегии у студентов связаны- подтвердилась. Чем выше уровень психологического благополучия, тем более адаптивные копинг- стратегии выбирает человек. И, наоборот, чем ниже уровень психологического благополучия, чем меньше человек ощущает удовлетворенность от жизни, тем более неадаптивные копинг-стратегии он выбирает, чтобы совладать со стрессом.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинги: анализ взаимоотношений. СПб. : Речь. 2004. 158 с.
2. Абдрашитов Р.Т., Абакаров А.М., Кубекова А.С. Психологическое состояние студентов в условиях выхода из самоизоляции // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. №4А. 98 с.
3. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного знания. Мир психологии. 2000. С. 68–75.
4. Акименко А.К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. №2. 2016. С. 152.
5. Акименко А.К. Стратегии адаптивного поведения студенческой молодежи и их характеристика // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. №1. 2014. С. 63–74.
6. Андрюшина Л.О. Психологическая профилактика агрессивного поведения школьников-подростков: Автореферат канд. психол. наук. Тверь. 2003. С. 28.
7. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. 2004. С. 96–119.
8. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена субъект и границы субъектно-деятельностного подхода // Проблема субъекта в психологической науке. М. : Академический проспект. 2019. 182 с.
9. Байрамов А.Б. Некоторые теоретические подходы к проблеме копинг-стратегий // Развитие современного образования: теория, методика и практика. 2017. №. 1. С. 60–62.
10. Бекузарова А.Т. Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований // Актуальные проблемы

психологического знания. 2014. № 2. 2014. С. 16–25.

11. Белан, Е.А. Психология совладающего поведения. Краснодар : Кубанский государственный университет. 2004. 82 с.

12. Бехтер А.А., Филатова О.А. Субъектная активность в совладающем поведении личности // Акмеология. 2018. №1(65). С. 21–25.

13. Бочарова Е.Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп // Russian Journal of Education and Psychology. №5. 2015.

14. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия». 2001. 352 с.

15. Васильева И.В., Чумаков М.В., Чумакова Д.М., Булатова О.В. Субъективное благополучие студентов психолого-педагогических направлений в период эпидемии COVID-19 // Образование и наука. Т. 23, №10. 2021. С. 129–154.

16. Волкова, А.В. Особенности совладающего поведения и психологических защит в молодости // Человек, культура, образование: сборник трудов участников XII Всероссийской научно-практической конференции, Ульяновск, 01–02 ноября 2018 года. Ульяновск: Ульяновский государственный университет, 2018. С. 83–88.

17. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика. 2-е изд-е, перераб. и доп. Минск : Харвест. 2007. 976 с.

18. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. Т. 2. 2009. С. 98–105.

19. Гринберг. Д.С. Управление стрессом. СПб. : 7-е издание. 2002. 140 с.

20. Даниленко А.А. Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии как процессы интрапсихической адаптации // СПЖ. №21. 2005. С. 154–156.

21. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Саламатов А.А. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. Т.8, № 1. 2018. С. 45–59.
22. Ерзин А.И. О проактивном совладающем поведении // Психолог. №1. 2013. С. 89–100.
23. Жуковская Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. Т. 32. №2. 2011. С. 82–93.
24. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М. : Изд-во «Институт психологии РАН». 2011. 512 с.
25. Зотова О.Ю. Психологическое благополучие личности: монография. Екатеринбург : Гуманитарный университет. 2017. 312 с.
26. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. №1. 2011. С 128–134.
27. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб. : Изд-во СПбГМУ. 2009. 136 с.
28. Кислицына О.А. Измерение качества жизни и благополучия: международный опыт. М. : Институт экономики РАН. 2016. 62 с.
29. Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Просоциальное поведение и психологическое благополучие учащейся молодежи // Психология образования: современный вектор развития. 2020. С. 491–507.
30. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. М. : Смысл. 2005. 86 с.
31. Кон И.С. Психология ранней юности. М. : Знание. 1989. 255 с.
32. Корзун С.А. Взаимосвязь копинг-стратегий, психологического благополучия и осмысленности жизни в юношеском возрасте // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : Материалы IV Международной научной конференции: в 2-х томах, Кострома, 22–24 сентября 2016 года. Кострома: Костромской государственный университет им.

Н.А. Некрасова. 2016. С. 210–211.

33. Кочетова Е.Ю., Шалагинова К.С. Модель формирования стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у современной молодежи: от обоснования к реализации и оценке эффективности // Мир науки. Педагогика и психология. №1. 2019. С. 42.

34. Крылова М.А. Отношение молодых людей к трудным жизненным ситуациям: ментальная репрезентация и совладающее поведение // Методология, теория, история психологии личности. 2019. С. 663.

35. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис... д-ра псих. наук. КГУ. Кострома. 2005. 476 с.

36. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ. №5. 2013. С. 287.

37. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова. 2010. 296 с.

38. Крюкова Т.Л. Человек "совладающий": качества субъекта и его совладающее поведение // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. М. : Институт психологии РАН. 2008. С. 257–273.

39. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. Т. 29. № 2. 2008. С. 88–95.

40. Купрене Е.В. Современное состояние и методы копинг- стратегий в психологии // Среднее профессиональное образование. №5. 2011. С. 69–71.

41. Куфтяк Е.В. Механизмы защиты и совладающее поведение: объединенная модель и динамика // Редакционная коллегия. 2017. 430 с.

