Адаптация вахтовых рабочих

Диплом

Оглавление

**Введение**3

Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования стратегий психологической адаптации вахтовых рабочих на Крайнем Севере7

# 1.1. Теоретические основания исследования феномена психологической адаптации7

# 1.2. Исследование копинг-стратегий в зарубежной и отечественной литературе16

# 1.3. Особенности адаптации людей работающих вахтовым методом23

**Глава 2. Эмпирическое исследование адаптационных стратегий вахтовых работников на Крайнем Севере**33

2.1. Организация эмпирического исследования33

2.2. Анализ результатов проведенного исследования34

2.3. Рекомендации по психологическому сопровождению вахтовых рабочих54

**Заключение**56

**Список использованной литературы**58

**Приложения**65

|  |
| --- |
| [Вернуться в библиотеку по экономике и праву: учебники, дипломы, диссертации](http://учебники.информ2000.рф/index.shtml)  [Рерайт текстов и уникализация 90 %](http://учебники.информ2000.рф/rerait-diplom.shtml)  [Написание по заказу контрольных, дипломов, диссертаций. . .](http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml) |

# Введение

**Актуальность проблемы исследования.** Так как, северные территории нашей страны отличаются достаточно экстремальным и специфическим характером проживания, одной из альтернативных форм осуществления трудовой деятельности является вахтовая форма труда.

Вахтовый метод представляет собой особую форму, когда работник оказывается вдали от своей постоянной среды проживания. Человека как бы «вырывают» из обычной повседневной жизни, и помещают в достаточно нестандартные условия. Конечно же, это не может не отобразиться на психологическом состоянии сотрудника, вызывая в последующем сильнейший психологический стресс.

Помимо этого, главной особенностью пребывания в такой местности, является влияние негативных климатических, географических, производственных и даже социальных факторов воздействия, на физиологическое и психическое здоровье индивида. Это говорит о том, что человеку необходимо намного больше личностных ресурсов для поддержания нормальной жизнедеятельности, в условиях вахтовой работы.

**Фитнес на дому**



[**http://учебники.информ2000.рф/fit1.shtml**](http://учебники.информ2000.рф/fit1.shtml)

Более того, было доказано, что все применяемые варианты вахтовой формы труда, в основном противоречат системе протекания приспособительной формы поведения индивида к такой среде. Так как, общая продолжительность вахты составляет не более одного месяца, а сам адаптационный процесс к новому месту и режиму труда протекает в пределах 6–8 недель [].

Поэтому, вопрос исследования психологической адаптации в районах Крайнего Севера остается одной из актуальных проблем в арктической политике нашей страны.

**Степень научной изученности.** На данное время, имеется хороший арсенал научных исследований, в области адаптации вахтового персонала на Крайнем Севере.

В первую очередь, необходимо брать во внимание работы в области естественно-научного цикла. Так, в свое время, пытались доказать силу негативных изменений в организме человека физиологического статуса, при разных режимах дня и ночи, в условиях Крайнего Севера, что указывает на специфические условия для жизни любого индивида. Работы медицинской направленности доказывают этот факт: благодаря сильной динамике гематологических показателей и сильной реакции кардиореспираторной системы (А.Б. Гудков, Г.Н. Дёгтева, А.С. Сарычев и др.).

Такие авторы как С.Г. Кривощеков, А.К. Собакин, В.И. Хаснулин и др. активно изучали феномен «северного» стресса в условиях Крайнего Севера, помимо этого уделялось большое внимание индивидуальным показателям снижения работоспособности населения, что говорит о многозначности негативных факторов влияния на человека.

Благодаря разным типологическим особенностям ВНД, и сугубо индивидуальному жизненному опыту и образованию, работники, осуществляющие свою трудовую деятельность, в условиях северных широт, имеют абсолютно разный адаптационный потенциал (Г.М. Данишевский, Н.Р. Деряпа, Л.Н. Тарасова, А.Л. Максимов и др.).

