

Осипов Владислав Романович,
студент специальности Клиническая психология,
РНИМУ им. Н.И. Пирогова
V.R. Osipov,
student of Clinical Psychology specialization at N.I. Pirogov,
Russian Research Institute of Medical Sciences (N.I. Pirogov RSMU)

Научный руководитель:
Полянская Е.Н.,
кандидат психологических наук., Доцент,
кафедра педагогики и педагогической психологии ИКПСР,
РНИМУ им. Н.И. Пирогова
E.N. Polyanskaya,
Scientific adviser, Candidate of psychological sciences, associate professor,
department of pedagogy and educational psychology,
ICPSW RSMU Pirogov university

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
INTERRELATION OF COPING STRATEGIES AND MEANING-LIFE
ORIENTATIONS IN MEDICAL STUDENTS WITH
DIFFERENT LEVELS OF RESILIENCE**

Аннотация: В данном исследовании изучалась взаимосвязь между копинг-стратегиями, смысложизненными ориентациями и уровнем жизнестойкости у студентов. В исследовании приняли участие 86 студентов 1-2 курсов Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст – 20 лет), из них 58 девушек и 28 юношей. Все испытуемые на момент проведения исследования являлись студентами педиатрического факультета. Большинство студентов-медиков младших курсов характеризуются средним уровнем жизнестойкости (66%). Группы студентов с низкой (13%) и высокой (21%) жизнестойкостью представлены в меньшей степени. Это указывает на наличие у большинства студентов определенного потенциала совладания со стрессом, требующего дальнейшего развития. Корреляционный анализ связей жизнестойкости, смысложизненных ориентаций и копинг-стратегий обнаруживает их сложный, нелинейный характер, опосредованность целым комплексом личностных особенностей. В целом высокая жизнестойкость устойчиво коррелирует с осмысленностью жизни, но связи отдельных параметров СЖО с копинг-стратегиями менее однозначны. Таким образом, выдвинутая гипотеза о наличии взаимосвязей между жизнестойкостью, смысложизненными ориентациями и копинг-стратегиями у студентов-медиков в целом подтвердилась. Полученные результаты углубляют научные представления о роли личностных ресурсов в регуляции совладающего поведения будущих врачей и открывают перспективы для разработки дифференцированных программ развития жизнестойкости студентов.

Abstract: This study investigated the relationship between coping strategies, meaning and life orientations and the level of resilience in students. The study involved 86 1st-2nd year students of N.I. Pirogov Russian National Research Medical University aged 18 to 22 years (mean age – 20 years), including 58 girls and 28 boys. All subjects were pediatric students at the time of the study. The majority of junior medical students are characterized by a medium level of resilience (66%).



Groups of students with low (13%) and high (21%) resilience are less represented. This indicates that most students have a certain potential of coping with stress that requires further development. Correlation analysis of the links between resilience, meaning-life orientations and coping strategies reveals their complex, non-linear nature, mediated by a whole complex of personality traits. In general, high vitality correlates steadily with the meaningfulness of life, but the links between individual parameters of SZHO and coping strategies are less unambiguous. Thus, the put forward hypothesis about the presence of interrelationships between resilience, meaningful life orientations and coping strategies in medical students was generally confirmed. The obtained results deepen scientific ideas about the role of personal resources in the regulation of coping behavior of future doctors and open prospects for the development of differentiated programs for the development of students' resilience.

Ключевые слова: жизнестойкость, смысложизненные ориентации, студенты, копинг-механизмы

Keywords: resilience, meaning and life orientations, coping mechanisms, students

Введение. Вопрос о смысле человеческого существования является одним из фундаментальных вопросов, волнующих человечество на протяжении всей его истории. Проблема смысла жизни находится в центре внимания философской и психологической мысли, представляя собой точку пересечения онтологических, гносеологических, аксиологических и этических идей.

В психологии проблема смысла жизни изначально ставилась и разрабатывалась в русле экзистенциально-гуманистического направления. Представители этого подхода (В. Франкл, Р. Мэй, А. Маслоу, И. Ялом и др.) рассматривали стремление к смыслу как фундаментальную мотивационную тенденцию, определяющую развитие личности и ее самоактуализацию [34]. Вопрос о смысле жизни в экзистенциальной психологии ставился в контексте проблем ответственности, свободы, выбора, самодетерминации. Смысл понимался не как некая универсальная данность, но как уникальная задача, реализуемая каждой конкретной личностью в процессе своего жизненного пути.

