DOI 10.15826/izv1.2021.27.4.085

УДК 159.922:37.015.3 + 159.922:316.614.5 +
+ 612.821.1 + 37.018.43

И. Е. Леонова

И. А. Ершова

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РОДИТЕЛЕЙ С РАЗНОЙ САМООЦЕНКОЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

В статье представлены результаты исследования личностных характеристик (жизнестойкости, тревожности, ригидности и экстравертированности) и копинг-стратегий двух групп родителей школьников младших классов — с высокой и низкой самооценкой адаптации к условиям дистанционного обучения детей. Для выявления факторов, которые могут способствовать или препятствовать адаптации родителей к новому формату обучения детей, разработана и использована в исследовании анкета. Применялись методики «Тест жизнестойкости С. Мадди», «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (в адаптации Т. Л. Крюковой), «Методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности» (по Д. Моудсли). Установлено, что между группами родителей имеются различия по жизнестойкости и эмоционально-ориентированному копингу.

К л ю ч е в ы е с л о в а: адаптация; родители; школьники младших классов; дистантное обучение; жизнестойкость; копинг-стратегии; личностные характеристики

Значительные изменения, происходящие в жизни людей в связи с пандемией COVID-19, — угроза тяжелого заболевания, пребывание в условиях изоляции, перевод на дистанционный режим работы (учебы), возможность потери заработка и др. — являются стрессовыми факторами, усиливают давление на человека, вызывают напряжение всех систем организма и могут влиять на выполнение им различных функций, в том числе и родительской.

В психологических исследованиях при рассмотрении проблемы совладания с трудными жизненными ситуациями, адаптации к новым условиям акцент делается на индивидуально-личностные качества, адаптационный потенциал личности в процессе ее взаимодействия с социальной средой. Несмотря на неизбежные трудности, высокий уровень активности, самостоятельности, ответственности, осознанное отношение к событиям в своей жизни, развитые навыки саморегуляции соответствуют вектору усиления адаптационного потенциала личности.

Согласно А. Г. Маклакову, анализируя уровень развития психологических характеристик, значимых для адаптационного процесса, можно оценить адаптационные возможности личности: высокий уровень этих характеристик будет повышать вероятность успешной адаптации [Маклаков].

ЛЕОНОВА Ирина Евгеньевна — магистр психологии (e-mail: irina.iri_leo.leonova.92@mail.ru).

ЕРШОВА Ирина Анатольевна — кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии образования Уральского федерального университета (e-mail: ershova_ekb@mail.ru).

© Леонова И. Е., Ершова И. А., 2021

В рамках исследования особенностей адаптации в экстремальных условиях В. И. Розов выявил два свойства личности, способствующих или препятствующих адаптации: адаптивным свойством является активность, неадаптивным — эмоциональность [Розов].

Ряд авторов описывают внутренние и внешние показатели адаптивности. К внутренним относятся психофизиологические затраты на достижение результата, к внешним — способность человека сохранять высокий уровень продуктивности деятельности при изменении условий ее реализации [Налчаджян; Сандомирский; Сиомичев].

С проблемой адаптации неразрывно связан вопрос выбора эффективных копинг-стратегий, под которыми понимают способы совладания. R. Lazarus, S. Folkman выделяют два основных типа стратегии — проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг [Lazarus, Folkman].

Проблемно-ориентированный копинг характеризуется попытками человека адаптироваться в новых условиях путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить.

Эмоционально-ориентированный копинг (избегание или отрицание проблемной ситуации, юмор и т. д.) отличается стремлением снизить физическое и психологическое влияние стресса посредством культивирования мыслей и действий, которые приносят облегчение, но не приводят к устранению проблемы. При этом каждый человек использует комплекс приемов и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга.

Эту позицию разделяют С. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub, указывающие, что наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены на поиск решения проблемной ситуации. Приемы преодоления, связанные с эмоциональным реагированием и отрицанием стрессовой ситуации, напротив, не позволяют личности в полной мере адаптироваться в новых условиях [Carver, Scheier, Weintraub].

Обзор эмпирических исследований показал, что существует взаимосвязь между уровнем адаптации (психологической, социальной) и выбором копинг-стратегий.

Так, исследование И. В. Малышева, посвященное характеристике социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации, показало наличие положительных корреляций между копингом, ориентированным на решение задачи, и адаптивностью личности; между копингом, направленным на эмоциональное разрешение проблем, и ее дезадаптивностью. Автор приходит к выводу, что ключевая копинг-стратегия, которая во многом определяет возможность социально-психологической адаптации, это копинг, ориентированный на решение задачи [Малышев].

