

# **Жизнестойкость как фактор совладания с хроническим стрессом консультирующих психологов**

## **Выполнила:**

Лукоянова Полина Вадимовна,  
студент 5 курса специализации «Организационное консультирование» МГУ им. Ломоносова

## **Научный руководитель:**

Качина Анастасия Александровна,  
кандидат психологических наук, ст.н.с.

# Обоснование исследования

**Цель:** изучить связь между уровнем жизнестойкости и выбором копинг-стратегий для совладания с хроническим стрессом у психологов-консультантов.

**Актуальность:** деятельность психолога-консультанта сопряжена с интенсивными нагрузками, что требует от специалиста развитых навыков преодолевающего поведения (Тарасова, 2016).

**Гипотеза:** существует связь между уровнем жизнестойкости и выбором адаптивных копинг-стратегий (Maddi, 2002).

Объект:  
Жизнестойкость

Предмет:  
Жизнестойкость как  
фактор совладания с  
хроническим стрессом

# Методическое оснащение исследования

## МЕТОДОЛОГИЯ

1. Модель жизнестойкости С. Мадди
2. Транзактная модель совладания Р. Лазаруса
3. Регуляторная модель стресса А.Б. Леоновой

## МЕТОДИКИ

Краткая версия теста жизнестойкости (Осин, Рассказова, 2013)	Корреляционный, регрессионный анализ
Опросник оценки переживания хронического стресса (Леонова, 2004)	Корреляционный, регрессионный анализ
Анкета основных стресс-факторов психолога-консультанта	Контент-анализ
Опросник способов совладания COPE-30 (Одинцова и др., 2022)	Корреляционный, регрессионный анализ

# Описание выборки исследования

**34 психолога.** Среди них **88,2% женщины, 11,8% — мужчины.** Наиболее часто представлены специалисты, консультирующие в **инсайт-ориентированных** подходах (**73,5%**). **Актуальные стресс-факторы:** усталость, тяжелые клиенты, чрезмерная нагрузка, финансовая нестабильность.

