

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ПОВСЕДНЕВНЫХ
СТРЕССОРОВ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 244 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки “Диагностика и коррекция психического развития”
факультета психолого-педагогического и специального образования

СОКОЛОВОЙ ИРИНЫ АНАТОЛЬЕВНЫ

Научный руководитель

доктор пс.наук, профессор

Р. М. Шамионов

Зав. кафедрой

доктор пс.наук, профессор

Р. М. Шамионов

Саратов 2026

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ВЫРАЖЕННОСТИ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ.

1.1. Понятие о стрессе и его субъективная оценка.

1.2. Понятие о совладающем поведении. Характеристика и классификация
копинг-стратегий.

1.3. Субъективное благополучие как критерий совладания со стрессом.

Выводы по главе 1.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВЫРАЖЕННОСТИ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ.

2.1. Организация и методы эмпирического исследования.

2.2. Анализ результатов исследования и их обсуждение.

Выводы по главе 2.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении жизни человек неизбежно сталкивается с различными стрессовыми ситуациями. Постоянно изменяющиеся социальные и экономические условия, сложности на работе, в учебе, в личной жизни, психологические кризисы - всё это может приводить к возникновению стрессовых состояний, оказывающих влияние на все сферы деятельности индивида. Оказавшись в стрессовой ситуации, человек стремится выработать эффективную стратегию ее преодоления. В частности, для совладания с возникшими сложностями могут быть использованы копинг-стратегии - “когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внутренних и внешних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможностями”. Выбранная копинг-стратегия – избегание, конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и т.д. во многом определяет поведение индивида и оказывает прямое влияние на его психологическое состояние и самоощущение. В современном мире необходимо быть самостоятельным, уметь принимать альтернативные, взвешенные и продуктивные решения. Одной из наиболее важных задач современной личности становится развитие регуляторных навыков, которые направлены на адаптацию к стрессовым ситуациям. Исследование проблемы выбора копинг-стратегии, как составляющей части адаптивного социального поведения, актуально в связи с социальной нестабильностью и наличием противоречивых тенденций социального развития. Особенно актуальна эта тема в среде студентов, стресс оказывает на них негативное воздействие: снижает качество выполнения учебной деятельности студента, особенно в предэкзаменационный период. В большинстве случаев есть стремления к тому, чтобы справиться с трудностями наиболее эффективным образом. От того насколько эффективно личность справляется с задачами, зависит его успешность. Изучение преодоления стресса у студентов можно обосновать тем,

что, опираясь на данные знания, можно прогнозировать стрессовые состояния и обозначить методы профилактики стресса.

Цель исследования: изучить взаимосвязь выраженности повседневных стрессоров и копинг-поведения студентов.

Объект исследования: копинг-поведение студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь выраженности повседневных стрессоров и копинг-поведения студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему выбора копинг - стратегии личности в стрессовых ситуациях.
2. Проанализировать особенности взаимосвязи выраженности повседневных стрессоров и копинг-поведения студентов.
3. Разработать методические рекомендации для студентов по преодолению стрессовых ситуаций.

В рамках данной работы была выдвинута основная гипотеза, заключающаяся в следующем: имеется взаимосвязь выраженности повседневных стрессоров и конкретных способов копинг-поведения студентов.

Теоретико-методологической базой исследования послужили труды отечественных и зарубежных учёных, занимавшихся вопросами копинг-стратегий (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, Д. Шефер, Э. Скиннер, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер и др.) и субъективного благополучия (М. Аргайл, В. Динер, К. Рифф, М. Селигман, М.В. Соколова, П.П. Фесенко, М.О. Батулин и др.).

Методологической базой данного исследования является системный подход как основа для изучения сложных явлений и процессов. Он рассматривает психику, личность и поведение человека как часть целостной системы, где все элементы взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом.

Этапы исследования:

1. Подготовительный – постановка проблемы, определение методологии, планирование, подбор методик.

2. Организационный – создание онлайн-форм, поиск и подбор участников через Интернет.
3. Диагностический – удаленное психодиагностическое тестирование, сбор эмпирических данных.
4. Аналитический – количественная обработка, качественный и сравнительный анализ, интерпретация.

В процессе изучения научных публикаций по теме исследования были проанализированы методы, соответствующие цели и задачам исследования. В результате методического поиска был составлен реестр психодиагностических методик (таблица 1).

Таблица 1 – Реестр психодиагностических методик для изучения уровня выраженности стресса и выбора копинг-стратегий.

