

Е.Н. Бичерова

## ЛИЧНОСТНЫЕ И СИТУАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КУРСОВ В СИТУАЦИИ ОЦЕНИВАНИЯ

---

**Аннотация.** Предметом исследования являются особенности копинг-стратегий студентов первого и четвертого курсов в ситуации оценивания (на примере ситуации экзамена). Особое внимание уделяется рассмотрению факторов выбора копинг-стратегий: 1 – личностные особенности (субъективные), 2 – ситуативные (объективные) и 3 – возрастные (в зависимости от курса обучения – младшие и старшие курсы). С целью детального анализа предмета изучения было проведено эмпирическое исследование, гипотезой которого послужило предположение о том, что студенты, находящиеся на разных ступенях обучения в ВУЗе, имеют различия в выборе стратегий поведения в ситуации оценивания, обусловленные субъективными (личностные особенности студента, отсутствием достаточного опыта или навыков в решении данного типа жизненных ситуаций) и объективными (курсом, организацией целенаправленной психологической подготовки студентов) факторами. В исследовании приняли участие студенты первого и четвертого курсов Брянского государственного университета в возрасте 17-22 лет. Общий объём выборки составил 52 человека. Для решения поставленных задач использовался диагностический инструментарий: «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), «Копинг-тест» (Р. Лазарус), методика «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), методика исследования самооценки личности «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» (С. А. Будасси), методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд). Посредством методов математической статистики были установлены достоверные различия в выборе копинг-стратегий студентов первого и четвертого курсов в ситуации оценивания: для студентов 1 курса, в большей степени, чем для студентов 4 курса для эффективного разрешения проблем свойственно обращение за помощью и поддержкой к значимым людям; первокурсники чаще прибегают к стратегии «избегания проблем» и «поиска социальной поддержки». Также посредством корреляционного анализа были установлены следующие связи: в группе студентов 1 курса – обратная взаимосвязь между шкалами «поиск социальной поддержки» и «адаптация», на 4 курсе такая копинг-стратегия, как «поиск социальной поддержки», прямо взаимосвязана с тревожностью и ригидностью, также на 4 курсе выявлена прямая взаимосвязь между шкалами «избегание проблем» и «агрессивность» и обратная – между шкалами «избегание проблем» и «принятие других». Научная новизна исследования заключается в изучении на основе психодиагностического метода личностных и ситуативных факторов выбора копинг-стратегий студентов в зависимости от курса обучения. Практическая значимость исследования обусловлена тем, что полученные результаты могут использоваться и находят применение в деятельности преподавателей высшей школы и психологов образования для улучшения организации учебного процесса ВУЗа, при разработке тренинговых и коррекционно-развивающих программ с целью формирования личностно-эффективных стратегий совладания с ситуациями оценивания, выступающими в качестве нормативных стрессогенных событий в жизни студента.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, копинг-поведение, копинг-стратегия, копинг-ресурсы, ситуация оценивания, личность, студенческий возраст, личностные факторы, ситуативные факторы, трудная жизненная ситуация.

**Abstract.** The subject of the research is the coping strategies used by the first- and fourth-year students in a situation of being evaluated (exam, for example). Special attention is paid to the analysis of factors of selecting coping strategies: 1) personality traits (subjective factors), 2) situational (objective) factors and 3) age-related factors (depending on the year of studies, juniors and seniors). To carry out a detailed analysis, Bicherova conducted an empirical research which hypothesis was the assumption that at different stages of University studies students select different behavior

*strategies in situations when they are being evaluated depending on subjective factors (student's personality traits or lack of experience or skills in dealing with this type of hardships) and objective factors (year of studies and psychological assistance). First- and fourth-year students of Bryansk State University aged 17 – 22 participated in the research. The overall number of participants constituted 52 people. To achieve the set goals, the researcher used the following diagnostic inventories: Coping Strategy Indicator by D. Amirkhan, Self-Esteem Quantitative Inventory by S. A. Budassi and Social-Psychological Adaptation Inventory by C. Rogers and R. Diamond). By using methods of mathematical statistics, the researcher proved significant differences in coping strategies selected by the first- and fourth-year students in situations of being evaluated: the first-year students tend to ask their significant others for help and support more than the fourth-year students; the first-year students also use the 'problem avoidance' and 'search for social support' strategies more frequently. By using the method of correlation analysis, the researcher also proved the following relationships: the group of the first-year students demonstrated the reverse relationship between the 'search for social support' and 'adaptability' scales while for the group of the fourth-year students such coping strategy as the 'search for social support' is directly related to high levels of anxiety and rigidity. The fourth-year students also demonstrated the direct relationship between the 'problem avoidance' and 'aggression' scales and the reverse relationship between the 'problem avoidance' and 'acceptance of others' scales. The scientific novelty of the research is caused by the fact that the researcher analyses selection of coping strategies by students of different years of studies using a psychodiagnostic method of personality and situational factors. The practical importance of the research is caused by the fact that the results can be used and implemented by university teachers and psychologists in order to improve the educational process, develop trainings and psychological assistance programs to help students to establish efficient personal coping strategies with situations of being evaluated that are usually stressful events in student's life.*

**Key words:** coping behavior, coping strategy, coping resources, situation of being evaluated, personality, student age, personality factors, situational factors, hardship.

