

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 3 / 2026, Vol. 14, Iss. 3 <https://mir-nauki.com/issue-3-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/37PSMN326.pdf>

DOI: 10.15862/37PSMN326 (<https://doi.org/10.15862/37PSMN326>)

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Колмогорцева, А. А. Личностные ресурсы совладающего поведения у работающих и неработающих студентов / А. А. Колмогорцева, И. И. Карнюхина, Л. Д. Мошкина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/37PSMN326.pdf>. DOI: 10.15862/37PSMN326.

For citation:

Kolmogortseva A.A., Karnyukhina I.I., Moshkina L.D. Personal coping behavior resources of employed and unemployed students. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(3): 37PSMN326. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/37PSMN326.pdf>. DOI: 10.15862/37PSMN326. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9.072

Колмогорцева Анастасия Алексеевна

ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»,
Челябинск, Россия

Доцент кафедры «Психология управления и служебной деятельности»

Кандидат психологических наук

E-mail: kolmogortcevaaa@susu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6425-2122>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1027380

Карнюхина Ирина Игоревна

ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»,
Челябинск, Россия

E-mail: irina.karnuhina23@gmail.com

Мошкина Любовь Дмитриевна

ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»,
Челябинск, Россия

Доцент кафедры «Психология управления и служебной деятельности»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: moshkinaLD@susu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2980-198X>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=388971

Личностные ресурсы совладающего поведения у работающих и неработающих студентов

Аннотация. Данное исследование фокусируется на изучении специфики личностных ресурсов совладающего поведения у студентов, имеющих разный трудовой опыт. Выборку исследования составили 119 студентов в возрасте от 18 до 25 лет ($\bar{x} = 21 \pm 1,57$ года), из которых 48 мужчин (40,3 %) и 71 женщина (59,6 %), обучающихся на разных специальностях в высших учебных заведениях. Общая выборочная совокупность была разделена по признаку трудовой деятельности: 58 студентов, основной деятельностью которых является только обучение, а также 61 студент, совмещающий обучение и работу (подработка). В батарею психодиагностических методик вошли: тест «Жизнеспособность человека» Е. А. Рыльской, опросник «Проактивный копинг» L. Aspinwall, R. Schwarzer, and E. Grinklass в адаптации Е. Р. Агадуллиной, Е. П. Белинской, «Краткий опросник большой пятерки» S. Gosling, P. Rentfrow, and W. Swann в адаптации

Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой, «Новый опросник толерантности к неопределенности» Т. В. Корниловой, «Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина. В исследовании использовались описательные статистики и дискриминантный анализ. Личностными особенностями являющимися предикторами, отличающие работающих студентов от неработающих являются проактивный копинг, как ведущая стратегия совладания со стрессом, эмоциональная стабильность, позволяющая молодежи сохранять внутреннюю гармонию, открытость новому опыту, общий уровень стрессоустойчивости, а также межличностная интолерантность. Полученные данные расширяют представления о личностных ресурсах совладающего поведения у работающих и неработающих студентов, что может помочь в создании профилактических и коррекционных мероприятий для развития стрессоустойчивости и проактивных стратегий совладания у студентов.

Ключевые слова: ресурсы совладающего поведения; проактивное совладание; личностные ресурсы совладающего поведения; совладающее поведение; работающие и неработающие студенты; жизнеспособность; личностные ресурсы

Введение

Студенческий возраст совпадает с периодом поздней юности и ранней взрослости, которые характеризуются высокой чувствительностью к стрессу. Студенты сталкиваются с разнообразными вызовами: интенсивной учебной нагрузкой, экзаменационным стрессом, адаптацией к новым социальным ролям. Решение задач возрастного периода, необходимость приобретать новые знания и умения, экономические, социокультурные изменения, развитие технологий (технологии искусственного интеллекта) — все вышеперечисленное является стрессогенными факторами, способными негативно сказаться на состоянии обучающихся [1].

