

## Изучение особенностей копинг-стратегий у современной молодёжи

Ю. Н. Желонкина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> СПб ГБПОУ Некрасовский педагогический колледж,  
190013, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Можайская, д. 49, лит. А

### Сведения об авторе:

**Юлия Николаевна Желонкина**  
e-mail: juliazhelon8@mail.ru

© Автор (2025).

Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** В условиях современной жизни актуальной является проблема совладающего поведения. Каждый человек самостоятельно ищет собственные способы справляться с жизненными трудностями. При этом способы бывают как конструктивными, способствующими личностному росту, так и деструктивными, усугубляющими ситуацию. Для молодых людей, находящихся в процессе самоопределения и формирования жизненного опыта, эта задача становится особенно сложной, поэтому своевременная психологическая помощь и поддержка играют ключевую роль в формировании конструктивных копинг-стратегий.

Для формирования у молодых людей эффективных и разнообразных копинг-стратегий в рамках психологической поддержки важной является как групповая, так и индивидуальная работа. Для того, чтобы консультации были действенными, важно понимать особенности совладающего поведения молодых людей, актуальные и потенциальные запросы на психологическую помощь.

Значимость изучения копинга заключается в возможности разработки научно обоснованных рекомендаций и методов поддержки, направленных на формирование конструктивных стратегий реагирования на стрессовые ситуации, развитие эмоциональной компетентности и повышение стрессоустойчивости у молодых людей.

Мы считаем, что один из путей решения этой задачи – изучение и нахождение действенных и эффективных техник и приемов психологической помощи в формировании копинг-стратегий у молодых людей.

Цель данной работы заключается в изучении особенностей копинг-стратегий в преодолении тревоги, стресса и трудных жизненных ситуаций у студенческой молодёжи. В работе рассматриваются адаптивные и неадаптивные варианты копинг-поведения. Результаты изучения копинг-стратегий с помощью опросника Э. Хейма показали, что более половины респондентов в сложных ситуациях среди поведенческих копинг-стратегий выбирают неадаптивные и относительно-адаптивные варианты копинг-поведения: отступление, избегание, а также отвлечение и компенсацию. Анкетирование позволило выявить, что наиболее эффективными способами справиться с трудными жизненными ситуациями для молодых людей являются творчество, социальное взаимодействие и активность на открытом воздухе. Результаты исследования показывают практическую необходимость проведения разъяснительной работы с молодыми людьми об эффективности профессиональной психологической поддержки, а также разработки программ, направленных на формирование адаптивных копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, совладающее поведение, трудная жизненная ситуация, стресс, юношеский возраст, молодежь

## Studying coping strategies in modern youth

Ju. N. Zhelonkina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Saint Petersburg Pedagogical College named after N.A. Nekrasov,  
49 Mozhaiskaya Str., Saint Petersburg 190013, Russia

**Author:**

**Julia N. Zhelonkina**

e-mail: juliazhelon8@mail.ru

Copyright:

© The Author (2025).

Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The issue of coping behavior is highly relevant in modern life. Every individual seeks their own ways of dealing with life's difficulties. Such ways can be constructive, fostering personal growth, or destructive, aggravating the situation. For young people who are in the process of self-determination and forming life experience, this task becomes particularly challenging, which makes timely psychological assistance and support crucial for developing constructive coping strategies. Both group and individual formats of psychological work are important for forming effective and diverse coping strategies among young people. For counselling to be effective, it is essential to understand the specific features of young people's coping behavior, as well as their current and potential problems addressed in psychological counselling.

The importance of studying coping lies in the possibility of developing scientifically based recommendations and support methods aimed at fostering constructive responses to stressful situations, enhancing emotional competence, and improving stress tolerance among young people.

We believe that one of the ways to solve this problem is to study and identify effective techniques of psychological assistance that promote the development of coping strategies in youth.

