

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Шалашова Ю.В., Семенова Л.Э.

В условиях высоких темпов жизни, неопределенности и перегрузок возрастает значимость личностных ресурсов, способных обеспечить психологическое благополучие и повысить качество жизни современного человека. В данной статье обсуждается проблема психологического благополучия и личностных ресурсов субъектов помогающих профессий на примере стратегий совладания с трудностями. Рассматривается специфика совладающего поведения и некоторые виды стратегий совладания. Анализируются данные ряда научных исследований, иллюстрирующие специфику проявления и последствия использования стратегий совладания представителей помогающих профессий (медицинских и социальных работников, психологов и др.) – как уже состоявшихся специалистов, так и учащихся вузов, получающих такие профессии. Характеризуются результаты проведенного авторами эмпирического исследования, целью которого стало изучение психологического благополучия студентов помогающих профессий и специфики его взаимосвязи со стратегиями совладания. Выборку данного исследования составили две группы студентов помогающих профессий – будущие врачи и будущие учителя-логопеды. Представленные в статье результаты сравнительного корреляционного исследования свидетельствуют о том, что в целом для всех студентов помогающих профессий являются характерны достаточно высокие показатели психологического благополучия, тогда как в плане преобладающих стратегий совладания имеются различия, касающиеся копинг-стратегии разрешения проблем, которую гораздо чаще используют студенты-врачи. Также установлено, что между компонентами психологического благополучия и используемыми стратегиями совладания у студентов – будущих врачей и студентов – будущих логопедов наблюдаются, как одинаковые, так различные корреляционные связи, которые позволили подтвердить факт того, что в качестве однозначно позитивного личностного ресурса психологического благополучия студентов помогающих профессий выступает копинг-стратегия разрешения проблем.

Ключевые слова: психологическое благополучие, личностные ресурсы, стратегии совладания, студенты, помогающие профессии, будущие врачи, будущие логопеды.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND COPING STRATEGIES FOR STUDENTS OF HELPING PROFESSIONS

Shalashova Y.V., Semenova L.E.

In conditions of high rates of life, uncertainty and overload, the importance of personal resources that can provide psychological well-being and improve the quality of life of a modern person increases. This article discusses the problem of psychological well-being and personal resources of subjects of helping professions on the example of coping strategies with difficulties. The specifics of coping behavior and some types of coping strategies are considered. The data of a number of scientific studies are analyzed, illustrating the specifics of the manifestation and consequences of using coping strategies of representatives of helping professions (medical and social workers, psychologists, etc.) – both already established specialists and university students receiving such professions. The results of an empirical study conducted by the authors are characterized, the purpose of which was to study the psychological well-being of students of helping professions and the specifics of its relationship with coping strategies. The sample of this study consisted of two groups of students of helping professions – future doctors and future speech therapy teachers. The results of a comparative correlation study presented in the article indicate that, in general, all students of helping professions are characterized by fairly high indicators of psychological well-being, whereas in terms of prevailing coping strategies there are differences concerning the coping strategy of problem resolution, which is much more often used by medical students. It was also found that between the components of psychological well-being and the coping strategies used by students – future doctors and students – future speech therapists, both identical and different correlations are observed, which allowed us to confirm the fact that the coping strategy of problem resolution acts as an unambiguously positive personal resource for the psychological well-being of students of helping professions.

Keywords: psychological well-being, personal resources, coping strategies, students helping professions, future doctors, future speech therapists.

Введение

В условиях современной социальной действительности, характеризующейся динамичностью, неопределенностью, вариативностью и одновременно избытком разного рода стрессоров, приводящих к информационным и эмоциональным перегрузкам, особое значение приобретает психологическое благополучие личности, как целостное, субъективное переживание, имеющее базовое значение для самого человека.

Действительно, как показывают данные ряда авторов, проблема психологического благополучия является одной из актуальных [4; 15; 16; 18; 22; 23; 24 и др.], разработка которой имеет принципиальное значение для жизнедеятельности современного человека.

Во многом ее актуальность обусловлена самим социальным контекстом развития и функционирования личности в XXI веке, когда на смену предсказуемого и устойчивого мира пришел мир нестабильный, неоднозначный [2], в котором «все не так, как может показаться на первый взгляд» и где уже не всегда «есть твердая почва под ногами».

В таком мире многое непостижимо, не определено, более того не линейно, что повышает требования к самому человеку, его личным ресурсам – стратегиям совладания, саморегуляции, толерантности к неопределенности и т.п.