За последние десятилетия в России наблюдается рост студентов, имеющих вторичную занятость, по результатам опроса «Левада-центр» количество работающих студентов варьируется от 50 % до 65 %, при этом основные причины наличия трудовой занятости разнятся: оплата обучения, поиск профессионального пути, получение стажа работы по профилю образования [2]. Помимо стресса, испытываемого студентами в повседневной жизни, в том числе и академического, большое количество молодежи сталкивается и с организационным стрессом. Таким образом, психологические ресурсы совладающего поведения, включающие мотивационные, когнитивные и личностные характеристики, играют ключевую роль в способности студентов эффективно справляться со стрессом и предотвращать его негативные последствия.

В отечественной психологии термин совладающее поведение, являющийся синонимичным по содержанию к копингу, ввела Л. И. Анцыферова. Под совладающим поведением рассматривалась способность человека справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями с помощью осознанных и адекватных действий. Исследователь выделяла такие личностные характеристики, влияющие на эффективность совладания, как самооценка, оптимизм, уровень самоэффективности, социальная поддержка и навыки регулирования эмоций [3]. Можно разделить выделяемые стратегии совладания на проактивные и традиционные способы преодоления. Основное различие между проактивными и традиционными способами совладающего поведения заключается в том, что проактивный копинг является превентивным, а традиционный копинг — реактивным. Активное совладание включает в себя предвидение потенциальных стрессоров и принятие мер по предотвращению или минимизации их воздействия, в то время как обычное совладание фокусируется на преодолении стрессоров по мере их возникновения [4].

В психологии стресса большое внимание уделяется роли ресурсов, как определяющих факторов эффективности совладающего поведения. Под ресурсами в данном контексте понимаются как внешние условия или средовые факторы, так и личностные особенности.

По мнению отдельных авторов ресурсы включаются в описание стратегий жизни (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова), другие исследователи часто прибегают к рассмотрению ресурсов в более узком смысле как к возможности и средству по преодолению стресса (R.S. Lazarus, S. Hobfoll, S. Folkman), как аспект саморегуляции и регуляции деятельности и поведения (Т. Л. Крюкова, Л. Г. Дикая) [5–7].

В понимании S. Hobfoll реакция на стрессовую ситуацию зависит от личностных качеств человека. Автор выделял 4 типа ресурсов: энергетические ресурсы (время, деньги); объективные ресурсы (материальные ценности); социальные ресурсы (социальный статус, роль в обществе); личностные ресурсы (оптимизм, жизнестойкость, локус-контроль). Он утверждал, что достаточность ресурсов напрямую связана с выбором стратегии совладающего поведения, то есть, чем большим количеством ресурсов обладает человек, тем более он психологически устойчив в трудных ситуациях, а главная цель индивидуумов — накапливать ресурсы. В ситуациях хронического стресса личность испытывает острый дефицит ресурсов, что пагубно влияет на его возможности адаптации с последующим использованием неэффективных стратегий поведения в ситуациях стресса [8].

В. А. Бодров выделил такие ресурсы, как личностные (самоконтроль, самооценка, самоэффективность); психологические (волевые, двигательные, познавательные возможности); профессиональные или специальные ресурсы (знания, навыки); социально-психологические ресурсы (навыки межличностного взаимодействия); физические ресурсы; материальные ресурсы. Спецификой ресурсов является объединение в себе совокупности свойств и установок личности, которые влияют на поведение в стрессовых ситуациях [9].

В исследовании С. А. Хазовой и Н. С. Шиповой было установлено, что наличие ресурсов является ключевым фактором, влияющим на гибкость совладания. Для юношеского периода характерна значимость таких качеств, как самоуважение и способность регулировать уровень напряжения. В зрелом возрасте приоритетными становятся уверенность в возможности контролировать внешние обстоятельства, а также умение регулировать собственное ментальное состояние [10]. По мнению Е. П. Белинской существуют данные о связи степени конструктивности используемых копинг-стратегий с уровнем мотивации достижений, с параметрами самоактуализации, с характеристиками «активной жизненной позиции». В качестве ведущей особенности когнитивной сферы субъекта совладания, как правило, выделяется интернальный локус-контроля [11]. Стоит отметить, что академический стресс, является распространенной проблемой среди студентов, такие стратегии совладания, как управление временем, навыки эмоциональной регуляции являются необходимыми, а ресурсы, предоставляемые образовательными учреждениями профилируют и снижают испытываемый дистресс [12].

