

УДК 159.923
ББК Ю953

DOI 10.26170/po19-04-18
ГРНТИ 15.81.21

Код ВАК 19.00.01

Ершова Ирина Анатольевна,

кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии образования, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620075, г. Екатеринбург, пр-т Ленина, 51; e-mail: i.a.ershova@urfu.ru

Пермякова Маргарита Евгеньевна,

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620075, г. Екатеринбург, пр-т Ленина, 51; e-mail: pme8@mail.ru

Садкина Татьяна Михайловна,

кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры философии и акмеологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: sadkina.t@mail.ru

СВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С САМООЦЕНКОЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: жизнестойкость; самооценка личности; притязания; копинг-стратегии; со-властвующее поведение; юноши; девушки.

АННОТАЦИЯ: В статье анализируются результаты сравнительного исследования связей жизнестойкости с копинг-стратегиями и самооценкой у юношей и девушек 14-16 лет. Выборка состояла из 141 человека (из них 90 человек — девушки, 51 человек — юноши). В качестве диагностического инструментария использовались Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой); Опросник «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса и С. Фолкмана (в адаптации Л. И. Вассермана); Методика диагностики самооценки личности Дембо—Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан). Гипотезой исследования стало предположение о том, что существуют специфические особенности в связях жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек. Выявлены как общие, так и специфические для юношей и девушек связи между исследуемыми переменными. Вне зависимости от пола у респондентов преобладают отрицательные связи между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями, следовательно, большинство используемых подростками стратегий не поддерживают их жизнестойкости. Небольшое количество положительных корреляций указывает на то, что респонденты еще не владеют навыками эффективного применения всего комплекса копинг-стратегий. Все корреляции компонентов жизнестойкости со шкалами самооценки и притязаний и у девушек, и у юношей положительные. Из четырех компонентов жизнестойкости наименьшее количество корреляций со шкалами самооценки и притязаний показал компонент «принятие риска», что свидетельствует о недостаточно развитом умении респондентов осмысливать полученный опыт и учитывать его в дальнейшем. Выявлены специфические особенности в связях жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями, характерные для данной выборки: у девушек шире спектр используемых стратегий и больше количество прямых корреляций между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями, чем у юношей, что позволяет сделать вывод о более гибком поведении девушек в трудных ситуациях. Для девушек самооценка в большей степени является ресурсом жизнестойкости, что подтверждается наличием у них большего, чем у юношей, количества прямых корреляций жизнестойкости со шкалами самооценки и притязаний.

Ershova Irina Anatol'evna,

Candidate of Philosophy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Education, Ural Federal University named after First President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia.

Permyakova Margarita Evgen'evna,

Candidate of Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department general and social psychology, Ural Federal University named after First President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia.

Sadkina Tatyana Mikhailovna,

Candidate of Philosophy, Associate Professor, Associate Professor of the Department Philosophy and Acmeology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

RELATION OF LIFE-RESISTANCE WITH SELF-ASSESSMENT AND COPING STRATEGIES AT YOUNG PEOPLE AND GIRLS OF ADOLESCENT AGE

KEYWORDS: resilience; self-esteem; claims; coping strategies; coping behavior; young men; girls.

ABSTRACT. The article analyzes the results of a comparative study of the links of resilience with coping strategies and self-esteem in boys and girls aged 14-16. The sample consisted of 141 people (90 of them were girls, 51 were boys). As a diagnostic tool, the Muddy Test S. Muddy was used (in adaptation D. A. Leontyeva, E. I. Rasskazova); The questionnaire “Methods of coping behavior” (coping test) R. Lazarus and S. Folkman (in the adaptation of L. I. Wasserman); The method of diagnosis of self-assessment of the personality of Dembo — Rubinstein (modified by A. M. Prikhozhan). Hypothesis of the study was the assumption that there are specific features in the links of viability with self-esteem and coping strategies in boys and girls. Both common and specific for boys and girls connections between the studied variables were revealed. Regardless of gender, respondents are dominated by negative links between