Важный вклад в разработку проблемы смысла жизни в отечественной психологии внес В.Э. Чудновский, предложивший понятие «смысложизненных ориентаций» [57]. Смысложизненные ориентации (СЖО) определяются автором как «целостная система сознательных и избирательных связей, отражающих направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход» [57, с. 142].

Таким образом, проблема смысла жизни и смысложизненных ориентаций находится на пересечении философской и психологической проблематики, связанной с вопросами развития человека как субъекта жизнедеятельности. Различные подходы к пониманию феномена смысла жизни объединяет признание его ключевой регулирующей роли в жизни человека, связи с ценностно-целевой направленностью личности и процессами саморегуляции и самоосуществления.

Жизнестойкость является одним из ключевых понятий в современной психологии личности и рассматривается как важный ресурс, способствующий успешному совладанию со стрессовыми ситуациями и поддержанию психического здоровья. Разные авторы предлагают различные определения жизнестойкости, акцентируя внимание на тех или иных ее аспектах.

По мнению Д.А. Леонтьева, жизнестойкость представляет собой «системную психологическую характеристику личности», которая обеспечивает ее «устойчивость в трудных жизненных ситуациях» и «связана с реализацией человеческого потенциала» [32, с. 132].



С. Мадди определяет жизнестойкость как «паттерн структуры установок и навыков», позволяющий «превратить изменения в окружающей действительности в возможности» для личностного роста [39, с. 90]. Несмотря на различия в формулировках, большинство исследователей сходятся в том, что жизнестойкость – это личностная характеристика, которая обеспечивает возможность эффективного преодоления стрессовых ситуаций и трудностей, способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья и связана с полноценным функционированием и развитием личности.

Таким образом, идеи экзистенциальной философии и психологии о значимости осмысленности жизни, принятия и преодоления экзистенциальной тревоги, готовности действовать в соответствии с собственными смыслами и ценностями легли в основу понимания жизнестойкости как способности личности опираться на себя, свой внутренний потенциал, находить возможности для самореализации и личностного роста в сложных жизненных ситуациях.

Проблема взаимосвязи жизнестойкости, копинг-стратегий и смысложизненных ориентаций является одной из центральных в современной психологии личности и психологии совладающего поведения. Эти феномены рассматриваются как ключевые личностные ресурсы, обеспечивающие эффективную адаптацию и самореализацию человека в сложных жизненных обстоятельствах [63]. Особую актуальность данная проблематика приобретает в контексте исследования личностно-профессионального развития студенческой молодежи, в частности, студентов медицинских специальностей, чья будущая деятельность сопряжена с высоким уровнем стресса, необходимостью принятия ответственных решений и постоянного совладания с трудными профессиональными ситуациями [85].

Актуальность исследования проблемы жизнестойкости, копинг-стратегий и смысложизненных ориентаций у студентов медицинского вуза обусловлена высокой стрессогенностью учебно-профессиональной деятельности будущих врачей, необходимостью развития у них адаптивных ресурсов совладания с трудностями и осмысленного отношения к жизни.

Цель исследования: выявить специфику копинг-стратегий и смысложизненных ориентаций у студентов с разным уровнем жизнестойкости.

Гипотеза: существует взаимосвязь между копинг-стратегиями, смысложизненными ориентациями с жизнестойкостью и её компонентами у студентов

Материалы и методы исследования:

В исследовании приняли участие 86 студентов 1-2 курсов Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст – 20 лет), из них 58 девушек и 28 юношей. Все испытуемые на момент проведения исследования являлись студентами педиатрического факультета.

В эмпирической части исследования применялись следующие психодиагностические методики:

1. *Методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева)* предназначена для определения текущего уровня жизнестойкости у исследуемых и включает в себя сумму трёх шкал: вовлечённость, контроль, принятие риска [5].

2. *Опросник смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева* [34] Методика представляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика. Методика имеет удовлетворительные показатели надёжности и валидности.

3. *Опросник «Копинг-механизмы» Э. Хайма* [12, с. 282-286]. Методика предназначена для выявления ситуационно-специфических вариантов копинг-поведения.

Статистическая обработка данных осуществлялась в программе SPSS, v 22.0. 10.



Результаты исследования.

Рассмотрим результаты диагностики уровня жизнестойкости у студентов младших курсов медицинского вуза. Распределение по уровням жизнестойкости студентов (опросник жизнестойкости Д.А. Леонтьева), принявших участие в исследовании, представлено на рис. 1.

