

УДК 616.89-008-003.96-055-057.875
DOI: 10.26435/UC.V012(35).535

О.А. Бешуля

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С РАССТРОЙСТВАМИ АДАПТАЦИИ

Жизнь современного человека проходит в сложных, порой экстремальных условиях, провоцирующих развитие стресса. Это связано со многими факторами и обстоятельствами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими. Ситуация с угрозой жизни в современном мире все чаще становится привычным атрибутом так называемой «мирной жизни». Возросшая угроза физического и иного насилия, террористических актов, промышленных и экологических катастроф снижает чувство защищенности и безопасности современного человека.

Повседневные жизненные ситуации приводят к резкому росту психологических нагрузок. Серьезное беспокойство вызывает нервно-психическое здоровье молодежи, которое обеспечивает их социальную адаптацию, влияет на соматическое и репродуктивное здоровье.

Студенческая молодежь наиболее подвержена стрессу, поскольку она сталкивается с рядом психоэмоциональных обстоятельств, таких как модификация социальной роли, перестройка личностных ориентаций, а также взаимоотношений с людьми. Активная трансформация привычного образа жизни молодых людей бросает им вызов в отношении абсолютной готовности к принятию и реализации текущих изменений и способности быстро, адекватно и своевременно реагировать на них посредством мобилизации внутренних ресурсов (Read, 1995[1]). Особо остро данные факторы проявляются на первых курсах обучения в университете и оказывают существенное влияние на социально-психологическую адаптацию студентов к системе образования, снижает успеваемость и качество образовательной деятельности.

Особое значение в формировании адаптации студентов занимают копинг-стратегии, которые представляют способы личного взаимодействия со стрессовой или кризисной ситуацией для человека (Леонтьев и Рассказова, 2006 [2], Осин, Рассказова, Гордеева [3]).

Ученые начали активно изучать стратегии совладающего поведения индивида со второй половины 20-го века. Большое количество исследований по этой теме связано с именами таких психологов, как Lazarus and Folkman (1984 [4]), Крюкова (2008[5]), Kalinina [6]). Они интерпретировали стратегии преодоления стресса или копинг-стратегии как способы преодоления трудностей. Это действия по поддержанию гармонии между требованиями окружающей среды и ресурсами, которые удовлетворяют этим требованиям. В результате человек уменьшает негативные последствия стрессовой ситуации или приспосабливается к ней.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Определить стратегии совладающего поведения у студенческой молодежи с расстройствами адаптации в гендерном аспекте

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Обследовали 510 студентов мужского и женского пола младших курсов в возрасте от 17 до 20 лет, которые проходили обучение на разных факультетах одного из университетов. Обследование было проведено с соблюдением принципов деонтологии и биоэтики на условиях информированного согласия.

Для изучения стратегий совладающего поведения у студенческой молодежи проводили опрос с использованием разработанной унифицированной «Карты обследования студента».

Для изучения присущих контингенту копинг-стратегий использовали опросник способов совладания (WCQ) (S. Folkman and R. Lazarus, 1988, в адаптации Т. Л. Крюковой, 2002) [7]). Скрининговую оценку психической деятельности осуществляли с помощью опросника SCL-90-R (L. R. Derogatis et al., в адаптации Н. В. Тарабриной, 2001[8]). Полученные данные заносили в та-

блицы Excel. Статистическую обработку проводили с использованием пакета программ «STATISTICA 10.0 [9]. На основании первичных данных были рассчитаны доли (P, в %), ошибки репрезентативности долей (m) и 95% доверительные интервалы (95% ДИ). Также рассчитывали показатели описательной статистики: средние арифметические величины (M), стандартные отклонения (sd), медианы (Me), минимумы (min) и максимумы (max) переменных. Формат представления данных по тексту и в таблицах следующий: $M \pm sd$ (min-max) Me=. Для оценки значимости различий параметров распределения переменных в группах использовали непараметрический критерий множественных сравнений Крускала-Уоллиса.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Выраженность психопатологической симптоматики определяли с помощью шкалы SCL-90-R. Для деления студентов на группы применяли кластерный анализ методом «k-срединных», с использованием субшкал SCL-90-R: SOM; INT; DEP; ANX; РНОВ. В результате кластерного анализа получили 3 группы студентов: практически здоровые (группа 1) – 273 (53,5%) студента, среди них 130 (47,6%) человек мужского пола и 143 (52,4%) – женского пола; с непатологическими нарушениями адаптации (ННА) (группа 2) – 155 (30,4%) человек, среди них 60 (38,7%) лиц мужского пола и 95 (61,3%) – женского пола; с отдельными признаками расстройств адаптации (ОПРА) (группа 3) – 82 (16,1%) человека, среди них 13 (15,9%) мужского пола и 69 (84,1%) – женского пола. Эти группы статистически значимо различаются по средним величинам вышеперечисленных субшкал SCL-90-R.

