

УДК / UDC 159.923-057.875
DOI 10.35231/18186653_2021_2_142

Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза

Е. С. Ермакова

*Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Введение. Исследование посвящено особенностям совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и депрессии студентов вуза разных направлений подготовки. Результаты позволяют уточнить психологические знания об особенностях личностных механизмов, с помощью которых формируется адаптационный потенциал человека.

Материалы и методы. Использовались следующие методики: «Копинг-тест» Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой; методика исследования жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге; Шкала депрессии А.Т. Бека, адаптация Н.В. Тарабриной. Выборка представлена студентами I–II курса вуза психологического, экономического и технического направлений профессиональной подготовки. Общее количество испытуемых – 90 чел., из них по 30 студентов каждого направления, по 15 юношей и девушек в каждой выборке, в возрасте от 18 до 21 года.

Результаты исследования. Факторный анализ позволил выделить различия в структуре связей показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и депрессии студентов разных направлений профессиональной подготовки.

Обсуждение и выводы. Копинг-стратегии, жизнестойкость, стрессоустойчивость, склонность к депрессии входят в структуру целостных личностных характеристик, которые ответственны за оптимальную адаптацию и успешное совладание с жизненными трудностями. Чем значительнее представлены личностные конструкты, включающие в себя показатели копинг-поведения и жизнестойкости, тем выше возможность противостояния стрессам и депрессии.

Ключевые слова: копинг-стратегии, жизнестойкость, стрессоустойчивость, склонность к депрессии, студенты вуза.

Для цитирования: Ермакова Е. С. Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. – 2021. – № 2. – С. 142–159. DOI 10.35231/18186653_2021_2_142

Coping behavior, resilience, stress tolerance and depression of university students

Elena S. Ermakova

*Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University,
Saint Petersburg, Russian Federation*

Introduction. The research is devoted to the peculiarities of coping behavior, resilience, stress resistance and depression of university students in different areas of training. The results will allow to clarify psychological knowledge about the features of personal mechanisms, with the help of which the adaptation potential of a person is formed.

Materials and methods. The following methods were used: Ways of Coping Questionnaire, WCQ R. Lazarus, S. Folkman, in the adaptation of T.L. Kryukova, E.W. Kuftyak, M.S. Zamyshlyayeva; method of life resistance research S. Maddi, in the adaptation of D.A. Leontyev, E.I. Rasskazova; methods for determining stress tolerance and social adaptation of The Holmes and Rage Stress Inventory; Depression scale A.T. Beck (Beck Depression Inventory), in the adaptation of N.V. Tarabrina. The sample is represented by students of 1-2 courses of the university of psychological, economic and technical areas of professional training. The total number of subjects is 90 people, of which 30 students of each direction, 15 boys and girls in each sample, aged 18 to 21 years.

Results. Factor analysis made it possible to distinguish differences in the structure of the relationships of indicators of co-behavior, resilience, stress resistance and depression of students in different areas of professional training.

Discussion and conclusion. Coping strategies, resilience, stress tolerance, depression propensity are part of the structure of holistic personality characteristics that are responsible for optimal adaptation and successful coping with life difficulties. The more significant the personal constructs are presented, including indicators of coping behavior and resilience, the higher the possibility of confronting stresses and depression.

Key words: coping strategies, resilience, stress tolerance, tendency to depression, university students.

For citation: Ermakova, E. S. (2021) Sovladayushchee povedenie, zhiznestojkost', stressoustojchivost' i depressiya studentov vuza [Coping behavior, resilience, stress tolerance and depression of university students]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No 2. pp. 142–159. DOI 10.35231/18186653_2021_2_142 (In Russian).

Введение

Актуальность исследования совладающего поведения студентов как разновидности социального поведения, которое обеспечивает основу для жизнеспособности, адаптивности, обоснована наличием стрессовых факторов обучения в вузе. Обучение в высших учебных заведениях связано с высоким уровнем психического и физического напряжения, которое может возрасти в период сессии, повышением требований, строгим контролем и регламентированным режимом, а также социальной адаптацией, необходимостью в личностном самоопределении и в профессиональной среде [7].

Основные личностные характеристики включают те психологические особенности, которые кажутся наиболее глубинными, стабильными и влияют на другие характеристики человека [14]. Исследования личностных характеристик, развитие которых формирует позитивное отношение к жизни и повышает уверенность человека в своих способностях решать проблемы, брать ответственность на себя за свое благополучие, концентрируются вокруг понятия жизнестойкости. Жизнестойкость – черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста [1].

Столкновение студентов со стрессовыми ситуациями вызывает нагрузку на механизмы, позволяющие предвидеть их возникновение и снимать психическое напряжение. Важнейшей комплексной психологической особенностью, отражающей способность личности успешно выполнять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях, является стрессоустойчивость [10].