В рамках психологических исследований большое внимание уделялось степени негативного воздействия производственных факторов на работника (О.Ю. Абубакирова, В.В. Собольникова, В.И. Хаснулина и др.).

Во время осуществления трудовых обязанностей, каждый работник рискует подвергнуться ряду негативных изменений, а именно: повышается вероятность получить эмоциональное выгорание на работе (В.С. Крамар, А.Г. Ананенков, О.П. Андреев и др.) и возможность появления психоэмоционального напряжения у вахтовых работников (В.И. Хаснулин). Также возрастает агрессивная форма поведения, и конфликтность (Н.Н. Симонова). Помимо этого, в условиях вахты повышается вероятность появления чувства социальной изолированности (Н. Н. Симонова).

**Объект исследования:** стратегии психологической адаптации.

**Предмет исследования:** стратегии психологической адаптации вахтовых работников.

**Цель исследования:** выявить специфику стратегий психологической адаптации людей работающих вахтовым методом на Крайнем Севере.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретико–методологические подходы к исследованию психологической адаптации вахтовых рабочих на Крайнем Севере;
2. Разработать и апробировать программу эмпирического исследования стратегий психологической адаптации у вахтовых рабочих;
3. Выявить стратегии психологической адаптации у лиц, работающих вахтовым и стационарным методом работы;
4. Сравнить показатели стратегий психологической адаптации между вахтовыми и стационарным рабочими;
5. Сформулировать общие рекомендации по психологическому сопровождению вахтовых работников на производстве, в условиях Крайнего Севера.

**Гипотезы исследования**:

1. Скорее всего, работники вахтового метода используют деструктивные стратегии психологической адаптации;

**Теоретико-методологические основания исследования:**

1. Теоретические концепции исследования психологической адаптации личности (К. Роджерс, Р. Даймонд, А.А. Налчаджян, И.А. Красильников);
2. Основные подходы к профессиональной адаптации в обычных и экстремальных условиях (В.И. Лебедев, В.Д. Алексеенко, Л.Г. Дикая, В.А. Бодров, Ф.Б. Березин);
3. Теоретические положения к изучению особенностей вахтовой формы труда (В.Л. Спиридонов, Н.А. Маслаков, А.Н. Силин);
4. Основные теории копинг**-**стратегий поведения (Р.Лазарус, С. Фолкман, К. Карвер, В.М. Ялтонский);
5. Теоретические аспекты изучения саморегуляции личности (А.К. Осницкий, В.И. Моросанова, А.О. Прохоров, А.Б. Леонова).

**Методы исследования:**

1. Теоретические методы исследования: анализ, интерпретация и обобщение научно**-**психологической литературы по главной теме исследования;

2. Эмпирические методы исследования: психологическое тестирование: 1. опросник COPE К. Карвера (модификация Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осиной.); 2. Методика диагностики социально**-**психологической адаптации Роджерса**-**Даймонд (Опросник СПА); 3. Опросник «Стиль саморегуляции» (В.И. Моросановой);

3. Математико**-**статистические методы: т**-**критерий Стьюдента, факторный анализ. Обработка осуществлялась с помощью статистического пакета «SPSS 17.0».

**Эмпирическая база исследования:** в исследовании приняли участие 40 северных работников в возрасте от 20**-**27 лет, имеющие стаж работы от 2**-**4 лет. Большая часть испытуемых являются представителями рабочих профессий. Все респонденты были поделены на две группы. В первую выборку вошли 20 северных работников вахтовой формы труда. Вторая выборка состояла из людей, работающих на стационарной основе, в населенных пунктах на Крайнем Севере.

**Структура работы:** данная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованной литературы, в котором 65 источников, из них 6 на иностранном языке.

# Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования стратегий психологической адаптации вахтовых рабочих на Крайнем Севере

# 1.1.Теоретические основания исследования феномена психологической адаптации

Понятие адаптации в наше время активно изучается такими науками как: биология, психология, социология, философия, медицина и многими другими научными направлениями.

В самом обобщённом варианте адаптация (от латинского adapto – приспособление) представляет собой процесс, приспособления организма, личности, и их внутренних систем, к различным условиям среды [45].

Из этого определения, можно выделить главную особенность адаптации, которая заключается, в том, что индивид приобретает новую, ранее отсутствующую модель поведения, которая позволяет преодолеть различные стрессовые ситуации.

Изначально, феномен адаптации изучался многими учеными, которые проводили исследования, относящиеся к дисциплинам исключительно естественно**-**научного цикла (медицина, физиология, биология и др.). Изучение адаптации в рамках данного направления было направлено, прежде всего, на описание явления и действующих механизмов приспособительной формы поведения индивидов в растительном и животном мире, а также эволюция и развитие разных форм существования, которая представляется как особенность взаимодействия индивида с окружающей средой.

В современном естественно**-**научном цикле дисциплин, которые занимались изучением явления адаптации, огромный вклад внесли такие зарубежные и отечественные ученые как: Ф.З. Меерсон, П.К. Анохин, Р.М. Баевский, Г. Селье, Н.Н. Василевский и др. В работах данных исследователей адаптация изучалась на таких уровнях:

* Клеточный;
* Органный;
* Организменный;
* Популяционный;
* Видовой.

Помимо этого, в рамках естественных наук большую роль сыграла идея о том, что основной задачей адаптации как процесса является поддержание гомеостаза. Именно идея о сохранение постоянства внутренней среды организма, в дальнейшем удачно перешла в психологическую науку. Так, в свое время швейцарский психолог Ж. Пиаже смог описать основные механизмы процесса адаптации, которые помогают успешно приспособиться к условиям окружающей среды: ассимиляцию и аккомодацию. Автор описывает ассимиляцию как набор конкретных действий индивида, направленные на включение качественно новой информации в уже сформировавшиеся когнитивные схемы. Аккомодация же является процессом, противоположному ассимиляции, где происходит приспособление новых схем поведения к конкретной ситуации, которая требует определенные формы активности от организма. Исходя из вышеизложенного Ж. Пиаже интерпретирует адаптацию, как сочетание, в равной степени, этих двух полюсов умственной активности индивида [47].

Психологическая наука определяет процесс адаптации как – реорганизацию психической структуры индивида, под влиянием определенных факторов окружающей среды, а также способность личности, без субъективного ощущения дискомфорта и без противоречия со средой, приспосабливаться ко всем требованиям окружающей среды [32].

В психологии феномен адаптации интерпретируется с упором на индивидуально**-**личностные качества каждой личности, а также личности в целом. Помимо этого, большое внимание уделяется особенностям взаимодействия личности с социумом, реализации полученных ценностей и личностного потенциала.

Изначально изучение адаптации в рамках психологической науки начало осуществляться с начала ХХ века. Именно в это время стали появляться множество школ, исследовавших личность и поведение человека. Поэтому, каждая школа пыталась объяснить феномен адаптации по**-**своему.

В зарубежной психологии активно изучали феномен адаптации представители бихевиористского и необихевиористского подходов. Так, Г. Айзенк дает двоякое определение адаптации: а) как состояние, в котором потребности индивида и требования среды с двух сторон полностью удовлетворены, т.е. достигается некое состояние гармонии между средой и личностью; б) это процесс, с помощью которого эта гармония достигается. Адаптация как процесс приобретает форму применения конкретных действий (ответов, реакций) под изменениями среды и в организме личности, соответствующих данной ситуации [3].

Другой представитель необихевиорального направления А. Бандура предлагает рассматривать адаптивное поведение исходя из понятия «самоэффективность». Автор вывел четыре источника формирования самоэффективности:

* Успех в решении той или иной задачи;
* Наблюдение за адекватным поведением других людей;
* Вербальнологическое давление на рациональную сферу;
* Воспринимаемое личностью эмоциональное возбуждение [7].