Именно эти ресурсы становятся реально востребованными в контексте конструктивной социальной активности практически каждой личности, но особенно тех, кто призван помогать другим, т.е. субъектов помогающей деятельности (медицинских работников, психологов, педагогов, социальных работников и др.), которые особенно подвержены профессиональному выгоранию [12]. К числу последних относятся не только практикующие психологи, педагоги, врачи и т.п., но и студенты, получающие эти профессии.

Заметим, что ранее мы уже проводили исследование, посвященное изучению личностных ресурсов психологического благополучия студентов-психологов в контексте их первичного вхождения в профессию [15], которое показало значимость для психологического благополучия будущих психологов толерантности к неопределенности и отсутствия склонности к манипулированию.

В данном исследовании нас в первую очередь интересовали особенности переживания психологического благополучия и преобладающие стратегии совладания студентов – будущих медицинских работников.

Теоретико-методологическую основу нашего исследования составила многомерная модель психологического благополучия Кэрл Рифф, разработанная в русле эвдемонистического подхода. Согласно этой модели, психологическое благополучие представляет собой сложное многокомпонентное субъективное образование, являющееся опорным личностным конструктом, который показывает восприятие и оценку человеком реализации всего своего

потенциала. При этом в качестве основных структурных компонентов автор выделила шесть личностных сфер, при сбалансированном развитии которых человек и становится психологически благополучным [22; 23; 24].

Первая сфера – позитивные отношения с другими людьми, что предполагает способность личности создавать и развивать близкие доверительные отношения с другими, проявлять заботу, сочувствие, эмпатию.

Вторая сфера – автономия, которая подразумевает независимость и самоконтроль личности над своей жизнью; самостоятельность в принятии решений и соответственно ответственность за них, готовность к независимому выбору; способность противостоять давлению обстоятельств и ситуации, находить опору в собственных ценностях.

Третья сфера – самопринятие, т.е. позитивное отношение к себе наряду с готовностью признавать в равной мере как сильные, так и слабые стороны своей личности, быть уверенным в себе человеком и в целом положительно оценивать свой прошлый жизненный опыт.

Четвертая личностная сфера – это управление средой, предполагающее компетентность личности в управлении повседневными делами, способность гибко использовать различные жизненные обстоятельства, умение выбирать и создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения собственных потребностей и достижения целей.

Пятая сфера – осмысленность жизни, что подразумевает ее целенаправленность и обдуманное отношение к выстраиванию ее траектории.

Наконец, шестая сфера – это личностный рост, который заключается в развитии и реализации своих способностей, внутреннего потенциала, открытости личности новому опыту, ощущении постоянного самосовершенствования и саморазвития [4; 18; 22; 23; 24].

Кроме того, мы также опирались на исследования, посвященные проблеме совладающего поведения или копинга, и накопленные в них фактические данные, в том числе касающиеся стратегий совладания представителей помогающих профессий.

Необходимо отметить, что постановка и разработка проблема совладающего (копинг) поведения была тесно связана с исследованиями стресса и его преодоления. При этом, согласно имеющимся данным, в отличие от бессознательных защитных механизмов, стратегии совладания носят активный, управляемый характер и направлены не столько на устранение или смягчение внутреннего дискомфорта, сколько на адаптацию к действительности и удовлетворение основных потребностей [14]. Поэтому использование стратегий совладания предполагает наличие ориентации личности на признание и принятие реальности, ее активное исследование, признание факта наличия проблемы вне зависимости от того, разрешима она или нет. Соответственно итогом использования стратегий совладания становится активизация адаптивных возможностей, а также накопление личностью

индивидуального опыта совладания с трудностями, индивидуального стиля преодоления стресса.

В своем исследовании мы опирались на классификацию копинга, предложенную Дж.Амирханом, в которой с точки зрения направленности действий по разрешению трудностей выделяется три основных вида стратегий совладания [20]:

- 1) копинг, реализуемый посредством собственных усилий, – активный копинг разрешения проблем, который предполагает использование когнитивного анализа проблемы и нахождение путей ее решения;
- 2) копинг, ориентированный на социальную поддержку, предполагающий поиск этой социальной поддержки и ее использование для совладания с трудной ситуацией;
- 3) копинг-избегание, который дает человеку возможность снизить уровень стресса и сохранить эмоциональное равновесие [8].