The purpose of this study is to examine the features of coping strategies used by student youth to overcome anxiety, stress, and difficult life situations. The article considers both adaptive and non-adaptive types of coping behavior. The results of the study of coping strategies using E. Heim's questionnaire showed that more than half of the respondents, in difficult situations, choose maladaptive and relatively adaptive behavioral coping strategies such as withdrawal, avoidance, distraction, and compensation.

The survey revealed that the most effective ways for young people to cope with challenging life situations are creativity, social interaction, and outdoor activities. The findings indicate a practical need for educational work with young people about the effectiveness of professional psychological support, as well as the development of programs aimed at fostering adaptive coping strategies.

**Keywords:** coping strategies, coping behavior, difficult life situation, stress, adolescence, youth

### Введение

Современная жизнь характеризуется высокой динамикой изменений, стрессовыми ситуациями и высокими требованиями к эмоциональному и психологическому состоянию человека. Юношеский возраст является одним из наиболее уязвимых периодов жизни, когда молодые люди сталкиваются с множеством новых вызовов и трудностей: адаптация к взрослой жизни, учеба, социальные взаимодействия, карьерное самоопределение и личные отношения. Эти факторы часто приво-

дят к росту уровня стресса, тревожности и психоэмоционального напряжения среди молодых людей.

В своей работе М. В. Андреева, А. А. Баранов, Ю. О. Новгородова указывают, что именно юношам и девушкам, предстоит в ближайшее десятилетие решить множество ключевых жизненных задач. Авторы отмечают: «Активно развивающаяся, но не до конца устоявшаяся их система ценностей и убеждений, недостаток жизненного опыта и подчас материальной и эмоциональной независимости от старшего поколения вкупе со стремлением утвер-

дить себя в жизни могут порождать внутренние противоречия, усиливающиеся на фоне социально-экономической нестабильности. Такие противоречия могут стать не только толчком к прогрессивному развитию юношей и девушек, но и помешать им выбрать конструктивные способы совладания с трудностями, успешно решить задачи возраста в пространстве современных событий» (Андреева и др. 2024, 112).

По мнению С. К. Нартовой-Бочавер, юношеский возраст, и молодость характеризуются активным формированием собственного «Я», выстраиванием социальных контактов, обучением приемам психологического совладания с жизненными трудностями (Нартова-Бочавер 1997).

Актуальность исследования копинг-стратегий и совладания с жизненными трудностями обусловлена необходимостью повышения психологической устойчивости и эффективности поведения современных молодых людей перед ситуацией неопределенности и рисков, характерных для современного общества.

Американские исследователи Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают копинг как постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними и внутренними требованиями, воспринимаемыми человеком как чрезмерные или превышающие ресурсы организма. Они выделяют две основные категории копинга: проблемно-фокусированный (направленный на решение проблемы) и эмоционально-фокусированный (ориентированный на снижение эмоций и переживаний) (Lazarus, Folkman 1984).

В своей работе Л. И. Анцыферова раскрывает основную мысль – об активности и действенной позиции самого человека, о том, что «лишь сам субъект в силах изменить свою индивидуальную «теорию», сделать ее более реалистичной, переосмыслить выпавшее на его долю несчастье как неотъемлемую часть жизни, а не

как незаслуженное наказание судьбы» (Анцыферова 1994, 7).

По мнению Т. Л. Крюковой, «совладающее поведение – это поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией» (Крюкова 2008, 89).

Задача совладания в трудных ситуациях состоит в том, что она даёт нам преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, или вытерпеть их (Аскарова, Усманова 2021).

При наличии разных взглядов на понятие копинг-стратегий, общим элементом является акцент на активную роль индивида в управлении своими эмоциями и действиями в процессе преодоления стрессовых состояний.

Копинг-стратегии способствуют улучшению физического здоровья, так как помогают справляться с физиологическими реакциями на стресс, такими как повышенное артериальное давление и уровень кортизола (Тарасова 2023, 224).

В статье Н. В. Тарасова отмечает, что люди могут использовать разнообразные стратегии копинга для эффективного преодоления повседневных вызовов и поддержания психологического благополучия (Тарасова 2023).

