

Кульчицкая Елена Валерьевна

Санкт-Петербургский государственный университет

**Профессиональный фактор выбора копинг-стратегии при преодолении стресса
персоналом российских организаций**

Аннотация. Работа исследует копинг-поведение сотрудников отдела по борьбе с экономическими преступлениями (ОБЭП) в стрессовых ситуациях и его связь с личностными качествами, в том числе с уровнем логической памяти. Анализируются типы стратегий совладания: проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и дезадаптивные. В обычных условиях сотрудники используют адаптивные стратегии, а в экстремальных - растёт доля псевдоадаптивных и дезадаптивных методов, что существенно снижает эффективность работы и ухудшает психологическое состояние. Высокий уровень памяти связан с выбором проблемно-ориентированных подходов, низкий - с эмоционально-ориентированными и манипулятивными. Нравственные ценности и мотивация играют ключевую роль, регулируя поведение в кризисе. Данные подчёркивают необходимость целенаправленной психологической подготовки и развития личностных ресурсов для повышения стрессоустойчивости сотрудников.

Ключевые слова: копинг-поведение, стрессовые ситуации, логическая память, адаптивные стратегии, психологическая подготовка, мотивация.

Kul'chitskaya Elena Valer'evna

St. Petersburg State University

**The professional factor in the selection of coping strategies for overcoming stress
among employees of Russian organizations**

Abstract. The study examines the coping behaviour of Economic Crimes Department (OBER) officers in stressful situations and its relationship with personal traits, including the level of logical memory development. It analyses types of coping strategies: problem-oriented, emotion-oriented and maladaptive. Under normal conditions, officers use adaptive strategies, while in extreme situations the proportion of pseudo-adaptive and maladaptive methods increases significantly, which substantially reduces work efficiency and worsens psychological well-being. A high level of memory is associated with the choice of problem-oriented approaches, while a low level is linked to emotion-oriented and manipulative ones. Moral values and motivation play a key role in regulating behaviour during crises. The findings emphasise the need for targeted psychological training and the development of personal resources to enhance officers' stress resistance.

Keywords: coping behavior, stressful situations, logical memory, adaptive strategies, psychological preparation, motivation.

Введение. Служба в органах МВД России, как и в других силовых ведомствах страны, неотделима от постоянного стрессового фона и требует от сотрудников высокого порога устойчивости к нагрузкам. В исследованиях, посвящённых механизмам психологической защиты и копинг-стратегиям личного состава органов внутренних дел, принято разграничивать три группы характеристик, которые задают специфику полицейской службы: условия поступления на службу и увольнения с неё; порядок несения службы на протяжении всего периода; наличие административных полномочий принудительного характера [11].

Деятельность сотрудников ОВД предполагает непрерывное взаимодействие с населением, которое порождает два разнонаправленных эмоциональных процесса: сопереживание пострадавшим, с одной стороны, и столкновение с негативными установками граждан по отношению к полиции — с другой. Оба фактора последовательно накапливают эмоциональное напряжение у сотрудников и постепенно деформируют их психическое состояние.

Цель. Исследование ставило целью системное изучение механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у представителей профессий с высокой стрессогенностью, а также диагностику их стрессоустойчивости и поведенческих особенностей в напряжённых и экстремальных условиях.

В рамках работы решались следующие задачи: проанализировать специфику копинг-поведения и защитных механизмов у сотрудников ОВД, в том числе подразделений ППСП и ДПС; определить копинг-стратегии и уровень жизнестойкости у будущих специалистов водного транспорта — курсантов речного училища; исследовать стратегии совладания у руководителей разных управленческих уровней (топ-менеджеров, менеджеров среднего и нижнего звена) в IT-секторе и сопоставить их с поведением рядовых сотрудников; сравнить закономерности формирования копинг-ресурсов в разных профессиональных группах; установить связь между когнитивными характеристиками (прежде всего уровнем логической памяти) и предпочтениями в выборе способов совладания; выявить общее и специфическое в стресс-преодолевающем поведении представителей профессий с повышенной психоэмоциональной нагрузкой.