components of resilience and coping strategies; therefore, most of the strategies used by adolescents do not support their resilience. A small number of positive correlations indicates that respondents do not yet have the skills to effectively use the entire complex of coping strategies. All correlations of the components of resilience with the scales of self-esteem and claims of both girls and boys are positive. Of the four components of viability, the smallest number of correlations with the scales of self-assessment and claims was shown by the "risk taking" component, which indicates the insufficiently developed ability of respondents to comprehend the experience gained and to take it into account in the future. Identified specific features in the links of resilience with self-esteem and coping strategies characteristic of this sample: girls have a wider range of strategies used and more direct correlations between components of resilience and coping strategies than boys, which allows us to conclude that girls have more flexible behavior in hard situations. For girls, self-esteem is more a resource of vitality, which is confirmed by the fact that they have more direct correlations of vitality than self-esteem scales and claims than boys.

Понятие «hardiness» было введено в связи с разработкой им проблем личностного потенциала, позволяющего справляться со стрессами. Hardiness рассматривается Мадди в качестве одного из ресурсов «стойкого совладания» с трудностями, способствующего успешной адаптации, повышению физического и психического здоровья [7]. В отечественной психологии чаще используется понятие «жизнестойкость», предложенное Д. А. Леонтьевым [6], которое содержательно адекватно понятию «hardiness». А. Г. Маклаков ввел понятие личностного адаптационного потенциала, определяющего устойчивость человека к экстремальным факторам [8]. Взяв за основу работы С. Мадди, Д. А. Леонтьева, А. Г. Маклакова и других отечественных и зарубежных авторов, Л. А. Александрова определяет «hardiness» (жизнестойкость) как особый паттерн установок, мотивирующих человека к преобразованию стрессогенных жизненных ситуаций, и навыков эффективного использования внутренних ресурсов, позволяющий расширить возможности человека в условиях изменившейся окружающей действительности [1].

Спектр личностных особенностей, позволяющих оценивать и прогнозировать успешность адаптации человека к трудным жизненным ситуациям, обширен. А. Г. Маклаков относит к ним нервно-психическую устойчивость, самооценку личности, ощущение социальной поддержки, уровень конфликтности личности, опыт социального общения [8]. К. Муздыбаев [9] указывает на то, что в кризисной ситуации в качестве ресурсов выступают возраст, пол, интеллект, сила характера. По данным Т. В. Наливайко, жизнестойкость тесно связана со смысловыми ориентациями личности [10].

Эффективность совладания с жизненными трудностями в значительной степени зависит от выбора стратегии. Выбор стратегии поведения может быть опосредован влиянием целого ряда факторов. Так, Л. И. Анцифирова обращает внимание на то, что «выбираемые человеком для совла-

дания с тяжелыми условиями «техники» жизни обусловлены личностными характеристиками и уровнем психотравмирующего воздействия трудных ситуаций» [2, с. 3]. При этом, «возраст может влиять на оценку ситуации и, таким образом, на выбор coping-стратегий» [13, с. 263]. Молодые люди чаще используют активные стратегии совладания с трудностями, нацеленные на решение проблемы, пожилые — пассивные, руководствуясь стремлением сдерживать свои чувства, сохранять эмоциональную стабильность в любой ситуации [16]. Как зарубежные, так и отечественные исследования показывают, что для мужчин и для женщин характерны разные стратегии совладания с жизненными трудностями. А. А. Stone, J. M. Neale обращают внимание на то, что мужчины чаще используют активные стратегии, а женщины — пассивные [17]. J. Veroff, R. A. Kulka, E. Douvan приводят данные о том, что в трудных ситуациях мужчины стремятся самостоятельно решить проблему, а женщины чаще обращаются за помощью к другим [14]. В исследовании И. О. Куваевой обнаружена обратная зависимость между возрастом и стратегией поиска социальной поддержки у женщин: чем старше женщина, тем меньше она нуждается в помощи для разрешения сложных ситуаций [5]. Исследование М. Е. Пермяковой и др. показало, что юноши чаще, чем девушки, используют стратегию планирования решения проблемы, то есть предпринимают действия, направленные на изменение ситуации, в то время как для девушек более характерны пассивные способы преодоления трудностей, применение таких стратегий, как положительная переоценка, поиск социальной поддержки, бегство-избегание [12].