В научной психологической литературе большое количество феноменов рассматриваются с точки зрения ресурсов совладания. Многие исследователи выделяют следующие ресурсы: уровень стрессоустойчивости для благополучного преодоления трудностей [13], личностные ресурсы, связанные с жизнестойкостью и стрессоустойчивостью способствуют преодолению стрессовых ситуаций и активизируют возможности личности [14], комплекс психологических особенностей, таких как осознанная саморегуляция, оптимизм и ориентация на будущее [15].

В нашем исследовании мы опирались на «Теорию сохранения ресурсов» S. Hobfoll. Под личностными ресурсами, позволяющими успешно совмещать два вида деятельности и обеспечивать наиболее продуктивный выход из стрессовых ситуаций, рассматривались такие феномены, как психологическая устойчивость, толерантность к неопределенности, жизнеспособность [16] и черты личности. Психологическая устойчивость, как развитый навык, обеспечивает сохранение ресурсов студентов позволяя быть уверенными в своих силах при столкновении со стрессовой ситуацией.

Толерантность к неопределенности позволяет находить внутренние опоры при изменении планов, расписания, а также справляться с неожиданностями, обеспечивая высокий уровень адаптации. Жизнеспособность является одним из ключевых феноменов, характеризующих индивидуумов, как состоявшуюся, жизнеспособную и самоорганизованную личность. Черты личности, такие как экстраверсия, согласие, добросовестность, эмоциональная стабильность, открытость к опыту могут значимо повышать шансы преодоления, будучи ресурсами личности. По нашему мнению, данные феномены являются ключевыми ресурсами, позволяющими обеспечивать психологическое и физическое здоровье студентов, в частности тех, кто имеет вторичную занятость.

Исследования ресурсов совладания в большей степени фокусируются на изучение различных психологических феноменов. Так, тип отношения к одиночеству и вытекающие из этого поведенческие стратегии являются ресурсами преодолевающего поведения [17]. В период ранней взрослости духовными ресурсами проактивного совладания являются ценностно-смысловые ориентации, ответственность, рефлексивность, гедонистическое отношение к настоящему и будущему, толерантность к неопределенности, а также позитивная оценка и важность социальной поддержки [18].

Ресурсами совладания у студентов, будущих менеджеров являются феномены, связанные с эмоционально-ориентированными стратегиями совладания (установление отношений с людьми, ожидание эмоциональной поддержки, идентификация себя с успешными профессионалами) [19].

Целью нашего исследования является изучение специфики личностных ресурсов совладающего поведения в зависимости от наличия трудового опыта у студентов. Мы предположили, что, личностные ресурсы совладающего поведения у студентов имеют специфику в зависимости от наличия трудового опыта.

Методы и методики исследования

Для проведения исследования использовались следующие методики: тест «Жизнеспособность человека» Е. А. Рыльской, опросник «Проактивный копинг» L. Aspinwall, R. Schwarzer, and E. Grinklass в адаптации Е. Р. Агадуллиной, Е. П. Белинской, «Краткий опросник большой пятерки» S. Gosling, P. Rentfrow, and W. Swann в адаптации Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой, «Новый опросник толерантности к неопределенности» Т. В. Корниловой, «Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина.

Выборку исследования составили 119 студентов высших учебных заведений, из которых 48 мужчин и 71 женщина. Возрастной диапазон респондентов составил от 18 до 25 лет ($\bar{x} = 21 \pm 1,57$ года). Выборочная совокупность была разделена по признаку трудовой деятельности: 58 студентов, основной деятельностью которых является только обучение, а также 61 студент, совмещающих работу и учебу (подработка).

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использованы описательные статистики и дискриминантный анализ. Расчеты проводились с помощью стандартизированного пакета IBM SPSS Statistics 23.0 и Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлены средние значения по шкалам психодиагностических методик в разрезе по группам.