В исследовании М. В. Сапоровской получены данные, которые продемонстрировали, что особенности копинг-поведения родителей входят в систему факторов школьной адаптации младших школьников, они могут как препятствовать, так и способствовать школьной адаптации ребенка. При этом в качестве фактора

успешной школьной адаптации выступает предпочтение родителями стратегий проблемно-ориентированного копинга, а в качестве фактора трудностей школьной адаптации — предпочтение ими стратегий эмоционально-ориентированного копинга [Сапоровская].

Кроме копинг-стратегий в систему жизнеобеспечения личности в стрессовых ситуациях входят личностные ресурсы, среди которых одним из основных является жизнестойкость.

Во многих исследованиях, посвященных проблематике жизнестойкости, сопротивляемости, совладающему поведению (Р. Лазарус, С. Мадди, С. Кобаза, М. Селигман и др.), доказано, что преодоление трудной ситуации в значительной степени зависит от того, какую позицию занимает сам человек, от его активности и способности влиять на события, полагаться на себя, т. е. быть субъектом собственной жизни.

В обзоре исследований, посвященных феномену жизнестойкости, Л. А. Александрова приходит к выводу, что большинство авторов рассматривают жизнестойкость во взаимосвязи с проблемой совладания со стрессом, адаптацией, психическим и социальным здоровьем. Ею приводятся данные о том, что высокий уровень жизнестойкости способствует успешной личностной адаптации, а также препятствует повышению тревожности. Жизнестойкость отрицательно связана с депрессивностью, использованием неадаптивных копинг-механизмов [Александрова].

Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой изучались связи жизнестойкости с различными копинг-стратегиями. В результате исследования было установлено, что жизнестойкость положительно связана с копинг-стратегиями планирования и положительной переоценки и отрицательно — с копинг-стратегиями избегания и поиска социальной поддержки [Леонтьев, Рассказова].

В рамках исследования, проведенного М. Р. Хачатуровой, также была выявлена отрицательная связь жизнестойкости с выбором личностью эмоционально-ориентированных копинг-стратегий и положительная связь с проблемно-ориентированными копинг-стратегиями. Низкая выраженность компонентов жизнестойкости «Вовлеченность» и «Контроль» способствует использованию эмоциональных копинг-стратегий, снижая возможность выбора проблемно-ориентированных копингов. Кроме того, установлена связь низкой выраженности компонента «Принятие риска» с такими копинг-стратегиями, как «Отвлечение» и «Обращение за помощью к другим людям» [Хачатурова].

Изучение саморегуляции и механизмов совладающего поведения, того, как именно человек справляется с трудными жизненными ситуациями в контексте различных обстоятельств, находит свое отражение в работах Е. А. Белана, Т. Л. Крюковой, И. М. Никольской и др. Авторы отмечают, что специфика переживания жизненных событий и особенности саморегуляции, с одной стороны, зависят от внешних факторов среды, с другой стороны — от личностных особенностей самого человека.

В исследовании Е. Ю. Двойниковой установлено, что при высоком уровне тревожности и ригидности прослеживаются средний и низкий уровни социальной

адаптации, но уже при средних показателях тревожности уровень социальной адаптации повышается [Двойникова].

А. А. Налчаджян указывает, что такие психические состояния, как фрустрация и тревожность, отрицательно связаны с социальной адаптацией: чем выше уровень тревожности и фрустрации, тем ниже уровень социальной адаптации [Налчаджян].

В работе Т. В. Шрейбер описываются темпераментные свойства, обуславливающие протекание стресса, например, такие, как экстраверсия, ригидность, импульсивность. Автор отмечает, что экстраверсия соотносится с лучшей адаптацией, а нейротизм с тревожностью [Шрейбер].

Как отечественные (А. А. Баранов, Б. А. Вяткин и др.), так и зарубежные (K. Spence, E. S. Paykel) исследователи указывают на прямую однонаправленную зависимость степени выраженности тревожности и меры подверженности стрессу.

К. Deater-Deckard получены данные о том, что сосредоточение на эмоциях является предиктором родительского стресса у матерей, препятствующим их адаптации [Deater-Deckard].

