

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра практической психологии

Выпускная квалификационная работа магистра

**СВЯЗЬ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ С
ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРОЙ У СОТРУДНИКОВ
УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СОСТОЯЩИХ И НЕ
СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ**

Работу выполнила:

студентка ЗМ 1133 группы,

Направление 44.04.02

«Психолого-педагогическое образование»,

магистерская программа

«Психология семьи и семейное консультирование»

Антимонова Наталья Александровна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»

Руководитель:

Зав. кафедрой

канд. психол. наук, доцент

кафедры практической психологии

Вихман Александр Александрович

(подпись)

« ____ » _____ 2017 г.

(подпись)

ПЕРМЬ

Оглавление

Введение.....	- 4 -
Глава 1 Теоретические аспекты изучения защитно-совладающего поведения и ценностно–смысловой сферы личности.....	- 10 -
1.1 Изучение характеристик защитно-совладающего поведения, копинг – стратегий и психологических защит	- 10 -
1.2 Факторы влияющие, на особенности совладающего поведения	- 23 -
1.2.1 Роль характеристик ценностно-смысловой сферы в формировании совладающего поведения.....	- 23 -
1.2.2 Роль семьи в формировании совладающего поведения.....	- 28 -
1.2.3 Исследования влияния семейных взаимоотношений, личностных характеристик, ценностно-смысловых ориентаций на профессиональную деятельность в экстремальных условиях.....	- 31 -
1.3 Особенности корпоративного образования и обучения сотрудников уголовно-исполнительной системы	- 33 -
1.4 Исследования влияния ценностно-смысловой сферы на защитно-совладающее поведение на нормативной выборке.....	- 36 -
1.5 Постановка проблемы исследования	- 38 -
Глава 2 Организация и методики исследования.....	- 39 -
2.1 Организация исследования	- 39 -
2.2 Методики	- 39 -
2.3 Математический анализ.....	- 42 -
Глава 3 Анализ и обсуждение результатов исследования	- 43 -
3.1 Результаты анализа взаимосвязей характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты с характеристиками личности сотрудников уголовно-исполнительной системы	- 43 -
3.2 Результаты анализа взаимосвязей характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты с характеристиками ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы ..	- 50 -

3.3 Результаты анализа различий характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и характеристикам ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от семейного положения	58 -
3.4 Результаты анализа различий характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и характеристикам ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от удовлетворенности браком в группе мужчин, состоящих в браке	64 -
Выводы по эмпирической части	66 -
Заключение	69 -
Библиографический список	73 -
Приложения	81 -

Введение

В настоящее время изучению совладающего поведения в отечественной и зарубежной психологии уделяется много внимания. Проблема совладающего поведения в зарубежной психологии рассматривается с 60-х годов 20 века. Теоретической базой западных исследований являются представления о природе механизмов психологической защиты, стрессов, когнитивных стратегиях.

В России данный вопрос изучается с начала 90-х годов 20 столетия. Предметом исследований выступают трудные жизненные ситуации и события жизнедеятельности в семейной и профессиональной сфере, в возрастном аспекте и клинической практике.

С начала 21 века наблюдается значительный рост исследований по психологии совладающего поведения в России. Развивается междисциплинарная тенденция развития исследований в рамках медицинской психологии (В. А. Абабков, И. А. Горьковая, Н. А. Русина, Н. И. Сирота, В. М. Ялтонский), психологии развития, психологии личности, социальной психологии, возрастной психологии (Л. И. Анцыферова, Л. А. Головей, А. В. Либин, И. М. Никольская, Л. А. Регуш), психологии труда и инженерной психологии (В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, Л. А. Китаев-Смык, Ю. В. Постылякова).

На сегодняшний день ведущей школой по изучению совладающего поведения является костромская школа во главе с Т. Л. Крюковой. Об этом также свидетельствуют материалы первой международной научно-исследовательской конференции по психологии совладающего поведения, прошедшей в мае 2007 года в Костроме. В Пермской школе психологии проблема совладающего поведения представлена в работах Е. В. Ковтун и В.В.Поповой.

Однако, несмотря на возрастающий интерес и рост исследований, а также междисциплинарный подход к изучению данного вопроса, недостаточно изучена проблема совладающего поведения, особенностей

психологической защиты, формирования адаптивных копинг-стратегий профессионального поведения, формирование ценностно-смысловой сферы у отдельных категорий специалистов, а именно у представителей экстремальных профессий.

Приоритетной задачей уголовно-исполнительной системы Российской Федерации (УИС РФ) является обеспечение охраны прав, свобод и законных интересов, осужденных к лишению свободы лиц и лиц, содержащихся под стражей, обеспечение правопорядка и законности в учреждениях, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы, и в следственных изоляторах, обеспечение безопасности исправительного (пенитенциарного) учреждения.

В этой связи требуется организация качественной психологической подготовки сотрудников УИС, непосредственно контактирующих с осужденными. Численность таких сотрудников составляет до 60 % от всего штатного состава сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации (ФСИН России).

Сотрудники УИС при выполнении служебных обязанностей, непосредственно взаимодействуют с осужденными, что оказывает влияние на личность. Так, важно отметить, что в данных условиях сформированные защитные механизмы, копинг-стратегии, совладающее поведение могут быть эффективными, а могут приводить к разрушающим последствиям, искажая характеристики личности, ценностные ориентации, представления о семье.

Формирование адекватных копинг-стратегий возможно при обучении сотрудников, то есть при качественной психологической подготовке. Которая в свою очередь в обязательном порядке должна включаться в корпоративное образование. Психологическое образование и подготовка сотрудников должна стать приоритетным направлением в психологической службе УИС, так как прежде всего отвечает за психологическое здоровье сотрудника, совладающее поведение и личностные характеристики. (Маняхин, 2014).

Указанные обстоятельства служат причиной отдельного рассмотрения вопроса о защитно-совладающем поведении и ценностно-смысловой сферы сотрудника уголовно-исполнительной системы, как представителей экстремальной профессии, что и определяет **актуальность данного исследования.**

Существует множество подходов в исследовании психологии совладающего поведения: субъектно-деятельностный подход (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко), когнитивный транзактный подход к совладающему со стрессом поведению (R. Lazarus, S. Folkman); отечественный подход к стрессу (трудным жизненным ситуациям) и совладанию с ним (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, , Р. М. Грановская, И. М. Никольская, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский), структурно-генетический подход Б. Г. Ананьева; структурно-функциональная концепция осознанной психической саморегуляции (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий), теории и концепции психологии развития и функционирования психики (Л. С. Выготский, В. С. Мерлин, Д. Б. Эльконин, А. Г. Асмолов), в том числе, возрастного развития (Э. Эриксон, К. Юнг, Б. Г. Ананьев, В. В. Давыдов), дифференциальный подход к изучению защитного и совладающего поведения (Е. В. Либина, А. В. Либин), системный семейный анализ и психотерапия семьи (В. Сатир, С. Минухин, А. Я. Варга, А. С. Спиваковская, Э. Г. Эйдемиллер).

Теоретико-методологическую основу данного исследования составляют: субъектно-деятельностный подход, (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко), когнитивный транзактный подход к совладающему со стрессом поведению Лазаруса и Фолькмана, которые считали, что копинг должен пониматься как динамический процесс, специфика которого может определяться ситуацией и субъективностью ее переживания, вызванной столкновением субъекта с внешним миром и другими факторами. Р. Лазарус определял совладающее

поведение как целенаправленное социальное поведение, которое позволяет справиться с трудной жизненной ситуацией способами, которые адекватны личностным особенностям и данной ситуации, - через осознанные стратегии действий. Кроме этого в своей работе мы опираемся на ресурсный подход яркими представителями которого можно назвать М. Селигмана и Т. Л. Крюкову. В рамках ресурсного подхода рассматривают широкий спектр различных ресурсов, как средовых (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды), так и личностных (навыки и способности индивида). Ресурсный подход предполагает, что владение и управление ресурсами и применяемые копинг-стратегии могут оказывать друг на друга взаимное влияние.

Цель – Изучение связи защитно – совладающего поведения с личностным профилем и ценностно – смысловой сферой сотрудников уголовно-исполнительной системы состоящих и не состоящих в браке.

Объект исследования – Личность сотрудника уголовно-исполнительной системы, его семейное положение.

Предмет исследования – Защитно-совладающее поведение и ценностно-смысловая сфера сотрудника уголовно-исполнительной системы состоящего в браке и удовлетворенного им.

Гипотезы:

1. У сотрудников уголовно-исполнительной системы наблюдаются специфические особенности взаимосвязи совладающего поведения с личностными факторами и копинг-стратегиями.

2. У сотрудников УИС наблюдаются специфические особенности взаимосвязи между копинг-стратегиями и ценностно-смысловой сферой личности.

3. У сотрудников УИС существуют статистически достоверные различия в ценностно-смысловой сфере личности,

копинг-стратегиях, личностном профиле в зависимости от семейного положения.

4. У сотрудников УИС существуют специфические особенности взаимосвязей копинг – стратегий, ценностно-смысловой сферы личности, личностного профиля в зависимости от удовлетворенности браком.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературы по теме: Совладающее поведение в подходах Костромской и Пермской школы, подходы к совладающему поведению, копинг – стратегии и психологические защиты, определение и характеристики ценностно – смысловой сферы личности, семейные ценности и удовлетворенность браком.

2. Подобрать валидные и стандартизованные диагностические методики.

3. Провести исследование совладающего поведения, копинг – стратегий, личностного профиля и ценностно – смысловой сферы личности.

4. Выявить специфические особенности взаимосвязи совладающего поведения с личностными факторами и копинг-стратегиями у сотрудников УИС.

5. Выявить специфические особенности взаимосвязи между копинг-стратегиями и ценностно-смысловой сферой личности сотрудников УИС

6. Выявить статистически достоверные различия в ценностно-смысловой сфере личности, копинг-стратегиях, личностном профиле в зависимости от семейного положения.

7. Выявить статистически достоверные различия в ценностно-смысловой сфере личности, копинг-стратегиях, личностном

профиле в зависимости от уровня удовлетворенности браком, в группе мужчин, состоящих в браке.

Научная новизна работы определяется изучением совладающего поведения с точки зрения ресурсного и системного подхода. А также в изучении специфики взаимосвязей совладающего поведения, копинг – стратегий с личностными факторами сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Практическая значимость работы заключается, в первую очередь, необходимостью совершенствования системы профессионального отбора личного состава с опорой на уровень адаптации и профессионально важные качества кандидатов. Результаты данного исследования помогут в работе с действующими сотрудниками уголовно-исполнительной системы, а именно в создании коррекционной программы, корректирующей негативные копинг – стратегии и неадаптивное совладающее поведение. Также, результаты исследования будут использоваться в дальнейшем для организации корпоративного обучения для сотрудников уголовно-исполнительной службы.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения защитно- совладающего поведения и ценностно–смысловой сферы личности

1.1 Изучение характеристик защитно-совладающего поведения, копинг – стратегий и психологических защит

Жизнедеятельность человека в условиях современного общества неразрывна связана с периодическими, длительными, интенсивными действиями неблагоприятных факторов, сопровождающихся повышенным напряжением, негативными переживаниями, напряжением физических и психических функций. В результате негативных воздействий у человека выработалось защитно–совладающее поведение. Р. С. Лазарус под совладающим поведением определяет деятельность личности по поддержанию и сохранению баланса между требованиями окружающей среды и ресурсами личности, которые удовлетворяют этим требованиям. (Корытова, 2015).

Основной вклад в разработке проблемы защитно–совладающего поведения и копинг–стратегий, которые первоначально изучалось как частный аспект адаптации к стрессу, а затем приобрели самостоятельный статус в психологии совладающего поведения, принадлежит Т. Л. Крюковой и её ученикам. Глубоким теоретическим анализом и эмпирической разработкой психологии совладающего поведения занимались в рамках костромской психологической школы. В рамках данной школы были сформулированы основные положения психологии совладающего субъекта, изучена эффективность и продуктивность стратегий и стилей совладания, предложены критерии субъектного и антисубъектного совладания, показаны особенности индивидуального и группового копинга. Именно костромская школа внесла значительный вклад в методическое обеспечение исследований копинг–поведения, а также в рамках школы проводятся исследования

различных аспектов совладающего поведения в контексте более широкой проблемы социальной адаптации. (Крюкова, 2008).

Е. А. Сергиенко определял совладающее поведение как особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Совладающее поведение, по мнению Е. А. Саргиенко, позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, направленных на активное взаимодействие с ситуацией. То есть, изменение ситуации если она поддается контролю, или приспособление к данной ситуации, при невозможности повлиять на неё. При этом, если субъект не владеет таким видом поведения, то возможны неблагоприятные последствия для его здоровья, продуктивности и благополучия. Так, первыми исследователями копинг–стратегий и совладающего поведения были клинические психологи, такие как – Р. С. Лазарус, Н. Хаан, К. Олдвин, С. Фолкман, Н. А. Сирота, И. М. Никольская, В. М. Ялтонский, Р. М. Грановская.

Т. Л. Крюкова, А. Л. Журавлева и Е. А. Сергиенко понимают совладающее поведение в соответствии с теорией психологии субъекта как адаптивное и зрелое поведение. А под копинг–поведением – результат становления сознания и самосознания личности, сопряженный со зрелой картиной мира, обусловленный социокультурными традициями, который помогает вписаться личности в общество. (Журавлева, 2008).

Е. В. Лапкина описывает совладающее поведение как адаптационную составляющую, рассматриваемую как арсенал осознанных действий и решений личности, с помощью которых она справляется с трудностями повседневного и экстремального стресса. Мету успешности в достижении баланса взаимоотношений человека со средой определяет вариативность, гибкость совладания и адекватность ситуации. Е. В. Лапкина отмечает, что копинг выполняет реализующую функцию и способствует обеспечению адаптации личности на основе потенциальных ресурсов, которые имеют более широкую природу. (Лапкина, 2015).

К. Э. Сун отмечает, что понятие «Копинг–поведение» использовалось в зарубежной психологии, и определялось как интеграция когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых субъектом для ослабления влияния стресса и преодоления кризисных ситуаций. При этом совладающее поведение или копинг зависит от активности субъекта, ресурсов личности, сложности ситуации и окружающей среды. Совладающее поведение, проявляясь на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровнях функционирования личности, способствует обеспечению и поддержанию внутреннего и внешнего благополучия человека, которое проявляется в виде физического, психического здоровья и степенью удовлетворенности жизнью.

По сути, выбор совладающего поведения оказывает влияние на уменьшение или увеличение опасности жизненных событий, которые могут стать причиной возникновения психосоматических заболеваний. При этом выбор совладающего поведения определяется копинг–стратегией, которая используется человеком осознанно, для преодоления стрессовой ситуации.

В современных условиях, отмечает К. Э. Сун, при повышенном темпе жизни, высоких требований окружающей среды, усиливается психоэмоциональное напряжение личности, что требует от субъекта успешного овладения и применения эффективных копинг–стратегий, способствующих разрешению проблемных ситуаций. В связи с этим, в последнее время активно изучается копинг-стратегии. (Сун, 2013).

К определению совладания в современной психологической литературе представлены два принципиально различающихся подхода:

В первом подходе копинг рассматривается как широкое понятие, которое включает наряду с осознанными, преобразующими ситуацию стратегиями и механизмы психологической защиты. В данном подходе копинг включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера. Представителями данного подхода являются – С. К. Нартова-Бочавер, Р. Лазарус и С. Фолкман. Так, Р. Лазарус и С. Фолкман определяют копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией,

как поведенческие, когнитивные и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних или внутренних противоречий. Они различают активный, преобразующий, регрессивный и избегающий копинг.

