

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой

_____ Е.А. Иванова
« _____ » _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Взаимосвязь копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих

Исполнитель
студент группы 364сб1

Р.В. Миронов

Руководитель
доцент, канд.псих.наук.

О.Д. Стародубец

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Благовещенск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Амурский государственный университет
(ФГБОУВО «АмГУ»)

Факультет Социальных наук
Кафедра Психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

Зав. кафедрой
_____ Е.А. Иванова
« ____ » _____ 2017 г.

З А Д А Н И Е

К бакалаврской работе (проекту) студента группы 364сб1

1. Тема бакалаврской работы (проекта): **Взаимосвязь копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих**

(утверждено приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы (проекта): **10.01.17**

3. Исходные данные к бакалаврской работе (проекту):

материалы анализа психолого-педагогической литературы, методической документации, рекомендаций, статистические данные

4. Содержание бакалаврской работы (проекта) (перечень подлежащих разработке вопросов): **теоретические основы взаимосвязи копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих, особенности и структура, основные направления и порядок работы, результаты эмпирического исследования**

5. Перечень материалов приложения (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов): **5 рисунков, 3 таблицы, графики, иллюстрирующие результаты бакалаврского исследования**

6. Консультанты по бакалаврской работе (проекту) (с указанием относящихся к ним разделов) – **отсутствуют**

7. Дата выдачи задания – **01.09.2016**

Руководитель бакалаврской работы (проекта) –
– **доцент кафедры ПиП, канд. псих. наук Ольга Дмитриевна Стародубец**
(ФИО, должность, уч. степень и звание)

Задание принял к исполнению: _____ /**Миронов Р.В.** /
(дата, подпись студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 64-страницы печатного текста, 54 источника литературы, 3 таблицы, 5 рисунков, 3 приложения.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, КОНФРОНТАЦИОННЫЙ КОПИНГ, ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ, АДАПТАЦИЯ, АДАПТИВНОСТЬ, АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, АДАПТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ.

В первой главе бакалаврской работы дано понятие копинг-стратегий, представлена их классификация, подходы к изучению и особенности формирования. Также в данной главе описаны психологические особенности прохождения военной службы по контракту и раскрыта важность копинг-стратегий в формировании адаптивности.

Вторая глава содержит результаты исследования взаимосвязи копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих, а также выводы об уровне адаптивности военнослужащих. В данной главе представлены также результаты проверки гипотезы исследования.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические основы изучения взаимосвязи копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих	7
1.1 Понятие «копинг-стратегии» в психологической науке	7
1.2 Психологическая характеристика воинской службы	16
1.3 Роль копинг-стратегий в формировании адаптивности военнослужащих	24
2 Исследование взаимосвязи копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих	32
2.1 Организация и методы исследования	32
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	37
Заключение	45
Библиографический список	47
Приложение А Методика «Копинг-тест» Р. Лазаруса	53
Приложение Б Методика «Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина	55
Приложение В Сводная таблица результатов исследования	63
Приложение Г Статистическая таблица	64

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в психологии весьма серьезно разрабатывается проблема «совладающего поведения», ответ на вопрос, представляющий большой интерес теории и практики, каким образом и какими способами человек справляется с стрессовыми событиями и ситуациями собственной жизни, как он их разрешает пытаются найти многие исследователи.

В современной отечественной психологии, несмотря на то, что изучение данной проблемы началось сравнительно недавно, имеется уже немалое количество работ по данной проблематике, в которых рассматриваются различные виды стратегий совладающего поведения, реализуемые в трудных жизненных ситуациях разными людьми. В настоящее время в российской психологии часто стало использоваться понятие «совладающее поведение», но иногда встречается и западный вариант термина «копинг» (coping), копинг-поведение (coping-behavior). Проблемами совладающего поведения занимались исследователи как отечественной (Китаев-Смык Л.А., Абульханова К.А., Бодров В.А., Анцыферова Л.И. и др.) так и зарубежной (Фрейд З., Хорни К., Селье Г., Лазарус Р., Фолкман С. и др.) психологии.

Социально-психологические проблемы адаптивности изучались в работах отечественных психологов К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, А.А. Бодалева, А.В. Брушлинского, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, В.В. Столина, И.С. Якиманской, а также в зарубежной психологии.

Необходимость ускорения и оптимизации процессов адаптации к сложным условиям службы по контракту, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в процессе приспособления к новым условиям, а также выявление психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Изучение психологических аспектов адаптивности связано, в основном, с исследованием внешних и

внутренних факторов адаптации в группе.

В данной работе предпринята попытка изучить взаимосвязь копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих.

Объект исследования – копинг-стратегии.

Предмет исследования – взаимосвязь копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих.

Цель исследования – изучить взаимосвязь копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих;
2. Определить типы копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих;
3. Изучить характер взаимосвязи копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих.

Гипотеза исследования – существует взаимосвязь между показателями типом копинг-стратегий и уровнем адаптивности военнослужащих.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, методы математической обработки данных.

База исследования – Пограничное Управление Федеральной Службы Безопасности России по Республике Дагестан г. Каспийск.

Выборка – 25 военнослужащих по контракту в возрасте 23-35 лет.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И АДАПТИВНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

1.1 Понятие «копинг-стратегии» в психологической литературе

Совладание личности с трудными жизненными ситуациями изучается с 50-60 гг. XX в., прежде всего в зарубежной психологии Лазарусом, Фолькманном, Паркером, Мадди и другими. Сам термин копинг-стратегии введен американским психологом Л. Мерфи в 1962 году для описания преодоления детьми кризисов развития.

В российской психологической науке копинг-поведение изучается с конца 90-х годов прошлого века, когда впервые появились публикации по проблеме совладающего поведения (Китаев-Смык Л.А., Абульханова К.А., Бодров В.А.). В российской психологии в настоящее время все чаще используют понятие «совладающее поведение» (Анцыферова Л.И.), хотя иногда используется и западный вариант термина «копинг» или копинг-поведение.

Копинг-поведение (совладающее поведение) многими авторами понимается как совокупность гибких, динамичных поведенческих и когнитивных усилий человека, которые позволяют справиться с серьезными, напрягающими, превосходящими возможности личности жизненными ситуациями [45]. Совладающее поведение (копинг) – «поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса» [34].

В настоящее время не выработана единая классификация копинг-стратегий, однако наиболее полное описание копингов предложено Р. Лазарусом и С. Фолкман, согласно которым в совладающем поведении выделяется следующие основные аспекты:

1. Проблемно-фокусированный копингом, который понимается как попытка улучшения отношений «человек-среда», с помощью изменения когнитивной оценки ситуации.
2. Эмоционально-фокусированный копинг представляет собой мысли и

действия с целью снижения физического или психологического влияния стресса на личность.

Так же ряд исследователей разграничивают активный и пассивный копинги. Активные копинг-стратегии направленные на непосредственное изменение природы стрессора или переосмысление, в то время как предпочтение избегающих стратегий может привести индивидуума к деятельности (например, употребление алкоголя) или психических состояний, которые удерживают их от прямого решения стрессовых событий. Многочисленные исследования по изучению копинг-стратегий показывают, что предпочтение активных справляющихся стратегий, будь то поведенческие или эмоциональные – являются лучшими способами взаимодействия со стрессовыми событиями. В то время как, предпочтение избегающих стратегий – являются психологическим фактором риска или маркером для неблагоприятных ответов на стрессовые события жизни [44].

Когда человек использует неконструктивное поведение, то ригидные механизмы психологической защиты в трудной жизненной ситуации приводят к нарастанию стрессовой ситуации и со временем происходит истощение адаптационных ресурсов личности, что влечет за собой снижение стрессоустойчивости.

К основным проблемам, с которыми встречаются исследователи копинг-стратегий относятся:

1. Сложности в выделении критериев-признаков совладающего поведения, в связи чем необходимо правильно понимать различия между понятиями «совладающее поведение» и «психологическая защита» – с одной стороны, и понятий «адаптация», «саморегуляция» и «совладающее поведение», – с другой. Основные критерии совладающего поведения – это его осознанность, целенаправленность, возможность контроля над ситуацией, адекватность ситуации, значимость выбора стратегии поведения для психологического благополучия личности, социально-психологическая обусловленность и возможность обучения этому виду поведения [24].

2. Сложности определения понятия «копинг-ресурс», или «ресурс совладающего поведения» личности и разделение этих ресурсов на группы и их изучение. Копинг-ресурс – это средства и возможности личности, осознанное использование которых способствует получению необходимого результата, т.е. возможности справиться с трудной ситуацией. Как правило ресурсы совладающего поведения разделяют на внешние (средовые) и внутренние (индивидуально-психологические). Помощь в осознании и актуализации ресурсов совладания, имеющихся у человека, расширение доступности этих ресурсов – важнейшая задача практической психологии.

3. Сложность изучения таких факторов и детерминант совладающего поведения как: личностный или диспозиционный, ситуационный или динамически и социокультурный.

4. Сложность диагностики совладающего поведения, в связи с отсутствием методик, полностью удовлетворяющих требованиям практики. Наиболее распространённым способом изучения такого поведения является субъективный отчет респондента о способах и формах поведения в различных ситуациях. В перспективе предполагается изучение совладающего поведения комплексно, в сочетании количественных и качественных методов анализа, с анализом феноменологии переживаний личности [25].

По мнению Р. Лазаруса, развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации личности, определяется механизмами преодоления стресса. Поведение рассматривается как результат взаимодействия между человеком и окружающей средой. Р. Лазарус вводит понятие «копинга» (coping) – преодоление стресса, совладение с ним. Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называют копинг-поведением или совладающим поведением [30].

Для совладения со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта (личностных ресурсов или копинг-ресурсов). Совладающее поведение является результатом взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов.

В настоящее время в психологии и акмеологии идет интенсивный поиск конструкторов, характеризующих способность личности быть устойчивой к многочисленным жизненным проблемам и трудностям, сохранять психологическое здоровье и успешно развиваться, адаптируясь как к социальным, так и к личностным трансформациям и кризисам. Одним из таких конструкторов является понятие «совладающее поведение».

Оно относится к малоизученным жизнотворческим дарованиям личности или ее конструктивным силам, инициирующим направленную на мир и самого себя преобразующую активность человека. Совладающее со стрессом или трудной жизненной ситуацией поведение (копинг) связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием результата, творческим порождением новых выходов и решений проблемной ситуации [27].

Однако совладающее поведение понимается неоднозначно разными исследователями. Несмотря на множество исследований, которые были проведены в этой сфере, вопрос о копинг-стратегиях остается спорным и весьма непостоянным. При форсировании трудных жизненных ситуаций человек пользуется большим набором активных (копинг-стратегии) и пассивных (защитные механизмы) стратегий, представляющих собой приоритетные формы адаптации человека. Выбором стратегии совладания обусловлено психологическое благополучие отдельных людей, так и общества в целом. Эффективность совладания человека с жизненными задачами обеспечивает удовлетворенность собой, достигнутыми результатами, успешное освоение мира и гармоничное развитие личности. Поэтому изучение копинг-стратегий личности продолжает оставаться одной из важнейших проблем науки и практики.