В свою очередь Э.Фрайденберг, который предложил различать эффективные (продуктивные) и неэффективные (непродуктивные) копинги, стратегию разрешения проблем путем их когнитивного анализа и сохранения оптимистического настроения относит к категории продуктивных, стратегию избегания проблем – к числу неэффективных, тогда как стратегию обращения к другим, т.е. поиск социальной поддержки, оценивает как неоднозначную, которая может иметь как эффективный, так и неэффективный характер [21]. В частности, копинг-стратегия поиска социальной поддержки, обращение за помощью к другим людям помогает в ситуации переживания горя. Однако, как подчеркивают С.А.Богомаз и А.Л.Филоненко, слишком частое обращение к данной стратегии свидетельствует о неумении решать проблемы и о некоторой инфантильности [1].

Как показало исследование И.В.Кочкаревой, обнаружена связь между копинг-стратегиями личности и ее стремлениями в определенной сфере [11]. Так, при значимости самореализации и творчества, как правило, используется стратегия, ориентированная на решение проблемы. Такие люди обычно рассматривают трудные жизненные обстоятельства как возможность для собственного личностного роста и достижения поставленной цели. При этом преодоление негативных событий путем решения проблемы, способствует развитию таких волевых качеств как решительность и целеустремленность. А вот стратегия избегания свойственна в случае значимости профессиональной деятельности и власти. Причем, по мнению автора, такая стратегия иногда может быть вполне оправданной и конструктивной, поскольку позволяет личности мобилизоваться при столкновении с трудностями.

Что же касается непосредственно стратегий совладания представителей помогающих профессий, то имеющиеся в этом плане данные пока немногочисленны и весьма противоречивы.

Так, согласно результатам исследования Н.К.Туран, продуктивные копинги в большей степени характерны для представителей помогающих профессий с низким уровнем эмоционального выгорания, что позволяет говорить о том, что преобладание продуктивных стратегий совладания со стрессом помогает стабилизировать выгорание [17].

По данным Т.А.Заглодиной и Н.Г.Чевтаевой, у специалистов по социальной работе по мере увеличения стажа профессиональной деятельности уменьшается использование продуктивной стратегии планирования решения проблемы и, напротив, увеличивается частота обращения к стратегии поиска социальной поддержки, причем продуктивный копинг планирования решения проблемы гораздо чаще встречается у сотрудников, удовлетворенных своей работой [6]. Иными словами, полученные авторами результаты позволили установить связь между использованием копинг-стратегий и стажем профессиональной деятельности, а также удовлетворенностью работой.

В свою очередь исследования стратегий совладания у медицинских работников также показывают связь между эффективностью копингов и выгоранием, эмоциональным истощением. В частности, установлено, что неконструктивные стратегии совладания чаще встречаются при эмоциональном истощении [7], а их использование способствует возникновению и развитию профессионального выгорания [10]; также выявлена положительная динамика в выборе конструктивных копинг-стратегий в зависимости от опыта профессиональной (в данном случае – медицинской) деятельности: в меньшей степени они характерны для студентов медицинских вузов, в большей степени – для практикующих врачей [3]. Если же говорить о наиболее типичных для медицинских работников стратегиях совладания, то одни исследователи констатируют преобладание у них поиска социальной поддержки и самоизменения [9], тогда как другие – планирования решения проблемы, поиска социальной поддержки и положительной переоценки событий [13].

Кроме того, любопытные данные относительно совладающего поведения у студентов – будущих психологов были получены в диссертационном исследовании С.О.Щелиной [19]. В частности, было установлено, что продуктивные стратегии совладания студентов-психологов положительно связаны с высоким уровнем их личностно-профессионального развития и характеризуются направленностью на активные, осознанные действия по решению проблемы, гибкостью, стремлением к реализации потенциальных возможностей. Напротив, непродуктивные стратегии совладания студентов – будущих психологов негативно влияют на их личностно-профессиональное развитие, приводят к зависимости от проблемной ситуации и характеризуются действиями, не способствующими конструктивному решению проблемы и мобилизации внутренних ресурсов.

Материалы и методы

Целью настоящего исследования стало изучение психологического благополучия студентов помогающих профессий и специфики его взаимосвязи со стратегиями совладания.

В качестве помогающих профессий мы рассматривали профессию врача и учителя-логопеда. Поэтому выборку нашего исследования составили две группы студентов помогающих профессий: основная группа (ОГ) – студенты – будущие врачи; группа сравнения (СГ) – студенты-логопеды.

Нами были сформулированы следующие гипотезы:

1. Для всех студентов помогающих профессий будут характерны достаточно высокие показатели психологического благополучия.
2. У всех студентов помогающих профессий будет преобладать стратегия разрешения проблем, тогда как использование стратегии избегания проблем будет встречаться в меньшей степени.
3. У студентов – будущих врачей и студентов – будущих логопедов могут наблюдаться разные корреляционные связи между компонентами психологического благополучия и стратегиями совладания.