В работах, посвященных возрастным особенностям формирования и проявления жизнестойкости подростков, подчеркивается важность наличия в подростковом возрасте ресурсов совладающего поведения, способствующих эффективному преодолению возрастных трудностей. Обращается внимание на то, что в этот период активизируются процессы, связанные с развитием

жизнестойкости: становление самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношения к трудностям и к своим переживаниям по поводу этих трудностей [11]. Имеются данные о том, что с возрастом у подростков увеличивается доля конструктивных копингов [3], причем, чем выше степень жизнестойкости, тем более конструктивные стратегии совладающего поведения предпочитают подростки [4; 15]. Также исследователи указывают на различия в степени жизнестойкости девушек и юношей [4; 10], на большую вариативность в выборе способов преодоления трудных жизненных ситуаций у девушек по сравнению с юношами [3].

В недалеком будущем подросткам предстоит вступить во взрослую жизнь, когда различные проблемы придется решать самостоятельно. Внутренние ресурсы, к которым относятся уверенность в своих силах и навыки применения различных копинг-стратегий, необходимые для того чтобы не только справляться с жизненными трудностями, но и использовать их как фактор личностного роста, не формируются сами собой. Требуется помощь подростку со стороны взрослых. Поэтому личностный потенциал, способствующий успешной адаптации, желательно оценить на этапе становления, чтобы иметь возможность скорректировать

его и подготовить подростков к успешной жизнедеятельности в дальнейшем.

С целью выявления связей жизнестойкости с копинг-стратегиями и самооценкой у юношей и девушек было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие подростки 14-16 лет в количестве 141 человека (из них 90 человек — девушки, 51 человек — юноши).

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что существуют специфические особенности в связях жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек.

В работе использовались следующие методики: Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой); Опросник «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Л. И. Вассермана); Методика диагностики самооценки личности Дембо—Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан).

Для установления наличия связей между переменными был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена. У девушек выявлен ряд связей между показателями компонентов жизнестойкости и показателями копинг-стратегий. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между показателями компонентов жизнестойкости и показателями копинг-стратегий у девушек

Копинг-стратегии	Компоненты жизнестойкости			
	В	К	Р	Ж
самоконтроль	-0,23*	-0,21*	-0,05	-0,23*
планирование решения проблемы	0,20	0,31*	-0,03	0,24*
принятие ответственности	-0,31*	-0,18	-0,09	-0,26*
положительная переоценка	0,20	0,26*	0,13	0,24*
поиск социальной поддержки	0,23*	0,12	-0,06	0,17
дистанцирование	-0,31*	-0,28*	-0,12	-0,30*
Бегство-избегание	-0,44*	-0,48*	-0,24*	-0,48*

* — значимые корреляции для $p < 0,05$

Компоненты жизнестойкости: В — вовлеченность, К — контроль, Р — принятие риска, Ж — жизнестойкость.

У девушек преобладают отрицательные связи между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями. Это означает,

что большинство используемых респондентами-девушками стратегий не способствуют их жизнестойкости. Возможно, они не

вполне адекватны личностным особенностям и ситуациям, в которых подростки их применяют, в этом случае стратегии становятся неэффективными и даже могут приносить вред, во всяком случае они не становятся ресурсом «стойкого совладания» с

трудностями, не способствуют успешной адаптации.

Результаты корреляционного анализа между показателями компонентов жизнестойкости и показателями копинг-стратегий у юношей представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа между показателями компонентов жизнестойкости и показателями копинг-стратегий у юношей

Копинг-стратегии	Компоненты жизнестойкости			
	В	К	Р	Ж
самоконтроль	-0,11	-0,23	-0,28*	-0,22
планирование решения проблем	0,34*	0,30*	0,11	0,33*
принятие ответственности	-0,22	-0,30*	-0,20	-0,29*
дистанцирование	-0,27	-0,28*	-0,15	-0,29*
Бегство-избегание	-0,37*	-0,47*	-0,26	-0,46*