Во втором подходе различают совладание и защиту как специфические формы поведения. Н. Хаан являясь представителем данного подхода, отмечает, что копинг и защита основываются на идентичных процессах, но имеют противоположную направленность. Н. Хаан разделяет данные механизмы по нескольким параметрам. Копинг целенаправлен и пластичен, учитывает особенности ситуации. В отличие от копинга, защита автоматизирована и ригидна. Копинг включает процессы анализа ситуации и высоко дифференцирован, а защитные механизмы предполагают большее количество неосознаваемых реакций.

Современные исследователи, такие как – А. В. Либин, Г. Е. Вайлант, Б. Д. Карвасарский, Е. В. Либина, Е. Т. Соколова, И. М. Никольская, В. А. Ташлыков, Р. М. Грановская описывают специфику копинга и защитных механизмов, указывая критерии различия: подконтрольность, осознанность, адекватность восприятия, направленность активности «внутри себя» или на ситуацию и эффективность преодоления ситуации. При этом копинг характеризуется как осознанный, конструктивный и целенаправленный способ реагирования.

Так, в определении ТЛ. Крюковой копинг описан как целенаправленное поведение, которое позволяет человеку справиться со стрессом через осознанные стратегии действий, адаптирующие к требованиям ситуацию или помогающие преобразовать ее. Так, копинг стратегии ведут к накоплению опыта и личностному росту. Механизмы защиты способствуют снижению эмоционального напряжения, тревоги, делают возможным сохранение гармоничности и уравновешенности структуры личности. При этом психологической ценой такого внутреннего преодоления стресса является искаженная, фальсифицированная картина ситуации либо ее игнорирование.

Так, можно отметить отсутствие единой позиции относительно того, рассматривать ли защитные стратегии в составе совладания. На текущий момент нет четкого, однозначного соответствия защите или копингу основных признаков (целенаправленности, произвольности, осознанности), по которым осуществляется их разделение.

В зарубежной психологии проблема дифференциации направленных на преобразование ситуации и защитных стратегий отчасти решается за счет выделения копинг-стилей, на основе которых строятся классификации совладания. В работе С. Фолкмана и Р. Лазаруса представлены 2 копинг-стиля: проблемноориентированный (действия, направленные на изменение ситуации) и эмоционально-ориентированный (управление негативными чувствами, вызванными трудной ситуацией).

Дж. Вайсс выделяет первичный контроль – попытка повлиять на ситуацию, и вторичный контроль – приложение усилий, направленных на улучшение собственного внутреннего состояния, а также он выделяет отказ от контроля – неспособность справиться с ситуацией. (Битюцкая, 2011).

В зарубежной психологии, изучение копинга рассматривалось в трех основных подходах:

Первый из данных подходов – диспозиционный подход, который был нацелен на поиск особых личностных качеств, которые способствуют лучшему совладанию с трудностями, а также поиск стилей преодоления стресса. В диспозиционном подходе особое внимание уделялось устойчивым индивидуальным особенностям личности, как предикторов преодоления стресса. То есть, в данном подходе исследовались характеристики личностных качеств, способствующих преодолению стрессовой ситуации и снижению напряжения в ней.

Второй подход – ситуационный или динамический подход. Его сторонники концентрируются на процессе совладания со стрессом и изучения специфических стратегий, изменяющихся в соответствии с изменением конкретных ситуаций. В этом подходе рассматриваются более

подвижные и изменчивые ситуационно – обусловленные факторы, определяющие выбор копинг–стратегий. Так, сторонниками ситуационного подхода являлись С. Фолкман и Р. Лазарус. Они определяли совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, которые направлены на управление специфическими внутренними и внешними требованиями, которые оцениваются с точки зрения соответствия ресурсам индивида. То есть, такой подход изучает ситуационно изменчивые факторы, обеспечивающие выбор совладающего поведения в той или иной ситуации. В этом подходе, важно отметить, что совладающее поведение развивается, оно изменяется в зависимости от ситуации, то есть адаптируется.

В третьем подходе – интегративном, рассматривается влияние и более изменчивых ситуационных факторов, и личностных факторов, влияющих на выбор копинг–стратегий. Здесь, копинг выступает одним из аспектов способностей человека, который вместе с ресурсами служит устранению угрозы и преобразованию ситуации. То есть, в данном подходе рассматривается влияние не только устойчивых личностных характеристик, но и вариативных ситуационных факторов, способных оказать влияние на совладающее поведение.

В отечественной психологии копинг рассматривается с позиции интегративного подхода. При этом, предназначение копинг – стратегий заключается в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть данной ситуацией и ослабить или смягчить требования окружающего мира, чтобы избежать их или привыкнуть к ним, погасив стрессовое действие ситуации. (Малахова, 2007).

Дж. Гинберг описывает копинг как индивидуальный способ взаимодействия личности с трудной, стрессовой ситуацией. Говоря о копинге, он указывает, что это разновидность социального поведения человека, смысл которого заключается в овладении, разрешении или смягчении кризисной ситуации, к которой человек может привыкнуть либо уклониться от требований, а также предотвратить данную ситуацию. (Молчанова, 2013).

Р. Лазарус отмечал, что совладающее поведение реализуется на основе личностных и средовых копинг–ресурсов посредством применения защитных структур и копинг стратегий. Р. Лазарус рассматривая копинг-стратегии как способ адаптации к стрессам, выделял следующие виды копинг-механизмов:

- Это конструктивные копинг-механизмы. Р. Лазарус отнес к данным механизмам планирование личностью путей решения проблемы и выраженный самоконтроль;
- Это относительно конструктивные копинг-механизмы. Здесь он отмечал положительную переоценку ситуации и принятие ответственности за происходящее;
- Это неконструктивные копинг-механизмы. Р. Лазарус относил к ним бегство, избегание, дистанцирование, конфронтацию и до.

При этом, данная модель классификаций копинг-стратегий, разработанная С. Фолкманом и Р. Лазарусом была в рамках системного подхода к изучению совладающего поведения и копинг-стратегий. В след за данными авторами, были разработаны и другие классификации. Предполагая разделение способов адаптации к стрессу по принципу «работа с проблемой» – «работа с отношением к проблеме».

В своих исследованиях К. Шулер и Л. Перлин выделили свою систематизацию копинг-поведения. Они выделили три основные копинг-стратегии:

- Решение возникшей проблемы;
- Изменение способа рассмотрения проблемы;
- Управление эмоциональном дистрессом;

А. Биллинг, Р. Моос и Д. Шеффер в рамках данной концепции, предложили следующую классификацию стратегий адаптивного поведения:

- Копинг, который ориентирован на проблему. Данная стратегия заключается в стремлении личности либо модифицировать, либо устранить источник стресса;

- Копинг, который нацелен на выявление уровня значимости стресса для личности и поиск эффективных средств управления ситуацией через изменение отношения к ней. Здесь происходит когнитивная переоценка происходящего, логический анализ ситуации и определение значимости данной ситуации для личности;
- Копинг, который обращен на эмоции, включающий управление переживаниями и чувствами, а также поддержание аффективного равновесия. То есть, стратегия включает эмоциональную переоценку проблемной ситуации. (Акименко, 2016).

Ю. В. Постылякова, Е. В. Куфтяк, Е. Г. Бабич, К. Муздыбаев, У Хобфолл, Ф. А. Березин, Р. Лазарус при изучении совладающего поведения и копинг-стратегий, стали придерживаться ресурсного подхода. В ресурсном подходе обращают особое внимание на существование процесса – распределение ресурсов, который объясняет тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться несмотря на различные жизненные обстоятельства.

Концепции ресурсного подхода предполагают, что существует некоторый комплекс ключевых ресурсов, управляющих и направляющих общий фонд ресурсов. В рамках ресурсного подхода рассматривают личностные и средовые ресурсы. М. Селигман отмечает оптимизм в качестве главного ресурса в совладании со стрессом. У. Хабфолл разработал теорию сохранения ресурсов, разделяя ресурсы на два класса: материальные и социальные. Также, жизнестойкость относят к ресурсам, влияющим на копинг-стратегии.

Э. Фрайденберг отмечает, что познавательные процессы, соотнесенные с внутренними убеждениями людей об их собственной способности совладания, являются эффективным ресурсом. То есть, это личностное убеждение, которое подчеркивает способность организовать и использовать собственные ресурсы или получить ресурсы из окружающей среды.

В ресурсном подходе отмечается, что владение и управление ресурсами и применение копинг-стратегий может оказывать друг на друга взаимное влияние. То есть, человек, который эффективно взаимодействует с окружением, будет иметь много друзей. В этом случае копинг-стратегия влияет на ресурсы. При этом, если человек вырос в обедненной социальной среде, у него ограниченные ресурсы. Это оказывает влияние на предпочитаемые копинг-стратегии и на частоту использования социальной поддержки в качестве стратегии совладания со стрессом. (Пилишвили, 2016).

В своей работе, Л. И. Анцыферова дифференцировала копинг-поведение по трем основным направлениям:

1. Преобразующие стратегии совладания, которые характеризуются осознанием возможностей позитивного изменения трудной ситуации. То есть в проблемной ситуации личность формулирует проблему, определяет цель и план её решения, а также определяет способы достижения цели;
2. Паттерны приспособления, которые предполагают изменение собственных характеристик и отношения к ситуации. То есть, личность может придать нейтральный смысл ситуации или позитивно истолковать данную ситуацию;
3. Вспомогательные модели самосохранения в условиях стресса и трудной жизненной ситуации. То есть, личность может убежать из стрессовой среды либо уйти определенным способом, выключиться из ситуации.

Н. Н. Мельникова предложила свою типологию совладающего поведения, вложив в основу данной типологии три критерия: контактность, активность и направленность изменений. Используя эти основания, Н. Н. Мельникова выделяет восемь моделей копинг-поведения:

1. Активная, контактная, направленная вовне стратегия. Данная стратегия включает активное изменение окружающей среды. Она

характеризуется стремлением активного воздействия на среду с целью ее изменения в соответствии с личностными потребностями и особенностями.

2. Активная, контактная, направленная вовнутрь. Такая модель включает активное изменение себя. Она характеризуется активным изменением себя таким образом, чтобы среда перестала восприниматься как фрустрирующая.

3. Активная, избегающая, направленная вовне. Такая модель включает в себя активный поиск новой среды, в связи с уходом от проблемной ситуации. Она характеризуется уходом индивида из ситуации с целью поиска новой среды, которая бы более гармонировала с его свойствами.

4. Активная, избегающая, направленная вовнутрь. Данная модель включает в себя активный уход от контакта со средой и полное погружение во внутренний мир. Данная стратегия предполагает избегание контакта со средой и сосредоточение на внутреннем мире.

5. Пассивная, контактная, направленная вовне. Данная модель включает в себя пассивную репрезентацию себя. Она характеризуется реализацией через пассивную репрезентацию себя и связана со стремлением самоутвердиться, отстоять своё «Я».

6. Пассивная, контактная, направленная вовнутрь. Такая стратегия включает в себя пассивное подчинение условиям окружающей среды. Она характеризуется тенденцией к пассивному подчинению условиям среды.

7. Пассивная, избегающая, направленная вовне. Данная стратегия характеризуется пассивным выжиданием внешних изменений. То есть, стратегия заключается в ожидании внешних изменений и избегании неприятных влияний окружающей среды.

8. Пассивная, избегающая, направленная вовнутрь. Данная стратегия характеризуется пассивным ожиданием внутренних изменений. Так, эта стратегия похожа на предыдущую, но человек ожидает благоприятные изменения не сколько во внешней среде, а внутри себя. Т. е. внутреннее

созревание, изменение настроения или ожидание внутренней готовности личности.

Здесь важно отметить, что любая копинг-стратегия может быть эффективна в различных ситуациях. Так, в различных ситуациях копинг может быть, как и продуктивным, так и дезадаптивным. (Акименко, 2016).

В отечественной психологии в отличие от совладающего поведения, которое рассматривается как поведение, находящееся под контролем субъекта и носит сознательный характер, психологическая защита находится на менее осознаваемом уровне. То есть, при психологических защитах, контроль поведения находится на промежуточном уровне, являясь только частично осознаваемым. А совладающее поведение полностью осознаваемо и является социально–приемлемой формой адаптации. (Ануфриук, 2008).

К. Ю. Ануфриук указывает, что процессы копинга и механизмы психологической защиты можно рассмотреть, как единый адаптационный процесс, который носит условное название – индивидуальный стиль защитно-совладающего поведения. Предполагается, что психологическая защита является определенной основой, которая задает направление и диапазон копингу, формирующемуся в более поздние сроки онтогенетического развития и закрепляющемуся в процессе накопления жизненного опыта. То есть, образование копинг-стратегий зависит как от ведущих типов психологической защиты, так и от социального развития. При этом, психологическая защита будет влиять и на когнитивную оценку стрессового события, и на выработку соответствующих ей стратегий поведения по преодолению проблемной ситуации. (Ануфриук, 2008).

Психологическая защита рассматривается большинством авторов как процесс интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации. В настоящее время исследуются отличия и разграничения понятий «психологическая защита» и «совладающее поведение». Единой точки зрения по поводу соотношения этих форм адаптационных процессов не существует. (Корытова, 2015).

Механизмы психологической защиты изучаются в различных концепциях, такими авторами, как – А. Адлер, Р. Плутчик, Ф. Перлз, З. Фрейд, А. Фрейд И.Д. Стойков, Э. Фромм и др. В своих исследованиях, Р. Плутчик, А. Фрейд, Б. Д. Карвасарский, Ф. Перлз и др. предпринимали попытки классифицировать механизмы психологической защиты.

Впервые на психологическую защиту обратил внимание З. Фрейд. По его мнению, защита определяет взаимоотношения в конфликте между сознательным и бессознательным и регулирует индивидуальное поведение.

В нашей работе особое внимание мы уделили модели механизмов психологической защиты, разработанной Р. Плутчиков и соавторами Х. Контом, Г. Келлерманом. Данная модель базируется на общей психозволюционной теории эмоций, рассматривая механизмы психологической защиты как прототипы восьми базисных эмоций. Р. Плутчик, предположил, что защитные механизмы соотносятся с аффективными состояниями и личностными особенностями.

В своей работе Р. Плутчик выдвинул пять постулатов теоретической модели защиты:

1. Специфические защиты образуются для совладания со специфическими эмоциями.

2. Существует восемь основных механизмов защиты, которые развиваются для совладания с восемью основными эмоциями. К ним отнесены: страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвержение, ожидание, удивление.

3. Восемь основных защитных механизмов (подавление, замещение, реактивное образование, компенсация, отрицание, проекция, интеллектуализация, регрессия) обладают свойствами, как сходства, так и полярности.

4. Определенные типы личностных диагнозов имеют в своей основе характерные защитные стили.

5. Индивид может использовать любую комбинацию механизмов защиты.

На основе данной теории был создан опросник «Life Style Index», позволяющий количественно оценить напряженность психологических защит. Адаптация и стандартизация русского варианта данной методики была проведена в рамках диссертационного исследования Л.Р. Гребенникова под руководством Е.С. Романовой. В своем исследовании Л.Р. Гребенников, Е.С. Романова анализировали знания о психологической защите с позиции системного подхода. Авторы рассматривают механизмы защиты как продукты онтогенетического развития и научения, являющиеся специфическими средствами социально-психологической адаптации, необходимыми для совладания с эмоциями различной модальности. Но при определенных условиях они могут провоцировать дезадаптацию и перманентность конфликта. (Долгова, 2014).