Обсуждаемые вопросы имеют непосредственное отношение к проблеме психологического здоровья родителей и детей, адаптационные стратегии которых будут определять их будущее. Начиная с 2020 г. системы образования во всем мире принимают меры по организации образовательного процесса в условиях пандемии COVID-19, вводят дистанционное обучение (далее — ДО). Сложившаяся ситуация радикально меняет устоявшиеся модели социального взаимодействия. Переход к новому формату коммуникации реализуется не только между учениками и учителями, но и в семье, где к процессу обучения часто вынуждены подключаться все ее члены, в связи с чем отмечается рост напряженности в их коммуникациях [Шмурыгина].

Перевод обучения школьников в формат дистанта в апреле 2020 г. был вынужденной мерой в связи с пандемией коронавируса, но может стать одной из постоянно реализуемых форм обучения в долгосрочной перспективе. Исследователи ДО указывают, что для организации обучения на расстоянии от младшего школьника требуется высокий уровень самодисциплины, сознательности, а результат полностью обусловлен самостоятельностью самого обучающегося. Однако волевых характеристик и уровня мотивации младшего школьника оказывается недостаточно для продуктивной работы без постоянного контроля со стороны взрослого [Найденова]. Для освоения образовательной программы учащимся начальных классов требуется помощь и поддержка наставника.

В качестве наставника может выступать не только педагог, но и родитель. Однако родитель не всегда способен справиться с этой задачей. По заключению ЮНЕСКО, одна из проблем обучения в данный период связана с тем, что «...родители не готовы к дистанционному и домашнему обучению. Когда школы закрываются, родителей часто просят способствовать домашнему обучению детей, но они часто не имеют возможности в полной мере справиться с этой задачей. Это особенно касается родителей с ограниченным уровнем образования и ресурсов» [Половина детей в мире...]. Добавим, что неготовность родителей к ДО детей может быть связана и с их психологическими особенностями.

Психологическое состояние родителей, их способность преодолевать трудности и приспосабливаться к новым условиям в этой ситуации влияют на состояние ребенка, вселяют в него уверенность (или, напротив, неуверенность) в поддержке и помощи со стороны родителей, тем самым способствуя или препятствуя его адаптации к условиям дистантного обучения.

Адаптация родителей к ситуации перехода их детей на ДО не рассматривалась ранее в научной литературе. Неисследованными остаются проблемы жизнестойкости, копинг-стратегий родителей младших школьников в ситуации совладания с трудностями, возникшими в современных условиях.

Цель: исследовать личностные характеристики родителей, по-разному оценивающих свою адаптацию к условиям дистанционного обучения детей — школьников младших классов.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что существуют различия между личностными характеристиками (жизнестойкость, копинг-стратегии, тревожность, ригидность, экстравертированность) родителей, по-разному оценивающих свою адаптацию к условиям дистантного обучения детей.

В исследовании приняли участие 277 женщин — матери учащихся 1–3-х классов. Возраст респондентов от 25 до 40 лет.

Методики исследования: «Тест жизнестойкости С. Мадди» (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой); «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (в адаптации Т. Л. Крюковой); «Методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности» (по Д. Моудсли); анкета для родителей. Сравнительный анализ исследуемых показателей в двух группах проводился с использованием *U*-критерия Манна — Уитни, для корреляционного анализа применялся критерий ранговой корреляции — *r*-критерий Спирмена.

В табл. 1 представлено деление выборки на группы на основании ответов родителей на вопрос «Насколько вы смогли адаптироваться к переходу ваших детей на дистанционное обучение?», включенный в анкету.

Таблица 1

Распределение родителей на группы в соответствии с их самооценкой адаптации к условиям дистанционного обучения детей

Самооценка адаптации		
низкая	средняя	высокая
129 чел / 46,6 %	82 чел / 29,6 %	66 чел / 23,8 %

1-я группа — родители, низко оценивающие свою адаптацию к условиям ДО их детей (к ней были отнесены родители, оценившие свою адаптацию как плохую и очень плохую).

2-я группа — родители со средней самооценкой адаптации к условиям ДО их детей (к ней были отнесены родители, оценившие свою адаптацию на «удовлетворительно»).

3-я группа — родители, высоко оценивающие свою адаптацию к условиям ДО их детей (к ней были отнесены родители, оценившие свою адаптацию на «хорошо» и «отлично»).

Помимо вопроса об оценке родителями их адаптации к переходу детей на ДО, анкета включала в себя вопросы относительно различных факторов, которые могут способствовать или препятствовать адаптации родителей к новому формату обучения детей.

