**Содержание**

Введение

Глава I.Теоретические основы совладающего поведения в экстримальных ситуациях

1.1 Совладающее поведение

1.2 Совладающее поведение в экстремальных ситуациях

Глава II Экспериментальное исследование совладающего поведения в экстремальных ситуациях

2.1 Методы диагностики по выявлению особенностей совладающего поведения в экстремальных ситуациях

2.2 Анализ и оценка результатов по преодолению коммуникативных барьеров

Заключение

Список литературы

**Введение**

В настоящее время человек все еще не может с большой точностью предсказывать наступление наводнений, оползней и селей, опасность появления громадных волн цунами, возникновение пожаров и пр. Человек, как правило, борется с последствиями стихийных бедствий, а не с самими естественными факторами, их вызывающими.

Самообладание является той очень важной чертой характера, которая помогает человеку управлять самим собой, собственным поведением, сохранять способность к выполнению деятельности в самых неблагоприятных условиях. Человек с развитым самообладанием умеет при любых, даже чрезвычайных, обстоятельствах подчинить свои эмоции голосу рассудка, не позволить им нарушить организованный строй его психической жизни. Основное содержание этого свойства составляет работа двух психологических механизмов: самоконтроля и коррекции (воздействия). С помощью самоконтроля субъект следит за своим эмоциональным состоянием, выявляя возможные отклонения (по сравнению с фоновым, обычным состоянием) в характере его протекания. С этой целью он задает себе контрольные вопросы типа: не выгляжу ли я сейчас взволнованным; не слишком ли жестикулирую; не говорю ли я излишне тихо или, наоборот, громко, слишком быстро, сбивчиво; и т. п. Если самоконтроль фиксирует факт рассогласования, то этот результат является толчком к запуску механизма коррекции, направленного на подавление, сдерживание эмоционального "взрыва", на возвращение эмоционального реагирования в нормативное русло.

Тема поведения человека в экстремальных ситуациях на сегодняшний день очень **актуальна**, так как в последнее время как никогда раньше, происходит огромное количество различных, стихийных бедствий, катастроф, террористических актов. И от того, как себя поведет человек в данных ситуациях, может зависеть его жизнь, а так же и жизнь окружающих.

В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями в разных сферах человеческого бытия. Л. И. Анцыферова определяет совладание как упрощенное определение трудных жизненных ситуаций, которые понимаются как обстоятельства жизни, требующие от человнка таких действий и условий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят имеющиеся у него резервы.

А. И. Прихидько выделила три основных критерия, по которым строятся классификации стратегий копинг-поведения: эмоциональный/проблемный, когнитивный/поведенческий, успешный/неуспешный. Рассматривая личностный адаптационный потенциал, А. Г. Маклаков понимает его как свойство приспособления к изменяющимся внешним условиям. Д. А. Леонтьев на основе синтеза философских идей М. К. Мамардашвили, П. Тиллиха, Э. Фромма и В. Франкла пришел к выводу, что потенциал есть интегральная характеристика зрелости личности со специфичностью в преодолении неблагоприятных условий развития. С. Н. Ениколопов с коллегами изучал влияние экстремального события на косвенных участников и применяемые ими "поведенческие совладания". Понятие стратегия совладания с жизненными трудностями в концепции С. Т. Муздыбаева рассматривается со стороны разных значений. Он выделяет общее в понимании этого понятия и говорит, что это всегда изменяющийся процесс. Изучение совладающего поведения в контексте психологии субъекта было осуществлено Т. Л. Крюковой. В рамках этого подхода была изучена детерминация выбора стиля стратегий совладающего поведения. С. В. Фролова в и**сследовании стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте выделила ряд стратегий совладания со сложными ситуациями. Стратегия типа "А"** поведенческого копинга: адаптивные (активное преодоление, альтруизм), частично адаптивные (поиск социальной поддержки, отвлечение), неадаптивные (изоляция, компенсация с использованием допинговых средств, уход от реальности). Стратегии типа "**Б"** когнитивного копинга: адаптивные (поиск решения проблемы, придание смысла), частично адаптивные (ориентация на мнение других, сохранение апломба, отрицание), неадаптивные (уход от проблемы, растерянность). Стратегии типа "**В"** эмоционального копинга: адаптивные (эмоциональное сосредоточение), частично адаптивные (поиск эмоциональной поддержки, эмоциональная разрядка), неадаптивные (подавление чувств, чувство вины, агрессивность, покорность)**.** Изучая особенности ресурсов совладания со стрессами в разных видах профессиональной деятельности, Ю. В. Постылякова отмечает, что в ситуациях, не поддающихся воспринимаемому контролю личности, могут быть использованы адаптивные стратегии избегания или эмоционально-ориентированная стратегия совладания со стрессом

С. К. Нартова-Бочавер в работе "Coping behavior" в системе понятий психологии личности" приходит к выводу о том, что coping есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Психологическое предназначение coping, по мнению автора, состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации.

В зарубежной психологии понятие совладающего поведения гораздо раньше вошло в научный обиход и получило свое распространение. Л. Перлин и К. Шулер определили три способа защитных стратегических функций. Первая осуществляется посредством устранения или изменения условий, породивших проблему (стратегия изменения проблемы); вторая – путем перцептивного управления смыслом переживаний таким образом, чтобы нейтрализовать их проблемный характер (стратегия изменения способа видения проблемы); третья – посредством удержания эмоциональных последствий возникшей проблемы в разумных границах (стратегия управления эмоциональным дистрессом). С. Фолкман и Р. С. Лазарус со своими сотрудниками разработали методику "Способов совладания", которая содержала 67 видов реакций индивида на неблагоприятные события. Факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных стратегий: 1) стратегия противостоящего совладания, 2) стратегия дистанцирования, 3) стратегия самоконтроля, 4) стратегия поиска социальной поддержки, 5) стратегия принятия ответственности, 6) стратегия избегания, 7) стратегия планового решения проблемы, 8) стратегия позитивной переоценки. Ла Грека [14] уделил внимание взаимосвязи совладания и стресса, а Р. Мосс и Дж. Шефер в 1986 г. предложили специфические стратегии совладания с негативными жизненными событиями. С. Стрек и Г. Файфель – авторы подробного обзора тринадцати самых известных "срезовых" и лонгитюдных исследований возрастных изменений копинга в 70-90-е годы XX века – пришли к следующему выводу: существуют различия в совладающем поведении у людей молодого, среднего и пожилого возраста в ситуациях ежедневных трудностей. С. Кобаса предполагает, что возможность сопротивляться стрессу осуществляется за счет личностного свойства "hardiness", то есть стойкость личности.