Описание копингов и психологической защиты достаточно широко представлено в зарубежных теориях личности (Фрейд З., Фрейд А., Хорни К., Фромм Э. и др.), трансактного анализа (Берн Э.), гуманистической психологии (Роджерс К., Коул К.), социального научения (Роттер Дж., Эфран Д.), учения об общем адаптационном синдроме (Селье Г.), в когнитивно-феноменологической теории (Лазарус Р., Фолкман С.) и др. В отечественной психологии активное

изучение проблематики совладающего поведения началось сравнительно недавно, с 90-х годов XX столетия. Тем не менее, существует достаточно обширный ряд исследований на эту тему [8].

Большинство отечественных исследователей понимают совладающее поведение как особый вид социального поведения человека, которое обеспечивает его психологическое здоровье и благополучие, но может быть и разрушительным для него. Копинги позволяют личности справляться с трудными жизненными ситуациями, направлено на осознание ситуации и активное взаимодействие или приспособление к ней [3].

Субъектно-деятельностный подход, понимает совладание с жизненными трудностями подобным образом, культивируя идею о способности личности быть активным субъектом собственной жизни и тогда ценности личности, ее мотивы, смыслы, способы преодоления трудных жизненных ситуаций, разрешение противоречий и конфликтов, проявляются в инициативности, ответственности, связанными с представлением себя как ответственного субъекта собственной жизни. Формирование индивидуального стиля совладающего поведения не происходит при полной пассивности человека и требует включения как его приспособительной активности, так и активности, направленной на преобразование окружающего мира или ситуации, с которой человек столкнулся, и преобразование себя как непосредственного источника данной активности.

Специалисты подразделяют совладающее поведение на конструктивные и неконструктивные формы или стратегии. К конструктивным можно отнести достижение цели, обращение за помощью к другим людям, внимательное и подробное обдумывание проблемы и способов ее преодоления, изменение собственного отношения к сложной жизненной ситуации, изменение самого себя и системы собственных установок и стереотипов. Неконструктивные – это пассивность, избегание, агрессивность, импульсивность в поведении, эмоциональные срывы и др. [17].

В кризисные периоды развития, человек особенно нуждается в использовании конструктивных способов совладания со стрессом в своем поведении, поскольку испытывает серьезное напряжение колоссальное стрессовое воздействие в ситуации несоответствия возникающих новых потребностей старым возможностям их удовлетворения. Изучение совладающего поведения личности проводится в различных возрастных группах – от раннего детства до старости, некоторые исследования посвящены также гендерному анализу совладающего поведения. Решая важнейшие акмеологические задачи, предполагающие комплексное изучение человека различных этапах взрослости, исследователи сталкиваются с вопросом о способах совладания трудными жизненными ситуациями человека, находящегося в на пороге первого подведения итогов – кризиса 30 лет. Это важнейший период в структуре жизненного цикла личности, поскольку в это время происходит полная системная переоценка и переосмысление жизненных планов, переживание экзистенциального кризиса, содержание которого включает критический пересмотр собственной личности, а также поиск смысла жизни, оценочный взгляд на свою жизнь, переживание несоответствия достижениям своих сверстников в значимых областях жизнедеятельности, изменяется чувство субъективного восприятия времени в масштабе собственной жизни [3].

В настоящее время предлагается множество различных классификаций копинг-стратегий, часть из которых выделяют следующие базисные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями: 1) разрешение проблем; 2) поиск социальной поддержки; 3) избегание проблем.

Р. Лазарус – автор понятия «копинга» выделяет 8 групп копинг-стратегий [45]:

1. Конфронтация – заключается в противостоянии человеком сложившейся стрессовой ситуации. Эта стратегия может применяться в качестве наступательной по отношению к некоторым ситуациям, в результате чего индивид может воспринимать ситуацию как враждебную и отвечает на нее агрессией. Данная стратегия, как и другие, имеет свои положительные и отрицательные сто-

роны. Использование данного копинга весьма эффективно в ситуации реальной угрозы со стороны среды, устранив которую возможно переломить ситуацию в выгодную для человека или его окружения сторону. Но у конфронтации имеются и существенные отрицательные моменты: 1) если ситуация не представляет реальной угрозой и не направлена на конкретного субъекта, возникает риск усугубления положения дел и нагнетания угрозы; 2) использование данного копинга может предполагать некое несоблюдение законодательных норм нуждается в серьезном анализе «выгод и потерь».

2. Самоконтроль – предполагает подавление человеком своих чувств, чтобы использовать в разрешении трудной ситуации максимально разумные способы. Данная стратегия может быть использована во время чрезвычайных ситуациях, различных непредвиденных обстоятельствах, в противостоянии с оппонентом, равным по социальному статусу психологической подготовке. Однако, самоконтроль имеет и отрицательную сторону есть и негативная сторона, при возникновении ситуации, требующей демонстрации агрессивности и эмоционального отклика.

3. Поиск социальной поддержки – это стремление обращаться за помощью и поддержкой близких людей или тех, кто находится рядом в настоящий момент. Данная копинг-стратегия может быть использована во время переживания тяжелых лично значимых событий, для обретения «чувства плеча» и оптимального переживания потерь. Однако социальная поддержка не является универсальным средством – её уметь «правильно» применять не злоупотребляя вниманием окружающих людей, поскольку это может вызвать негативную реакцию социального окружения.

4. Уход-избегание – характеризуется стремлением человека любым способом уйти от проблемной ситуации, эта копинг-стратегия часто называется переносом ответственности и не характерна для военнослужащих данной выборки. Данный способ не является эффективным, возникновении затруднительных ситуация не способствует их разрешению [45].

5. Плановое разрешение проблем – представляет собой стремление чело-

века четко поэтапно спланировать выход из сложившейся трудной жизненной ситуации. Данный копинг полезно и эффективно применять в ситуации приближения опасных для личности событий, однако, если разрешение этих опасных событий превосходит возможности человека, планирование их преодоления может потерпеть фиаско.

6. Позитивная переоценка – это стремление респондентов произвести позитивную переоценку любой сложной жизненной ситуации. Использование данного копинга возможно в тех случаях, когда человек не имеет объективной возможности как-то повлиять на ситуацию, например при переживании экзистенциальных кризисов в ситуации потери и др. Метод позитивной оценки перестает быть эффективным тогда, когда в момент серьезных психологических перегрузок человек стремится переключить свое внимание на менее значимые события.

7. Принятие ответственности – это стремление человека признать и понять все свои ошибки, решить их и сделать правильные выводы, чтобы исключить их повторение. Этот копинг особенно активно используется сильными личностями с развитыми волевыми качествами, которые в большинстве случаев способны легко найти выход из сложной стрессовой ситуации. Однако у данной стратегии есть свои отрицательные стороны, поскольку независимо от степени серьезности и ответственности данного человека он не всегда может быть подготовлен к решению всех проблемных ситуаций, поскольку часть из них может оказаться за пределами его возможностей.

8. Откладывание ответственности – это стремление человека решать проблему, находясь на некотором расстоянии от нее. Такой копинг ещё называют дистанцированием от проблемы. Этот метод используется в том случае, если оппонент настроен агрессивно или ситуация может обернуться против человека, но если дистанцирование использовать правильно в соответствии с ситуацией, то этот метод может быть весьма эффективным для разрешения трудностей [45].

В.М. Ялтонский добавил к этому списку еще ситуационно-

специфическую копинг-стратегию дистанцирования и особенности социально-поддерживающего поведения (восприятие социальной поддержки, ее поиск и оказание [53]). Э. Хайм, в свою очередь выделил три области структуры психики, которые реализуют копинг-стратегий поведения: эмоциональную, когнитивную и поведенческую. Все виды копинг-стратегий поведения, с точки зрения автора, можно разделить по степени их адаптивности на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Опираясь на данную систематизацию, можно заключить, что адаптивными являются такие стратегии эмоционального копинг-поведения как протест и оптимизм; частично адаптивными – эмоциональная разрядка и пассивная кооперация; неадаптивными – подавление эмоций, покорность, самообвинение и агрессивность. Адаптивными стратегиями когнитивного копинг-поведения являются: проблемный анализ, установка на собственную ценность и сохранение самообладания; частично адаптивными – относительность, придача смысла и религиозность; неадаптивными – смирение, растерянность, диссимуляция и игнорирование. Адаптивными формами поведенческого копинга являются: сотрудничество, оптимизм; частично адаптивными – компенсация, отвлечение и конструктивная активность; неадаптивными – активное избегание и отступление.

Наряду с копинг-стратегиями, которые представляются как действия по совладанию, выделяют также копинг-ресурсы личности, как совокупность условий, способствующих преодолению стрессовой ситуации. Различают следующие виды копинг-ресурсов: физические (здоровье, выносливость); социальные (индивидуальная социальная сеть, социально-поддерживающие системы); психологические (убеждение, устойчивая самооценка, общительность, интеллект, мораль, юмор); материальные (деньги, оборудование) [44]. В.М. Ялтонский среди личностных ресурсов предлагает выделять коммуникативные копинг-ресурсы, к которым относят Я-концепция, локус контроля, когнитивные процессы, эмпатия, сензитивность к отвержению [53].

По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, создание четкой, структурированной,

учитывающей различные научные взгляды классификации типов психологического совладания с сложными жизненными ситуациями – дело будущего. Однако, в настоящее время автор предлагает выделить следующие признаки coping в качестве возможных оснований для такой классификации:

1. Ориентированность, или локус coping (на проблему или на себя).
2. Область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства).
3. Эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет).
4. Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней).
5. Ситуации, провоцирующие coping-поведение (кризисные или повседневные) [34].

Таким образом, копинг-поведение является важным ресурсом личности человека, понимаемым как совокупность гибких, динамичных поведенческих и когнитивных усилий человека, цель которых – справиться с трудными, напрягающими, превосходящими имеющиеся у личности ресурсы жизненными ситуациями.

1.2 Психологическая характеристика воинской службы

Военная служба представляет собой вид профессиональной деятельности, которая по своим характеристикам выходит за пределы обыденного. Поскольку воинский труд является достаточно сложным, насыщен различными стрессогенными факторами, особое место в работе специалиста-психолога и старшего офицера занимает проблема оказания помощи военнослужащим в период их адаптации к новым условиям армейской жизни.

Хорошо подготовленные, грамотные профессионалы их боевой дух и моральная сила, всегда решали успех в бою. Поэтому вопросы воспитания личного состава, поддержания высокого уровня воинской дисциплины всегда были и остаются одной из основных задач психологической подготовки к воинской службе [7].

На современном этапе развития Вооруженных Сил Российской Федерации к военным кадрам, их профессиональным и деловым, общечеловеческим, морально-боевым качествам, предъявляются повышенные требования. В настоящее время выделяется особая категория военнослужащих – военнослужащие-контрактники, которая значительно отличается от военнослужащего по призыву. Военно-профессиональные свойства и качества гражданина-патриота, а в особенности военного профессионала, являются безусловными составляющими личности военнослужащего. Их формирование, закрепление и дальнейшее развитие происходит в ходе специфической деятельности офицерского состава – воспитательной работы.