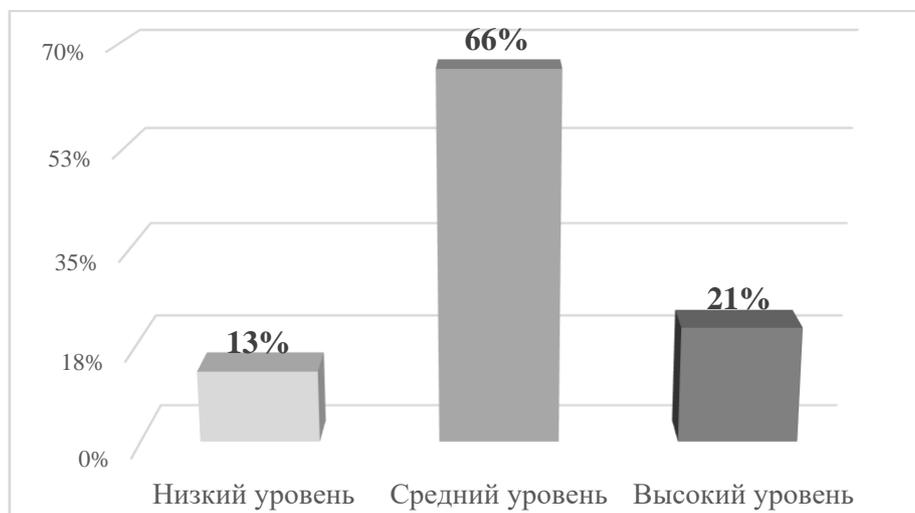


Рис. 1. Распределение студентов по уровню жизнестойкости, %

В группу с низким уровнем жизнестойкости вошло 11 человек (13% от всей выборки). Для этих студентов характерны сравнительно низкая вовлеченность в процесс жизни и учебно-профессиональной деятельности, ощущение себя «вне» потока жизни.

Самой многочисленной оказалась группа студентов со средним уровнем жизнестойкости – 57 человек (66%). Представители этой группы в умеренной степени вовлечены в процесс собственной жизни, способны находить интересное и ценное в повседневной активности.

Высокий уровень жизнестойкости продемонстрировали 18 студентов (21% выборки). Эти респонденты характеризуются активной включенностью в жизненный процесс, способностью находить смысл и ценность в разных видах деятельности.

Для последующего анализа выборка была поделена на группы студентов с разным уровнем жизнестойкости:

- 1 группа (n=11) – студенты-медики с низким уровнем жизнестойкости;
- 2 группа (n=57) – студенты-медики со средним уровнем жизнестойкости;
- 3 группа (n=18) – студенты-медики с высоким уровнем жизнестойкости.

Таблица 1

Результаты диагностики показателей жизнестойкости (средние значения)

Показатели	1 группа (n=11)		2 группа (n=57)		3 группа (n=18)	
	ср. знач.	станд. откл.	ср. знач.	станд. откл.	ср. знач.	станд. откл.
Вовлеченность	21,4	4,8	34,1	5,9	47,1	7,0
Контроль	19,5	4,9	28,1	4,8	38,3	5,6
Принятие риска	9,6	2,3	17,7	3,4	21,9	3,1

Обобщая, можно заключить, что принадлежность к группе с низкой, средней или высокой жизнестойкостью находит свое отражение в специфике развития всех компонентов



жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска. В целом, для студентов-медиков с низкой жизнестойкостью характерны переживание себя «вне» потока жизни, ощущение неспособности влиять на события, стремление к избеганию трудностей. Студенты со средней жизнестойкостью отличаются умеренной выраженностью ее составляющих, амбивалентным отношением к переменам. Высокая жизнестойкость связана с активной вовлеченностью в жизненный процесс, верой в возможность контролировать происходящее, готовностью рисковать и действовать в отсутствие гарантий успеха.

