

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Организационная психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Стратегии совладающего поведения сотрудников Росгвардии

Обучающийся

С.А. Лунева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.В. Седова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы изучения особенностей стратегии совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Целью исследования является выявление стратегий совладающего поведения сотрудников Росгвардии.

В исследовании решаются следующие задачи: изучить теоретические аспекты стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации; описать результаты диагностики стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации; разработать рекомендации по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (28 источников) и 2 приложения.

Текст бакалаврской работы изложен на 53 страницах. Общий объем работы с приложениями – 57 страниц. Текст работы иллюстрируют 3 рисунка.

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| Глава 1 Теоретическое изучение стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации | 8 |
| 1.1 Понятие совладающего поведения в экстремальной ситуации в психологической литературе | 8 |
| 1.2 Классификация стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации | 14 |
| 1.3 Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников Росгвардии..... | 21 |
| Глава 2 Экспериментальное изучение стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации | 25 |
| 2.1 Организация и методики исследования | 25 |
| 2.2 Результаты диагностики стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации | 28 |
| 2.3 Рекомендации по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации | 40 |
| Заключение..... | 48 |
| Список используемой литературы..... | 51 |
| Приложение А Характеристика выборки исследования | 54 |
| Приложение Б Результаты исследования | 55 |

Введение

В современном мире жизнедеятельность человека протекает в условиях, которые сами по себе являются стимуляторами экстремальных факторов. К таким условиям относятся возрастающая информационная насыщенность, ускорение ритма жизни, многозадачность, в которой живут люди. Кроме того, в стремительно меняющемся обществе меняются и требования, предъявляемые человеку. Все эти факторы провоцируют снижение чувства безопасности и защищенности каждого члена современного общества. Кроме того, современная политическая и экономическая обстановка диктует необходимость учета стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации человека в его профессиональной деятельности для того, чтобы данные стратегии можно было скорректировать до момента наступления стрессовой, опасной ситуации.

Войска национальной гвардии России – «особое военное формирование, преобразованное из состава внутренних войск МВД для выполнения следующих задач: поддержание общественного порядка; охрана грузов и стратегических объектов; борьба с терроризмом; обеспечение выполнения специальных режимов» [5, с.43]. Как видно из краткой характеристики задач, выполняемых сотрудниками филиала ФКГУ «Отдел Вневедомственной охраны ВНГ РФ» по Астраханской области п. Лиман, данная категория людей в ходе рабочей деятельности часто оказывается в экстремальных ситуациях. Именно поэтому изучение стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации именно данной категории людей является не только интересным, но и необходимым в связи с родом их деятельности.

Теоретические основы исследования составляют труды ученых по проблемам развития личности (К.А. Абульханова, К.Р. Агаронян,

Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.В. Бульгина), о возрастных и индивидуально-личностных свойствах стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации человека (А.В. Мудрика, Н.М. Платоновой, М.И. Рожкова, Д.И. Фельдштейн).

Таким образом, проведенным нами анализ психолого-педагогической литературы, научных публикаций по проблеме позволил выделить противоречие между необходимостью учета стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации человека в его профессиональной деятельности и недостаточной изученностью данного вопроса.

В связи с выявленным противоречием возникает актуальная проблема исследования: каковы стратегии совладающего поведения в экстремальной ситуации?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Стратегии совладающего поведения в экстремальной ситуации».

Цель исследования: выявить стратегии совладающего поведения сотрудников Росгвардии.

Объект исследования: совладающее поведение.

Предмет исследования: стратегии совладающего поведения сотрудников Росгвардии.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что высокая стрессоустойчивость в экстремальной ситуации способствует проявлению проблемно-ориентированных, конфронтационных копинг-стратегии сотрудников Росгвардии.

Низкий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как эмоционально-ориентированный копинг. То есть сотрудники, которые длительно и остро реагируют на экстремальные ситуации, не имея навыков приспособления к ним, в стрессовой ситуации не контролируют свои эмоции и поведение. Они

не могут сохранять спокойствие и действовать рационально, даже если находятся в сложной ситуации.

Средний уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как копинг избегания, дистанцирование. То есть сотрудники, которые в целом кратко и спокойно реагируют на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним, в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами. Они отделяются от проблемной ситуации, чтобы пережить ее эмоционально менее интенсивно.

Высокий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как.

Задачи исследования.

- Изучить теоретические аспекты стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.
- Описать результаты диагностики стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.
- Разработать рекомендации по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- концепции развития личности, описанные в К.А. Абульхановой, К.Р. Агаронян, Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.В. Бульгиной;
- теоретические положения о возрастных и индивидуально-личностных свойствах формирования личности А.В. Мудрика, Н.М. Платоновой, М.И. Рожковой, Д.И. Фельдштейна;
- теоретические положения об особенностях стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации (С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская).

Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение источников по проблеме исследования); эмпирические; методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных, методы математической статистики).

Методики исследования: «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (С. Коухен, Г. Виллиансон); «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова); «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус).

Эмпирическая база исследования: филиал ФКГУ Отдел Вневедомственной охраны ВНГ РФ по Астраханской области п. Лиман. В данном исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 25 до 30 лет следующих должностей: юрисконсульт, сотрудники отдела кадров, главный бухгалтер, ветеринарно-санитарный инспектор, кинологи, командиры отряда, заместители командира, дежурные, инспектора, механики-водители, стрелки, санитарный инструктор. Стаж работы от 1,5 года до 9 лет.

Новизна исследования заключается в том, что выявлены стратегии совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что обоснованы стратегии совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанные рекомендации по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации могут быть использованы психологом в процессе работы по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой (28 источников) и 2 приложений. Текст работы иллюстрирован 3 таблицами, 3 рисунками. Основной текст работы изложен на 53 страницах.

Глава 1 Теоретическое изучение стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации

1.1 Понятие совладающего поведения в экстремальной ситуации в психологической литературе

Проблематика, связанная с поведением в сложных экстремальных ситуациях в рамках онтогенетического развития, сформировала интерес среди ученых на этапе Просвещения. Сегодня, учитывая то, что общество формирует большое количество проблем, с которыми встречается человек в наше время, он должен решить их достаточно быстро, и это влияет на наступление различного рода ситуаций кризиса и конфликтных ситуаций. От уровня качества их решения находится в зависимости вектор развития человека, общее состояние психосоматического здоровья личности и процесс адаптации среди общества. За последние несколько лет среди многочисленных исследований по психологии, в которых исследовались процессы, происходящие в неблагоприятных ситуациях, предоставляется описание следующего термина: копинг-поведение. За рубежом данный термин освещается в многочисленных работах ученых [23].

В.В. Онуфриева пишет, что «экстремальная ситуация - это внезапно возникшая ситуация, которая угрожает или субъективно воспринимается человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию как самого человека, так и значимых для него окружающих» [19, с.54].

Находясь в экстремальной ситуации, человек испытывает стресс. Первоначально определим, что подразумевается под термином «стресс», а также выявим подходы многочисленных исследователей к ситуациям стресса [13].

Изначально данную теорию предложил Г. Селье. Но он не ввел в научный обиход понятие «стресс». Это удалось сделать У. Кэннон в своих трудах, которые касались универсальных реакций выживания каждой личности. На основании теории, которая была предложена ученым, под стрессом подразумевается не только нервное напряжение, а также ответная реакция организма на различные изменения условий, которые нуждаются в адаптации [8].

И.Г. Малкина-Пых считает, что под стрессом принято понимать процесс адаптации и последующая тренировка организма человека, а не лишь вред, который ему наносится в результате перенапряжения. Стресс существует для того, чтобы увеличить возможности организма показывать сопротивление тем или иным влияниям со стороны внешней среды, а также осуществлять тренировку различного рода защитных механизмов. Это зависит от того, что организм на постоянной основе поддерживает постоянный уровень внутренней среды. Достижение внутреннего баланса – это наиболее значимая цель каждого человеческого организма [16].

По мнению Селье Г. у организма существует три реакции на факторы стресса, возникающие в экстремальной ситуации. К ним относятся следующие стадии: стадия тревоги; стадия резистентности или сопротивления; стадия истощения [10].

В рамках первой стадии организм предоставляет ответ на влияние со стороны стресса, возникшего в экстремальной ситуации, а поэтому происходит выброс адреналина, на основании которого идёт подготовка тела к различного рода действиям, которые должны являться незамедлительными. Помимо всего прочего, у данной стадии имеется следующее название – мобилизация. Признаками данной стадии считается дыхание, которое является слишком быстрым и прерывистым, частое сердцебиение, увеличение давления и так далее [24].

В рамках второй стадии организм адаптируется к напряжению, которое он переживает. Кроме того, общая степень сопротивляемости организма будет намного выше, чем обычно. Здесь визуально практически невозможно определить признаку тревоги, а адаптационные ресурсы организма расходуются достаточно сбалансированно. В ситуации, если стрессогенный аспект будет достаточно сильным, либо он существует длительный период времени, то у организма больше не будет иметься возможности сопротивляться ему, а поэтому происходит развитие этапа истощения. Различные психологические, а также физические силы организма уже были исчерпаны ранее, а поэтому возможности человека функционировать в достаточной мере результативно сильно сокращаются. Непосредственно на этапе стресса люди подвержены заболеваниям более всего. Человек снова начинает переживать чувство тревожности, и на этом этапе данное чувство является необратимым, и из-за этого может наступить смерть [9].

По мнению Селье Г. существует два различных типа стресса: дистресс и эустресс. Под последним подразумевается стресс, который человек переживает из-за различных позитивных эмоций, является несильным и наиболее благоприятным. Данный тип стресса оказывает мобилизирующее воздействие на организм, увеличивая существующий у него функциональный резерв [14].

В свою очередь, дистресс – это отрицательный вид стресса, который организм не может ликвидировать самостоятельно. На основании этого происходит истощение различного рода защитных сил организма, на основании которого у человека может происходить развитие различного рода тяжелых болезней [7].