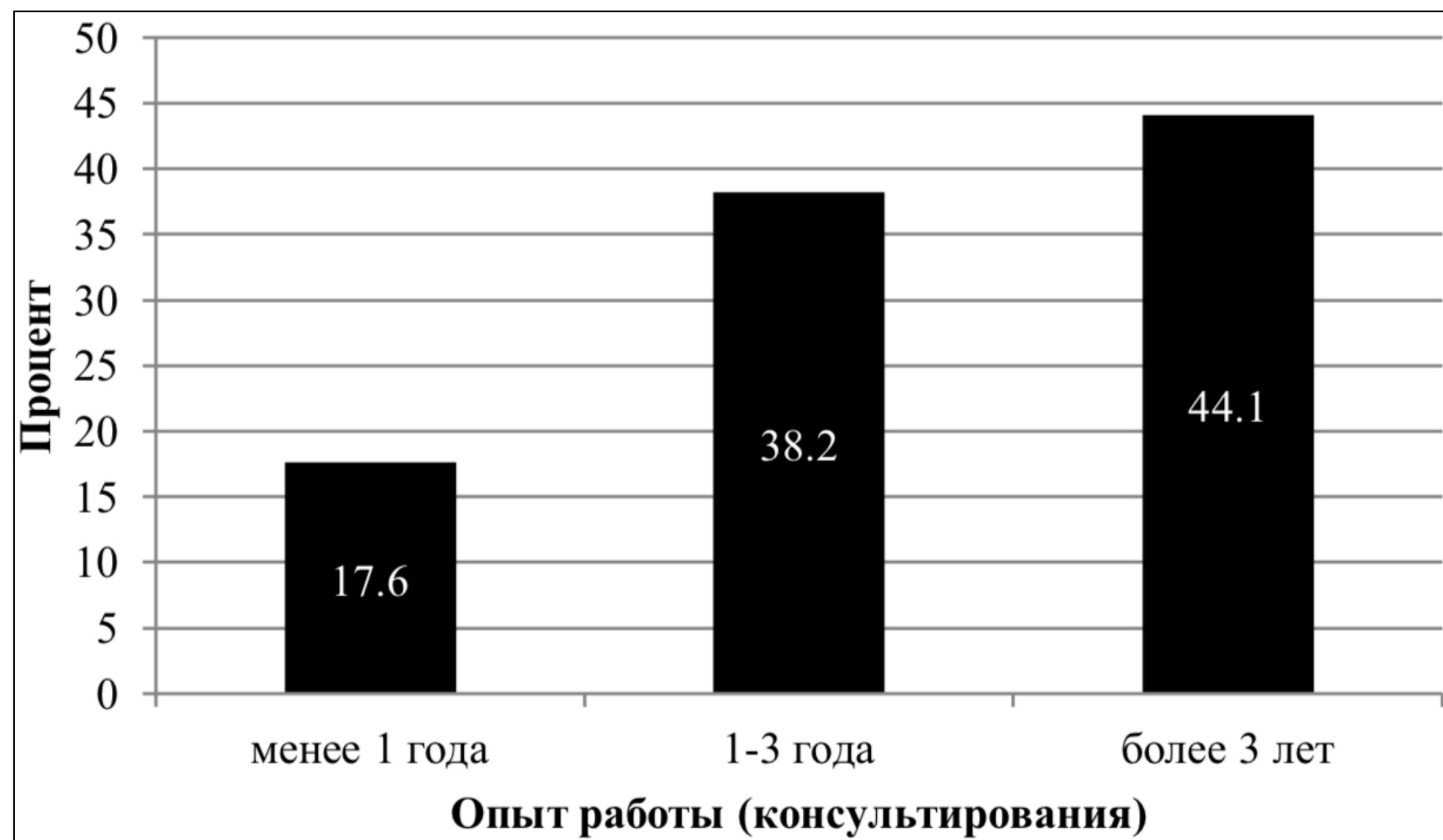


Рисунок 1. Распределение по опыту работы

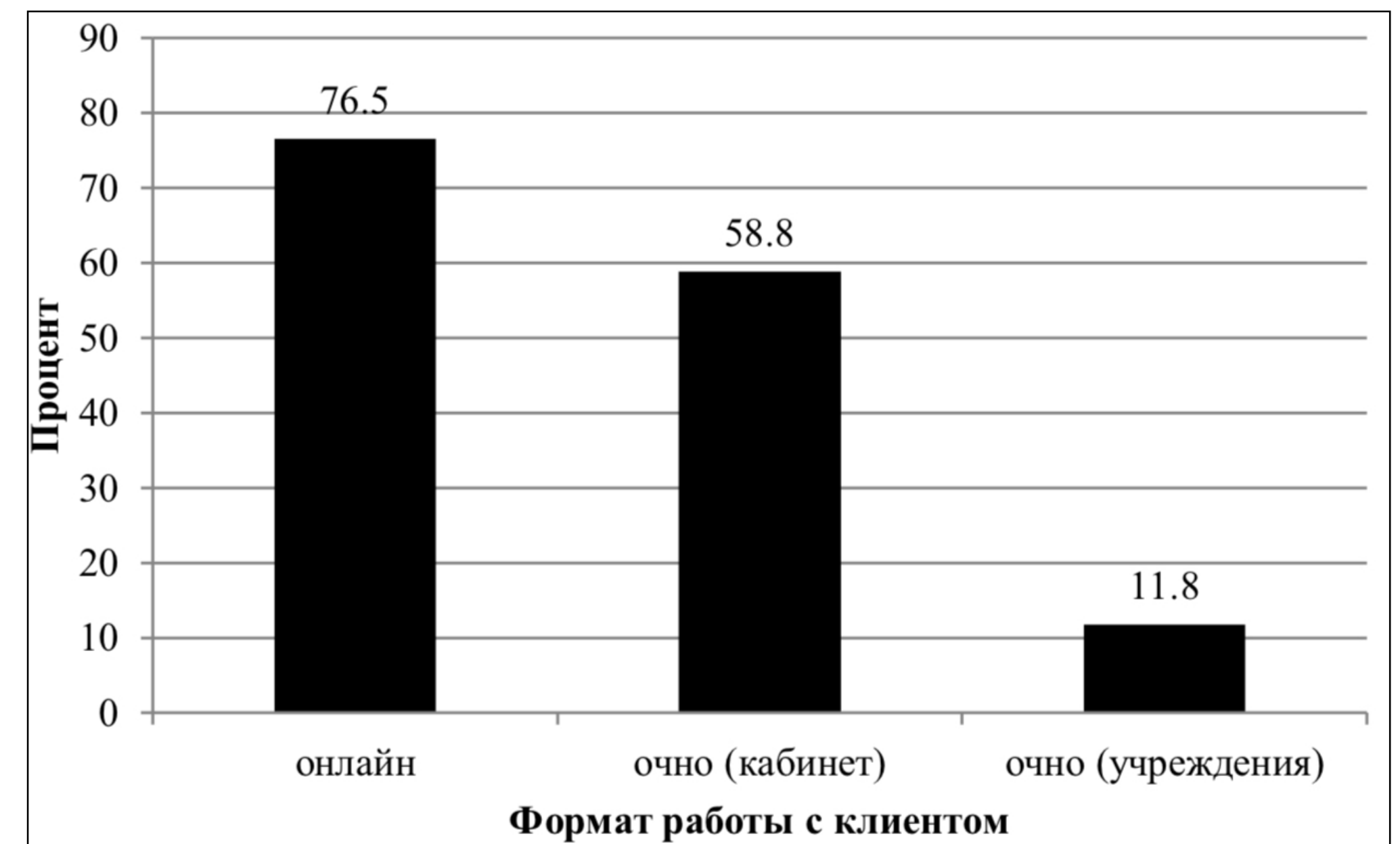


Рисунок 2. Распределение по формату работы

# Результаты исследования (1)

Чем *выше* уровень жизнестойкости психологов-консультантов, тем *ниже* их уровень хронического стресса ( $r=-0,732$ ,  $p<0,001$ ).