* — значимые корреляции для $p < 0,05$

Как и у девушек, у юношей количество обратных корреляций заметно больше, чем прямых, следовательно, и у юношей выбор стратегий совладающего поведения недостаточно эффективен. У каждой стратегии есть свои положительные и отрицательные стороны. За счет положительных сторон адекватное применение стратегии помогает человеку преодолевать трудности. При неадекватном применении ее отрицательные стороны могут препятствовать формированию жизнестойкости. Для респондентов данной выборки наиболее характерными оказались стратегии дистанцирования и бегства-избегания. При чрезмерном применении дистанцирования возможна недооценка значимости проблемной ситуации, отказ от действий по ее преодолению; частое использование стратегии «бегство-избегание» свидетельствует об уклонении от решения проблемы путем ее отрицания. Реже других подростки используют самоконтроль и принятие ответственности, что с одной стороны, характерно для данного возраста и свидетельствует о личностной незрелости, с другой — говорит о недостаточной гибкости поведения, недооценке возможностей данных стратегий в преодолении жизненных трудностей.

Небольшое количество положительных корреляций свидетельствует о том, что не

все используемые подростками стратегии способствуют их жизнестойкости, то есть навыками эффективного применения всего комплекса копинг-стратегий, подростки еще не владеют.

Обращает на себя внимание наличие большего количества прямых корреляций между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями у девушек, чем у юношей (5 против 3). Полученные данные позволяют предположить, что у девушек более, чем у юношей, синтезированы различные личностные качества — когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные, содействующие гибкому поведению и повышающие их жизнестойкость. У девушек шире спектр используемых стратегий, следовательно, выше вероятность выработки индивидуального адаптивного стиля поведения, позволяющего справиться с трудностями, который предполагает использование различных стратегий, адекватных той или иной ситуации. Чем более разнообразны стратегии, которыми владеет и гибко применяет их личность, тем выше ее жизнестойкость как интегративное качество.

Корреляционный анализ выявил наличие связей между показателями компонентов жизнестойкости и показателями по шкалам самооценки и притязаний у девушек. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа между показателями компонентов жизнестойкости и показателями самооценки и притязаний у девушек

Шкалы самооценки и притязаний	Компоненты жизнестойкости			
<i>Шкалы самооценки</i>	<i>В</i>	<i>К</i>	<i>Р</i>	<i>Ж</i>
уровень достижений	0,42*	0,36*	0,29*	0,43*
волевой	0,39*	0,44*	0,18	0,42*
способный	0,28*	0,32*	0,16	0,32*
уверенный	0,56*	0,49*	0,09	0,52*
признаваемый другими	0,48*	0,37*	0,12	0,45*
счастливый	0,58*	0,37*	0,30*	0,54*
самооценка	0,54*	0,52*	0,17	0,53*
<i>Шкалы притязаний</i>	<i>В</i>	<i>К</i>	<i>Р</i>	<i>Ж</i>
уровень достижений	0,08	0,11	0,22*	0,14
уверенный	0,22*	0,21*	0,10	0,23*
признаваемый другими	0,19	0,27*	0,17	0,25*
счастливый	0,29*	0,26*	0,39*	0,36*
притязания	0,35*	0,34*	0,30*	0,40*
<i>Расхождение между уровнями притязаний и самооценки</i>	-0,44*	-0,41*	0,02	-0,39*

* – значимые корреляции для $p < 0,05$

У девушек прямые связи присутствуют между всеми шкалами самооценки и компонентами жизнестойкости, за исключением принятия риска, связанного лишь с двумя шкалами самооценки. Также прямые связи выявлены между компонентами жизнестойкости и большинством шкал притязаний. Расхождение между уровнем притязаний и уровнем самооценки коррелирует со всеми компонентами жизнестойкости, кроме принятия риска, при этом корреляции принимают отрицательные значения.

Результаты корреляционного анализа между показателями компонентов жизнестойкости и показателями по шкалам самооценки и притязаний у юношей представлены в таблице 4.