Военнослужащих, проходящих службу по контракту, в настоящее время условно разделяют на две группы. К первой относятся военнослужащие, проходившие военную службу по призыву и в дальнейшем зачисленные на контрактную службу. Вторую группу составляют те, кто поступил на службу по контракту через военкоматы. Такой подход обусловлен значительными социально-психологическими различиями между этими группами, которые очень часто носят принципиальный характер и влияют содержание воспитательной работы [15].

Военнослужащие по контракту подобраны, как правило, из личного состава своего подразделения в соответствии с военно-профессиональными качествами, которые сформировались и проявились за время службы. Важно и то, что они уже адаптированы к географическим, климатическим, военно-профессиональным и прочим условиям военной службы, у них сформирована система межличностных отношений с другими военнослужащими своего подразделения и достаточную профессиональную подготовку.

Однако, в период адаптации и самоутверждения начинающего контрактника в новой социальной ситуации возможны некоторые нарушения воинской дисциплины. Это связано с возможным неадекватным восприятием и оценкой своего нового военно-профессионального статуса. С одной стороны, военнослужащие-контрактники, осваивают и стремятся полностью реализовать предо-

ставленные им права, а с другой, могут не достаточно осознавать возросшую степень ответственности и увеличение объема требований к ним. В результате чего могут возникать конфликты с военнослужащими, которые ранее вместе с ними проходили службу по призыву. Кроме того, в их поведении часто встречаются следующие крайности: либо желание резко возвыситься над теми, с кем недавно были в дружеских отношениях, либо наоборот – используя свое служебное положение, оказывать бывшим сослуживцам различные услуги, часто противоречащие требованиям устава [14].

Военнослужащие, поступившие на службу по контракту через военкоматы, в целом являются уже сложившимися личностями с укоренившимися жизненными ориентирами и имеют достаточный жизненный опыт, а также навыки самоорганизации. Многие из них владеют несколькими профессиями, способны оценить эффективность и качество выполняемой ими военно-профессиональной деятельности. Специфической особенностью воинской службы заключается в том, что ее субъекты находятся в постоянном взаимодействии с различными условиями службы, используемым вооружением и оборудованием, а также друг с другом. При этом сам процесс взаимодействия является необходимым условием эффективности их деятельности важнейшим условием его жизни в армейских условиях, а условия военно-профессиональной деятельности и сам военнослужащий претерпевают постоянные изменения.

Направленность личностной активности в воинской деятельности, как правило, ориентирована на определенные служебные явления и процессы из которых состоит феномен воинского труда, основными сторонами которого являются военно-профессиональная деятельность, повседневные отношения и личностное развитие военнослужащего [29]. В военной психологии принято считать, что состояние человека, которое создается испытываемой им нуждой в чем-либо, необходимым для его существования и развития является потребностью. Именно она и есть источник постоянной активности военнослужащего, его «внутренним двигателем» и направлена на удовлетворение биологических и

социальных нужд. Личность здесь проявляет себя в способах их удовлетворения, которые отражают достигнутый уровень усвоения военнослужащим культурных ценностей, общественного опыта и практики военной службы. Эти факторы учитываются при организации жизни и деятельности личного состава, иначе различный опыт удовлетворения своих потребностей будет одной из причин межличностных и внутриличностных конфликтов военнослужащих.

Главными различиями между военнослужащими как личностями являются социальные потребности. Чем выше уровень личностного развития военнослужащего, тем больше у него социальных контактов, а значит богаче его социальные потребности, социальная активность и деятельность. В то же время необходимо учитывать, что военнослужащий является субъектом воинского труда.

В каждом проявлении его активности в различной иерархии представлена система потребностей, которая вступая во взаимодействие с объектами военно-профессиональной деятельности, позволяет военнослужащему познать их и самого себя, в результате чего получает собственный опыт. Таким образом в случае возникновения новых обстоятельств, опираясь на полученный опыт, он направляет свою активность на поиск средств, и способов их преодоления и добиваться поставленных целей. В итоге объекты, формирующие условия воинской деятельности, становятся предметами личностной потребности [49].

Другим фактором военно-профессиональной деятельности является мотив. При этом военные психологи исходят из того, что воинская деятельность является полимотивированной, т.е. побуждается многими иерархизированными мотивами, их иерархией. Ведущие мотивы определяют направленность деятельности, но не исключают влияния мотивов, не имевших первоначально побудительной силы, в определенных ситуациях. Это происходит когда деятельность военнослужащих побуждается мотивами, которые в системе ценностных ориентаций не являются ведущими.

Таким образом, военнослужащий, как и любой другой человек, объективно предрасположен быть активным во взаимодействии с окружающей средой и реализовывать себя в специфической деятельности, представленной военной службой, которая является условием его жизни. Любые попытки ограничить его активность в воинской деятельности, изменение взаимодействия с окружающим миром на определенном этапе неизменно приведет к психологическому дискомфорту, росту личностной напряженности, окажет негативное влияние на целостное функционирование личности военнослужащего.

Психологическую структуру личности формирует ряд психических и психологических явлений, которые можно объединить, в зависимости от их функций, в три группы: психические процессы (познавательные и эмоционально-волевые), психологические образования и психологические свойства [14]. Рассмотрим общую социально-психологическую характеристику военнослужащих по контракту в виде совокупности положительных и отрицательных качеств, знание которых поможет определить наиболее эффективные методы взаимодействия с ними.

В целом к наиболее существенным позитивным характеристикам военнослужащих по контракту можно отнести:

1. Сформированные мировоззренческие позиции;
2. Социальную зрелость;
3. Склонность к воинской профессии;
4. Осознанный выбор вида Вооруженных Сил, рода войск;
5. Старательность, исполнительность, дисциплинированность;
6. Профессиональное честолюбие, потребность совершенствоваться в избранной профессии;
7. Стремление к самостоятельности, инициатива, желание проявить себя, продвигаться по служебной лестнице; и другие качества [15].

В противоположность выше перечисленным качествам можно назвать следующие характеристики военнослужащих по контракту: недостаток опыта; непрочность убеждений; восприимчивость к негативному влиянию среды; мак-

символизм в оценках; некоторая поспешность в решениях и поступках; слабые навыки в работе с людьми; приверженность к жесткому прагматизму в выполнении своих обязанностей; нередко, проявляется стремление найти применение своим профессиональным знаниям и умениям вне воинских подразделений; недостаточная сформированность навыков в преодолении служебных и бытовых трудностей, которая влечет за собой трудности в приспособлении к условиям воинской службы; неудовлетворенность материальным положением, организацией досуга и др.

Еще одна важная особенность воинской службы заключается в том, что военнослужащие постоянно пребывают в воинском коллективе, который требует серьезных навыков межличностных взаимоотношений, способности к разрешению возникающих конфликтов и т.д. Воинский коллектив представляет собой организационное объединение военнослужащих на основе общности их идейных и морально-нравственных позиций, совместной службы и служебной деятельности под руководством единоначальника [51].

Воинский коллектив проходит определенные стадии в процессе своего развития: социального единства, войскового товарищества и социальной зрелости. Стадия социального единства, которая является начальной стадией развития воинского коллектива характеризуется тем, что военнослужащие устанавливают многообразные контакты, необходимые для успешного выполнения служебных и общественных заданий. Эта стадия не всегда проходит легко, как правило, здесь возникают ряд трудностей в сплочении коллектива. Возможно возникновение неуставных отношений, источником которых может стать небольшая группировка военнослужащих и это становится серьезным препятствием для дальнейшего развития воинского коллектива. Поэтому старший офицер должен контролировать данные процессы, связанные с различными сложными условиями формирования коллектива, проходящие на данной стадии, но и принимать в сплочении коллектива непосредственное посильное участие как лидер коллектива.

На стадии войскового товарищества, обычно завершается процесс взаимного изучения, между военнослужащими устанавливаются позитивные отношения, формируется достаточно стабильная структура коллектива, которая предполагает наличие коллективного мнения и настроения, взаимоотношений и сплоченности, дисциплинированности и коллективных привычек. Старший офицер при проведении воспитательной работы на данном этапе активно использует боевые, служебные, спортивные, бытовые традиции, которые становятся привычными нормами поведения большинства воинов и способствуют достижению высоких результатов в службе [49].

На стадии социальной и боевой зрелости достигается единство воли и действий, знаний и убеждений, интересов и ценностных ориентации воинского коллектива. Отношения между военнослужащими характеризуются наличием взаимопомощи, взаимоподдержки, взаимозаменяемости и бесконфликтности. В коллективе, который достиг данной стадии развития, преобладает здоровый морально-психологический климат, позитивно влияющий на всестороннее развитие личности военнослужащего.

Морально-психологический климат, под которым понимают характер социальной и нравственной атмосферы в коллективе, его морально-психологическое состояние является важной составляющей частью воинского коллектива. В структуре морально-психологического климата выделяются следующие основные составляющие: отношение людей к деятельности, ради выполнения которой был создан коллектив, и их отношение друг к другу. Отношения друг к другу, в свою очередь, подразделяются на отношения по горизонтали в системе товарищеских отношений и взаимодействия по вертикали в системе руководства и подчинения [51].

Служебные отношения – основа взаимодействия военнослужащих при решении военно-профессиональных задач, в том числе в бою, на службе, в повседневной жизни. Система подобных отношений предполагает четкое и неукоснительное исполнение боевых, служебных, трудовых задач, обязанностей и ролей. Они официально закреплены в организационной структуре воин-

ского коллектива, задаются в соответствующих руководящих документах: законах, приказах, уставах, правилах, наставлениях. Однако на службе, и вне службы взаимодействуют конкретные люди, обладающие различными психологическими характеристиками, чувствами, волей, поэтому нельзя отрывать служебные отношения от личностных, так же, как нельзя отождествлять личностные и неслужебные отношения.

Важной обобщенной характеристикой воинского коллектива является его направленность, которая представляет собой систему коллективных целей и задач ближайшей и дальнейшей перспективы, в которой отражается обобщенное социально-значимое лицо подразделения, характер его действий, коллективные интересы, запросы, устремления. Содержание и характер направленности воинского коллектива в значительной мере определяются групповой совместимостью, представляющей собой способность военнослужащих к согласованию своих действий в различных видах совместной деятельности и отражающий уровень удовлетворенности военнослужащих, в совместной военно-профессиональной деятельности [51].

Результатом оптимальной коллективной совместимости и одним из условий эффективности функционирования воинского подразделения является сплоченность коллектива, которая представляет собой уровень прочности и устойчивости межличностных взаимодействий военнослужащих, в числе которых четкость, слаженность и результативность совместной групповой деятельности. Коллективная сплоченность, в свою очередь, отражается на показателях коллективной согласованности или сработанности, которая обуславливает продуктивность совместной деятельности коллектива. Сущность этого процесса заключается в эффекте сочетания, взаимодействия военнослужащих, который показывает максимально возможную успешность в совместной работе при минимальных энергетических затратах на фоне высокой личностной удовлетворенности совместной работой и высокого взаимопонимания [29].