На следующем этапе изучали напряженность копинг-стратегий исследуемого контингента с использованием опросника способов совладания – WCQ (S. Folkman and R. Lazarus, 1988, в адаптации Т. Л. Крюковой, 2002) [6].

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженной предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимуще-

ственно результатом разрядки эмоционального напряжения. Практически здоровые студенты мужского и женского пола имеют низкий уровень напряженности копинга, что говорит об адаптивном варианте совладания со стрессом. При этом лица мужского и женского пола с ННА и ОПРА характеризуются средним уровнем напряженности копинга и находятся в пограничном состоянии. Обращает на себя внимание равномерное возрастание средних значений от группы практически здоровых студентов к группе с ОПРА (см. табл.).

Дистанцирование предполагает попытки преодоления негативных переживаний за счет субъективного снижения их значимости и степени эмоциональной вовлеченности. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания. Студенты мужского и женского пола всех 3 групп имеют средний уровень напряженности копинга, за исключением практически здоровых студентов женского пола. У лиц женского пола определяется плавное увеличение средних значений от группы 1 к группе 3, аналогичные тенденции наблюдаются у лиц мужского пола. При этом средние значения показателей выше у лиц женского пола по сравнению с аналогичными у лиц мужского пола (см. табл.).

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией, что может свидетельствовать о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения. Согласно данным табл. 1 лица с ННА и ОПРА мужского и женского пола характеризуются средним уровнем напряженности копинга, что свидетельствует о пограничном состоянии личности.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знако-

мым, владеющим, с точки зрения респондента, необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями. Стратегия поиска социальной поддержки более выражена у лиц женского пола, при этом средние значения показателей увеличиваются от группы 1 к группе 3. Лица мужского пола характеризуются средними (группа 1 и 2) и низкими (группа 3) значениями показателя. Данная тенденция свидетельствует о том, что студенты женского пола преимущественно переживают стрессовые ситуации при поддержке социума, в то время как лица мужского пола, наоборот, становятся более замкнутыми и предпочитают переживать сложности в одиночку.

Механизм принятия ответственности предполагает признание молодым человеком своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев – с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность

анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой, что может являться фактором риска развития депрессивных состояний. Преобладающим для большинства студентов всех 3 групп является низкое значения показателя, за исключением лиц женского пола с ОПРА. Лица женского пола характеризуются более высокими значениями показателя, что свидетельствует о большей готовности нести ответственность за свои поступки, чем у лиц мужского пола. Определяется равномерное увеличение средних значений показателя как для лиц мужского пола, так и для лиц женского пола.

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших

Таблица.

Показатели напряженности копинг-стратегий студентов младших курсов университета по методике S. Folkman и R. Lazarus, в баллах (n = 510)