У юношей количество корреляций между шкалами самооценки и компонентами жизнестойкости меньше, чем у девушек. При этом юноши превосходят девушек по целому ряду показателей жизнестойкости и самооценки. Однако у девушек данной выборки показатели самооценки и притязаний соответствуют высоким значениям, что

свидетельствует об их реалистичности, говорит об адекватном представлении о своих возможностях и является важным фактором личностного развития. На это и указывают многочисленные связи между компонентами жизнестойкости и шкалами самооценки и притязаний у девушек. Возможно, меньшее количество корреляций между этими переменными у юношей обусловлено тем, что среди них больше респондентов с завышенным уровнем самооценки, указывающим на неумение правильно оценить результаты своей деятельности, «закрытость для опыта», нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Завышенная самооценка не способствует адаптации и не становится ресурсом стойкого совладания с трудностями. Более высокие показатели жизнестойкости у юношей достигаются, вероятно, за счет других личностных особенностей, которые в данном исследовании не были предметом анализа. Корреляций компонентов жизнестойкости со шкалами притязаний, кроме связи между компонентом жизнестойкости «вовлеченность» и шкалой

притязаний «уровень достижений», не выявлено. Последнее, возможно, обусловлено тем, что для юношей данной выборки характерен очень высокий уровень притязаний, говорящий об их амбициозности, но не обязательно свидетельствующий о готовно-

сти прикладывать усилия для достижения поставленных целей. Жизнестойкость же, как отмечалось выше, связана с готовностью к преодолению трудностей и навыками эффективного использования внутренних ресурсов.

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа между показателями компонентов жизнестойкости и показателями самооценки и притязаний у юношей

Шкалы самооценки и притязаний	Компоненты жизнестойкости			
	<i>В</i>	<i>К</i>	<i>Р</i>	<i>Ж</i>
<i>Шкалы самооценки</i>				
уровень достижений	0,35*	0,15	0,01	0,20
волевой	0,46*	0,49*	0,18	0,47*
способный	0,27	0,34*	0,20	0,31*
уверенный	0,28*	0,36*	0,25	0,35*
счастливый	0,24	0,34*	0,32*	0,33*
самооценка	0,45*	0,40*	0,12	0,40*
<i>Шкалы притязаний</i>				
уровень достижений	0,31*	0,16	-0,02	0,23
<i>Расхождение между уровнями притязаний и самооценки</i>	-0,35*	-0,27	-0,17	-0,29*

*— значимые корреляции для $p < 0,05$

В целом, полученные результаты подтверждают имеющиеся данные о том, что положительная (адекватная) самооценка является одним из ресурсов жизнестойкости. К. Муздыбаев по этому поводу пишет: «как показали исследования, самым уязвимым в человеке является низкое самоуважение. Поэтому люди, склонные умилять свои способности и успехи, свое значение и достоинства, крайне болезненно переносят жизненные стрессоры» [9, с. 108]. Особого внимания заслуживают обратные корреляции между шкалой «расхождение между самооценкой и притязаниями» и компонентами жизнестойкости. Для подросткового возраста характерны формирование идеалов и стремление молодых людей им соответствовать. Поэтому логично предположить: чем более, с точки зрения подростка, он соответствует идеалу, то есть чем меньше расхождение между его самооценкой и притязаниями, тем выше его жизнестойкость, что и подтверждается полученными результатами.

Единственный компонент жизнестойкости, с которым связи показателей самооценки и у девушек, и у юношей немногочисленны, — принятие риска. Согласно Д. А. Леонтьеву, принятие риска — это «убежденность человека в том, что все то,

что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование» [6, с. 5-6]. В подростковом возрасте склонность к риску возрастает, но зачастую носит иррациональный характер и не сопровождается рефлексией. Можно предположить, что самооценка подростков связана с их склонностью к риску, но менее связана с принятием риска, предполагающим осмысление полученного опыта и учет его в дальнейшем.

Таким образом, были установлены как общие, так и специфические особенности в связях жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями, присущие девушкам и юношам данной выборки.