Данные социально-психологические явления воинских коллективов и их обобщенные характеристики важны с теоретической точки зрения на содержа-

ние коллективной психологии. Командирам же важно не только их знание, но и умение использовать его в своей военно-профессиональной деятельности. Морально-психологическое состояние военнослужащих и воинских коллективов оказывает значительное влияние на все процессы, происходящие в Вооруженных Силах.

Таковы основные социально-психологические особенности военнослужащих, проходящих военную службу по контракту. Они представляют собой важнейшую составляющую успешной военной службы военнослужащих по контракту и должны быть максимально учтены в работе с личным составом.

1.3 Роль копинг-стратегий в формировании адаптивности военнослужащих

Условия воинской службы могут активизировать состояния психической напряженности и утомления, привести к личностной деформации, а также к трудностям в адаптации к условиям стрессовых нагрузок, что приводит к нарушениям профессионального развития. Некоторые копинг-стратегии могут способствовать преодолению психической напряженности и утомления, улучшая возможности адаптации к условиям службы, в том числе адаптивные способности и адаптационный потенциал военнослужащего.

Проблема адаптивности личности разрабатывается в различных аспектах: адаптивной способности, адаптивный потенциал, коммуникативный и регулятивный потенциал, а также адаптивные способности. Несмотря на важность каждого из этих аспектов, основным является психологический, объединяющий в себе данные, полученные специалистами других направлений [5].

Выбор личностью копинг-стратегии оказывает существенное влияние на формирование адаптивных свойств личности. Адаптивность – интегративное свойство личности человека, которое определяет его способность к адаптации в социальной ситуации взаимодействия с коллегами и окружающими людьми, а также особенностям работы, проявляющийся на психофизиологическом и личностном уровне. Адаптивность человека обусловлена личностным адаптационным потенциалом, содержание которого определяется согласованной поведен-

ческой регуляцией, отражающей степень стрессоустойчивости, коммуникативным потенциалом, характеризующим способность человека строить позитивные отношения с другими людьми [6].

Проблема адаптации личности разрабатывается в различных аспектах: социологическом, психологическом, физиологическом, педагогическом. Несмотря на важность каждого из этих аспектов, основным является психологический, объединяющий в себе данные, полученные специалистами других направлений. Понятие «адаптация», являющееся общенаучным понятием, предполагает объединение знаний о различных (природных, социальных, технических) системах. В этой связи вполне обоснованной представляется точка зрения Ф.Б. Березина, который рассматривает адаптационную концепцию как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

Поскольку проблема адаптации личности рассматривается в различных аспектах, то и само понятие «адаптация» не имеет однозначного определения. В научной литературе по психологии понятие адаптации интерпретируется через призму индивидуальных, личностных качеств и структуры личности в целом, через специфику взаимодействия личности и социальной среды (Венгер А.Л., Налчаджян А.А.), реализацию усвоенных ценностей и личностного потенциала (Зотова О.И., Кряжева И.К.), через соотнесение наиболее важных потребностей с уровнем и возможностями их удовлетворения (Кузнецов П.С.), через активность личности (Балл Г.А.). Во многих работах понятие адаптации личности рассматривается в соотношении с понятием социализации и развития личности, при этом для одних авторов очевидно, что процесс адаптации постоянен (Кузнецов П.С.), другие считают, что личность включает адаптивные процессы только тогда, когда оказывается в сложных жизненных условиях [43].

В психологическом словаре адаптация личности трактуется как постоянный *процесс* активного приспособления индивида к условиям социальной среды и как *результат* этого процесса. «Основные типы адаптационного процесса – тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на социальную среду, и тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей

и ценностных ориентаций группы – формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов индивида». «В качестве дополнительного можно выделить такой тип, когда активность субъекта направлена на поиск для себя такой среды, которая бы наилучшим образом гармонировала с его индивидуальными и личностными свойствами». При этом может наблюдаться уход из той среды, которая не гармонирует с индивидуальными и личностными свойствами [32].

А.А. Налчаджян под адаптацией понимает «тот социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию *адаптированности*». Состояние социально-психологической адаптированности он описывает как состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социальные потребности, идет навстречу ролевым ожиданиям, предъявляемым к ней группой, и самоутверждается [41].

И.К. Кряжева считает, что адаптированность личности есть результат оптимальной реализации ее внутренних возможностей, способностей и личностного потенциала в определенной, важной для человека сфере жизнедеятельности. А.В. Сиомичев подразумевает под адаптированностью «степень соответствия психических возможностей человека требованиям деятельности в заданных условиях» [32]. Одновременно с адаптированностью он выдвигает понятие *адаптивности*, то есть способности человека вырабатывать адекватные условиям способы поведения и деятельности на основе присущих ему качеств, приспособляться к изменяющимся условиям среды. По мнению В.А. Петровского, в качестве противоположности адаптивности выступает неадаптивность, которая выражается в том, что «между целью и результатом активности индивида складываются противоречивые отношения: намерение не совпадает с деянием, замысел с воплощением, побуждение к действию – с его итогом» [32].

Процесс адаптации человека к измененным условиям жизни и деятельности – сложное и многостороннее явление, призванное обеспечить формирова-

ние психических реакций, определяющих его адекватное поведение и эффективное взаимодействие с непривычной средой существования. Адаптация человека рассматривается в нескольких аспектах – биологическом, психологическом, социальном и других. Биологическая адаптация понимается как процесс приспособления организма к устойчивым и изменяющимся условиям среды (температура, атмосферное давление, влажность, освещенность и т.д.), а также к изменениям внутри организма (заболевание, ограничение функций какого-либо органа и т.д.). Это общие для человека и животных свойства, при этом у человека имеются способности к произвольной психической регуляции многих биологических процессов и состояний, что делает его адаптационные возможности более широкими.

Психологическая адаптация, которая пересекается с понятием социальной адаптации представляет собой приспособление человека к функционированию в обществе как личности, с соблюдением требований этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Психологическая адаптация осуществляется посредством усвоения норм и ценностей данного общества. Важнейшими средствами приобретения психологической адаптации являются общее образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка [41].

Социальная адаптация – это интегративный показатель состояния человека, отражающий его возможности для выполнения определенных биосоциальных функций, таких как правильное восприятие окружающего мира и собственного организма; правильная система отношений и общения с окружающими людьми; способность к труду и обучению, к организации досуга и отдыха; изменчивость поведения в соответствии с изменениями окружающей социальной среды и ролевыми ожиданиями других.

При определении понятия адаптивности, следует уточнить, что речь идёт не только о её психофизиологическом понимании как способности человека осуществлять адаптационные перестройки и приспособляться к изменяющимся условиям и характеру деятельности. В таком понимании адаптивность –

это выносливость, высокая работоспособность, устойчивость к болезням и другим факторам внешней среды. Но и понимание В.А. Петровского Адаптивности – неадаптивности как тенденции функционирования целеустремленной системы, определяющиеся соответствием (несоответствием) между ее целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами также является методологически важным [41]. Под адаптивностью личности как правило понимаются различные индивидуально-психологические характеристики, которые позволяют человеку оптимально для себя и окружающих разрешать трудные жизненные ситуации, нормализуя при этом свое взаимодействие со средой. Для воспитания адаптивной личности весьма важными являются такие характеристики как: развитые коммуникативные способности, социальный и эмоциональный интеллект, которые позволяют быстро определить особенности социально-психологического климата в ближайшем окружении и социальной группе [28].

Изначально адаптивность изучалась в биологии и, по мнению известного философа, специалиста в области естествознания и техники, а также по теории систем О.С. Разумовского, «ее можно признать проявлением свойства рефлексивности, то есть способности различных объектов материального и идеального происхождения относительно адекватно реагировать на взаимодействия друг с другом и окружающей их средой... Эволюция – это не только одна из форм активности, но это также форма и инструмент адаптации» [32].

Серьезным изучением проблем теории адаптации персонала занимался Е.В. Маслов, по мнению которого «адаптация представляет собой процесс приспособления работника к условиям внешней и внутренней среды». Он отмечает также, что производственная адаптация заслуживает наибольшего внимания исследователей и рассматривал ее с профессиональной, психофизиологической, и социально-психологической стороны личности работника. Психофизиологическую адаптацию, он считает одним из видов адаптации к трудовой деятельности на уровне организма человека.

Основными составляющими производственной среды он считает условия труда, организацию труда и формы материального стимулирования, содержание трудовых норм, а также психологический климат в коллективе. По мнению Л.А. Растригина, адаптация – это «процесс изменения свойств системы, позволяющий ей достигнуть наилучшего или, по крайней мере, приемлемого функционирования в изменяющихся условиях или процесс изменения параметров и структуры системы, а возможно, и управляющих воздействий на основе текущей информации с целью достижения определенного, обычно оптимального состояния системы при начальной неопределенности и изменяющихся условиях работы» [32].

Адаптация личности в среде как взаимопроникающий процесс, в результате которого устанавливаются отношения адаптированности, способна изменять не только личность, но и окружающую среду. Особняком располагаются такие ситуации, когда успешно пройдя процесс социализации, личность всё же остается дезадаптированной, что становится возможным в тех случаях, когда принципы культурной, социальной, коммуникативной окружающей среды расходятся с нравственными, ценностными или моральными установками личности. В этом случае, человеку самому приходится делать выбор, что необходимо изменить, чтобы сохранить психологическое здоровье и нормальное эмоциональное состояние. Таким образом, адаптивность выражается не только в способности адаптироваться к переменам, но и в желании приспособиться к ним.

Если адаптации личности к изменяющимся условиям – это процесс, то адаптивность работника – это результат взаимодействия возможностей работника, которые могут быть врожденными (инстинкты, темперамент, эмоции, внешние данные и физическое состояние организма) и приобретенными (социальный статус, образование, уровень компетентности), и нормативных требований профессиональной деятельности [5]. При этом адаптивность работников может повышаться или понижаться посредством влияния социального окружения, условий работы, обучения, образа жизни. Адаптивность личности понимается как способность к адаптации, приспособлению человека к существующим

в обществе требованиям и критериям оценки за счет присвоения норм и ценностей данного общества.

Способности личности к адаптации оказываются наиболее значимыми в ситуации приспособлений к изменяющимся условиям. Например, одним из трудных этапов в жизни человека является первое поступление на работу. Молодой специалист сталкивается не только с проблемой применения своих знаний на практике, но и с совершенно новой системой взаимоотношений. Он должен понять и встроиться в организационную культуру, адаптироваться как профессионал и как член коллектива, что, несомненно, отразится на эффективности его труда. В данном случае речь идет об организационной социализации личности, то есть о процессе усвоения социального опыта, определенной системы знаний, норм, ценностей, позволяющих ему функционировать в конкретной организации [20].