№	Название, автор	Цель использования в исследовании	Исследуемые показатели
1.	“Оценка повседневных стрессов”, Л. А. Головей.	Диагностика уровня повседневных стрессов.	Уровень выраженности повседневных стрессов.
2.	“Методика диагностики субъективного благополучия личности”, Р.М.Шамионов, Т.В. Бескова.	Диагностика уровня субъективного благополучия личности.	Уровень субъективного благополучия личности.
3.	Опросник способов совладания (копинг-тест), Р.Лазарус, С. Фолкман, в адаптации Т.Л.Крюковой.	Диагностика способов совладающего поведения.	Способы совладающего поведения(копинг-стратегии)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Понятие «стресс» в переводе с английского обозначает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние, это состояние человека в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом и поведенческом уровнях. В повседневной речи под стрессом понимается состояние, противоположное покою и душевному равновесию. Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека.

В создании концепции стресса весомая роль должна принадлежать теоретической и практической психологии. Первые работы, в которых понятие «стресс» фигурирует как важнейшая психологическая категория, по праву можно связать с именем Р. Лазаруса, Р. Ланьер, Фолкман. Анализируя психические проявления синдрома, описанного Г. Селье, учёными было введено понятие психологического (эмоционального) стресса. Многолетние исследования психологического стресса подтвердили общность физиологических изменений, возникающих при физиологическом и психическом стрессе, и, в то же время, позволили говорить о некоторых важных различиях в механизмах их формирования. Если физиологический стресс возникает в связи с непосредственным физическим воздействием, то при психологическом стрессе влияние психических стрессоров (или комплексной стрессогенной ситуации) опосредуется через сложные психические процессы. Эти процессы обеспечивают оценку стимула и сопоставление его с предыдущим опытом. Стимул приобретает характер стрессора, тогда, когда в результате его психологической переработки возникает ощущение угрозы. Обычно это происходит в случае, если психологическая оценка обнаруживает очевидное несоответствие между требованиями среды и потребностями

субъекта, его психическими и физическими ресурсами, необходимыми для удовлетворения этих потребностей.

Совладающее поведение (копинг-поведение) — это целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справляться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий. Задача совладания — либо преодолеть возникшие трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо вовсе их избежать.

В ходе рассмотрения существующих классификаций копинг-стратегий выделяются общие принципы, положенные в основу имеющихся систематизаций. Среди них мы можем выделить: адаптивность-дезадаптивность стратегии, модальность (сфера психического, с которой связана стратегия; когнитивная, эмоциональная или поведенческая), направленность усилий человека (на себя, на ситуацию, на иной предмет), а также степень интенсивности совладания (активность - пассивность).

Говоря об отдельных копинг-стратегиях нужно отметить, что эффективность той или иной стратегии зависит как от особенностей текущей ситуации, так и от имеющихся личностных ресурсов. Поэтому говорить об адаптивности, либо дезадаптивности определённых копинг-стратегий не совсем корректно. Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред — в другой. Кроме того, эффективность определения стратегии преодоления стресса зависит не только от реальной ситуации, но и от её когнитивной оценки субъектом. Поэтому ещё один важный параметр соответствия между преодолением и ситуационными оценками — воспринимаемый контроль над ситуацией.

Согласно Р. Лазарусу существует несколько наиболее часто применяемых копинг-стратегий. Одной из них является конфронтация. Данная стратегия предполагает попытки разрешения возникших трудностей за счёт поведенческой активности, направленной либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в создавшейся ситуации. Часто эта

стратегия из-за нецеленаправленного поведения рассматривается как неадаптивная, однако при оптимальном использовании она помогает личности справиться с тревогой в стрессогенных условиях.

Стратегия дистанцирования предполагает преодоление негативных переживаний путем снижения значимости и степени эмоциональной включенности в проблемную ситуацию. Для данной стратегии характерно использование интеллектуальных приёмов рационализации, обесценивания, отстранения.

Стратегия самоконтроля предполагает преодоление негативных переживаний за счёт целенаправленного подавления эмоций, а также высокого контроля собственного поведения. При частом использовании стратегии человек начинает скрывать от окружающих свои переживания связанные с проблемными моментами, а также испытывать трудности в выражении своих переживаний.

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счёт привлечения социальных ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Для человека, использующего данную стратегию, характерна высокая частота использования внешних ресурсов для разрешения проблемы, но и формирование зависимой позиции по отношению к своему социальному окружению.