В теории Плутчика защиты Я, стили совладания, личностные расстройства ставятся в соответствие базовым эмоциям, рассматриваемым как комплексные психобиологические процессы. Специфические защитные механизмы образуются для совладания со специфическими эмоциями. Предполагается, что личности с сильно выраженными чертами характера пользуются определенными механизмами защиты как средствами совладания с жизненными проблемами. (Пантилеев, 2009).

Подводя итоги данного раздела, можно отметить, что понятие копинг – по сути обозначает психологическое преодоление стресса. А совладающее поведение, от «совладать» обозначает поведение, способное смягчить стрессогенные факторы в определенной ситуации. В отечественной психологии существует два подхода к совладающему поведению. Первый подход включает в совладающее поведение механизмы психологической защиты, а второй выделяет механизмы психологической защиты, как определенную базу, на которой в последствии формируется совладающее поведение. Также, в рамках системного и ресурсного подходов, были

разработаны характеристики совладающего поведения и копинг-стратегий, а также описаны и классифицированы ресурсы совладающего поведения. Важно отметить, что в зарубежной психологии изучались копинг-стратегии, копинг и копинг-стили, которые классифицировались при разработке данной темы. На данный момент совладающее поведение и копинг-поведение активно изучается в отечественной психологии, однако, важно отметить нехватку эмпирических данных в данном вопросе.

1.2 Факторы влияющие, на особенности совладающего поведения

1.2.1 Роль характеристик ценностно-смысловой сферы в формировании совладающего поведения

В данной работе, мы рассмотрим характеристики ценностно-смысловой сферы, как одного из факторов, влияющих на совладающее поведение.

По мнению В. Франкла стремление к поиску и реализации человеком смысла жизни, является первичной мотивационной тенденцией. Неудачи в поиске смысла жизни приводят к экзистенциальному вакууму, то есть ощущению утраты смысла жизни, что может являться причиной депрессий и неврозом. Так, В. Франкл выделяет определенные ценности:

- Ценности творчества – ценности, реализующиеся посредством труда;
- Ценности переживания – высшие духовные и гуманистические ценности;
- Ценности отношения – отношения к жизненным событиям, которые невозможно изменить.

Д. А. Леонтьев описал понятие смысла жизни через концентрированную описательную характеристику, являющуюся наиболее обобщенной и стержневой характеристикой динамической смысловой системы, которая характеризует ответственность за общую направленность

жизни субъекта как целого. В его подходе, смысловая система личности представляет собой особым образом организованную совокупность смысловых структур, которые включают личностный мотив, смысл, смысловые установки, диспозиции и конструкты, а также личностные ценности. Так, смысловая структура выполняет две функции – создают образ будущего и перспективу развития, является основой нравственной оценки личностью своих поступков. При этом, высшим уровнем организации смысловой системы являются личностные ценности – осознанные и принятые человеком, как наиболее общие смыслы его жизни.

При этом, личностные ценности отражаются в сознании человека в виде ценностных ориентаций – представлений о системе значимых ценностей. Ценностные ориентации представляют собой избирательное отношение личности к ценностям, ориентир ее поведения. (Сергеева, 2017).

Д. А. Леонтьев пишет о смысложизненных ориентациях личности. Он рассматривает их на двух уровнях – внешнем (насыщенность, цели жизни, удовлетворенность самореализацией) и внутреннем (уверенность в способности осуществлять контроль собственной жизни – то есть локус контроля). При этом, смысложизненные ориентации соотносятся с прошлым, настоящим и будущим. (Сергеева, 2017).

М. М. Бахтин соотносит понятие культурной ценности с понятием культурные смыслы. А по определению П. А. Сорокина ценности – это смысл, вкладываемый людьми в одни и те же материальные предметы или духовные явления. Г. Олпорт указывает, что ценность представляет некий личностный смысл. То есть, достаточно много авторов соотносят понятия ценностей со смыслом. В. Франкл говоря о ценностях, придает им объективный универсальный характер. Он понимал под ценностями смыслы, которые присущи большинству членов сообщества. При этом, В. Франкл отмечает, что всякая ценность характеризуется двумя свойствами – функциональным значением и личностным смыслом.

Так, в сознании личности ценности представлены в виде понятий, которые способны стимулировать проявление разнообразных чувств, отношений, оценок и побуждений к деятельности. На индивидуальном уровне ценности рассматриваются как основы мотивов, которыми люди руководствуются в своей жизни. Таким образом категория ценностей считается одновременно как мотивационное, так и когнитивное образование. То есть, ценности задают важнейшие смыслы человеческой жизнедеятельности.

Б. А. Сосновский в своих исследованиях выделял роль мотивационно-смысловых образований в структуре направленности личности. В направленности личности существуют необходимая вариативность и относительно устойчивые структурные образования. А реальное сочетание данных компонентов проявляется в мотивационно-смысловых феноменах направленности.

Смысл по-своему проявляется не только в структуре сознания, но и в направленности личности и сфере эмоций. Смыслообразование осуществляется посредством всей иерархизированной структурой направленности личности, которая по-своему соотносится с различными внешними явлениями, условиями и обстоятельствами жизни и деятельности человека.

Личностный смысл для индивида является субъектно воспринимаемой мерой значимости определенных предметов. В личностном смысле отражается не только сама значимость, количественная мера и ее эмоциональный знак, но и содержательная связь с конкретными потребностями, мотивами и ценностями. А. Н. Леонтьев отмечал, что понятие смысла применительно к деятельности и к личности. Он отмечал, что мера осознанности истинного смысла может быть различной.

У каждого человека существует личностная концепция, включающая в себя мотивы и побуждения, которыми человек не может поступиться при выборе карьеры. Жизненный опыт формирует у человека определенную

систему ценностных ориентаций, социальных установок по отношению к карьере в частности и к работе в целом. Поэтому в профессиональном плане субъект рассматривается и описывается через систему его диспозиций, ценностных ориентаций, социальных установок, интересов и прочих мотивационных образований. Определенный смысл, который человек стремится реализовать при выборе и осуществлении собственной карьеры, выражается в карьерных ориентациях. (Винокурова, 2008).

Также, у человека формируется определенная личностная концепция, которая включает установки, мотивы и побуждения касаясь семьи. Семейные ценности в современном обществе различны. При образовании семьи человек в основном следует тем семейным ценностям, ориентациям и представлениям, которые у него уже сложились об семье, исходя из прошлого опыта. То есть, человек перенимает семейные ценности от родителей. Однако, следует отметить, что общество, профессиональная деятельность, индивидуальные особенности могут изменять данные ценности. Так, при работе в экстремальных условиях, человек находится в постоянном напряжении, что может сказаться на семейных ценностях, переносе данного напряжения в семью. (Дроздов, 2009).

Ценности возникают и рассматриваются только в отношениях человека к другим людям и окружающему миру. Так, личность смотрит на окружающий мир через призму своих ценностей, выражая к окружающему субъективное отношение. С позиции представлений о личности, как о целостной структуре, ценность понимается как один из компонентов психологической структуры личности в целом. Ценностно-смысловая ориентация человека характеризует сферу действительности, которая наиболее значима для субъекта в определенном отрезке времени.

Б. Ф. Ломов отмечает, что ценности можно представить – как многомерное, динамическое пространство, психологическую систему, каждое измерение которого соответствует определенному виду

общественных отношений и имеет у каждой личности различную значимость.

Я. Гудечек полагает, что система ценностей имеет горизонтально-вертикальную структуру. То есть, ценности упорядочены в параллельной последовательности. Это значит, что присутствует иерархия предпочитаемых и отвергаемых ценностей, при этом вертикальная структура понимается в данном случае как включение индивидуальных систем ценностей в систему ценностей общества в целом.

Е. А. Климов рассматривал влияние ценностей через призму профессиональной деятельности, при этом он отмечал, что для каждой определенной профессиональной группы характерен свой смысл деятельности и своя система ценностей. О. М. Краснорядцева отмечает, что роль ценностей заключается в детерминации профессионального поведения и обеспечении содержания и направленности деятельности, придавая смысл профессиональным действиям. (Барабанова, 2013).

В концепции исследования терминальных и инструментальных ценностей, по представлениям М. Рокича, терминальные ценности представляют собой истинные ценности, которые существуют сами по себе, а инструментальные ценности представляют собой ценности, используемые для достижения обычных целей.

И. Г. Сенин разработал свою концепцию исследования количественного соотношения терминальных и инструментальных ценностей, реализованную в опроснике ОТеЦ, согласно которой при диагностике ценностей вводилось два диагностических конструкта: Сами ценности и жизненная сфера, которая представлена в жизни каждого человека и обладает для разных людей различной степенью значимости. При этом, в его концепции в каждой их сфер реализуется различные для каждого человека стремления и желания, являющиеся одним из компонентов направленности личности.

И. Г. Сенин выделяет пять типичных для большинства индивидов сфер жизни:

Профессиональная жизнь;

Обучение и образование;

Семейная жизнь;

Общественная жизнь;

Увлечения и хобби.

При этом, В. Ф. Сопов и Л. В. Карушина, дополнили данную классификацию, введя сферу физической активности, под которой можно понять сферу физической культуры и спорта. Такая классификация сфер жизни в значительной степени совпадает с культурологическим подходом, в котором классификация сфер жизнедеятельности построена по отраслевому принципу. (Капцов, 2012).

1.2.2 Роль семьи в формировании совладающего поведения

В системе факторов совладающего поведения особо выделяется сфера отношений личности, главным образом близких. Именно в этих системах отношений (детско-родительских, супружеских, сиблинговых и т. д.) становится и развивается совладающее поведение личности как социальное поведение *субъекта*. Близкие отношения обеспечивают субъекту обратные связи, задающие способность осознанного саморегулирования, т. е. выбора копинг-стратегий в трудной ситуации. (Сапоровская, 2008).

Основной набор копинг стратегии образовывается в детстве. Их индивидуальное сочетание зависит от тех конкретных обстоятельств жизни, с которыми встречается ребенок, от многих факторов внутрисемейной ситуации, отношений ребенка с родителями, от демонстрируемых ими паттернов копинг-поведения. При том можно вычленить два взгляда на онтогенез копинг стратегий через призму детско-родительского взаимодействия.

Во-первых, копинг–поведение может рассматриваться как результат негативного воздействия со стороны родителей. Во-вторых, – как результат усвоения демонстрируемых родителями образцов копинг–поведения; подкрепляемых ими форм этого поведения.

Роль воспитателя (мамы, папы, бабушки и т.д.) осваиваются людьми с разной степенью успешности. Ошибки и просчеты в процессе воспитания ребенка совершает любой родитель. Семья выступает воспитательным посредником между ребенком и обществом и предъявляет ребенку в процессе воспитания определенную модель социальных отношений. Чем ближе эта модель к реальным отношениям в обществе, тем с большей уверенностью мы можем ожидать формирование индивидуальной поведенческой нормы в виде социально одобряемого поведения, характерного для большинства людей. И напротив, всевозможные отклонения и крайности в родительских установках и адаптация ребенка к сильному гетерономному воздействию – с помощью очень негативных и малоэффективных копинг стратегий – приводит в новом социальном контексте к девиациям поведения и другим проявления социально-психической дезадаптации.

Большая роль родителей в формировании личности и поведения состоит еще и в том, что они выступают в роли моделей, поведение которых имитируется детьми в раннем и дошкольном детстве, принимается за образец в школьном возрасте. Поэтому благодаря не всегда осознаваемому стремлению быть похожими на своих родителей (тенденции идентификации с родителем своего пола) дети перенимают поведенческие привычки и автоматизмы родителей. Также усваиваются и родительские формы противостояния жизненным трудностям – их копинг стратегии.

Помимо того, что родители выступают примером – образцом копинг–поведения, они также выступают в роли невольных учителей для своих

детей. Своими поступками они, так или иначе, подкрепляют (поощряют) одни копинг стратегии и наказывают их за проявления других копинг стратегий. Это приводит к формированию индивидуального набора копинг стратегий личности, повышает вероятность использования ею одобряемых родителями форм поведения.

Наличие же или отсутствие своей собственной семьи также играет большую роль на способы совладания и выбор копинг-стратегий.

Совладание выступает как индивидуальный и групповой феномен (Lyons, и др., 1998; Крюкова, 2010).

Известно, что последствиями неблагоприятных воздействий на семью семейного стресса или сам факт наличия семьи влияет на особенности совладающего поведения человека. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания деструктивные явления (нарастание конфликтов, неудовлетворенность семейными отношениями, аддикции, одиночество, нередко распад семьи). Однако в других случаях происходит укрепление семейной общности, усиление сплоченности, выработка у членов семьи «психологического иммунитета» к неблагоприятным влияниям социума. В значительной степени эти тенденции также могут быть объяснены действием копинг-механизмов членов семьи, способствующих или препятствующих проявлению жизнестойкости отдельного члена семьи.

Если индивидуальных ресурсов достаточно, и совладание с трудной жизненной ситуацией является эффективным, то даже такой успех сопровождается высокой психологической «ценой», так как в связи с отсутствием семейно поддержки и субъективным одиночеством снижается общий уровень стрессоустойчивости человека.

1.2.3 Исследования влияния семейных взаимоотношений, личностных характеристик, ценностно-смысловых ориентаций на профессиональную деятельность в экстремальных условиях

Е. С. Набойченко в 2013 году исследовала влияние мотивационной сферы и ценностно-смысловых ориентаций на профессиональную деятельность курсантов МЧС. В результате проведенного исследования, было выявлено, что ведущими мотивами профессионального выбора выступают в основном сплоченный коллектив и здоровье, при этом студенты не полностью осознают специфику профессиональной деятельности даже на старших курсах. Причем в ситуациях с усложненными условиями деятельности, студенты склонны к проявлению повышенного возбуждения или торможения. То есть, студенты не готовы к профессиональной деятельности и нуждаются в развитии новых свойств оперативного мышления. В связи с этим, также представляется важным определение жизненного стиля будущего специалиста МЧС, выявляя особенности функционирования механизмов его психологической защиты. Установление взаимосвязей защитных механизмов личности и различных эффективных состояний может указать на выбор адекватной стратегии поведения. Также, можно определять деструктивные стратегии и механизмы психологической защиты, способные повлиять на личность и её поведенческие особенности. Специалисты МЧС и других структур, работающих в экстремальных условиях должны быть склонны к быстрому и эффективному анализу ситуации, а также ее конструктивному разрешению. Исходя из этого, также важно отметить специальную подготовку студентов и работников МЧС к условиям работы. Так, для студентов важно приближение к будущей профессии, социальной среде работника организации. В особенности стоит отметить важность психологического сопровождения, влияющего на мотивацию трудовой деятельности, формирование смысло-жизненных ориентаций, формирования мировоззрения и формирование адекватных психологических защит и копинг-стратегий. (Набойченко, 2013).

Н. А. Деева в своем исследовании особенностей временной перспективы и внутреннего конфликта у сотрудников ОВД с различным сроком службы, проведенном в 2015 году, выявила некоторые особенности. Так, у сотрудников была выявлена достаточно высокая степень внутренней конфликтности, которые могут выражаться во внутренних противоречиях, неудовлетворенности жизненной ситуацией, блокаде основных потребностей и ценностей. Однако, при правильном подходе внутренние противоречия могут быть источником развития и самореализации личности. Так, у сотрудников присутствует избыточность ценностей, которые не представляют им интереса и способствуют возникновению состояния душевной пустоты. Для сотрудников со стажем работы менее пяти лет характерен конфликт ценностей, таких как – самореализация, помощь, уважение, свобода. Такие ценности имеют высокую значимость, но не реализованы в жизни и профессиональной деятельности. Для сотрудников со стажем от 5 до 10 лет, ценностью в жизни становится высокий материальный достаток, интересная работа, вера, здоровья и увлечения. При этом, для них не представляет интерес высокий социальный статус, духовное и эмоциональное общение. Для сотрудников со стажем свыше 10 лет работы главных в жизни являются хорошее здоровье и высокий материальный достаток. (Деева, 2015).