Выявление депрессивных состояний у студентов связано с высокой вероятностью возникновения неадаптивных реакций в процессе вузовского обучения, которые могут включать аффективное состояние, характеризующееся негативным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения [4].

Вышеизложенное позволяет предположить, что жизнестойкость, стрессоустойчивость, склонность к депрессии опосредуют влияние стрессогенных факторов на совладающее поведение студентов в вузе. Исследование особенностей совладающего поведения в структуре таких личностных характеристик студентов, как жизнестойкость, стрессоустой-

чивость, склонность к депрессии, является актуальной задачей, поскольку данные личностные диспозиции могут оказывать влияние на ресурсы совладания со стрессом. Полученные результаты позволят уточнить психологические знания об особенностях личностных механизмов, с помощью которых формируется адаптационный потенциал человека.

Цель нашего эмпирического исследования: анализ особенностей и связей между показателями совладающего поведения и такими личностными характеристиками студентов вуза разных направлений профессиональной подготовки, как жизнестойкость, стрессоустойчивость и склонность к депрессии.

Гипотезой нашего исследования явилось предположение о том, что структура связей показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и склонности к депрессии имеет специфические особенности у студентов разных направлений профессиональной подготовки.

Обзор литературы

Совладающее поведение понимается как совокупность гибких, динамичных поведенческих и когнитивных усилий человека, цель которых – справиться с трудными, стрессовыми, превосходящими имеющиеся ресурсы ситуациями [11]. В отличие от взрослых для студентов характерен более узкий репертуар стратегий coping-стратегий. При этом в ситуациях с высокой интенсивностью переживания наиболее частым становится использование пассивных стратегий, связанных с эмоциональным совладанием [5]. Аналогичны и результаты исследования Е.В. Битюцкой, которые показывают, что для преодоления трудной жизненной ситуации студенты предпочитают использовать стратегии, связанные с привлечением других людей¹. Исследование М.В. Жуйковой выявило, что в трудных ситуациях повседневной жизнедеятельности студенты используют чаще продуктивные стратегии решения проблем и планирования решения проблемы. Студенты гуманитарных специальностей, по сравнению со студентами

¹ Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 209 с.

технической специальности, чаще используют непродуктивные стратегии: «бегство-избегание», «избегание проблем», «дистанцирование»¹. Т.В. Сборцева определила три студенческие стратегии в критических ситуациях: активная, компенсаторная, пассивная. Выбор стратегии определяется такими характеристиками эмоциональной сферы, как внутренний конфликт, тревожность и фрустрированность личности².

Жизнестойкость человека связана с преодолением различных стрессов, поддержанием физического и психического здоровья, самоэффективностью и удовлетворенностью своей жизнью [3]. Исследования последних лет показывают средний уровень жизнестойкости и таких её компонентов, как «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», у подавляющего большинства выборок студентов различных вузов и специальностей [8; 13; 17].

Стрессоустойчивость является сложной системной характеристикой человека, отражающей его способность успешно выполнять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях, проявлять эмоциональную стабильность и психическую устойчивость [12]. Исследования стрессоустойчивости студентов выявили преимущественно средние и низкие показатели стрессоустойчивости, незначительную способность противостоять стрессу и сложности адаптации к новым условиям деятельности [6; 16].

Депрессия характеризуется как психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления [2]. Исследования показывают представленность депрессивной симптоматики у студентов с противоречивой динамикой в процессе вузовского обучения. Распространенность тревожно-депрессивных расстройств различной нозологической принадлежности среди студентов-медиков, по данным исследования В. А. Стрижева, Е. О. Бойко, Л. Е. Ложниковой, О. Г. Зайцевой, составляет 6,8% на первом курсе и 11,5% – на пятом курсе с преобладанием клинически выраженной депрессии на пятом [15]. В исследовании А.В. Ершовой выявлено, что к старшим курсам Уральского государственного университета

¹ Жуйкова М.В. Совладающее поведение студентов гуманитарной и технической направленности обучения в процессе саморегуляции психических состояний: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2011. 26 с.

² Сборцева Т.В. Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. Череповец, 2002. 69 с.

путей сообщения депрессивная симптоматика у студентов нарастает [9]. Исследование А. Р. Юсуповой студентов II–IV курсов разных специальностей Башкирского государственного педагогического университета показало, что уровень депрессии снижается от младших курсов к старшим [17].

Таким образом, теоретический анализ проблемы показывает важность и актуальность исследования тех личностных характеристик, которые могут оказывать влияние на совладающее поведение.

Материалы и методы

Методический инструментарий исследования представлен следующими методиками: «Копинг-тест» Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой; методика исследования жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге; Шкала депрессии А.Т. Бека, адаптация Н.В. Тарабриной. Математико-статистические методы включали применение описательной статистики, χ^2 – Пирсона, факторного анализа.

Выборка представлена студентами I–II курсов Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I психологического, экономического и технического направлений профессиональной подготовки. Общее количество испытуемых – 90 чел., из них по 30 студентов каждого направления, по 15 юношей и девушек в каждой выборке, в возрасте от 18 до 21 года.