## Введение

Проблема поддержания психологического благополучия и здоровья студентов охватывает вопросы преодоления стрессовых ситуаций, переживание которых проходит через эмоциональный, поведенческий и когнитивный уровни [1]. Среди типичных трудных ситуаций, имеющих особую субъективную значимость, представляющих потенциальную угрозу для социального и психологического благополучия, следует выделять особый класс – ситуации оценивания, направленные на определение уровня развития конкретных качеств, свойств у оцениваемого лица, оценку его действий или результатов деятельности, а также установление соответствия той или иной социальной роли или образцу [2].

В связи с этим особенно актуальным становится исследование процесса совладания личности с трудными жизненными ситуациями, а также особенностей стратегий преодоления сложных обстоятельств, с целью профилактики, порождаемых ими социально-психологических и эмоциональных проблем. От качества их преодоления во многом будет зависеть динамика профессионального развития студентов и готовность к будущей профессиональной деятельности. Изучение данного феномена становится возможным в следствие анализа стилей преодолевающего поведения в наиболее распространенных жизненных ситуациях посредством исследования реакций на ожидаемые,

типичные и закономерно возникающие ситуации (в нашем случае это ситуации оценивания на примере экзамена). В связи с вышесказанным данное исследование является своевременным и целесообразным.

Актуальность изучаемой проблемы позволила сформулировать цель исследования, заключающуюся в изучении личностных и ситуативных факторов выбора копинг-стратегий студентов в ситуации оценивания.

## Предмет исследования

Теоретико-методологической основой рассмотрения аспектов исследуемой проблемы выступили основополагающие подходы к изучению совладающего поведения (копинг-поведения) и копинг-стратегий личности, такие как:

- транзактная модель стресса Р. Лазаруса, С. Фолкмана [3], в которой стресс и переживаемые эмоции рассматриваются как результат взаимодействия средовых процессов и человека, относительный смысл эмоции (угроза, потеря, брошенный вызов, выгода) зависит как от контекста, так и от оценки ситуации человеком и взаимодействия этих двух факторов, так называемого «потока действий и реакций» [4], соответственно, выделяются две группы копинг-стратегий: проблемно-фокусированные стратегии и эмоционально-фокусированные стратегии;

- концепция возрастной динамики использования копинг-стратегий (развитие личности или индивидуализация делают копинг-поведение более успешным) Э. Эриксон [5];
- ресурсный подход к изучению копинг-поведения С. Хобфолла, М. Селигмана [6]; [7];
- понятие «эффективного» и «неэффективного» копинга Э. Фрайденберга [8];
- обусловленность выбора стратегий совладающего поведения содержанием Я-концепции (В. И. Голованевская) [9];
- учет особенностей когнитивного и поведенческого уровня регуляции и своеобразия трудных жизненных и рабочих ситуаций (Л. И. Анцыферова) [10];
- две группы копинг-ресурсов: внешние (время, деньги, образование, уровень жизни, социальная поддержка и отсутствие других жизненных стрессов) и внутренние ресурсы совладания (С. А. Хазова) [11];
- исследование индивидуальных различий в психологическом преодолении (С. К. Нартова-Бочавер) [12].

Анализ научной литературы, в которой рассматривались аспекты проблемы выбора и обусловленности копинг-стратегий личности в трудных жизненных ситуациях и на которых обосновывается автор, показал, что в современной психологической науке проблема копинг-поведения выступает одним из перспективных исследовательских направлений. Копинг-поведение реализуется с помощью копинг-стратегий на основе личностных и средовых ресурсов. Эффективные копинг-стратегии позволяют человеку справиться с трудными ситуациями и уменьшить их негативное влияние на личность.

Выделяют такое понятие, как «трудные жизненные ситуации» - это комплекс ситуаций, которые предъявляют высокие требования к индивиду, и преодоление которых требует значительных усилий. К их числу относят ситуацию оценивания. Примером ситуаций оценивания является публичное выступление, собеседование, экзамен.

Среди этапов реализации копинг-поведения в ситуации оценивания наиболее важным моментом является оценка степени значимости ситуации для индивида. В связи с этим, следует подчеркнуть, что оценка гипотетической и реальной ситуации оценивания заставляет человека обращаться к разным видам копинг-стратегий, адекватным, с его точки зрения, данным условиям [13].

