**Введение**

Проблема психической саморегуляции в экстремальных ситуациях остается одной из центральных в психологии. При взаимодействии с окружающим миром индивид сталкивается с экстремальными ситуациями, в которых ему приходиться выбирать различные способы реализации своей активности и прибегать к разнообразным средствам саморегуляции. Это предполагает реализацию субъектом индивидуально-личностных усилий, посредством которых происходит снижение уровня неопределенности, дискомфорта и риска.

**Роль личностных свойств в экстремальных ситуациях**

С целью подтверждения данного факта, нами было проведено исследование. Для этого была отобрана группа респондентов, так или иначе связанная с экстремальными ситуациями в своей деятельности, в частности, молодые люди, стремящиеся к овладению мастерством в экстремальном виде спорта «маунтинбайк» (N=66). За основу был взят опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССП-98 (В.И. Моросанова). Также в ходе работы использована совокупность методик, позволяющих изучить индивидуально-психологические особенности и личностные свойства испытуемых.

Данные полученные в результате психодиагностического среза были подвергнуты корреляционному и сравнительному анализу.

В первом случае был проведен тщательный анализ корреляционных взаимодействий шкалы «общего уровня саморегуляции» опросника ССП-98 с другими личностными свойствами испытуемых. Во втором установлены различия в содержательном аспекте готовности к риску на двух контрастных уровнях в процессе саморегуляции в экстремальных ситуациях.

На первом этапе для выявления наиболее сильных корреляционных связей за минимальное значение Pearson Correlation мы взяли p=0, 318 при Sig. (2-tailed) = 0, 09.

В результате наиболее сильные связи со шкалой «общий уровень саморегуляции» набрали следующие шкалы – по методике ССП-98 (В.И. Моросановой): «моделирование» (p=0, 522 при sig. (2-tailed) = 0, 00), «программирование» (p=0, 477 при sig. (2-tailed) = 0, 00), «оценка результатов» (p=0, 471 при sig. (2-tailed)=0, 00), «гибкость» (p=0, 556 при sig. (2-tailed) = 0, 00); по методике САМОАЛ Н.Ф. Калининой – «высокая потребность в познании» (p=0, 322 при sig. (2-tailed) = 0,08), «спонтанность» (p= - 0, 345 при sig. (2-tailed) = 0, 05); по методике диагностики волевых особенностей личности (ВКЛ) М.В. Чумаковой – «выдержка» (p=0, 329 при sig. (2-tailed) = 0, 07); по опроснику МакКрае – Коста («Большая пятерка») – «привязанность - обособленность» (p=0, 412 при sig. (2-tailed)=0, 01), «сотрудничество-соперничество» (p=0, 436 при sig. (2-tailed) = 0, 00), «доверчивость-подозрительность» (p=0, 318 при sig. (2-tailed) = 0, 09).

Корреляционный анализ выявил прямую зависимость уровня саморегуляции от личностных свойств и охарактеризовал испытуемых как способных в экстремальных условиях саморегулировать свою активность при помощи, прежде всего:

процесса гибкости и моделирования принятия решений. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, они способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий;

высокой потребности в познании, характерной для самоактуализирующейся личности, всегда открытой к новым впечатлениям;

выдержки, усилий, привязанности, сотрудничеству и доверчивости.

Влияние рассмотренных личностных свойств на процесс саморегуляции можно объяснить, цитируя высказывание тренера по маунтинбайку «…Скоростной спуск – это не борьба с соперником, это борьба со скоростью, и, прежде всего с собой. Он требует от человека полной концентрации, заставляет отключить привычный разум и принимать решения ранее редко задействованные…».

На втором этапе проведенное нами исследование, изучающее личностные свойства испытуемых, предпочитающих заниматься экстремальными видами спорта, показало, что большинство из них подсознательно предпочитаю избегать рискованные ситуации и оценивают себя по методике диагностики степени готовности к риску Шуберта, как людей «слишком осторожных». Так, из выборки (N=66) только 30% оценили себя как «склонных к риску», 47% «среднее значение» и 23% «слишком осторожные».