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и принятие им ответственности за её разрешение. Умеренное использование данной стратегии сообщает нам о готовности человека анализировать своё поведение и искать причины возникших трудностей. Вместе с тем, преобладание данной стратегии в поведении может привести к неоправданной самокритике и неудовлетворенности собой.

Стратегия избегания предполагает преодоление личностью негативных переживаний за счет реагирования по типу уклонения. При отчётливом предпочтении данной стратегии могут наблюдаться неконструктивные формы

поведения в стрессовых ситуациях, проявляющиеся в виде отрицания проблемы, фантазирования.

Стратегия планирования решения проблемы предполагает её преодоление за счёт анализа сложившейся ситуации и возможных вариантов поведения с учётом имеющихся ресурсов и прошлого опыта. Однако при частом использовании данной стратегии возможна вероятность чрезмерной рациональности и недостаточной интуитивности в поведении.

Стратегия положительной переоценки предполагает преодоление негативных переживаний за счёт их положительного переосмысления и рассмотрения как стимула для личностного роста. Однако вследствие чрезмерно терпимого отношения к проблеме возникающего при довольно частом использовании данной стратегии имеется, возможность недооценки личностью возможности действенного разрешения проблемной ситуации.

Стоит заметить, что в основном копинг-стратегии исключают друг друга, но временами они также могут успешно дополнять себя. Не случайно исследования показывают, что каждый второй человек, оказавшийся в трудной ситуации, использует одновременно несколько стратегий совладания. Применительно к конкретной ситуации люди могут использовать разные копинг-стратегии, и один и тот же человек в различных ситуациях может применять либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него, при этом в ряде случаев возможна реализация нескольких разнородных копинг-стратегий.

Таким образом, мы видим, что совладающее поведение представляет собой целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку при помощи осознанных стратегий действий разрешать трудные жизненные ситуации способами, адекватными личностным особенностям и сложившимся ситуациям. Задача совладания со сложными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть возникшие трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо вовсе их избежать. Подробнее рассмотрим каждую из представленных копинг-стратегий.

Субъективное благополучие можно рассматривать как ресурс личности, противодействующий стрессу. При воздействии повседневных стрессоров субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью играют роль модератора и протектора стрессовых воздействий, способствуют организации поведения, смягчению или игнорированию стрессоров. Субъективное благополучие определяется как состояние общей удовлетворённости жизнью, связанное с чувством счастья и самореализации, позволяющее оптимальным образом адаптироваться к меняющимся условиям жизни.

Множество исследователей занимались анализом проблемы субъективного благополучия, в последнее время появилось огромное количество научных работ, так или иначе связанных с данной проблемой. В большинстве исследований субъективное благополучие трактуется как «широкая категория феноменов, заключающаяся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом».

Шамионов Р. М. полагает, что субъективное благополучие достигается в состоянии динамического равновесия между разнонаправленными переживаниями. При этом оно складывается не только из отношения к внешнему объективному результату активности, но и к её внутренним эффектам в виде самоотношения, самооценности, целостности. Вместе с Т.В. Бесковой Р.М. Шамионов разработал методику диагностики субъективного благополучия личности. Она включает пять шкал (эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное благополучие, эго-благополучие, гедонистическое благополучие, социально-нормативное благополучие), отражающих структуру субъективного благополучия, а также интегративную шкалу субъективного благополучия.

По Р.М. Шамионову, к факторам субъективного благополучия относятся:

1. Мотивационные факторы – достижение целей, признание своих успехов, высокое качество жизни;

2. Содержательные факторы – осмысленность и наполненность жизни, взаимоотношения с собой и окружающими людьми;
3. Гигиенические факторы – внешние условия, в которых существует индивид: жильё, среда;
4. Когнитивные факторы – представления человека о самом себе и мире, полученные знания;
5. Эмоциональные факторы – локус между «валентностями отношения к себе, миру и жизнедеятельности, отражением внешней оценки».

Субъективное благополучие в большинстве случаев связывают с понятием «психическое здоровье», которое является основополагающим компонентом здоровья человека и неотъемлемо сказывается на его способности адаптироваться к изменениям в социуме, эффективно реализовываться в нем. Изучая проблематику субъективного благополучия, исследователи отдают значительную роль не самому феномену, а его проявлению. Поэтому следует уделить внимание самой сути психологической картины явления. В исследованиях социологов, философов, психологов субъективное благополучие рассматривается с различных аспектов.