Результаты диагностики смысложизненных ориентаций (методика СЖО Д.А. Леонтьева) представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики смысложизненных ориентаций (средние значения)

Показатели	1 группа (n=11)		2 группа (n=57)		3 группа (n=18)	
	ср. знач.	станд. откл.	ср. знач.	станд. откл.	ср. знач.	станд. откл.
Смысложизненные ориентации	82,2	16,2	105,4	13,6	123,8	8,5
Цели	25,5	6,0	32,9	6,4	38,7	3,2
Процесс	22,6	5,4	30,2	4,9	36,1	4,6
Результат	21,3	4,2	25,9	4,3	32,1	3,1
Локус контроля – Я	15,3	4,5	21,7	3,3	26,2	1,8
Локус контроля – Жизнь	23,1	7,4	32,4	5,8	36,2	4,8

Результаты диагностики смысложизненных ориентаций (СЖО) по методике Д.А. Леонтьева показывают значительные различия в выраженности общего показателя осмысленности жизни и его компонентов у студентов-медиков с разным уровнем жизнестойкости.

Обобщая, можно сказать, что смысложизненные ориентации закономерно возрастают при переходе от низкой жизнестойкости к средней и далее к высокой. Студенты с низкими показателями жизнестойкости характеризуются дефицитом осмысленности жизни, отсутствием временной перспективы, неудовлетворенностью прошлым и настоящим, ощущением бессилия и фатализма. Средняя жизнестойкость связана с умеренными показателями осмысленности, направленностью на будущее, удовлетворенностью процессом и результатом своей жизни. Высокий уровень жизнестойкости определяется наличием четких целей, полнотой переживания настоящего, позитивной оценкой прошлого опыта, верой в свои силы.

Сравнительный анализ показателей жизнестойкости (опросник жизнестойкости Д.А. Леонтьева) и смысложизненных ориентаций (опросник смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева) с применением Н-критерия Краскала-Уоллиса показал наличие статистически значимых различий по всем исследуемым показателям данных методик.

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа показателей жизнестойкости и смысложизненных ориентаций у студентов-медиков с разным уровнем жизнестойкости

Показатели	Средний ранг			Н Краскала-Уоллиса	Асимп. знач.
	1 группа (n=11)	2 группа (n=57)	3 группа (n=18)		
Жизнестойкость	6,00	40,00	77,50	59,340	0,000
Вовлеченность	9,09	40,39	74,36	49,361	0,000



Контроль	11,82	40,30	73,00	43,938	0,000
Принятие риска	7,36	43,10	66,67	39,003	0,000
СЖО	13,59	40,60	70,97	38,384	0,000
Цели	15,73	41,67	66,28	29,009	0,000
Процесс	14,45	41,31	68,19	33,055	0,000
Результат	18,95	39,18	72,19	36,308	0,000
ЛКЯ	12,41	40,73	71,28	40,266	0,000
ЛКЖизнь	16,14	43,38	60,61	21,763	0,000

Результаты сравнительного анализа показателей жизнестойкости и смысложизненных ориентаций у студентов-медиков с разным уровнем жизнестойкости с помощью непараметрического Н-критерия Краскела-Уоллеса свидетельствуют о наличии статистически значимых различий между тремя группами по всем исследуемым параметрам.

Результаты диагностики ситуационно-специфических вариантов копинг-поведения (методика «Копинг-механизмы» Э. Хайма) студентов с разным уровнем жизнестойкости представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты диагностики ситуационно-специфических вариантов копинг-поведения студентов с разным уровнем жизнестойкости

Копинг-механизмы		1 группа (n=11)	2 группа (n=57)	3 группа (n=18)
Поведенческие	конструктивные	36%	51%	61%
	относительно конструктивные	46%	23%	33%
	неконструктивные	18%	26%	6%
Когнитивные	конструктивные	46%	61%	56%
	относительно конструктивные	27%	21%	33%
	неконструктивные	27%	18%	11%
Эмоциональные	конструктивные	27%	54%	67%
	относительно конструктивные	36,5%	23%	11%
	неконструктивные	36,5%	23%	22%

Опираясь на полученные результаты можно сделать следующие выводы:

Низкая жизнестойкость ассоциируется с дефицитом конструктивных и избытком неконструктивных стратегий совладания на всех уровнях, особенно в эмоциональной сфере. Для таких студентов характерны пассивные и избегающие модели поведения, иррациональные установки, подавление эмоций.

Средняя жизнестойкость связана с преобладанием конструктивных копинг-механизмов над неконструктивными на поведенческом и когнитивном уровнях при сохранении определенной доли дезадаптивных эмоциональных стратегий. Это указывает на существование «среднего» уровня совладания, позволяющего достаточно эффективно преодолевать трудности.