Общим, характерным для всей выборки является преобладание отрицательных связей между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями, следовательно, большинство используемых респондентами спо-

собою совладающего поведения не способствуют их жизнестойкости. Небольшое количество положительных корреляций свидетельствует о том, что навыками эффективного применения всего комплекса копинг-стратегий подростки еще не владеют.

Все выявленные связи компонентов жизнестойкости со шкалами самооценки и притязаний как у девушек, так и у юношей положительные. Из четырех компонентов жизнестойкости наименьшее количество корреляций со шкалами самооценки и притязаний выявлено у компонента «принятие риска», что указывает на недоста-

точно развитое умение респондентов осмысливать полученный опыт и учитывать его в дальнейшем.

Специфическим для данной выборки является то, что спектр используемых стратегий и количество прямых корреляций компонентов жизнестойкости с копинг-стратегиями, с самооценкой и притязаниями у девушек больше, чем у юношей. Это может свидетельствовать о более гибком поведении девушек в трудных ситуациях, о том, что для них самооценка в большей степени является ресурсом жизнестойкости, чем для юношей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня : сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. — Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. — С. 82-90.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — № 1. — Т. 15. — С. 3-18.
3. Ветрова И. И. Развитие регуляции поведения в подростковом возрасте: соотношение стратегий совладания, контроля поведения и психологических защит // Вестник Томского государственного университета. — 2010. — № 339. — С. 135-138.
4. Гуцунаева С. В. Копинг-стратегии подростков с различным уровнем жизнестойкости [Электронный ресурс] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2015. — № 3-1. — С. 92-95. — Режим доступа: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=6485> (дата обращения: 29.01.2019).
5. Куваева И. О., Краснопеева К. Н. Исследование совладающего поведения у женщин в семье и профессиональной деятельности // Психологический вестник Уральского государственного университета. — 2009. — Вып. 8. — С. 3-15.
6. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.
7. Мадди Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ : пер. с англ. — СПб. : Речь, 2002. — 539 с.
8. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. — 2001. — № 1. — Т. 22. — С. 16-24.
9. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. — 1998. — № 2. — Т. 1. — С. 100-111.
10. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Ярославль, 2006. — 27 с.
11. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании : метод. пособие / под ред. Ю. Н. Денисова. — Барнаул, 2014. — 184 с.
12. Пермякова М. Е., Барсуков А. А., Ершова И. А. Исследование связи жизнестойкости, счастья и копинг-стратегий у студентов // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. — 2017. — № 3 (165). — С. 132-140.
13. Смирнова А. В. Половозрастные закономерности копинг-поведения // Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / под общ. ред. Л. А. Головей. — М. : Юрайт, 2016. — С. 263-267.
14. Veroff J., Kulka R. A., Douvan E. Mental health in America. Patterns of help-seeking from 1957 to 1976 [Electronic resource]. — New York : Basic Books, 1981. — Mode of access: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00915215> (date of access: 30.01.2019).
15. Vindeker O., Ershova I., Permyakova M., Klimenskikh M., Tokarskaya L. The relationship of hardiness, coping strategies and tolerance for uncertainty with academic achievement among russian secondary schools students [Electronic resource] // 9th annual International Conference of Education, Research and Innovation (IC-ERI2016); Seville, Spain. — 2016. — 14-16 Nov. Proceedings. — P. 1219-1225. — Mode of access: <https://library.iated.org/view/VINDEKER2016REL> (date of access: 30.11.2018).
16. Rook K., Dooley D., Catalano R. Age differences in workers' efforts to cope with economic distress [Electronic resource] // The social context of coping. — New York : Plenum Press, 1991. — P. 79-105. — Mode of access: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-3740-7_5 (date of access: 30.01.2019).
17. Stone A. A., Neale J. M. New measure of daily coping: Development and preliminary results [Electronic resource] // J. of personality and social psychology. — 1984. — Vol. 46. — № 4. — P. 892-906. — Mode of access: [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1wor45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1887284](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1wor45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1887284) (date of access: 01.02.2019).

REFERENCES

1. Aleksandrova L. A. K kontseptsii zhiznestoykosti v psikhologii // Sibirskaya psikhologiya segodnya : sb. nauchn. trudov. Vyp. 2 / pod red. M. M. Gorbatovoy, A. V. Serogo, M. S. Yanitskogo. — Kemerovo : Kuzbassvuzizdat, 2004. — S. 82-90.