К исследованию привлекались 36 сотрудников различных подразделений МВД в возрасте от 25 до 40 лет (9 женщин и 27 мужчин). Выборка была разделена на две равные группы: первая включала сотрудников патрульно-постовой службы (ППСП), вторая — сотрудников дорожно-постовой службы (ДПС).

По итогам диагностики с использованием рекомендованных методик были получены следующие данные: у сотрудников ППСП прослеживаются признаки эмоциональных затруднений в коммуникации, тогда как у сотрудников ДПС — препятствия к установлению и удержанию контакта под эмоциональным давлением; в обеих группах преобладает рационально-инструментальная ориентация на решение проблем, дополненная избегающим копингом; сотрудники ДПС преимущественно сосредоточены на задаче, тогда как ориентация сотрудников ППСП примерно поровну распределена между задачей, собой и взаимодействием; уровень стрессоустойчивости у полицейских в целом устойчивый; доминирующие механизмы психологической защиты в обеих группах — рационализация и отрицание; психологические барьеры в общении чаще всего возникают при попытках партнёра апеллировать к общим интересам или выяснить какие-либо нелестные сведения о сотруднике.

Каждый человек справляется со стрессом посредством индивидуальных стратегий (копинг-стратегий), опираясь на накопленный личный опыт и имеющиеся психологические резервы — так называемые копинг-ресурсы. По этой причине стресс-преодолевающее поведение рассматривается как результирующая взаимодействия копинг-ресурсов и копинг-стратегий.

Копинг-ресурсы — относительно устойчивые личностные характеристики, обеспечивающие развитие способности совладать со стрессом [10].

Копинг-стратегии — это приёмы управления стрессогенными факторами, возникающие как ответная реакция личности на воспринимаемую угрозу.

В работе [5] представлены данные о базисных стратегиях и личностно-средовых ресурсах копинг-поведения на материале сотрудников ОБЭП МВД РФ.

Материалы и методы. Сбор данных осуществлялся посредством анкетирования, интервьюирования и метода экспертных оценок; проявления копинг-стратегий фиксировались в четырёх типах ситуаций, различающихся по уровню сложности и

экстремальности: ситуация № 1 — стандартная, неопасная; ситуация № 2 — нестандартная, неопасная; ситуация № 3 — стандартная, опасная; ситуация № 4 — нестандартная, опасная.

Распределение типов поведения по ситуационным полям сложилось следующим образом: в ситуационном поле № 1: адаптивное — 65 %, псевдоадаптивное — 30 %, дезадаптивное — 5 %; в ситуационном поле № 2: адаптивное — 50 %, псевдоадаптивное — 42 %, дезадаптивное — 8 %; в ситуационном поле № 3: адаптивное — 30 %, псевдоадаптивное — 55 %, дезадаптивное — 15 %; в ситуационном поле № 4: адаптивное — 20 %, псевдоадаптивное — 60 %, дезадаптивное — 20 %.

Ситуационное поле № 1 охватывает подавляющую часть повседневной служебной деятельности сотрудников ОБЭП. В этих условиях большинство из них (65 %) демонстрирует адаптивные формы поведения с опорой на стратегию решения проблем: усилия направляются непосредственно на устранение источника стресса.

Ситуационное поле № 2 можно проиллюстрировать работой в условиях острого дефицита времени. При псевдоадаптивном реагировании человек руководствуется логикой «как все, так и я», апеллируя к стратегии социальной поддержки. Дезадаптивное поведение, напротив, ориентировано не на устранение стрессора, а на снятие вызванного им негативного эмоционального состояния, тогда как сам стрессор остаётся вне зоны активного воздействия.

Ситуационное поле № 4, контрастирующее с первыми двумя, предполагает угрозу жизни и здоровью при отсутствии чётких алгоритмов действий. Здесь адаптивное поведение проявляют лишь 20 % участников, 60 % — псевдоадаптивное, а 20 % - дезадаптивное. Относительно невысокий процент дезадаптации объясняется тем, что к этой части эксперимента, как правило, привлекались сотрудники с опытом действий в экстремальных ситуациях.