В рамках выполнения практической части данной работы было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи уровня выраженности повседневных стрессоров и копинг-стратегий студентов. Исследование проводилось на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. В исследовании приняли участие респонденты в возрасте 19 - 48 лет. Выборка исследования составила 80 человек. Каждый из участников был проинформирован о цели проведения исследования, о добровольности и анонимности прохождения опроса, а также о возможности в любой момент отказаться от участия без каких-либо негативных последствий. Полученные данные были систематизированы и проанализированы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня в жизни каждого человека встречается немалое количество сложных, а порой и экстремальных ситуаций, которые вынуждают его преодолевать разного рода затруднения и препятствия. Отрицательными последствиями таких преодолений, становятся сильные переживания и расстройства, ухудшающие психологическое здоровье человека, и способствующие накоплению психоэмоционального напряжения. Таким образом, динамичность и сложность жизни, её противоречивость ставит нас перед необходимостью поиска наиболее выгодных выходов из трудных ситуаций и конфликтов, а также личностных и профессиональных кризисов. Данное обстоятельство привело к формированию определённого направления исследований, базирующегося на изучении совладающего поведения личности, то есть поведения, способствующего преодолению стресса и обеспечивающего продуктивное взаимодействие личности и окружающей среды.

Содержательные, когнитивные и эмоциональные факторы субъективного благополучия у студентов могут находиться на разных уровнях. Критерии субъективного благополучия усваиваются в процессе социализации, но имеют тенденцию меняться в течение жизни в связи с изменением ценностно-смысловых и потребностно-мотивационных ориентаций личности. Так, основным критерием субъективного благополучия для студентов обычно является личная, профессиональная и социальная самореализация.

Проблема стресса сложна и многогранна. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача самих студентов и их педагогов, социальных педагогов, психологов. Возможно, пути ее решения кроются в профессиональной мотивации студентов и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, тренинговых курсов, здоровьесберегающих технологий. Интенсивность и напряженность современной жизни провоцирует на психологическом уровне возникновение негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, способных привести к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний.

Стресс воспринимается происходящим и возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящей из-под контроля. Проблема стресса заключается в том, что подобное проявление может быть выражено неординарно, сдержанно или вовсе не проявляться. При этом, стресс является одной из наиболее распространенных причин неблагополучия, страданий и неудач любого человека, потому, что современный стиль жизни – это постоянная спешка, нервы, эмоции. Стресс является обязательным компонентом жизни человека, он проявляется во всех сферах жизни: и в любви, и в творчестве, в работе, в учебной деятельности.

Студенческая жизнь для одних студентов является общением с интересными людьми, посещением различных мероприятий и весельем, студенческими обществами. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация, к которой необходимо приспосабливаться. Студенты молоды и сталкиваются с разными проблемами и новые условия обучения требуют от них большей самостоятельности, ответственности, самоорганизации, и не все студенты готовы к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет жизнь. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Для современного студента, стресс является реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями, т.к студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций. В основном у студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии.

Степень влияния стрессоров на организм может быть самой различной: от лёгкого возбуждения в предвкушении, допустим, поездки в отпуск, до тяжелейшего психосоматического расстройства посттравматического стресса. В любом случае проявления стресса, он оказывает влияние на все компоненты нашей индивидуальности, такие как, память, мышление, речь,

эмоционально-волевою сферу. Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, он также является и важнейшим инструментом тренировки и закалывания человека, так как стресс помогает повышению сопротивляемости психики и организма в целом, тренируя его приспособительные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации к любым изменениям в окружающей нас среде.

