

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

Кафедра психологии личности

**«Психологические особенности совладания с трудными  
жизненными ситуациями у студентов-выпускников»**

---

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента 4 курса 462 группы

направления  
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления  
(специальности)

факультета психологии

---

Уколова Артема Игоревича

---

Научный руководитель  
Зав. кафедрой, д.псих.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В.Рягузова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой  
д.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В.Рягузова

инициалы, фамилия

Саратов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном обществе человеку приходится функционировать и развиваться в рамках, опосредованных крайней неопределенностью. Это накладывает отпечаток на уровень благополучия, удовлетворенность жизнью, личностное развитие и многие другие сферы жизнедеятельности. Вспышки разного рода кризисов в различных сферах, в том числе в социальной, политической, экономической, являются триггерами для формирования проблем и стресса, с которыми приходится сталкиваться человеку. Подобного рода изменения не позволяют человеку точно планировать собственное будущее, быть полностью уверенным в успешности достижения поставленных целей, так как различные внутренние и внешние факторы могут спровоцировать возникновение трудных жизненных ситуаций.

Пронизывая все аспекты жизнедеятельности человека, трудные жизненные ситуации отрицательно влияют на психологическую, физическую, духовную и социальную составляющую жизни. Именно этот факт опосредует актуальность и важность проблемы изучения таких феноменов, как адаптация, эффективность функционирования, конструктивные способы совладания со стрессом.

Исследование проблемы поведения в трудных жизненных ситуациях в психологии является базой в работах как зарубежных (С. Фолкмен, Л. Девидсон, Л. Мерфи, Г. Селье, Н. Хаан, Р. Лазарус и другие), так и отечественных исследователей (С.К. Нартова-Бочавер, В.А. Бодров, Л.Ф. Бурлачук, Л.И. Алцыферова, И.Г. Малкина-Пых, Д.А. Леонтьев и другие).

Несмотря на массовость изучения и большой объем работ, посвященных совладающему поведению, актуальность исследования в контексте данной проблемы не становится меньше. Это связано с тем, что мир стремительно меняется, общество сталкивается с новыми проблемами, которые вызывают новый стресс. Стремительное развитие также накладывает свой отпечаток, свидетельствуя о том, что уровень

психологической напряженности в социуме возрастает, требования к специалистам становятся выше. Именно поэтому необходимо рассматривать формирование и эффективность способов совладания со стрессом в контексте различных социально-психологических особенностей, внешних факторов и личностных характеристик.

Исследования по данной проблеме позволят в дальнейшем разработать психопрофилактические и коррекционные программы, которые могут включать в себя методы развития адаптивных способов совладания со стрессом, а также формирования у студентов механизмов психологической защиты высшего порядка.

**Объект исследования:** личность в трудной жизненной ситуации.

**Предмет исследования:** защитные механизмы личности как вариант реагирования на влияние трудных жизненных ситуаций.

**Цель исследования:** изучить психологические особенности совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов-выпускников.

**Гипотеза:** существуют различия в психологических особенностях совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов университета в зависимости от курса обучения.

Для реализации поставленной цели, были выбраны следующие **задачи:**

1. Изучить научные публикации по теме исследования, дать определение понятию «совладающее поведение» в трудной жизненной ситуации.
2. Проанализировать классификацию и структуру совладающего поведения.
3. Выявить особенности жизнестойкости в контексте общей психологии.
4. Эмпирически изучить особенности совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях.

4. Разработать рекомендации по эффективному совладанию со стрессом и выбору оптимального поведения в трудных жизненных ситуациях для студентов.

Для решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы использовались следующие **методы**:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования.

2. Психологическое тестирование с использованием следующих методик: «Опросник социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймон, адаптация А.К. Осницкого), «Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении» (В.В. Бойко), опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, адаптация Л.И. Вассермана), методика «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (В. Янке, адаптация Н.Е. Водопьяновой).

3. Методы статистического анализа с помощью компьютерной программы SPSS Statistics-22.

**База исследования:** в исследовании принимали участие студенты экономического факультета 1 курса бакалавриата и 4 курса бакалавриата и магистратуры Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского в возрасте от 18 до 36 лет (из них 51 юношей и 51 девушка)

### **Структура и объем выпускной квалификационной работы.**

Выпускная квалификационная работа состоит из двух глав, заключения, списка литературы (66 источников). Общий объем работы составляет 67 страницы.