В 2016 году, М. А. Михеева проводила исследование эмоционального выгорания и ценностных ориентаций сотрудников УИС с различным стажем службы. В результате диагностики, было выявлено, что выгорание сотрудников усиливается по мере увеличения срока работы в должности контролера. Также, были выявлены ценностные ориентации служащих УИС. Сотрудники с небольшим стажем не совсем четко представляют особенности своей профессии, что говорит о недостаточной работе специалистов по кадрам. Было отмечено, что наиболее низкий уровень предпочтения занимала семья, а более высокий – материальное положение и статус. В

целом было отмечено, что для сотрудников УИС характерно эмоциональное выгорание и снижение интересов к ценностям в следствии выгорания.

Для разрешения данных вопросов, авторы исследования предполагают ряд рекомендаций, касающихся работы администрации, отдела кадров, психологической службы. Также, они говорят об острой необходимости образования сотрудников УИС, которая была бы направлена на снижения эмоционального выгорания сотрудников, формирования адекватных ценностей. (Михеева, 2016).

1.3 Особенности корпоративного образования и обучения сотрудников уголовно-исполнительной системы

Корпоративное образование – это способ повышения работоспособности сотрудников, в виде получения ими новых навыков работы и умений, которые положительно сказываются на процессе труда.

На текущий момент одним из факторов, определяющих совладающее поведение в ситуациях организационного стресса, можно по праву считать корпоративное обучение. Поэтому в настоящее время одной из самых важных задач в сфере управления персоналом является помощь сотрудникам в формировании конструктивных поведенческих стратегий по преодолению организационного стресса. Корпоративное обучение включается в рамки корпоративной культуры, так как корпоративная культура представляет собой более широкое понятие.

Ж. А. Мугалова отмечает в своей работе, что корпоративная культура представляет собой совокупность моделей поведения, которые приобретены организацией в процессе адаптации к внешней среде и внутренней интеграции, показавшие свою эффективность и разделяемые большинством членов организации.

На текущий момент, для руководителей корпоративная культура представляется как мощный стратегический инструмент, который позволяет

ориентировать все подразделения и отдельных лиц на общие цели, мобилизовать инициативу сотрудников и облегчать продуктивное общение между ними. (Мугалова, 2015).

Концепции социальной организации и организационной культуры широко представлены в работах К. Камерона, Э. Шейна, Р. Куинна, А. И. Кравченко, А. И. Пригожина и А. Н. Занковского. В общем виде под организационной культурой понимаются разделяемые членами организации определенные нормы и ценности, следствием принятия которых является определенное, соответствующее им поведение.

Корпоративная культура любого предприятия берет на себя целый ряд важных функций, начиная от создания у сотрудников чувства социальной стабильности и заканчивая повышением организационной эффективности.

Структура корпоративной культуры по Э. Шейну состоит из трех взаимосвязанных уровней: поверхностного (уровня артефактов), внутреннего (уровня ценностей), глубинного (уровня базовых предположений).

Полное, глубокое понимание корпоративной культуры происходит только с после работы со всеми обозначенными уровнями, начиная от внешней атрибутики организации и заканчивая подсознательными установками и верованиями сотрудников.

На информационном уровне представления работников о эффективных копинг-стратегиях в стрессовых ситуациях на работе представлены через совокупность имеющихся у них терминальных образов, которые включают в себя образы организационной среды, образы организационных ситуаций (в том числе и стрессовых) и образы работника (как я должен поступать в этой стрессовой ситуации и как я склонен обычно поступать в ней).

Наиболее значимым среди образов поведения является образ ситуации жизнедеятельности, в котором синтезируются остальные образы, поэтому основным функциональным элементом организации, через который можно изучать проявления корпоративной культуры, следует рассматривать

типовую организационную ситуацию, которая включает в себя и ситуации организационного стресса. (Тащи, 2016).

Подводя итоги, можно отметить, что на совладающее поведение и копинг-стратегии оказывает влияние такие факторы, как личностные характеристики, ценностно-смысловая сфера, семья и представление о семье, а также работа в экстремальных условиях. При этом, важно отметить, что корпоративная образование в рамках корпоративной культуры, выделяется как фактор, влияющий на совладающее поведение. Так, корпоративная культура организации, а в частности корпоративное обучение, оказывает влияние на формирование различных психологических защит, копинг-стратегий, совладающего поведения. Т. к. обычно, люди используют различные психологические защиты и копинг-стратегии, в том числе и не эффективные. Психологическая служба организации должна включать в себя серьезную психологическую подготовку для сотрудников, способность образовывать сотрудников, направить их на создание эффективных копинг-стратегий, саморазвитие, самореализацию личности в целом, её ценностей. Исходя из исследований, можно отметить, что ценностная сфера сотрудников изменяется со стажем работы в экстремальных ситуациях, и к сожалению, ценность семьи не занимала лидирующих позиций. Так, в большинстве у сотрудников присутствуют такие ценности, как развлечения, социальный статус, материальное положение и здоровье. Также у человека формируются определенные профессиональные ценности, которые оказывают влияние на личность и могут её изменять. Ценности личности могут быть не только устойчивыми, но и достаточно вариативным. Это указывает на то, что при экстремальных условиях работы, у человека могут изменяться ценности личности, а также подвержены изменениям и семейные ценности. Для нас, наибольший интерес в работе представляет влияние семейных ценностей и влияние на них экстремального труда, то есть воздействие профессиональных ценностей и условий труда на совладающее поведение сотрудников.

1.4 Исследования влияния ценностно-смысловой сферы на защитно-совладающее поведение на нормативной выборке

Н. Р. Салихова в 2014 году исследовала соотношения характеристик ценностно-смысловой сферы личности и стратегий совладающего поведения. В результате проведенного исследования было отмечено, что характеристики ценностно-смысловой сферы личности и предпочитаемые ею стратегии совладающего поведения связаны отдельными немногочисленными связями и функционируют достаточно автономно, что в целом характерно для соотношения ядерных и инструментальных пластов личности.

Содержательные аспекты ценностно-смысловой сферы в форме отдельных параметров важности личностных ценностей связаны с некоторыми стратегиями совладания, при этом данные связи обнаруживают гендерную специфику. У мужчин преобладают связи стратегий совладания с ценностью здоровья, у женщин - с ценностью познания. А уровень осмысленности жизни и его различные составляющие связаны только с проблемно-ориентированным копингом, причем эти связи характерны в основном для мужчин. При этом реализуемость личностных ценностей, отражающая динамический аспект ценностно-смысловой сферы, не связана со стратегиями совладания. Рассогласованность важности и доступности ценностей связана с эмоционально-ориентированным копингом только в выборке женщин. Взаимосвязи характеристик ценностно-смысловой сферы и стратегий совладающего поведения являются вариативными, изменяясь от выборки к выборке, отражая сферы и специфику решения жизненных задач в каждой из них.

Таким образом, в работе Н. Р. Салиховой были выявлены закономерности связи ценностей и совладающего поведения. Однако автор отмечает, что данные закономерности не носят общий характер. (Салихова, 2014).

В 2016 году А. К. Акименко проводила исследование взаимосвязи стратегий совладающего поведения и социально-психологических

характеристик личности. В результате проведенного исследования, было выявлено, что личностные характеристики связаны с особенностями уровня их субъективного контроля, ориентацией на мотивацию достижения цели или избегания неуспеха и предпочитаемыми стратегиями совладающего поведения. Так, в группах с низким уровнем субъективного контроля – экстернальным локусом, проявлялась перекладывание ответственности за построение межличностных взаимоотношений, в том числе и семейных на партнеров по общению и браку. Также, у данных респондентов были высокие показатели тревожности и неуверенности в своих силах, проявление раздражительности, низкая самооценка и завышенный уровень притязаний, подозрительность. При этом в совладающем поведении для них характерно избегание проблемной ситуации, дистанцирование и конфронтация. Т. е. для людей с экстернальным локусом контроля характерны непродуктивные копинг-стратегии.

Респонденты с интернальным локусом субъективного контроля проявляют активность в управлении своей жизнью и делами, берут ответственность за происходящее на себя. Так, для них свойственна активность, стабильность эмоциональных реакций, общительность, адекватная самооценка, уверенность в своих силах, решительность. В данной группе преобладает мотивация достижения, совладающее поведение ориентировано на принятие ответственности, планирование решения проблемы, самоконтроль. То есть, в данной группе можно отметить эффективные копинг-стратегии. (Акименко, 2016).

Подводя итоги, можно отметить, что исследования, проведенные авторами немногочисленны. В основном, данные исследования направлены на изучение совладающего поведения и формирования эффективных копинг-стратегий. Так, исследования совладающего поведения в связи с ценностно-смысловой сферой личности проведены в большинстве на юношеском возрасте. В результате анализа проведенных исследований на взрослой выборке, можно отметить, что осмысленность жизни, контроль

жизни, ценностные ориентации связаны с эффективными копинг-стратегиями. При этом, интернальный локус контроля способствует формированию эффективных копинг-стратегий, а экстернальный локус контроля способствует формированию неэффективных копинг-стратегий.

1.5 Постановка проблемы исследования

В результате теоретического анализа литературы, можно отметить, что защитно-совладающее поведение зависит от различных факторов. Так, на совладающее поведение влияет особенности личности, ценностно-смысловая сфера личности, семья и представления о ней. Так, ценностно-смысловая сфера личности связана с совладающим поведением. При этом, осмысленность жизни связана с эффективным совладающим поведением. Притом отсутствие осмысленности жизни приводит к формированию негативных копинг-стратегий. Неадекватные копинг-стратегии могут приводить к негативным последствиям и деформации личности. При этом, важно отметить, что для сотрудников уголовно-исполнительной системы условия труда связаны с общением с заключенными. Сотрудники уголовно-исполнительной системы испытывают повышенную напряженность на работе, что говорит о важности формирования в корпоративной культуре специального корпоративного обучения, направленного на создание эффективных копинг-стратегий. При этом, кооперативное (обучение, которое способно влиять на совладающее поведение исследована недостаточно хорошо с этой точки зрения. Так, нами были описаны результаты исследования, которые описывают результаты влияния корпоративного обучения на совладающее поведение. Исходя из этих данных можно отметить актуальность данной темы и проведение исследования совладающего поведения в связи с ценностно-смысловой сферой личности.

Глава 2 Организация и методики исследования

2.1 Организация исследования

Целью данного исследования являлось изучение связи защитно – совладающего поведения с личностным профилем и ценностно – смысловой сферой сотрудников УИС.

Исследование проводилось в городе Перми, в ФКУ СИЗО-1 ГУФСИН России по Пермскому краю.

В исследовании приняли участие 88 мужчин в возрасте от 20 до 27 лет. Все участники исследования являются действующими сотрудниками уголовно-исполнительной системы.

Исследование проводилось в психологической лаборатории ФКУ СИЗО-1 в кабинете для групповой работы. Был обеспечен оптимальный уровень психологических условий: проветренный кабинет, отсутствие отвлекающих факторов, хорошее освещение, оптимальная температура воздуха, материалы предоставлены в полной мере (бланки для заполнения теста, ручки).

Исследование проводилось в течение 3 рабочих дней. Время работы с диагностическими методиками составило 1 час. В ходе работы установилась доброжелательная, помогающая и поддерживающая атмосфера общения, комфортный психологический климат.

2.2 Методики

Для исследования были использованы шесть методик, общее время заполнения, которых не превышало 1,5 часа.

1. Тест Кеттелла. 16-ти факторный личностный опросник.

Цель методики - предназначен для многостороннего и углубленного изучения личности человека, его характера, темперамента, интеллекта, эмоциональных, волевых, моральных, коммуникативных и других

особенностей, что предполагает его применение в области научных исследований.

Шкалы опросника:

- Фактор А- «замкнутость-общительность»
- Фактор В- «интеллект»
- Фактор С- «эмоциональная нестабильность- эмоциональная стабильность»
- Фактор Е- «подчиненность- доминантность»
- Фактор G- «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»
- Фактор Н- «робость - смелость»
- Фактор I- «жесткость-чувствительность»
- Фактор L- «доверчивость - подозрительность»
- Фактор М- «практичность-мечтательность»
- Фактор N- «прямолинейность-дипломатичность»
- Фактор О- «спокойствие – тревожность»
- Фактор Q1- «консерватизм - радикализм»
- Фактор Q2- «конформизм - нонконформизм»
- Фактор Q3- «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»
- Фактор Q4- «расслабленность - напряженность»

2. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Цель методики- определение копинг –механизмов, способов преодаления трудностей в различных сферах психической деятельности. Данный опросник является стандартной методикой в области измерения копинга.

Шкалы опросника:

1. Конфронтация.
2. Дистанцирование.
3. Самоконтроль.
4. Принятие ответственности.
5. Бегство-избегание.

6. Планирование решение проблемы
 7. Положительная переоценка.
 8. Поиск социальной поддержки.
3. Анкета «Семейные ценности» С.С. Носова. Цель методики-диагностика наиболее значимых семейных ценностей супругов.

Шкалы анкеты:

1. Нежность.
 2. Сексуальные отношения.
 3. Общение.
 4. Супруг(а) как спутник по отдыху.
 5. Финансовая поддержка.
 6. Привлекательность партнера.
 7. Искренность и открытость.
 8. Работа по дому.
 9. Посвященность семье.
 10. Восхищение.
4. Опросник терминальных ценностей «ОТеЦ» И.Г. Сенина. Цель методики-диагностика жизненных целей (терминальных ценностей) человека, а также их представленность в различных сферах жизни человека.

Шкалы опросника:

1. Собственный престиж.
2. Высокое материальное положение.
3. Креативность.
4. Развитие себя
5. Активные социальные контакты.
6. Достижения.
7. Духовное удовлетворение.
8. Сохранение собственной индивидуальности.

Сферы жизни:

1. Профессиональная сфера.

2. Сфера обучения и образования.
3. Сфера семейной жизни.
4. Сфера общественной жизни.
5. Сфера увлечений.

5. Методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика. Цель методики-диагностика механизмов психологической защиты человека.

Шкалы опросника:

1. Отрицание.
2. Вытеснению
3. Регрессия.
4. Компенсация.
5. Проекция.
6. Замещение.
7. Интеллектуализация.
8. Реактивные образования.

6. Опросник удовлетворенности браком В.В. Столина. Цель методики-диагностика степени удовлетворенности – неудовлетворенности браком.

Шкалы методики:

Удовлетворенность браком

2.3 Математический анализ

Для обработки эмпирических данных использовался пакет прикладных программ: электронная таблица Excel корпорации Microsoft, текстовый редактор Word корпорации Microsoft и статистический пакет Statistica 8.0. корпорации StatSoft.