Можно сделать вывод, что стресс - это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. Проблема стресса сложна и многогранна. Стресс имеет склонность накапливаться, так как он – есть ответная реакция на происходящие изменения в нашей жизни. Наше тело и психика реагируют физически, эмоционально на всякие изменения в существующем положении вещей. Причем изменения не обязательно должны быть негативными, позитивные изменения также могут быть достаточно стрессовыми. Иногда мысль о предстоящих изменениях может вызвать стресс. Поэтому очень важно научиться сохранять спокойствие и выдержку. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача самих студентов и их педагогов, социальных педагогов, психологов. Возможно, пути ее решения кроются в профессиональной мотивации студентов и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, тренинговых курсов, здоровьесберегающих технологий. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бехтер, А. А. Ресурсы совладающего поведения профессионала / А. А. Бахтер // Психология профессиональной деятельности: проблемы, содержание, ресурсы. Под ред. Е. Н. Ткач. - Хабаровск: Издательство ТОГУ, 2019. - С. 28 - 33.
2. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса: «Coping Stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. – 2006 – №1. – С. 124.
3. Битюцкая, Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник московского университета. – 2011 – № 1 – С. 101.
4. Виноградова, Г.А. Субъективное благополучие личности студента в условиях социально-экономического кризиса. / Г.А. Виноградова / «Поволжский педагогический вестник» ПГСГА.№3(8) – Самара, 2015 – С. 18-21.
5. Водопьянова, Н.Е.Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации / Н.Е. Водопьянова, А.Н. Капустина //Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина № 1 Т. 5.– СПб.: Изд-во ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2015. – 73-82.
6. Есетова, А. В. Особенности эмоционально-направленных копинг-стратегий / А. В. Есетова, М. В. Мун // Научный журнал. - 2020. - № 5 (50). - С. 46-49.
7. Головей, Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Савенышева С.С., Муртазина И.Р. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 4. С. 8–26.
8. Головей, Л.А., Галашева О.С. Опросник повседневных стрессоров для подростков // Психолого-педагогические исследования. 2024. Том 16. № 2. С. 77–97.

9. Дрыгина, А. С. К вопросу о взаимосвязи интеллекта и копинг - поведения / А. С. Дрыгина // Северо - Кавказский психологический вестник. - 2018. - № 2. - С. 5-11.
10. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Изд-во КГУ им.Н.А. Некрасова, 2004. – 354 с.
11. Клименко, Т. С. Стресс-адаптация и копинг-поведение личности / Т. С. Клименко. - М.: Издательство ООО Русайнс, 2022. - 292 с.
12. Кравцова, Е. Е. Психологические проблемы одаренных детей и взрослых / Е. Е. Кравцова // Психология одаренности и творчества. Под ред. А. Н. Савенкова. - М.: Изд-во “Известия ИППО”, 2019. - С. 36 - 42.
13. Киселева, А. А. Копинг-стратегии будущих педагогов / А. А. Киселева, В. В. Козлов, Т. А. Малых // Педагогический имидж. - 2018. - № 4.
14. Немов, Р. С. Психологическое консультирование: учебник для вузов / Р. С. Немов. - 2-е изд., переработано и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2024. - 440 с.
15. Оленникова, М. В. Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена / М. В. Оленникова // Вопросы и методики преподавания в вузе. - 2015. - № 4 (18). - С. 75-82.
16. Пантелеева, В.В. Индикаторы конструктивной жизненной перспективы личности / В.В. Пантелеева, О.Н. Кузьмина, Д. А. Богомолова / Человек в современном мире: возможности личностной и профессиональной реализации в изменяющихся условиях // Материалы региональной научно-практической конференции. – Тольятти: Издательство ТГУ. - 2017 – С. 15-23.
17. Палагина, Н. Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов / Н. Н. Палагина. - М.: Изд-во Московский психолого-социальный институт, 2015. - 288 с.
18. Полишкене, Й. И. Формирование здорового образа жизни через призму семейных ценностей / Й. И. Полишкене // Мир науки. Педагогика и

психология. - 2024. - № 6. - [Электронный ресурс]. - URL: [https:// mir-nauki.com](https://mir-nauki.com/) / (дата обращения: 20.05.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

19. Райгородский, Д. Я. Психологическое консультирование. Практическое руководство / Д. Я. Райгородский. - Самара: Издательство Бахрах, 2024. - 824 с.

20. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2002 - 720 с.

21. Самыгин, С. И. Психология развития и возрастная психология / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко, Н. А. Белебеева. - Ростов-на-Дону: Издательство Феникс, 2024. - 317 с.

22. Суховой, А. В. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности / А. В. Суховой, С. В. Коваленко, Е. Н. Носов // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 58 (1). - С. 363-368.

23. Соболева, А. В. Проблемы социализации личности в современной психологии / А. В. Соболева // Психологические исследования: Сборник научных трудов. Под ред. А. А. Агафонова, В. В. Шпунтовой. - Самара: Издательство "Универс-групп", 2015. - С. 50 -61.

24. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов. - Саратов: Саратов. гос. университет м. Н.Г. Чернышевского, 2004. - 179 с.

25. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. - Саратов: Научная книга, 2008. - 294 с.

26. Щербатых, Ю.В. Психология страха / Ю.В. Щербатых. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2002 – С. 244.