Результаты исследования

Анализ результатов всей выборки студентов показал, что преобладающими являются такие копинг-стратегии, как «бегство-избегание» (25%), «планирование решения проблемы» (23%), «самоконтроль» (21%), «положительная переоценка» (18%), что не свидетельствует о конструктивных способах совладания. Показатели жизнестойкости у студентов всей выборки находятся на среднем уровне (62%), такие компоненты, как «вовлеченность» и «контроль» находятся на среднем уровне, «принятие риска» – на высоком уровне. Выявлен преобладающий у всей выборки низкий уровень стрессоустойчивости, что говорит о низкой сопротивляе-

мости стрессу, склонности к нервному истощению. У большинства студентов выявлено хорошее эмоциональное состояние и отсутствуют признаки депрессии.

Сравнение показателей методик у студентов разных направлений подготовки выявило следующее.

Анализ средних значений результатов показал, что копинг-стратегия «бегство-избегание» является преобладающей у студентов психологического направления (среднее значение – 12), у студентов экономического – «самоконтроль» (среднее значение – 9), у студентов технического направления – «планирование решения проблемы» (среднее значение – 14). Самые низкие средние показатели у студентов всех направлений подготовки имеют стратегии «конфронтационный копинг», «дистанцирование» (рис. 1).

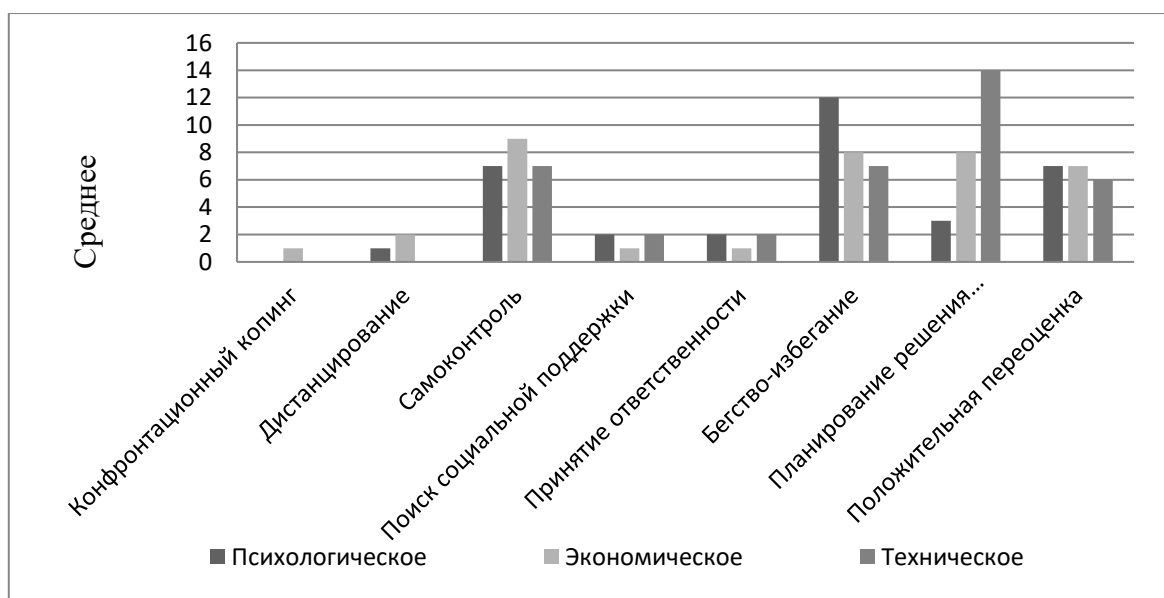


Рис. 1. Показатели «Копинг-теста» Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, студентов разных направлений подготовки (средние значения)

Описанные различия показателей копинг-стратегий студентов разных направлений подготовки не являются значимыми, что подтверждается применением критерия χ^2 – Пирсона (уровень значимости 0,05).

Сравнение средних показателей жизнестойкости студентов разных направлений подготовки показало средний уровень общей жизнестойкости и её компонента «контроль» у студентов всех направлений подготовки. Показатель «вовлеченность» находится на среднем уровне у

студентов психологического и технического направлений подготовки, на среднем и низком уровне – у студентов экономического направления, высокий уровень отсутствует. «Принятие риска» находится на высоком и среднем уровне у студентов психологического направления, на высоком уровне у студентов экономического и технического направлений подготовки. Описанные различия показателей жизнестойкости студентов разных направлений подготовки не являются значимыми, что подтверждается применением критерия χ^2 – Пирсона (уровень значимости 0,05).

Анализ показателей стрессоустойчивости студентов различных направлений подготовки выявил преобладание высокого и среднего уровня стрессоустойчивости у студентов психологического направления. У студентов экономического и технического направлений преобладают низкие показатели стрессоустойчивости (рис. 2).