Эффективность адаптации может зависеть от генетически заложенных свойств нервной системы человека, от условий его обучения и воспитания, усвоенных ценностей, норм и стереотипов поведения, адекватности самооценки личности. Неправильное или слабо сформированное представление о себе ведет к различным нарушениям адаптации, а это в свою очередь может привести к повышенной конфликтности, слабому пониманию своей роли в системе социальных отношений, ухудшению состояния здоровья.

При серьезных нарушениях процесса адаптации могут возникать различные психосоматические заболевания, провалы успеваемости в учебной деятельности, нарушения поведения, появление отклоняющихся от нормы форм поведения. Успех чрезвычайно динамичного процесса адаптации зависит от большого количества объективных и субъективных условий, состояния организма, имеющегося опыта взаимодействия с окружающим людьми, жизненных установок и др.

Каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различ-

ную ответную реакцию. Можно выделить некоторый интервал ответных реакций индивида, который будет соответствовать представлению о психической норме, а также можно определить некоторый «интервал» отношений человека к тому или иному явлению, касающихся, прежде всего категорий общечеловеческих ценностей, не выходящий за рамки общепринятых моральных норм [32].

Степень соответствие этому «интервалу» психической и социально-нравственной нормативности и обеспечивает эффективность процесса социально-психологической адаптации, определяет личностный адаптационный потенциал, являющейся важнейшей интегративной характеристикой психического развития. Характеристику личностного потенциала адаптации можно получить, оценив поведенческую регуляцию, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности. В онтогенезе социальный интеллект развивается позднее, чем эмоциональная составляющая коммуникативных способностей – эмпатия. Его формирование стимулируется началом школьного обучения.

Таким образом, копинг-стратегии как способ совладания личности с трудными жизненными ситуациями, определяет степень адаптивности личности и способствует развитию адаптивности военнослужащего. Она определяет поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального и психологического стресса.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И АДАПТИВНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование взаимосвязи копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих проводилось на базе Пограничного Управления Федеральной Службы Безопасности России по Республике Дагестан г. Каспийск, среди 25 военнослужащих по контракту в возрасте 23-35 лет.

Цель исследования: Определение взаимосвязи копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих.

Исходя из поставленной цели был разработан план исследования, включающий следующие этапы:

Первый этап носил подготовительный характер и включал в себя обзор психологической литературы по теме исследования, подбор методов и методик исследования в соответствии с поставленной целью и задачами и отбор его участников.

На втором этапе проводилось эмпирическое обследование выборки с целью выявления уровня проявления и адаптивности и типа копинг-стратегий у военнослужащих.

На третьем этапе была проведена обработка, анализ и оформление полученных результатов.

В начале исследования была проведена диагностика копинг-стратегий с использованием копинг-теста Лазаруса, который предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности человека. Данный опросник является первой стандартной методикой для определения типа совладающего поведения. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Совладание с трудными жизненными ситуациями, по мнению авторов опросника, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия

человека для регулирования специфических внешних и внутренних требований, которые могут оцениваться индивидом как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с сложными стрессовыми ситуациями, случающимися в жизни человека заключается либо в преодолении этих трудностей, либо в уменьшении их негативного влияния на личность, либо в избегании этих ситуаций, либо в попытке стойко перенести их. Также совладающее поведение определяют как целенаправленное социальное поведение, которое позволяет преодолеть с трудную жизненную ситуацию различными способами, являющимися доступными для данной личности. Эти сознательные действия по преодолению стрессовой ситуации производятся для изменения, преобразования ситуации, если ее удастся контролировать, или позволяют приспособиться к ней, если ситуацию не удастся контролировать. Такое понимание совладающего поведения позволяет понять и описать механизмы социальной адаптации здоровых людей, а стили и стратегии совладающего поведения рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, которые помогают человеку преодолевать жизненные трудности.

Респонденту предлагаются 50 утверждений, которые касаются его поведения в трудной жизненной ситуации. Респондент оценивает, как часто данные варианты поведения проявляются у него (никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто – 3 балла).

Полученные результаты интерпретируются в соответствии со шкалами:

1. Конфронтационный копинг характеризуется агрессивными усилиями, направленными на изменение ситуации и предусматривает некоторую враждебность и готовность к риску.
2. Дистанцирование характеризуется когнитивными способами отделения от ситуации и уменьшения ее значимости.
3. Самоконтроль характеризуется применением усилий по регулированию собственных эмоций и действий.
4. Поиск социальной поддержки характеризуется поисками информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

5. Принятие ответственности характеризуется признанием собственной роли в сложившейся ситуации с сопутствующими попытками ее разрешения.

6. Бегство-избегание характеризуется мысленным стремлением и действиями, направленными к избеганию проблемной ситуации.

7. Планирование решения проблемы характеризуется волевыми усилиями, сфокусированными на сложившейся ситуации, включающими анализ проблемы, с целью ее преодоления.

8. Положительная переоценка характеризуется стремлением найти положительные стороны сложной жизненной ситуации с возможностью собственного личностного роста.

Для изучения адаптивности военнослужащих применялся многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным в 1993 году (приложение Б). С помощью данного опросника можно изучить адаптивные возможности человека, оценивая некоторые психофизиологические и социально-психологические характеристики, которые отражают обобщенные особенности развития человека как в психической, так и в социальной сфере. Опросник является стандартизированной методикой и рекомендуется к использованию для решения задач профессионального психологического отбора, психологического сопровождения учебной и профессиональной деятельности.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» включает из 165 вопросов и имеет четыре структурных уровня, позволяющих получить информацию различного объема и характера.

Шкалы 1-го уровня являются самостоятельными и соответствуют базовым шкалам СМИЛ (ММРІ), позволяют получить типологические характеристики личности, определить акцентуации характера.

Шкалы 2-го уровня соответствуют шкалам опросника ДАН («Деадаптационные нарушения»), предназначенного для выявления различных деадаптационных нарушений, которые проявляют себя преимущественно астеническими и психотическими реакциями и состояниями.

Шкалы 3-го уровня: поведенческая регуляция (ПР), коммуникативный потенциал (КП) и моральная нормативность (МН).

Шкала 4-го уровня – личностный адаптационный потенциал (ЛАП).

Теоретическую основу методики составляет изучение адаптации, как о постоянного процесса активного приспособления индивида к условиям внешней социальной среды, это процесс затрагивает все уровни жизнедеятельности человека. Результативность адаптации во многом зависит от генетически обусловленных свойств нервной системы, а так же от условий воспитания, усвоенных стереотипов и норм поведения, степени адекватности самооценки человека. Искаженное или слабо сформированное представление о себе влечет за собой нарушение адаптации, которое сопровождается повышенной конфликтностью, слабым пониманием своей роли в обществе, может повлечь за собой соматизацию организма. При серьезных нарушениях адаптации нередко возникают различные психосоматические заболевания, резкое снижение успеваемости и неуспешность в учебной и профессиональной деятельности, а также нарушения социального функционирования и отклонения в поведении. Успех динамического процесса адаптации сильно зависит от большого количества объективных и субъективных условий, функционального состояния, социального опыта, жизненной установки и др. Каждый человек по-своему относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию. Можно выделить некоторый интервал ответных реакций индивида, который будет соответствовать представлению о психической норме, а также можно определить некоторый «интервал» отношений человека к тому или иному явлению, касающихся, прежде всего категорий общечеловеческих ценностей, не выходящий за рамки общепринятых моральных норм. Степень соответствия этому «интервалу» психической и социально-нравственной нормативности и обеспечивает эффективность процесса социально-психологической адаптации, определяет личностный адаптационный потенциал (ЛАП), являющейся важнейшей интегративной характеристикой психического развития. Характеристику личностного потенциала адаптации можно по-

лучить,

оценив

поведенческую регуляцию, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

Поведенческая регуляция (ПР) – это понятие характеризующее способность человека регулировать своё взаимодействие со средой деятельности. Основными элементами поведенческой регуляции являются: самооценка, уровень нервно-психической устойчивости, а также наличие социального одобрения (социальной поддержки) со стороны окружающих людей. Все выделенные структурные элементы не являются первоосновой регуляции поведения. Они лишь отражают соотношение потребностей, мотивов, эмоционального фона настроения, самосознания, «Я-концепции» и др. Система регуляции – это сложное, иерархическое образование, а интеграция всех её уровней в единый комплекс и обеспечивает устойчивость процесса регуляции поведения.

Коммуникативные качества (коммуникативный потенциал – КП) является следующей составляющей личностного адаптационного потенциала (ЛАП). Поскольку человек практически всегда находится в социальном окружении, его деятельность сопряжена с умением построить отношения с другими людьми. Коммуникативные возможности (или умение достигнуть контакта и взаимопонимания с окружающими) у каждого человека различны. Они определяются наличием опыта и потребности общения, а также уровнем конфликтности.

Моральная нормативность (МН) обеспечивает способность адекватно воспринимать индивидом предлагаемую для него определённую социальную роль. В данном тесте вопросы, характеризующие уровень моральной нормативности индивида, отражают два основных компонента процесса социализации: восприятие морально-нравственных норм поведения и отношение к требованиям непосредственного социального окружения.

Испытуемым предлагается инструкция: «Сейчас Вам будет предложен ряд вопросов, на которые Вы должны ответить только «да» (+) или «нет» (–). Вопросы касаются непосредственно Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь быть не может, поэтому

не старайтесь долго их обдумывать или советоваться с товарищами – отвечайте исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлению о самом себе».

Для изучения адаптивности военнослужащих применялся многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» разработанный А.Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным в 1993 году (приложение Б). Опросник предназначен для изучения адаптивных возможностей индивида на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития. Опросник принят в качестве стандартизированной методики и рекомендуется к использованию для решения задач профессионального психологического отбора, психологического сопровождения учебной и профессиональной деятельности.

С целью выявления взаимосвязи между показателями толерантности и типа копинг-стратегий военнослужащих был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который рассчитывается по формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{N(N^2 - 1)}, \quad (1)$$

где d - разность между рангами по двум переменным для каждого испытуемого;

N - количество ранжируемых значений, в данном случае количество испытуемых.

Таким образом, пакет методик исследования составили: копинг-тест Лазаруса и многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

На первом этапе исследования были определены доминирующие типы копинг-стратегий военнослужащих. В результате проведения методики на определения копинг-стратегий были получены данные, представленные в таб-

лице 1. Из таблицы видно, что самой распространенной в группе респондентов является

копинг-стратегия «Самоконтроль», которая получила 36 % выборов военнослужащих.

Таблица 1 – Показатели копинг-стратегий у военнослужащих

в процентах

Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
12	8	36	4	24	0	12	4

Этот копинг предполагает подавление человеком своих чувств, чтобы использовать в разрешении трудной ситуации максимально разумные способы. Данная стратегия может быть использована во время чрезвычайных ситуациях, различных непредвиденных обстоятельствах, в противостоянии с оппонентом, равным по социальному статусу психологической подготовке. Однако, самоконтроль имеет и отрицательную сторону есть и негативная сторона, при возникновении ситуации, требующей демонстрации агрессивности и эмоционального отклика.