Исследователи в области функционалистского подхода в психологии (У. Джемс, И. Гаккер и др.) опираясь на исследованиях Ч. Дарвина, предлагают рассматривать адаптацию как важнейшую функцию в сознании личности. Источником адаптации человека авторы выделяют, в первую очередь рассогласование между наличным уровнем подготовленности человека, его опыта и требованиями конкретных условий жизнедеятельности.

В рамках психоанализа (З.Фрейд, Э. Фромм, А. Адлер и др.) источником адаптации выделяют конфликт, который появляется при несоответствии потребностей индивида, его влечений, побуждений, нормативным требованиям среды, социальным нормам, правилам, которые носят ограничивающий характер для человека. Психоаналитики считают хорошо адаптированным человеком, у которого не нарушена продуктивность, присутствует способность наслаждаться жизнью, и сохранено психическое равновесие. В процессе адаптации активно изменяется не только личность, но и взаимодействующая среда, в результате чего устанавливается отношения адаптированности [51].

В гуманистическом направлении предлагают рассматривать адаптацию иначе. Так, К. Роджерс видел в феномене адаптации определенное состояние гармонии между установками «Я» и непосредственным опытом личности, следовательно, нарушенная адаптация представлялась автором как внутреннее нарушение этих компонентов.

В отечественной психологии исследование адаптации началось только в 60**-**х годах ХХ века. Все теоретические исследования отечественных ученых были направлены, в первую очередь, на эволюцию понимания феномена адаптации, которая в то время характеризовалась такими тенденциями:

* Уделялось большое внимание разделению двух основных понятий – приспособление (adjustment) и собственно адаптации (adaption);
* Изменение сути понятия адаптации связано в первую очередь с переходом от биологического и физиологического понимания феномена, к психологическому и социальному. Произошло смещение исследований от направления психических отклонений, к изучению здоровой и целостной личности.

Ц.П. Короленко предлагает рассматривать психическую адаптацию как адаптацию, протекающую на уровне всех психических функций индивида, главной особенностью которого является сильная интегральная связь между ее компонентами. Помимо этого, автор выделяет психофизиологическую адаптацию, в которой отражается феномен адаптации не только на глубинном психическом уровне, но и объединённых с ней физиологических функций [49].

В.М. Воробьев занимаясь вопросом адаптации, пришел к выводу, что к психической адаптации стоит относить психическую регуляцию, которая функционирует только в состоянии сильного стресса. Признаками проблемной психической ситуации автор выделяет:

* Присутствие потребности в урегулировании глобального конфликта;
* Неспособность урегулировать глобальный конфликт привычными средствами;
* Связанное с данной неспособностью возникшее сильное психическое напряжение индивида [16].

Советский психолог К.К. Платонов предлагает выделять три основные составляющие адаптации человека:

* Психофизиологическая адаптация, как способность индивида целесообразно подстраивать своим физиологические функции в соответствии с требованиями среды;
* Психологическая (или психическая) адаптация, нарушения которой вызывает у индивида сильное психическое напряжение;
* Психосоциальная адаптация, или приспособление личности к взаимодействию с новым коллективом [39].

Хочется отметить, что традиционно, как отдельные самостоятельные виды адаптации, исследуются социальная и психическая. Нередко встречается в научной литературе некорректная трактовка какого**-**нибудь определенного вида адаптации. Например, социальную адаптацию некоторые авторы могут преподносить как социально**-**психологическую, или психологическую идентифицировать с психической. Именно поэтому хочется отметить особенность психологической адаптации личности.

Психологическая адаптация – это форма психологического приспособления человека к условиям и требованиям внешней среды, которые позволяют эффективно взаимодействовать в системе социальных, социально**-**психологических и профессиональных отношений, а также грамотно исполнять соответствующие данной личности ролевые функции [11].