**Первая глава «Теоретические основы исследования особенностей совладания с трудными жизненными ситуациями»** позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Понятие и сущность совладающего поведения в трудной жизненной ситуации. В контексте отечественных исследований, совладающее поведение выступает в роли уникальной поведенческой активности, которая

фокусируется на адаптации к условиям трудной ситуации, помогает ослабить ее, овладеть и смягчить ее воздействие. Другими словами, совладающее поведение позволяет ликвидировать или минимизировать стрессовое воздействие той или иной ситуации.

2. Структура и классификация совладающего поведения. Совладающее поведение по своей структуре включает в себя копинг-стили, копинг-действия и копинг-стратегии, которые определенным образом между собой взаимосвязаны. Как человек будет справляться с воздействием стрессогенов, зависит только от органичности внутренней структуры совладания репертуара стратегий поведения. Совладающее поведение, в первую очередь, служит для устранения или редуцирования влияния стресса на человека. Механизмом служит выбор на основе внутренних ресурсов продуктивного копинга. Под копинг-стратегиями понимают процесс управления стрессом, ответ на потенциальную и непосредственную угрозу. Комплекс идентичных стратегий формирует стиль совладающего поведения.

3. Понятие и сущность жизнестойкости. Исследованию жизнестойкости в практической психологии отводится особое место. Подобная важность диктуется тем, что устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях позволяет ей противостоять дезинтеграции, а также расстройствам личностного генеза. Кроме того, жизнестойкость позволяет личности работать без дезорганизации и утомления, сформировать прочную основу психического здоровья и ощущать гармонию с самим собой. На оценку ситуации, а также на ее преодоление существенное влияние могут оказывать убеждения жизнестойкости. Таким образом, оценка ситуации позволяет личности эффективно воплотить план действий, а также вселить уверенность в том, что влияние на возникшую ситуацию реально. Именно этот процесс снижает травматичность стрессовой ситуации.

**Во второй главе «Эмпирическое исследование особенностей совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов-выпускников» - приводится методическое обоснование исследования и его**

результаты.

*Методическое обоснование исследования.* В исследовании принимали участие студенты экономического факультета Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского в возрасте от 18 до 36 лет (из них 51 юношей и 51 девушек). Исследуемая выборка была разделена на две группы: 1) студенты 1 курса; 2) студенты 4 курса бакалавриата и магистратуры.

В работе использовали следующие методики: методика «Опросник социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд, адаптация А.К. Осницкого); «Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении» (В.В. Бойко); опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, адаптация Л.И. Вассермана); методика «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (В. Янке, адаптация Н.Е. Водопьяновой).

Количественный анализ результатов проведен с использованием математических методов обработки данных, описательной статистики, а также U-критерия Манна-Уитни.

*Результаты эмпирического исследования.* Распределение по выборке не соответствует нормальности. Это свидетельствует о том, что правомерно использовать непараметрические методы обработки статистических данных, в частности U-критерий Манна-Уитни.

Было установлено, что часть у студентов 1 курса преобладает высокий уровень социальной адаптации, выражена такая стратегия психологической защиты в общении, как «избегание», наиболее выраженными механизмами психологической защиты у студентов 1 курса являются «регрессия» и «отрицание». Выраженными копинг-стратегиями у студентов 1 курса являются: «жалость к себе», «заезженная пластинка», «социальная замкнутость», «бегство от стрессовой ситуации» и «замещение». Было установлено, что у студентов 4 курса и студентов магистрантов уровень социальной адаптации высокий, сильнее всего выражена такая стратегия

психологической защиты, как «миролюбие», выражен механизм психологической защиты как «компенсация», наиболее выраженными копинг-стратегиями у студентов старших курсов являются такие, как: «самоконтроль» и «контроль над ситуацией».

Сравнительный анализ позволяет сделать следующие выводы:

- существуют статистически значимые различия в психологических особенностях совладания с трудными жизненными ситуациями в зависимости от курса (возраста). Таким образом, выдвинутая в рамках исследования гипотеза о том, что существуют различия в психологических особенностях совладания с трудными жизненными ситуациями в зависимости от курса обучения у студентов высшего учебного заведения подтверждена.