Таблица 1

Средние значения

Название методики	Шкалы методики	$\bar{X} \pm \sigma$	
		неработающие студенты	работающие студенты
«Проактивный копинг» E. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert в адаптации Е. Р. Агадуллиной, Е. П. Белинской	Проактивный копинг	16,98 $\pm$ 2,09	19,38 $\pm$ 1,99
	Рефлексивный копинг	15,55 $\pm$ 2,67	15,11 $\pm$ 2,53
	Стратегическое планирование	7,71 $\pm$ 1,99	8,07 $\pm$ 1,85
	Превентивный копинг	14,64 $\pm$ 2,49	14,59 $\pm$ 2,52
	Инструментальная поддержка	10,86 $\pm$ 1,99	10,70 $\pm$ 1,99
	Эмоциональная поддержка	11,71 $\pm$ 2,56	11,64 $\pm$ 2,18
«Жизнеспособность человека» Е. А. Рыльской	Способности адаптации	63,03 $\pm$ 5,97	64,46 $\pm$ 4,88
	Способности саморегуляции	34,47 $\pm$ 3,00	34,61 $\pm$ 3,27
	Саморазвитие	42,50 $\pm$ 4,03	43,15 $\pm$ 3,33
	Осмысленность жизни	32,66 $\pm$ 2,68	31,16 $\pm$ 2,63
	Жизнеспособность	172,66 $\pm$ 7,53	173,38 $\pm$ 7,48
«Краткий опросник большой пятерки» S. Gosling, P. Rentfrow, and W. Swann в адаптации Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой	Экстраверсия	8,22 $\pm$ 2,61	9,08 $\pm$ 2,13
	Согласие	8,91 $\pm$ 1,47	9,56 $\pm$ 1,80
	Добросовестность	11,24 $\pm$ 1,96	10,79 $\pm$ 2,08
	Эмоциональная стабильность	7,33 $\pm$ 2,39	8,85 $\pm$ 2,45
	Открытость опыту	9,69 $\pm$ 2,07	10,79 $\pm$ 2,02
«Новый опросник толерантности к неопределенности» Т. В. Корниловой	Толерантность к неопределенности	56,47 $\pm$ 6,38	58,70 $\pm$ 7,07
	Интолерантность	67,64 $\pm$ 8,18	65,84 $\pm$ 8,43
	Межличностная интолерантность	38,62 $\pm$ 6,01	35,31 $\pm$ 6,81
«Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина	Стрессоустойчивость	139,21 $\pm$ 15,38	151,33 $\pm$ 19,34
	Негативная социальная оценка	12,28 $\pm$ 2,09	13,43 $\pm$ 2,25
	Негативная самооценка	12,07 $\pm$ 2,32	12,85 $\pm$ 2,92
	Неопределённость	11,14 $\pm$ 2,08	13,16 $\pm$ 2,45
	Дефицит времени	10,84 $\pm$ 2,49	11,87 $\pm$ 2,40
	Информационные перегрузки	11,05 $\pm$ 2,41	12,74 $\pm$ 2,31
	Физические перегрузки	10,05 $\pm$ 2,13	11,21 $\pm$ 2,38
	Монотонность	11,78 $\pm$ 2,92	11,25 $\pm$ 2,93
	Изоляция	14,38 $\pm$ 3,01	13,44 $\pm$ 3,19
	Ситуации конкретной угрозы	11,66 $\pm$ 2,20	13,15 $\pm$ 2,52
	Повседневные стрессоры	10,78 $\pm$ 2,11	12,64 $\pm$ 2,77
	Неожиданность стрессора	11,62 $\pm$ 2,10	12,89 $\pm$ 2,00
	Длительность и повторяемость стрессора	11,57 $\pm$ 1,98	12,70 $\pm$ 2,54

Составлено авторами

Для достижения поставленной цели и верифицирования гипотезы был использован дискриминатный анализ с пошаговым исключением независимых переменных, т. е. изначально включаются в анализ все переменные, а переменные, вносящие малый вклад, исключаются. В таблице 2 представлены результаты пошагового исключения переменных.

Для дальнейшего анализа были отобраны предикторы с уровнем значимости $p \leq 0,05$, а именно: проактивный копинг ($p < 0,001$), эмоциональная стабильность ($p < 0,005$), общий уровень стрессоустойчивости ($p < 0,003$), межличностная интолерантность к неопределенности ($p < 0,035$).

Так как зависимая переменная имеет двухуровневую систему, включающую две группы (1 — работающие студенты, 2 — неработающие студенты), функция дискриминантного анализа будет иметь одно значение.