Данная проблема весьма актуальна в юношеском возрасте, являющимся ключевым и достаточно стрессогенным этапом формирования

личности, связанным с необходимостью решения задач профессионального становления, развитием мировоззрения и внутреннего «Я». В этом возрасте ярко представлены ситуации оценивания, наиболее привычной является ситуация экзамена.

В студенческом возрасте существует несколько способов приспособления к трудным жизненным ситуациям. Одними из таких способов являются осознанное изменение своего отношения к ситуации (стратегия позитивного истолкования), снижение психической напряженности, установление социальных взаимосвязей, идентификация личности с более удачливыми людьми и т. д.

Процесс выбора и реализации тех или иных копинг-стратегий в ситуации оценивания зависит от личностных характеристик, таких как: уровень тревожности, эмоциональная лабильность, ригидность, мотивации достижения и т. д. [14]. Однако использование в определенных условиях конкретных стратегий поведения не означает, что человек и его личностные особенности однозначно определяют стиль поведения в конкретной ситуации. В студенческом возрасте умение преодолевать трудные ситуации - это не только один из факторов успешной учебы в вузе, но и необходимое условие достижения поставленных целей в будущей профессиональной деятельности специалиста.

Однако на фоне исследований рассматриваемой проблемы выделяются неразрешенные аспекты, связанные с изучением роли в выборе копинг-стратегий студентов в ситуации оценивания таких специфических факторов, как: 1 - личностные особенности (субъективные), 2 - ситуативные (объективные) и 3 - возрастные (в зависимости от курса обучения - младшие и старшие курсы).

Исходя из проблематики данной работы, необходимо остановиться на тезаурусе основных понятий.

Совладающее поведение, или копинг-поведение, понимается как совокупность гибких, динамичных, поведенческих и когнитивных усилий человека, цель которых - справиться с трудными, напрягающими, превосходящими имеющиеся ресурсы ситуациями (Р. Лазарус, С. Фолкман). Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов, в свою очередь, копинг-стратегии - система целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса [15].

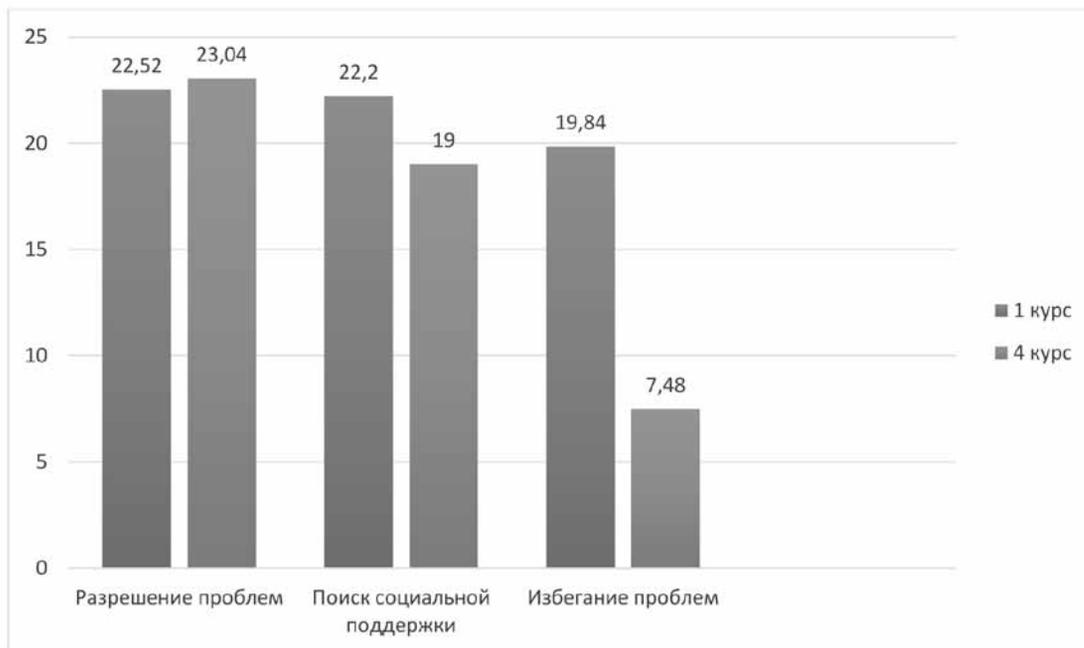


Рис. 1. Соотношение средних показателей базисных копинг-стратегий у студентов 1 и 4 курсов

По мнению ..... процесс преодоления стресса (трудной жизненной ситуации) зависит от особенностей влияния на него ряда факторов, таких как демографические и личностные особенности человека, условия внешней среды, кризисы жизни, индивидуальная значимость и оценка ситуации и других, которые, в частности, определяют выбор и эффективность копинг-стратегий [16].