Все родители отмечали, что столкнулись с трудностями при переходе детей на дистант, но успешно справляться с ними удастся далеко не каждому.

В новой ситуации, связанной со стрессом, безусловно, имеют значение позитивная установка, т. е. готовность преодолевать трудности, и высокая самооценка — уверенность в собственных силах. По-видимому, у родителей с высокой самооценкой адаптации эти качества более сформированы, так как среди них преобладали те, кто изначально нейтрально относился к изменению формы обучения (60,6 %), в то время как большинство респондентов с низкой самооценкой адаптации плохо или очень плохо отнеслись к переходу детей на ДО (в совокупности 96,1 %).

Влияние на самооценку адаптации могли оказать и такие факторы, как профессиональная занятость и наличие помощи от членов семьи. Среди родителей с низкой самооценкой адаптации было больше тех, кто в период ДО ребенка работал (73,6 % против 63,6 % в группе с высокой самооценкой адаптации), и меньше тех, кому члены семьи помогали в период ДО детей, чем среди родителей с высокой самооценкой адаптации (46,5 % против 63,4 %).

Несмотря на то что затраты времени на помощь ребенку возросли у родителей обеих групп, среди родителей с низкой самооценкой адаптации таких респондентов оказалось больше, чем среди родителей с высокой самооценкой адаптации (96,1 % против 72,7 %).

Беспокойство родителей относительно усвоения учебного материала детьми также возросло в обеих группах, однако среди родителей, высоко оценивающих свою адаптацию, 71 % респондентов ответили на этот вопрос утвердительно, а в группе низко оценивающих — 100 %.

Наконец, отвечая на вопрос о психологическом состоянии ребенка с переходом на дистанционный формат обучения, в группе родителей с высокой самооценкой адаптации почти 47 % респондентов оценили психологическое состояние детей как хорошее и только 4 % — как плохое. В группе родителей с низкой самооценкой адаптации, напротив, около 45 % родителей считают, что у их детей психологическое состояние плохое, и лишь 3 % утверждают, что хорошее.

Изменение привычного ритма жизни, дополнительные нагрузки, угроза здоровью и жизни близких, финансовые трудности — все это приводит к тому, что эмоциональное состояние многих людей в ситуации перегрузок ухудшается, наблюдаются повышенный уровень тревожности, раздражительность, усталость. У родителей усиливается беспокойство относительно того, справится ли ребенок с учебой самостоятельно, страх перед ухудшением психологического состояния ребенка — среди родителей с низкой самооценкой адаптации эти признаки стресса встречаются чаще.

Анализ результатов анкетирования позволяет сделать вывод о том, что внешние обстоятельства являются вызовом их личностным качествам.

Для выявления различий по показателям применявшихся методик между группами родителей с низкой и высокой оценкой адаптации был проведен сравнительный анализ. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты сравнительного анализа в группах родителей
с низкой и высокой оценкой адаптации**

Показатель	U-критерий	Уровень значимости	Средний ранг	
			низкая оценка адаптации	высокая оценка адаптации
Эмоционально-ориентированный копинг	3099,000	0,002	106,98	80,45
Вовлеченность	3069,500	0,001	88,79	115,99
Контроль	3083,000	0,002	88,90	115,79
Принятие риска	3139,000	0,003	89,33	114,94
Жизнестойкость	3027,000	0,001	88,47	116,64

Родители, высоко оценивающие свою адаптацию, характеризуются большей выраженностью всех компонентов жизнестойкости, чем родители с низкой самооценкой адаптации.

Ключевым компонентом жизнестойкости, согласно Д. А. Леонтьеву и Е. И. Рассказовой, является «Вовлеченность» [Леонтьев, Рассказова]. У родителей с высокой самооценкой адаптации значения по этой шкале выше, что указывает на их готовность включаться в решение жизненных задач. В противоположность этому у родителей с низкой самооценкой адаптации менее выраженная вовлеченность может приводить к сосредоточенности на стрессогенных факторах, устойчивой неудовлетворенности своей деятельностью, беспомощности, что позволяет предположить невысокую заинтересованность и недостаточное стремление родителей этой группы активно включаться в решение новых задач в изменившихся условиях.

Родители с высокой самооценкой адаптации показали и более высокие значения по компоненту «Контроль», следовательно, убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, у них более выражена, чем у родителей с низкой самооценкой адаптации. Такие люди контролируют ситуацию, ставят перед собой сложные цели и стремятся их достичь, проявляют упорство и настойчивость. Родители с низкой самооценкой адаптации чаще оценивают возникающие трудности как неразрешимые, а свои усилия по их преодолению считают бесполезными.