Для оценки психологического благополучия в исследовании использовался адаптированный на русскоязычной выборке опросник американской исследовательницы К.Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д.Шевеленковой и Т.П.Фесенко, который позволяет измерить субъективную сторону основных компонентов и индекс общего уровня психологического благополучия.

Для диагностики доминирующих стратегий совладания использовалась методика «Индикатор копинг-стратегий» Д.Амирхана в адаптации Н.А.Сироты и В.М.Ялтонского, выявляющая склонность личности к трем копингам: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и стратегия избегания проблем.

При обработке полученных данных использовались методы математической статистики: критерий Стьюдента и коэффициент Пирсона.

В исследовании принимали участие 39 студентов 1 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО «Приволжского исследовательского медицинского университета» и 32 студентки 2 курса факультета психологии и педагогики специальности «Логопедия» ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина».

Результаты исследования

Обратимся к итогам сравнительного анализа показателей степени выраженности структурных компонентов психологического благополучия и копинг-стратегий у респондентов ОГ и СГ (таблица 1).

Таблица 1 – ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ВРАЧЕЙ И СТУДЕНТОВ-ЛОГОПЕДОВ

Психологическое благополучие и стратегии совладания	Студенты	М / σ	Критерий Стьюдента	Уровень значимости
Позитивные отношения с другими людьми	ОГ	63,23 / 9,5	0,27	0,79
	СГ	62,63 / 9,4		
Автономия	ОГ	59,87 / 11,69	1,57	0,12
	СГ	56,22 / 7,86		
Управление средой	ОГ	60,82 / 9,71	1,05	0,30
	СГ	58,66 / 7,69		
Осмысленность жизни	ОГ	65,18 / 11,11	0,57	0,57
	СГ	63,88 / 8,04		
Личностный рост	ОГ	67,97 / 8,71	0,22	0,83
	СГ	67,59 / 6,05		
Самопринятие	ОГ	60,51 / 11,59	0,35	0,73
	СГ	59,59 / 10,44		
Индекс общего уровня ПБ	ОГ	377,59 / 45,57	0,90	0,37
	СГ	368,56 / 38,67		
Разрешение проблем	ОГ	26,44 / 4,56	2,05	0,04
	СГ	24,34 / 4,05		
Поиск социальной поддержки	ОГ	22,36 / 6,49	-0,06	0,95
	СГ	22,44 / 5,16		
Избегание проблем	ОГ	19,15 / 3,44	0,61	0,55
	СГ	18,59 / 4,20		

Как можно видеть из таблицы 1, у студентов обеих групп самые высокие показатели психологического благополучия были зафиксированы по параметру личностного роста, тогда как наименее выраженными оказались значения по шкале автономия. При этом статистически значимых различий по структурным компонентам и индексу общего уровня психологического благополучия между респондентами ОГ и СГ обнаружено не было.

В то же время относительно стратегий совладания были получены результаты, свидетельствующие о преобладании в обеих группах респондентов продуктивного копинга разрешения проблем, что особенно ярко проявилось у студентов – будущих врачей. Именно по данной стратегии совладания нами были зафиксированы статистически значимые различия в пользу ОГ ($t=2,05$ при $p=0,04$).

Что же касается специфики связей между компонентами психологического благополучия и стратегиями совладания у респондентов ОГ и СГ, то все полученные по итогам корреляционного анализа результаты представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – ОСОБЕННОСТИ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ (ПО ПИРСОНУ)

Психологическое благополучие / стратегии совладания	Разрешение проблем	Поиск соц-й поддержки	Избегание проблем
Позитивные отношения с другими людьми	0,16 (p=0,34)	0,50 (p=0,00)	-0,13 (p=0,44)
Автономия	0,13 (p=0,41)	-0,10 (p=0,55)	0,13 (p=0,44)
Управление средой	0,51 (p=0,00)	0,23 (p=0,16)	0,13 (p=0,44)
Осмысленность жизни	0,47 (p=0,00)	0,37 (p=0,02)	0,00 (p=0,99)
Личностный рост	0,52 (p=0,00)	0,08 (p=0,63)	-0,02 (p=0,88)
Самопринятие	0,32 (p=0,05)	0,17 (p=0,29)	-0,10 (p=0,55)
Индекс общего уровня ПБ	0,47 (p=0,00)	0,26 (p=0,11)	0,00 (p=0,99)

Представленные результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что у студентов – будущих врачей отмечаются следующие значимые связи:

- между стратегией разрешения проблем и такими компонентами психологического благополучия, как управление средой, личностный рост, осмысленность целей жизни, самопринятие, а также общим уровнем психологического благополучия;
- между стратегией поиска социальной поддержки и положительным отношением к другим и личностным ростом.