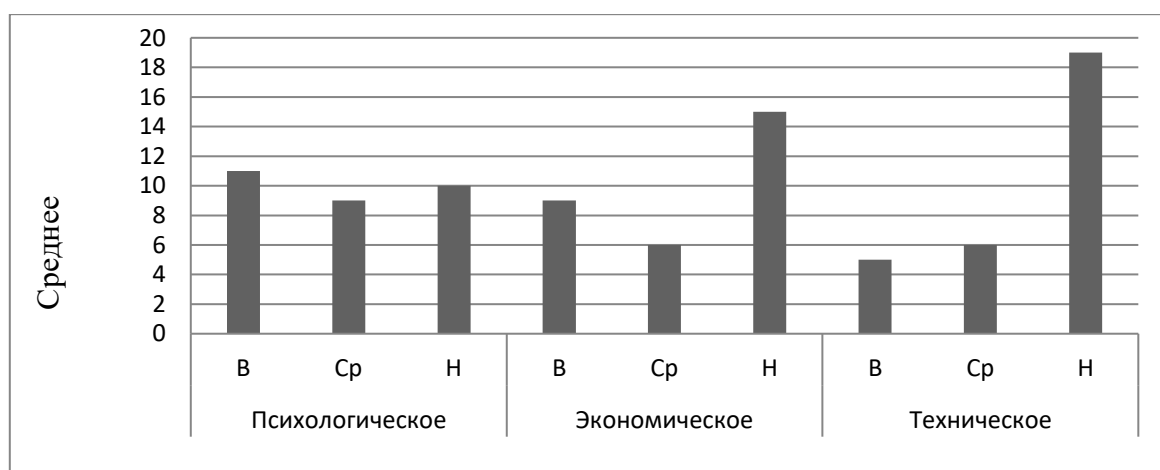


Рис. 2. Показатели методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге студентов разных направлений подготовки

Описанные различия показателей стрессоустойчивости студентов разных направлений подготовки не являются значимыми, что подтверждается применением критерия χ^2 – Пирсона (уровень значимости 0,05).

Анализ показателей склонности к депрессии студентов разных направлений подготовки выявил преобладание отсутствия депрессивных симптомов и легкую депрессию у студентов психологического и экономического направлений, отсутствие депрессивных симптомов – у студентов технического направления. Различия показателей склонности к депрессии студентов разных направлений подготовки не являются значимыми, что подтверждается применением критерия χ^2 – Пирсона (уровень значимости 0,05).

Факторный анализ полученных данных проводился методом главных компонент. Суммарная информативность всех факторов составляет 0,76. Большинство признаков по другим факторам имеет незначительные (менее 0,3) факторные нагрузки, полученная факторная структура является достаточно простой. Выделенные факторы объясняют более половины (64,5%) суммарной дисперсии признаков.

Факторный анализ показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и склонности к депрессии студентов психологического направления позволил выявить четыре фактора (табл. 1).

Таблица 1

Факторный анализ показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и склонности к депрессии студентов психологического направления

Фактор	Названия переменных	Значение факторной нагрузки
1. Жизнестойкость, совладающее поведение, стрессоустойчивость, склонность к депрессии	Жизнестойкость	,938
	Принятие риска	,917
	Вовлеченность	,886
	Контроль	,822
	Стрессоустойчивость	,677
	Поиск социальной поддержки	,392
	Планирование решения проблемы	,339
	Положительная переоценка	,302
	Депрессия	-,423
2. Продуктивный копинг и контроль	Бегство-избегание	-,667
	Конфронтационный копинг	,896
	Положительная переоценка	,760
	Планирование решения проблемы	,603
	Поиск социальной поддержки	,471
3. Непродуктивный копинг	Контроль	,304
	Дистанцирование	,853
	Самоконтроль	,784
4. Совладающее поведение и склонность к депрессии	Бегство-избегание	,328
	Принятие ответственности	,929
	Депрессия	,403
	Дистанцирование	,303

1 фактор – жизнестойкость, совладающее поведение, стрессоустойчивость, склонность к депрессии. Чем выше уровень всех показателей жизнестойкости и продуктивных стратегий совладающего поведения, тем ниже склонность к стрессу и депрессии, а также использование стратегии бегство-избегание.

2 фактор – продуктивный копинг и контроль. Стратегии продуктивного копинга способствуют контролю своего поведения, сохранению способности выполнять действия в неблагоприятных условиях.

3 фактор – непродуктивный копинг. Студенты склонны преодолевать негативные переживания за счет снижения эмоциональной вовлеченности, контролируя свое поведение, снижая значимость проблемы и уходя от её разрешения.

4 фактор – совладающее поведение и склонность к депрессии. Готовность нести ответственность за собственные слова, действия и эмоциональное отдаление от ситуации способствуют депрессии студентов.