Шкала	Группа 1, n=273		Группа 2, n=155		Группа 3, n=82	
	женщины, n=143	мужчины, n=130	женщины, n=95	мужчины, n=60	женщины, n=69	мужчины, n=13
Конфронтация	6,64±3,45 (0,0-16,0) Me=6,0	6,68±3,97 (0,0-18,0) Me=7,0	7,85±3,05 (1,0-13,0) Me=8,0	7,83±3,71 (0,0-17,0) Me=7,5	8,12±3,34 (0,0-18,0) Me=8,0	8,15±5,18 (0,0-14,0) Me=10,0
Дистанцирование	7,10±4,12 (0,0-18,0) Me=7,0	6,56±3,96 (0,0-18,0) Me=6,0	8,55±3,43 (0,0-18,0) Me=9,0	7,75±3,72 (0,0-14,0) Me=8,0	9,51±4,01 (0,0-18,0) Me=10,0	7,92±5,04 (0,0-13,0) Me=9,0
Самоконтроль	8,76±4,68 (0,0-20,0) Me=9,0	8,59±4,84 (0,0-21,0) Me=9,0	10,54±4,04 (0,0-19,0) Me=11,0	10,35±4,02 (0,0-18,0) Me=11,0	10,75±3,95 (0,0-19,0) Me=11,0	9,15±5,98 (0,0-17,0) Me=9,0
Поиск социальной поддержки	8,25±4,11 (0,0-18,0) Me=8,0	7,50±4,11 (0,0-18,0) Me=8,0	8,91±3,42 (1,0-15,0) Me=9,0	8,65±3,79 (0,0-15,0) Me=9,0	9,41±4,17 (0,0-18,0) Me=9,0	6,31±4,82 (0,0-13,0) Me=6,0
Принятие ответственности	5,07±3,13 (0,0-12,0) Me=5,0	4,96±3,16 (0,0-12,0) Me=5,0	6,33±2,52 (1,0-12,0) Me=6,0	5,72±2,99 (0,0-11,0) Me=6,0	7,07±2,55 (0,0-12,0) Me=7,0	5,69±3,90 (0,0-12,0) Me=7,0
Бегство-избегание	8,87±5,04 (0,0-24,0) Me=9,0	8,06±5,08 (0,0-24,0) Me=8,0	10,74±4,53 (1,0-21,0) Me=10,0	10,95±4,54 (0,0-21,0) Me=11,0	12,83±4,96 (0,0-24,0) Me=13,0	10,77±7,07 (0,0-20,0) Me=12,0
Планирование решения проблемы	9,08±4,59 (0,0-18,0) Me=9,0	8,79±4,92 (0,0-18,0) Me=9,0	9,27±4,04 (1,0-18,0) Me=9,0	9,18±4,18 (0,0-16,0) Me=9,5	9,14±4,19 (0,0-18,0) Me=10,0	7,46±4,68 (0,0-13,0) Me=9,0
Положительная переоценка	9,87±5,00 (0,0-21,0) Me=10,0	8,63±5,01 (0,0-21,0) Me=9,0	9,80±3,96 (2,0-19,0) Me=10,0	9,85±4,29 (0,0-18,0) Me=10,5	10,14±4,10 (0,0-19,0) Me=9,0	8,15±5,44 (0,0-14,0) Me=10,0

трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, передание, употребление психоактивных веществ с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эта стратегия рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях. Обращают на себя внимание высокие средние значения показателей для лиц мужского и женского пола всех 3 групп, выявлена тенденция к повышению средних значений от группы 1 к группе 3 как для лиц мужского пола, так и для лиц женского пола. Определяются более высокие средние значения показателя для студентов женского пола всех 3 групп (см. табл.). Таким образом, для лиц мужского и женского пола группы 3 свойственна стратегия бегства-избегания.

Планирование решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Значения изучаемого показателя для студентов мужского и женского пола всех 3 групп находятся в рамках средних значений, что говорит о пограничном состоянии личности. Определяются более высокие показатели средних величин у лиц женского пола по сравнению с аналогичными у лиц мужского пола.

Копинг-стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Средние значения показателя для лиц мужского и женского пола 2 и 3 групп несколько выше аналогичных в группе 1. При этом средние значения показателя у лиц женского пола немного выше по сравнению с аналогичными у лиц мужского пола.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено, что практически здоровые лица женского пола характеризуются преобладанием следующих копинг-механизмов:

- 1) планирование решения проблемы;
- 2) положительная переоценка;

3) самоконтроль.

При этом практически здоровые лица мужского пола характеризуются несколько иными механизмами совладания со стрессом, такими как:

- 1) самоконтроль;
- 2) планирование решения проблемы;
- 3) положительная переоценка.

У студентов женского пола с ННА выявлен средний уровень напряженности всех копинг-стратегий, за исключением механизма принятия ответственности (низкий уровень напряженности копинга). Аналогичные тенденции наблюдаются для лиц мужского пола с ННА, с более низкими значениями показателя принятия ответственности, чем у лиц женского пола.

Обращают на себя внимание более высокие средние значения всех показателей у лиц женского пола по сравнению с аналогичными у лиц мужского пола.

Студенты женского пола преимущественно переживают стрессовые ситуации при поддержке социума, в то время как лица мужского пола, наоборот, становятся более замкнутыми и предпочитают переживать сложности в одиночку. Лица женского пола характеризуются более высокими значениями показателя принятия ответственности, что свидетельствует о большей готовности отвечать за свои поступки, чем лица мужского пола. Для лиц мужского и женского пола группы 3 свойственна стратегия бегства-избегания.