Применялись следующие статистические процедуры:

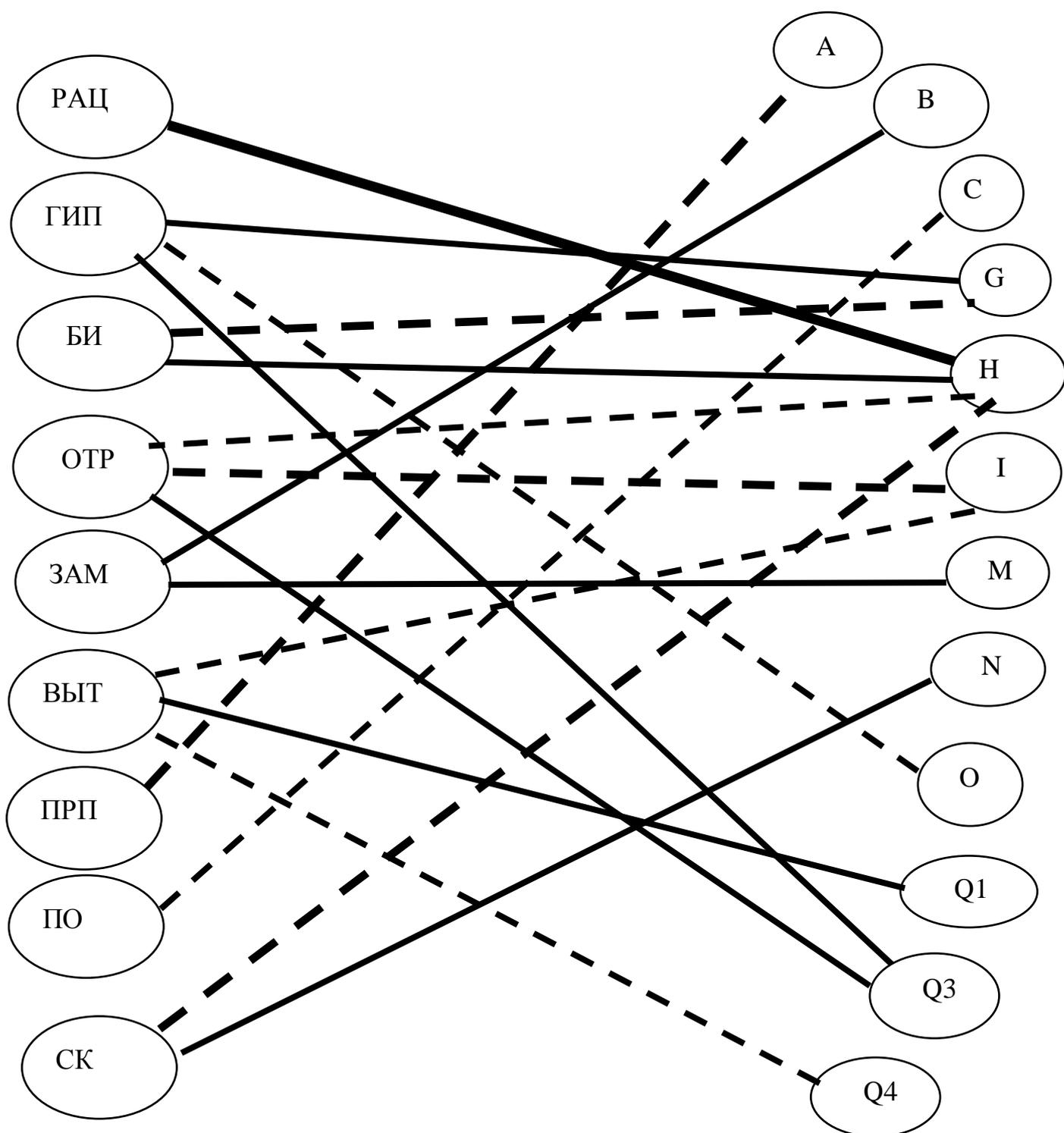
Глава 3 Анализ и обсуждение результатов исследования

3.1 Результаты анализа взаимосвязей характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты с характеристиками личности сотрудников уголовно-исполнительной системы

С целью проверки гипотезы о наличии значимых связей между характеристиками копинг-стратегий, механизмов психологической защиты с характеристиками личности сотрудников уголовно-исполнительной системы была использована процедура корреляционного анализа по Спирмену для ненормально распределенной (непараметрической) выборки.

Результаты корреляционного анализа характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты с характеристиками личности сотрудников уголовно-исполнительной системы представлены в приложении (Таблица 1 см. в приложении), схема приведена на рисунке 1.

Рисунок 1. Схема корреляционных связей между характеристиками копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и характеристиками личности сотрудников уголовно-исполнительной системы



Примечание 1:

————— P<0,001	- - - - - P<0,001 обратная связь
————— P<0,01	- - - - - P<0,01 обратная связь
————— P<0,05	- - - - - P<0,05 обратная связь

Условные обозначения:

А - Фактор А- «замкнутость-общительность»
 В - Фактор В- «интеллект»
 С - Фактор С- «эмоциональная нестабильность- эмоциональная стабильность»
 G- Фактор G- «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»
 Н - Фактор Н- «робость - смелость»
 I - Фактор I- «жесткость-чувствительность»
 L - Фактор L- «доверчивость - подозрительность»
 М - Фактор М- «практичность-мечтательность»
 N - Фактор N- «прямолинейность-дипломатичность»
 О - Фактор О - «спокойствие – тревожность»
 Q1 - Фактор Q1- «консерватизм - радикализм»
 Q3 - Фактор Q3- «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»
 Q4 - Фактор Q4- «расслабленность - напряженность»
 СК – Самоконтроль.
 ПО – Принятие ответственности.
 БИ – Бегство-избегание.
 ПРП – Планирование решение проблемы
 ПП – Положительная переоценка.
 ПСП – Поиск социальной поддержки.
 ВЫТ – Вытеснение
 ЗАМ – Замещение
 ОTR – Отрицание
 ГИП – Гиперкомпенсация
 РАЦ – Рационализация

Были обнаружены статистически значимые взаимосвязи между характеристиками копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и характеристиками личности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

«Фактор А» – «Планирование решения проблемы» ($r=-0,27$); «Фактор В» – «Замещение» ($r=0,23$); «Фактор С» - «Принятие ответственности» ($r=-0,23$); «Фактор G» – «Бегство - избегание» ($r=-0,29$); «Фактор G» – «Гиперкомпенсация» ($r=0,24$); «Фактор Н» – «Поиск социальной поддержки» ($r=-0,28$); «Фактор Н» – «Планирование решения проблемы» ($r=0,26$); «Фактор Н» – «Отрицание» ($r=-0,23$); «Фактор Н» – «Рационализация» ($r=0,37$); «Фактор I» – «Вытеснение» ($r=-0,23$); «Фактор I» – «Отрицание» ($r=-0,31$); «Фактор М» – «Замещение» ($r=0,27$); «Фактор N» – «Самоконтроль» ($r=0,22$); «Фактор О» – «Гиперкомпенсация» ($r=-0,21$); «Фактор Q1» – «Вытеснение» ($r=0,26$); «Фактор Q3» – «Отрицание» ($r=0,22$); «Фактор Q3» – «Гиперкомпенсация» ($r=0,25$); «Фактор Q4» – «Вытеснение» ($r=-0,22$).

Исходя из данных результатов, можно выделить наиболее значимые для нашего исследования связи. Можно отметить, что образовались некоторые симптомокомплексы связей наряду с единичными связями. Так, мы видим, что гиперкомпенсация напрямую связана с такими личностными

характеристиками, как высокая ответственность, добросовестность, развитое чувство долга, стремление соблюдать правила и нормы, деловая направленность, а также с высоким самомнением, самолюбием, самоконтролем и лидерскими качествами, при этом проявляется беспечность, самоуверенность, самонадеянность и энергичность. То есть, люди, проявляющие стремление заменять чувства в стрессовой ситуации, склонны проявлять самоуверенность, самонадеянность, деловую направленность, ответственность и самолюбие. Возможно, это связано с тем, что сотрудники не признают в себе негативных проявлений, негативных чувств, поэтому склонны замещать их другими, при этом проявляя самолюбие, ответственность и самонадеянность.

Также, в исследовании было обнаружено, что избегание проблемных ситуаций, связано с подверженностью эмоциям, непостоянством и переменчивости, безответственностью и беспринципностью, склонностью к риску, высокой активностью, эмоциональностью и беззаботностью. То есть, сотрудники, избегающие проблемных ситуаций склонны к безответственности, повышенной эмоциональности и непостоянству. Возможно, данная связь объясняется тем, что высокая эмоциональность мешает восприятию ситуации и проявляется желание убежать от проблемной ситуации, чтобы не участвовать в ней и не принимать ответственных решений, брать ответственность за развитие проблемной ситуации.

Также, в исследовании обнаружено, что непринятие проблемной ситуации, её отрицание связано с робостью, нерешительностью, неуверенностью в своих силах, низкой чувствительностью, суровостью, самолюбием, принятием социальных норм. То есть, сотрудники не воспринимающие проблемную ситуацию, прежде всего проявляют неуверенность в своих силах и низкую чувствительность. Возможно, такая связь говорит о том, что в силу неуверенности, робости, проблемная ситуация остается незамеченной, также человек ощущает себя как нечувствительный к окружающим, с высоким самолюбием. Возможно этими

характеристиками он объясняет своё неприятие конфликтов и проблемных ситуаций.

В исследовании обнаружено, что замещение как форма психологической защиты связана с высоким интеллектом, сообразительностью, высокими умственными способностями, мечтательностью, идеалистичностью, богатым воображением, честолюбием. То есть, сотрудники выражающие негативные эмоции на более безопасных объектах, например – перенос напряжение с работы в семью, проявляют высокую сообразительность, мечтательность и богатое воображение. Возможно, это связано с тем, что сотрудники выражают свои эмоции в более подходящем, безопасном месте, при этом они обладают высокой сообразительностью и богатым воображением, которое возможно при выражении агрессии достраивает более яркие картины, позволяющие выразить негативные эмоции в семье.

Также, в исследовании было обнаружено, что вытеснение, как механизм психологической защиты связан с такими личностными проявлениями, как – низкой чувствительностью, суровостью, малыми ожиданиями от жизни, высокой критичностью, терпимостью к неудобствам, радикализмом, расслабленностью, вялостью и апатичностью, сдержанностью. То есть, сотрудники постоянно вытесняющие негативные эмоции, склонны к низкой чувствительности, сдержанны, проявляют терпимость и суровость. Возможно, это связано с тем, что негативные чувства остаются на бессознательном уровне, а человек становится нечувствительным, так как одевает своеобразный панцирь, состоящий из защиты.

В исследовании была обнаружено, что проявление самоконтроля в проблемной ситуации связано с такими личностными характеристиками, как – проницательность, хитрость, разумность, опытность, эмоциональная выдержанность, нерешительностью, робостью, неуверенностью в своих силах. То есть, сотрудники, проявляющие самоконтроль в проблемной

ситуации, склонны к разумности, опытности, но проявляют нерешительность и неуверенность в своих силах. Возможно, это объясняется тем, что сотрудники, проявляют робость, нерешительность, так как привыкли строго подчиняться правилам, при этом стараясь разумно оценить проблемную ситуацию и контролировать её.

В исследовании также отмечены единичные корреляционные связи. Так, сотрудники, старающиеся оценить проблемную ситуацию, придумать её решение, выработать новые доказательства и установки, для переосмысления проблемы, проявляют смелость, уверенность в себе, предприимчивость. Такую связь можно объяснить тем, что уверенные в своих силах сотрудники не поддаются панике в проблемной ситуации, а пытаются её передумать, извлечь из неё выгоду, переосмыслить. Сотрудники, планирующие как решить проблемную ситуацию, определяющие порядок действий при её решении, проявляют замкнутость, скрытость, обособленность. Возможно, это говорит о том, что сотрудники, предпринимающие определенные действия при решении проблемы обладают сильной эмоциональной устойчивостью и сильной нервной системой, они способны спокойно обдумать план решения проблемы, что проявляется в их замкнутости. Возможно, здесь имеет место особенности темперамента, которые также могут влиять на копинг-поведение. Сотрудники, принимающие ответственность за решение возникшей проблемной ситуации, склонны проявлять эмоциональную неустойчивость, слабость, повышенную сенситивность. Возможно, это связано с тем, что люди, склонные к эмоциональной нестабильности, достаточно часто испытывают чувство вины, в связи с чем принимают на себя ответственность, даже если её намеренно перекладывают на них.

Подводя итог анализа, можно сказать, что в личностные характеристики связаны с эффективными копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты. Так, неприятие, отрицание проблемной ситуации у сотрудников связано с робостью, нерешительностью, избегание проблемных ситуаций связано с высокой эмоциональностью. А

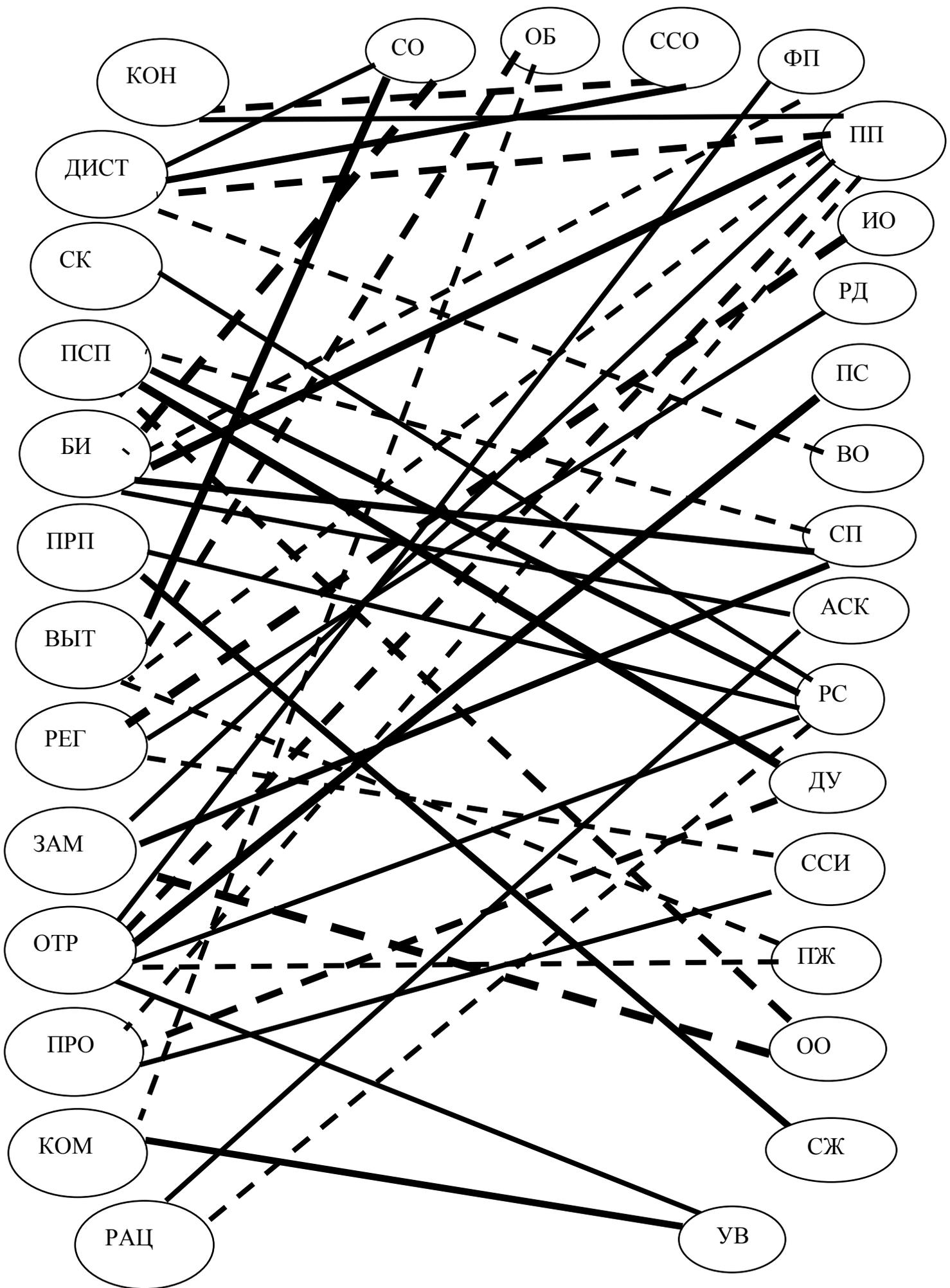
эффективные копинг-стратегии, такие как преосмысление проблемной ситуации, разработка плана действий связано с уверенностью, решительностью, а самоконтроль связан с хитростью, опытом. Стоит отметить, что личностные характеристики не так сильно влияют на совладающее поведение, как и совладающее поведение на личностные характеристики

3.2 Результаты анализа взаимосвязей характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты с характеристиками ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы

С целью проверки гипотезы о наличии значимых связей между характеристиками копинг-стратегий, механизмов психологической защиты с характеристиками ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы была использована процедура корреляционного анализа по Спирмену для ненормально распределенной (непараметрической) выборки.