К социально-психологическим моделям стресса также относят модель Г. Вольфа. Согласно этой модели, стресс возникает тогда, когда у человека возникает несоответствие между его восприятием реальности и его

ожиданиями, желаниями или потребностями. Это несоответствие может быть вызвано внешними факторами, такими как потеря работы или развод, или внутренними факторами, такими как конфликт с самим собой или проблемы со здоровьем. Модель Вольфа также предполагает, что реакция на стресс зависит от трех факторов: степени угрозы, восприятия контроля и доступности ресурсов. Если человек воспринимает ситуацию как угрожающую, не имеет ощущения контроля и не имеет достаточно ресурсов для справления со стрессором, то его реакция будет наиболее сильной и может привести к различным психологическим и физическим проблемам [7].

Стрессовое состояние - это состояние напряжения, которое возникает в ответ на внешние или внутренние факторы и может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психическое и физическое здоровье человека [5].

Стрессоры - это факторы, вызывающие стресс, то есть ситуации, события, физические или психологические условия, которые могут привести к нарушению равновесия и вызвать стрессовую реакцию у человека [5]. Стрессоры могут быть различного рода и происходить как из внутренней среды организма (например, болезни, хроническая усталость, беспокойство), так и из внешней среды (например, экономические проблемы, проблемы в отношениях, работа, переезд, конфликты, происшествия, неблагоприятные погодные условия). Стрессоры могут оказывать влияние на организм человека в разной степени, в зависимости от индивидуальных особенностей организма и способности адаптироваться к ним.

Для того, чтобы выйти из стрессовой экстремальной ситуации, личность может исключить различного рода дискомфорт и внутреннее напряжение - прибегнуть к двум различным методам: копинг-поведение и механизмы для защиты психики.

Совладающее поведение представляют собой способы, которыми люди справляются с такими экстремальными ситуациями и стрессом. Совладающее

поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды [6].

Как указывает Л.Ф. Бурлачук, копинг-стратегии представляют собой адаптивные методы и способы, которые индивиды используют для преодоления различных стрессовых ситуаций и трудностей в своей жизни. Они могут значительно различаться в зависимости от личности, контекста и ситуации. Особенности копинг-стратегий могут быть критически важными для психологического благополучия и адаптации к стрессовым событиям [4].

Развитие проблемы копинга и создание её главных постулатов связано с когнитивной моделью Р. Лазаруса. Согласно концепции Р. Лазаруса, «в основе регуляции взаимодействия личности с внешней средой находится постоянно изменяющийся процесс когнитивной оценки, преодоления и эмоциональной обработки» [27, с.54].

А. Маслоу представлял копинг как механизмы и методы, которые человек использует для борьбы с различными стрессовыми ситуациями, трудностями или вызовами. Эти стратегии могут содержать в себе различные поведенческие и когнитивные факторы, у которых основная цель сводится к тому, чтобы исключить различного рода отрицательные эмоции либо решить проблематики» [17, с.32].

С.К. Нартова-Бочавер говорит о том, что к определению термина «копинг» возможно использовать три различных подхода.

В рамках первого подхода данное понятие исследуется с точки зрения динамики. Здесь подразумевается метод психологической защиты личности для того, чтобы сократить общий уровень напряженности. Деятельность копинг-процессов подразумевает то, что структуры личности – социальные, моральные и мотивационные принимают участие при совладании проблематикой того или иного характера. В том случае, если личность самостоятельно не может решить проблему адекватно, то будут активированы механизмы защиты, которые помогают достигнуть

определенного уровня пассивной адаптации. Данные механизмы являются ригидными, а также дезадаптивными методами, которые способствуют решить ситуацию стресса, а также они формируют препятствия для того, чтобы человек адекватно ориентировался в окружающей его среде [18].

Иными словами, различные защитные механизмы и копинг осуществляют деятельность, основываясь на одинаковых эго-процессах. Однако, все же они являются различными механизмами для того, чтобы решить различного рода проблематики [11].

В рамках следующего подхода копинг рассматривается с точки зрения черт личности. Здесь подразумевается достаточно постоянная предрасположенность организма демонстрировать реакцию на события стресса тем или иным способом. Однако, этот подход не получил широкого распространения, а поэтому постоянство данных методов не имеет подтверждения на основании различных эмпирических исследований [20].

На основании следующего подхода под копингом принято рассматривать некоторый процесс, который отличается собственной динамичностью, характерные черты которого находятся в зависимости от той или иной ситуации, а также от стадии становления конфликтной ситуации, факта встречи субъекта с окружающей действительностью [3].

Данный подход разделяет Р. Лазарус. Он говорит о том, что защитные механизмы и копинг являются средствами, благодаря которым личность контролирует текущую ситуацию, которая формирует угрозу, расстраивает её либо доставляет удовольствие [27].

В рамках многочисленных исследований, как правило, копинг-поведение анализируется в виде термина, который по собственному содержанию отвечает психологической защите личности. В связи с тем, что у двух методов основная цель сводится к тому, чтобы подстроиться либо сопротивляться различным ситуациям стресса, которые негативно воздействуют на уровень постоянства среды организма, их сходство является

оправданным. Активация психологической защиты происходит автоматически, а поэтому она является бессознательной. В свою очередь, копинг - поведение личность будет применять сознательно. Это и является основным различием среди копинг-поведения и психологической защиты. Копинг – это усилия, которые на постоянной основе изменяются – когнитивные, эмоциональные и поведенческие. Их основная цель сводится к тому, чтобы решить, как внутренние, так и внешние напряжения личности [15].

Таким образом, экстремальная ситуация - это неожиданно случившееся событие, не запланированное человеком, которое воспринимается им как прямая угроза его жизни или здоровью. В данной ситуации человек испытывает стресс, под которым понимается не только нервное напряжение, а также ответная реакция организма на различные изменения условий, которые нуждаются в адаптации. Для того, чтобы выйти из стрессовой экстремальной ситуации, личность может исключить различного рода дискомфорт и внутреннее напряжение - прибегнуть к двум различным методам: копинг-поведение и механизмы для защиты психики. Активация психологической защиты происходит автоматически, а поэтому она является бессознательной. В свою очередь, копинг - поведение личность будет применять сознательно. Это и является основным различием среди копинг-поведения и психологической защиты. Копинг-стратегии представляют собой адаптивные методы и способы, которые индивиды используют для преодоления различных стрессовых ситуаций и трудностей в своей жизни.

1.2 Классификация стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации

В связи с тем, что не так давно копинг-стратегии стали освещаться в научных кругах, а также из-за того, что само данное явление считается

достаточно сложным, ученые в настоящий момент не смогли сформировать общую классификацию совладающего поведения. Большая часть трудов, в которых освещаются копинг-стратегии отличаются собственной разрозненностью, у них не имеется согласованности между собой. Поэтому большая часть ученых в процессе исследования проблематики, связанной с копинг-поведением, формируют свои классификации. Для систематизации большого количества классификаций, существующих в наше время, уже предпринимаются действия среди ученых кругов [22].

В настоящее время существует более 400 способов справиться с жизненными трудностями (копинг-стратегий), которые были выделены разными исследователями [14]. Хотя многие попытались классифицировать эти стратегии, но до сих пор нет единой и общепринятой классификации.

Р. Лазарус предложили дихотомическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность:

- «эмоционально-фокусированные стратегии состояли из 62 копинговых действий;
- проблемно-фокусированные стратегии включали в себя 11 копинговых действий» [27, с.54].

Р. Лазарус писал, что «в копинговом поведении представлены как проблемно-фокусированный, так и эмоционально-фокусированный аспекты. Копинг - это стремление к разрешению проблем, которое проявляется, когда индивид находится в ситуациях угрозы либо успеха для него, при имеющихся условиях для активизации его адаптивных возможностей с целью сохранения физиологического, индивидуального и социального благополучия. Опираясь на данное определение, была создана трехфакторная модель копинг – механизмов включающая в себя три компонента:

- Копинг – стратегии – служат фундаментом модели и определяются как отклик человека на образующуюся угрозу с целью ее преодоления.

- Копинг – ресурсы – принадлежат к относительно стабильным характеристикам личности и предназначены для поддержки внутреннего состояния индивидуума в ходе совладания со стрессом.
- Содействуют расширению арсенала копинг – стратегий.
- Копинг – поведение – это поведение, которое детерминируется присутствием внешних и внутренних ресурсов в комбинации с применением копинг – стратегий» [26, с.100].

В рамках первого вида копинга человек предпринимает попытки для того, чтобы внести изменения в ситуацию стресса, с которой он столкнулся благодаря тому, что проблематика будет им осмыслена. Помимо всего прочего, он ищет данные о том, каким образом ему поступить, чтобы выйти из данной ситуации с минимальными потерями. Это способствует тому, что человек не предпринимает действий, которые являются слишком поспешными либо импульсивными [1].

В рамках второго вида индивид предпринимает различные действия, а также у него имеются некоторые мысли, благодаря которым сокращается общий уровень психической и физической напряженности, которые человек переживает в ситуации стресса. Это способствует тому, что человек переживает ощущение облегчения, чувствует себя намного лучше. Однако, это не помогает ему выйти из ситуации стресса, решить проблему, с которой он столкнулся [9].

«Наиболее эффективным является дифференцированное использование всех трех копинг-стратегий, в зависимости от ситуации.

Расширенный вариант базисных копинг-стратегий дополняется следующими копинг-стратегиями (актуальными в плане практической работы)» [12, с. 54]:

- Планирование действий для решения проблемы: это стратегия, при которой человек разрабатывает конкретные действия для решения проблемы, которая вызывает стресс. Он анализирует ситуацию,

идентифицирует проблему, разрабатывает план действий и реализует его.