В контексте изучения психологической основы профессиональной деятельности в особых ситуациях жизнедеятельности нам представляется важным изучение специфики личности при усложнении управленческих задач на всех уровнях, непомерных психоэмоциональных нагрузках сотрудников, осуществляющих управленческую деятельность в экстремальных ситуациях, с тем, чтобы эффективнее совладать с трудностями.

Вопрос об индивидуальных особенностях психической саморегуляции состояния уже стал предметом специального изучения (в разной степени детальности) в нескольких диссертационных работах Филимоненко, Польшина А.К., Нестерова В.М. Самоконтроль, по мнению В. Н. Мясищева, входит в число тех черт, которые лежат в основе адекватных поведенческих реакций человека на внешние воздействия и являются чрезвычайно важными в плане разграничения нормы и патологии. Выдвинутое С.Л. Рубинштейном положение о внутренней эмоциональной регуляции деятельности базируется на признании органической включенности эмоции в "ткань" потребности, на раскрытии единства и взаимопроникновения эмоционального и мотивационного.

ОБЪЕКТ: совладающее поведение

ПРЕДМЕТ: совладающее поведение в экстремальных ситуациях

ЦЕЛЬ: изучить совладающее поведение в экстремальных ситуациях

ОБОСНОВАНИЕ ГИПОТЕЗЫ: Существует ряд причин объективного и субъективного характера, способствующих или препятствующих жизнедеятельности человека в условиях существования в экстремальной ситуации, которые носят название факторов выживания. Это факторы, характеризующие состояние здоровья человека, постоянство его внутренней среды, резервные возможности организма. К этой группе относятся: психологическая подготовленность, воля к жизни, морально-волевые качества, активно-преобразовательная деятельность, от которой зависит преобладание положительных или отрицательных эмоций, а также обученность действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Благоприятный исход существования в экстремальных ситуациях во многом зависит от психофизиологических качеств человека: воли, решительности, собранности, изобретательности, физической подготовленности, выносливости, психоэмоциональной устойчивости.

Неподготовленный человек находится в постоянном тревожном напряжении, так как не знает, откуда ждать опасность, а если и знает, то не способен правильно оценить степень опасности. Такое состояние может длиться от минуты до многих суток, и чем менее осведомлен человек об условиях, в которых он оказался волею случая, тем оно продолжительнее. Таким образом, не менее важная задача обучения - это морально-психологическая подготовка человека к преодолению возможной экстремальной ситуации, умению правильно оценивать сложившуюся обстановку и принимать адекватные решения, повышение его эмоционально-волевой устойчивости.

Таким образом, **гипотезой** исследования является существующая взаимосвязь между нервно-психической устойчивостью и совладающим поведением

ЗАДАЧИ:

1.Раскрыть понятие "совладающее поведение"

2.Рассмотреть особенности совладающего поведения в экстремальных ситуациях

3.Экспериментально изучить особенности совладающего поведения в экстремальных ситуациях

а) обосновать замысел эксперимента;

б) определить и описать выборку испытуемых (не менее 10 человек);

в) реализовать процедуру эксперимента;

г) представить экспериментальные данные в табличном виде;

д) провести количественный анализ экспериментальных данных;

е) проинтерпретировать результаты эксперимента в контексте выдвинутой гипотезы и теоретических выводов;

4.Содержательно обобщить теоретические выводы и результаты эксперимента, сформулировать выводы о справедливости выдвинутой гипотезы.

**Глава I.Теоретические основы совладающего поведения в экстримальных ситуациях**

**1.1 Совладающее поведение**

В последние десятилетия в зарубежной психологии широко обсуждается проблема преодоления конфликта в формах его компенсации или совладающего поведения (копинг-поведения). Понятие "копинг", или преодоление стресса, рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими требованиям. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Оно является результатом взаимодействия блока копинг-стратегий и блока копинг-ресурсов. Копинг-стратегии — это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом. Относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий, рассматриваются в качестве копинг-ресурсов [8, c. 745].

Одним из самых важных средовых копинг-ресурсов является социальная поддержка в виде информации, приводящей субъекта к утверждению, что его любят, ценят, заботятся о нем, и что он является членом социальной сети и имеет с ней взаимные обязательства. Как показывают исследования, лица, получающие разные виды поддержки от семьи, друзей, значимых для них людей, отличаются более крепким здоровьем, легче переносят повседневные жизненные трудности и заболевания. Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие индивида, облегчает адаптацию и способствует развитию человека. К личностным копинг-ресурсам относят Я-концепцию, локус контроля, восприятие социальной поддержки, низкий нейротизм, эмпатию, аффилиацию и другие психологические характеристики. С когнитивной сферой связаны такие стратегии, как отвлечение и проблемный анализ, с эмоциональной — эмоциональная разрядка, оптимизм, пассивное сотрудничество, сохранение самообладания, с поведенческой — отвлечение, альтруизм, активное избегание, поиск поддержки, конструктивная активность [10, c. 17].