В таблице 3 представлена статистика канонической дискриминантной функции.

Таблица 2

Переменные

Переменные	F-исключения	λ -Уилкса	Значимость
Проактивный копинг	26,756	0,814	<0,001*
Рефлексивный копинг	0,559	0,995	0,456
Стратегическое планирование	0,687	0,994	0,409
Превентивный копинг	0,007	1,000	0,931
Инструментальная поддержка	0,110	0,999	0,741
Эмоциональная поддержка	0,016	1,000	0,899
Жизнеспособность	0,179	0,998	0,673
Экстраверсия	2,600	0,978	0,110
Согласие	2,700	0,977	0,103
Добросовестность	0,944	0,992	0,333
Эмоциональная стабильность	8,069	0,935	0,005*
Открытость опыту	6,099	0,950	0,015*
Общий уровень стрессоустойчивости	9,130	0,928	0,003*
Толерантность к неопределенности	1,903	0,984	0,170
Интолерантность	0,754	0,994	0,387
Межличностная интолерантность к неопределенности	4,553	0,963	0,035*

* различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$). Составлено авторами

Таблица 3

Статистика канонической дискриминантной функции

Функция	1
Собственное значение	0,501
% объясненной дисперсии	100,0
Кумулятивный %	100,0
Каноническая корреляция	0,578
λ -Уилкса	0,666
Хи-квадрат (χ^2)	44,258
Уровень значимости	0,000

Составлено авторами

В таблице 4 приведены коэффициенты канонической дискриминантной функции, на основе которых было составлено дискриминантное уравнение для предсказания принадлежности объекта к определенной группе.

Уравнение с использованием коэффициентов канонической дискриминантной функции выглядит следующим образом:

$$d = -7,371 + 0,316 \cdot \text{ПК} + 0,110 \cdot \text{ЭС} + 0,057 \cdot \text{ОО} + 0,011 \cdot \text{ОУС} + 0,035 \cdot \text{МИН},$$

где:

d — ожидаемая группа принадлежности;

ПК — проактивный копинг;

ЭС — эмоциональная стабильность;

ОО — открытость опыту;

ОУС — общий уровень стрессоустойчивости;

МИН — межличностная интолерантность к неопределенности.

Данное уравнение обеспечило 76,5 % верно сгруппированных переменных для данной выборки.

Таблица 4

Коэффициенты канонической дискриминантной функции

Предикторы	Функция
	1
Проактивный копинг	0,316
Эмоциональная стабильность	0,110
Открытость опыту	0,057
Общий уровень стрессоустойчивости	0,011
Межличностная интолерантность к неопределенности	0,035
Константа	-7,371

Составлено авторами

В таблице 5 представлены нормированные коэффициенты канонической дискриминантной функции. На основании значений коэффициентов мы можем сделать выводы о вкладе каждой переменной в значение дискриминантной функции, разделяющей на группы.

Таблица 5

Нормированные коэффициенты канонической дискриминантной функции

Предикторы	Функция
	1
Проактивный копинг	0,798
Эмоциональная стабильность	0,322
Открытость опыту	0,138
Общий уровень стрессоустойчивости	0,230
Межличностная интолерантность к неопределенности	0,297

Составлено авторами

Таким образом, мы видим, что основной вклад в разделении на группы, вносит переменная «проактивный копинг» (0,798). Значительно меньший вклад вносит переменная «эмоциональная стабильность» (0,322), далее идут такие переменные, как «межличностная интолерантность к неопределенности» (0,297) и «общий уровень стрессоустойчивости» (0,230). Наименьший вклад вносит показатель «открыть к опыту» (0,138).

Проактивный копинг является ключевым ресурсом совладающего поведения у студентов, совмещающих трудовую и учебную деятельности. Развитые навыки предвосхищать стрессовые или трудные события способствует минимизации их влияния в настоящем. То есть это активная позиция по отношению к будущим стрессорам, позволяющая студентам быть адаптированными к совмещению профессиональной и учебной деятельности без значимых личностных потерь. Неработающие студенты реже прибегают к активным формам совладания, или же степень проявления данной формы выражена меньше. Скорее всего, это связано с отсутствием необходимости планировать учебную нагрузку в следствии большей свободы в организации собственного распорядка дня.