Результаты корреляционного анализа характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты с характеристиками ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы представлены в приложении (Таблица 2 см. в приложении), схема приведена на рисунке 2.

Рисунок 2. Схема корреляционных связей между характеристиками копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и характеристиками ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы.



Примечание 1:

████████	P<0,001	███ ███	P<0,001 обратная связь
██████	P<0,01	███ ███ ███	P<0,01 обратная связь
█████	P<0,05	███ ███ ███ ███	P<0,05 обратная связь

Условные обозначения:

КОН – Конфронтация
ДИСТ – Дистанцирование
ПСП – Поиск социальной поддержки
СК – Самоконтроль.
БИ – Бегство-избегание.
ПРП – Планирование решение проблемы
ВЫТ – Вытеснение
РЕГ – Регрессия
ЗАМ – замещение
ОТР – Отрицание
ПРО - Проекция
КОМ - Компенсация
РАЦ – Рационализация
СО – Сексуальные отношения
ОБ – Общение
ССО – Супруг как спутник по отдыху
ФП – Финансовая поддержка
ПП – Привлекательность партнера
ИО – Искренность и открытость
РД – Работа по дому
ПС – Посвященность семье
ВО – Восхищение
СП – Собственный престиж
АСК – Активные социальные контакты
РС – Развитие себя
ДУ- Духовное удовлетворение
ССИ – Сохранение собственной индивидуальности
ПЖ – Профессиональная жизнь
ОО – Обучение - образование
СЖ – Семейная жизнь
УВ – Увлечения

Были обнаружены статистически значимые взаимосвязи между характеристиками копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и характеристиками ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы. «Конфронтация» – «Супруг как спутник по отдыху» ($r=-0,29$); «Конфронтация» – «Привлекательность партнера» ($r=0,25$); «Дистанцирование» – «Сексуальные отношения» ($r=0,26$); «Дистанцирование» – «Супруг как спутник по отдыху» ($r=0,34$); «Дистанцирование» – «Привлекательность партнера» ($r=-0,30$); «Дистанцирование» – «Восхищение» ($r=-0,21$); «Самоконтроль» – «Развитие

себя» ($r=0,24$); «Поиск социальной поддержки» – «Собственный престиж» ($r=-0,22$); «Поиск социальной поддержки» – «Развитие себя» ($r=0,31$); «Поиск социальной поддержки» – «Духовное удовлетворение» ($r=0,37$); «Поиск социальной поддержки» – «Обучение-образование» ($r=-0,28$); «Бегство-избегание» – «Сексуальные отношения» ($r=-0,41$); «Бегство-избегание» – «Финансовая поддержка» ($r=-0,22$); «Бегство-избегание» – «Привлекательность партнера» ($r=0,41$); «Бегство-избегание» – «Собственный престиж» ($r=0,31$); «Бегство-избегание» – «Активные социальные контакты» ($r=0,23$); «Планирование решения проблемы» – «Развитие себя» ($r=0,24$); «Планирование решения проблемы» – «Семейная жизнь» ($r=0,29$); «Вытеснение» – «Сексуальные отношения» ($r=0,36$); «Вытеснение» – «Общение» ($r=-0,31$); «Вытеснение» – «Привлекательность партнера» ($r=-0,22$); «Вытеснение» – «Профессиональная жизнь» ($r=-0,22$); «Регрессия» – «Искренность и открытость» ($r=-0,43$); «Регрессия» – «Работа по дому» ($r=0,21$); «Регрессия» – «Сохранение собственной индивидуальности» ($r=-0,22$); «Замещение» – «Привлекательность партнера» ($r=0,26$); «Замещение» – «Собственный престиж» ($r=0,30$); «Замещение» – «Обучение-образование» ($r=-0,34$); «Отрицание» – «Финансовая поддержка» ($r=0,23$); «Отрицание» – «Привлекательность партнера» ($r=-0,30$); «Отрицание» – «Посвященность семье» ($r=0,35$); «Отрицание» – «Развитие себя» ($r=0,27$); «Отрицание» – «Профессиональная жизнь» ($r=-0,26$); «Отрицание» – «Увлечения» ($r=0,26$); «Проекция» – «Привлекательность партнера» ($r=-0,25$); «Проекция» – «Духовное удовлетворение» ($r=-0,31$); «Проекция» – «Сохранение собственной индивидуальности» ($r=0,23$); «Компенсация» – «Общение» ($r=-0,24$); «Компенсация» – «Увлечения» ($r=0,28$); «Рационализация» – «Активные социальные контакты» ($r=0,24$); «Рационализация» – «Развитие себя» ($r=-0,26$).

Исходя из данных результатов, можно выделить наиболее значимые для нашего исследования связи. Можно отметить, что образовались некоторые симптомокомплексы связей наряду с единичными связями. При

выраженной конфронтации в поведении, активных попытках преобразовать ситуацию, вплоть до импульсивного поведения, для человека ценным является привлекательность партнера, его внешний вид, но при этом партнер не ценен, как спутник по отдыху. То есть, людям, предпочитающим активно, иногда бездумно действовать в проблемной ситуации, важен внешний вид партнера, но не важен отдых с партнёром. Возможно, это связано с тем, что люди, импульсивно действующие в проблемных ситуациях, поддаются первому впечатлению о человеке, исходя из восприятия его внешнего вида, а партнёр как спутник по отдыху для них не является ценностью. Сотрудники, стремящиеся выйти из проблемной ситуации за счет снижения субъективной значимости, ценят сексуальные отношения, отдых с супругом, при этом привлекательность партнера и восхищение партнером не играют важную роль. Возможно, данная связь объясняется тем, что для сотрудников имеет ценность социальная сторона, отдых, сексуальные отношения, общение, при этом внешний вид не имеет особого значения, в следствии этого, чтобы не разрушать и разбирать социальные связи, они стараются дистанцироваться от проблемной ситуации. В исследовании обнаружено, что высокий уровень самоконтроля положительно связан с желанием развивать себя, саморазвитием. Возможно, это объясняется тем, что сотрудники стремятся развить себя, посредством усердного самоконтроля и отслеживания своего поведения. Сотрудники, стремящиеся разрешить проблемную ситуацию с взаимодействием с другими людьми и информацией, ценят саморазвитие, совершенствование своих навыков, для них также важно получить духовное удовлетворение, однако менее важны знания об окружающем мире, желание учиться и собственный престиж. Возможно, данную связь можно объяснить тем, что сотрудники склонны привлекать окружающих людей к решению проблемной ситуации, стремятся разрешить такую ситуацию наиболее благоприятным способом, чтобы почувствовать удовлетворение от её разрешения, развить социальные взаимодействия, при этом, они не испытывают желание учиться, так как обращаются к окружающим, и для них

не важен собственный престиж, в связи с их постоянной направленностью к людям. Также, в исследовании обнаружено, что сотрудники, отрицающие проблемную ситуацию, не воспринимающие её, ценят внешний вид партнера и его привлекательность, также для них важен собственный престиж и достаточно важна общественная жизнь, активные социальные взаимодействия и контакты. При этом, для таких людей не имеют важности сексуальные отношения и финансовая поддержка. Возможно, такой симптомокомплекс объясняется тем, что сотрудники отрицающие проблемные ситуации, достаточно активно пытаются подстроиться под общество, для них важен собственный престиж, привлекательность партнера, социальные контакты, при этом не имеет значения сексуальные отношения и финансовая поддержка. То есть, они стараются жить напоказ, для общества, и не могут принять проблемные ситуации, так как боятся принять, что такая ситуация возникла. В исследовании обнаружено, что люди, старающиеся планировать, продумывать действия при решении проблемы, выстраивать определенный план действий в уме, склонны к саморазвитию, самосовершенствованию, а также ценят семейные отношения и взаимодействия, для них семья занимает достаточно важное место. Также, в исследовании обнаружено, что сотрудники склонные к такой психологической защите, как вытеснение, ценят сексуальные отношения с партнером. При этом, общение, внешний вид, привлекательность партнера и профессиональная деятельность для них не имеет особого значения. То есть, вытесняющие негативные эмоции, связанные с проблемной ситуацией, предпочитают сексуальные отношения с партнером, не ценят общение, внешний вид и профессиональную деятельность. Возможно, это объясняется тем, что у сотрудников при вытеснении остаются определенные связи с негативными эмоциями, которые в последствии влияют на ценностную сферу, а так как именно работа становится источником негативных переживаний, профессиональная сфера теряет важность, как и внешний вид, общение с окружающими людьми. В исследовании обнаружено, что

сотрудники, предпочитающие упрощать проблемную ситуацию, снижать её значимость или вести себя стереотипно, ценят работу по дому, домашние обязанности, при этом для них не имеет значение искренность, открытость в отношениях и сохранение собственной индивидуальности. Возможно, такая связь объясняется тем, что сотрудники, предпочитающие действовать стереотипно в проблемной ситуации, упрощать новую проблемную ситуацию до тех, которые ему уже были знакомы, склонны подавлять свою индивидуальность, стараются походить на окружающих и действовать также, исходя из этого не ценят искренность и открытость. В исследовании также обнаружено, что люди, попадающие в проблемные ситуации и вымещающие негативные эмоции на более безопасных объектах, например – в семье, ценят внешний вид партнера, его привлекательность и собственный престиж. При этом для них не играет роли учеба, образование, у них нет желания изучать что-то новое. Возможно, данная связь объясняется тем, что люди, вымещающие негативные эмоции на более безопасных объектах, стараются не потерять свой престиж в проблемных ситуациях и не могут проявить свои эмоции напрямую, отреагировав на ситуацию. Также, в исследовании обнаружено, что сотрудники, отрицающие проблемную ситуацию, не признают и не принимают её, ценят финансовую поддержку, семью, семейные взаимоотношения и взаимодействия, различные хобби, увлечения и саморазвитие, самосовершенствование. При этом, для таких людей не играет роли внешняя привлекательность партнера и профессиональная деятельность. Возможно, данная связь объясняется тем, что сотрудники уголовно-исполнительной системы, отрицающие проблемные ситуации, отказывающиеся их принять, стремятся к самосовершенствованию, посвятить себя семье, заниматься различными увлечениями и хобби, при этом для них не важна профессиональная деятельность, так как именно она в большинстве связана с проблемными ситуациями, стрессом и переживаниями, которые человек отрицает. В исследовании обнаружено, что люди свои неприятные, негативные чувства и мысли, присваивают их

окружающим, ценят сохранение собственной индивидуальности. При этом, для таких людей не играет роли духовное удовлетворение и внешний вид партнера. Возможно, это связано с тем, что люди, стремящиеся сохранить собственную индивидуальность, ценящие себя как личности, боятся принять в себе негативные мысли и чувства, поэтому приписывают их окружающим, при этом для них неважно духовное удовлетворение и внешний вид партнера. Также, в исследовании обнаружено, что сотрудники, не принимающие в себе негативных качеств, старающиеся их заменить другими достоинствами, придуманными или присвоенными от другой личности, ценят свои увлечения, возможность заниматься любимым делом, хобби. При этом, для них не играет никакой роли общение с окружающими людьми. Возможно, данную связь можно объяснить тем, сотрудники, заменяющие свои негативные качества другими положительными характеристиками, боятся своих негативных качеств, не принимают их и пытаются заменить, в том числе ценят возможность, заниматься любимым делом, хобби. В исследовании было обнаружено, что сотрудники в проблемной ситуации стремящиеся не только её разрешить, но и пресечь все свои эмоциональные реакции, ценят активную социальную, общественную жизнь. При этом не интересуются саморазвитием и самосовершенствованием. Возможно, эту связь можно объяснить тем, что сотрудники, пресекающие эмоциональное реагирование в проблемной ситуации, старающиеся разрешить проблемную ситуацию, ценят активные социальные контакты, хотят казаться хорошими в обществе, следовательно, стремятся к самосовершенствованию и решают проблемную ситуацию без эмоций.

Подводя итоги анализа, можно отметить, что ценностные ориентации взаимосвязаны с копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты. Так, важно отметить, что в нормативной выборке в исследованиях Н. Р. Салиховой в 2014 году и исследовании А. К. Акименко в 2016 году было выявлено влияние ценностно-смысловой сферы на совладающее поведение. Так, субъективность, осмысленность жизни влияет на выбор

эффективных копинг-стратегий, а соотношение ценностей с возможностями в работе оказывает влияние в основном на проблемно-ориентированный копинг. Наши результаты исследования частично подтвердили результаты, полученные А. К. Акименко и Н. Р. Салиховой. Так, неэффективные копинг-стратегии в основном связаны с такими ценностями как, привлекательность партнера, сексуальные отношения, собственный престиж. А эффективные копинг-стратегии связаны с такими ценностями, как семейная жизнь, активными социальными взаимодействиями, самосовершенствованием и саморазвитием.

3.3 Результаты анализа различий характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и характеристикам ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от семейного положения

С целью проверки гипотезы о наличии достоверных различий характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и характеристик ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от семейного положения был проведен сравнительный анализ средних значений с помощью U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок.

Таблица 1.

Сравнительный анализ средних значений характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и характеристик ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от семейного положения (n1=48; n2=40)

Показатели Методик	Средний ранг		U – критерий Манна-Уитни	Уровень знач. P <0,05
	Жена т	Холос т		
G	54,1	32,98	499	0,000***
H	35,81	54,93	543	0,000***
Q4	39,06	51,03	699	0,027*
Кон	38,97	51,14	694,5	0,025*
ПСП	49,83	38,1	704	0,031*
БИ	32,04	59,45	362	0,000***
ВЫТ	50,06	37,83	693	0,024*
ЗАМ	37,33	53,1	616	0,004**
ОТР	51,29	36,35	634	0,006**
КОМ	50,49	37,31	672,5	0,015*
РАЦ	34,94	55,98	501	0,000***
СО	53,56	33,63	525	0,000***
ОБ	34,06	57,03	459	0,000***
ССО	54,32	32,71	488,5	0,000***
ФП	51,14	36,54	641,5	0,007**
ПП	28,85	63,28	209	0,000***
ПС	51,69	35,88	615	0,004**
СП	33,64	57,54	438,5	0,000***
АСК	38,92	51,2	692	0,023*
РС	50,5	37,3	672	0,015*
ПЖ	33,55	57,64	434,5	0,000***

Условные обозначения:

КОН – Конфронтация

ПСП – Поиск социальной поддержки

БИ – Бегство-избегание.