С точки зрения Т. Л. Крюковой, возраст, пол и межкультурные особенности обуславливают выбор человеком способов поведения в трудной ситуации. Наибольшие трудности подростки и юноши переживают в таких сферах, как академические успехи и межличностные отношения. Обучение является главным источником стресса в жизни учащейся молодёжи [17].

### Методы исследования

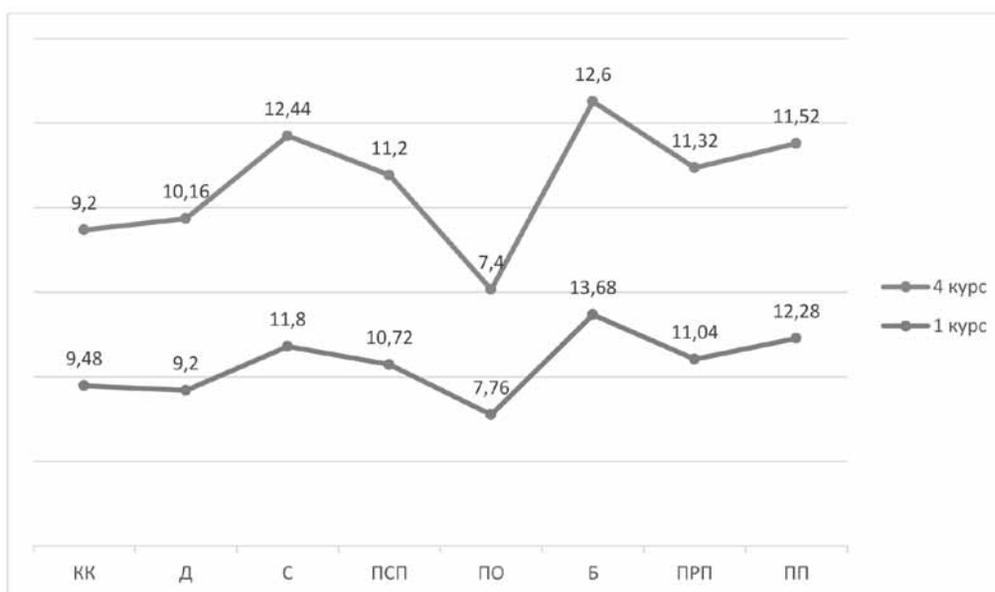
С целью изучения личностных и ситуативных факторов выбора копинг-стратегий студентов в ситуации оценивания (на примере ситуации экзамена) было проведено эмпирическое исследование, гипотезой которого послужило предположение о том, что студенты, находящиеся на разных ступенях обучения в ВУЗе, имеют различия в выборе стратегий поведения в ситуации оценивания, обусловленные субъективными (личностные особенности студента, отсутствием достаточного опыта или навыков в решении данного типа жизненных ситуаций) и объективными (курсом, организацией

целенаправленной психологической подготовки студентов) факторами.

В исследовании приняли участие студенты первого и четвертого курсов Брянского государственного университета в возрасте 17-22 лет. Общей объём выборки составил 52 человека.

Для решения поставленных задач использовался следующий диагностический инструментарий:

1. «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан) – опросник, позволяющий выявить базисные, доминирующие копинг-стратегии.
2. «Копинг-тест» (Р. Лазарус), предназначенный для определения копинг-стратегий и способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.
3. Методика «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк) позволяет выявить выраженность психических состояний, исходя из данных об уровне тревожности, фрустрации, ригидности и агрессивности.
4. Методика исследования самооценки личности «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» (С. А. Будасси) для анализа показателей самооценки «Я-реального» и «Я-идеального».
5. Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), позволяющая изучить особенности адаптации по шкалам: самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность, стремление к доминированию.



**Рис. 2.** Соотношение средних показателей по уровню напряжённости копинг-стратегий у студентов 1 и 4 курсов  
 Условные обозначения: КК – конфронтационный копинг, Д – дистанцирование, С – самоконтроль, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, Б – бегство-избегание, ПРП – планирование решения проблемы, ПП – положительная переоценка.

### Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования была применена методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирихана. Результаты представлены на рис. 1.