Факторный анализ показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и склонности к депрессии студентов экономического направления позволил выявить пять факторов (табл. 2).

Таблица 2

Факторный анализ показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и склонности к депрессии студентов экономического направления

Фактор	Название переменной	Значение факторной нагрузки
1. Жизнестойкость	Жизнестойкость	,987
	Вовлеченность	,889
	Контроль	,843
	Принятие риска	,693
2. Продуктивный проблемно-ориентированный копинг	Самоконтроль	,788
	Планирование решения проблемы	,771
	Бегство-избегание	,703
	Положительная переоценка	,587
	Дистанцирование	,463
3. Непродуктивный и эмоционально-ориентированный копинг	Поиск социальной поддержки	,914
	Положительная переоценка	,566
	Конфронтационный копинг	,439

4. Склонность к депрессии, стрессоустойчивость и совладающее поведение	Депрессия	,698
	Стрессоустойчивость	-,867
	Положительная переоценка	-,350
5. Совладающее поведение и жизнестойкость	Принятие ответственности	,750
	Конфронтационный копинг	,704
	Бегство-избегание	,426
	Принятие риска	,379

1 фактор – жизнестойкость. Представленность всех компонентов жизнестойкости может говорить о выраженности этого внутреннего ресурса, способствующего сохранению физического и психического здоровья студентов.

2 фактор – продуктивный проблемно-ориентированный копинг. Студенты преодолевают негативные переживания за счет целенаправленного подавления эмоций, положительного переосмысления ситуации и контролируют свое поведение.

3 фактор – непродуктивный и эмоционально-ориентированный копинг. Студенты преодолевают негативные переживания за счет снижения значимости проблемы, поиска эмоциональной поддержки и агрессивном неприятии проблемы.

4 фактор – склонность к депрессии, стрессоустойчивость и совладающее поведение. Чем выше склонность к стрессу и депрессии, тем ниже у студентов переосмысление сложившейся ситуации с целью поиска положительных сторон.

5 фактор – совладающее поведение и жизнестойкость. Осознание готовности нести ответственность за собственные действия, как и агрессивное неприятие проблемы студентами связаны с уходом от решения проблемы и контролем своего поведения.

Факторный анализ показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и склонности к депрессии студентов технического направления позволил выявить четыре фактора (табл. 3).

Таблица 3

Факторный анализ показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и склонности к депрессии студентов технического направления

Фактор	Название переменной	Значение факторной нагрузки
1. Жизнестойкость, конфронтационный копинг и склонность к депрессии	Жизнестойкость	,980
	Вовлеченность	,890
	Контроль	,825
	Принятие риска	,752
	Конфронтационный копинг	-,329
	Депрессия	-,417
2. Непродуктивный и проблемно-ориентированный копинг	Бегство-избегание	,903
	Дистанцирование	,810
	Конфронтационный копинг	,664
	Самоконтроль	,664
	Принятие ответственности	,615
3. Эмоционально-ориентированный и продуктивный копинг	Положительная переоценка	,858
	Поиск социальной поддержки	,796
	Планирование решения проблемы	,523
	Конфронтационный копинг	,417
	Самоконтроль	,344
4. Склонность к депрессии, стрессоустойчивость и самоконтроль	Депрессия	,703
	Стрессоустойчивость	-,855
	Самоконтроль	-,471

1 фактор – жизнестойкость, конфронтационный копинг и склонность к депрессии. Чем выше общая жизнестойкость и её компоненты, тем ниже у студентов склонность к депрессии и реже проявляется агрессивное отношение к проблеме.

2 фактор – непродуктивный и проблемно-ориентированный копинг. Студенты в негативной ситуации направлены на уход от изменения ситуации, и в то же время пытаются нести ответственность за ситуацию, осуществлять психоэмоциональный контроль своего состояния.

3 фактор – эмоционально-ориентированный и продуктивный копинг. Студенты используют эмоциональную саморегуляцию, ищут эмоциональную поддержку близких, при этом пытаются найти продуктивное решение проблемы через анализ ситуации, контроль и сдерживание эмоций.

4 фактор – склонность к депрессии, стрессоустойчивость и самоконтроль. Чем ниже у студентов психоэмоциональные ресурсы, направленные на саморегуляцию и волевой контроль собственного состояния, тем ниже стрессоустойчивость и выше склонность к депрессии.

Обсуждение и выводы

Не было обнаружено значимых различий показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и склонности к депрессии студентов разных направлений профессиональной подготовки.

Факторный анализ позволил выделить различия в структуре связей показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости, склонности к депрессии студентов разных направлений профессиональной подготовки. Жизнестойкость и её компоненты как отдельный фактор выявлен лишь у студентов экономического направления подготовки. Представленность всех компонентов жизнестойкости в отдельном факторе может говорить о выраженности этого внутреннего ресурса, способствующего сохранению физического и психического здоровья студентов данного направления. У студентов психологического и технического направления подготовки компоненты жизнестойкости связаны с различными копинг-стратегиями, только у студентов психологического направления выявлена отрицательная связь с показателями склонности к депрессии и стрессу. Такие результаты могут свидетельствовать как о более вероятной возможности возникновения депрессии и стресса у студентов психологического направления, так и использовании студентами осознанных копинг-стратегий для поддержания жизнестойкости.