В исследовании М. И. Кирилук и А. В. Пенявской самыми выраженными копинг-стратегиями у молодых людей оказались одновременно адаптивные (планирование решения проблемы) и неадаптивные (бегство-избегание) варианты совладания (Кирилук, Пенявская 2023).

Надо отметить, что формирование копинг-стратегий, которыми пользуется человек, является динамичным процессом, так как набор копингов меняется с течением жизни (Битюцкая 2014).

Таким образом, копинг-стратегии носят осознанный характер, личность сама выбирает способ поведения в той или иной ситуации и пополняет запас способов преодоления стрессовых ситуаций.

### Материалы и методы

Методика психодиагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Данная методика предоставляет возможность изучить 26 ситуационно-специфических вариантов копинга. В методике собраны утверждения, касающиеся особенностей поведения по разрешению трудных и стрессовых ситуаций и ситуаций высокого эмоционального напряжения. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого испытуемый разрешает свои трудности.

Была составлена анкета «Особенности поведения в сложных ситуациях», посвященная теме преодоления трудностей в молодежной среде.

### Результаты и их обсуждение

В исследовании приняли участие 66 молодых людей, возраст которых составил от 17 до 25 лет.

Результаты опросника по определению копинг-механизмов Э. Хейма (рис.1), указывают на особенности поведения респондентов, их действий по разрешению трудных и стрессовых ситуаций и ситуаций высокого эмоционального напряжения. Нами выявлены преобладающие копинг-стратегии среди когнитивных, эмоциональных и поведенческих сфер психической деятельности.

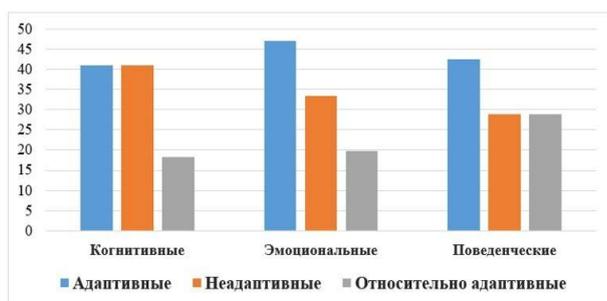


Рисунок 1. Результаты опросника по определению копинг-механизмов Э. Хейма, %

Среди когнитивных копинг-стратегий 40,9% респондентов выбирают «проблемный анализ», «сохранение самообладания», что является адаптивными вариантами копинг-поведения. 40,9% респондентов выбирают копинг-стратегии «смирение» и «диссимуляция», «игнорирование» и «растерянность» которые относятся к неадаптивным вариантам поведения. 18,2% респондентов выбирают копинг «придача смысла» и совсем не выбрали копинг «относительность», что являются относительно адаптивными вариантами копинг поведения.

Среди эмоциональных копинг-стратегий 47% опрошенных выбирают «оптимизм», что является адаптивным вариантом копинг-поведения. 33,3% испытуемых выбирают неадаптивные варианты копинг-стратегий, к которым относятся «подавление эмоций», «покорность» и «самообвинение». 19,7% респондентов используют относительно-адаптивные варианты копинг-поведения «эмоциональная разрядка» и «пассивная кооперация».

Среди поведенческих копинг-стратегий 42,4% опрошенных выбирают «сотрудничество», «альтруизм» и «обращение» что относится к адаптивным копинг-стратегиям. 28,8% молодёжи выбирают такое неадаптивное поведение как «отступление» и «активное избегание». 28,8% респондентов используют относительно-адаптивные варианты копинг-поведения: «отвлечение» и «компенсация».

Таким образом, преобладающими копинг-стратегиями среди когнитивных является адаптивная форма поведения «проблемный анализ», направленная на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, на повышение самооценки и самоконтроля, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций, среди эмоциональных копинг-стратегий, такая адаптивная форма как «оптимизм» (эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из сложной

ситуации), а среди поведенческих – «сотрудничество», под которым понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении, что также является адаптивной формой поведения.