Получается, что экстремалы, занимаясь экстремальным видами спорта, не оценивают себя таковыми. Можно предположить, что данный процентный показатель сложился в результате того, что молодежь, ежедневно подверженная экстремальным воздействиям, становиться более осторожной и критичной к себе и своему окружению, нежели лица, предпочитающие рациональный образ жизни.

Это послужило основанием для проведения сравнительного анализа среди групп экстремалов на двух контрастных уровнях готовности к риску, в результате которого было выявлено, что для лица с высоким уровнем готовности к риску оказались в большей степени свойственны – спонтанность (САМОАЛ), расслабленность («Большая пятерка»), беззаботность («Большая пятерка»), эмоциональная комфортность («Большая пятерка»), эмоциональная стабильность («Большая пятерка»), в меньшей – экстернальность в области производственных отношений (УСК).

Таким образом, лица «склонные к риску» в меньшей степени приписывают важное значение внешним обстоятельствам, больше полагаются на себя, считая свои действия важным фактором организации деятельности. Они уверенны в себе и доверяют окружающему миру, самоактуализация в экстремальных ситуациях стала для них образом жизни, а не мечтой или стремлением. Спонтанность испытуемых соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия, расслабленность и эмоциональная комфортность.

Для респондентов же с низкой готовностью к риску в большей степени оказались свойственны – экстернальность в области производственных отношений (УСК), эмоциональная устойчивость («Большая пятерка»), тревожность («Большая пятерка»), напряженность («Большая пятерка»), депрессивность («Большая пятерка»), эмоциональная лабильность («Большая пятерка»), в меньше – спонтанность (САМОАЛ).

Значит лицам, предпочитающим рациональный образ жизни, в большей степени свойственно приписывать важное значение внешним обстоятельствам – тренеру, товарищам по спорту, везению – невезению. Они с тревогой ожидают неприятностей, в случае неудачи легко впадают в отчаяние и депрессию. Достижение успеха и мастерства у них напрямую зависит от тщательного планирования и организации своей спортивной деятельности. В экстремальных ситуациях они предпочтут избежать неудачу, нежели идти на риск.

**Структура совладающего поведения**

Совладающее со стрессом поведение, или копинг стал активно изучаться в последние годы (Н.Ф. Михайлова, P.M. Грановская S. Folkman). В создавшейся на сегодняшний день экономической ситуации изучение данной проблематики приобретает особенно острую необходимость. Значительное количество работ посвящено, как теоретической разработке данной категории (Л.И.Анцыферова, В.А.Бодров, Л.А.Китаев-Смык, N.S.Endler, J.A.Parker) так и эмпирическим исследованиям (Крюкова, Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский). Проанализировав существующие работы можно предположить, что совладающее поведение имеет ступенчатую, последовательную, многоактную структуру, и не ограничивается одним единственным действием.

В современных исследованиях используются методики имплицитно предполагающие выбор одного действия в рамках копинг-стратегий. Необходимость доказательства многоактной структуры совладающего поведения поставила нас перед необходимостью модифицировать существующие методики. Использовался метод свободного интервью, где подростки могли указывать, произвольное количество действий в ходе описания копинг-стратегий в трех заданных ситуациях: стресс во время экзамена, стресс в экстремальной ситуации, стресс в сфере межличностных отношений. При этом подростки при ответе могли пользоваться как текстами стандартизированных методик, что бы описать разные формы совладающего поведения, так и предложить свои собственные формулировки.

В исследовании приняло участие 80 подростков (15-16 лет, 44 девочки и 36 мальчиков).

Результаты показали, что для совладания со стрессом наряду с единичными копинг-стратегиями используются также цепочки, состоящие из последовательности разнообразных копинг-стратегий. Длина цепочек достигает от одного до восьми актов в рамках одной копинг-стратегии, что дает огромное количество различных комбинаций.