- Конфронтация: это стратегия, при которой человек сталкивается с проблемой напрямую, без избегания. Он принимает активное участие в решении проблемы, а не пытается ее избежать. Например, человек может общаться с другими людьми, которые могут помочь ему решить проблему.
- Принятие ответственности: это стратегия, при которой человек принимает ответственность за свои действия и последствия своих действий. Он не отрицает свою роль в проблеме, а скорее признает ее и стремится решить ее.
- Самоконтроль: это стратегия, при которой человек контролирует свои эмоции и поведение в стрессовой ситуации. Он стремится сохранять спокойствие и действовать рационально, даже если находится в сложной ситуации.
- Положительная переоценка: это стратегия, при которой человек переоценивает ситуацию, пытаясь найти положительные стороны в ней. Например, человек может переосмыслить неприятное событие, рассматривая его как возможность для личного роста и развития.
- Поиск социальной поддержки: это стратегия, при которой человек обращается к другим людям за поддержкой и помощью в стрессовой ситуации. Он может общаться с друзьями, близкими, коллегами или специалистами, которые могут помочь ему в решении проблемы.
- Дистанцирование: это стратегия, при которой человек отделяется от проблемной ситуации, чтобы пережить ее эмоционально менее интенсивно. Например, человек может сфокусироваться на других аспектах жизни, чтобы снизить свое внимание на проблему.
- Бегство-избегание: это стратегия, при которой человек избегает проблемы, пытаясь избежать.

Авторы описанной выше классификации придерживаются точки зрения, согласно которой, человек самостоятельно может предоставить оценку текущей ситуации в виде стрессовой либо нормальной. Он самостоятельно предоставляет оценку собственной личности, а также общий объем стрессора, самостоятельно будет выявлять ресурсы для копинга для того, чтобы выйти из стрессовой ситуации. На основании этого можно заметить, что копинг-поведение – это целый перечень ответов на реакцию стресса [8].

Иные исследователи сформировали подобные классификации.

К примеру, Шеффер и Мосс говорят о том, что в общей сложности существует три различных стратегии, в которых акцент делается на следующих факторах: проблематика, эмоции и оценка [22].

Подобная классификация также была сформирована со стороны Шулера и Перлина, в рамках которой авторы пришли к точке зрения, согласно которым количество копинг-стратегий достигало также трёх: «стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы, стратегия управления эмоциональным дистрессом» [25, с.21].

Описанные выше две классификации являются практически идентичными той, которая была сформирована со стороны Фолкмана и Лазаруса. Кроме того, все исследователи, которые сформировали описанные две выше классификации в стратегии особенный акцент делают на том, что личность делает акцент на проблематике, и при этом предпринимает действия – поведенческие либо когнитивные [16].

Близкую по содержанию классификацию предложил Е. Хейм, выделяя «в копинг-поведении три следующих стратегии: стратегия управления эмоциональным дистрессом, стратегия изменения проблемы и стратегия изменения способа видения проблемы» [28, с.32]. Е. Хейм придерживался мнения, что существует две различных группы, в рамках которых личность реализует собственное копинг- поведение – поведенческая и эмоциональная.

Все типы стратегий в этой классификации подразделяются между собой, принимая во внимание уровень адаптивных возможностей, существующих у личности: неадаптивные, а также адаптивные и адаптивные частично.

Классификация копинг-стратегий - классификация Э. Хейма предполагает их разделение на три основные группы в зависимости от того, какая сфера психической деятельности преобладает в данной стрессовой ситуации [28]:

- Когнитивные стратегии копинга направлены на изменение способа мышления о стрессовой ситуации. К ним относятся: переоценка ситуации; переоценка своих возможностей; поиск информации; создание позитивных мотивов.
- Эмоциональные стратегии копинга связаны с регуляцией эмоционального состояния в стрессовой ситуации. К ним относятся: сокрытие эмоций; принятие эмоций; поиск поддержки; саморегуляция.
- Поведенческие стратегии копинга предполагают изменение поведения в стрессовой ситуации. К ним относятся: активное решение проблемы; пассивное приспособление; уход от проблемы; поиск внешней поддержки.

Большое количество существующих классификаций, которые были сформированы на основании той, которая была предложена Лазарусом и Фолкманом, были сформированы таким же методом. Иными словами, стратегии подразделяются на основании следующих принципов: осуществление деятельности с отношением к проблематике, работа с непосредственно проблематикой [5].

Копинг-стратегия второго типа подразумевает то, что человек может самостоятельно выявить проблематику, решать её, результативно решать и выходить из ситуаций стресса, и на основании этого сохраняется его физическое и психическое здоровье.

Благодаря второму виду копинг-стратегии на основании наиболее актуальных ответов личности, которые могут являться поведенческими, когнитивными и эмоциональными, достаточно результативно решить и выйти из ситуации стресса.

Классификация копинг-стратегий К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауб основана на исследованиях поведенческих, эмоциональных и когнитивных стратегий [24]. Они выделяют две основные категории стратегий: фокусирование на проблеме: это включает попытки решить проблему, изменить ситуацию и/или справиться с негативными эмоциями через действия, такие как планирование, действия для изменения ситуации, поиск информации; фокусирование на эмоциях: это включает стратегии, направленные на уменьшение негативных эмоций, такие как подавление эмоций, попытки изменить свое отношение к ситуации, поиск социальной поддержки. Кроме того, они выделяют третью категорию стратегий, которая включает элементы из обоих типов: компромиссные стратегии, которые могут включать в себя элементы фокусирования на проблеме и эмоциях.

«В отечественной литературе одной из самых популярных является методика, основанная Дж. Амирханом. Данная классификация также включает в себя три вида эмоционального совладания. Однако, в базу данной классификации заложен аспект, на который направлены действия, касаемые самоовладения. Здесь подразумеваются следующие аспекты: регуляция эмоции, которую переживает личность; регуляция поведения, которое имеет связь с переживанием тех или иных эмоций; регуляция контекста, который и формирует данную эмоцию» [3, с. 65].

Фрайденбергом Х. Дж. была сформирована классификация, в рамках которой копинг-стратегии были сгруппированы между собой в стили копинговой направленности. Они демонстрируют, как дисфункциональные, так и функциональные аспекты данного поведения. Под функциональными стилями здесь подразумевается то, что личность предпринимает

непосредственные попытки для того, чтобы решить проблематику. В свою очередь, дисфункциональные стили – это то, что личность применяет стратегии, которые являются непродуктивными [22].

Таким образом, большое количество классификаций копинг-стратегий заключается в отличии, которые существуют среди различного рода активных усилий, у которых цель сводится к тому, чтобы ликвидировать проблематику, а также наиболее пассивных, у которых цель заключается в том, чтобы поменять именно восприятие и анализ проблематики.

1.3 Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников Росгвардии

Войска национальной гвардии России – «особое военное формирование, преобразованное из состава внутренних войск МВД для выполнения следующих задач: поддержание общественного порядка; охрана грузов и стратегических объектов; борьба с терроризмом; обеспечение выполнения специальных режимов (чрезвычайного, военного положения, контртеррористической операции и пр.); содействие погранслужбам в охране госграницы. Комплектуются войска национальной гвардии: военнослужащими по призыву и по контракту; служащими на добровольной основе; гражданским персоналом в рамках трудового законодательства» [5, с.43].

Как видно из краткой характеристики задач, выполняемых сотрудниками филиала ФКГУ «Отдел Вневедомственной охраны ВНГ РФ» по Астраханской области п. Лиман, данная категория людей в ходе рабочей деятельности часто оказывается в экстремальных ситуациях – то есть в неожиданно, не прогнозируемо случившихся событиях, которые воспринимаются человеком как прямая угроза жизни или здоровью. Именно поэтому изучение стратегий совладающего поведения в экстремальной

ситуации именно данной категории людей является не только интересным, но и необходимым в связи с родом их деятельности. Изучение и понимание особенностей адаптивных методов и способов, которые сотрудники филиала ФКГУ «Отдел Вневедомственной охраны ВНГ РФ» по Астраханской области п. Лиман используют для преодоления различных стрессовых ситуаций и трудностей, возникающих в связи со спецификой их трудовой деятельности, необходимо для того, чтобы данные стратегии можно было скорректировать до момента наступления стрессовой, опасной ситуации.

Сложные экстремальные ситуации (или кризисные), с которыми человек сталкивается в жизни, влияют на его личностное развитие и формирование. При принятии решений и выборе в таких ситуациях, он проявляет свою субъективность и утверждает свою индивидуальность [13]. Переживание сомнений и тревог в процессе преодоления этих трудностей помогает нам лучше понимать себя и мир вокруг. Поэтому нет ничего удивительного в том, что преодоление различных трудностей в процессе нашего развития является одной из основных тем в психологии, которая охватывает множество аспектов жизни человека. Эта проблема была и остается актуальной для специалистов, которые стремятся понять и помочь людям преодолевать трудные ситуации в их жизни [2].

По мнению Т.Л. Крюковой, первая особенность копинг-стратегий заключается в разделении их на две основные категории: эмоциональные и проблемно-ориентированные стратегии. Эмоциональные стратегии включают в себя методы, направленные на управление эмоциями, такие как выражение чувств, поиск поддержки и отвлечение внимания от стрессора. Проблемно-ориентированные стратегии, напротив, ориентированы на поиск решений проблемы, активное преодоление трудностей и постановку целей. Вторая особенность связана с тем, что эффективность копинг-стратегий может изменяться в зависимости от контекста и ситуации. Третья особенность копинг- стратегий заключается в их индивидуальности. Люди

могут предпочитать определенные стратегии на основе своих личных предпочтений, ресурсов и опыта. Исследования также показывают, что некоторые стратегии могут быть связаны с более высоким уровнем благополучия, в то время как другие могут увеличивать риск для психологических проблем. Поэтому понимание и развитие адаптивных копинг-стратегий является важным аспектом управления поведением в экстремальной ситуации и поддержания психического здоровья [13].

Структура совладающего поведения со стрессом может быть представлена следующим образом [12]:

- Воздействие стресса на человека, то есть события, которые вызывают негативные эмоции или напряжение;
- Когнитивная оценка события, которая влияет на наши эмоции и ощущения в ответ на стрессор;
- Появление эмоций, связанных с нарушением нашего внутреннего равновесия, таких как тревога, страх, гнев или грусть;
- Выработка стратегий преодоления, которые помогают нам справляться со стрессом. Эти стратегии могут быть различными в зависимости от ситуации и включают в себя как адаптивные, так и неадаптивные способы справления с проблемой (копинг-стратегии);
- Оценка результата наших действий, то есть оценка того, насколько успешно мы справились со стрессом. Это может быть полезным для будущих ситуаций, когда мы столкнемся с подобными стрессорами.