Анализируя данные рис. 1, мы можно заметить, что чаще всего студенты 1 курса используют такие копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки и избегание проблем. В этом случае человек, если есть такая возможность, обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде (семья, друзья) или старается избежать контакта с окружающей его действительностью и уйти от решения проблем. При этом в группе студентов 4 курса доминирует копинг-стратегия «разрешение проблем», при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Это может быть связано с тем, что первокурсники еще не отвыкли от того, что раньше их проблемы решали родители, или они постоянно с ними советовались. Учитывая также адаптацию к новым условиям жизни возможно использование стратегии избегание проблем. Применение данной стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Студенты 4 курса ведут достаточно самостоятельную, а иногда уже и семейную жизнь. Поэтому им необходимо

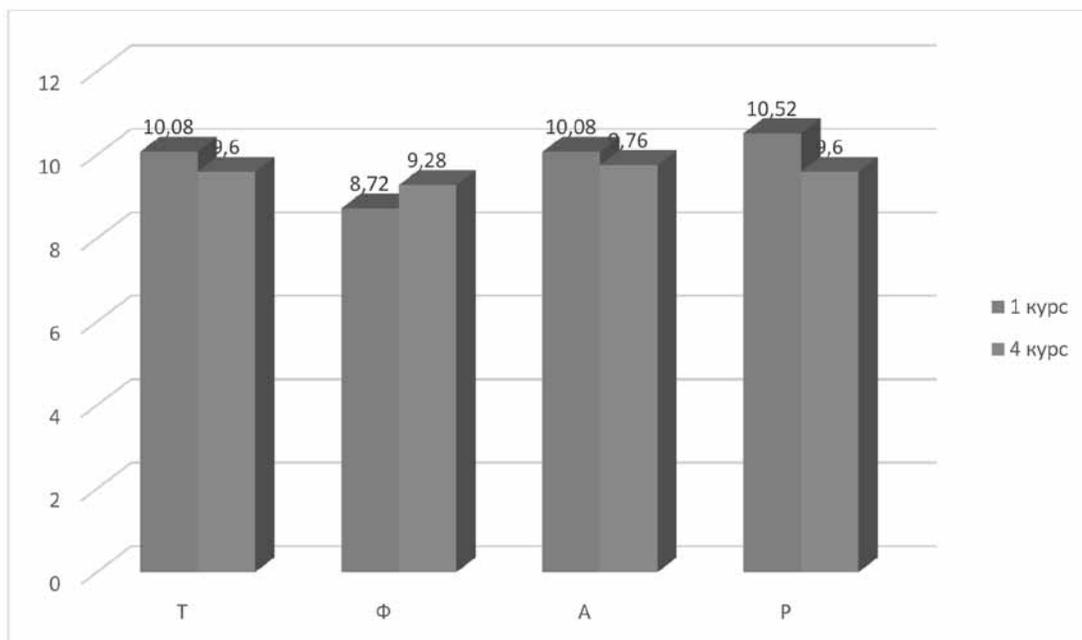
эффективно использовать свои личностные ресурсы при решении проблем.

На следующем этапе с помощью методики Р. Лазаруса мы выявили уровень напряжённости копинг-стратегий, используемых для преодоления трудных жизненных ситуаций. Результаты исследования по методике «Копинг-тест» представлены на рис. 2.

Исходя из данных рис. 2 можно говорить о том, что существуют различия между средними значениями по группам. Однако следует отметить, что, чем ниже средние показатели, тем адаптивнее является вариант копинг-стратегии. Можно отметить, что для студентов 4 курса, в отличие от студентов 1 курса, наиболее адаптивными и приемлемыми являются такие способы преодоления трудностей в различных сферах жизни, как конфронтационный копинг, принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка и избегание проблем.

Предпочтение данных стратегий в трудных ситуациях обусловлено возрастом испытуемых, самостоятельностью жизни и развитием личности. Заметим, что для студентов 1 курса, в большей степени, чем для студентов 4 курса, характерно дистанцирование и поиск социальной поддержки. Помощь близких людей в этом возрасте является привычным способом разрешения проблем.

На третьем этапе нашего исследования мы проанализировали уровни психических состояний



**Рис. 3.** Соотношение средних показателей самооценки психических состояний студентов 1 и 4 курсов  
 Условные обозначения: Т – тревожность, Ф – фрустрация, А – агрессивность, Р – ригидность.

испытуемых по методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний». Полученные результаты демонстрирует рис. 3.

Анализируя данные, видно, что средние значения по шкале тревожность выше у 1 курса, чем у 4 (10,08 и 9,6). На первом курсе студенты решают задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. В целом отношения в группе, принятие студента группой, новые преподавателей, сессия – это может привести к повышению уровня тревожности.

По шкале ригидность, более высокие средние показатели также выявлены в группе студентов 1 курса (10,52 и 9,6). Выраженная ригидность, говорит о неизменности поведения и убеждений, даже если они не соответствуют реальной обстановке.

Следует отметить, что в группе 1 курса выявлены более высокие средние показатели агрессивности, чем в группе студентов 4 курса (10,08 и 9,76). Эмоциональная сфера в студенческом возрасте характеризуется периодическим переживанием неудовлетворенности жизнью, собой, другими людьми. Тяжело протекающая адаптация, трудные отношения в группе способствуют проявлению агрессии.