Копинг-поведение, наряду с механизмами психологической защиты, рассматривается в качестве важнейших форм адаптационных процессов и реагирования индивидов на стрессовые ситуации. Отличие защитных механизмов и механизмов совладания проводится по параметрам "активность-конструктивность" и "пассивность-неконструктивность". Психологическая защита пассивна и неконструктивна, в то время как копинг-механизмы активны и конструктивны. Карвасарский отмечает, что если процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации и, в особенности, психологической защиты направлены на смягчение психического дискомфорта.

Идея развития защитных механизмов претерпела существенные изменения, возникло представление о структурной и уровневой организации защитных механизмов, учитывающее их связь с другими механизмами саморегуляции личности. Тем не менее все еще неоднозначны критерии их дифференциации от механизмов совладающего поведения (coping behavior) — репертуара стратегий активного и конструктивного взаимодействия с проблемными, кризисными или стрессовыми ситуациями. С одной стороны, утверждается, что защитные механизмы являются низкоэффективными и примитивными механизмами совладания (coping), с другой — предполагается градация защитных механизмов по степени активности в противодействии стрессу. При этом некоторые из них могут приближаться к механизмам копинга. В противовес защитным механизмам как бессознательным и в определенном смысле врожденно-рефлекторным способам регуляции аффективного конфликта, копинги считаются осознаваемыми стратегиями взаимодействия с реальностью, овладение которыми осуществляется через активное обучение. Таким образом, различие между механизмами защиты и копинга видится в разной степени их осознанности, рефлексивности, целенаправленности, подконтрольности, активности во взаимодействии с реальностью [9, c. 7-8]. Также допускается возможность преобразования защитных механизмов в копинги; в частности, в психотерапии, когда пациент приобретает способность вербализации, рефлексии и осознания конфликта в качестве интенционального источника защитного механизма, он может также выбирать и произвольно использовать те или иные защиты, которые были необходимы для выживания в прошлом, но стали бесполезными или вредными в настоящем. Тогда последние способны преобразоваться в рациональные, конструктивные, принципиально новые стратегии разрешения и переработки субъективно сложных ситуаций. Защиты утрачивают свою навязчиво повторяющуюся динамику и хроническую способность искажать внутреннюю и внешнюю реальность, "обезвреживаются" и поднимаются на более зрелый уровень функционирования [20, c. 73].

Хорошо известно, что в эмоциональных ситуациях не всегда достаточно четко удается проследить последовательность перехода от самоконтролирования к самовоздействию на эмоциональную сферу в силу довольно слитного протекания этих процессов, быстроты их следования друг за другом. У людей с цельным характером самоконтроль происходит быстро, и поэтому он почти незаметен, а у людей колеблющихся, нерешительных самоконтроль продолжителен [31, c. 270]. По мнению Я. Peйковского, трудности и неудачи в попытках обнаружить специальный контролирующий механизм, включенный в обеспечения эмоциональной устойчивости, привели к возникновению у многих исследователей скептического отношения к самому предположению о возможности его существования [31, c. 284].

В принципе эту же сторону вопроса затрагивает и О. А. Черникова, когда говорит, что "большие трудности возникают при контроле за собственными эмоциональными процессами. Эмоциональные переживания отношений человека к внешним явлениям и собственной деятельности, эмоциональные состояния и реакции далеко не всегда доступны полному сознательному их контролю и управлению. Часто, даже осознавая их, мы все же не можем подчинить их нашей воле" [7, с. 38]. Трудность в развитии приемов сознательного овладения своими эмоциями автор видит в непреднамеренности их возникновения, непосредственном характере переживаний, инертности и стойкости, сложности их осознания. И все же из существующих трудностей вовсе не должен следовать вывод о том, что эмоции вообще недоступны сознательному саморегулированию, а следовательно, и самоконтролю за их протеканием.

**1.2Совладающее поведение в экстремальных ситуациях**

При обязательном построении внутренней прогностической модели своей деятельности субъект предвидит и вероятностно оценивает возможность возникновения разного рода нежелательных обстоятельств, характер их отрицательных влияний на его деятельность и реальную угрозу, которую они могут для нее представлять. В профессиях, сопряженных с риском, отражаемая реальная вероятность неблагоприятных исходов деятельности создает отрицательный эмоциональный фон, выраженность которого может меняться на разных этапах деятельности, но который сохраняется на всем ее протяжении.

Нормальный человек, адекватно отражающий действительность, не может не переживать отрицательно ситуацию потенциальной угрозы здоровью и жизни. В таких условиях "способность человека создавать "внутренние модели", заранее проигрывать будущие ситуации и свою линию поведения в надвигающихся событиях вызывает чувство тревожного ожидания" [9; c. 10-11]. Тревожное ожидание, переходящее иногда в переживание страха, является отрицательной эмоцией, типичной для многих опасных ситуаций. В достаточно сложном чувстве тревоги существенным может являться компонент страха [7, c. 40-42] перед какими-то возможными конкретными событиями или определенными, особенно сложными для субъекта элементами деятельности. Различия между эмоциями тревоги и страха в контексте нашей, проблемы достаточно условны. Оба чувства являются отрицательными переживаниями по поводу, во-первых, возможности неблагоприятного развития событий, возникновения в ходе деятельности потенциально опасных обстоятельств и, во-вторых — отсутствия у субъекта полной уверенности в способности преодолеть эти обстоятельства средствами своих действий.

Какова же регуляторная роль эмоции тревоги? Субъект, конечно, не в силах изменить вероятность возникновения целого ряда событий, нарушающих его деятельность и опасных для него самого. Однако тревога как генерализованное переживание опасной ситуации в целом стимулирует активность, направленную на выделение и предвидение наиболее вероятных конкретных событий, способных нарушить нормальный ход деятельности, а также на поиск и программирование действий, предотвращающих возможные отрицательные последствия этих событий. Снимая субъективную неопределенность относительно развития ситуации и своих действий в ней и поддерживая в актуальном состоянии программы своих аварийных действий, субъект повышает реальную надежность и результативность своей деятельности.