42. Лифанова Н.М. Совладающее поведение современной молодежи как социально-психологическая проблема // Социальная психология личности и акмеология: Сборник статей молодых исследователей. М. : Издательство "Перо". 2014. С. 96–101.

43. Львова Е.Н. Личностные предикторы совладающего поведения в

ситуации неопределенности // Психологические исследования. Т. 8. № 40. 2015. 14 с.

44. Малиновская Е.Л. Совладающее поведение как предмет исследования психологии личности // Вестник УРАО. №2. 2016. С. 136.

45. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. М. : Речь. 2006. 342 с.

46. Обухова Л.Ф. Психология развития. М. : Российское педагогическое агентство. 1996. 374 с.

47. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. № 3(17). 2011. 12 с.

48. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования : электронный научный журнал. №3. 2011. С. 4.

49. Сорокоумова Е.А., Чердымова Е.И., Пучкова Е.Б., Темнова Л.В. Студенты в период пандемии COVID-19: понимание ситуации самоизоляции. Научное обозрение. Серия 1 : Экономика и право. 2020. С 196–205.

50. Станибула С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе // Развитие личности. №3. 2017. С. 195–204.

51. Тарасова И.Ю. Теоретический анализ понятия «субъективное благополучие» с позиции гедонистического и эвдемонистического подходов // Вестник науки. №2(59). 2023. С. 122.

52. Троицкая Е.А. Стили совладающего поведения в юношеском возрасте // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. Вып. 6. (785). 2017. С. 170–184.

53. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф... дис. канд. псих. наук. М. 2005. 28 с

54. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику // Психология. Журнал Высшей школы

экономики. Т.2. № 4. 2005. С. 132–138.

55. Филимонов В.М. поведение молодежи в стрессовой ситуации // Научные труды магистрантов и аспирантов. 2020. С. 81–86.

56. Хайруллина Ю.Р. Особенности психологических защитных механизмов и копинг-стратегий у подростков из неблагополучных семей // Психолог. М. №5. 2014. С. 1–15.

57. Цветкова Л.А., Антонова Н.А., Дубровский Р.Г. Концептуальные основы изучения и измерения здоровья и благополучия человека с позиций психологической науки // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. 2019. №. 4. С. 69–75.

58. Цыренжапова О.В. Теоретические подходы в изучении психологического благополучия // Актуальные проблемы права, экономики и управления (см. в книгах). № 11. 2015. С. 265–266.

59. Ялтонский В.М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. М. : Институт психологии РАН. 2008. С. 21–54.

Aslan I., Ochnik D., Cinar O. Exploring Perceived Stress among Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic. DOI:10.3390/ijerph17238961 // International journal of environmental research and public health. 2020. Vol. 17 (23). P. 8961.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1:

### Описательные статистики

#### Описательные статистики

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв.отклонение
Шкала удовлетворенности жизнью	45	10.00	35.00	20.4889	5.41304
Шкала субъективного счастья	45	8.00	28.00	16.2889	4.50062
Спектр психологического благополучия	45	12.00	70.00	35.4000	14.56865
Активное - пассивное отношение к жизненной ситуации	45	10.00	48.00	22.5778	10.14999
Тонус: высокий - низкий	45	11.00	45.00	24.0222	9.34318
Спокойствие - тревога	45	6.00	41.00	20.8222	9.95967
Устойчивость - неустойчивость эмоционального фона	45	7.00	42.00	21.5333	9.45227
Удовлетворенность - неудовлетворенность жизнью в целом	45	12.00	55.00	31.5333	10.22386
Положительный - отрицательный образ самого себя	45	11.00	37.00	21.3556	7.79031
Когнитивные копинги	45	1.00	3.00	2.1333	0.58775
Эмоциональные копинги	45	1.00	3.00	1.9778	0.91674
Поведенческие копинги	45	1.00	3.00	2.0222	0.75344
N валидных (по списку)	45				

### Проверка нормальности распределения (при помощи критерия Колмогорова-Смирнова)

#### Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

	N	Параметры нормального распределения <sup>a,b</sup>		Статистика критерия	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
		Среднее	Среднекв.отклонение		
Шкала удовлетворенности жизнью	45	20.4889	5.41304	0.136	0.036 <sup>c</sup>
Шкала субъективного счастья	45	16.2889	4.50062	0.103	0.200 <sup>c,d</sup>
Спектр психологического благополучия	45	35.4000	14.56865	0.096	0.200 <sup>c,d</sup>
Активное - пассивное отношение к жизненной ситуации	45	22.5778	10.14999	0.185	0.001 <sup>c</sup>
Тонус: высокий - низкий	45	24.0222	9.34318	0.116	0.156 <sup>c</sup>

Спокойствие - тревога	45	20.8222	9.95967	0.153	0.010 <sup>c</sup>
Устойчивость - неустойчивость эмоционального фона	45	21.5333	9.45227	0.120	0.105 <sup>c</sup>
Удовлетворенность - неудовлетворенность жизнью в целом	45	31.5333	10.22386	0.116	0.157 <sup>c</sup>
Положительный - отрицательный образ самого себя	45	21.3556	7.79031	0.134	0.041 <sup>c</sup>

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

Распределение по шкалам Шкала удовлетворенности жизнью, Активное и пассивное отношение к жизненной ситуации, Спокойствие-Тревога, Положительный - отрицательный образ самого себя статистически достоверно ( $p < 0.05$ ) отличается от нормального распределения.

По остальным шкалам распределение может быть признано нормальным ( $p > 0.05$ ). Так как не все шкалы нормально распределены, для обработки данных использовались непараметрические критерии.