Однако следует отметить, что средние показатели фрустрации значительно выше у пятикурсников (9,28 и 8,72). Фрустрация сопровождается отрицательными эмоциями: гневом, раздражением, чувством вины.

Методика диагностики самооценки С. А. Будаси позволила выявить количественное выражение уровня самооценки студентов. Полученные нами данные показывают, что у большинства студентов 1 и 4 курсов выявлена адекватная самооценка (52% и 64% соответственно). В студенческом возрасте самооценка является регулятором поведения и учебной деятельности. Изменение самооценки в зависимости от курса обучения связано с формированием в этом возрасте мировоззрения, самосознания, самоуважения и развитием самостоятельности, общения.

На заключительном этапе нашего эмпирического исследования мы применили методику диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Полученные нами данные представлены на рис. 4 и 5.

Из данных рисунка видно, что у студентов 4 курса выше показатели адаптивности, ведомости, эмоционального комфорта, принятия других а также внешнего контроля и непринятия себя. У студентов 1 курса средние показатели выше по таким шкалам как – принятие себя, эмоциональный дискомфорт, а также доминирование и эскапизм.

Данная методика позволяет нам также проанализировать такие интегральные показатели, как: адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность и стремление к доминированию (рис. 5).

Анализируя результаты, можно отметить, что большинство показателей по группам сильно не

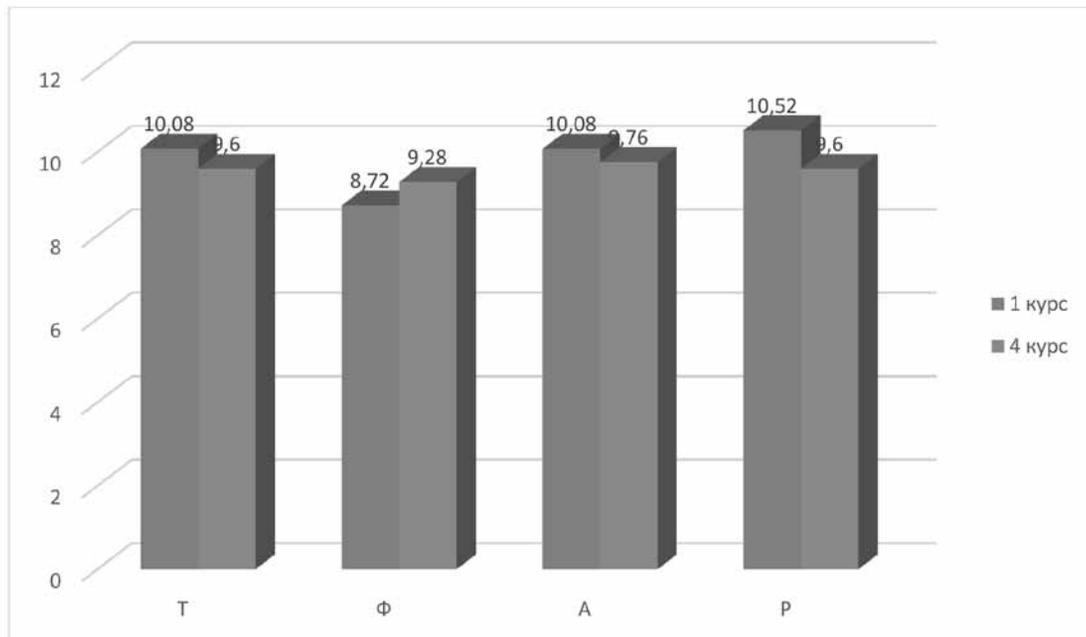


Рис. 4. Выраженность показателей социально-психологической адаптации студентов 1 и 4 курсов