Общее число статистически значимых корреляционных связей – шесть из двадцати одной возможной. При этом все значимые связи носят положительный характер.

Таблица 3 – ОСОБЕННОСТИ СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ЛОГОПЕДОВ (ПО ПИРСОНУ)

Психологическое благополучие / стратегии совладания	Разрешение проблем	Поиск соц-й поддержки	Избегание проблем
Позитивные отношения с другими людьми	0,26 (p=0,15)	0,17 (p=0,35)	-0,29 (p=0,11)
Автономия	0,30 (p=0,10)	-0,08 (p=0,68)	-0,31 (p=0,09)
Управление средой	0,31 (p=0,09)	0,04 (p=0,84)	-0,52 (p=0,00)
Осмысленность жизни	0,30 (p=0,10)	-0,18 (p=0,32)	-0,29 (p=0,11)
Личностный рост	0,44 (p=0,01)	0,27 (p=0,14)	-0,40 (p=0,02)
Самопринятие	0,21 (p=0,26)	-0,11 (p=0,56)	-0,55 (p=0,00)

Индекс общего уровня ПБ	0,38 (p=0,03)	0,03 (p=0,86)	-0,51 (p=0,00)
-------------------------	----------------------	---------------	-----------------------

Результаты проведенного корреляционного анализа в группе студентов – будущих логопедов позволили установить следующее:

- существуют статистически значимые положительные связи между стратегией разрешения проблем и осмысленностью целей жизни, а также общим уровнем психологического благополучия, что, как уже было отмечено выше, характерно и для респондентов ОГ;
- в отличие от студентов лечебного факультета у студентов-логопедов отсутствуют статистически значимые связи стратегии поиска социальной поддержки с какими-либо компонентами психологического благополучия;
- существуют статистически значимые отрицательные связи между стратегией избегания и такими компонентами психологического благополучия, как управление средой, осмысленность целей жизни, самопринятие, равно как и общим уровнем психологического благополучия, чего не было обнаружено в группе студентов – будущих врачей.

Обсуждение и заключение

Согласно результатам проведенного исследования, были выявлены общие тенденции в особенностях переживания психологического благополучия студентами помогающих профессий обеих групп – и будущих врачей, и будущих учителей-логопедов. Это касается как индекса общего уровня психологического благополучия, так и степени выраженности его структурных компонентов в соответствии с моделью К.Рифф. Более того, было установлено, что показатели психологического благополучия у респондентов обеих групп находятся в диапазоне значений среднего уровня с тенденцией перехода к значениям высокого уровня, что позволяет считать студентов данных помогающих профессий в целом достаточно благополучными.

В отношении используемых студентами-врачами и студентами-логопедами стратегий совладания были обнаружены как сходства, так и различия. В частности, оказалось, что для респондентов обеих групп в большей степени была характерна стратегия разрешения проблем, а в наименьшей степени – стратегия избегания проблем. При этом степень приверженности к стратегиям поиска социальной поддержки и избегания проблем у студентов ОГ и СГ была практически одинаковой. И только по стратегии разрешения проблем были зафиксированы статистически значимые различия в пользу респондентов ОГ. Данный факт позволяет говорить о том, что студенты – будущие врачи гораздо чаще своих сверстников – будущих логопедов стараются использовать свои внутренние когнитивные ресурсы для поиска возможных способов выхода из трудной ситуации, что, как уже было отмечено выше, считается продуктивной стратегией совладания, в том числе и для субъектов помогающих профессий [6; 17; 21].

Таким образом, резюмируя полученные результаты, мы можем говорить о том, что наша первая гипотеза подтвердилась полностью, тогда как вторая гипотеза нашла только частичное подтверждение.

По итогам корреляционного анализа было установлено, что у респондентов ОГ и СГ были констатированы как частично схожие, так и несколько различные по своему характеру связи между компонентами психологического благополучия и предпочитаемыми стратегиями совладания с трудностями.

Так, в частности, мы убедились в том, что чем чаще студенты – будущие врачи используют стратегию разрешения проблем, тем более успешнее они управляют обстоятельствами своей жизни и осуществляют личностный рост, а также демонстрируют более высокие показатели самопринятия. Кроме того, в случае преобладания стратегии поиска социальной поддержки у студентов лечебного факультета наблюдается наличие более доверительных отношений с окружающими, склонности проявлять заботу о благополучии других, способности к сопереживанию, а также возможности более эффективной реализации своего личностного потенциала.