ВЫТ – Вытеснение

РЕГ – Регрессия

ЗАМ – Замещение

ОТР – Отрицание

КОМ - Компенсация

РАЦ – Рационализация

СО – Сексуальные отношения

ФП – Финансовая поддержка

ПП – Привлекательность партнера

СП – Собственный престиж

АСК – Активные социальные контакты

ПЖ – Профессиональная жизнь

Н - Фактор Н- «робость - смелость»

G- Фактор G- «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»
Q4 - Фактор Q4- «расслабленность - напряженность»
БИ – Бегство-избегание
РС – Развитие себя

Результаты, полученные при сравнении средних с помощью U-критерия Манна-Уитни, показывают, что данные группы имеют между собой статистически значимые различия по характеристикам копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностным характеристикам и характеристикам ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от семейного положения. Статистически значимые различия были выявлены по показателям: Фактор G ($P < 0,001$); Фактор H ($P < 0,001$); Фактор Q4 ($P < 0,05$); Конфронтация ($P < 0,05$); Поиск социальной поддержки ($P < 0,05$); Бегство-избегание ($P < 0,001$); Вытеснение ($P < 0,05$); Замещение ($P < 0,01$); Отрицание ($P < 0,01$); Компенсация ($P < 0,05$), Рационализация ($P < 0,001$), Сексуальные отношения ($P < 0,001$), Общение ($P < 0,001$), Супруг как спутник по отдыху ($P < 0,001$), Финансовая поддержка ($P < 0,01$), Привлекательность партнера ($P < 0,001$), Посвященность семье ($P < 0,01$), Собственный престиж ($P < 0,001$), Активные социальные контакты ($P < 0,05$), Развитие себя ($P < 0,05$), Профессиональная жизнь ($P < 0,001$).

Таким образом, в группе сотрудников, не состоявших в браке, проявляется такие неэффективные копинг-стратегии и психологические защиты, как – конфронтация, бегство – избегание, замещение. То есть, мужчины, не состоящие в браке склонны в проблемной ситуации предпринимать достаточно много неэффективных действий, проявлять высокую активность, которая в итоге не направлена на решение проблемной ситуации. Также, им свойственно избегание проблемных ситуаций, их отрицание и неприятие, что также является неэффективным копинг-поведением. Также, у неженатых мужчин проявляется такой механизм психологической защиты, как замещение. То есть, мужчина выражает негативные эмоции, возникшие в проблемной ситуации, на менее опасных объектах. Например, такие сотрудники могут переносить напряжение, озлобленность в отношении с друзьями и близкими людьми. Для сотрудников, не состоявших в браке позитивным механизмом

психологической защиты выступает рационализация, она более выражена в данной группе, чем у сотрудников состоящих в браке. Так, неженатые сотрудники при решении проблемной ситуации могут эмоционально отстраниться от данной ситуации, решить проблему без эмоций, основательно продумать план действий для решения данной проблемной ситуации.

У сотрудников, состоящих в браке неэффективные механизмы психологической защиты проявляются в вытеснении и отрицании. Так женаты сотрудники, при решении проблемной ситуации могут вытеснять негативные эмоции, связанные с данной проблемой, при этом негативные эмоции вытесняются неосознанно и остаются негативные последствия, влияющие на личность в будущем. Также, сотрудники проявляют отрицание, непринятие проблемной ситуации, то есть они не воспринимают проблемную ситуацию, отрицают её существование на бессознательном уровне. Сотрудники, состоящие в браке в большей степени склонны в проблемных ситуациях к замене негативных чувств или недостатка другим, при этом замена происходит без оценки данного качества, которое присваивается, как часть личности. Можно отметить, что данная психологическая защита способствует избеганию проблемной ситуации, но не её решения.

Позитивные копинг-стратегии у сотрудников, состоящих в браке проявляются в поиске социальной поддержке. Так, сотрудники склонны обращаться к окружающим за помощью, при решении проблемной ситуации. Такая копинг-стратегия является достаточно эффективной, так как она в итоге направлена на разрешение проблемной ситуации.

Также, в группе сотрудников в зависимости от семейного положения есть различия в личностных характеристиках и характеристиках ценностно-смысловой сферы. Так, у сотрудников в браке преобладает высокая нормативность поведения, добросовестность, чувство долга. При этом, они испытывают неуверенность в своих силах, робость, нерешительность, расслабленность, апатичность, вялость. У сотрудников, не состоящих в браке

проявляется подверженность чувствам, несогласие с нормами и правилами, непостоянство, уверенность в своих силах, решительность, смелость, предприимчивость, энергичность, раздражительность, собранность, напряженность. Возможно, такие различия связаны с тем, что у сотрудников, не состоящих в браке, нет определенных обязательств, ответственности, поэтому они склонны подверженности чувствам, раздражительности в отличие от мужчин, состоящих в браке.

В ценностных ориентациях, у сотрудников, состоящих в браке в большей степени преобладает важность сексуальных отношений, ценность супруги как спутника на отдыхе, финансовая поддержка, посвященность семейным отношениям, взаимодействиям, развитие себя, саморазвитие, самосовершенствование. Для сотрудников, не состоящих в браке в большей степени ценно общение с окружающими людьми, внешняя привлекательность партнера, его внешний вид, собственный престиж, авторитет, активные социальные контакты, общественная деятельность и профессиональная жизнь, карьера, успехи на работе. Здесь, мы видим, что сотрудники, не состоящие, в браке в целом ценят в большинстве общение с окружающими людьми, общественную деятельность и активность, для них важен внешняя привлекательность партнера, собственный престиж, а также желание развиваться в профессиональной сфере, достигать новых успехов в профессии. Для сотрудников, состоящих в браке важна финансовая поддержка, сексуальные отношения, социальные взаимодействия с супругой, развитие себя, самосовершенствование, сфера взаимоотношений в семье. Возможно, такое различие связано с тем, что образование семьи, наличие детей отнимает у мужчины достаточно много времени, при этом его ценностные установки изменяются. Мужчина в меньшей степени интересуется карьерой, уделяя достаточно много внимания своей семье и воспитанию детей.

Подводя итог, можно отметить, что семейное положение влияет на формирование эффективных копинг-стратегий и механизмов

психологической защиты. Так, у неженатых сотрудников проявляется больше неэффективных копинг-стратегий. При этом также важно отметить различие в ценностных ориентациях, которые наиболее выражены в этих группах и небольшие отличия в личностных характеристиках. То есть, здесь мы можем отметить, что ценностные ориентации в большей степени различаются у женатых и неженатых сотрудников. Так, неженатые сотрудники направлены в общественную деятельность, активность, им интересен внешний вид партнера и профессиональная деятельность. В свою очередь для сотрудников, состоящих в браке свойственны такие ценности, как семья, сексуальные отношения, саморазвитие, социальные взаимодействия с супругом.

3.4 Результаты анализа различий характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и характеристикам ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от удовлетворенности браком в группе мужчин сотрудников, состоящих в браке

С целью проверки гипотезы о наличии достоверных различий характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и характеристик ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от удовлетворенности браком в группе сотрудников, состоящих в браке, был проведен сравнительный анализ средних значений с помощью U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок.

Таблица 1

Сравнительный анализ средних значений характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и характеристик ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от удовлетворенности браком, в группе сотрудников, состоящих в браке ($n_1=13$; $n_2=29$)

Показатели Методик	Средний ранг		U – критерий Манна- Уитни	Уровень знач. P <0,05
	Неу д	Удов л		
Увлечения	91	812	0	0,000***

Результаты, полученные при сравнении средних с помощью U-критерия Манна-Уитни, показывают, что данные группы не имеют между собой статистические значимые различия по характеристикам копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностным характеристикам и характеристикам ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от удовлетворенности браком, в группе сотрудников, состоящих в браке. Статистическое значимое различие было выявлено по показателю – Увлечения ($P<0,001$). То есть, у сотрудников, не проявляющих удовлетворенность браком сфера увлечений, различных хобби не имеет особой ценности, а у сотрудников, состоящих в браке данная сфера имеет достаточно высокое значение. То есть, увлечения, хобби у сотрудников, удовлетворенных браком является важной ценностью в жизни.

Стоит отметить, что результаты данного анализа могут быть искажены из-за недостатка испытуемых в группе неудовлетворенных браком. Исходя из этого является достаточно интересным и важным провести данное исследование на большой выборке в следующих работах.

Подводя итог, важно отметить, что удовлетворенность браком в данной работе не оказала никакого влияния на копинг-стратегии и механизмы психологической защиты личности, что может говорить о более важных факторах, которые оказывают влияние на создание эффективных копинг-стилей.

Выводы по эмпирической части:

1. Наша первая гипотеза нашла свое подтверждение. Между характеристик копинг-поведения, механизмами психологической защиты и личностными характеристиками существуют специфические корреляционные связи. То есть, характеристики личности влияют на совладающее поведение и формирование эффективных копинг-стратегий. Так, важно отметить, что при формировании эффективных копинг-стратегий в основном влияют такие характеристики, как уверенность в себе, самосовершенствование. А на неэффективные копинг-стратегии связаны с такими личностными характеристиками, как нерешительность, робость, самолюбие.
2. Наша вторая гипотеза нашла свое подтверждение. Между характеристик копинг-поведения, механизмами психологической защиты и характеристиками ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы существуют специфические корреляционные связи. Оказывается, что копинг-поведение в большей мере связано как раз с ценностно-смысловой сферой личности, так как было обнаружено значительно больше корреляционных связей. При этом, связывая данные исследования с нормативной выборкой, можно отметить, что в нормативной выборке в исследованиях Н. Р. Салиховой в 2014 году и исследовании А. К. Акименко в 2016 году было выявлено влияние ценностно-смысловой сферы на совладающее поведение. При этом,

неэффективные копинг-стратегии в основном связаны с такими ценностями, как сексуальные отношения, привлекательность партнера, собственный престиж. Эффективные копинг-стратегии связаны с ценностью семейной жизни, активным социальным взаимодействием, самосовершенствованием и саморазвитием. В исследованиях А. К. Акименко и Н. Р. Салиховой выявилось, что на копинг-стратегии влияет осмысленность жизни, субъективный локус контроля, кроме этого для мужчин важно в большей степени здоровье, а для женщин познание. В нашей работе было выявлено, что на эффективные копинг-стратегии влияют ценности, подразумевающие под собой определенные социальные взаимодействия, такие как семья, активные социальные контакты.

3. Наша третья гипотеза нашла свое подтверждение. Между характеристиками копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и ценностно-смысловой сферой сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от семейного положения существуют значимые различия. То есть, семейное положение влияет на копинг-стратегии. У сотрудников, не состоящих в браке в целом больше выявлено неэффективных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Причем механизмов психологической защиты у сотрудников, состоящих в браке было выявлено примерно одинаковое количество. Так, неженатые сотрудники направлены в общественную деятельность, активность, им интересен внешний вид партнера и профессиональная деятельность. В свою очередь для сотрудников, состоящих в браке свойственны такие ценности, как семья, сексуальные отношения, саморазвитие, социальные взаимодействия с супругом.
4. Наша четвертая гипотеза не нашла своего подтверждения. Так, не было выявлено, что группы различаются между собой в

зависимости от удовлетворенности браком. То есть, характеристики копинг-стратегий, механизмы психологической защиты не различаются в связи с удовлетворенностью браком. Мы обнаружили значимое отличие в ценностях. Для группы удовлетворенных браком увлечения представляют большую ценность, чем для группы неудовлетворенной браком. Также, возможно, что данные результаты искажены из-за недостаточности выборки.

Заключение

Теоретический анализ литературы показал, что изучение совладающего поведения и копинг-стратегий является актуальной проблемой на текущий момент. Исследования совладающего поведения и копинг-стратегий достаточно обширны. Так, исследованиями копинг-поведения занимались две психологические школы – Пермская психологическая школа и Костромская психологическая школа. Впервые изучением копинг-стратегий занималась Т. Л. Крюкова и её последователи. Они понимают совладающее поведение в соответствии с теорией психологии субъекта как адаптивное и зрелое поведение. А копинг-поведение рассматривают – как результат становления сознания и самосознания личности, сопряженный со зрелой картиной мира, обусловленный социокультурными традициями, который помогает влиться личности в общество.

В зарубежной психологии копинг-поведение изучалось в трех подходах:

- Диспозиционный подход (поиск качеств, способствующих лучшему совладанию с трудностями). Изучались личностные качества, способствующие преодолению стрессовой ситуации.
- Ситуационный (совладание как специфическая стратегия, меняющаяся в соответствии с ситуациями). С. Фолкман и Р. Лазарус рассматривали совладание как изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на разрешение проблемной ситуации.
- Интегративный подход рассматривает влияние и более изменчивых ситуационных факторов, когнитивных и поведенческих усилий, а также личностных факторов, влияющих на выбор копинг-стратегии.

В отечественной психологии копинг изучался с позиции интегративного подхода. При этом предназначение копинг-стратегий было в

адаптации человека к требованиям ситуации. То есть, человек мог контролировать данную ситуацию.

Также, на текущий момент, совладающее поведение изучается в двух подходах:

Первый подход (С. К. Нартова-Бочавер, Р. Лазарус, С. Фолкман) в совладающее поведение включают как осознанные копинг-стратегии, так и неосознанные механизмы психологической защиты.

Второй подход (Н. Хаан) в совладающее поведение разводится, копинг-стратегии представляют собой осознанное поведение, а механизмы психологической защиты неосознанными и не имеющими влияния на ситуацию.

Благодаря проведенному теоретическому анализу, мы отметили влияние факторов на совладающее поведение, таких как – характеристики личности, особенности ценностно-смысловой сферы, семейных взаимоотношений, условий работы. При этом, проблема формирования эффективных копинг-стратегий у сотрудников, работающих в экстремальных условиях совершенно не разработана. Хотя, результаты таких исследований включающих создание программ, рекомендаций должны обязательно включаться в корпоративное образование сотрудников уголовно-исполнительной системы.

В данном исследовании была предпринята попытка изучения характеристик совладающего поведения, копинг-стратегий их взаимосвязей с личностными характеристиками и особенностями ценностно-смысловой сферы.

Относительно сотрудников уголовно-исполнительной системы, результаты нашего исследования говорят о том, что такие факторы, как личностные характеристики и ценностно-смысловая сфера личности влияют на совладающее поведение и копинг-стратегии. В нашем исследовании была выявлена особенность, что ценностно-смысловая сфера имеет больше взаимосвязей с копинг-стратегиями и механизмами психологической

защиты. В результате корреляционных анализов, мы выявили, что такие черты, как нерешительность, неуверенность в собственных силах, робость связаны с неэффективными копинг-стратегиями. А самолюбие, чувство долго связано с гиперкомпенсацией, которая также является неэффективной копинг-стратегией. При этом, позитивные копинг-стратегии связаны с решительностью, уверенностью в собственных силах, самосовершенствование.

Ценностно-смысловая сфера сотрудников уголовно-исполнительной системы имеет большое количество взаимосвязей с копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты. При этом, связывая данные исследования с нормативной выборкой, можно отметить, что в нормативной выборке в исследованиях Н. Р. Салиховой в 2014 году и исследовании А. К. Акименко в 2016 году было выявлено влияние ценностно-смысловой сферы на совладающее поведение. При этом, неэффективные копинг-стратегии в основном связаны с такими ценностями, как сексуальные отношения, привлекательность партнера, собственный престиж. Эффективные копинг-стратегии связаны с ценностью семейной жизни, активным социальным взаимодействиям, самосовершенствованием и саморазвитием. В исследованиях А. К. Акименко и Н. Р. Салиховой выявилось, что на копинг-стратегии влияет осмысленность жизни, субъективный локус контроля, кроме этого для мужчин важно в большей степени здоровье, а для женщин познание. В нашей работе было выявлено, что на эффективные копинг-стратегии влияют ценности, подразумевающие под собой определенные социальные взаимодействия, такие как семья, активные социальные контакты.