Анализ полученных в ходе проведенного исследования результатов позволил разработать рекомендации, направленные на повышение жизнестойкости и стрессоустойчивости, что поможет в совладании со стрессом.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Студенты 4 курса бакалавриата и магистратуры характеризуются наличием механизмов психологической защиты высшего порядка, в то время как у студентов 1 курса могут наблюдаться примитивные механизмы психологической защиты.

2. Старшекурсники имеют высокий уровень социальной адаптации по сравнению со студентами 1 курса.

3. Студенты младших курсов больше ориентированы на поиск социальной поддержки, чем старшекурсники, что связано с потребностью проявить себя как личность.

4. Студенты 1 курса характеризуются более низким уровнем социальной адаптации и примитивными видами психологических защит.

5. Студенты 4 курса бакалавриата и магистратуры могут проявлять неадаптивные стратегии совладания со стрессом.

б. Для того, чтобы сформировать у студентов навыки эффективного совладания со стрессом и выбора оптимального поведения в трудных жизненных ситуациях, необходимо учитывать различные аспекты их жизнедеятельности: коммуникативный уровень, положение в коллективе, наличие активного отдыха, личностные особенности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная работа была направлена на изучение психологических особенностей совладания с трудными жизненными ситуациями. В рамках проведенной работы был осуществлен анализ научной литературы по проблеме исследования.

Анализируя научную литературу, посвященную изучению способам совладающего поведения можно отметить, что данный феномен позволяет сохранить баланс между ресурсами личности и требованиями, которые предъявляет внешняя среда. Совладающее поведение является неотъемлемой частью в преодолении стресса, а также объектом множества исследований, проводимых с позиций различных личностных особенностей и характеристик.

Существуют различные классификации и подходы к определению структуры совладающего поведения. Наиболее распространенной версией классификации совладающего поведения является: проблемно-ориентированное, субъектно-ориентированное и ориентированное на избегание. Наиболее полную классификацию стратегий совладания предложили С. Фолкман и Р. Лазарус.

Осуществляя первый этап исследования, были подобраны психологические методики, направленные на исследование психологических особенностей совладания с трудными жизненными ситуациями. Далее была проведена психодиагностика, которая позволила получить первичные эмпирические данные.

На втором этапе исследования была проведена обработка эмпирических данных, в результате которой были получены результаты,



свидетельствующие о выраженности уровня социальной адаптации, психологических защит и копинг-стратегий в зависимости от курса обучения студентов.

На третьем этапе исследования были проинтерпретированы и осмыслены полученные данные. Исследование социальной адаптивности показало, что у студентов младших курсов (1 курс) она характеризуется низким уровнем, а у старшекурсников (4 курс бакалавриата и магистратуры) – высоким.

Изучение доминирующей стратегии психологической защиты в общении показало, что у студентов младших курсов выражено избегание, а у старшекурсников – миролюбие.

Исследование механизмов психологической защиты показало, что студенты 1 курса чаще всего используют регрессию и отрицание, в то время как студенты 4 курса бакалавриата и магистратуры применяют компенсацию.

Исследование ведущих копинг-стратегий у младшекурсников показало, что они характеризуются ощущением зависти к окружающим, сочувствием к самим себе, неспособностью отвлекаться от ситуации, заикливанием на проблеме, стремлением к уединению, тенденцией ухода от стрессовой ситуации, потребностью обращаться к позитивным ситуациям. Старшекурсники характеризуются способностью сохранять самообладание, контролировать собственное поведение и реакции, анализировать и планировать алгоритм решения проблемы.

Была проведена работа по выявлению статистически значимых различий в психологических особенностях совладания с трудными жизненными ситуациями в зависимости от курса обучения. Таким образом, было выявлено, что для студентов младших курсов (1 курс бакалавриата) характерна выраженность: избегания, отрицания, подавления, регрессии, снижения значения, самоодобрения, психомышечной релаксации и поиска социальной поддержки. Для студентов старших курсов (4 курс бакалавриата и магистратуры) характерна выраженность: интегрального показателя

адаптации, миролюбия, компенсации, проекции, замещения, интеллектуализации, контроля над ситуацией и самоконтроля.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что существуют различия в психологических особенностях совладания с трудными жизненными ситуациями в зависимости от курса обучения подтвердилась.

Предложенные на базе исследования психологические рекомендации позволят сформировать у студентов навыки эффективного совладания со стрессом и выбора оптимального поведения в трудных жизненных ситуациях.