Если первоначальная стратегия не сработала, человек продолжает искать способы справиться со стрессом. Когда совладающее поведение не приводит к желаемому результату или на стрессор нельзя оказать влияние объективно, человек пытается использовать стратегию избегания или изменения восприятия ситуации. Оценка события и переоценка его значения являются ключевыми факторами, которые влияют на уровень стрессовой нагрузки.

Важно отметить, что первичная и вторичная оценки играют важную роль в том, как стресс проявляется и какой будет реакция на него. На первом этапе когнитивной оценки человек может увеличить или уменьшить значимость события. Это в свою очередь влияет на уровень стресса, который будет испытывать человек. В результате одни и те же события могут вызвать различную стрессовую нагрузку в зависимости от того, как они оцениваются [10].

Таким образом, экстремальная ситуация - это неожиданно случившееся событие, не запланированное человеком, которое воспринимается им как прямая угроза его жизни или здоровью. В данной ситуации человек испытывает стресс, под которым понимается не только нервное напряжение, а также ответная реакция организма на различные изменения условий, которые нуждаются в адаптации. Для того, чтобы выйти из стрессовой экстремальной ситуации, личность может исключить различного рода дискомфорт и внутреннее напряжение - прибегнуть к двум различным методам: копинг-поведение и механизмы для защиты психики. Активация психологической защиты происходит автоматически, а поэтому она является бессознательной. В свою очередь, копинг - поведение личность будет применять сознательно. Это и является основным различием среди копинг-поведения и психологической защиты. Копинг-стратегии представляют собой адаптивные методы и способы, которые индивиды используют для преодоления различных стрессовых ситуаций и трудностей в своей жизни.

Большое количество классификаций копинг-стратегий заключается в отличии, которые существуют среди различного рода активных усилий, у которых цель сводится к тому, чтобы ликвидировать проблематику, а также наиболее пассивных, у которых цель заключается в том, чтобы поменять именно восприятие и анализ проблематики.

Глава 2 Экспериментальное изучение стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации

2.1 Организация и методики исследования

Целью эмпирического исследования было выявление стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Эмпирическая база исследования: филиал ФКГУ Отдел Вневедомственной охраны ВНГ РФ по Астраханской области п. Лиман. В данном исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 25 до 30 лет.

Войска национальной гвардии России – «особое военное формирование, преобразованное из состава внутренних войск МВД для выполнения следующих задач: поддержание общественного порядка; охрана грузов и стратегических объектов; борьба с терроризмом; обеспечение выполнения специальных режимов (чрезвычайного, военного положения, контртеррористической операции и пр.); содействие погранслужбам в охране госграницы. Комплекуются войска национальной гвардии: военнослужащими по призыву и по контракту; служащими на добровольной основе; гражданским персоналом в рамках трудового законодательства» [5, с.43].

Как видно из краткой характеристики задач, выполняемых сотрудниками филиала ФКГУ «Отдел Вневедомственной охраны ВНГ РФ» по Астраханской области п. Лиман, данная категория людей в ходе рабочей деятельности часто оказывается в экстремальных ситуациях – то есть в неожиданно, не прогнозируемо случившихся событиях, которые воспринимаются человеком как прямая угроза жизни или здоровью. Именно поэтому изучение стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации именно данной категории людей является не только интересным, но и необходимым в связи с родом их деятельности. Изучение и понимание

особенностей адаптивных методов и способов, которые сотрудники филиала ФКГУ «Отдел Вневедомственной охраны ВНГ РФ» по Астраханской области п. Лиман используют для преодоления различных стрессовых ситуаций и трудностей, возникающих в связи со спецификой их трудовой деятельности, необходимо для того, чтобы данные стратегии можно было скорректировать до момента наступления стрессовой, опасной ситуации.

Показатели, а также диагностические задания были разработаны на констатирующем этапе эксперимента (с опорой на исследования С.К. Нартовой-Бочавер, И.М. Никольской) и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта

| Показатели | Диагностическое задание |
|---------------------------------------|--|
| Уровень стрессоустойчивости | Диагностическое задание 1. «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (С. Коухен, Г. Виллиансон) |
| Особенности копинг-стратегий личности | Диагностическое задание 2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова) |
| Особенности совладающего поведения | Диагностическое задание 3. «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус) |

Опишем подробнее диагностические задания.

Диагностическое задание 1. «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (С. Коухен, Г. Виллиансон) [7].

Цель: «изучение уровня стрессоустойчивости человека.

Материал: бланк ответов.

Ход проведения. Испытуемому предлагается инструкция необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится» [7, с. 43].

Результаты оценивались по следующей шкале:

- более 30 баллов – низкий уровень стрессоустойчивости: человек длительно и остро реагирует на экстремальные ситуации, не имея

- навыков приспособления к ним. Не может самостоятельно выявить проблематику ситуации, которая привела к экстремальной ситуации, не проявляет навыков результативно решать и выходить из ситуаций стресса, на основании чего не сохраняется его физическое и психическое здоровье в экстремальной ситуации;
- от 11 до 30 баллов – средний уровень стрессоустойчивости: человек в целом кратко и спокойно реагирует на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрирует навыки приспособления к ним. В целом может самостоятельно выявить проблематику ситуации, которая привела к экстремальной ситуации, но не всегда проявляет навыки результативно решать и выходить из ситуаций стресса, на основании чего не всегда сохраняется его физическое и психическое здоровье в экстремальной ситуации;
 - менее 10 баллов – высокий уровень стрессоустойчивости: человек кратко и адекватно реагирует на экстремальные ситуации, имея навыки приспособления к ним. Может самостоятельно выявить проблематику ситуации, которая привела к экстремальной ситуации, проявляет навыки результативно решать и выходить из ситуаций стресса, на основании чего сохраняется его физическое и психическое здоровье в экстремальной ситуации.

Диагностическое задание 2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова) [7].

Цель: «изучение особенностей копинг-стратегий личности.

Материал: бланк ответов.

Ход проведения. Испытуемому предлагается инструкция оцените свое поведение в стрессовых ситуациях при помощи 48 пунктов, описывающих возможные реакции. Для ответа используйте варианты: никогда, редко, иногда, часто почти всегда» [7, с. 58.].

«Результаты по каждой из шкал оценивались по следующей системе:

- менее 30 баллов – низкий уровень проявления копинг - стратегии;
- от 31 до 59 баллов – средний уровень проявления копинг - стратегии;
- более 60 баллов – высокий уровень проявления копинг – стратегии» [7, с. 59].

Диагностическое задание 3. «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус) [7]

Цель: «изучение особенностей совладающего поведения.

Материал: бланк ответов.

Ход проведения. Испытуемому предлагается инструкция необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится» [7, с. 61].

«Всего оцениваются следующие шкалы:

Результаты по каждой из шкал оценивались по следующей системе:

- менее 30 баллов – низкий уровень проявления копинг - стратегии;
- от 31 до 59 баллов – средний уровень проявления копинг - стратегии;
- более 60 баллов – высокий уровень проявления копинг – стратегии» [7, с. 65].

2.2 Результаты диагностики стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации

Опишем результаты диагностики.

Диагностическое задание 1. «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (С. Коухен, Г. Виллиансон) [7].

После проведения диагностического задания 1 были получены следующие результаты.

У 4 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень стрессоустойчивости. Такие сотрудники длительно и остро реагируют на

экстремальные ситуации, не имея навыков приспособления к ним. Не могут самостоятельно выявить проблематику ситуации, которая привела к экстремальной ситуации, не проявляют навыков результативно решать и выходить из ситуаций стресса, на основании чего не сохраняется их физическое и психическое здоровье в экстремальной ситуации.

У 16 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень стрессоустойчивости. Такие сотрудники в целом кратко и спокойно реагируют на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним. В целом могут самостоятельно выявить проблематику ситуации, которая привела к экстремальной ситуации, но не всегда проявляют навыки результативно решать и выходить из ситуаций стресса, на основании чего не всегда сохраняется их физическое и психическое здоровье в экстремальной ситуации.

У 10 (30%) испытуемых диагностирован высокий уровень стрессоустойчивости. Такие сотрудники кратко и адекватно реагируют на экстремальные ситуации, имея навыки приспособления к ним. Могут самостоятельно выявить проблематику ситуации, которая привела к экстремальной ситуации, проявляют навыки результативно решать и выходить из ситуаций стресса, на основании чего сохраняются их физическое и психическое здоровье в экстремальной ситуации.

После проведения диагностического задания 1 были получены результаты, представленные на Рисунке 1.

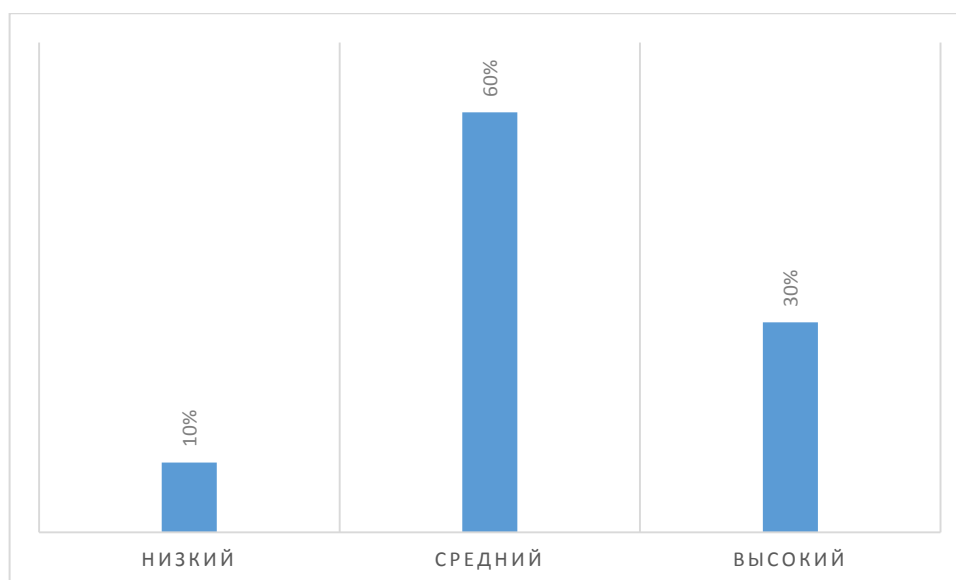


Рисунок 1 – Уровень стрессоустойчивости (%)

Диагностическое задание 2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова) [7].