Также, были выявлены различия характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, личностных характеристик и ценностно-смысловой сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от семейного положения. То есть, мы можем сделать вывод, что на копинг-стратегии влияет семейное положение. У сотрудников,

не состоящих в браке в целом больше выявлено неэффективных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Причем механизмов психологической защиты у сотрудников, состоящих в браке было выявлено примерно одинаковое количество. Так, неженатые мужчины направлены в общественную деятельность, активность, им интересен внешний вид партнера и профессиональная деятельность. В свою очередь для сотрудников, состоящих в браке свойственны такие ценности, как семья, сексуальные отношения, саморазвитие, социальные взаимодействия с супругом.

При этом, было выявлено, что удовлетворенность браком никак не влияет на копинг-поведение, возможно это объясняется тем, что в группах было слишком мало респондентов, и результаты теста были недостоверны.

Библиографический список:

1. *Акименко, А. К.* Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности [Текст] / А. К. Акименко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития – 2016. – №2. – С. 151 – 156.
2. *Алямкина, М. А.* Особенности ценностно-смысловой сферы женщин, не состоящих в браке / М. А. Алямкина, Е. В. Арсентьева // Огерёв-Online – 2014. – №3. – С. 1 – 4.
3. *Ануфриюк, К. Ю.* Защитно-совладающее поведение и его роль в социально-психологической адаптации подростков [Текст] / К. Ю. Ануфриюк // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология – 2008. – № 4. – С. 147 – 153.
4. *Барабанова, А. В.* Особенности ценностно-смысловой сферы личности руководителей и сотрудников кадровой службы учебного центра [Текст] / А. В. Барабанова // Вестник Самарской государственной академии. Серия: Психология – 2013. – №1. – С. 58 – 74.
5. *Беркович, Л. С.* Самоактуализация личности как один из компонентов исследования психолого-социальной компетентности сотрудников УИС / Л. С. Беркович // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2007. – №2. – С. 29 – 31.
6. *Битюцкая, Е. В.* Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями [Текст] / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология – 2011. – №1. – С. 100 – 110.
7. *Быстрова, Т. В.* Взаимосвязь копинг-стратегий и психологических защит с уровнем жизнестойкости у осужденных с длительным сроком отбывания наказания /Т. В. Быстрова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология – 2016. – №4. – С. 33 – 38.

8. *Василенко, Т. Д.* Роль характеристик ситуации хронического соматического заболевания в трансформации ценностно-смысловой сферы личности / Т. Д. Василенко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология – 2011. – №29. – С. 76 – 81.
9. *Васюра, С. А.* Коммуникативная активность и совладание со стрессом в деятельности менеджеров в сфере туризма / С. А. Васюра // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки и социальные науки – 2014. – №1. – С. 430 – 434.
10. *Вербицкая, Н. О.* Формирование адаптивных копинг-стратегий у представителей современной молодежи как фактора их экономического воспитания в современных экономических условиях России /Н. О. Вербицкая, Л. В. Оринина // ЭТАП: Экономическая теория, анализ, практика – 2015. – №5. – С. 95 – 105.
11. *Винокурова, А. Л.* Самосознание и особенности ценностно-смысловой сферы личности в профессиональной деятельности (на примере сотрудников государственных и коммерческих организаций) [Текст] / А. Л. Винокурова, Л. А. Коростылева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Социология – 2008. – №2. – С. 123 – 127.
12. *Вяткин, Б. А.* Стиль деятельности в экстремальных условиях как эмерджентное свойство интегральной индивидуальности руководителей тушения пожаров / Б. А. Вяткин, Е. В. Ковтун // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2015. – №1. – С. 3 – 7.
13. *Глазкова, Т. В.* Семья как ценностно-смысловая модель культуры / Т. В. Глазкова // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств – 2014. – №6. – С. 52 – 56.
14. *Горбунов, К. Г.* Особенности мотивации служебной деятельности сотрудников УИС с различным трудовым стажем / К. Г. Горбунов, А.

- К. Куатов // Вестник Омского университета. Серия «Психология» – 2007. – №2. – С. 61 – 67.
15. Деева, Н. А. Особенности временной перспективы и внутреннего конфликта у сотрудников ОВД с различным стажем службы [Текст] / Н. А. Деева, А. С. Колесникова // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2015. – №1. – С. 40 – 44.
16. Делгатов, М. М. Ценностно-смысловая сфера и дезадаптивное поведение личности студенческой молодежи / М. М. Делгатов, Н. Т. Магомедова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки – 2013. – №6. – С. 1 – 7.
17. Зарубка, Е. Ю. Профессиональная адаптация и копинг-стратегии / Е. Ю. Зарубка, Н. С. Вакарина // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования – 2014. – №9. – С. 246 – 253.
18. Земскова, А. А. Копинг-стратегии у сотрудников МЧС России с различным уровнем креативности / А. А. Земскова, Н. А. Кравцова // Вестник психиатрии и психологии Чувашии – 2015. – №2. – С. 26 – 42.
19. Каллистарова, Е. Е. Психологическая и профессиональная подготовка сотрудников УИС / Е. Е. Каллистарова // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2007. – №1. – С. 21 – 23.
20. Калманов, Г. Б. Социально-психологические формы дезадаптации у сотрудников УИС и профилактика / Г. Б. Калманов, В. Г. Козюля // Психопедагогика в правоохранительных органах – 1996. – №6. – С. 34 – 36.
21. Капцов, А. В. Соотношение выраженности терминальных и инструментальных ценностей в аксиосфере работающей молодежи [Текст] / А. В. Капцов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология – 2012. – №2. – С. 97 – 106.

22. *Каширский, Д. В.* Ценностно-смысловая сфера личности и синдром эмоционального выгорания сотрудников спасательного отряда МЧС / Д. В. Каширский, А. Н. Овчинникова, Н. В. Сабельникова // Вестник Костромского государственного университета – 2012. – №3. – С. 131 – 134.
23. *Ковалёва, О. А.* Совладание руководителей со стрессом на рабочем месте / О. А. Ковалёва // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика – 2013. – №4. – С. 149 – 152.
24. *Ковальская, О. С.* Личность в период ранней юности: особенности ценностно-смысловой сферы и совладающего поведения / О. С. Ковальская // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика – 2012. – №2. – С. 198 – 201.
25. *Корытова, Г. С.* Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия [Текст] / Г. С. Корытова, Ю. А. Еремина // Вестник Томского государственного педагогического университета – 2015. – №3 – С. 42 – 48.
26. *Кружкова, О. В.* Проблема диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении / О. В. Кружкова, Д. М. Никифорова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология – 2012. – № 31. – С. 4 – 12.
27. *Куваева, И. О.* Ресурсные функции совладающего поведения в зависимости от профессиональной специализации / И. О. Куваева, А. О. Сергеева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика – 2015. – №2. – С. 102 – 106.
28. *Лапкина, Е. В.* Онтологическая структура защитно-совладающего поведения личности в разные периоды взрослости / Е. В. Лапкина //

- Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика – 2013. – №4. – С. 135 – 139.
29. *Лапкина, Е. В.* Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий и функций [Текст] / Е. В. Лапкина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика – 2015. – №4. – С. 130 – 133.
30. *Личук, Т. П.* Особенности ценностно-смысловой сферы у студентов магистратуры (на примере направления подготовки «строительство») / Т. П. Личук, М. Ю. Толстой, О. Г. Глызина // Вестник Иркутского государственного технического университета – 2013. – №6. – С. 260 – 265.
31. *Магулова, Ж. А.* Корпоративная культура современной организации в условиях меняющегося общества / Ж. А. Магулова // Вестник Международного института экономики и права – 2015. – №3. – С. 79 – 89.
32. *Малышев, И. В.* Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации / И. В. Малышев // Современные исследования социальных проблем – 2012. – №12. – С. 1 – 22.
33. *Маняхин, А. В.* Социально-психологическая характеристика особенностей ролевого взаимодействия сотрудников учреждений уголовно-исполнительной системы и лиц, осужденных к лишению свободы / А. В. Маняхин // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология – 2014. – №3. – С. 99 – 104.
34. *Милахова, С. И.* Влияние субъективных оценок трудности ситуации неопределенности на выбор студентами стратегий совладания / С. И. Милахова // Вестник Костромского государственного университета им.

- Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология – 2007. – №13. – С. 166 – 168.
35. *Михеева, А. А.* Эмоциональное выгорание и ценностные ориентации сотрудников УИС Казахстана с различным стажем служебной деятельности [Текст] / А. А. Михеева, Т. В. Черникова // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2016. – №3. – С. 46 – 49.
36. *Молчанова, Е. Ю.* Личностная обусловленность выбора стратегий совладающего поведения сотрудников ОВД [Текст] / Е. Ю. Молчанова // Теория и практика общественного развития – 2013. – №1. – С. 100 – 102.
37. *Мякотин, И. С.* Особенности совладающего поведения при социальной фобии / И. С. Мякотин // Universum: психология и образование – 2016. – №10. – С. 1 – 3.
38. *Набойченко, Е. С.* Влияние мотивов и ценностно-смысловых ориентаций на профессиональную деятельность курсантов МЧС [Текст] / Е. С. Набойченко, Т. С. Вершинина // Педагогическое образование в России – 2013. – №6. – С. 65 – 68.
39. *Олейник, О. Ю.* Взаимосвязь уровня социально-психологической адаптированности с защитно-совладающим поведением студентов / О. Ю. Олейник, Н. Е. Коренкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика – 2010. – № 16. – С. 196 – 200.
40. *Останина, Н. В.* Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе / Н. В. Останина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена – 2008. – №5. – С. 127 – 131.
41. *Ощепкова, О. В.* Роль эстетического воспитания в формировании профессиональной компетенции сотрудника УИС / О. В. Ощепкова //

- Известия Самарского научного центра Российской академии наук – 2012. – №3. – С. 337 – 340.
42. *Пантилеев, С. Р.* Методика диагностики защитных механизмов личности [Текст] / С. Р. Пантилеев, Е. Ю. Жилина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология – 2009. – №1. – С. 67 – 80.
43. *Поляков, А. В.* Развитие профессионально-важных качеств оперативных сотрудников федеральной службы исполнения наказаний как основной фактор успешного вхождения в должность / А. В. Поляков // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки – 2015. – №3. – С. 210 – 214.
44. *Попова, В. В.* Системное исследование совладающего поведения с позиции теории интегральной индивидуальности / В. В. Попова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология – 2011. – №4. – С. 229 – 231.
45. *Салихова, Н. Р.* Соотношение характеристик ценностно-смысловой сферы личности и стратегий совладающего поведения [Текст] / Н. Р. Салихова, М. В. Клементьева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки – 2014. – №5. – С. 224 – 235.
46. *Сенгеева, О. Л.* Современные подходы в изучении психологического благополучия и совладающего поведения / О. Л. Сенгеева // Вестник Бурятского государственного университета – 2012. – №5. – С. 28 – 31.
47. *Сергеева, И. А.* Ценностно-смысловая сфера личности студентов [Текст] / И. А. Сергеева, В. В. Кустова // Вестник Челябинского педагогического государственного университета – 2017. – №6. – С. 145 – 151.
48. *Степанова, О. Н.* Мотивационный компонент в структуре профессиональной адаптации сотрудников УИС / О. Н. Степанова // Вестник Бурятского государственного университета – 2011. – №5. – С. 168 – 172.

49. *Сун, К. Э.* Кросскультурный анализ влияния этнопсихологических особенностей на совладающее поведение представителей японского и русского этносов [Текст] / К. Э. Сун // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки – 2013. – №2. – С. 1 – 7.
50. *Сунцова, Я. С.* Особенности психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин / Я. С. Сунцова // Вестник Удмуртского университета. Серия: «Философия. Психология. Педагогика» – 2014. – №3. – С. 50 – 60.
51. *Таши, К. В.* Организационная культура и совладающее поведение работника [Текст] / К. В. Таши // Научные труды Московского государственного университета – 2016. – №2. – С. 5 – 12.
52. *Фетискин, Н. П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / под ред. Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова –М.: Изд-во Института Психотерапии – 2002. – 490 с.
53. *Фомичева, М. А.* Причина возникновения депрессивного состояния у сотрудников УИС / М. А. Фомичева // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2006. – №3. – С. 86 – 87.
54. *Шмаков, Н. А.* Взаимосвязь социально-психологической адаптации и копинг-стратегии у менеджеров [Текст] / Н. А. Шмаков // Вестник Московского государственного лингвистического университета – 2013. – №16. – С. 193 – 202.
55. *Яковлева, С. А.* Особенности совладающего поведения старшеклассников с учетом локуса контроля / С. А. Яковлева // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогика и психология – 2012. – №3. – С. 259 – 263.

Приложения

Приложение 1.

Таблица 1.

Результаты анализа взаимосвязей характеристик копинг-стратегий, механизмов психологической защиты с характеристиками личности сотрудников уголовно-исполнительной системы

Показатели	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
КОН																
ДИСТ																
СК											0,22*					
ПСП								-0,28**								
ПО			-0,23*													
БИ						-0,29**		0,26*								
ПРП	-0,27**															
ПП																
ВЫТ													0,26*			-0,22*
РЕГ																
ЗАМ		0,23*							-0,23*							
ОТР															0,22*	
ПРО											0,27*					
КОМ								-0,23*	-0,31**							
ГИП							0,24*						-0,21*		0,25*	
РАЦ								0,37***								

Условные обозначения:

- Фактор А- «замкнутость-общительность»
- Фактор В- «интеллект»
- Фактор С- «эмоциональная нестабильность- эмоциональная стабильность»
- Фактор Е- «подчиненность- доминантность»
- Фактор G- «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»

- Фактор Н- «робость - смелость»
- Фактор I- «жесткость-чувствительность»
- Фактор L- «доверчивость - подозрительность»
- Фактор М- «практичность-мечтательность»
- Фактор N- «прямолинейность-дипломатичность»
- Фактор О- «спокойствие – тревожность»
- Фактор Q1- «консерватизм - радикализм»
- Фактор Q2- «конформизм - нонконформизм»
- Фактор Q3- «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»
- Фактор Q4- «расслабленность - напряженность»

Конфронтация.

Дистанцирование.

Самоконтроль.

Принятие ответственности.

Бегство-избегание.

Планирование решение проблемы

Положительная переоценка.

Поиск социальной поддержки.

контакты																
Развитие себя			0,24*	0,31**			0,24*					0,27*				-0,26*
активные социальные контакты																
Духовное удовлетворение				0,37***									-			0,31**
Сохранение собственной индивидуаль-ти										-0,22*						0,23*
Профессиональная жизнь									-0,22*							-0,26*
Обучение-образование				-0,28**							-					0,34***
Семейная жизнь							0,29**									
Общественная жизнь																
Увлечения													0,26*			0,28*

Условные обозначения:

Нежность.

Сексуальные отношения.

Общение.

Супруг(а) как спутник по отдыху.

Финансовая поддержка.

Привлекательность партнера.

Искренность и открытость.

Работа по дому.

Посвященность семье.

Восхищение.

Собственный престиж.

Высокое материальное положение.

Креативность.

Развитие себя

Активные социальные контакты.

Достижения.

Духовное удовлетворение.

Сохранение собственной индивидуальности.

Сферы жизни:

Профессиональная сфера.

Сфера обучения и образования.

Сфера семейной жизни.

Сфера общественной жизни.

Сфера увлечений.

Конфронтация.

Дистанцирование.

Самоконтроль.

Принятие ответственности.

Бегство-избегание.

Планирование решение проблемы

Положительная переоценка.

Поиск социальной поддержки.