Степень выраженности эмоциональной стабильности влияет на поведение, эмоциональное и психологическое состояние индивидуума. Чем выше значение показателя эмоциональной стабильности, тем уравновешеннее личность ведет себя в стрессовых ситуациях. В частности, у работающих студентов отличительным признаком являются более значимый уровень эмоциональной стабильности, позволяющий эффективно справляться с различными ситуациями, спокойнее реагировать в конфликтных ситуациях межличностных взаимоотношений, а также меньше испытывать личностную эмоциональную нестабильность. В случае совмещения профессиональной и учебной деятельности данный ресурс служит не только благоприятным фактором становления карьеры, получения необходимых знаний в университете с успешным завершением контрольных точек, но и способствует сохранению психологического здоровья в условиях перенапряжения и повышенной нагрузки.

Работающие студенты имеют склонность к исследованию окружающего мира в большей степени, чем неработающие студенты. Находясь перед выбором совмещения учебы и работы, студенты с более высокими показателями открытости опыту, как личностной черты с большей долей вероятности решаются на данный поступок, ведь такая особенность будет позволять воспринимать трудовой опыт с позитивной стороны, как возможность расширить жизненный опыт, увеличить знания, завести новые межличностные взаимодействия. Открытость к опыту является важным, с некоторой стороны необходимым ресурсом преодолевающего поведения, позволяющего продуктивнее справляться с поставленными целями и задачами, эффективно осваивать новые роли, гибко адаптироваться, а также снижать уровень стресса при активно изменяющейся внешней среде, обусловленной совмещением двух видов деятельности.

Следующим предиктором является такая личностная особенность, как уровень стрессоустойчивости. У работающих студентов уровень стрессоустойчивости значимо выше, нежели у тех, кто погружен только в учебную деятельность. Данная особенность служит ресурсом совладающего поведения, позволяющая выдерживать высокую нагрузку. Без наличия достаточного уровня стрессоустойчивости, физическое и психологическое здоровье студента, занимающимся двумя видами деятельности, будет находиться под угрозой. Таким образом, у работающих студентов стрессоустойчивость находится на таком уровне, которое позволяет наиболее результативно преодолевать стрессовые ситуации.

Последней переменной дискриминантного уравнения является межличностная интолерантность к неопределенности. Чем выше данный показатель, тем ниже испытываемый комфорт личности в ситуациях неопределенности в межличностных взаимоотношениях. Содержательно можно утверждать, что умение находиться в неопределенных взаимоотношениях с окружающими является ресурсом, помогающим совмещать учебную и профессиональную деятельность. С другой стороны, мы можем сделать вывод, что при недостаточно развитом навыке выдерживать состояния неустойчивости межличностного взаимодействия, другие личностные особенности могут компенсировать данную особенность.

Похожие результаты были получены в исследовании Н. А. Лызь, в котором было выявлено, что работающие студенты обладают более высоким уровнем благополучия и успешности, обладая при этом достаточным количеством личностных ресурсов [20]. Также в исследовании Н. Н. Королевой было продемонстрировано, что личностными ресурсами совладания с организационным стрессом у работающих студентов являются уровень адаптированности, принятие себя и других, интернальный локус-контроль, позитивное отношение к окружающему миру, а также стратегии совладания, связанные с адаптацией и регуляцией поведения [21].

Таким образом, полученные результаты эмпирического исследования подтвердили нашу гипотезу о наличии специфики личностных ресурсов совладающего поведения у студентов в зависимости от наличия трудового опыта. Дискриминантное уравнение позволило выделить пять ключевых переменных, таких как проактивный копинг, эмоциональная стабильность, открытость опыту, общий уровень стрессоустойчивости и межличностная интолерантность. Мы можем предположить, что наличие трудового опыта у студентов тесно связано с формированием и актуализацией ресурсов совладающего поведения, наибольшее значение из которых занимают навыки активного совладания.

Заключение

Проведено исследование специфики ресурсов совладающего поведения у работающих и неработающих студентов. С помощью дискриминантного анализа были выделены пять ключевых предикторов, такие как проактивный копинг, эмоциональная стабильность, открытость опыту, общий уровень стрессоустойчивости и межличностная интолерантность.