Показатели склонности к стрессу и депрессии у студентов разных направлений подготовки связаны с различными стратегиями совладания. При этом у студентов психологического и технического направления подготовки склонность к депрессии входит в два фактора и связана как с копингом, так и с показателями жизнестойкости. Можно предположить, как более частое проявление стремления к депрессии у этих студентов, так и в целом более развитые защитные механизмы её сдерживания.

Различия в структуре факторов, связанных с совладающим поведением студентов, показывают наличие у студентов разных направлений подготовки как продуктивных, так и непродуктивных копинг-стратегий. При этом более дифференцированная структура совладающего поведения – 13

различных копинг-стратегий, представленных во всех факторах – отмечена у студентов психологического направления.

Среди непродуктивных копинг-стратегий студентов всех направлений подготовки отмечается такая стратегия, как бегство-избегание, связанная с другими стратегиями совладающего поведения, при этом менее всего она представлена у студентов технического направления подготовки, стратегия конфронтационного копинга входит в разные факторы три раза, в отличие от студентов психологического направления, у которых она отмечена один раз. Можно полагать, что студенты технического направления подготовки чаще используют агрессивные усилия по изменению ситуации, показывают определенную степень выраженности и готовности к риску, при этом у них менее выражен страх решения проблемы и уход от неё. У студентов психологического направления подготовки чаще отмечается уход от проблемы, чем агрессивное стремление изменить проблемную ситуацию.

Гипотеза нашего исследования о том, что структура связей показателей совладающего поведения, жизнестойкости, стрессоустойчивости и склонности к депрессии имеет специфические особенности у студентов разных направлений профессиональной подготовки, подтверждена.

Различия результатов по направлениям подготовки можно объяснить личностными особенностями студентов, актуализированными, в том числе, спецификой профессионального образования. Данное предположение требует дальнейших исследований.

Таким образом, можно полагать, что копинг-стратегии, жизнестойкость, стрессоустойчивость, склонность к депрессии входят в структуру целостных личностных характеристик, которые ответственны за оптимальную адаптацию и успешное совладание с жизненными трудностями. При этом, чем значительнее представлены личностные конструкты, включающие в себя показатели копинг-поведения и жизнестойкости, тем выше адаптационные способности, тем выше возможность противостояния стрессам и депрессии.

Полученные результаты позволяют уточнить понимание адаптационного потенциала личности и показывают наличие его стержневых характеристик уже в юношеском возрасте в процессе профессионального образования.

Список литературы

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогской государственного радиотехнического университета. – 2005. – Т. 51. – № 7. – С. 83–84.
2. Бакирова Г.Х. Виды депрессии и причины, ее вызывающие // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2010. – № 2 (14). – С. 47–51.
3. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья: Материалы науч.-практ. конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – 2008. – Т. 2. – С. 24–27.
4. Воронов М.В., Гримблат С.О. Групповой портрет депрессии: моногр. – М.: Ника-Центр, 2005. – 400 с.
5. Гончарова С.С. Оценка юношеством эффективности способов психологического преодоления негативных событий жизненного пути // Вторая научно-практическая Интернет-конференция «Психология и семья», Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка. – Минск, 2006. [Электронный ресурс]. – URL: <http://psy-family.narod.ru/konf2.htm> (дата обращения: 15.01.2021)
6. Дворникова А.И., Пости Е.Е. Стрессоустойчивость как фактор профессионального становления студентов технического вуза // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Электронный сборник статей по материалам XXI студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. «СибАК». – 2014. – № 6 (21). – С. 170-178. [Электронный ресурс]. – URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(21\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(21).pdf) (дата обращения: 15.01.2021)
7. Епанчинцева Г.А., Козловская Т.Н. Студенчество как социально-психологическая общность // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2018. – № 2 (214). – С. 66–69.
8. Ермакова Е.С. Связь жизнестойкости и личностных особенностей студентов технического вуза // Человек в условиях неопределенности: сб. науч. тр. науч.-практ. конф. с международным участием: в 2 т.; под общ. и науч. ред. Е.В. Бакшутовой, О.В. Юсуповой, Е.Ю. Двойниковой. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2018. – Т. 1. – С. 139–144.
9. Ершова А.В. Депрессивное состояние у студентов и его влияние на мотивационную составляющую к учебной деятельности // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: Материалы Всерос. науч.-метод. конф. – Оренбург, 2014. – С. 3960–3963.
10. Лысенко С.В. Стрессоустойчивость как показатель психологического здоровья личности и ее повышение с помощью БОС- и психо-технологий // Международный исследовательский журнал. – 2012. – Т. 5. – № 3. – С. 88–89.
11. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека: от психологии субъекта к психологии бытия: в 2 т. – М.: ПАРФ, 2007. – Т. 1. – 559 с.
12. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. – 2010. – № 2. – С. 82–87.