Таким образом, типы поведения сотрудников ОБЭП закономерно расходятся в зависимости от характера ситуации. Это расхождение объясняется рядом принципиальных соображений: поведение человека в стрессовой ситуации отличается психосемантической направленностью, а не безусловно рефлекторным характером, как у животных (на что, собственно, и указывал Р. Лазарус); подлинным регулятором поведения в жизнеугрожающих обстоятельствах у человека выступают нравственные ориентиры, а не инстинкты или материальное вознаграждение; лишь высшие мотивационные формы - борьба за свободу, за других людей - способны вести к самопожертвованию; любая ценностно-нравственная основа поведения (мировоззрение, нравственные качества, высшие мотивы) формируется в социуме под воздействием информационных влияний, общения и конкретной деятельности.

Сотрудник ОБЭП испытывает влияние трёх основных информационных потоков: 1) потока организованной профессиональной среды; 2) потока средств массовой информации; 3) потока повседневного общения.

Под воздействием этих потоков сотрудник ОБЭП участвует в двух типах деятельности: служебно-профессиональной и бытовой. Информационные потоки и виды деятельности, в свою очередь, детерминируют процесс формирования копинг-поведения и конкретный выбор стратегии совладания.

В обычных стандартных условиях до 65 % сотрудников ОБЭП демонстрируют адаптивное поведение и уверены, что аналогично поступят и в стрессовых обстоятельствах. Между тем 80–90 % служебного времени протекает именно в ситуационном поле № 1 — при решении задач в штатных условиях; в этот период сотрудники, как правило, не подозревают о существовании у себя копинг-стратегий нижнего уровня, которые «включаются» лишь под воздействием реального стрессора.

С психологической точки зрения копинг-стратегии нижнего уровня образуют своеобразный комплекс знаний, умений и навыков, сформированных в потоке повседневного общения. С нравственной точки зрения эти знания носят прагматический характер и в ситуации ценностного выбора отдают предпочтение личностно-желаемому в ущерб социально-значимому.

Динамика формирования данного уровня скрыта и обнаруживает себя лишь в момент реальной стрессовой ситуации. Этот тип поведения наиболее отчётливо проявляется в дезадаптивной форме и является наименее распространённым — лишь 15 % сотрудников демонстрируют его в самых сложных условиях.

В реальной стрессовой ситуации сотрудники ОБЭП выбирают нечто промежуточное между адаптивным и дезадаптивным — так называемый псевдоадаптивный тип, который в самых жёстких условиях проявляют до 70 % испытуемых. Таким образом, копинг-стратегии верхнего уровня хорошо осознаются и чаще актуализируются в штатных ситуациях; специалисты называют их активными — к ним относятся стратегии преодоления проблем и поиска социальной поддержки. Стратегии нижнего уровня — прежде всего избегание и дистанцирование — неосознаваемы и остаются латентными до момента воздействия стрессоров, к которым личность не готова; они носят название пассивных.

Специфике копинг-стратегий сотрудников МВД посвящена также работа [9], в которой рассматривается влияние логической памяти на выбор копинг-поведения курсантами психологического факультета Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД предъявляет высокие требования к личностным качествам всего постоянного состава полиции. В ходе несения службы сотрудник ежедневно вынужден оперативно находить решения во внезапно возникающих ситуациях. Знания и навыки в области индивидуально-характерологических особенностей личности при преодолении стресса являются условием повышения эффективности профессиональной деятельности [1].

В ходе исследования было установлено, что 40 % респондентов ориентированы на проблемно-ориентированное копинг-поведение, что свидетельствует об их готовности к когнитивным усилиям по преобразованию сложившейся ситуации.