В экстремальной ситуации в 32,5% случаях используются единичные копинг-стратегии. Двухактные копинг-стратегии в экстремальной ситуации используются в 25%, трехактные в 12,5%, а четырехактные в 10% случаях. При стрессе в ситуации межличностных отношений использование единичных копинг-стратегий снижается до 7,5%. Трехактные, четырехактные и пятиактные копинг-стратегии используются в 17,5%, 10% и 5% соответственно. Нужно отметить, что именно в ситуациях межличностных отношений широко используются длинные цепочки копинг-стратегий, состоящие из 7 и 8 копинг-стратегий, которые составляют 7,5% и 5%. В ситуации экзамена, использование одноактных копинг-стратегий составляет 10%, наиболее широко распространены двухактные копинг-стратегии - 32.5%, использование трехактных стратегий составляет 20%, четырехактных 22,5%, семиактных - 2,5%.

В экстремальных ситуациях одноактные копинг-стратегии в большинстве случаев являются проблемно-ориентированным копингом, а копинг, направленный на избегание, не используется. Это объясняется тем, что экстремальная ситуация предполагает опасность для жизни или здоровья человека при промедлении. В ситуации межличностных отношений единичные копинг-стратегии составляют проблемно-ориентированный копинг и копинг направленный на избегание, эмоционально-ориентированный копинг в данном случае не используется.

Рассматривая многоактные цепочки от 5 до 8 актов, мы не заметили определенной постоянной последовательности, возможно из-за их немногочисленности. Лишь 12% испытуемых при совладающем со стрессом поведении использует цепочки копинг-стратегий длиннее 4 комбинаций. Однако и среди многоактных стратегий можно было выделить определенные закономерности. Например, можно заметить, что в целом проблемно-ориентированный копинг встречается наиболее часто, что объясняется его наибольшей эффективностью в преодолении стрессовой ситуации.

Наиболее распространенными являются следующие комбинации: ПОК-КОИ-ПОК (10%); N-ПОК(25%); N-N-ПОК(7,5%); N-N-N-ПОК(17,5%). Можно заметить, что наиболее часто подростками используются комбинации из копинг-стратегий, где проблемно-ориентированный копинг находится в конце последовательности совладающих действий. Нами было установлено, что в 80% случаях такой стиль воспринимается испытуемыми как наиболее эффективный при решении трудной или экстремальной ситуации. Надо отметить, что наиболее это характерно для тех ситуаций, решение которых зависит от самого подростка.

**Связь копинг-поведения в стрессовых ситуациях**

Деятельность специалистов водного транспорта с момента выхода в рейс сопровождается непростой навигационной обстановкой, а так же негативными гидрометеорологическими условиями, долгими, отрицательно влияющими на человека штормами, туманами, качкой и другими неблагоприятными факторами погодных условий. Современными исследованиями установлено, что капитан осуществляет на мостике свою активную трудовую деятельность зачастую по 16 часов в сутки и более.

В связи со спецификой профессиональной деятельности специалистов водного транспорта этот вид деятельности является малоизученным и представляет собой особый интерес при изучении человека находящегося в экстремальной ситуации. В данной статье мы представляем результаты исследования, целью которого является изучение особенностей связи жизнестойкости будущих специалистов водного транспорта со стратегиями совладания в стрессовых ситуациях.

Следуя цели нашего исследования, мы выявили особенности связи жизнестойкости будущих специалистов водного транспорта со стратегиями совладания личности эмпирическим путем. Базой исследования выступило Астраханское речное училище. В исследование приняли участие 248 курсантов (юношей) I-III курсов.

Нами были использовали следующие диагностические методики: «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А.Паркера). При обработке данных использовался статистический пакет STATISTICA 6.0. в результате чего была определена достоверность результатов исследования. В анализ включались описательные статистики, критерий Колмогорова-Смирнова для одной выборки, корреляционный анализ. Для окончательных выводов использовались результаты на уровне значимости р. 0,1; р . 0,05; р . 0,01.

На первом этапе проводилось обследование курсантов с целью определения их жизнестойкости с помощью методики «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Установлено, что у 15 % опрошенных низкий уровень, 68 % - средний уровень, 17 % - высокий уровень развития вовлеченности. Низкий уровень по показателю контроля имеют 6 % юношей, средний – 75 %, высокий – 19 %. 11 % респондентов имеют низкий уровень принятия риска, 73 % - средний и 16 % - высокий. Наконец, по шкале жизнестойкости обнаружено 9 % с низким уровнем, 77 % со средним и 14 % с высоким.