После проведения диагностического задания 2 были получены следующие результаты.

По шкале «Проблемно-ориентированный копинг».

У 10 (30%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники не ориентированы на поиск решений проблемы, активное преодоление трудностей и постановку целей.

У 16 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники в целом ориентированы на поиск решений проблемы, но не демонстрируют активное преодоление трудностей и постановку целей.

У 4 (10%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники ориентированы на поиск решений проблемы, активное преодоление трудностей и постановку целей.

По шкале «Эмоционально-ориентированный копинг».

У 2 (5%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники не демонстрируют методы, направленные на управление эмоциями, такие как выражение чувств, поиск поддержки и отвлечение внимания от стрессора.

У 16 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг - стратегии. Сотрудники иногда демонстрируют методы, направленные на управление эмоциями, такие как выражение чувств, поиск поддержки и отвлечение внимания от стрессора.

У 12 (35%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг - стратегии. Сотрудники предпринимают различные действия, а также у них имеются некоторые мысли, благодаря которым сокращается общий уровень психической и физической напряженности, которые они переживают в ситуации стресса.

По шкале «Копинг избегания».

У 2 (5%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг - стратегии. Сотрудники не предпринимают попытки для того, чтобы внести изменения в ситуацию стресса, с которой они столкнулись, благодаря тому, что проблематика была ими осмыслена.

У 15 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг - стратегии. Сотрудники часто предпринимают попытки для того, чтобы внести изменения в ситуацию стресса, с которой они столкнулись, благодаря тому, что проблематика была ими осмыслена.

У 13 (45%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг - стратегии. Сотрудники предпринимают попытки для того, чтобы внести изменения в ситуацию стресса, с которой они столкнулись благодаря тому, что проблематика была ими осмыслена.

По шкале «Субшкала отвлечения».

У 4 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники не ищут данные о том, каким

образом им поступить, чтобы выйти из стрессовой ситуации с минимальными потерями. Это способствует тому, что человек предпринимает действия, которые являются слишком поспешными либо импульсивными.

У 15 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники не ищут данные о том, каким образом им поступить, чтобы выйти из стрессовой ситуации с минимальными потерями. Это не способствует тому, что человек не предпринимает действий, которые являются слишком поспешными либо импульсивными.

У 11 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники ищут данные о том, каким образом им поступить, чтобы выйти из стрессовой ситуации с минимальными потерями. Это способствует тому, что человек не предпринимает действий, которые являются слишком поспешными либо импульсивными.

По шкале «Субшкала социального отвлечения».

У 4 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники не ищут данные о том, каким образом им поступить, чтобы выйти из стрессовой ситуации с минимальными потерями. Это способствует тому, что человек предпринимает действия, которые являются слишком поспешными либо импульсивными.

У 15 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники не ищут данные о том, каким образом им поступить, чтобы выйти из стрессовой ситуации с минимальными потерями. Это не способствует тому, что человек не предпринимает действий, которые являются слишком поспешными либо импульсивными.

У 11 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг - стратегии. Такие сотрудники ищут данные о том, каким образом им поступить, чтобы выйти из стрессовой ситуации с минимальными потерями. Это способствует тому, что человек не предпринимает действий, которые являются слишком поспешными либо импульсивными.

После проведения диагностического задания 2, были получены результаты, представленные на Рисунке 2.

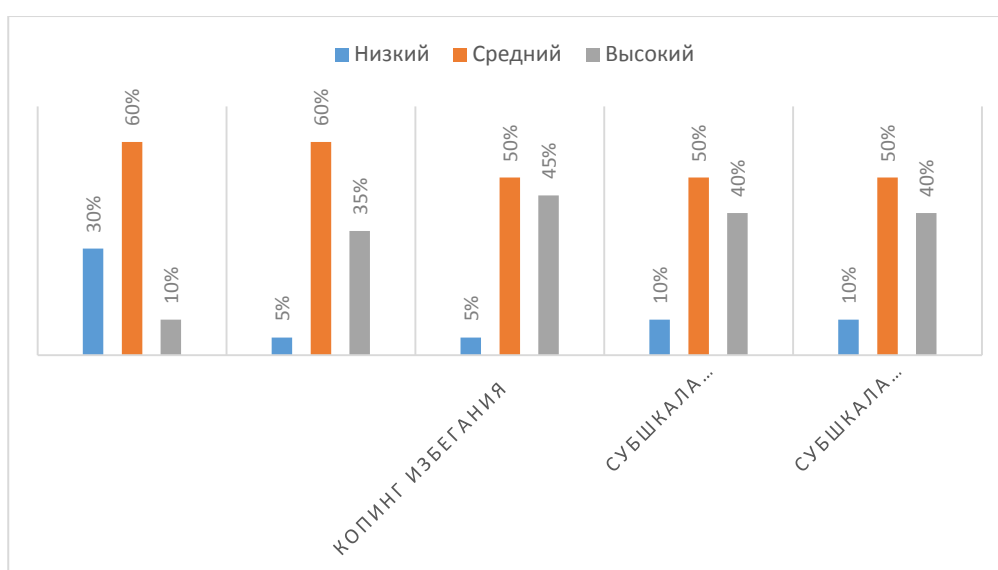


Рисунок 2 – Уровень проявления копинг - стратегии (%)

Диагностическое задание 3. «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус) [7]

После проведения диагностического задания 3 были получены следующие результаты.

По шкале конфронтационный копинг 60% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 30% - среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Сотрудники демонстрируют методы, направленные на управление эмоциями, такие как выражение чувств, поиск поддержки и отвлечение внимания от стрессора.

По шкале Дистанцирование 40% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% - среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Такие сотрудники ориентированы на поиск решений проблемы, активное преодоление трудностей и постановку целей.

По шкале Самоконтроль 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% - среднюю и 50% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале предпринимают различные действия, а также у них имеются некоторые мысли, благодаря которым сокращается общий уровень психической и физической напряженности, которые они переживают в ситуации стресса.

По шкале Поиск социальной поддержки 20% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% - среднюю и 30% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале обращаются к другим людям за поддержкой и помощью в стрессовой ситуации. Они могут общаться с друзьями, близкими, коллегами или специалистами, которые могут помочь им в решении проблемы.

По шкале Принятие ответственности 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% - среднюю и 50% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале принимают ответственность за свои действия и последствия своих действий. Они не отрицают свою роль в проблеме, а скорее признают ее и стремятся решить ее.

По шкале Бегство-избегание 40% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% - среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале мысленно стремятся и прилагают поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

По шкале Планирование решения проблемы 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 90% - среднюю. Испытуемые с высоким

показателем по данной шкале предпринимают попытки решить проблему, изменить ситуацию и/или справиться с негативными эмоциями через действия, такие как планирование, действия для изменения ситуации, поиск информации.

По шкале Положительная переоценка проблемы 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 80% - среднюю и 10% - низкую. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале стараются уменьшить негативные эмоции, такие как подавление эмоций, попытки изменить свое отношение к ситуации, поиск социальной поддержки.

По результатам суммарной обработки показателей теста испытуемых с высокой напряженностью копинга, свидетельствующей о выраженной дезадаптации, не выявлено.

Низкий уровень напряженности, говорящий об адаптивном варианте копинга, выявлен у 15% испытуемых. Средний уровень напряженности, говорящий о адаптационном потенциале личности в пограничном состоянии, выявлен у 35% испытуемых. Высокий уровень напряженности, свидетельствующий о выраженной дезадаптации, выявлен у 50% испытуемых.

После проведения диагностического задания 3 были получены результаты, представленные на Рисунке 3.

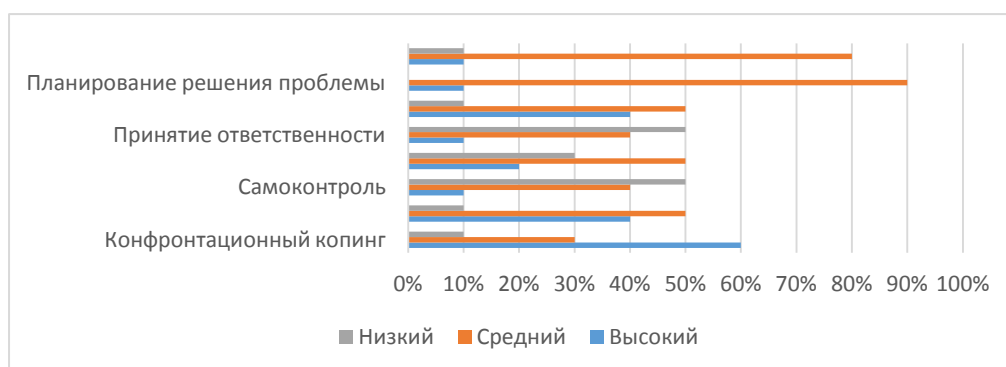


Рисунок 3 – Уровень проявления совладающего поведения (%)

По результатам Диагностического задания 1. «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (С. Коухен, Г. Виллиансон) выборка испытуемых была разделена нами на 3 подгруппы: низкий, средний, высокий уровень. Далее мы выделили особенности копинг-стратегий у каждой из этих трех групп. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и особенностей копинг-стратегий

| Особенности копинг-стратегий | Уровень стрессоустойчивости | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------|---------|
| | Низкий | Средний | Высокий |
| Проблемно-ориентированный копинг | 0,211 | 0,131 | 0,544** |
| Эмоционально-ориентированный копинг | 0,411* | 0,121 | 0,102 |
| Копинг избегания | 0,098 | 0,424* | 0,099 |
| Субшкала отвлечения | 0,211 | 0,216 | 0,122 |
| Субшкала социального отвлечения | 0,132 | 0,217 | 0,142 |
| Конфронтационный копинг | 0,161 | 0,155 | 0,511** |
| Дистанцирование | 0,216 | 0,454* | 0,132 |
| Самоконтроль | 0,122 | 0,211 | 0,161 |
| Поиск социальной поддержки | 0,142 | 0,132 | 0,216 |
| Принятие ответственности | 0,216 | 0,161 | 0,211 |
| Бегство-избегание | 0,217 | 0,161 | 0,132 |
| Планирование решения проблемы | 0,155 | 0,216 | 0,161 |
| Положительная переоценка проблемы | 0,155 | 0,122 | 0,121 |

Нами установлены следующие взаимосвязи.