50 % участников выбирают эмоционально-ориентированное копинг-поведение (осторожные действия, избегание, манипулятивное реагирование) — в процессе совладания они склонны эмоционально реагировать на ситуацию, что выражается в неадекватных её оценках, избыточной тревожности, активном избегании, сопровождаемом раздражением.

Копинг-поведение агрессивной направленности — асоциальные, импульсивные, агрессивные действия — выбирают 10 % респондентов; в трудных ситуациях они ведут себя деструктивно, проявляют эгоцентризм и пренебрегают мнением окружающих.

Результаты диагностики логической памяти распределились следующим образом: высокий уровень — 11 %; средний уровень — 40 %; низкий уровень — 48 %.

Лица с высоким уровнем логической памяти легко устанавливают смысловые связи в запоминаемых объектах; продуктивное мышление помогает им находить ассоциации между предметами и явлениями. Испытуемые с низким уровнем, напротив, испытывают затруднения при выстраивании таких связей и склонны к механическому повторению материала. Участники со средними показателями способны устанавливать межпредметные связи, хотя не всегда результативно.

По итогам исследования сделан вывод о существовании зависимости между логической памятью и такими копинг-стратегиями, как поиск социального контакта, поиск социальной поддержки и манипулятивные действия. При развитой логической памяти преобладает проблемно-ориентированное копинг-поведение, а в стрессовых ситуациях человек отдаёт предпочтение стратегиям «социальная поддержка» и «социальный контакт». Вместе с тем указанные стратегии не всегда продуктивны: человек, ориентированный на поиск поддержки, порой оказывается в ситуации, где ему нужна не чужая поддержка, а возможность выплеснуть эмоции.

Кроме того, исследование показало зависимость эмоционально-ориентированного копинг-поведения от уровня развитости логической памяти. Стратегия манипулятивных действий является косвенной: человек стремится разрешить проблему с минимальными личными затратами, используя других людей и внешние ресурсы.

Наряду с деятельностью сотрудников органов внутренних дел к объективно опасным профессиям относится и работа будущих специалистов водного транспорта, чьей специфике посвящена отдельная работа [4].

Практика показывает: даже достаточно высокий уровень профессиональных знаний, позволяющих действовать в штатных ситуациях, не гарантирует психологической устойчивости в нестандартных условиях. Её недостаток способен вызвать растерянность, замедленную реакцию при принятии решений и неспособность своевременно предвидеть угрозы жизни и здоровью. По оценкам экспертов, ошибочные действия экипажа лежат в основе около 80 % катастроф на водном транспорте [3].

В упомянутой статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг-поведения в стрессовых ситуациях у будущих специалистов водного транспорта. Применявшаяся методика представляет собой адаптированный вариант инструментария оценки копинг-стрессового поведения, включающего перечень фиксированных реакций на стрессовые ситуации и нацеленного на выявление доминирующих поведенческих стратегий.

В исследовании фигурирует ряд специфических терминов, характерных для профессии: жизнестойкость (hardiness) — система убеждений о себе, мире и отношениях с ним, включающая три относительно самостоятельных компонента: вовлечённость, контроль и принятие риска [6]; вовлечённость (commitment) — «убеждённость в том, что участие в происходящем даёт максимальный шанс найти нечто значимое и интересное для себя» [12]; контроль (control) — убеждённость в том, что активная борьба позволяет влиять на ход событий, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован; принятие риска (challenge) — убеждённость человека в том, что все события, которые с ним происходят, содействуют его развитию, поскольку из любого опыта — позитивного или негативного — можно извлечь ценные уроки.

В исследовании участвовали 248 курсантов I–III курсов Астраханского речного училища. Установлено, что у 15 % опрошенных зафиксирован низкий уровень вовлечённости, у 68 % — средний, у 17 % — высокий. Низкий уровень по шкале контроля имеют 6 % юношей, средний — 75 %, высокий — 19 %. По шкале принятия риска: низкий уровень — у 11 %, средний — у 73 %, высокий — у 16 %. По интегральному показателю жизнестойкости: низкий уровень — у 9 %, средний — у 77 %, высокий — у 14 %. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» позволила выявить доминирующие стратегии совладания; на её основе был проведён сравнительный анализ по курсам.