Также достаточно широк распространен в данной выборке респондентов копинг «Принятие ответственности» (24 %) как стремление человека признать и понять все свои ошибки, решить их и сделать правильные выводы, чтобы исключить их повторение. Этот копинг особенно активно используется сильными личностями с развитыми волевыми качествами, которые в большинстве случаев способны легко найти выход из сложной стрессовой ситуации.

Однако у данной стратегии есть свои отрицательные стороны, поскольку независимо от степени серьезности и ответственности данного человека он не всегда может быть подготовлен к решению всех проблемных ситуаций, по-

сколькую часть из них может оказаться за пределами его возможностей.

С одинаковой частотой (по 12 % респондентов) используются копинг стратегии «Планирование разрешения проблем» и «Конфронтационный копинг». Так «Планирование разрешения проблем» представляет собой стремление человека четко поэтапно спланировать выход из сложившейся трудной жизненной ситуации. Данный копинг полезно и эффективно применять в ситуации приближения опасных для личности событий, однако, если разрешение этих опасных событий превосходит возможности человека, планирование их преодоления может потерпеть фиаско. Поскольку военная служба связана с возможностью возникновения сложных непредвиденных ситуаций, этот копинг не всегда бывает эффективным (рисунок 1).

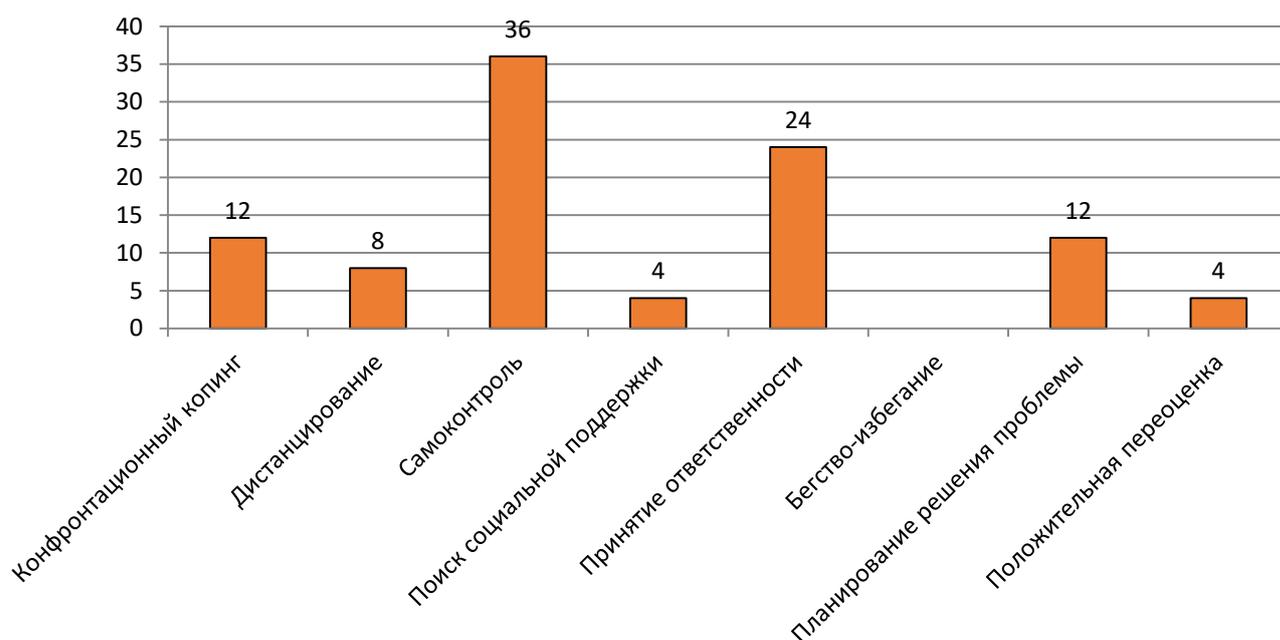


Рисунок 1 – Показатели копинг-стратегий у военнослужащих

«Конфронтационный копинг» можно охарактеризовать как противостояние человека сложившейся стрессовой ситуации. Эта стратегия может применяться в качестве наступательной по отношению к некоторым ситуациям, в результате чего индивид может воспринимать ситуацию как враждебную и отвечает на нее агрессией. Данная стратегия, как и другие, имеет свои положительные и отрицательные стороны. Использование данного копинга весьма эффективно в ситуации реальной угрозы со стороны среды, устранив которую воз-

можно переломить ситуацию в выгодную для человека или его окружения сторону. Но у конфронтации имеются и существенные отрицательные моменты: 1) если ситуация не представляет реальной угрозой и не направлена на конкретного субъекта, возникает риск усугубления положения дел и нагнетания угрозы; 2) использование данного копинга может предполагать некое несоблюдение законодательных норм нуждается в серьезном анализе «выгод и потерь».

Копинг-стратегию «Дистанцирование», как стремление человека решать проблему на расстоянии, выбрали 8 % опрошенных респондентов. Этот метод используется в том случае, если оппонент настроен агрессивно или ситуация может обернуться против человека, но если дистанцирование использовать правильно в соответствии с ситуацией, то этот метод может быть весьма эффективным для разрешения трудностей.

Лишь по 4 % выборов получили копинги «Поиск социальной поддержки» и «Положительная переоценка». Для людей, выбирающих копинг «Поиск социальной поддержки» характерно стремление обращаться за помощью и поддержкой близких людей или тех, кто находится рядом в настоящий момент. Данная копинг-стратегия может быть использована во время переживания тяжелых лично значимых событий, для обретения «чувства плеча» и оптимального переживания потерь. Однако социальная поддержка не является универсальным средством – её уметь «правильно» применять не злоупотребляя вниманием окружающих людей, поскольку это может вызвать негативную реакцию социального окружения.

Копинг «Положительная переоценка» понимается как стремление респондентов произвести позитивную переоценку любой сложной жизненной ситуации. Использование данного копинга возможно в тех случаях, когда человек не имеет объективной возможности как-то повлиять на ситуацию, например при переживании экзистенциальных кризисов в ситуации потери и др. Метод позитивной оценки перестает быть эффективным тогда, когда в момент серьезных психологических перегрузок человек стремится переключить свое внимание на менее значимые события.

Копинг «Бегство-избегание», который характеризуется стремлением человека любым способом уйти от проблемной ситуации, эта копинг-стратегия часто называется переносом ответственности и не характерна для военнослужащих данной выборки. Данный способ не является эффективным, возникновении затруднительных ситуация не способствует их разрешению.

На следующем этапе исследования проводилась диагностика адаптивных возможностей военнослужащих с помощью методики «Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 3 – Уровень адаптивности военнослужащих

в процентах

	Адаптивные способности	Поведенческая регуляция	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность
Высокий уровень	48	52	24	44
Средний уровень	48	48	52	56
Низкий уровень	4	0	24	0

Из таблицы видно, что 48 % военнослужащих демонстрируют высокий уровень адаптивных способностей, который определяется как способность к адаптации в социальной ситуации взаимодействия с коллегами и окружающими людьми, а также особенностям работы, проявляющийся на психофизиологическом и личностном уровне. Адаптивность человека обусловлена личностным адаптационным потенциалом, содержание которого определяется согласованной поведенческой регуляцией, отражающей степень стрессоустойчивости, коммуникативным потенциалом, характеризующим способность человека строить позитивные отношения с другими людьми, располагать некоторыми индивидуальными особенностями, которые могут позволить человеку правильно разрешить стрессовые ситуации, привести в норму взаимодействие со сре-

дой с оптимальной скоростью. Низкий уровень адаптивных способностей выявлен лишь у 4 % респондентов (рисунок 2).

Высокий уровень регуляции поведения, который можно охарактеризовать как способность человека налаживать свои взаимодействия с социальным окружением в процессе деятельности, показали 52 % респондентов.

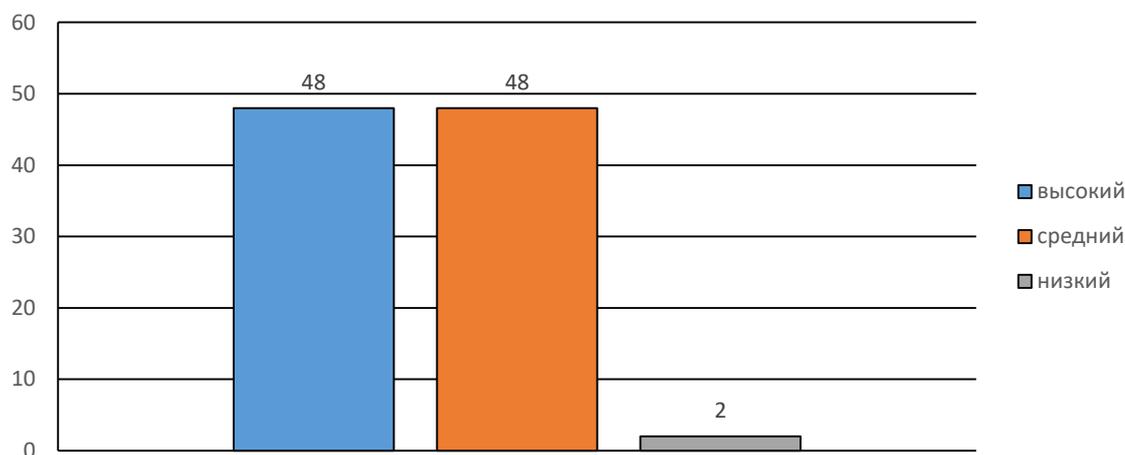


Рисунок 2 – Адаптивные способности военнослужащих

Ведущими компонентами поведенческой регуляции считают самооценку, уровень нервно-психической устойчивости, а также социальную поддержку окружающих людей (рисунок 3).

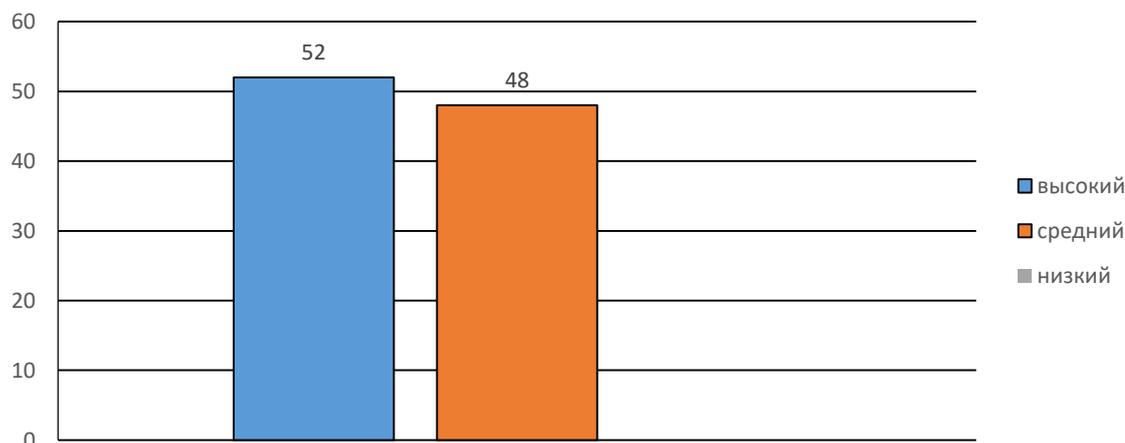


Рисунок 3 – Поведенческая регуляция военнослужащих

Все компоненты адаптивности личности, которые были определены в данном исследовании не являются фундаментом регулирования поведения человека, а могут только отражать соотношение потребностей, мотивов, эмоционального фона настроения, самосознания, «Я-концепции» и др. Система регуляции – это сложное, иерархическое образование, а только объединение всех

уровней регуляции взаимодействия со средой позволит обеспечить устойчивость поведения. Низкие показатели поведенческой регуляции у военнослужащих не выявлены.