Низкий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как эмоционально-ориентированный копинг. То есть сотрудники, которые длительно и остро

реагируют на экстремальные ситуации, не имея навыков приспособления к ним, в стрессовой ситуации не контролируют свои эмоции и поведение. Они не могут сохранять спокойствие и действовать рационально, даже если находятся в сложной ситуации.

Средний уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как копинг избегания, дистанцирование. То есть сотрудники, которые в целом кратко и спокойно реагируют на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним, в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами. Они отделяются от проблемной ситуации, чтобы пережить ее эмоционально менее интенсивно.

Высокий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как проблемно-ориентированный копинг, конфронтационный копинг. То есть сотрудники, которые кратко и адекватно реагируют на экстремальные ситуации, имея навыки приспособления к ним, в стрессовой ситуации сталкиваются с проблемой напрямую, без избегания. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать.

После проведения всех диагностических методик нами были выявлены следующие особенности стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

У большинства испытуемых (60%) выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Они в целом кратко и спокойно реагируют на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним. В целом могут самостоятельно выявить проблематику ситуации, которая привела к экстремальной ситуации, но не всегда проявляют навыки результативно решать и выходить из ситуаций

стресса, на основании чего не всегда сохраняются их физическое и психическое здоровье в экстремальной ситуации.

У испытуемых выявлены следующие копинг-механизмы с высоким уровнем напряженности: проблемно-ориентированный копинг; эмоционально-ориентированный копинг; копинг избегания.

У испытуемых выявлены следующие механизмы совладающего поведения с высоким уровнем напряженности:

- Конфронтационный копинг. Испытуемые сталкиваются с проблемой напрямую, без избегания. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать.
- Дистанцирование. Испытуемые отделяются от проблемной ситуации, чтобы пережить ее эмоционально менее интенсивно.
- Бегство-избегание. Испытуемые отличаются мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными к бегству или избеганию проблемы.

Низкие показатели, свидетельствующие об адаптивном варианте совладающего поведения, выявлены по следующим механизмам:

- Самоконтроль. Испытуемые контролируют свои эмоции и поведение в стрессовой ситуации. Они стремятся сохранять спокойствие и действовать рационально, даже если находятся в сложной ситуации.
- Принятие ответственности. Испытуемые принимают ответственность за свои действия и последствия своих действий. Они не отрицают свою роль в проблеме, а скорее признают ее и стремятся решить ее.

Далее нами установлены следующие взаимосвязи.

Низкий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как эмоционально-ориентированный копинг. То есть сотрудники, которые длительно и остро

реагируют на экстремальные ситуации, не имея навыков приспособления к ним, в стрессовой ситуации не контролируют свои эмоции и поведение. Они не могут сохранять спокойствие и действовать рационально, даже если находятся в сложной ситуации.

Средний уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как копинг избегания, дистанцирование. То есть сотрудники, которые в целом кратко и спокойно реагируют на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним, в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами. Они отделяются от проблемной ситуации, чтобы пережить ее эмоционально менее интенсивно.

Высокий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как проблемно-ориентированный копинг, конфронтационный копинг. То есть сотрудники, которые кратко и адекватно реагируют на экстремальные ситуации, имея навыки приспособления к ним, в стрессовой ситуации сталкиваются с проблемой напрямую, без избегания. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать.

Полученные результаты обосновали необходимость разработки рекомендаций по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

2.3 Рекомендации по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации

Копинг-стратегии представляют собой механизмы и методы, которые человек использует для борьбы с различными стрессовыми ситуациями,

трудностями или вызовами. Эти стратегии могут содержать в себе различные поведенческие и когнитивные факторы, у которых основная цель сводится к тому, чтобы исключить различного рода отрицательные эмоции либо решить проблематики. Экстремальная ситуация - это неожиданно случившееся событие, не запланированное человеком, которое воспринимается им как прямая угроза его жизни или здоровью. В данной ситуации человек испытывает стресс, под которым понимается не только нервное напряжение, а также ответная реакция организма на различные изменения условий, которые нуждаются в адаптации.

В ходе диагностики нами установлено, что сотрудники филиала ФКГУ «Отдел Вневедомственной охраны ВНГ РФ» по Астраханской области п. Лиман в целом кратко и спокойно реагируют на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним. Они в экстремальной ситуации предпочитают выжидать, а не решать возникшую проблему, а также переживают много эмоций, что мешает им быстро решить возникшую проблему.

Поэтому мы считаем актуальным сформулировать рекомендации по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации, направленные на снятие эмоционального напряжения сотрудников, обучение их методам саморегуляции психоэмоционального состояния, выработку работниками в процессе занятий приемлемых способов совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Нами рекомендовано проведение комплекса групповых занятий (тренингов), направленных на повышение уровня стрессоустойчивости, снятие эмоционального напряжения сотрудников, обучение их методам саморегуляции психоэмоционального состояния, выработку работниками в процессе занятий приемлемых способов совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Цель: создание условий для коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Задачи:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- обучить сотрудникам психотехническим приемам саморегуляции в экстремальной ситуации;
- развитие навыков управления эмоциями;
- сформировать позитивное мышление.

Методы и приемы: тренинговые: арт-терапевтические и релаксационные техники.

Форма организации:

Программа предполагает реализацию комплекса занятий в течение 3 месяцев 1 раз в неделю. В состав программы входят 9 занятий, продолжительность которых, в среднем 120-130 минут.

Условия организации:

Количество участников: 10 человек.

Программа предполагает наличие ведущего, в качестве которого выступает психолог.

Этапы проведения программы:

- На подготовительном этапе программы проводится знакомство.
- На основном этапе идет работа в соответствии с планом тренинговых занятий программы и направлена на реализацию поставленных задач.
- Заключительный этап включает в себя подведение итогов, определение эффективности программы (проведение итоговой диагностики).

Тематическое планирование занятий по программе представлено в Таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план программы

| № | Тема | Цель | Содержание занятий | | |
|---|--------------------------|---|---|--|---|
| | | | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| 1 | Моя профессия | Определение актуального эмоционального состояния участников | 1. Введение | 1. Упражнение «Другая профессия»; 2. Упражнение: «16 ассоциаций»; 3. Упражнение «Хочу – не хочу, но делаю...»; 4. Упражнение «Два мяча» | 1. Упражнение «Дружественная ладошка» 2. Рефлексия |
| 2 | Моя работа – не враг мне | Развитие навыков управления негативными эмоциями | 1. Введение 2. Упражнение «Как гореть и не сгореть на работе?» | 1. Упражнение «Старый город»; 2. Упражнение «Мобилизующие силы» | 1. Упражнение «Похвалики»; 2. Рефлексия по итогу занятия |
| 3 | План действий | Научить участников эффективно расходовать свои ресурсы в экстремальной ситуации | 1. Введение 2. Упражнение «Перевоплощение» | 1. Упражнение «Проблема»; 2. Упражнение «Внутренний огонек»; 3. Упражнение «Настроение»; 4. Упражнение «Простые утверждения» | 1. Упражнение «Лимон»; 2. Рефлексия по итогу занятия |
| 4 | Проблемы – не проблема | Развитие навыков психоэмоциональной саморегуляции в экстремальной ситуации | 1. Введение 2. Упражнение «Список проблем» | 1. Упражнение «Ловец блага»; 2. Упражнение «Успокаивающее дыхание»; | 1. Упражнение «Подарки»; 2. Рефлексия |

Продолжение таблицы 3

| № | Тема | Цель | Содержание занятий | | |
|---|------------------------|--|--|---|--|
| | | | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| 4 | Проблемы – не проблема | Развитие навыков психоэмоциональной саморегуляции в экстремальной ситуации | 1. Введение 2. Упражнение «Список проблем» | 1. Упражнение «Ловец блага»; 2. Упражнение «Успокаивающее дыхание»; 3. Упражнение «Пять этажей». | 1. Упражнение «Подарки»; 2. Рефлексия |
| 5 | Я справлюсь | Развить умение справляться с экстремальными ситуациями | 1. Введение 2. Упражнение «Поза Наполеона» | 1. Упражнение «Выбор» 2. Упражнение «Шарик» (работа с гневом) 3. Упражнение «Маска гнева» 4. Упражнение «Ведро мусора» | 1. Упражнение «Улыбка»; 2. Рефлексия по итогу |
| 6 | Мои эмоции | Обучение осознанию и пониманию собственных чувств и эмоций | 1. Введение 2. Упражнение «Настроение» | 1. Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении» 2. Упражнение «Чувство»; 3. Упражнение «Список эмоций»; 4. Упражнение «Передача чувств» | 1. Рефлексия «Мне сегодня...» |
| 7 | Мои чувства | Выражение своих чувств и эмоций | 1. Введение 2. Упражнение «Возьми салфетки» | 1. Упражнение «Удовольствие» 2. Упражнение «Распредели по порядку» 3. Упражнение «Лавина» | 1. Рефлексия; 2. Аффирмация на успех |

Продолжение таблицы 3

| № | Тема | Цель | Содержание занятий | | |
|---|---------------------------|--|--|---|-----------------------------------|
| | | | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| 8 | Роль эмоций в нашей жизни | Развитие навыков управления негативными эмоциями | 1. Введение 2. Упражнение: «Круг». | 1. Упражнение «Ритм по кругу» 2. Упражнение «Позитивное мышление» 3. Упражнение «Источник» | 1. Упражнение «Пожелание на день» |
| 9 | Все в моих руках | Освоение навыков самозащиты и саморегуляции | 1. Введение 2. Упражнение «Пушинка» | 1. Упражнение «Дыши!» 2. Упражнения для снятия напряжения 3. Упражнение «Самовнушение» 4. Упражнение «Самоодобрение» | 1. Рефлексия |

Тематический план программы коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации представляет собой комплексный подход к развитию навыков саморегуляции и эмоционального благополучия. Программа включает различные темы, начиная от диагностики состояния до развития навыков управления эмоциями и стрессом. Вводные части каждого занятия направлены на установление контакта и формирование атмосферы доверия в группе. Основная часть включает разнообразные упражнения и методики, способствующие развитию навыков саморегуляции и пониманию собственных эмоций. Заключительные части занятий предлагают рефлекссию и закрепление полученных навыков.