Различия между группами по компоненту «Принятие риска» наименее выражены. Тем не менее родители с высокой самооценкой адаптации более

склонны считать, что все происходящее способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — как позитивного, так и негативного. Они в меньшей степени опасаются неожиданностей, готовы рисковать, считают стремление к безопасности и комфорту обедняющим жизнь личности. Родители с низкой самооценкой адаптации более предрасположены к сожалениям о прошлом, стремлению к размеренной, спокойной жизни, раздражению по поводу резких перемен и т. п.

Значения общего показателя жизнестойкости у родителей с высокой самооценкой адаптации выше, чем у родителей с низкой самооценкой адаптации, следовательно, они лучше справляются с тревогой, в том числе относительно будущего. Данное качество помогает не только выдерживать неопределенность, но и действовать по-новому, порой рискуя, что является важной основой для адаптации к новым обстоятельствам. Жизнестойкость формирует адаптивную активность в ситуации совладания со стрессом. Родители с низкой самооценкой адаптации менее уверены в своих силах и способностях справиться со стрессом. Незначительное напряжение может вызвать у них серьезные переживания, ухудшение здоровья и работоспособности, может привести к формированию разрушительных установок и неадекватных реакций.

Статистически значимые различия между группами получены по показателю «Эмоционально-ориентированный копинг». Родители с высокой самооценкой адаптации менее склонны эмоционально реагировать, переживать, злиться или расстраиваться в трудных жизненных ситуациях и более эффективно могут управлять своим состоянием, чем родители с низкой самооценкой адаптации, которые чаще в стрессовых ситуациях действуют под влиянием эмоций, придают эмоциональной оценке важное значение. Их решения в большей степени строятся на эмоциональных импульсах.

Таким образом, в результате проведенного исследования наша гипотеза о том, что у родителей, высоко оценивающих свою адаптацию к условиям дистанционного обучения их детей, показатели жизнестойкости выше, чем у родителей, низко оценивающих свою адаптацию к условиям дистанционного обучения их детей, полностью подтвердилась.

Предположение о различиях в преобладании определенных копинг-стратегий подтвердилось частично. Значимые различия получены только по эмоционально-ориентированному копингу. Этот результат указывает на то, что родители, высоко оценивающие свою адаптацию к условиям дистанционного обучения их детей, реже используют неконструктивные копинг-стратегии, чем родители, низко оценивающие свою адаптацию к условиям дистанционного обучения их детей.

По таким личностным характеристикам, как тревожность, ригидность, экстравертированность, различий между группами не обнаружено.

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми переменными был проведен корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа в группе родителей с высокой самооценкой адаптации представлены в табл. 3.

Таблица 3

**Результаты корреляционного анализа в группе родителей
с высокой самооценкой адаптации (*r*-критерий Спирмена)**

Показатель	Вовлечен- ность	Контроль	Принятие риска	Жизне- стойкость	Тревож- ность	Экстра- вертиро- ванность
Эмоционально-ориентированный копинг	–621**	–601**	–573**	–658**	465**	453**
Тревожность	–470**	–351**	–341**	–432**		
Экстравертирован- ность	–679**	–557**	–573**	–676**		

** Статистически достоверная связь между показателями при $r_{кр} = 0,00, p = 0,01$.

В группе родителей с высокой самооценкой адаптации выявлены отрицательные взаимосвязи между всеми компонентами жизнестойкости и такими личностными характеристиками, как эмоционально-ориентированный копинг, тревожность, экстравертированность, а также положительные связи эмоционально-ориентированного копинга с тревожностью и экстравертированностью.

Результаты корреляционного анализа в группе родителей с низкой самооценкой адаптации представлены в табл. 4.

Таблица 4

**Результаты корреляционного анализа в группе родителей
с низкой самооценкой адаптации (*r*-критерий Спирмена)**

Показатель	Вовлечен- ность	Кон- троль	Принятие риска	Жизне- стойкость	Тревож- ность	Экстравер- тирован- ность
Эмоционально-ориентированный копинг	–486**	–468**	–425**	–488**	592**	503**
Тревожность	–535**	–464**	–535**	–546**		
Экстравертирован- ность	–633**	–592**	–566**	–646**		

** Статистически достоверная связь между показателями при $r_{кр} = 0,00, p = 0,01$.

В группе родителей с низкой самооценкой адаптации между исследуемыми показателями выявлены связи, аналогичные полученным в группе родителей с высокой самооценкой адаптации.