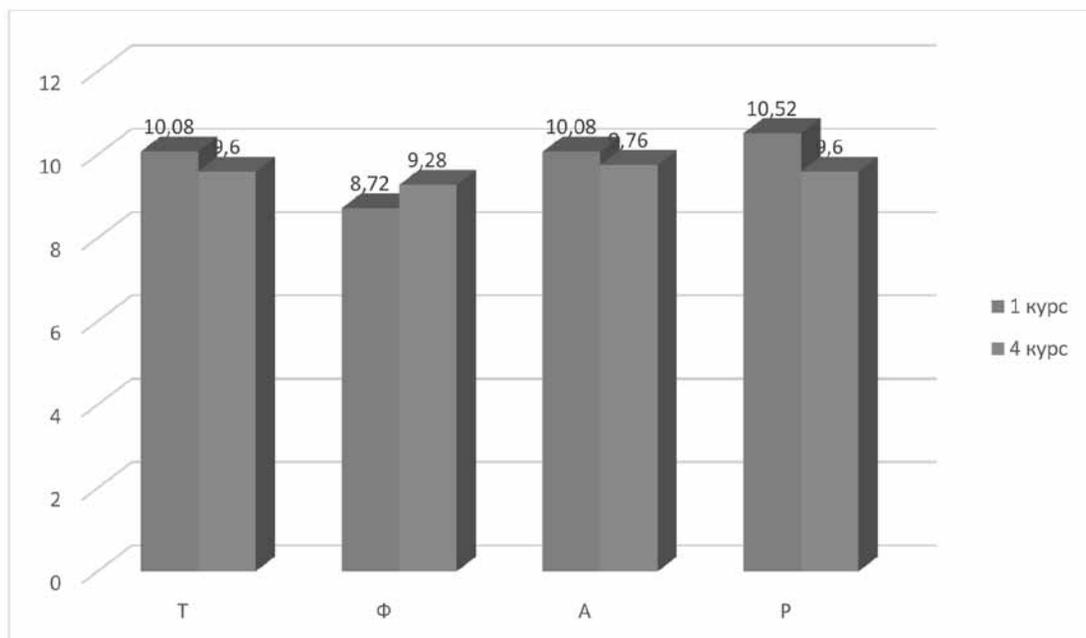


Рис. 5. Выраженность интегральных показателей социально-психологической адаптации студентов 1 и 4 курсов

различаются. Исключение составляет шкала эмоциональная комфортность, по которой у 4 курса баллы значительно выше, чем у первого (56,56 и 28,48 соответственно). Данная шкала отражает характер преобладающих эмоций в жизни испытуемого. Наличие низких показателей по данной шкале может быть обусловлено изменением социального положения, процессом адаптации в учебном заведении и обучением в новом коллективе.

Для проверки гипотезы нашего исследования и подтверждения статистической значимости полученных результатов мы воспользовались математической обработкой данных.

На первом этапе математической обработки для доказательства обнаруженных нами различий мы применили U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок, используя программу SPSS Statistics 17.0. С помощью данного критерия были

подтверждены различия по методике «Индикатор копинг-стратегий». Статистически значимые различия были выявлены по шкале «поиск социальной поддержки» ( $U=2,33$ , при  $p=0,02$ ). Следовательно, для студентов 1 курса, в большей степени, чем для студентов 4 курса для эффективного разрешения проблемы свойственно обращение за помощью и поддержкой к семье, друзьям и значимым людям. Также были обнаружены различия по шкале «избегание проблем» ( $U=2,67$  при  $p=0,008$ ). Данные значения указывают на то, что первокурсники в трудной ситуации направляют все усилия на то, чтобы избежать решения проблемы. Возможно, частое использование этой стратегии обусловлено недостаточным развитием личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем.

Также U-критерий Манна-Уитни мы применили для выявления достоверности различий по методике Р. Лазаруса. По шкалам этой методики статистически значимых различий выявлено не было.

На втором этапе математической обработки необходимо определить, чем же обусловлены различия. Для этого мы провели корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона, используя шкалы, по которым получены статистически значимые различия, а также данные социально-психологической адаптации, самооценки и оценки психических состояний. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS Statistics 17.0. Полученные результаты корреляционного анализа позволили сделать следующие выводы.

В группе студентов 1 курса на 5% уровне значимости была выявлена обратная взаимосвязь между шкалами «поиск социальной поддержки» и «адаптация» ( $r_{0,05} = -0,440$ ). На 4 курсе такая копинг-стратегия, как «поиск социальной под-

держки», прямо взаимосвязана с тревожностью ( $r_{0,05} = 0,439$ ) и ригидностью ( $r_{0,05} = 0,464$ ). Также на 4 курсе на 5% уровне значимости выявлена прямая взаимосвязь между шкалами «избегание проблем» и «агрессивность» ( $r_{0,05} = 0,487$ ). Обратная же взаимосвязь обнаружена между шкалами «избегание проблем» и «принятие других» ( $r_{0,05} = -0,411$ ).

## Выводы

В ходе математической обработки данных мы доказали достоверность различий по шкалам «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем». Также мы выявили особенности этих различий. На первом курсе показатели по шкале «поиск социальной поддержки» связаны с процессом адаптации. На четвертом же курсе, степень применения в жизни стратегии «поиск социальной поддержки» обусловлена психическими состояниями, такими как тревожность и ригидность. Показатели по шкале «избегание проблем» обусловлены уровнем принятия окружающих людей.

Таким образом, проведенное исследование показало, что студенты, находящиеся на разных ступенях обучения в ВУЗе, имеют различия в выборе стратегий поведения в ситуации оценивания, обусловленные личностными и ситуативными факторами.