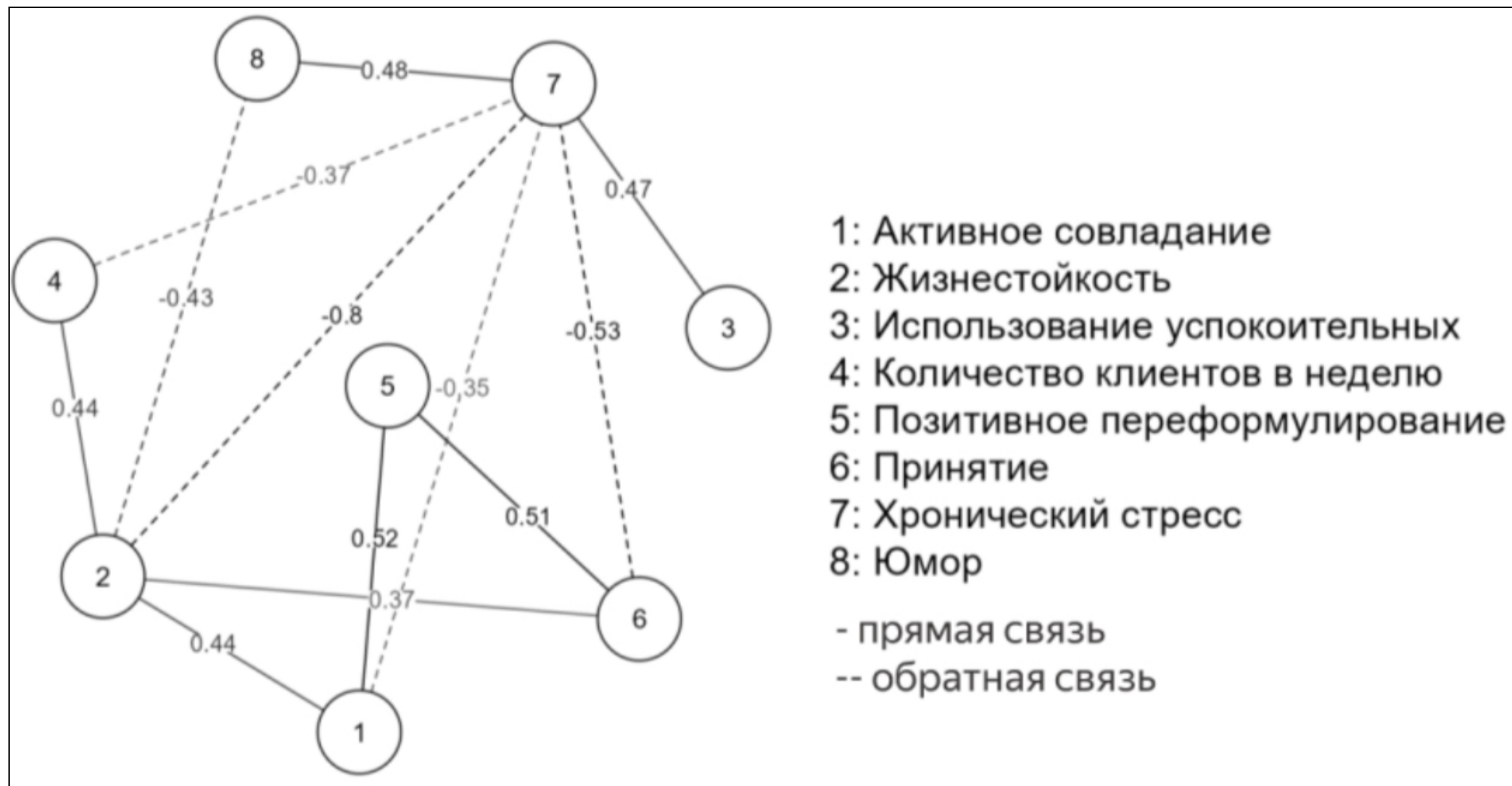


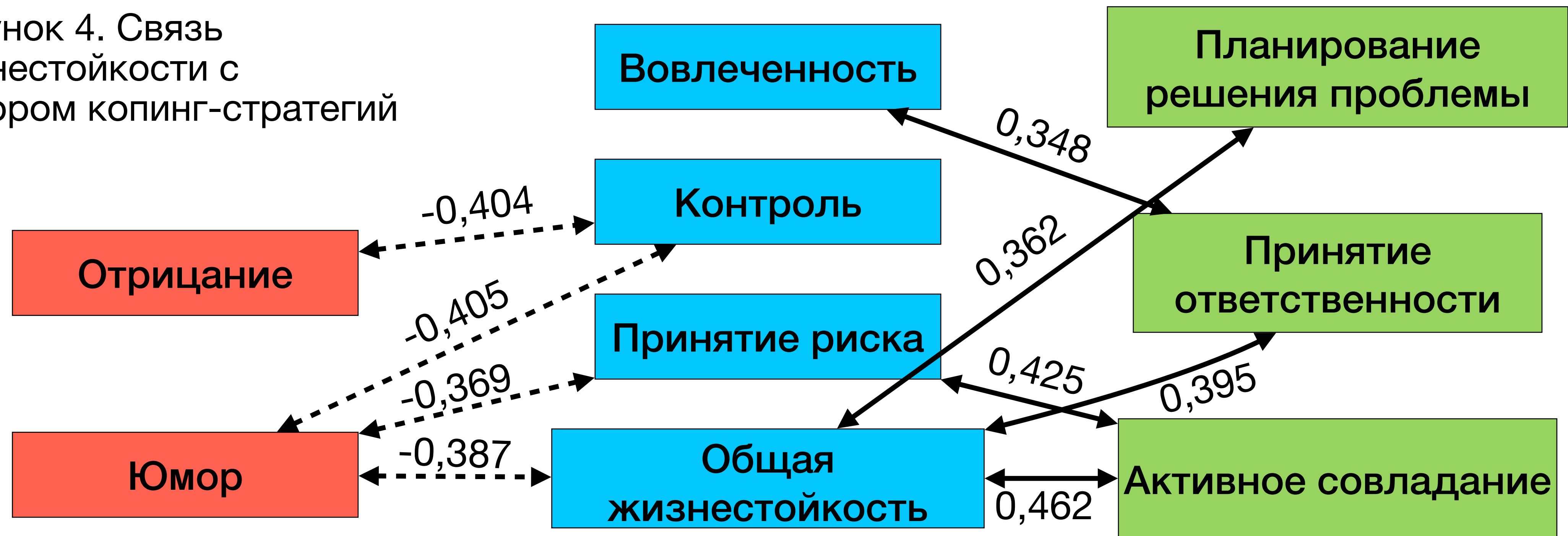
Рисунок 3.  
Корреляционная  
плетяда  
исследования

# Результаты исследования (2)

Положительная связь с **активным совладанием, планированием и принятием ответственности** доказывает, что жизнестойкость усиливает проблемно-ориентированные стратегии.

Дезадаптивные копинг-стратегии для нашей выборки: **отрицание и юмор**.

Рисунок 4. Связь жизнестойкости с выбором копинг-стратегий





# Результаты исследования (3)

Мы можем сделать вывод о негативном вкладе жизнестойкости и планирования решения проблемы (проблемно-ориентированный копинг) в уровень хронического стресса.

$R^2=0,728$ , скорректированный  $R^2 = 0,701$ .  $F = 26,778$ ;  $p < 0,0001$ .  
Стандартная ошибка оценки (значение = 4,693) указывает на среднюю точность прогнозов.

Хрон. стресс =  $109,84 - 0,746 \times \text{Общая жизнестойкость} - 0,362 \times \text{Планирование}$   
Уравнение 1. Уравнение линейной регрессии (зависимая переменная: хронический стресс, предикторы: общая жизнестойкость, планирование)

# Выводы исследования

Высокая жизнестойкость является *фактором совладания* с хроническим стрессом у психологов-консультантов, так как способствует выбору адаптивных копинг-стратегий, *предотвращающих хронизацию стресса*.

Дальнейшие перспективы:

- Расширение выборки
- Лонгитюдный дизайн исследования
- Анализ опосредующих факторов



# Список использованной литературы

1. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. С. 75–85.
2. Одинцова М. А., Радчикова Н. П., Александрова Л. А. COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2022. № 4.
3. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.
4. Тарасова Е. В. Компоненты жизнеспособности психологов и психотерапевтов // АНИ: педагогика и психология. 2016. № 4 (17).
5. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // Consulting psychology journal: practice and research. – 2002. – Т. 54. – №. 3. – С. 173.

# **Жизнестойкость как фактор совладания с хроническим стрессом консультирующих психологов**

## **Выполнила:**

Лукоянова Полина Вадимовна,  
студент 5 курса специализации «Организационное консультирование» МГУ им. Ломоносова

## **Научный руководитель:**

Качина Анастасия Александровна,  
кандидат психологических наук, ст.н.с.