В ситуации повышенного риска регуляторная роль отрицательных эмоций выступает наиболее выпукло. Можно сказать, что отрицательные эмоции при определенной степени выраженности играют незаменимую положительную роль, создавая необходимые предпосылки для осуществления осознанного целенаправленного поведения. Большинство видов деятельности (кроме самых простых и стандартных по исполнению), будучи лишены ориентирующей и стимулирующей "помощи" отрицательных переживаний (от неудовольствия до тревоги и др.), не имели бы шансов на успешное осуществление [25, c. 73-75].

Отрицательные эмоции способны продуктивно участвовать в осознанной регуляции до момента, пока их интенсивность не превысит определенного уровня. Далее они оказывают уже не стимулирующее, а разрушающее влияние на регуляторику. Негативные переживания человека в связи с осуществляемой деятельностью могут широко варьировать от неприятного предчувствия и недовольства до озабоченности и тревоги, в которой может отчетливо проявляться страх.

Имеющиеся в литературе данные (эксперименты и наблюдения) [26, c. 14-15] позволяют утверждать, что состояния тревоги и страха (в их разных вариантах) могут нарушать восприятие внешней (в том числе вербальной) информации, процессы мышления (ошибки в вычислениях, в рассуждениях, в оценке обстановки и пр.), координацию произвольной моторики и др. Суммарные деструктивные влияния отрицательных эмоций на процесс и результаты деятельности в целом имеют место, естественно, в первую очередь в ситуациях риска и опасности. Случается, что успешные в прошлом профессионалы отказываются от работы из-за постоянного страха, в основе которого лежат растущие стойкие сомнения в собственной способности справиться с очередной аварией. Причиной актуального отрицательного переживания может выступать даже само воспоминание об уже испытанном страхе, как и предвидение его возможного возникновения.

Нарушения операторской деятельности способствовали появлению в инженерной психологии специальной проблемы надежности оператора и его деятельности, в которой важное место заняло понятие "эмоциональная устойчивость", определяемое различными индивидуальными особенностями человека. По-видимому, эмоциональную устойчивость не следует ограничивать лишь аспектом "противодействия" человека (мужество, разум, привычки и пр.) чувству страха и его деформирующим влиянием на целенаправленное поведение. Эмоциональная устойчивость проявляется в первую очередь в тех случаях, когда в объективно опасной ситуации у субъекта вообще не возникает страха как негативного переживания, а имеет место положительное эмоциональное состояние. Б.М. Теплов пишет, что "опасность может совершенно непосредственно вызывать эмоциональное состояние стенического типа, положительно окрашенное, т.е. связанное со своеобразным наслаждением и повышающее деятельность" [29, c. 264] Это те случаи стенического влияния опасности на человека и его действия, которые хорошо известны, но не получили достаточного объяснения. Полное, т.е. системное объяснение механизмов различных форм аффективных реакций человека на опасность предполагает выход за рамки собственно психологического анализа и требует учета нейрофизиологического и биохимического уровней соответствующих эмоциональных состояний, что, однако, лежит за пределами задач данной статьи.

Специфическое влияние на процессы саморегуляции в разных видах деятельности оказывает также присущий данному человеку устойчивый эмоциональный тон, который предопределяет качество (знак, модальность) характерных для индивида переживаний. Такой общий эмоциональный тон восприятия субъектом своих отношений с действительностью, с одной стороны, интегрирование отражает его опыт в разных областях жизнедеятельности, а с другой — является специфическим эмоциональным прогнозом успеха в решении возможных будущих задач. Это фоновое относительно отдельных деятельностных актов ощущение себя и своих способностей и возможностей в окружающем мире может быть разным: и озабоченно-тревожным, и беззаботно-веселым. На фоне такого исходного эмоционального настроя и под его влиянием возникают ситуативные переживания отдельных деятельностных актов.

Замечено, что некоторая легкая степень тревожности субъекта может определять достижение им высокого уровня регуляции за счет тщательности, ответственности и мобилизации всех своих возможностей при выполнении деятельности. Требовательность к себе и стремление обязательно добиться высокого уровня результатов позволяют субъекту, реально достигая успеха, компенсировать отсутствие априорной уверенности в удаче и является средством самоутверждения и получения столь нужных для него положительных переживаний. Специальное сопоставление уровня саморегуляции сенсомоторной деятельности у лиц положительного и отрицательного эмоционального типов выявило реальное преимущество вторых в обычных, ненапряженных условиях. Однако внезапное непредусмотренное изменение или усложнение условий деятельности лишает их возможности точного упреждающего программирования действий, снижает успешность их деятельности и выводит вперед исполнителей с положительным эмоциональны модусом [18, c. 515-517].

Ссылаясь на данные ряда ученых, П.В. Симонов считает, что "для каждой деятельности существует некий оптимум эмоционального напряжения, при котором эта деятельность выполняется наиболее эффективно" [24, c. 123]. Именно к такому оптимуму за счет ответственности и самомобилизации, по-видимому, приближаются в условиях "нормальной" или привычной деятельности люди с отрицательным эмоциональным модусом. А при затрудненных, усложненных условиях ближе к названному оптимуму оказываются люди с положительным модусом переживаний.

В целом же можно констатировать, что индивидуальный эмоциональный модус жизнедеятельности является реальным и неизбежным внутренним фактором, постоянно участвующим в регуляции субъектом своей целенаправленной активности.

Следует рассмотреть еще один достаточно специфический вариант участия эмоций в регуляции поведения, деятельности человека, когда сами эмоции как таковые выступают личностными ценностями и выполняют роль мотивов целенаправленной активности человека. Они могут инициировать, активизировать и "поддерживать" тот вид деятельности, в процессе которого происходит "насыщение" человека необходимыми ему переживаниями.