У 24 % опрошенных выявлен высокий уровень коммуникативных способностей (коммуникативный потенциал), который характеризует еще одну составляющую личностного адаптационного потенциала военнослужащего. Поскольку человек практически постоянно функционирует в социальном окружении, его деятельность связана с навыками построения отношений с другими людьми. Коммуникативные возможности и способности к общению у каждого человека разные и могут определяться имеющимся опытом и потребностями в общении, а также уровнем конфликтности и способностью к разрешению назревших конфликтов. 24 % военнослужащих демонстрируют низкий уровень коммуникативных способностей (рисунок 4).

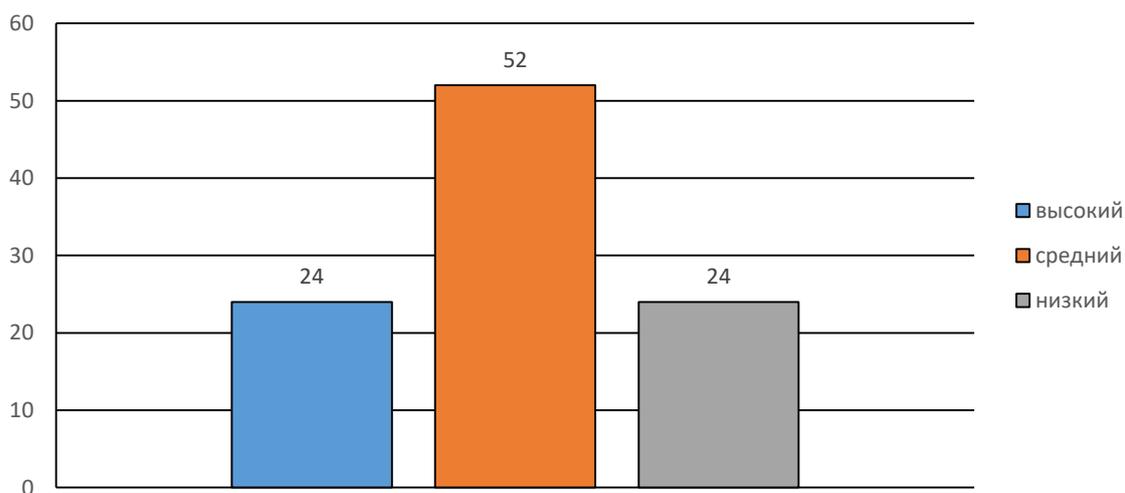


Рисунок 4 – Коммуникативные особенности военнослужащих

Высокий уровень моральной нормативности в поведении демонстрируют 43 % опрошенных респондентов. Моральная нормативность обеспечивает возможность нормального восприятия человеком имеющихся у него социальных ролей. В предложенной авторами методике вопросы, позволяющие охарактеризовать уровень моральной нормативности субъекта, показывают в основном два структурных элемента процесса социализации: восприятие морально-нравственных норм поведения, принятых в данной социальной группе и отношение к требованиям непосредственного социального окружения. Низкие пока-

затели моральной нормативности не являются характерными для военнослужащих (рисунок 5).

В результате корреляционного анализа Спирмена были обнаружены значимые положительные взаимосвязи показателей «Адаптивные способности» и «Самоконтроль» $r = 0,543$, при $p = 0,005$, а также показателей «Адаптивные способности» и «Принятие ответственности» $r = 0,486$, при $p = 0,005$.

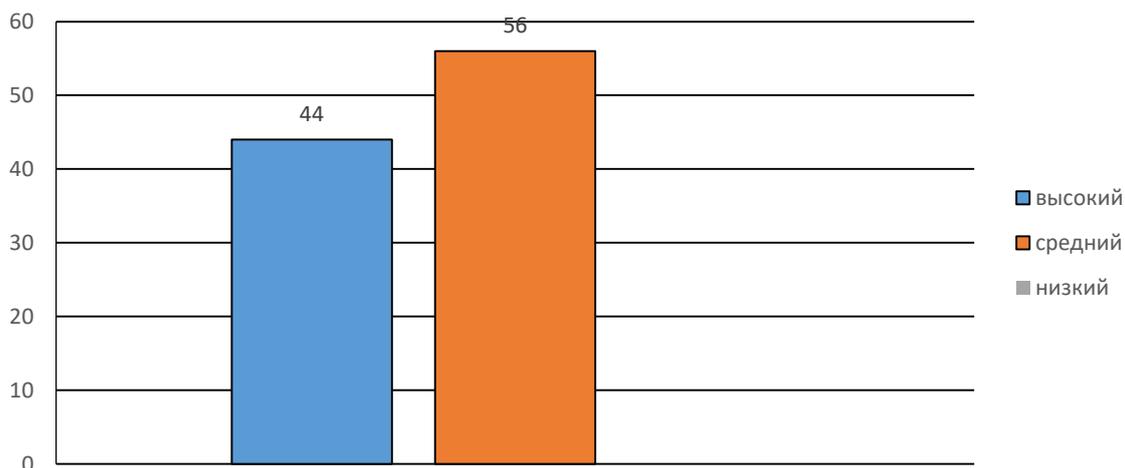


Рисунок 5 – Моральная нормативность военнослужащих

Это говорит о том, что люди, которые способны к самоконтролю в сложной стрессовой ситуации, обладают достаточно высокими адаптивными возможностями, т.е. самоконтроль и принятие ответственности, определяют адаптивность военнослужащих.

Также в результате корреляционного анализа Спирмена была выявлена значимая положительная взаимосвязь между показателями «Поведенческая регуляция» и «Самоконтроль» $r = 0,521$, при $p = 0,005$. Это означает, что военнослужащие с высоким уровнем поведенческой регуляции, стремятся к подавлению своих эмоциональных чувств, для того, чтобы иметь возможность в сложной ситуации прибегнуть к разумным сдерживающим действиям.

Таким образом, гипотеза о наличии взаимосвязи копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих нашла свое подтверждение в ходе исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение проблематики совладающего поведения (coping behavior) в отечественной психологии, имеет сравнительно непродолжительную историю, тем не менее, появилось уже исследований, посвященных этой теме. Исследователями описываются различные стратегии совладающего поведения, реализуемые людьми в трудных жизненных ситуациях.

Проблемами совладающего поведения занимались исследователи в отечественной (Китаев-Смык Л.А., Абульханова К.А., Бодров В.А., Анцыферова Л.И. и др.) и зарубежной (Фрейд З., Хорни К., Селье Г., Лазарус Р., Фолкман С. и др.) психологии. Изучением адаптации занимались многие отечественные и зарубежные исследователи (Селье Г., Венгер А.Л., Налчаджян А.А., Кузнецов П.С. и др.).

Адаптивность – интегративное свойство личности военнослужащего, которое определяет его способность к адаптации в социальной ситуации взаимодействия с коллегами и окружающими людьми, а также особенностям работы, проявляющийся на психофизиологическом и личностном уровне.

Исследование взаимосвязи направленности личности и адаптивности военнослужащих проводилось с помощью методики «Изучения направленности личности» Смекала-Кучера, методики «Изучения эмоциональной направленности» Додонова и многоуровневого личностного опросника (МЛО) «Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина.

В результате исследования выяснилось, что для большинства военнослужащих характерна копинг-стратегия «Самоконтроль», которая характеризуется желанием человека подавить собственные негативные эмоции, с целью использования разумных ограничивающих действий. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать во время чрезвычайных ситуациях, форс-мажорных обстоятельствах, а также во время ссор с равным противником.

Половина исследуемых военнослужащих демонстрируют высокий уровень адаптивных способностей, который определяется как способность к адап-

тации в социальной ситуации взаимодействия с коллегами и окружающими людьми, а также особенностям работы, проявляющийся на психофизиологическом и личностном уровне. Адаптивность человека обусловлена личностным адаптационным потенциалом, содержание которого определяется согласованной поведенческой регуляцией, отражающей степень стрессоустойчивости, коммуникативным потенциалом, характеризующим способность человека строить позитивные отношения с другими людьми, располагать некоторыми индивидуальными особенностями, которые могут позволить человеку правильно разрешить стрессовые ситуации, привести в норму взаимодействие со средой с оптимальной скоростью.

В результате корреляционного анализа Спирмена были обнаружены значимые положительные взаимосвязи показателей «Адаптивные способности» и «Самоконтроль», а также показателей «Адаптивные способности» и «Принятие ответственности». Это говорит о том, что люди, которые способны к самоконтролю в сложной стрессовой ситуации, обладают достаточно высокими адаптивными возможностями, т.е. самоконтроль и принятие ответственности, определяют адаптивность военнослужащих.

Также в результате корреляционного анализа была выявлена значимая положительная взаимосвязь между показателями «Поведенческая регуляция» и «Самоконтроль». Это означает, что военнослужащие с высоким уровнем поведенческой регуляции, стремятся к подавлению своих эмоциональных чувств, для того, чтобы иметь возможность в сложной ситуации прибегнуть к разумным сдерживающим действиям.

Таким образом, гипотеза о наличии взаимосвязи копинг-стратегий и адаптивности военнослужащих нашла свое подтверждение в ходе исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 175 с.
- 2 Белинская, Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская, О.А.Тихомандрицкая. – М.: Аспект-Пресс, 2001. – 289 с.
- 3 Битюцкая, Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 2011. - № 1. – С. 100-111.
- 4 Блохина, Л.Н. Индивидуальные различия в психологической адаптации к условиям профессиональной деятельности у госслужащих таможенных органов / Л.Н. Блохина // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 1. – С. 79-89.
- 5 Богомолов, А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А.М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67-73.
- 6 Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб.:Прайм-Еврознак, 2006. – 538 с.
- 7 Военная психология /под ред. А.Г. Маклакова– СПб.: Питер, 2005. – 298 с.
- 8 Газиева, Н. М. Исследование копинг-стратегий студентов в контексте проблемы формирования психологической службы вуза / Н.М. Газиева, Н.В. Лукьянченко, В.Э. Пахальян // Психология в вузе. – 2011. - № 6. – С. 86-101.
- 9 Гаранян, Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) /Н.Г.Гаранян, П.А. Иванов // Психологическая наука и образование. – 2010. – №1. – С. 69-81.
- 10 Голованевская, В.И. Характер Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения / В.И. Голованевская // Вестник московского университета. – Серия 14. Психология. – 2003. – № 4. – С. 30-36.
- 11 Губин, И.И.Копинг как личностный ресурс в адаптации человека к

социальным изменениям / И.И. Губин, Т.И. Губина // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2007. – № 4 (16). – С. 38-43.