Следует обратить внимание, что среди когнитивных копинг-стратегий респонденты сделали одинаковое количество выборов как адаптивных, так и неадаптивных форм поведения.

Дополнительная информация о способах совладающего поведения молодых людей, участвующих в нашем исследовании, была получена через анкетирование. Наиболее интересными на наш взгляд стали следующие ответы респондентов. На вопрос «Что ты чаще делаешь, когда испытываешь тревогу перед важным событием (экзамены, соревнования, конкурсы)?» наиболее популярным ответом справиться с тревожностью является общение с близкими людьми – такое решение выбрали около 36,4% опрошенных. Это свидетельствует о важности социальной поддержки и эмоциональной близости в стрессовых ситуациях. Вероятно, доверительные разговоры помогают снизить уровень тревоги и обрести уверенность в себе. Следующая группа респондентов, составляющая 28,8%, предпочитает действовать активно, занимаясь подготовкой к событию. Этот подход позволяет уменьшить неопределенность и повысить чувство контроля над ситуацией. Люди, выбирающие этот вариант, скорее всего, считают, что лучший способ избавиться от беспокойства – сделать максимум возможного заранее. Третья категория участников исследования 24,2% выбирает стратегию избегания мыслей о предстоящем событии и отсрочки подготовки. Возможно, такие респонденты пытаются, таким образом, временно снять напряжение, однако эффективность подобного подхода сомнительна, поскольку накопленные стресса в последний момент может

привести к панике и снижению эффективности действий. И, наконец, наименьшее количество респондентов 10,6% выбирают методику отвлечения внимания посредством занятий спортом или увлечениями. Хотя физическая активность действительно способствует снятию напряжения и улучшению настроения, такая стратегия оказалась наименее популярной среди опрашиваемых.

Таким образом, большинство респондентов предпочитают справляться с тревогой путем общения с окружающими или активной подготовки. Однако некоторые прибегают к стратегии избегания или используют физические нагрузки и увлечения для снятия стресса. Эти данные подчеркивают важность индивидуального подхода к управлению эмоциями и необходимость выбора наиболее подходящего способа снижения уровня тревожности перед значимыми событиями.

На вопрос «Используй ли ты социальные сети для снятия эмоционального напряжения и стрессовых состояний?» 43,9% респондентов считают, что именно общение в соцсетях помогает снять напряжение. 36,4% иногда посещают социальные сети в моменты переживаний, а 19,7% респондентов не используют социальные сети, так как не замечают связи между использованием соцсетей и снижением уровня стресса. Продолжая тему социальных сетей, в анкете был задан вопрос: «Во время переживания сложной жизненной ситуации, к какому интернет контенту чаще всего обращаешься?». Просмотр развлекательного видеоконтента предпочитают 59,1% респондентов. Обмениваются сообщениями и обсуждают проблемы с виртуальными знакомыми 18,2% молодежи. 13,6% не обращаются к интернет контенту. 6,1% выбирают чтение мотивирующих статей и блогов, посвящённых развитию личности. 3% молодежи пассивно потребляют лайфстайл-контент знакомых и знаменитостей.

Ответы на вопрос об отношении к социальным сетям показывают различные

подходы студентов к использованию социальных сетей и их восприятие влияния интернета на собственное настроение и самочувствие. Большая часть респондентов (45,5%) утверждает, что социальные сети не оказывают существенного негативного воздействия на их эмоциональное состояние, вероятно полагаясь на способность контролировать свое пребывание онлайн и отделять виртуальное общение от реальной жизни. Однако значительная доля (36,4%) периодически испытывает дискомфорт и отрицательные эмоции вследствие взаимодействия в соцсетях. Это может указывать на потенциальные риски формирования зависимости, снижения самооценки или возникновения тревожных состояний, особенно если такая реакция становится регулярной. 12,1% опрошенных отмечают позитивное воздействие социальных сетей, что подчеркивает важную социальную функцию этих платформ: расширение круга знакомств, получение поддержки, повышение настроения благодаря положительным отзывам и общению. При этом 6,1% участников исследования регулярно сталкивается с неприятными эмоциями после посещения соцсетей, включая тревогу и раздражение. Такие респонденты чаще всего страдают от негативных последствий активного присутствия в виртуальном пространстве, возможно, испытывая давление общества или страдая от сравнения себя с идеализированными образами других пользователей.