13. Непомнящая М.Ш., Казакова Т.В. Изучение жизнестойкости и адаптивности как составляющих жизнеспособности студентов педагогического вуза // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по материалам VII международного студ. науч.-практ. конф. – Новосибирск: Изд. «СибАК», 2013. – № 7. – С. 410–419. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sibac.info//archive/humanities/7.pdf> (дата обращения: 15.01.2021)

14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2012. – 705 с.

15. Стрижев В.А., Бойко Е.О., Ложникова Л.Е., Зайцева О.Г. Тревожно-депрессивные расстройства в медицинской студенческой среде // Кубанский научный медицинский вестник. – 2016. - № 2 (157). – С. 126–131.

16. Теплякова И.В. Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 1 (22). – С. 216–219.

17. Юсупова А.Р. Изучение уровня агрессии, депрессии и тревожности у студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Естественные науки: Электронный сборник статей по материалам LXII студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2018. – № 3 (61). – С. 13–17. [Электронный ресурс]. – URL: [https://sibac.info/archive/nature/3\(61\).pdf](https://sibac.info/archive/nature/3(61).pdf) (дата обращения: 15.01.2021)

References

1. Aleksandrova, L.A. (2005) O sostavlyayushchih zhiznестojkosti lichnosti kak osnove ee psihologicheskoy bezopasnosti v sovremennom mire [On the components of a person's resilience as the basis of her psychological safety in the modern world]. *Izvestiya Taganrogskogo gosudarstvennogo radiotekhnicheskogo universiteta – News of Taganrog State Radio Engineering University*. Vol. 51.7. pp. 83–84. (In Russian).

2. Bakirova, G.H. (2010) Vidy depressii i prichiny, ee vyzyvayushchie [Types of depression and its causes] *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psihologii i social'noj raboty – Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*. Vol. 2 (14). pp. 47–51. (In Russian).

3. Bogomaz, S.A. (2008) Zhiznестojkost' cheloveka kak lichnostnyj resurs sovladaniya so stressami i dostizheniya vysokogo urovnya zdorov'ya [Human resilience as a personal resource of coping with stresses and achieving a high level of health]. *Materialy nauchno-prakticheskikh kongressov IV Vserossijskogo foruma «Zdorov'e narii – osnova процvetaniya Rossii» – Materials of scientific and practical congresses of the IV All-Russian Forum «Health of the nation is the basis for the prosperity of Russia»*. Vol. 2. pp. 24–27. (In Russian).

4. Voronov, M.V., Grimblat S.O. (2005) Gruppovoj portret depressii [Group portrait of depression]. Moscow: Nika-Centr. (In Russian).

5. Goncharova, S.S. (2006) Ocenka yunoshestvom effektivnosti sposobov psihologicheskogo preodoleniya negativnyh sobytij zhiznennogo puti [Youth assessment of the effectiveness of ways to psychologically overcome negative events of the life path]. *Vtoraya nauchno-prakticheskaya Internet-konferenciya «Psihologiya i sem'ya», Belorusskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. M. Tanka – The second scientific and practical Internet conference «Psychology and Family», Belarusian State Pedagogical University*

named after M. Tank. Minsk. [Elektronnyj resurs]. – URL: <http://psy-family.narod.ru/konf2.htm> (data obrashcheniya: 15.01.2021) (In Russian).

6. Dvornikova, A.I., Posti, E.E. (2014) Stressoustojchivost' kak faktor professional'nogo stanovleniya studentov tekhnicheskogo vuza [Stress resistance as a factor of professional formation of students of technical university]. Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Gumanitarnye nauki: Elektronnyj sbornik statej po materialam XHI studencheskoj mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii – Scientific community of students of the 21st century. Humanities: Electronic collection of articles on materials of the XXI student international scientific and practical conference. Novosibirsk: «SibAK». Vol. 6 (21). pp. 170–178. [Elektronnyj resurs]. – URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(21\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(21).pdf) (data obrashcheniya: 15.01.2021) (In Russian).

7. Epanchineva, G.A., Kozlovskaya T.N. (2018) Studenchestvo kak social'no-psihologicheskaya obshchnost' [Students as a socio-psychological community] *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of Orenburg State University*. Vol. 2 (214). pp. 66–69. (In Russian).