Полученные данные свидетельствуют о том, что по шкале «проблемно-ориентированный копинг» на всех трёх курсах преобладают студенты с низким уровнем; доля испытуемых со средним уровнем значительно уступает; респондентов с высоким уровнем по этой шкале не оказалось ни на одном из курсов.

Таким образом, большинство курсантов в экстремальной ситуации не готовы конструктивно принять проблему и предпочитают дистанцироваться от неё, что негативно сказывается на их психологической устойчивости. Это свидетельствует о том, что будущие специалисты психологически не подготовлены к ситуациям, сопряжённым с риском для жизни, которые неизбежны в профессии водного транспорта.

Такая копинг-стратегия, как социальное отвлечение, представляет собой своеобразный уход от трудностей через пребывание в группе. К третьему году обучения эта тенденция усиливается, что может указывать на неспособность курсанта к самостоятельным действиям в чрезвычайных обстоятельствах.

Полученные данные в целом указывают на отсутствие либо слабость целенаправленной психологической подготовки в данном учебном заведении. С учётом специфики морских профессий это актуализирует необходимость внедрения систематической психологической подготовки в образовательный процесс будущих специалистов водного транспорта.

Обратимся теперь к характеристикам копинг-стратегий в менее опасном, но не менее значимом контексте — у офисных сотрудников [2].

Исследование ставило перед собой следующие задачи: оценить уровень личностного адаптационного потенциала сотрудников; изучить представленность копинг-стратегий в их поведении и диапазон их применения; выявить характер и силу взаимосвязи адаптационных способностей с конструктивными и неконструктивными копинг-стратегиями; оценить уровень субъективной удовлетворённости результатами жизнедеятельности.

В исследовании приняли участие 56 специалистов в области программного обеспечения одной из петербургских компаний.

Для оценки личностного адаптационного потенциала применялась концепция, изложенная в работе [7]. Её ключевые положения сводятся к следующему: адаптационные способности человека во многом определяются психологическими особенностями личности, от которых зависит способность к адекватной регуляции функционального состояния в разнообразных условиях жизнедеятельности; оценить адаптационный потенциал можно через диагностику ряда психологических характеристик, наиболее существенных для регуляции психической деятельности: уровня нервно-психической устойчивости, самооценки, ощущения социальной значимости, уровня конфликтности, коммуникативного опыта, норм поведения, требований коллектива.

Внешними критериями адаптированности исследователи считают способность сохранять эффективность деятельности при изменении её условий; объективным измерителем выступает экспертная оценка результативности, а также качественные и количественные её показатели.

К внутренним показателям адаптированности большинство исследователей относят два критерия: психофизиологическую «цену» достигнутого результата и субъективную удовлетворённость им.

Изучение адаптационных способностей на основе психофизиологических и социально-психологических характеристик личности дало следующие результаты: 22 % сотрудников отнесены к группе «низкой адаптации» — у них адаптационный процесс протекает тяжело, возможны нервно-психические срывы и длительные нарушения функционального состояния. Группу «удовлетворительной адаптации» составляют 34 % членов коллектива; успешность их адаптации во многом зависит от внешних условий — социального одобрения и поддержки со стороны коллег. Эти люди обладают невысокой эмоциональной устойчивостью, а их социализация осложнена риском срывов, вспышек агрессии и межличностных конфликтов.

Из проведённого исследования следует, что личностный адаптационный потенциал большинства сотрудников организации невысок. Это затрудняет адаптацию в разных условиях и может проявляться в искажённом восприятии действительности, снижении самооценки и, как следствие, дезориентации и неадекватности поведения.

Подводя итог, подчеркнём: преобладание гибких, соразмерных ситуации и конструктивных стратегий совладающего поведения напрямую связано с профессиональной результативностью и сохранением карьерного долголетия, тогда как пассивные и неконструктивные стратегии усиливают дезадаптацию. В этом контексте копинг как индивидуальный процесс адаптации может стать психологическим «мостом» к самореализации личности.