Итого, большинство студентов склоняется к нейтральному восприятию социальных сетей, признавая, что негативное влияние минимально. Тем не менее, заметна определенная группа, которой соцсети приносят ощутимый дискомфорт, что требует внимания со стороны родителей и преподавателей, поскольку длительное использование Интернета может оказывать значительное влияние на качество жизни и благополучие молодого поколения.

На вопрос «Что является основным источником поддержки в трудные моменты твоей жизни?» ответы распределились

следующим образом: для 50% студентов главным ресурсом опоры в непростые периоды жизни является общение с семьёй или близкими друзьями, такие способы отвлечения и релаксации как музыка, творчество, чтение книг выбрали 31,8% респондентов, самостоятельно преодолевать трудности выбирают 12,1% респондентов, 6,1% написали свой вариант, например, что все зависит от ситуации и необходимо проживать все эмоции. Не был выбран вариант «Поиск помощи и советов специалистов (психологов, педагогов)». Причиной этому, мы полагаем, может быть то что, студенты могут испытывать страх осуждения, быть недостаточно осведомлены о пользе услуг психолога, доверяют поддержке друзьям и семье больше, чем профессионалам, имеют трудности в формулировании своих проблем и полностью не осознают преимущества профессиональной помощи.

В связи с событиями в мире нам было важно посмотреть результаты ответов на следующий вопрос: «Часто ли ты ощущаешь страх неопределённости будущего или грядущих изменений?». 43,9% опрошенных иногда волнуются, но пытаются планировать и готовиться, 39,4% – сильно тревожит неизвестность и отсутствие контроля над ситуацией, уверенно смотрят в будущее и воспринимают изменения спокойно 15,2% респондентов, а у 1,5% – тревога почти постоянная, им трудно расслабиться даже временно.

Анализируя полученные результаты выбора респондентами типичного стиля реагирования на тяжелые испытания, можно выделить следующие ключевые аспекты стиля реагирования студентов: 47% опрошенных склонны скрывать свои эмоции и пытаться справиться с проблемой самостоятельно. Такой подход может свидетельствовать о высоком уровне самодостаточности и уверенности в собственных силах, однако отсутствие внешней поддержки и необходимость постоянно подавлять негативные эмоции могут негативно сказываться на психическом здоровье молодых людей. Значительная

доля респондентов (28,8%) направляет свою энергию на заботу о близких людях и семью. Подобная стратегия позволяет переключить внимание с собственной боли на помощь другим, что помогает отвлечься и повысить самооценку. Однако чрезмерная концентрация на нуждах других может привести к истощению ресурсов и усилению стресса. 18,2% участников опроса теряют мотивацию и отказываются от повседневных обязательств. Такое поведение свидетельствует о сильной реакции на стрессовые события и возможном развитии депрессии. Отсутствие активной позиции и отказ от социальной активности могут усугубить ситуацию и увеличить чувство беспомощности. Лишь небольшая группа опрошенных (6,1%) готова прибегнуть к профессиональной психологической поддержке.

Данные результаты подчеркивают важность повышения уровня информационной грамотности среди молодежи относительно методов управления стрессом и важности своевременного обращения за квалифицированной помощью.