Детальное теоретическое и эмпирическое исследование таких эмоций было проведено Б.И. Додоновым, разработавшим оригинальную концепцию "эмоциональной направленности личности" [3, c. 25]. По его мнению, "существует особый мотивационный фактор поведения и деятельности людей — их эмоциональная направленность, содержание которой составляет система координированных и субординированных установок личности на те или иные "ценные переживания"" [4, c. 3].

Когда существует такая возможность, человек выбирает деятельность, ориентируясь не только на ее конечный результат, но и на "интересность", "увлекательность" самого процесса. При этом избирательное отношение к разным видам деятельности зависит не только от их содержания, но и от типа эмоциональной направленности субъекта. Деятельность, скучная для одного, доставляет другому переживания, ставшие для него потребностью. Человек со сложившейся эмоциональной направленностью "испытывает нужду не просто в любом случайном "наборе" эмоций... а только в таком, который образует ту или иную полюбившуюся ему "эмоциональную мелодию", обладающую определенной структурой и единством составляющих элементов" [4, c. 97].

Общая палитра эмоций, каждая из которых может составлять стержень эмоциональной направленности отдельного индивида, весьма широка. Это — такие классы родственных переживаний, которые можно обозначить как эмоции альтруистические, коммуникативные, праксические, гностические, эстетические, гедонистические и пр. [4; 109—122]. Сложившаяся эмоциональная направленность обусловливает постоянный интерес человека к той деятельности, в процессе осуществления которой он насыщается "ценными" для него переживаниями. Формами активности, сам процесс которой может приносить нужные ему переживания, помимо разных видов работы, познавательной деятельности, игры и пр., являются также мечты и воспоминания.

Значение эмоциональной направленности для регуляции деятельности связано, во-первых, с ее свойством выступать в качестве непосредственной побудительной причины деятельности. Во-вторых, "ценные" переживания, порождаемые деятельностью, могут способствовать поддержанию ее высокого функционального уровня, благодаря увлекательности самого процесса деятельности, поглощенности ею, интереса к ней. Наконец, эмоциональная направленность является существенным психологическим регулятором такого жизненно важного для человека акта, как выбор сферы деятельности или даже конкретной профессии.

Таким образом, в различных феноменах и характеристиках эмоционального отражения (актуальные эмоции, их содержание, знак, модальность, интенсивность, устойчивый эмоциональный тон, уровень развития моральных чувств, эмоциональная направленность и др.) заключено отношение субъекта ко всей окружающей действительности, отражаемой сквозь призму актуальных потребностей и личностных ценностей. Именно поэтому эмоции являются обязательным, значимым и многообразно проявляющимся фактором внутренней регуляции различных видов и форм произвольной активности человека.

**Глава II Экспериментальное исследование совладающего поведения в экстремальных ситуациях**

**2.1 Методы диагностики по выявлению особенностей совладающего поведения в экстремальных ситуациях**

В первой главе мы теоретически обосновали важность изучения совладающего поведения в экстремальных ситуациях. В экспериментальном исследовании мы использовали следующие методы психологического исследования: анкетирование, опрос. Опрос представляет собой метод, при использовании которого человек отвечает на ряд задаваемых ему вопросов. Есть несколько вариантов опроса, и каждый из них имеет свои достоинства и недостатки. Рассмотрим их. Письменный опрос позволяет охватить большее количество людей. Наиболее распространенная его форма — анкета. Но ее недостатком является то, что, применяя анкету, нельзя заранее учесть реакции отвечающего на содержание ее вопросов и, исходя из этого, изменить их. Специфика эксперимента как метода психологического исследования заключается в том, что в нем целенаправленно и продуманно создается искусственная ситуация, в которой изучаемое свойство выделяется, проявляется и оценивается лучше всего. Основное достоинство эксперимента состоит в том, что он позволяет надежнее, чем все остальные методы, делать выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления с другими феноменами, научно объяснять происхождение явления и развитие. Экспериментальное исследование было проведено среди молодых людей в центре психологической помощи "Встреча", г. Москва. Исследование проводилось по методическому пособию Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко "Практикум по возрастной психологии". В эксперименте приняли участие 20 человек: из них 10 женщин и 10 мужин в возрасте от 20 до 30 лет. Для проведения эксперимента по преодолению коммуникативных барьеров в деловом общении нами были использованы следующие методики.

**Методика 1. "Прогноз"**

Методика "Прогноз" разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии и предназначена для определения уровня НПУ, риска адаптации в стрессе. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

**Инструкция**. Прочтите утверждение и дайте ответ "Да" или "Нет"

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять" за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях
13. Самая трудная борьба для меня — борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен — я не полнею и не худею.
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придай мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно — они не занимают меня.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. У человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. В.Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризный и раздражительный.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.
82. У меня есть судимые родственники.
83. В юности я имел приводы в милицию.
84. Случалось, что меня грозили оставить в школе на второй год.

**Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается сумма баллов — правильных ответов, соответствующих ключу":

"Да" - вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42,44,#КСТ 47,48,49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66,67, ( ' 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82,83, 84;

"Нет" - вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 2S, 30, 33, 37, 38, 39,46,4 54,55,58,61,68.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 1 балл.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:

"Да" - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43. Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондент если поданной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, в кой он есть. Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ. Она рассматривается в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость.

**Условная шкала НПУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полученные баллы НПУ | Пункт шкалы НПУ | Значение пунктов шкалы НПУ |
| 33 и более  29-32  23-28  18-22 | 1  2  3  4 | Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе |
| 14-17 | 5 | Среднее |
| 11-13  9-10  7-8  6  5 и менее | 6  7  8  9  10 | Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе |

**Методика 2. Диагностика стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)**

Методика исследования базисных копинг-стратегий - "Индикатор стратегий преодоления стресса" создан Д. Амирханом в 1990 году. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение). Опросник может применяться для исследования лиц подросткового и юношеского возрастов и взрослых.

Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в скольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, берите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого (Бланк методики см. Приложение 1).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Да | Скорее да, чем нет | Нет |
| 1. Позволяю себе поделиться чувством с другом  2.Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему  3Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять  4. Пытаюсь отвлечься от проблемы  5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо  6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи  7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше  8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией  9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора  10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах  11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий  12. Доверяю свои страхи родственнику или другу  13. Больше времени, чем обычно, провожу один  14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению  15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение  16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы  17. Обдумываю про себя план действий  18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно  19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше  20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации  21. Избегаю общения с людьми  22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем  23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию  24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему  25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей  26. Сплю больше обычного  27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе  28. Представляю себя героем книги или кино  29. Пытаюсь решить проблему  30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного  31. Принимаю помощь от друзей или родственников  32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше  33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения | 1  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3 | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | 3  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |

**Порядок проведения.** Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

**Обработка и интерпретация результатов**

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом

**Ключ**

|  |  |
| --- | --- |
| Базисная копинг-стратегия | Пункты опросника, номер |
| Разрешение проблем  Поиск социальной поддержки  Избегание | 2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33  1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32  4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30 |

Для получения общего балла по соответствующей стратеги" подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Если пропущен 1 пункт из 11, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 10 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 11; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом. (Например, средний балл по шкале 2,12, умножить на 11 = 23,32, общий балл - 24.)

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

**Выводы об уровне совладающего поведения:**

высокий – 26-33

средний – 17-25

низкий – 11-16

После проведения эксперимента, нами был проведен анализ и оценка результатов полученных в экспериментальной работе.

**2.2 Анализ и оценка результатов по преодолению коммуникативных барьеров**

До настоящего момента практически не исследованы механизмы, лежащие в основе совладающего поведения с возникающими трудными жизненными ситуациями.

Очевидно, что длительно существующий стресс оказывает отрицательное влияние на психологическое состояние человека. Сегодня уже нельзя быть социально благополучным без максимального напряжения имеющихся ресурсов жизнеспособности в проблемных ситуациях, умения эффективного преодоления стресса и социальных трудностей.

Поэтому целью нашего исследования является изучение совладающего поведения в экстремальных ситуациях и с этой целью использовались следующие методики: 1) Методика "Прогноз"; 2) Диагностика "стресс-совладающего поведения".

**Методика 1. Данные, полученные с помощью методики "Прогноз"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытуемые | Возраст | Пол | Баллы | Уровень |
| 1 | Б.Д.С. | 22 | м | 8 | в |
| 2 | Г.П.Е. | 25 | ж | 6 | в |
| 3 | Г.М.Э. | 30 | ж | 14 | с |
| 4 | Д.С.О. | 29 | м | 20 | н |
| 5 | Д.М.Ю. | 27 | м | 25 | н |
| 6 | Е.Д.Р. | 23 | м | 15 | с |
| 7 | И.Д.С. | 29 | ж | 5 | в |
| 8 | К.И.В. | 26 | м | 14 | с |
| 9 | К.Е.А. | 21 | ж | 7 | в |
| 10 | К.Я.Т. | 28 | ж | 9 | в |
| 11 | К.Н.М. | 20 | ж | 21 | н |
| 12 | Л.М.А. | 24 | м | 27 | н |
| 13 | Л.Д.А. | 21 | м | 16 | с |
| 14 | М.А.А. | 20 | ж | 4 | в |
| 15 | М.С.Н | 25 | м | 10 | в |
| 16 | С.В.Р. | 23 | ж | 17 | с |
| 17 | С.М.Р. | 28 | ж | 15 | с |
| 18 | Т.Р.Д. | 26 | м | 29 | н |
| 19 | Х.А.А. | 30 | м | 12 | в |
| 20 | Ч.Л.Ю. | 29 | ж | 16 | с |

После проведения методики прогноз нами были получены следующие результаты: высокий уровень – 8 чел. (40%);

средний уровень – 7 чел. (35%);

низкий уровень – 5 чел. (25 %).



Таким образом, анализ графических данных показывает, что 40% испытуемых имеет высокий уровень нервно-психической устойчивости, т.е у этих людей в критических условиях, вызываемых внешними либо внутренними факторами система эмоционального отражения функционирует адекватно, согласно данным условиям.

**Таблица № 2. Данные, полученные с помощью методики "Диагностика стресс-совладающего поведения"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытуе-мые | Возраст | Пол | Разрешение проблем | | Поиск социальной поддержки | | Избегание | |
| Средний балл | Уровень | Средний балл | Уровень | Средний балл | Уровень |
| 1 | Б.Д.С. | 22 | м | 27 | в | 11 | н | 11 | н |
| 2 | Г.П.Е. | 25 | ж | 30 | в | 15 | н | 13 | н |
| 3 | Г.М.Э. | 30 | ж | 18 | с | 30 | в | 12 | н |
| 4 | Д.С.О. | 29 | м | 12 | н | 27 | в | 17 | с |
| 5 | Д.М.Ю. | 27 | м | 15 | н | 22 | с | 31 | в |
| 6 | Е.Д.Р. | 23 | м | 20 | с | 14 | н | 28 | в |
| 7 | И.Д.С. | 29 | ж | 28 | в | 12 | н | 14 | н |
| 8 | К.И.В. | 26 | м | 19 | с | 27 | в | 16 | н |
| 9 | К.Е.А. | 21 | ж | 32 | в | 18 | с | 11 | н |
| 10 | К.Я.Т. | 28 | ж | 29 | в | 12 | н | 15 | н |
| 11 | К.Н.М. | 20 | ж | 14 | н | 29 | в | 14 | н |
| 12 | Л.М.А. | 24 | м | 13 | н | 17 | с | 30 | в |
| 13 | Л.Д.А. | 21 | м | 24 | с | 19 | с | 27 | в |
| 14 | М.А.А. | 20 | ж | 31 | в | 16 | н | 12 | н |
| 15 | М.С.Н | 25 | м | 26 | в | 19 | с | 11 | н |
| 16 | С.В.Р. | 23 | ж | 17 | с | 31 | в | 15 | н |
| 17 | С.М.Р. | 28 | ж | 23 | с | 33 | в | 16 | н |
| 18 | Т.Р.Д. | 26 | м | 11 | н | 14 | н | 28 | в |
| 19 | Х.А.А. | 30 | м | 33 | в | 13 | н | 18 | с |
| 20 | Ч.Л.Ю. | 29 | ж | 25 | с | 12 | н | 32 | в |