Анализируя копинг-стратегии в профессиональном контексте, необходимо уделить отдельное внимание руководителям разного уровня, чьи поведенческие особенности исследуются в работе [8], где рассматриваются стрессовые факторы для менеджеров трёх уровней: топ-менеджеров, менеджеров среднего и низшего звена.

Для топ-менеджеров основными стрессорами служат жёсткий временной регламент, интеллектуальные перегрузки и интенсивная коммуникация на разных уровнях.

Менеджеры среднего звена испытывают давление высокого разнообразия и сложности задач при ограниченной самостоятельности в их решении и неясных перспективах карьерного роста.

Стрессовые факторы для руководителей низшего звена связаны преимущественно с отсутствием контроля над ситуацией, параметры которой задаются сверху, с хроническим дефицитом времени и необходимостью постоянного переключения между разнородными задачами.

Выборку составили четыре группы по 25 человек, сопоставимых по полу, возрасту (35–46 лет) и уровню образования (у всех — высшее). Три группы формировали руководители высшего, среднего и низшего звена, четвёртую — рядовые сотрудники; все респонденты работали в IT-сфере.

Ключевой вывод исследования состоит в том, что по сравнению с рядовыми сотрудниками руководители всех уровней чаще прибегают к стратегиям активного совладания: «активное совладание», «планирование», «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление». Для руководителей высшего звена особенно характерны стратегическое планирование, планирование, проактивное преодоление, активное совладание и ассертивные действия. Несущие наибольшую ответственность за миссию и философию организации, они при возникновении трудностей вынуждены формировать цели и конкретизирующие стратегию планы действий — что и отражается в их типичных копинг-стратегиях.

Менеджеры среднего звена, по сравнению с другими группами руководителей, чаще прибегают к стратегиям «поиск социальной поддержки» и «использование инструментальной социальной поддержки». Для них особое значение приобретает получение информации и обратной связи от ближайшего социального окружения, поскольку эффективность управления на данном уровне во многом определяется слаженностью информационных потоков и координацией между подразделениями. Ориентация на социальную поддержку может быть обусловлена и недостаточной степенью самостоятельности в принятии решений.

Руководители низшего звена, по сравнению с вышестоящими коллегами, чаще задействуют пассивные копинги: «поведенческий уход от проблемы», «осторожные действия», «избегание». Кроме того, они активнее используют эмоционально-ориентированные стратегии, в том числе «концентрацию на эмоциях и их активное выражение».

Результаты. По мере нарастания экстремальности ситуации во всех профессиональных группах прослеживается устойчивая закономерность: способность к конструктивному решению проблем убывает, а доля псевдоадаптивных и дезадаптивных реакций заметно возрастает.

Когнитивные характеристики личности служат значимым предиктором стратегии совладания: лица с более развитыми когнитивными ресурсами (в том числе с высоким уровнем логической памяти) чаще выбирают рациональные, проблемно-ориентированные подходы; при их дефиците доминируют эмоциональные и избегающие реакции.

Профессиональная среда формирует специфический «репертуар» копинг-ресурсов: в силовых структурах (МВД) акцент смещён на рационализацию и отрицание как механизмы психологической защиты. У будущих моряков доминирует стремление к социальному отвлечению вместо самостоятельного решения проблемы. В управленческой среде наблюдается иерархия стратегий: от проактивных у топ-менеджеров до избегающих у руководителей низшего звена.

Эффективность копинг-поведения напрямую зависит от уровня подготовки. Сотрудники с целенаправленной психологической подготовкой (например, опытные сотрудники МВД) демонстрируют более устойчивые адаптивные реакции. Лица с недостаточной подготовкой (курсанты речного училища) чаще прибегают к примитивным защитным механизмам.

Социальная поддержка играет неоднозначную роль: она выступает ресурсом для руководителей среднего звена и курсантов, помогая компенсировать недостаток автономии или опыта, однако может превращаться в форму избегания у менее опытных специалистов, когда обращение к группе вытесняет активные действия по разрешению ситуации.