В свою очередь у студентов – будущих логопедов была обнаружена аналогичная тенденция предпочтения копинг-стратегии разрешения проблем при высоких показателях осмысленности своей жизни и оценки своего общего психологического благополучия. В то же время в отличие от учащихся лечебного факультета было установлено, что чем чаще будущие логопеды прибегают к использованию стратегии избегания проблем, тем менее они довольны собой, хуже умеют управлять средой, контролировать свою деятельность и осмысливать цели собственной жизни.

Другими словами, наша третья гипотеза также нашла свое подтверждение, поскольку у студентов разных групп помогающих профессий наряду с одинаковыми были обнаружены и совершенно различные по своему характеру корреляционные связи между компонентами психологического благополучия и стратегиями совладания.

В целом, опираясь на полученные в ходе проведенного исследования результаты мы можем утверждать, что в качестве однозначно позитивного личностного ресурса психологического благополучия студентов помогающих профессий выступает копинг-стратегия разрешения проблем, что полностью согласуется с представленной в научной литературе позицией ряда специалистов [21], тогда как копинг-стратегия избегания проблем может становиться одним из препятствий для переживания личностью психологического благополучия и, соответственно, индикатором личностного неблагополучия.

Список использованных источников

1. Богомаз С.А., Филоненко А.Л. Различия в выборе копинг-стратегий лицами с разной склонностью к манипулятивному поведению // Сибирский психологический журнал. 2002. №10. С. 44-51.
2. ВANI-мир: эффективные стратегии жизни // Психологическая газета. 2022. 22.04. URL: <https://psy.su/feed/9919/> (дата обращения: 02.06.2022)
3. Великанова Л.П., Костина Л.А. Особенности копинг-стратегий студентов и врачей на этапах адаптации к учебной и профессиональной деятельности // Психологическое и педагогическое сопровождение студентов вуза в современном социокультурном пространстве: материалы научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Х.М.Галимзянова. Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. С. 60-66.
4. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. №2. С. 132-138.
5. Доронина Т.В., Окулова А.Е., Арцишевская Е.В. Уровень воспринимаемого стресса и особенности копинг-стратегий медицинских работников в условиях пандемии COVID-19 // Клиническая и специальная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 64-83. DOI: 10.17759/cpse.2021100305
6. Заглодина Т.А., Чевтаева Н.Г. Роль копинг-стратегий в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе // Вопросы управления. 2020. №5. С. 58-69.
7. Исаева Е.Р., Гуреева И.Л. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение медицинских работников // Ученые записки. 2010. №6(64). С. 26-30.
8. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер, 2000. 562 с.
9. Коновалова О.В., Милицина В.А. Особенности копинг-поведения у медицинских работников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2008. №1. С. 320-325.
10. Корехова М.В., Соловьев А.Г., Киров М.Ю. и др. Психологические факторы профессионального выгорания врачей анестезиологов-реаниматологов // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. №2. С. 16-37. DOI: 10.17759/cpse.2019080202
11. Кочкарева И.В. Разрешение внутриличностного конфликта в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями // Омский научный вестник. 2012. №4. С. 192-194.
12. Лебедева О.В., Егорычева С.В. Профессиональное выгорание у работников социальной сферы как результат дезадаптации в системе «субъект – субъектных» отношений // Нижегородский психологический альманах. 2021. №2. URL: psykaf417.esrae.ru/34-332 (дата обращения: 02.06.2022)

13. Малыгин В.Л., Искандирова А.Б., Пахтусова Е.Е. и др. Влияние личностных особенностей и копинг-стратегии при синдроме эмоционального выгорания у врачей психиатров и наркологов // Прикладные информационные аспекты медицины. 2008. Том 11. №1. С. 76-83.
14. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. №3. Вып. 17. URL: http://psystudy.ru/index.php/num/2011n_3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html (дата обращения: 01.06.2022)
15. Семенова Л.Э., Серебрякова Т.А. Психологическое благополучие студентов-психологов с разными личностными ресурсами профессионально значимых характеристик // Вестник Мининского университета. 2018. Том 6. №3. URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/871>; DOI: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2018-6-3-10> (дата обращения: 01.06.2022)
16. Семенова Л.Э., Серебрякова Т.А., Гарахина Ю.Е. Психологическое благополучие и опыт родительства женщин-матерей из разных типов семей // Вестник Мининского университета. 2018. Том 6. №2. URL: <http://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/818>; DOI: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2018-6-2-15> (дата обращения: 01.06.2022)
17. Туран Н.К. Об исследовании взаимосвязи профессионального выгорания с копинг-стратегиями и защитными механизмами психики у адвокатов непосредственный // Молодой ученый. 2014. №6(65). С. 824-826. URL: <https://moluch.ru/archive/65/10710/> (дата обращения: 01.06.2022)
18. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95-129.
19. Щелина С.О. Совладающее поведение как ресурс личностно-профессионального развития студентов-психологов (бакалавриата и специалитета): дис. ... канд. психол. наук. М., 2020. 212 с.
20. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // European Journal of Personality. 1999. N4. P. 13-30.
21. Frydenberg E. Coping competencies // Theory into Practice. 2004. Vol. 43. N1. P. 14-22.
22. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1069-1081.
23. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719-727.