Каждая тема программы имеет четко определенную цель, начиная от определения актуального эмоционального состояния до развития навыков самозащиты и саморегуляции. Разнообразие предлагаемых упражнений и

методик способствует не только осознанию и пониманию собственных эмоций, но и развитию практических навыков управления ими. Каждое занятие завершается рефлексией, позволяющей участникам осознать и закрепить полученные знания и навыки. Такой подход позволяет эффективно корректировать стратегии совладающего поведения в экстремальной ситуации и повышать общее психическое благополучие.

Также были разработаны рекомендации для сотрудников с целью коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации, а именно по коррекции таких стратегий, как конфронтационный копинг, дистанцирование, бегство-избегание:

Стараться на постоянной основе думать о чем-либо позитивном и хорошем не уходить в негативные мысли. В данном случае прослеживается прямая связь, что позитивные мысли и оптимизм – путь к эмоциональной стабильности.

В своем графике обязательно составить время для отдыха. Устанавливайте приоритеты.

Самым простым и лучшим средством для того, чтобы убрать нервное напряжение считаются физические нагрузки и расслабляющий массаж. Сюда также стоит отнести йогу, различные дыхательные практики.

Музыку также стоит отнести к психотерапии.

Не прокручивать на постоянной основе в своей голове произошедшие экстремальные ситуации. Разобрать их причину, сделать все необходимые выводы. В случае назревания экстремальной ситуации быстро и обдуманно ее разрешить.

Таким образом, по итогам второй главы сделаем выводы.

После проведения всех диагностических методик нами были выявлены следующие особенности стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

У большинства испытуемых (60%) выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Они в целом кратко и спокойно реагируют на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним. В целом могут самостоятельно выявить проблематику ситуации, которая привела к экстремальной ситуации, но не всегда проявляют навыки результативно решать и выходить из ситуаций стресса, на основании чего не всегда сохраняются их физическое и психическое здоровье в экстремальной ситуации.

У испытуемых выявлены следующие механизмы совладающего поведения с высоким уровнем напряженности:

- Конфронтационный копинг. Испытуемые сталкиваются с проблемой напрямую, без избегания. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать.
- Дистанцирование. Испытуемые отделяются от проблемной ситуации, чтобы пережить ее эмоционально менее интенсивно.
- Бегство-избегание. Испытуемые отличаются мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными к бегству или избеганию проблемы.

Низкие показатели, свидетельствующие об адаптивном варианте совладающего поведения, выявлены по следующим механизмам:

- Самоконтроль. Испытуемые контролируют свои эмоции и поведение в стрессовой ситуации. Они стремятся сохранять спокойствие и действовать рационально, даже если находятся в сложной ситуации.
- Принятие ответственности. Испытуемые принимают ответственность за свои действия и последствия своих действий. Они не отрицают свою роль в проблеме, а скорее признают ее и стремятся решить ее.

Далее нами установлены следующие взаимосвязи.

Низкий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как эмоционально-ориентированный копинг. То есть сотрудники, которые длительно и остро реагируют на экстремальные ситуации, не имея навыков приспособления к ним, в стрессовой ситуации не контролируют свои эмоции и поведение. Они не могут сохранять спокойствие и действовать рационально, даже если находятся в сложной ситуации.

Средний уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как копинг избегания, дистанцирование. То есть сотрудники, которые в целом кратко и спокойно реагируют на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним, в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами. Они отделяются от проблемной ситуации, чтобы пережить ее эмоционально менее интенсивно.

Высокий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как проблемно-ориентированный копинг, конфронтационный копинг. То есть сотрудники, которые кратко и адекватно реагируют на экстремальные ситуации, имея навыки приспособления к ним, в стрессовой ситуации сталкиваются с проблемой напрямую, без избегания. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать.

Полученные результаты обосновали необходимость разработки рекомендаций по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Заключение

В процессе теоретического изучения стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации было выявлено, что экстремальная ситуация - это неожиданно случившееся событие, не запланированное человеком, которое воспринимается им как прямая угроза его жизни или здоровью. В данной ситуации человек испытывает стресс, под которым понимается не только нервное напряжение, а также ответная реакция организма на различные изменения условий, которые нуждаются в адаптации. Для того, чтобы выйти из стрессовой экстремальной ситуации, личность может исключить различного рода дискомфорт и внутреннее напряжение - прибегнуть к двум различным методам: копинг-поведение и механизмы для защиты психики. Активация психологической защиты происходит автоматически, а поэтому она является бессознательной. В свою очередь, копинг - поведение личность будет применять сознательно. Это и является основным различием среди копинг-поведения и психологической защиты. Копинг-стратегии представляют собой адаптивные методы и способы, которые индивиды используют для преодоления различных стрессовых ситуаций и трудностей в своей жизни.

Большое количество классификаций копинг-стратегий заключается в отличии, которые существуют среди различного рода активных усилий, у которых цель сводится к тому, чтобы ликвидировать проблематику, а также наиболее пассивных, у которых цель заключается в том, чтобы поменять именно восприятие и анализ проблематики.

После проведения всех диагностических методик нами были выявлены следующие особенности стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

У большинства испытуемых (60%) выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Они в целом кратко и спокойно реагируют на

экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним. В целом могут самостоятельно выявить проблематику ситуации, которая привела к экстремальной ситуации, но не всегда проявляют навыки результативно решать и выходить из ситуаций стресса, на основании чего не всегда сохраняются их физическое и психическое здоровье в экстремальной ситуации.

У испытуемых выявлены следующие копинг-механизмы с высоким уровнем напряженности: проблемно-ориентированный копинг; эмоционально-ориентированный копинг; копинг избегания.

У испытуемых выявлены следующие механизмы совладающего поведения с высоким уровнем напряженности:

- Конфронтационный копинг. Испытуемые сталкиваются с проблемой напрямую, без избегания. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать.
- Дистанцирование. Испытуемые отделяются от проблемной ситуации, чтобы пережить ее эмоционально менее интенсивно.
- Бегство-избегание. Испытуемые отличаются мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными к бегству или избеганию проблемы.

Низкие показатели, свидетельствующие об адаптивном варианте совладающего поведения, выявлены по следующим механизмам:

- Самоконтроль. Испытуемые контролируют свои эмоции и поведение в стрессовой ситуации. Они стремятся сохранять спокойствие и действовать рационально, даже если находятся в сложной ситуации.
- Принятие ответственности. Испытуемые принимают ответственность за свои действия и последствия своих действий. Они не отрицают свою роль в проблеме, а скорее признают ее и стремятся решить ее.

Далее нами установлены следующие взаимосвязи.

Низкий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как эмоционально-ориентированный копинг. То есть сотрудники, которые длительно и остро реагируют на экстремальные ситуации, не имея навыков приспособления к ним, в стрессовой ситуации не контролируют свои эмоции и поведение. Они не могут сохранять спокойствие и действовать рационально, даже если находятся в сложной ситуации.

Средний уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как копинг избегания, дистанцирование. То есть сотрудники, которые в целом кратко и спокойно реагируют на экстремальные ситуации, но не всегда демонстрируют навыки приспособления к ним, в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами. Они отделяются от проблемной ситуации, чтобы пережить ее эмоционально менее интенсивно.

Высокий уровень стрессоустойчивости имеет значимые корреляции с такими особенностями копинг-стратегий, как проблемно-ориентированный копинг, конфронтационный копинг. То есть сотрудники, которые кратко и адекватно реагируют на экстремальные ситуации, имея навыки приспособления к ним, в стрессовой ситуации сталкиваются с проблемой напрямую, без избегания. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать. Они принимают активное участие в решении проблемы, а не пытаются ее избежать.

Полученные результаты обосновали необходимость разработки рекомендаций по коррекции стратегий совладающего поведения в экстремальной ситуации.

Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни. М.: Мысль, 2019. 256 с.
2. Аведисова А. С., Канаева Л. С., Ибрагимова Д. Ф. Копинг и механизмы его реализации (аналитический обзор) // Российский психиатрический журнал, 2022. №4. С.59-63.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. 2021. Т.15, №1. С.3-17.
4. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. М.: Российское педагогическое агентство, 2019. 263 с.
5. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. 2020. № 5. С. 32-38.
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Слово, 2020. 200 с.
7. Волкова Н. В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. 2023. №2. С.56-59.
8. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2019. №3. С.12-19.
9. Ильин Е. П. Различия в копинг-стратегиях и в использовании защитных механизмов. СПб.: Питер, 2020. 431 с.
10. Ильинский И. М. Молодежь России: тенденции, перспективы. М.: Молодая гвардия, 2019. 224 с.
11. Исаева Е. Р. Возрастные и гендерные особенности стресс - преодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции // Вестник ТГПУ. 2019. Выпуск 6 (84). С.15-21.

12. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2021. №2. С.54-59.
13. Крюкова Т. Л. О диагностике совладающего (копинг) поведения у современной молодежи. Тула: Изд-во Тульского гос. ун-та, 2019. 327 с.
14. Лисовский В. Т. Социология молодежи: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2016. 141 с.
15. Луков В. А. Теории молодёжи: Междисциплинарный анализ. М.: Канон+, РООИ Реабилитация, 2019. 528 с.
16. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. 2021. №12. – С.100-110.
17. Маслоу А. Копинг в сравнении с экспрессией. СПб.: Питер, 2023. 124 с.
18. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 2021. № 5. С.45-49.
19. Онуфриева В. В., Константинова А. С. Особенности копинг-поведения // Молодой ученый. 2022. №6. С. 701-703.
20. Сапронов А. А. Молодежь в современной социокультурной ситуации // Высшее образование в России. 2022. №6. С. 140–142.
21. Сибгатуллина И. Ф., Апакова Л. В., Зайцева Л. Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2021. № 5. С.23-28.
22. Фельдштейн Д. И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. М.: МПСИ, 2019. 427 с.
23. Холодная М. А., Берестнева О. Г., Муратова Е. А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (к проблеме валидности опросника «юношеские копинг – шкалы») // Вопросы психологии, 2021. №4. С.143-156.

24. Чупров В. И., Зубок Ю. А., Уильямс К. Молодёжь в обществе риска. М.: Наука, 2014. 203 с.
25. Шкуратова И. П. Влияние оценки личностью трудной жизненной ситуации на выбор способов совладания с ней // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 2021. 284 с.
26. Folkman S, Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion // Journal of Personal and Social Psychology. 1998. 54. 466-475.
27. Folkman S, Lazarus R. S., Pimley S, Novacek J. Age differences in stress and coping processes // Psychology and Aging. 1987. 2. 171-184.
28. Heim E. Coping and psychosocial adaptation // Journal of Mental Health Counseling. 1988. 10. 13-144.

Приложение А
Характеристика выборки исследования

Таблица А.1 – Списочный состав группы

| Имя, Ф. | Возраст | Имя, Ф. | Возраст |
|--------------|-------------------|--------------|-------------------|
| Кристина А. | 27 лет 3 месяца | Александр М. | 26 лет 9 месяцев |
| Александр О. | 26 лет 6 месяцев | Степан К. | 26 лет 11 месяцев |
| Матвей С. | 28 лет 4 месяца | Егор О. | 26 лет 8 месяцев |
| Даниял К. | 26 лет 9 месяцев | Ерлан В. | 27 лет 5 месяцев |
| Мария О. | 27 лет 3 месяца | Максим В. | 26 лет 10 месяцев |
| Олег С. | 27 лет 3 месяца | Сергей С. | 26 лет 8 месяцев |
| Святослав К. | 30 лет 7 месяцев | Евгений П. | 28 лет 5 месяцев |
| Алексей Е. | 27 лет 3 месяца | Саламат К. | 29 лет 10 месяцев |
| Азамат З. | 28 лет 6 месяцев | Анна Р. | 27 лет 7 месяцев |
| Серафим Д. | 27 лет 3 месяца | Марат Л. | 27 лет 3 месяца |
| Эмилия К. | 26 лет 8 месяцев | Богдан В. | 26 лет 9 месяцев |
| Ренат А. | 27 лет 5 месяцев | Александр Ф. | 27 лет 3 месяца |
| Гульнара В. | 26 лет 10 месяцев | Сергей П. | 27 лет 3 месяца |
| Михаил С. | 26 лет 8 месяцев | Иван Р. | 30 лет 4 месяцев |
| Жанна Е. | 28 лет 5 месяцев | Никита Д. | 26 лет 6 месяцев |

Приложение Б

Результаты исследования

Таблица Б.1 –Результаты «Бостонский тест на стрессоустойчивость»

| Имя, Ф. испытуемого | Количество баллов |
|---------------------|-------------------|
| Кристина А. | 11 |
| Александр О. | 16 |
| Матвей С. | 17 |
| Даниял К. | 21 |
| Мария О. | 23 |
| Олег С. | 30 |
| Святослав К. | 21 |
| Алексей Е. | 26 |
| Азамат З. | 11 |
| Серафим Д. | 7 |
| Эмилия К. | 12 |
| Ренат А. | 16 |
| Гульнара В. | 22 |
| Михаил С. | 23 |
| Жанна Е. | 21 |
| Александр М. | 27 |
| Степан К. | 27 |
| Егор О. | 21 |
| Ерлан В. | 25 |
| Максим В. | 22 |
| Сергей С. | 21 |
| Евгений П. | 26 |
| Саламат К. | 11 |
| Анна Р. | 7 |
| Марат Л. | 12 |
| Богдан В. | 16 |
| Александр Ф. | 22 |
| Сергей П. | 23 |
| Иван Р. | 21 |
| Никита Д. | 27 |

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 –Результаты тестирования по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова)

| Имя, Ф. испытуемого | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------|-----|----|-----|-----|----|
| Кристина А. | 30 | 40 | 10 | 100 | 50 |
| Александр О. | 40 | 15 | 20 | 70 | 60 |
| Матвей С. | 10 | 25 | 15 | 80 | 50 |
| Даниял К. | 20 | 10 | 25 | 95 | 55 |
| Мария О. | 10 | 40 | 20 | 85 | 30 |
| Олег С. | 20 | 30 | 10 | 85 | 55 |
| Святослав К. | 15 | 10 | 15 | 80 | 65 |
| Алексей Е. | 10 | 35 | 25 | 80 | 55 |
| Азамат Э. | 30 | 15 | 15 | 95 | 70 |
| Серафим Д. | 50 | 15 | 35 | 85 | 60 |
| Эмилия К. | 10 | 30 | 25 | 75 | 45 |
| Ренат А. | 20 | 20 | 35 | 90 | 65 |
| Гульнара В. | 45 | 25 | 25 | 65 | 75 |
| Михаил С. | 20 | 30 | 10 | 80 | 55 |
| Жанна Е. | 10 | 25 | 10 | 90 | 55 |
| Александр М. | 100 | 50 | 85 | 10 | 50 |
| Степан К. | 70 | 60 | 75 | 20 | 75 |
| Егор О. | 80 | 50 | 80 | 15 | 80 |
| Ерлан В. | 95 | 55 | 70 | 25 | 60 |
| Максим В. | 85 | 30 | 100 | 20 | 90 |
| Сергей С. | 85 | 55 | 85 | 10 | 75 |
| Евгений П. | 80 | 65 | 75 | 15 | 80 |
| Саламат К. | 80 | 55 | 95 | 25 | 70 |
| Анна Р. | 95 | 70 | 75 | 15 | 80 |
| Марат Л. | 85 | 60 | 85 | 35 | 60 |
| Богдан В. | 75 | 45 | 90 | 25 | 80 |
| Александр Ф. | 90 | 65 | 70 | 35 | 85 |
| Сергей П. | 65 | 75 | 75 | 25 | 70 |
| Иван Р. | 80 | 55 | 95 | 10 | 80 |
| Никита Д. | 90 | 55 | 90 | 10 | 75 |

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 –Результаты тестирования по методике «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус)

| Имя, Ф. испытуемого | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---------------------|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|----|
| Кристина А. | 100 | 85 | 30 | 40 | 10 | 100 | 10 | 50 | 10 |
| Александр О. | 70 | 75 | 40 | 15 | 20 | 70 | 20 | 60 | 7 |
| Матвей С. | 80 | 80 | 10 | 25 | 15 | 80 | 15 | 50 | 8 |
| Даниял К. | 95 | 70 | 20 | 10 | 25 | 95 | 25 | 55 | 9 |
| Мария О. | 85 | 100 | 10 | 40 | 20 | 85 | 20 | 30 | 8 |
| Олег С. | 85 | 85 | 20 | 30 | 10 | 85 | 10 | 55 | 5 |
| Святослав К. | 80 | 75 | 15 | 10 | 15 | 80 | 15 | 65 | 8 |
| Алексей Е. | 80 | 95 | 10 | 35 | 25 | 80 | 25 | 55 | 18 |
| Азамат З. | 95 | 75 | 30 | 15 | 15 | 95 | 15 | 70 | 9 |
| Серафим Д. | 85 | 85 | 50 | 15 | 35 | 85 | 35 | 60 | 11 |
| Эмилия К. | 75 | 90 | 10 | 30 | 25 | 75 | 25 | 45 | 16 |
| Ренат А. | 90 | 70 | 20 | 20 | 35 | 90 | 35 | 65 | 9 |
| Гульнара В. | 65 | 75 | 45 | 25 | 25 | 65 | 25 | 75 | 6 |
| Михаил С. | 80 | 95 | 20 | 30 | 10 | 80 | 10 | 55 | 8 |
| Жанна Е. | 90 | 90 | 10 | 25 | 10 | 90 | 10 | 55 | 9 |
| Александр М. | 40 | 30 | 100 | 50 | 85 | 10 | 85 | 50 | 14 |
| Степан К. | 15 | 40 | 70 | 60 | 75 | 20 | 75 | 75 | 15 |
| Егор О. | 25 | 10 | 80 | 50 | 80 | 15 | 80 | 80 | 17 |
| Ерлан В. | 10 | 20 | 95 | 55 | 70 | 25 | 70 | 60 | 10 |
| Максим В. | 40 | 10 | 85 | 30 | 100 | 20 | 100 | 90 | 4 |
| Сергей С. | 30 | 20 | 85 | 55 | 85 | 10 | 85 | 75 | 3 |
| Евгений П. | 10 | 15 | 80 | 65 | 75 | 15 | 75 | 80 | 10 |
| Саламат К. | 35 | 10 | 80 | 55 | 95 | 25 | 95 | 70 | 5 |
| Анна Р. | 15 | 30 | 95 | 70 | 75 | 15 | 75 | 80 | 5 |
| Марат Л. | 15 | 50 | 85 | 60 | 85 | 35 | 85 | 60 | 11 |
| Богдан В. | 30 | 10 | 75 | 45 | 90 | 25 | 90 | 80 | 3 |
| Александр Ф. | 20 | 20 | 90 | 65 | 70 | 35 | 70 | 85 | 17 |
| Сергей П. | 25 | 45 | 65 | 75 | 75 | 25 | 75 | 70 | 15 |
| Иван Р. | 30 | 20 | 80 | 55 | 95 | 10 | 95 | 80 | 3 |
| Никита Д. | 25 | 10 | 90 | 55 | 90 | 10 | 90 | 75 | 16 |