Иными словами, наличие трудового опыта студентов тесно связано с формированием и актуализацией ресурсов совладающего поведения, наибольшее значение из которых занимают навыки активного совладания.

Полученные данные расширяют представления о личностных ресурсах совладающего поведения у работающих и неработающих студентов, которые могут помочь в создании профилактирующих мероприятий для развития стрессоустойчивости и проактивных стратегий совладания у студентов для обеспечения повышения академической успешности, а также снижения уровня организационного стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маракшина, Ю. А. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований / Ю. А. Маракшина, В. И. Исмагулина, М. М. Лобаскова // Клиническая и специальная психология. — 2024. — Т. 13, № 2. — С. 5–33. — DOI 10.17759/cpse.2024130201. — EDN DAVWFS. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=73735053>.
2. Яркова, Т. А. Занятость студентов на рынке труда: "старые" или новые тенденции? / Т. А. Яркова, Н. К. Михайлова // Экономика труда. — 2019. — Т. 6, № 1. — С. 587–598. — DOI 10.18334/et.6.1.39880. — EDN QFCARI. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37307876>.
3. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 3–18. — EDN SAFDIZ. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21395491>.
4. Белинская, Е. П. Проактивное совладание: детерминанты, ресурсы, стратегии / Е. П. Белинская // Личность в пространстве и времени. — 2019. — № 8. — С. 37–43. — EDN SICNKF. — URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41593547_61463754.pdf.
5. Биденко, Р. А. Ресурсы совладающего поведения как основа развития саморегуляции военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации / Р. А. Биденко, М. И. Федоришин, А. В. Спирин // Мир науки. — 2017. — Т. 5, № 6. — С. 72. — EDN NSMUCJ. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32581590>.
6. Иванова, Т. Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса / Т. Ю. Иванова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т. 10, № 3. — С. 119–135. — EDN SHBFZD. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21708521> (дата обращения 07.05.26).
7. Хазова, С. А. Ментальные ресурсы субъекта: природа, функции, динамика / С. А. Хазова // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. — 2014. — Т. 20, № 4. — С. 47–53. — EDN TEKXJT. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22776561>.
8. Hobfoll, S. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. — 1989. — Vol 44. — P. 513–524. — EDN HFCSMP. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=8550216>.
9. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27, № 2. — С. 113–123. — EDN HULNBR. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9251132>.