Высокая жизнестойкость характеризуется максимальной представленностью продуктивных моделей совладания на всех уровнях, что, однако, не исключает использования отдельных неконструктивных стратегий. Это свидетельствует о возможности гибкого и адаптивного реагирования на стресс у студентов с развитой жизнестойкостью

Полученные результаты подтверждают тесную связь между уровнем жизнестойкости и спецификой совладающего поведения у студентов-медиков. В то же время, наличие внутригрупповой вариативности копинг-стратегий говорит о сложном и нелинейном характере этих связей, опосредованности их другими личностными и ситуационными факторами.

Результаты корреляционного анализа связи смысложизненных ориентаций и копинг-стратегий в целом по выборке с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа связи смысложизненных ориентаций и копинг-стратегий в целом по выборке

Показатели	Поведенческие			Когнитивные			Эмоциональные		
	конструктивные	отн. Конструктивные	Неконструктивные	Конструктивные	отн. Конструктивные	Неконструктивные	Конструктивные	отн. конструктивные	Неконструктивные
Жизнестойкость	0,036	0,083	-0,136	0,051	0,021	-0,090	,288**	-,246*	-0,097
Вовлеченность	0,079	0,000	-0,097	0,002	0,082	-0,096	0,204	-0,102	-0,138
Контроль	-0,014	0,127	-0,123	0,123	-0,069	-0,082	,225*	- ,279**	0,008
Принятие риска	0,047	0,013	-0,072	0,017	0,085	-0,118	,336**	-,270*	-0,130
СЖО	0,024	0,204	-,255*	-0,031	-0,021	0,064	0,211	-0,125	-0,124
Цели	0,006	0,157	-0,181	-0,064	-0,028	0,115	0,095	-0,101	-0,013
Процесс	0,098	0,088	-,217*	-0,108	0,052	0,082	,274*	-,228*	-0,098
Результат	0,007	0,171	-0,196	0,035	-0,016	-0,027	,225*	-0,101	-0,163
Локус контроля Я	-0,036	0,197	-0,173	-0,008	-0,031	0,046	0,119	-0,037	-0,102
Локус контроля Жизнь	-0,028	0,210	-0,198	-0,013	0,036	-0,024	0,127	-0,023	-0,126

В целом, полученные результаты подтверждают наличие значимых взаимосвязей между смысложизненными ориентациями и копинг-стратегиями у студентов медицинского вуза, особенно в эмоциональной сфере. Высокая осмысленность жизни, переживание ее как полного смысла процесса, удовлетворенность самореализацией способствуют продуктивному совладанию и препятствуют использованию неконструктивных копинг-механизмов. В то же время, отсутствие многих ожидаемых корреляций указывает на сложный характер связи исследуемых феноменов, опосредованность ее другими факторами (ситуационными, диспозиционными, профессионально-специфическими). Практическая значимость результатов связана с возможностью учета выявленных закономерностей при разработке программ развития адаптивных копинг-стратегий у студентов-медиков – важным ресурсом



такого развития может стать целенаправленное повышение осмысленности индивидуальной жизни через актуализацию личностно значимых жизненных целей, ценностей, переживаний.

Заключение: В ходе эмпирического исследования взаимосвязи копинг-стратегий и смысложизненных ориентаций у студентов младших курсов медицинского вуза с разным уровнем жизнестойкости были получены следующие основные результаты:

Большинство студентов-медиков младших курсов характеризуются средним уровнем жизнестойкости (66%). Группы студентов с низкой (13%) и высокой (21%) жизнестойкостью представлены в меньшей степени. Это указывает на наличие у большинства студентов определенного потенциала совладания со стрессом, требующего дальнейшего развития.

Сравнение показателей смысложизненных ориентаций у студентов с разным уровнем жизнестойкости обнаружило значимые различия как по общему уровню осмысленности жизни, так и по отдельным составляющим (цели в жизни, процесс жизни, результат жизни, локус контроля). При переходе от низкой к средней и высокой жизнестойкости последовательно возрастают показатели осмысленности жизни, указывая на согласованность этих личностных параметров.

Анализ ситуационно-специфических вариантов копинг-поведения показал, что низкая жизнестойкость ассоциируется с дефицитом конструктивных и избытком неконструктивных копинг-стратегий (пассивность, избегание, иррациональные установки, подавление эмоций). Средний уровень жизнестойкости связан с преобладанием конструктивных когнитивных и поведенческих копингов при сохранении в репертуаре и менее адаптивных стратегий. Высокая жизнестойкость характеризуется максимальной представленностью продуктивных способов совладания при сохранении гибкости в их использовании.