8. Ermakova, E.S. (2018) Svyaz' zhiznestojkosti i lichnostnyh osobennostej studentov tekhnicheskogo vuza [Connection of resilience and personal characteristics of technical university students] *Chelovek v usloviyah neopredelennosti. Sbornik nauchnyh trudov nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. V 2-h tomah. Pod obshchej i nauchnoj redakciej E.V. Bakshutovoj, O.V. Yusupovoj, E.Yu. Dvojnukovoj – A man in uncertainty. A collection of scientific works of a scientific and practical conference with international participation. In two volumes. Under the general and scientific editorship of E.V. Bakshutova, O.V. Yusupova, E.Yu. Dvojnukova*. Samara: Samar. gos. tekhn. un-t, Vol. 1. pp. 139–144. (In Russian).

9. Ershova, A.V. (2014) Depressivnoe sostoyanie u studentov i ego vliyanie na motivacionnyu sostavlyayushchuyu k uchebnoj deyatel'nosti [Depression in students and its impact on the motivational component of academic activity] *Universitetskij kompleks kak regional'nyj centr obrazovaniya, nauki i kul'tury. Materialy Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii – The university complex as a regional center for education, science and culture. Materials of the All-Russian Scientific and Methodological Conference*. Orenburg, pp. 3960-3963. (In Russian).

10. Lysenko, S.V. (2012) Stressoustojchivost' kak pokazatel' psihologicheskogo zdorov'ya lichnosti i ee povyshenie s pomoshch'yu BOS- i psiho-tekhnologij [Stress tolerance as an indicator of personal psychological health and its enhancement with the help of BOS- and psycho-technologies] *Mezhdunarodnyj issledovatel'skij zhurnal – International Research Journal*. Vol. 5.3. pp. 88–89. (In Russian).

11. Magomed-Eminov, M.Sh. (2007) Pozitivnaya psihologiya cheloveka: ot psihologii sub"ekta k psihologii bytiya – Positive psychology of a person: from the psychology of a subject to the psychology of being. Moscow: PARF. Vol. 1. (In Russian).

12. Miheeva, A.V. (2010) Stressoustojchivost': k probleme opredeleniya [Stress resistance: to the problem of definition]. *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Seriya: Voprosy obrazovaniya: yazyki i special'nost' – Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Education: Languages and Specialties*. Vol. 2. pp. 82–87. (In Russian).

13. Nepomnyashchaya, M.Sh., Kazakova, T.V. (2013) Izuchenie zhiznestojkosti i adaptivnosti kak sostavlyayushchih zhiznesposobnosti studentov pedagogicheskogo vuza [The study of resilience and adaptability as components of the viability of students of a pedagogical university]. Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Gumanitarnye nauki: sb. st. po mat. VII mezhdunar. stud. nauch.-prakt. konferenciya – Scientific community of students of the 21st century. Humanities: Sb. Art. By mat. VII International Student Scientific and Practical conference. Novosibirsk: «SibAK». Vol. 7. pp. 410-419. [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://sibac.info/archive/humanities/7.pdf> (data obrashcheniya: 15.01.2021) (In Russian).

14. Rubinshtejn, S.L. (2012) Osnovy obshchej psihologii [Fundamentals of general psychology]. SPb.: Piter. (In Russian).

15. Strizhev, V.A., Bojko, E.O., Lozhnikova, L.E., Zajceva, O.G. (2016) Trevozhno-depressivnye rasstrojstva v medicinskoj studencheskoj srede [Anxiety-depressive disorders in the medical student environment] *Kubanskij nauchnyj medicinskij vestnik – Kuban Scientific Medical Bulletin*. Vol. 2 (157). pp. 126–131. (In Russian).

16. Teplyakova, I.V. (2018) Formirovanie stressoustojchivosti kak aktual'naya problema studentov-pervokursnikov vuza [The formation of stress tolerance as an urgent problem of freshman students] *Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya – Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*. Vol. 7.1 (22). pp. 216-219. (In Russian).

17. Yusupova, A.R. (2018) Izuchenie urovnya agressii, depressii i trevozhnosti u studentov [Study of the level of aggression, depression and anxiety in students] Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Estestvennye nauki: Elektronnyj sbornik statej po materialam LXII studencheskoj mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Scientific community of students of the 21st century. Natural Sciences: Electronic collection of articles on the materials of the LXII student international scientific and practical conference. Novosibirsk: ANS «SibAK». Vol. 3 (61). pp. 13–17. [Elektronnyj resurs]. – URL: [https://sibac.info/archive/nature/3\(61\).pdf](https://sibac.info/archive/nature/3(61).pdf) (data obrashcheniya: 15.01.2021) (In Russian).

Об авторе

Ермакова Елена Сергеевна, доктор психологических наук, доцент, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0001-6467-8804, e-mail: e_s_ermakova@mail.ru

About the author

Elena S. Ermakova, Dr. Sci. (Ped.), Assistant Professor, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0001-6467-8804, e-mail: e_s_ermakova@mail.ru

Поступила в редакцию: 22.04.2021

Received: 22 Apr. 2021

Принята к публикации: 14.05.2021

Accepted: 14 May 2021

Опубликована: 30.06.2021

Published: 30 June 2021