Анализируя полученные данные анкетирования среди молодых людей относительно способов преодоления стресса, беспокойства и тревоги, можно выделить ряд наиболее популярных ответов, которые написали респонденты. Наиболее часто молодые люди обращаются к творчеству, музыке и чтению (30,3%). Эти занятия позволяют отвлечься от текущих проблем, переключив внимание на приятные эмоции и переживания. Это подтверждает распространенную точку зрения психологов о терапевтическом эффекте творчества и искусства в борьбе со стрессовыми состояниями. Немалое количество опрошенных молодых людей (27,3%) отметили важность социального взаимодействия, подчеркивая значимость поддержки близких родственников, семьи и друзей. Общение с ними служит источником эмоциональной разрядки. Этот вывод согласуется с исследованиями, показывающими положительное влияние социальной поддержки на психическое здоровье человека. Также

значимым способом снятия напряжения у молодых людей (10,6%) оказалось потребление развлекательного видеоконтента, включая фильмы и социальные сети. Такие виды досуга способствуют снятию внутреннего напряжения и временно отвлекают от переживаний, создавая позитивные впечатления. Небольшая группа опрошенных (7,6 %) предпочитает фармакологические средства и курение сигарет. Однако использование медикаментов и курения вызывает сомнения с точки зрения долгосрочной эффективности борьбы со стрессом и несет риски развития зависимости.

Дополнительные способы, упомянутые респондентами, включают отдых, прогулки на свежем воздухе, сон и выражение эмоций путем плача. Данные методы демонстрируют понимание важности физической активности, полноценного отдыха и осознания собственных чувств в процессе управления эмоциями.

Интересными являются следующие примеры ответов: «осознание происходящего и ясное видение причин», «психотерапевтические методы самотерапии», «понимание, что за чертой стресса в моей жизни много света», «рефлексия», «выплеск эмоций», «анализ ситуации – это никак не сравнится с глобальными проблемами нашего мира», «рыдаю или злюсь, а потом уже рыдаю от злости», «выплакаться, переждать, вспомнить слова близких».

Таким образом, участники исследования используют стратегии преодоления стресса, ориентируясь преимущественно на личные предпочтения и доступный опыт.

### Выводы

Проведенное нами исследование показало, что наиболее эффективными способами справиться с трудными жизненными ситуациями являются творчество, социальное взаимодействие и активность на открытом воздухе, тогда как менее желательными выступают употребление лекарственных препаратов и курение.

Наряду с этим более половины респондентов в сложных ситуациях среди поведенческих копинг-стратегий выбирают неадаптивные и относительно-адаптивные варианты копинг-поведения: отступление, избегание, а также отвлечение и компенсацию. Среди эмоциональных копинг-стратегий большая часть опрошенных также выбирают неадаптивные копинг-стратегии и относительно-адаптивные: подавление эмоций, покорность и самообвинение, эмоциональную разрядку или пассивную кооперацию. Среди когнитивных копинг-стратегий респонденты сделали одинаковое количество выборов как адаптивных, так и неадаптивных форм поведения. Из неадаптивных стратегий молодые люди обращаются к таким вариантам поведения как смирение, игнорирование и

растерянность. Большая часть респондентов отмечают, что склонны скрывать свои эмоции и пытаться справиться с проблемой самостоятельно, чем прибегнуть к профессиональной психологической поддержке.

Таким образом, исследование показало необходимость разъяснительной работы с молодыми людьми об эффективности профессиональной психологической поддержки и необходимости создания программ, направленных на формирование адаптивных копинг-стратегий, включающих развитие навыков саморегуляции, обучение техникам релаксации и медитации, методы управления эмоциями, включая техники арт-терапии, в формате групповой работы, и в том числе проведение индивидуальных психологических консультаций.