10. Хазова, С. А. Индивидуальные ресурсы и гибкость копинг-поведения в разные возрастные периоды / С. А. Хазова, Н. С. Шипова // Смоленский медицинский альманах. — 2021. — № 4. — С. 215–219. — DOI 10.37963/SMA.2021.4.340. — EDN JMZMSQ. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48100646>.
11. Белинская, Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема / Е. П. Белинская // Психологические исследования. — 2009. — № 1(3). — С. 2. — EDN KYTSCB. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13012735> (дата обращения 07.05.26).
12. Prajapati, M. Academic Stress and Coping Strategies Among College Students: A Literature Review / M. Prajapati, J. Khatun // International Journal of Science and Research (IJSR). — 2025. P. 933–936. — DOI 10.21275/SR25715120747. — URL: <https://www.ijsr.net/getabstract.php?paperid=SR25715120747> (дата обращения 24.05.26).
13. Рагулина, М. В. Стрессоустойчивость как субъектный ресурс совладающего поведения личности / М. В. Рагулина, В. А. Сивенков // Ученые заметки ТОГУ. — 2021. — Т. 12, № 1. — С. 157–166. — EDN BIGPFB. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45633663> (дата обращения 24.05.26).
14. Зятькова, Е. О. Психологические ресурсы стрессоустойчивости и жизнестойкости студентов в контексте психического здоровья / Е. О. Зятькова, И. Я. Стоянова, Н. А. Бохан // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 5(195). — С. 483–486. — DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p483-487. — EDN TFDQKH. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46309802> (дата обращения 24.05.26).
15. Моросанова, В. И. Влияние стресса и психологических ресурсов на благополучие и профессиональное развитие российских студентов / В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2025. — Т. 18, № 4. — С. 9–56. — DOI 10.11621/TEP-25-29. — EDN IDICVW. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=87234195> (дата обращения 24.05.26).
16. Рыльская, Е. А. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования / Е. А. Рыльская // Сибирский психологический журнал. — 2009. — № 31. — С. 6–11. — EDN KNHEQT. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12488062> (дата обращения 07.05.26).
17. Петраш, М. Д. Отношение к одиночеству: поведенческие стратегии как ресурсы преодоления / М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, И. Р. Муртазина, Г. А. Вартанян, А. В. Шукин // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. — 2021. — Т. 11, № 4. — С. 341–355. — EDN UZORMD. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47483902> (дата обращения 24.05.26).
18. Бехтер, А. А. Духовные ресурсы студенческой молодежи и их связь со стратегиями проактивного совладающего поведения / А. А. Бехтер, К. Т. Гелашвили // Тихоокеанский вестник психологии. — 2025. — № 3(3). — С. 51–61. — DOI 10.38161/3034-6568-2025-3-51-61. — EDN USBYCY. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82274604>.
19. Секач, М. Ф. Ресурсы совладания со стрессом студентов — будущих менеджеров / М. Ф. Секач, Л. Н. Кулешова // Вестник Московского университета МВД России. — 2023. — № 7. — С. 296–302. — DOI 10.24412/2073-0454-2023-7-296-302. — EDN PHOEEV. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=62920684>.
20. Лызь, Н. А. Работающие студенты: образовательная успешность и субъективное благополучие / Н. А. Лызь, О. Н. Истратова, Е. В. Голубева // Высшее образование в России. — 2023. — Т. 32, № 2. — С. 80–96. — DOI 10.31992/0869-3617-2023-32-2-80-96. — EDN MIUEJS. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50341933>.

21. Королева, Н. Н. Личностные ресурсы совладания с организационным стрессом у работающих студентов вузов / Н. Н. Королева, И. М. Богдановская, А. Б. Углова, Е. В. Рохина, И. П. Волкова // Человеческий капитал. — 2023. — № 12-1(180). — С. 274–281. — DOI 10.25629/НС.2023.12.27. — EDN EMWWHP. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=56406479>.

Kolmogortseva Anastasia Alekseevna

South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia

E-mail: kolmogotcevaaa@susu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6425-2122>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1027380

Karnyukhina Irina Igorevna

South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia

E-mail: irina.karnuhina23@gmail.com

Moshkina Lyubov Dmitrievna

South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia

E-mail: moshkinald@susu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2980-198X>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=388971

Personal coping behavior resources of employed and unemployed students

Abstract. The article addresses the subject of the empirical study of the characteristic aspects of the personal coping behavior resources of students with different work experience. The empirical basis of the study consisted 119 students aged 18 to 25 ($\bar{x} = 21 \pm 1,57$ years), involved 48 men (40,3 %) and 71 women (59,6 %) studying in various fields at higher educational establishments. The study population was divided according to their employment status: 58 students whose main activity was studying and 61 students who combined work and study (part-time jobs). The battery of psychodiagnostic methods includes: test «Human system capability» by E.A. Ryl'skaya, «Proactive Coping Inventory» by L. Aspinwall, R. Schwarzer, and E. Grinklass, adapted by E.R. Agadullina and E.P. Belinskaya, «The Big Five Inventory» by S. Gosling, P. Rentfrow, and W. Swann, adapted by T.V. Kornilova and M.A. Chumakova, «The New Tolerance for Uncertainty Questionnaire» by T.V. Kornilova, «Psychological Stress Resistance Questionnaire» by E. V. Raspopin. The study used descriptive statistics and discriminant analysis. Personal characteristics that are predictors that distinguish working students from non-working students include proactive coping as the primary strategy for managing stress, emotional stability which enables youth to maintain inner harmony, openness to new experiences, overall stress resistance level, and interpersonal intolerance. The obtained data expand the understanding of the personal resources of coping behavior among employed and unemployed students, and can help in the development of preventive and corrective measures to foster stress resilience and proactive coping strategies among students.

Keywords: coping behavior resources; proactive coping; personal coping behavior resources; coping behavior; employed and unemployed students; human system capability; personal resources