Таким образом, независимо от оценки родителями своей адаптации к условиям ДО детей, чем выше их жизнестойкость, тем реже они используют в трудных ситуациях эмоционально-ориентированный копинг, тем менее характерны для них тревожность и экстравертированность. Предпочтение эмоционально-ориентированного копинга напрямую связано у них с такими личностными характеристиками, как тревожность и экстравертированность.

Результаты нашего исследования подтверждают данные, опубликованные Л. А. Александровой [Александрова], М. А. Фризен [Фризен], М. Р. Хачатуровой [Хачатурова], на основании которых делается вывод о том, что жизнестойкость личности выступает в качестве потенциального адаптивного ресурса. Высокие показатели жизнестойкости способствует успешной адаптации, препятствует повышению тревожности, использованию неадаптивных копинг-стратегий.

Данные, полученные из анкет для родителей, нуждаются в дополнительных исследованиях: например, требуется установить, связаны ли трудности усвоения ребенком материала, увеличение затрат времени на помощь детям, возросшее беспокойство родителей с их личностными особенностями (хотя по уровню тревожности и ригидности различий между группами не обнаружено, но есть различия по жизнестойкости), с особенностями детей, учителей или с внешними обстоятельствами – работой родителей, помощью им родственников и т. д.

Проблема дистантного обучения широко обсуждается специалистами, но эмпирических данных пока собрано немного. Выявив типичные трудности, проблемы, с которыми часто сталкиваются родители, психологи получают важную информацию, исходя из которой, они могут консультировать родителей и учителей, давать им рекомендации относительно организации учебного процесса, взаимодействия с детьми в условиях дистантного обучения.

Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (дата обращения: 04.09.21).

Двойникова Е. Ю. Особенности влияния психических состояний личности на социальную адаптацию // Вестн. Самар. гос. техн. ун-та. Сер. : Психолого-педагогические науки. 2010. № 6 (14). С. 58–63.

Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М., 2006.

Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. журн. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.

Мальшиев И. В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации // Современные исследования социальных проблем : [электрон. науч. журн.]. 2012. № 12. (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-i-koping-strategy-lichnosti-v-raznyh-usloviyah-sotsializatsii/viewer> (дата обращения: 04.09.21).

Найденкова Н. Ю. Организация дистанционного обучения в современных условиях : учеб.-метод. пособие. Ставрополь, 2004.

Налчаджян А. Л. Социально-психологическая адаптация личности (формы и стратегии). Ереван, 1998.

Половина детей в мире не посещают школу. Родители не готовы к дистанционному обучению. URL: https://forbes.kz/process/education/pоловина_detey_v_mire_ne_poseschayut_shkolu_roditeli_ne_gotovyi_k_distantsionnomu_obucheniyu (дата обращения: 03.09.2021).

Розов В. И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных ситуациях : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1993.

Сандомирский М. Е. Состояние психической адаптации в условиях хронического психоэмоционального стресса в связи с личностно-типологическими характеристиками : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Оренбург, 2001.

Сапоровская М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2002.

Сиомичев А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1985.

Фризен М. А. Взаимосвязь субъективной оценки качества жизни личности и ее субъективной активности в плане собственного развития // Вестн. КРАУНЦ. Гуманитарные науки (Петропавловск-Камчатский). 2014. № 1 (23). С. 106–114.

Хачатурова М. Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта // Альманах современной науки и образования (Тамбов). 2010. № 12 (43). С. 166–170.

Шмурыгина О. В. Образовательный процесс в условиях пандемии // Профессиональное образование и рынок труда. 2020. № 2. С. 51–52. <https://doi.org/10.24411/2307-4264-2020-10210>

Шрейбер Т. В. Ригидность, тревожность и экстраверсия как факторы, детерминирующие особенности саморегуляции старшеклассников // Вестн. Удмурт. ун-та. Сер : Философия. Психология. Педагогика. 2009. № 2. С. 74–84.

Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 267–283.

Deater-Deckard K. Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions // Clinical Psychology: Science and Practice. 1998. Vol. 5, № 3. P. 314–332.

Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Richard S. Lazarus (Eds.). Stress and Coping: An anthology. 3rd ed. N. Y., 1991. P. 189–206.

Статья поступила в редакцию 04.10.2021 г.