12 Иванов, П.А. Стратегии совладания у лиц, совершивших правонарушение на фоне длительного стресса / П.А. Иванов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 5. – С. 51-57.

13 Калашникова, М.Б. Копинг-стратегии учителей / М.Б. Калашникова, Ю.С. Широкова // Педагогика. – 2011. – № 3. – С. 50-57.

14 Калюжный, А. Организация и содержание воспитания различных категорий военнослужащих / А.Калюжный.– Нижний Новгород: НГТУ, 2004. – 253 с.

15 Калюжный, А. Психолого-педагогические особенности воспитательной работы с солдатами и сержантами, проходящими военную службу по контракту / А. Калюжный // Ориентир.– 2006.– №12. – С. 43-48.

16 Каширина, Л.В. Субъектные детерминанты совладающего поведения студентов в экзаменационный период / Л.В. Каширина, К.В. Краева // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2012. – № 2 (34). – С. 106-112.

17 Корнев, К.И. Специфика копинга в условиях неопределенности / К.И. Корнев // Человек в условиях неопределенности: Сборник материалов Всерос. конф. Новосибирский гос. ун-т. – Новосибирск, 2006. – С. 24-35.

18 Корнилова, Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т.В. Корнилова // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 2010. – № 1. – С. 46-57.

19 Куимова, Н.Н. К проблеме адаптивности как общей способности к адаптации у младших подростков с задержкой психического развития на второй ступени обучения / Н.Н. Куимова // Психология в вузе. – 2011. – № 4. – С. 97-108.

20 Курейчик, В.М. Поисковая адаптация: теория и практика / В.М. Курейчик, Б.К. Лебедев, О.Б. Лебедев. – М.: Физматлит, 2006. – 271 с.

21 Кутарев, Ф.Л. Особенности копинг-поведения в стрессовых ситуациях

у молодых людей, склонных к развитию аддиктивных форм поведения в студенческой среде / Ф.Л. Кутарев // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 6. – С. 58-59.

22 Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультуральные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – № 2. – С. 63-69.

23 Костенко, С. Жизнеутверждающая адаптация как образ жизни молодого человека / С. Костенко // Высшее образование в России. – 2006. – № 9. – С. 128-130.

24 Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 5-15.

25 Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 2. – С. 88-95.

26 Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93-112.

27 Либина, А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.

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

29 Макнаб, К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения / К. Макнаб. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 384 с.

30 Малкина-Пых, И.Г. Стратегии поведения при стрессе / И.Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. – 2006. – №12. – С. 32-37.

31 Мацаренко, Т.Н. Психологические особенности адаптации танцовщиков к педагогической деятельности / Т.Н. Мацаренко // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 5. – С. 96-98.

32 Медведев, В.И. Адаптация человека: / В.И. Медведев. – СПб.: Изд-во

Ин-та мозга РАН, 2003. – 552 с.

33 Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов / под ред. Л. И. Вассермана [и др.]. – СПб., 2009. – 64 с

34 Нартова-Бочавер, С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20-30.

35 Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Воениздат, 2008. – 124 с.

36 Потуткова, С.А. Теоретико-методологический анализ проблемы социального интеллекта и адаптивности в отечественной и зарубежной психологии / С.А. Потуткова // Социальная политика и социология. – 2011. – № 6. – С.45 – 61.

37 Полянская, Е.А. Корреляты адаптивности сотрудников организации в процессе адаптации к новому месту работы / Е.А. Полянская, И.Е. Агаджанова // Психологические науки: теория и практика: Материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 318-324.

38 Постылякова, Ю. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности / Ю. Постылякова // Психологический журнал. – 2005.–№6. – С. 35-43.

39 Посыпанов, О.Г. Методика измерения социальной адаптивности личности / О.Г. Посыпанов // Материалы научно-практической конференции ИП РАН. – М., 2006. – 243 с.

40 Прихидько, А.И. Социально-психологические аспекты адаптации российских ученых к социальным изменениям / А.И. Прихидько // Вопросы психологии. – 2008. – № 1. – С. 101-110.

41 Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – М.: Изд-во «PerSe», 2007. – 243с.

42 Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.:Прайм-Евронанк, 2006. – 235 с.

43 Ромм, М.В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект / М.В. Ромм. – Новосибирск: Сиб. изд. фирма Наука РАН, 2002. – 275 с.

44 Русина, Н.А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М., 2008. – С. 59-72.

45 Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ – М., 2008. – 656 с.

46 Сенкевич, Л.В. Совладающее поведение в юношеском возрасте как условие продуктивного переживания экзистенциального кризиса (социокультурный аспект) / Л.В. Сенкевич, И.Н. Базаркина, С.О. Аракелян // Социальная политика и социология. – 2012. – № 8. – С. 125-138.

47 Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии // Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2001. – 350 с.

48 Сирота, Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 63-74.

49 Сляднева, О.В. Особенности организации психологической подготовки подразделений специального назначения / О.В. Сляднева. – Ставрополь, 2005. – 164 с.

50 Социальная адаптация и профессиональная реабилитация мигрантов в учреждениях довузовского профессионального образования – запрос времени: учеб. пособие / Г. В. Безюлева [и др.]; гл. ред. Д. И. Фельдштейн. – М.: Моск. психол.- соц. ин-т, 2005. – 180 с.

51 Туркин Е.В. Формирование устойчивого морально-психологического состояния личного состава внутренних войск МВД России / Е.В. Туркин, Е.В. Соломатин и др. – Новосибирск: НВИБВ имени генерала армии И.К. Яковлева МВД РФ, 2015. – 112 с.

52 Устинов, И.Ю. Формирование конфликтологической готовности военных специалистов / И.Ю. Устинов. – Воронеж: ВАИУ, 2009. – 179 с.

53 Ялтонский, В.М., Сирота, Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М., 2008. – С. 231-239.

54 Юрасов, И. Мониторинг адаптивности промышленных рабочих / И. Юрасов. – Управление персоналом. –2006. – № 14. – С. 62-65.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Копинг-тест Р. Лазаруса

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	2	3	4	5	6
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Копинг-тест Р. Лазаруса

1	2	3	4	5	6
24	... говорил с кем-либо, кто мог помочь в ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у людей, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохи обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил другие способы решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился				
49	.. прокручивал в уме, что сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал, как бы в этой ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать	0	1	2	3

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика «Адаптивность» А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Адаптивность» А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина

23. Состояние моего здоровья не хуже, чем у большинства моих знакомых.

24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.

25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.

26. Я человек общительный.

27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.

28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.

29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

30. У меня мало уверенности в себе.

31. Иногда я говорю неправду.

32. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.

33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвигаться по службе.

34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

37. Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.

38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко.

39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.

41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.

42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.

43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Адаптивность» А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина

44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.

50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.

51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.

53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.

54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.

55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).

56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.

57. Я легко плачу.

58. Я мало устаю.

59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

60. С моим рассудком творится что-то неладное.

61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится приложить усилия.

62. Приступы головокружения у меня бывают очень.

63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.

64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Адаптивность» А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина

65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и члены семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Адаптивность» А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина

88. Никому не доверять самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто позволяет обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Адаптивность» А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина

107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть. .
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Адаптивность» А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина

127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов, я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Адаптивность» А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина

146. У меня есть дурные привычки; которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.
153. стараюсь скрыть это от него.
154. Я человек нервный и легко возбудимый.
155. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
156. Будущее кажется мне безнадежным.
157. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
158. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
159. Чаще всего я чувствую себя усталым.
160. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
161. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
162. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
163. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
164. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
165. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
166. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Сводная таблица результатов исследования

Таблица В.1 – Сводная таблица данных

№ п/п	Копинг-стратегии								Адаптивность			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4
1	7	9	9	11	10	11	11	12	49	46	26	18
2	8	11	5	12	6	8	13	6	62	32	21	12
3	11	10	11	9	11	12	9	9	53	34	18	16
4	12	6	8	11	13	6	14	5	47	45	21	13
5	6	8	11	13	6	7	9	9	60	31	25	15
6	11	10	11	11	12	8	11	5	49	44	23	11
7	12	6	8	13	6	11	10	11	65	38	19	15
8	9	11	12	9	9	12	6	8	42	40	20	12
9	10	11	11	12	7	9	9	11	57	34	18	16
10	6	8	13	6	8	11	5	12	49	45	21	13
11	11	12	9	9	11	10	11	9	62	31	25	15
12	13	6	14	5	12	6	8	11	53	44	23	11
13	11	12	7	9	9	11	10	11	47	31	25	15
14	13	6	8	11	5	12	6	8	60	44	23	11
15	9	9	11	10	11	9	11	12	49	38	19	15
16	5	12	6	8	8	11	13	6	65	40	20	12
17	11	9	11	12	10	11	11	9	42	46	26	18
18	8	11	13	6	6	8	13	5	57	32	21	12
19	11	13	6	7	11	12	9	9	53	34	18	16
20	11	11	12	8	11	11	12	11	47	45	21	13
21	8	13	6	11	8	13	6	10	34	18	16	34
22	12	9	9	12	5	12	6	8	45	21	13	18
3	14	5	12	6	11	9	11	12	31	25	15	16
24	7	9	9	11	8	11	13	6	44	23	11	38
25	8	11	5	12	11	13	6	7	31	25	15	40

ПРИЛОЖЕНИЕ Г
Статистическая таблица

Таблица Г.1. – Корреляционная матрица

		Показатели адаптивности					Копинг-стратегии								
Показатели адаптивности		ПР	КП	МН	АС	ЛАП	Конф	Дист	Самок	П с п	П отв	Бегст	П реш	Пол п	
	ПР	1,000													
	КП	0,225	1,000												
	МН	0,171	0,250	1,000											
	АС	0,119	0,131	0,293	1,000										
	ЛАП	0,150	0,276	0,216	-0,202	1,000									
Копинг-стратегии	Конф	-0,084	-0,001	0,039	-0,007	0,188	1,000								
	Дист	0,146	0,235	0,531	0,009	0,130	0,286	1,000							
	Самок	0,521	0,161	0,233	0,543	-0,034	0,012	0,169	1,000						
	П с п	-0,5231	0,177	0,133	0,230	0,126	0,113	0,220	0,150	1,000					
	П отв	0,137	0,127	0,210	0,486	-0,169	-0,202	0,119	0,111	0,293	1,000				
	Бегст	0,158	-0,186	-0,377	0,298	-0,377	-0,007	0,115	0,275	0,191	0,298	1,000			
	П реш	-0,523	0,026	-0,288	0,091	0,4251	-0,361	-0,350	0,039	-0,100	0,091	-0,532	1,000		
	Пол п	-0,141	-0,198	-0,060	0, 218	0,000	-0,082	-0,388	-0,287	-0,207	-0,168	-0,241	-0,089	1,000	