24. Ryff C.D. Psychological well-being // J.E.Birren (Ed.). Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged. San Diego, CA: Academic Press, 1996. P. 365-369.

References

1. Bogomaz S.A., Filonenko A.L. *Razlichiya v vybore koping-strategij licami s raznoj sklonnost'yu k manipulativnomu povedeniyu* [Differences in the choice of coping strategies by persons with different propensities to manipulative behavior]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal*, 2002, no.10, pp. 44-51. (In Russian)
2. *BANI-mir: effektivnye strategii zhizni* [BANI-mir: effective life strategies]. *Psihologicheskaya gazeta*, 2022, 22.04. Available at: <https://psy.su/feed/9919/> (accessed: 02.06.2022) (In Russian)
3. Velikanova L.P., Kostina L.A. *Osobennosti koping-strategij studentov i vrachej na etapah adaptacii k uchebnoj i professional'noj deyatel'nosti* [Features of coping strategies of students and doctors at the stages of adaptation to educational and professional activities]. *Psihologicheskoe i pedagogicheskoe soprovozhdenie studentov vuza v sovremennom sociokul'turnom prostranstve: materialy nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Psychological and pedagogical support of university students in the modern socio-cultural space: materials of a scientific and practical conference with international participation]. Astrakhan. Sorokin Roman Vasil'evich Publ., 2018. pp. 60-66. (In Russian)
4. Vodiakha S.A. *Sovremennye koncepcii psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti* [Modern concepts of psychological well-being of the individual]. *Diskussiya*, 2012, no.2, pp. 132-138. (In Russian)
5. Doronina T.V., Okulova A.E., Artsishevskaya E.V. *Uroven' vosprinimaemogo stressa i osobennosti koping-strategij medicinskih rabotnikov v usloviyah pandemii COVID-19* [The level of perceived stress and features of coping strategies of medical workers in the conditions of the COVID-19 pandemic]. *Klinicheskaya i special'naya psihologiya*, 2021, vol. 10, no.3, pp. 64-83. DOI: 10.17759/cpse.2021100305 (In Russian)
6. Zaglodina T.A., Chevtayeva N.G. *Rol' koping-strategij v professional'noj deyatel'nosti specialista po social'noj rabote* [The role of coping strategies in the professional activity of a social work specialist]. *Voprosy upravleniya*, 2020, no.5, pp. 58-69. (In Russian)
7. Isaeva E.R., Gureeva I.L. *Sindrom emocional'nogo vygoraniya i ego vliyanie na koping-povedenie medicinskih rabotnikov* [Emotional burnout syndrome and its impact on coping behavior of medical workers]. *Uchenye zapiski*, 2010, no.6(64), pp. 26-30. (In Russian)
8. Karvasarsky B.D. *Psihoterapevticheskaya enciklopediya* [Psychotherapeutic encyclopedia]. Saint-Petersburg, Piter Publ., 2000. 562 p. (In Russian)