### Литература

- Андреева, М. В., Баранов, А. А., Новгородова, Ю. О. (2024) Особенности психического состояния, совладающего поведения и их взаимосвязь у студентов в ситуации резких социальных перемен. *Вестник ПСТГУ, серия IV: Педагогика. Психология*, № 72, с. 111–124. DOI: 10.15382/sturIV202472.111-124
- Анцыферова, Л. И. (1994) Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*, т. 15, № 1, с. 3–18.
- Аскарлова, Г., Усманова, Э. З. (2021) Основные подходы к изучению копинг – стратегий в трудных жизненных ситуациях. *Scientific progress*, т. 1, № 5, с. 308–316.
- Битюцкая, Е. В. (2014) Факторная структура русскоязычной версии методики «опросник способов копинга». *Вопросы психологии*, № 5, с. 138–150.
- Кириллук, М. И., Пенявская, А. В. (2023) Совладающее поведение у молодых людей с различным уровнем толерантности к неопределенности. *СибСкрипт*, т. 25, № 5 (29), с. 665–676. DOI: 10.21603/sibscript-2023-25-5-665-676
- Крюкова, Т. Л. (2008) Человек как субъект совладающего поведения. *Психологический журнал*, т. 29, № 2, с. 88–95.
- Нартова-Бочавер, С. К. (1997) «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*, т. 18, № 5, с. 20–30.
- Тарасова, Н. В. (2023) Проблема формирования копинг-стратегий по преодолению трудных жизненных ситуаций в студенческом возрасте. *Известия Юго-Западного государственного университета, серия: Лингвистика и педагогика*, т. 13, № 4, с. 212–228. DOI: 10.21869/2223-151X-2023-13-4-212-228
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publ., 456 p.

## References

- Andreeva, M. V., Baranov, A. A., Novgorodova, Yu. O. (2024) Osobennosti psikhicheskogo sostoyaniya. sovladayushchego povedeniya i ikh vzaimosvyaz u studentov v situatsii rezkikh sotsialnykh peremen [Peculiarities of mental state, coping behavior and their interrelation among students in a situation of drastic social changes]. *Vestnik PSTGU, seriya IV: Pedagogika. Psikhologiya — Bulletin of the Moscow State Pedagogical University, series IV: Psychology. Psychology*, no. 72, pp. 111–124. DOI: 10.15382/sturIV202472.111-124 (In Russian)
- Antsyferova, L. I. (1994) Lichnost v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivaniye. preobrazovaniye situatsij i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, vol. 15, no. 1, pp. 3–18. (In Russian)
- Askarova, G., Usmanova, E. Z. (2021) Osnovnyye podkhody k izucheniyu koping- strategij v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh [Basic approaches to the study of coping strategies in difficult life situations]. *Scientific Progress*, vol. 1, iss. 5, pp. 308–316. (In Russian)
- Bityutskaya, E. V. (2014) Faktornaya struktura russkoyazychnoj versii metodiki "oprosnik sposobov kopinga" [The factor structure of the Russian-language version of the methodology "questionnaire of coping methods"]. *Voprosy psikhologii*, no. 5, pp. 138–150. (In Russian)
- Kirilyuk, M. I., Penyavskaya, A. V. (2023) Sovladayushcheye povedeniye u molodykh lyudej s razlichnym urovnem tolerantnosti k neopredelennosti [Coping behavior in young people with different levels of tolerance to uncertainty]. *SibScript*, vol. 25, no. 5 (29), pp. 665–676. DOI: 10.21603/sibscript-2023-25-5-665-676 (In Russian)
- Kryukova, T. L. (2008) Chelovek kak subjekt sovladayushchego povedeniya [Man as a subject of coping behavior]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, vol. 29, no. 2, pp. 88–95. (In Russian)
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984) *Stress, assessment, and coping*. New York: Springer Publ., 456 p. (In English)
- Nartova-Bochever, S. K. (1997) "Coping behavior" v sisteme ponyatij psikhologii lichnosti. ["Coping behavior" in the system of personality consciousness]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, vol. 18, no. 5, pp. 20–30. (In Russian)
- Tarasova, N. V. (2023) Problema formirovaniya koping-strategij po preodoleniyu trudnykh zhiznennykh situatsij v studencheskom vozraste [The problem of forming coping strategies to overcome difficult life situations in college age]. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta, seriya: Lingvistika i pedagogika — Proceedings of the Southwestern State University, series: Linguistics and Pedagogy*, vol. 13, no. 4, pp. 212–228. DOI: 10.21869/2223-151X-2023-13-4-212-228 (In Russian)