У лиц женского пола с ННА преобладают следующие копинг-стратегии:

- 1) бегство-избегание;
- 2) самоконтроль;
- 3) положительная переоценка.

В то же время лица мужского пола с ННА характеризуются преобладанием таких механизмов совладания со стрессом:

- 1) планирование решения проблемы;
- 2) самоконтроль;
- 3) положительная переоценка.

Лица женского пола с ОПРА предпочитают использовать:

- 1) бегство-избегание;
- 2) самоконтроль;
- 3) положительную переоценку.

При этом у студентов мужского пола с ОПРА лидируют:

- 1) бегство-избегание;
- 2) самоконтроль;
- 3) конфронтация и положительная переоценка.

Полученные данные легли в основу комплексной программы психопревенции расстройств адаптации у студенческой молодежи.

О.А. Бещуля

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С РАССТРОЙСТВАМИ АДАПТАЦИИ

Цель работы: определить стратегии совладающего поведения у студенческой молодежи с расстройствами адаптации в гендерном аспекте.

Обследовали 510 студентов мужского и женского пола 1 и 2 курсов одного из университетов возрастом от 17 до 20 лет. Для изучения присущих контингенту копинг-стратегий использовали опросник способов совладания (WCQ). Скрининговую оценку психической деятельности осуществляли с помощью опросника SCL-90-R.

Выраженность психопатологической симптоматики определяли с помощью шкалы SCL-90-R. Для деления студентов на группы применяли кластерный анализ методом «к-срединных», с использованием субшкал SCL-90-R: SOM; INT; DEP; ANX; PHOB. В результате кластерного анализа получили 3 группы студентов: практически здоровые (группа 1) – 273 (53,5%) студента, среди них 130 (47,6%) человек мужского пола и 143 (52,4%) - женского пола; с непатологическими нарушениями адаптации (группа 2) – 155 (30,4%) человек, среди них 60 (38,7%) лиц мужского пола и 95 (61,3%) –женского пола; с отдельными признаками расстройств адаптации (группа 3) - 82 (16,1%) человека, среди них 13 (15,9%) мужского пола и 69 (84,1%) – женского пола.

Установлено, что практически здоровые лица женского пола характеризуются преобладанием следующих копинг-механизмов: планирование реше-

ния проблемы; положительная переоценка; самоконтроль. При этом практически здоровые лица мужского пола характеризуются несколько иными механизмами совладания со стрессом, такими как: самоконтроль; планирование решения проблемы; положительная переоценка.

У лиц женского пола с непатологическими нарушениями адаптации преобладают следующие копинг-стратегии: бегство-избегание; самоконтроль; положительная переоценка. В то же время лица мужского пола с непатологическими нарушениями адаптации характеризуются преобладанием таких механизмов совладания со стрессом: планирование решения проблемы; самоконтроль; положительная переоценка.

Лица женского пола с отдельными признаками расстройств адаптации предпочитают использовать: бегство-избегание; самоконтроль; положительную переоценку.

При этом у студентов мужского пола с отдельными признаками расстройств адаптации лидируют: бегство-избегание; самоконтроль; конфронтация и положительная переоценка.

Полученные данные легли в основу комплексной программы психопревенции расстройств адаптации у студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, расстройства адаптации, копинг-стратегии.

О.А. Beshulia

SEI HPE «M. Gorky Donetsk National Medical University», Donetsk

GENDER FEATURES OF COPING STRATEGIES OF STUDENT YOUTH WITH ADJUSTMENT DISORDERS

Objective: to identify strategies for coping behavior among students with adjustment disorders.

510 students aged 17-20 years were examined. We used the questionnaire of coping techniques (WCQ) to determine the coping strategies of the student youth. Screening assessment of mental activity was carried out using the questionnaire SCL-90-R.

To distribute students into groups, we used cluster analysis (the “k-median” method). We used 5 subscales of SCL-90-R for dividing students: SOM; INT; DEP; ANX; PHOB. Statistically significant differences between students of the following groups were found: practically healthy (group 1) - 273 (53.5%) people, among them 130 men (47.6%) and 143 women (52.4%); with non-pathological violations of adaptation (group 2) - 155 (30.4%) people, among them 60 men (38.7%) and 95 women (61.3%); with individual signs of adjustment disorders (group 3) - 82 (16.1%) people, among them 13 people men (15.9%) and 69 women (84.1%).