Корреляционный анализ связей жизнестойкости, смысложизненных ориентаций и копинг-стратегий обнаруживает их сложный, нелинейный характер, опосредованность целым комплексом личностных особенностей. В целом жизнестойкость устойчиво коррелирует с осмысленностью жизни, но связи отдельных параметров СЖО с копинг-стратегиями менее однозначны.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о наличии взаимосвязей между жизнестойкостью, смысложизненными ориентациями и копинг-стратегиями у студентов-медиков в целом подтвердилась. Полученные результаты углубляют научные представления о роли личностных ресурсов в регуляции совладающего поведения будущих врачей и открывают перспективы для разработки дифференцированных программ развития жизнестойкости студентов.

Список литературы:

1. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии // Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – С. 290-312.

2. Андриевская С.В. Взаимосвязь самоотношения и смысложизненных ориентаций у студентов // Новая наука: опыт, традиции и инновации: Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции. – Омск: РИЦ АМИ, 2016. – Т. 2. – С. 74-75.

3. Антонова А.И. Смысложизненные ориентации в структуре жизнестойкости субъекта // International Journal of Medicine and Psychology. – 2024. – Т. 7, № 3. – С. 196-204. – DOI 10.58224/2658-3313-2024-7-3-196-204.

4. Белинская Е.П. Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2022. – Т. 24, № 6 (94). – С. 760-771.



5. Белых Е.А., Ткач Е.Н. Проблема взаимосвязи выбора копинг-стратегий и феномена жизнестойкости личности // Психологическая наука и практика в современном обществе: реальность и тенденции развития: Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2021. – С. 46-51.
6. Берберян А.С. Взаимосвязь смысложизненных ориентаций, жизнестойкости и субъективного благополучия // Методология современной психологии. – 2020. – № 12. – С. 5-13.
7. Битюцкая Е.В. Успешность копинга // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 382-404. – DOI 10.17323/1813-8918-2022-1-382-404.
8. Блинова Н.А. Становление смысложизненных ориентаций студентов-психологов // Наука на благо человечества – 2016: Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Факультет психологии / Отв. ред. Е.М. Климова. – М.: Московский государственный областной университет, 2016. – С. 8-14.
9. Быкова Н.Л. Специфика смысложизненных ориентаций различных групп учащейся молодежи в ситуации субъективации жизненных целей: Дис.... канд. психол. наук. – Самара, 2005. – 205 с.
10. Вагина М.В., Скакун А.Н. Взаимосвязь копинг-стратегий и механизмов психологической защиты у студентов медицинского и технического вузов // Современные проблемы социальной психологии и социальной работы: Материалы I Межвузовской научно-практической конференции. – СПб.: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2014. – С. 41-43.
11. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
12. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 329 с.
13. Воеводина Т.М. Современные тенденции в изучении копинг-поведения и психологической защиты личности // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Самара: ООО «Научно-технический центр», 2022. – С. 31-38.
14. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43-52.
15. Делиденко А.А. Жизнестойкость и копинг-стратегии у студентов-психологов и школьников // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. – 2023. – № 2. – С. 15-20.
16. Долгова Ю.Н., Лихачева Э.В., Огнев А.С. Связь смысложизненных ориентаций с копингами в стрессовой ситуации // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: Сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции. – СПб.: Печатный цех, 2023. – С. 54-61.
17. Дудкина Е.И., Карпов А.А., Бухтояров И.И. Взаимосвязь жизнестойкости и стратегий совладающего поведения у обучающихся ведомственной образовательной организации // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2020. – № 4 (289). – С. 64-68.
18. Зинченко Т.О., Юркова Е.В. Исследование жизнестойкости как характеристики личности студентов-медиков // Человек в условиях неопределенности: Сборник научных трудов научно-практической конференции с международным участием. В 2-х т. / Под общ. и науч. ред. Е.В. Бакшутовой, О.В. Юсуповой, Е.Ю. Двойниковой. – Самара: Самарский государственный технический университет, 2018. – Т. 1. – С. 150-154.



19. Ильина С.В., Юрченко И.В. Копинг-стратегии как компонент жизнестойкости личности // Психология жизнеспособности личности: научные подходы, современная практика и перспективы исследований: Материалы методологического семинара / Отв. ред. Е.Ю. Бекасова. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2021. – С. 241-246.