Анализируя табличные данные можно сделать вывод о том, что уровень копинг-стратегии (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение)) распределился следующим образом:

**Разрешение проблем:**

высокий уровень – 8 чел. (40%);

средний уровень – 7 чел. (35%);

низкий уровень – 5 чел. (25 %).

**Поиск социальной поддержки:**

высокий уровень – 6 чел. (30%);

средний уровень – 5 чел. (25%);

низкий уровень – 9 чел. (45 %).

**Избегание:**

высокий уровень – 6 чел. (30%);

средний уровень – 2 чел. (10%);

низкий уровень –12 чел. (60 %).

Анализируя графические данные, мы пришли к выводу, что 40% испытуемых успешно справляются с проблемами, трудностями и



неприятностями в их жизни, 30% - надеются на помощь со стороны, а 30% - стараются избегать неприятной ситуации.

Для сопоставления результатов зависимости между нервно-психической устойчивостью и совладающим поведением, с целью оценки достоверности взаимосвязи между ними мы использовали коэффициент ранговой корелляции Спирмена. (При р ≤ 0,01)

**Расчет d2 для рангового коэффициента корреляции Спирмена rs при сопоставлении показателей нервно-психической устойчивостти и совладающим поведением (N = 20)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Баллы | Ранги | Баллы | Ранги | d | d2 |
| 1 | 11 | 2 | 8 | 5 | -3 | 9 |
| 2 | 13 | 6 | 6 | 3 | 3 | 9 |
| 3 | 12 | 4,5 | 14 | 9,5 | -5 | 25 |
| 4 | 17 | 13 | 20 | 16 | -3 | 9 |
| 5 | 31 | 19 | 25 | 18 | 1 | 1 |
| 6 | 28 | 16,5 | 15 | 11,5 | 5 | 25 |
| 7 | 14 | 7,5 | 5 | 2 | 5,5 | 30,25 |
| 8 | 16 | 11,5 | 14 | 9,5 | 2 | 4 |
| 9 | 11 | 2 | 7 | 4 | -2 | 4 |
| 10 | 15 | 9,5 | 9 | 6 | 3,5 | 12,25 |
| 11 | 14 | 7,5 | 21 | 17 | -9,5 | 90,25 |
| 12 | 30 | 18 | 27 | 19 | -1 | 1 |
| 13 | 27 | 15 | 16 | 13,5 | 1,5 | 2,25 |
| 14 | 12 | 4,5 | 4 | 1 | 3,5 | 12,25 |
| 15 | 11 | 2 | 10 | 7 | -5 | 25 |
| 16 | 15 | 9,5 | 17 | 15 | -5,5 | 30,25 |
| 17 | 16 | 11,5 | 15 | 11,5 | 0 | 0 |
| 18 | 28 | 16,5 | 29 | 20 | -3,5 | 12,25 |
| 19 | 18 | 14 | 12 | 8 | 6 | 36 |
| 20 | 32 | 20 | 16 | 13,5 | 6,5 | 42,25 |
| Суммы |  | 210 |  | 210 | 0 | 380 |

Поскольку в обеих сопоставляемых ранговых рядах присутствуют группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции необходимо внести поправки на одинаковые ранги Та и Тb:



где a – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду a; b – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду b;

В данном случае, в ряду а (готы) присутствует пять группы одинаковых рангов, следовательно а = 5.



В ряду В (панки) присутствуют 3 групп одинаковых рангов, при этом b=3



Для расчета эмпирического значения rs: используем формулу



В данном случае



Определим критические значения rs при N = 20



rs эмп < rs кр (р ≤ 0,01)

Корреляция между нервно-психической устойчивостью и совладающим поведением, статистически значима (р ≤ 0,01) и является положительной, то есть существует взаимосвязь между нервно-психической устойчивостью и совладающим поведением, что подтверждает нашу гипотезу.

Таким образом, сталкиваясь со стрессовой ситуацией, один индивид быстро и оптимально решает ее, а другой, ввиду "бедности" модели – ищет помощи на стороне или вообще старается избегать решения возникших проблем.

В стрессовых ситуациях для испытуемых характерна тенденция устранения проблемной ситуации, стремление дать себе инструкции по дальнейшим действиям, отстранение. Попытка контролировать реакции и ситуацию в целом наблюдается у 40% респондентов. В меньшей степени проявляются потребность в поддержании самооценки и потребность в социальной поддержке. В первую очередь они обвиняют себя при возникновении конфликтной, стрессовой ситуации.

**Заключение**

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что в настоящее время актуальность совладающего поведения определяется возможностью прогнозирования поведения человека в экстремальных ситуациях, его выживаемости. Совладающее поведение связано с индивидуальными свойствами личности, является одним из процессов управления ресурсами – их мобилизации и оптимального использования.

Одним из факторов, способствующих преодолению экстремальных ситуаций, является копинг-стратегия, или совладающее поведение, то есть поведение, направленное на преодоление жизненных трудностей. Копинг-стратегии рассматриваются в поведенческой, когнитивной и эмоциональной сферах и делятся на адаптивные, неадаптивные и относительно адаптивные.