2. Antsyferova L. I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiy i psikhologicheskaya zashchita // *Psikhologicheskiy zhurnal*. — 1994. — № 1. — Т. 15. — С. 3-18.
3. Vetrova I. I. Razvitie regulyatsii povedeniya v podrostkovom vozraste: sootnoshenie strategiy sovladaniya, kontrolya povedeniya i psikhologicheskikh zashchit // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*. — 2010. — № 339. — С. 135-138.
4. Gutsunaeva S. V. Koping-strategii podrostkov s razlichnym urovnem zhiznestoykosti [Elektronnyy resurs] // *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy*. — 2015. — № 3-1. — С. 92-95. — Rezhim dostupa: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=6485> (data obrashcheniya: 29.01.2019).
5. Kuvaeva I. O., Krasnopeeva K. N. Issledovanie sovladayushchego povedeniya u zhenshchin v sem'e i professional'noy deyatelnosti // *Psikhologicheskiy vestnik Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta*. — 2009. — Вып. 8. — С. 3-15.
6. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznestoykosti. — М. : Smysl, 2006. — 63 s.
7. Maddi Sal'vatore R. Teorii lichnosti: sravnitel'nyy analiz : per. s angl. — SPb. : Rech', 2002. — 539 s.
8. Maklakov A. G. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovaniye v ekstremal'nykh usloviyakh // *Psikhologicheskiy zhurnal*. — 2001. — № 1. — Т. 22. — С. 16-24.
9. Muzdybaev K. Strategiya sovladaniya s zhiznennymi trudnostyami // *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noy antropologii*. — 1998. — № 2. — Т. 1. — С. 100-111.
10. Nalivayko T. V. Issledovanie zhiznestoykosti i ee svyazey so svoystvami lichnosti : avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. — Yaroslavl', 2006. — 27 s.
11. Osobennosti formirovaniya zhiznestoykosti i sovladaniya s trudnymi zhiznennymi i stressovymi situatsiyami nesovershennoletnikh v obrazovanii : metod. posobie / pod red. Yu. N. Denisova. — Barnaul, 2014. — 184 s.
12. Permyakova M. E., Barsukov A. A., Ershova I. A. Issledovanie svyazi zhiznestoykosti, schast'ya i koping-strategiy u studentov // *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury*. — 2017. — № 3 (165). — С. 132-140.
13. Smirnova A. V. Polovozrastnye zakonomernosti koping-povedeniya // *Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya : uchebnik i praktikum dlya prikladnogo bakalavriata / pod obshch. red. L. A. Golovey*. — М. : Yurayt, 2016. — С. 263-267.
14. Veroff J., Kulka R. A., Douvan E. Mental health in America. Patterns of help-seeking from 1957 to 1976 [Electronic resource]. — New York : Basic Books, 1981. — Mode of access: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00915215> (date of access: 30.01.2019).
15. Vindeker O., Ershova I., Permyakova M., Klimenskikh M., Tokarskaya L. The relationship of hardiness, coping strategies and tolerance for uncertainty with academic achievement among russian secondary schools students [Electronic resource] // 9th annual International Conference of Education, Research and Innovation (IC-ERI2016); Seville, Spain. — 2016. — 14-16 Nov. Proceedings. — R. 1219-1225. — Mode of access: <https://library.iated.org/view/VINDEKER2016REL> (date of access: 30.11.2018).
16. Rook K., Dooley D., Catalano R. Age differences in workers' efforts to cope with economic distress [Electronic resource] // *The social context of coping*. — New York : Plenum Press, 1991. — P. 79-105. — Mode of access: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-3740-7_5 (date of access: 30.01.2019).
17. Stone A. A., Neale J. M. New measure of daily coping: Development and preliminary results [Electronic resource] // *J. of personality and social psychology*. — 1984. — Vol. 46. — № 4. — P. 892-906. — Mode of access: [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1887284](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1887284) (date of access: 01.02.2019).