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» позволила определить стратегии совладеющего поведения будущих специалистов водного транспорта. С помощью критерия Колмогорова-Смирнова для одной выборки мы установили, что распределение переменных: «проблемно- ориентированный коппинг», «эмоционально-ориентированный коппинг», «коппинг ориентированный на избегание», «субшкала отвлечение», «субшкала социальное отвлечение»- значимо не отличаются от нормального. Поэтому для выявления взаимосвязи указанных переменных с жизнестойкостью мы рассчитали коэффициент линейной корреляции Пирсона.

Из таблицы видно, что выявлена значимая (p<0,05) отрицательная корреляция жизнестойкости с эмоционально-ориентированным копингом, и субшкалой «отвлечение». Отрицательный коэффициент корреляции указывает на то, что высокий уровень жизнестойкости связан с низкими значениями для шкал «эмоционально-ориентированный копинг», «отвлечение», или наоборот, чем ниже уровень жизнестойкости, тем выше баллы для признаков «эмоционально-ориентированный копинг» и «отвлечение».

Таким образом, по результатам эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что для высокого уровня жизнестойкости не характерна выраженность таких стратегий совладания, как эмоционально-ориентированный копинг и отвлечение, на что указывают выявленные значимые отрицательные коэффициенты корреляции.

**Заключение**

Таким образом, полученные результаты полностью подтверждают нашу гипотезу о том, что копинг-поведение, имеет сложную, многоступенчатую структуру, состоящую из нескольких последовательных актов. Количество последовательно используемых копинг-стратегий различно и чаще всего личность не ограничивается одной-единственной копинг-стратегий. Итак, личностные свойства и индивидуально-психологические особенности: моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, высокая потребность в познании, спонтанность, выдержка, привязанность, сотрудничество, доверчивость; готовность к риску, расслабленность, беззаботность, эмоциональная комфортность, эмоциональная стабильность, экстернальность в области производственных отношений, тревожность, напряженность, депрессивность, эмоциональная лабильность, эмоциональная устойчивость - могут быть описаны индивидуально-типическими особенностями саморегуляции, оказывать влияние на ее процесс в экстремальных ситуациях и, в этом смысле, могут являться регуляторно-личностными свойствами.

**Список литературы**

1. Абульханова – Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова – Славская. – М., 2007. – 300с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита //Психол. журнал. 2004. Т. 15, №1.
3. Бодров В.А. «Информационный стресс». М., 2008. с. 270-275
4. Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психол. журнал. – 2006. -№3.
5. Дикая Л.Г. Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. с.80-103
6. Жарков Е.С. «Психологические средства стрессоустойчивости». М., 2009. С 8-29
7. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К Роджерса /Вопросы психологии. 2009. №3.
8. И.Г. Малкина-Пых. Стратегии поведения при стрессе. Московский психологический журнал. №12
9. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 2009.
10. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2008.
11. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования /Эмоциональный стресс/ Под. Ред. Л.Леви.
12. Наенко Н. И. Психическая напряженность. М.: МГУ, 2006. C. 5-20.
13. «Практикум по психологии личности». Елисеев О.П. –СПб: «Питер», 2008 г.
14. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 2009.
15. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. – Обозр. психиат. и мед. психол., 2008.
16. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учебное пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2002.
17. Толочек И. А. Индивидуальный стиль деятельности — устойчивость и изменчивость // Вопр. психол. 2007. № 4.
18. Ф.Е.Василюк. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций – М.: Издательство Московского университета, 2004.
19. Леонтьев Д.А.., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости.- М.: Смысл, 2006.
20. Маликова Т.В., Михайлов Л.А., Соломин В.П., Шатрова О.В. Психологическая защита: направления и методы.- СПб.: Речь, 2008.
21. Снопков В.И., Конопелько Г.И., Васильева В.Б. Безопасность мореплавания. - М., 2008. с.9