20. Калашников А.И., Рябова Ю.А. Специфика совладающего поведения студентов-первокурсников с различным уровнем жизнестойкости // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Международной научной конференции. В 2-х т. – Кострома: Костромской государственный университет, 2019. – Т. 1. – С. 177-181.

21. Карпинский К.В. Смысложизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности: Автореф. дис.... д-ра психол. наук. – М., 2017. – 58 с.

22. Коваль В.А., Сысоева О.В. Особенности смысложизненных ориентаций у студентов-медиков в период переживания кризиса первого года обучения // Психология в современном мире: сборник статей Международной научно-практической конференции / Под ред. О.В. Кащеева, И.В. Антоненко, И.Н. Карицкого. – М.: МГУДТ, 2017. – С. 77-80.

23. Кожемяко К.О., Шаров А.А. Взаимосвязь жизнестойкости и смысложизненных ориентаций студентов медицинского колледжа // Системная интеграция в здравоохранении. – 2022. – № 3 (56). – С. 61-73.

24. 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 т. / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С. 210-211.

25. Костюнин И.Е. Связь психологического благополучия и жизнестойкости личности в юношеском возрасте // Молодой ученый. – 2022. – № 19 (414). – С. 398-407.

26. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. д-ра психол. наук. – Кострома, 2005. – 473 с.

27. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 174-195.

28. Куликова Т.И. Смысложизненные ориентации и копинг-стратегии девушек разного студенческого возраста // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2023. – № 3 (54). – С. 53-60. – DOI 10.18323/2221-5662-2023-3-53-60.

29. Курапова И.А. Нравственная ориентация и стратегии совладающего поведения в студенческом возрасте // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – № 3. – С. 169-172.

30. Лаврентьева А.В. Копинг-стратегии и смысложизненные ориентации как личностные факторы эмоционального выгорания студентов-медиков // Живая психология. – 2023. – Т. 10, № 5 (45). – С. 69-77.

31. Лапкина Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21, № 4. – С. 130-133.

32. Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 131-177.



33. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. – М.: Смысл, 2003. – 488 с.
34. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
35. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Методологические и методические вопросы эмпирического изучения и диагностики личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 404-423.
36. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
37. Лещенко С.Р. Теоретический анализ копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2022. – № 5. – С. 97-110.
38. Либина Е.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ / Под ред. А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – С. 190-204.
39. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87-101.
40. Мартынова М.А., Чудновский В.Э. К проблеме исследования общего строения смысложизненных ориентаций и мотивационной сферы личности школьников и студентов // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2011. – № 4. – С. 6-10.
41. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1, № 2. – С. 100-111.
42. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.
43. Никитина С.С. Связь смысложизненных ориентаций и копинг-стратегий современных студентов с уровнем удовлетворенности жизнью // Трибуна молодых ученых: сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 325-331.
44. Особенности копинг-стратегий у студентов различных медицинских факультетов / М.Г. Ивашкина, Д.Н. Чернов, Н.П. Радчикова [и др.] // Лечебное дело. – 2020. – № 2. – С. 120-127.
45. Петрова Е.А. Исследование динамики смысложизненных ориентаций студентов // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. – № 12 (114). – С. 232-237.
46. Салгалов Е.Д. Психологические особенности проявления жизнестойкости в стратегиях копинг-поведения у студентов // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2016. – № 6. – С. 78-83.
47. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: автореф. дис.... канд. психол. наук. – Кострома, 2002. – 14 с.
48. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзорение психиатрии и мед. психологии. – 1994. – № 1. – С. 63-74.
49. Степанова Г.С., Никитина С.С. Смысложизненные ориентации и копинг-стратегии студентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью // Молодой ученый. – 2023. – № 9 (456). – С. 358-361.
50. Стецишин Р.И. Направленность личности и жизнестойкость: психологическое исследование // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008. – № 7. – С. 35-43.
51. Субботина Р.А., Акопян А.Н., Баксанский О.Е. Особенности копинг-поведения в юношеском возрасте на примере студентов медицинского вуза // Коллекция гуманитарных исследований. – 2018. – № 4 (13). – С. 75-86.



52. Ткач Е.Н., Чернобродов Е.Р., Белых Е.А. Психологические особенности взаимосвязи копинг-стратегий и жизнестойкости студентов // Живая психология. – 2021. – Т. 8, № 2 (30). – С. 40-48.

53. Трептау Т.В., Карнеев Р.К. Исследование взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития: Материалы IV Международной научно-практической конференции. – Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2019. – С. 184-188.

54. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: Монография. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.

55. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Книга по требованию, 2012. – 366 с.

56. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: учеб. пособие. – М.: Академия, 2010. – 264 с.

57. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. – М.: МПСИ, 2006. – 768 с.

58. Шалашова Ю.В., Семенова Л.Э. Психологическое благополучие и стратегии совладания у студентов помогающих профессий // Нижегородский психологический альманах. – 2022. – № 1. – С. 1-16.

59. Шаповалова А.А., Невструева Т.Х. Взаимосвязь личностной зрелости и жизнестойкости в контексте профессионализации студента – будущего психолога // Ученые заметки ТОГУ. – 2021. – Т. 12, № 1. – С. 167-173.

60. Юсупова К.М., Магомедова С.Р., Кубекова А.С. Связь личностных ресурсов, жизнестойкости и уровня притязаний у студентов медицинского университета // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11, № 4-1. – С. 177-183. – DOI 10.34670/AR.2022.46.57.013.

61. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.

62. Янцевич О.А., Струнина Н.Н. Взаимосвязь жизнестойкости и совладающего поведения у специалистов разных профессий // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2021. – № 15. – С. 104-110.

63. Ярошук И.В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2020. – Т. 33, № 1. – С. 50-60.

64. Яцкова А.В., Яворская М.В. Связь жизнестойкости и способов совладания со стрессом (копинг-стратегии) у студентов специальности Клиническая психология ТГМУ // Столица науки. – 2020. – № 6 (23). – С. 498-508.

65. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987. – 218 p.

66. Bartone P.T. Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces // Consulting Psychology Journal. – 1999. – Vol. 51 (2). – P. 72-82.

67. Crumbaugh J.C., Maholick L.T. Manual of instructions for the Purpose in Life test. – Munster (Indiana): Psychometric Affiliates, 1981. – 40 p.

68. Deng K., Wong Y., Li J., McCullough K. Dialectical coping and well-being among Chinese college students: the mediating role of resilience // Counselling Psychology Quarterly. – 2020. – Vol. 35. – P. 363-380.

69. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58. – P. 844-854.

70. Eschleman K.J., Bowling N.A., Alarcon G.M. A meta-analytic examination of hardiness // International Journal of Stress Management. – 2010. – Vol. 17 (4). – P. 277-307.



71. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1984. – Vol. 46, № 4. – P. 839-852.
72. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion // *Journal of Personal and Social Psychology*. – 1988. – Vol. 54. – P. 466-475.
73. Haan N. Coping and defending: processes of self-environment organization. – N.Y.: Academic Press, 1977. – 346 p.
74. Hallen R., Jongerling J., Godor B. Coping and resilience in adults: a cross-sectional network analysis // *Anxiety, Stress, & Coping*. – 2020. – Vol. 33. – P. 479-496.
75. Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder unge-eignetes Coping? // *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*. – 1988. – Vol. 1. – S. 8-17.
76. Khoshaba D.M., Maddi S.R. Early Antecedents of Hardiness // *Consulting Psychology Journal*. – 1999. – Vol. 51 (2). – P. 106-117.
77. Kobasa S.C., Maddi S.R., Courington S. Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1981. – Vol. 22 (4). – P. 368-378.
78. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – N.Y.: Springer, 1984. – 456 p.
79. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2004. – Vol. 44 (3). – P. 279-298.
80. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. Hardiness training facilitates performance in college // *The Journal of Positive Psychology*. – 2009. – Vol. 4 (6). – P. 566-577.
81. Mineva K. Coping and life satisfaction relationship in medical students: the mediating role of perceived stress // *Journal of Educational Sciences & Psychology*. – 2022.
82. Moos R.H., Schaefer J.A. Coping resources and processes: current concepts and measures // *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects* / Ed. by L. Goldberger, S. Breznitz. – N.Y.: Free Press, 1993. – P. 234-257.
83. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1978. – Vol. 19. – P. 2-21.
84. Somaiya M., Kolpakwar S., Faye A., Kamath R. Study of mechanisms of coping, resilience and quality of life in medical undergraduates // *Indian journal of social psychiatry*. – 2015. – Vol. 31. – P. 19-28.
85. Thompson G., McBride R., Hosford C., Halaas G. Resilience Among Medical Students: The Role of Coping Style and Social Support // *Teaching and Learning in Medicine*. – 2016. – Vol. 28. – P. 174-182.