9. Konovalova O.V., Militsina V.A. *Osobennosti koping-povedeniya u medicinskih rabotnikov* [Features of coping behavior in medical workers]. *Psihologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya*, 2008, no.1, pp. 320-325. (In Russian)
10. Korekhova M.V., Soloviev A.G., Kirov M.Y. et al. *Psihologicheskie faktory professional'nogo vygoraniya vrachej anesteziologov-reanimatologov* [Psychological factors of professional burnout of anesthesiologists-resuscitators]. *Klinicheskaya i special'naya psihologiya*, 2019, vol. 8, no.2, pp. 16-37. DOI: 10.17759/ cpse.2019080202 (In Russian)
11. Kochkareva I.V. *Razreshenie vnutrilichnostnogo konflikta v processe sovladaniya s trudnymi zhiznennymi situatsiyami* [Resolution of intrapersonal conflict in the process of coping with difficult life situations]. *Omskij nauchnyj vestnik*, 2012, no.4, pp. 192-194. (In Russian)
12. Lebedeva O.V., Egorycheva S.V. *Professional'noe vygoranie u rabotnikov social'noj sfery kak rezul'tat dezadaptatsii v sisteme «sub"ekt – sub"ektnyh» otnoshenij* [Professional burnout among social workers as a result of maladaptation in the system of "subject – subject" relations]. *Nizhegorodskij psihologicheskij al'manah*, 2021, no.2. Available at: psykaf417.esrae.ru/34-332 (accessed: 02.06.2022) (In Russian)
13. Malygin V.L., Iskandirova A.B., Pakhtusova E.E. et al. *Vliyanie lichnostnyh osobennostej i koping-strategii pri sindrome emocional'nogo vygoraniya u vrachej psikiatrov i narkologov* [The influence of personality traits and coping strategies in the syndrome of emotional burnout among psychiatrists and narcologists]. *Prikladnye informacionnye aspekty mediciny*, 2008, vol. 11, no.1, pp. 76-83. (In Russian)
14. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. *Koping-strategii v psihologii stressa: podhody, metody i perspektivy* [Coping strategies in stress psychology: approaches, methods and perspectives]. *Psihologicheskie issledovaniya: elektronnyj nauchnyj zhurnal*, 2011, vol. 3, no.17. Available at: http://psystudy.ru/index.php/num/2011n_3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html (accessed: 01.06.2022) (In Russian)
15. Semenova L.E., Serebryakova T.A. *Psihologicheskoe blagopoluchie studentov-psihologov s raznymi lichnostnymi resursami professional'no znachimyh harakteristik* [Psychological well-being of psychology students with different personal resources of professionally significant characteristics]. *Vestnik Mininskogo universiteta*, 2018, vol. 6, no.3. Available at: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/871>; DOI: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2018-6-3-10> (accessed: 01.06.2022) (In Russian)
16. Semenova L.E., Serebryakova T.A., Garakhina Y.E. *Psihologicheskoe blagopoluchie i opyt roditel'stva zhenshchin-materej iz raznyh tipov semej* [Psychological well-being and parenting experience of women mothers from different types of families]. *Vestnik Mininskogo universiteta*,

2018, vol. 6, no.2. Available at: <http://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/818>; DOI: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2018-6-2-15> (accessed: 01.06.2022) (In Russian)

17. Turan N.K. *Ob issledovanii vzaimosvyazi professional'nogo vygoraniya s koping-strategiyami i zashchitnymi mekhanizmami psihiki u advokatov neposredstvennyj* [About the study of the relationship of professional burnout with coping strategies and protective mechanisms of the psyche of lawyers direct]. *Molodoj uchenyj*, 2014, no. 6 (65), pp. 824-826. URL: <https://moluch.ru/archive/65/10710/> (дата обращения: 01.06.2022) (In Russian)
18. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. *Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnyh koncepcij i metodika issledovaniya)* [Psychological well-being of the individual (review of basic concepts and research methodology)]. *Psihologicheskaya diagnostika*, 2005, no. 3, pp. 95-129. (In Russian)
19. Shchelina S.O. *Sovladayushchee povedenie kak resurs lichnostno-professional'nogo razvitiya studentov-psihologov (bakalavriata i specialiteta)* [Coping behavior as a resource of personal and professional development of psychology students (bachelor's degree and specialty)]. Diss. ... kand. psihol. nauk. Moscow, 2020. 212 p. (In Russian)
20. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // *European Journal of Personality*. 1999. N4. P. 13-30.
21. Frydenberg E. Coping competencies // *Theory into Practice*. 2004. Vol. 43. N1. P. 14-22.
22. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069-1081.
23. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.
24. Ryff C.D. Psychological well-being // J.E.Birren (Ed.). *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged*. San Diego, CA: Academic Press, 1996. P. 365-369.

Шалашова Юлия Витальевна, учащаяся 2 курса магистратуры программы «Клиническая психология» ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Министерства здравоохранения России, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: juliyashalashova@gmail.com

Семенова Лидия Эдуардовна, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и социальной психологии ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»; профессор кафедры общей и клинической психологии ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Министерства здравоохранения России, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: verunchka08@list.ru, тел. 89527766027

Shalashova Julia Vitalievna, 2nd year student of the Master's degree program «Clinical Psychology», Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod, Russia, e-mail: juliyashalashova@gmail.com

Semenova Lidia Eduardovna, doctor of psychology, associate professor, professor of department of general and social psychology, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, professor of the department of general and clinical psychology, Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod, Russia, telephone 89527766027, e-mail: verunchka08@list.ru

19.00.13 Психология развития (возрастная психология), акмеология