It has been established that almost healthy female persons are characterized by a predominance of the fol-

lowing coping mechanisms: 1. Planning a problem solving. 2. Positive reevaluation. 3. Self-control. At the same time, practically healthy males are characterized by slightly different mechanisms of stress overcoming, such as: 1. Self-control. 2. Planning a problem solving. 3. Positive reevaluation. Female individuals with non-pathological violations of adaptation have following coping strategies: 1. Escape-avoidance. 2. Self-control. 3. Positive reevaluation. At the same time, males of group 2 are characterized by the prevalence of such coping mechanisms: 1. Planning a problem solving. 2. Self-control. 3. Positive reevaluation. Female individuals with individual signs of adjustment disorders prefer to use: 1. Escape-avoidance. 2. Self-control. 3. Positive reevaluation. At the same time, male students of the group 3 use: 1. Escape-avoidance. 2. Self-control. 3. Confrontation and positive reevaluation. The obtained data formed the basis of a comprehensive program of psychoprevention of adjustment disorders of students.

Key words: students, adjustment disorders, coping strategies.

ЛИТЕРАТУРА

1. Read J.D. The availability heuristic in person identification – the sometimes misleading consequences of enhanced contextual information. *Applied Cognitive Psychology*. 1995; 9: 91-121.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл; 2006. 63.
3. Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики cope. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013; 10 (1): 82-118.
4. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing; 1984. 460.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008; 14: 147-153.
6. Kalinina N.V., Kalinin I.V., Salakhova V.B., Oschepkov A.A., Simanovskaja M.A. The Use of Social Resources of Inclusive Educational Environment to Cope Difficult Situations by Adolescents. *IEJME- Mathematics Education*. 2016; 11 (7): 2527-2536.
7. Folkman S., Lazarus R.S. *Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting, Psychological Press; 1988. 328.
8. Тарабрина, Н. В. Методика: опросник выраженности психопатологической симптоматики (SYMPTOM CHECK LIST-90-REVISED - SCL-90-R) : адаптация методики. Москва : Институт психологии РАН, лаборатория психологии посттравматического стресса и психотерапии; 2002. URL: <https://www.sites.google.com/site/test300m/scl> (дата обращения: 27.04.2020).
9. Ермолаев О. Ю. Понятие выборки. В кн.: МARYUTINA Т.М., ред. *Математическая статистика для психологов : учебник*. 2-е изд., испр. М.: Московский психолого-социальный институт; 2003. 29-52.

REFERENCES

1. Read J.D. The availability heuristic in person identification – the sometimes misleading consequences of enhanced contextual information. *Applied Cognitive Psychology*. 1995; 9: 91-121.
2. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. *Test zhiznesteikosti*. M.: Smysl; 2006. 63 (in Russian).
3. Osin E.N., Rasskazova E.I., Gordееva T.O. *Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki cope*. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. 2013; 10 (1): 82-118 (in Russian).
4. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing; 1984. 460.
5. Kryukova T.L. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie, problemy i perspektivy*. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika*. 2008; 14: 147-153 (in Russian).
6. Kalinina N.V., Kalinin I.V., Salakhova V.B., Oschepkov A.A., Simanovskaja M.A. The Use of Social Resources of Inclusive Educational Environment to Cope Difficult Situations by Adolescents. *IEJME- Mathematics Education*. 2016; 11 (7): 2527-2536 (in Russian).
7. Folkman S., Lazarus R.S. *Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting, Psychological Press; 1988. 328.
8. Tarabrina, N. V. *Metodika: oprosnik vyrazhennosti psikhopatologicheskoi simptomatiki (SYMPTOM CHECK LIST-90-REVISED - SCL-90-R) : adaptatsiya metodiki*. Moskva : Institut psikhologii RAN, laboratoriya psikhologii posttravmaticheskogo stressa i psikhoterapii; 2002. URL: <https://www.sites.google.com/site/test300m/scl> (data obrashcheniya: 27.04.2020) (in Russian).
9. Ermolaev O. Yu. *Ponyatie vyborki*. V kn.: Maryutina T.M., red. *Matematicheskaya statistika dlya psikhologov : uchebnyk*. 2-e izd., ispr. M.: Moskovskii psikhologo-sotsial'nyi institut; 2003. 29-52 (in Russian).