В психологическом понимании стратегия – это общий план, процедура ведения психологических исследований, терапии и пр.; искусство их проведения.

Экстремальная ситуация, побуждая человека к самотрансценденции, к выходу за границы своего Я, должна оказывать определенное влияние на всю систему отношений личности к себе и к миру; в ней имеет место и значение не только обусловенность поведения ситуационными факторами, но и момент самодетерминации. Тем не менее, в исследованиях экстремальных ситуаций последних десятилетий это влияние рассматривается фрагментарно: подчеркивается исключительно деструктивная и виктимная сторона этой проблемы, и при этом игнорируются возможности личностного роста и духовной трансформации человека. Экстремальная ситуация может оказывать не только разрушительные воздействия на развивающуюся личность, но и способствовать повышению осмысленности жизни и социальной зрелости.

Таким образом, в экстремальной ситуации применяется относительно продуктивная стратегия совладания с которая предполагает выявление проблемы возникновения и анализ возможных действий. Успешность совладания с экстремальными ситуациями зависит от предвидения проблемы, знания психических состояний, в которых находится человек, рефлексии уже наступившей проблемы, чтобы предотвратить ее появление в будущем.

Обобщая результаты проведенного теоретико-экспериментального исследования, сформулируем некоторые основные выводы.

1. В последние десятилетия в зарубежной психологии широко обсуждается проблема преодоления конфликта в формах его компенсации или совладающего поведения (копинг-поведения). Копинг-стратегии — это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом. Относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий, рассматриваются в качестве копинг-ресурсов.
2. В различных феноменах и характеристиках эмоционального отражения (актуальные эмоции, их содержание, знак, модальность, интенсивность, устойчивый эмоциональный тон, уровень развития моральных чувств, эмоциональная направленность и др.) заключено отношение субъекта ко всей окружающей действительности, отражаемой сквозь призму актуальных потребностей и личностных ценностей. Именно поэтому эмоции являются обязательным, значимым и многообразно проявляющимся фактором внутренней регуляции различных видов и форм произвольной активности человека.
3. Существует ряд причин объективного и субъективного характера, способствующих или препятствующих жизнедеятельности человека в условиях существования в экстремальной ситуации, которые носят название факторов выживания. Это факторы, характеризующие состояние здоровья человека, постоянство его внутренней среды, резервные возможности организма. К этой группе относятся: психологическая подготовленность, воля к жизни, морально-волевые качества, активно-преобразовательная деятельность, от которой зависит преобладание положительных или отрицательных эмоций, а также обученность действиям в условиях экстремальных ситуаций.
4. Выбранный комплекс методик и приемов экспериментального исследования позволил проследить существующую взаимосвязь между нервно-психической устойчивостью и совладающим поведением что подтвердило гипотезу исследования.

**Список литературы**

1. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. — СПб.: Питер, 2005. – 530 с.
2. Гиндикин В. Я., Семке В. Я. Соматика и психика. — М.: Просвещение, 2004. – 385 с.
3. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: ЮНИТИ, 2008. – 217 с.
4. Додонов Б.И. Эмоциональная направленность личности: Автореф. докт. дис. М., 2004. – 130 с.
5. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. - 2007. - № 2. - С. 122-132.
6. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 2006. – 385 с.
7. Конопкин О.А. Участие эмоции в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. – 2006. - № 3. – май-июнь. – С. 38-48
8. Корытова Г.С.Защитное и совладающее поведение личности: теоретические Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. - 2005. - № 1. - С. 5-12.
9. Клиническая психология. Под ред. Б. Д. Карвасарского. -СПб: Питер, 2007. — 960 с.
10. основания. - Издательство: Изд-во Бурятского ун-та. – 2006. – 292 с.
11. Костандов Э.А. Восприятие и эмоции. М.: Медицина, 2007. – 470 с.
12. Леонов А.А., Лебедев В.И. Психические проблемы межпланетного полета. М.: Наука, 2005. 470 с.
13. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 2003. – 407 с.
14. Леонтьев А.И Проблемы развития психики. М.: Изд-во АПН России, 2005. – 530 с.
15. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. – 2007. - № 12. – С. 15-25 с.
16. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М: Эксмо,2008. – 960 с.
17. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008. – 1024 с.
18. Марты П. Психосоматика и психоанализ // Французская психоаналитическая школа / Под ред. А. Жибо, А.В. Россохина. СПб.: Питер, 2005. - С. 514-525.
19. Небылщын В.Д. К изучению надежности работы человека-оператора в автоматизированных системах // Вопросы психологии. – 2004. - № 6. С. 9—18.
20. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. — СПб.: Издательство Петербургского университета. 2006. - 192 с.
21. Пацявичюс И.В. Соотношение индивидуально-типических характеристик эмоциональности с особенностями саморегуляции деятельности: Автореф. канд. дис. М., 2003. – 125 с.
22. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие /Под ред. [Л. А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. — СПб.: Речь, 2006. - 688 с
23. Семенов А.А. Ценностно-нормативные и социально-установочные подходы к исследованию саморегуляции поведения личности // Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. М.: Наука, 2005. - С. 12-19.
24. Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоционалъные аспекты. М.: Наука, 2005. – 450 с.
25. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты //Вопросы психологии – 2007. – № 4. - Июль-август. – С. 66-79
26. Соколова Е. Т., Сотникова Ю.А. Связь психологических механизмов защиты с аффективно-когнитивным стилем личности // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 2006. № 2. - С. 12-29.
27. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: МГУ, 2006. – 478 с.
28. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 2003. 480 с.
29. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М.: Академия, 2007. – 375 с..
30. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 2006. Вып. 5. Гл. 21. С. 111-195.
31. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. М.: Наука, 2004. – 393 с..