Нравственные ориентиры и ценностные установки — ответственность, чувство долга, корпоративная идентичность — выполняют стабилизирующую функцию в критических ситуациях, повышая вероятность выбора проактивных стратегий даже при высоком уровне стресса.

В динамике копинг-стратегий прослеживается закономерность: в рутинных условиях преобладают осознаваемые, планируемые реакции (анализ, планирование), тогда как в экстремальных активизируются автоматизированные, нередко неосознаваемые модели поведения (избегание, эмоциональная разрядка), сформированные ранее в ходе социализации и профессионального обучения.

Выводы. Проведённое исследование указывает на необходимость внедрения регулярных программ психологической подготовки и тренингов по развитию копинг-навыков с учётом профессиональной специфики: для МВД - коммуникативные тренинги, для моряков — симуляции экстремальных ситуаций, для руководителей — развитие стратегического мышления и навыков принятия решений. Требуется смещение акцента с избегающих и эмоционально-фокусированных стратегий на проблемно-ориентированные - через практические упражнения и разбор кейсов.

Целесообразно организовать систему мониторинга стрессоустойчивости и копинг-поведения (периодическая диагностика) для своевременной коррекции и профилактики профессионального выгорания. Необходимо усилить роль наставничества и психологической поддержки, прежде всего для начинающих специалистов и руководителей низшего звена. Предлагается разработать корпоративные стандарты психологической поддержки, включающие доступ к консультациям психолога и группам взаимопомощи.

Список источников

1. Аникеева Н. В. Роль волевой регуляции в профессиональной деятельности сотрудника ОВД / Н. В. Аникеева // Вестник Московского университета МВД России. – 2012. – № 3. – С. 105-107.
2. Водопьянова Н. Е. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации / Н. Е. Водопьянова, А. Н. Капустина // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2015. – Т. 5, № 1. – С. 73-82.
3. Дулин В. Н. Развитие профессионального опыта морских специалистов в учебно-тренажерных центрах: специальность 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Дулин Владимир Николаевич. – Калининград, 2006. – 28 с.
4. Кобзев М. В. Взаимосвязь жизнестойкости и копинг- поведения в стрессовой ситуации будущих специалистов водного транспорта / М. В. Кобзев // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 1. – С. 301-309.
5. Козлова Е. В. Динамика развития базисных стратегий и личностно-средовых ресурсов копинг-поведения / Е. В. Козлова // Вестник Московского университета МВД России. – 2011. – № 4. – С. 70-74.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
7. Маклаков А. Г. Личностный адаптивный потенциал его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психолог. журн. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.
8. Петрушихина Е. Б. Особенности копинг-стратегий руководителей разного уровня / Е. Б. Петрушихина // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2015. – № 4(147). – С. 125-131.

9. Полозова Т. Ю. Влияние логической памяти на выбор копинг-поведения / Т. Ю. Полозова, И. Б. Лебедев, Е. В. Башкина // Вестник Московского университета МВД России. – 2017. – № 4. – С. 245-248.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. 124 с.
11. Цветков В. Л. Исследование особенностей проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у сотрудников органов внутренних дел / В. Л. Цветков, С. Р. Новосельская // Вестник Московского университета МВД России. – 2024. – № 1. – С. 294-302. DOI 10.24412/2073-0454-2024-1-294-302.
12. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance // Journal of Personality. 2006. Vol. 74, № 32. P. 575–598.

Сведения об авторе

Кульчицкая Елена Валерьевна, Доцент, кандидат экономических наук, Санкт-Петербургский государственный университет. Экономический факультет, Россия, 199034, Санкт-Петербург, Университетская набережная, д. 7/9)

Information about author

Kul'chitskaya Elena Valer'evna, Associate Professor, Candidate of Economic Sciences St. Petersburg State University Russia, 199034, Saint Petersburg, Universitetskaya Embankment, 7/9