В заключение отметим, что полученные результаты могут использоваться и находят применение в деятельности преподавателей высшей школы и психологов образования для улучшения организации учебного процесса ВУЗа, при разработке тренинговых и коррекционно-развивающих программ с целью формирования личностно-эффективных стратегий совладания с ситуациями оценивания, выступающими в качестве нормативных стрессогенных событий в жизни студента.

## Библиография:

1. Козлова Н. В., Берестнева О. Г., Сивицкая Л.А. Образовательный потенциал акмеологии. Коллективная монография. – Томск: Издательство ТПУ. – 2007. – 145 с.
2. Маленова А. Ю. Особенности и личностные детерминанты копинг-поведения в ситуациях оценивания: дисс. канд. психол. наук. – Омск, 2007. – 209 с.
3. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – New York: Springer, 1984.
4. Lazarus R. S. Psychological stress and coping process. – New York: McGraw, 1966. – 29 p.
5. Erikson E. Childhood and society. 2nd ed. – New York: Norton, 1963. – 312 p.
6. Hobfall S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. – 1988. – 44 (2). – P. 513 - 524.
7. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. с англ. М.: Изд-во «София», 2006. – 368 с.
8. Frydenberg E. Coping competencies // Theory into Practice. – 2004. – 43 (1). – P. 14-22.
9. Голованевская В. И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения // Вестник Московского университета. – Сер. 14. Психология. – 2003. – №4. – С. 30-36.
10. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С. 3-18.

11. Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: дис. канд. психол. наук. – Кострома, 2002. – 246 с.
12. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 2002. – Т. 18. – №5. – С. 20-30.
13. Маленова А.Ю. Особенности и личностные детерминанты копинг-поведения в ситуациях оценивания: на примере ситуации экзамена: автореф. дис. канд. психол. наук. – Омск, 2007. – 19 с.
14. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
15. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-aged community sample // J. of Health and Soc. Behavior. – 1980. – V. 21. – P. 219-239.
16. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
17. Крюкова Т.Л. Возрастные и кроскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №2. – С. 5-15.

### References (transliterated):

1. Kozlova N. V., Berestneva O. G., Sivitskaya L.A. Obrazovatel'nyi potentsial akmeologii. Kollektivnaya monografiya. – Tomsk: Izdatel'stvo TPU. – 2007. – 145 s.
2. Malenova A. Yu. Osobennosti i lichnostnye determinanty koping-povedeniya v situatsiyakh otsenivaniya: diss. kand. psikholog. nauk. – Омск, 2007. – 209 s.
3. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – New York: Springer, 1984.
4. Lazarus R. S. Psychological stress and coping process. – New York: McGraw, 1966. – 29 p.
5. Erikson E. Childhood and society. 2nd ed. – New York: Norton, 1963. – 312 p.
6. Hobfall S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. – 1988. – 44 (2). – P. 513 - 524.
7. Seligman Martin E. P. Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyi vkhzglyad na schast'e i smysl zhizni / Perv. s angl. M.: Izdvo «Sofiya», 2006. – 368 s.
8. Frydenberg E. Coping competencies // Theory into Practice. – 2004. – 43 (1). – P. 14-22.
9. Golovanevskaya V. I. Kharakteristiki Ya-kontseptsii i predpochtenie strategii sovladayushchego povedeniya // Vestnik Moskovskogo universiteta. – Ser. 14. Psikhologiya. – 2003. – №4. – S. 30-36.
10. Antsyferova L. I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslenie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita // Psikhologicheskii zhurnal. – 2001. – №1. – S. 3-18.
11. Khazova S. A. Sovladayushchee povedenie odarennykh starsheklassnikov: dis. kand. psikholog. nauk. – Kostroma, 2002. – 246 s.
12. Nartova-Bochaver S. K. «Coping behavior» v sisteme ponyatii psikhologii lichnosti // Psikhologicheskii zhurnal. – 2002. – Т. 18. – №5. – С. 20-30.
13. Malenova A.Yu. Osobennosti i lichnostnye determinanty koping-povedeniya v situatsiyakh otsenivaniya: na primere situatsii ekzamina: avtoref. dis. kand. psikholog. nauk. – Омск, 2007. – 19 с.
14. Bodrov V.A. Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie. – М.: PER SE, 2006. – 528 s.
15. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-aged community sample // J. of Health and Soc. Behavior. – 1980. – V. 21. – P. 219-239.
16. Vodop'yanova N. E. Psikhodiagnostika stressa. – SPb.: Piter, 2009. – 336 s.
17. Kryukova T.L. Vozrastnye i kroskul'turnye razlichiya v strategiyakh sovladayushchego povedeniya // Psikhologicheskii zhurnal. – 2005. – Т. 26. – №2. – С. 5-15.