К основным видам психологической адаптации относятся:

* Социальная психологическая адаптация;
* Социально**-**психологическая адаптация;
* Профессионально**-**деятельностная психологическая адаптация;
* Экологическая психологическая адаптация.

Психологическая адаптация может приобретать разные формы, в зависимости от соотношения сознательных и спонтанных механизмов:

1. Как стихийное течение протекающих адаптационных процессов. Эта форма выражается, прежде всего, в неудовлетворении личностью его уровнем самореализации, при этом с не полным осмыслением выхода из существующего положения. Выходом всех адаптационных процессов, в данном случае может стать уклонение от общественно**-**полезной деятельности, со смещением центра активности в сферу реализации личности и досуга в других альтернативных организациях. В современных реалиях такая форма адаптации будет выражаться в переориентировании человека с внешнего мира на внутренний: нестандартные методы физиологической и психологической реализации, разные специфические оздоровительные системы, направленность на оккультные переживания и др.
2. Вторая форма характеризуется таким же соотношением сознательных и спонтанных механизмов, но способ выражения заключается в идеализировании моделей воображаемой деятельности, без дальнейшего их исполнения. Результатом данной формы адаптации будет зарождение различных возможных социальных утопий, и их пропаганда в будущем.
3. Третья форма адаптации связана с преобладанием сознательных компонентов и может выражаться в форме жизненных намерений личности, направленной жизнедеятельности. В других случаях, такая форма адаптации оказывает большое влияние на истинную реализацию личности и способствует перевоплощению человека в субъекта общественного развития [48].

Помимо этого, психологическая адаптация тесно граничит с социальной адаптацией. Ряд отечественных и зарубежных авторов отрицают различия между данными видами адаптации, и считают, что нужно рассматривать их воедино. При этом, другие авторы разделяют социальную и психологическую адаптацию, подчеркивая грань различия между ними.

Так, с учетом многочисленности классификационных моделей адаптации С.В. Штак предложил условно выделить три формы адаптации личности:

* Биологическая;
* Социальная;
* Психологическая [57].

В своем исследовании А.П. Коцюбинский и Н.С. Шейнин включают психологическую адаптацию в психическую, и последнюю делят на 3 основных блока:

* Биологический;
* Психологический;
* Социальный.

При этом авторы отмечают, что каждый блок имеет собственную сложную структуру [17].

Оптимальным итогом реализации адаптации выступает высокий уровень адаптированности личности. Данное явление имеет три формы:

* Внутренняя адаптированность главной особенностью, которой является перестройка функциональных систем и структур внутри самой личности, при конкретном воздействии среды на её жизнедеятельность. Происходит полная адаптация;
* Внешняя адаптированность заключается в изменении внешней составляющей личности – а именно поведении. Протекает инструментальная адаптация;
* Смешанная адаптированность характеризуется сочетанием внутренней и внешней адаптации личности, т.е. происходит частичная перестройка внутренних систем, и частичная корректировка в поведении человека [46].

С.А. Дружилов исследуя данный феномен, выделил несколько критериев адаптированной личности:

* Адекватное эмоциональное отношение к социальной среде;
* Удовлетворение своим социальным положением;
* Личность стремится к авторитету в системе социальных отношений;
* Стремление на сохранение устоявшихся отношений в социальной среде [13].

А.К. Акименко считает главным признаком адаптированной личности – отсутствие внутренних и внешних конфликтов, способность удовлетворить все свои социальные потребности, присутствие желания идти на встречу тем правилам, которые предъявляет группа каждому ее члену, а также стремление открыто самовыражаться и в полной мере раскрывать свой творческий потенциал [4].

А.К. Осницкий подчеркивает, что большую роль в процессе социально**-**психологической адаптированности играет влияние внутренних сил самого человека – это прежде всего самооценивание, принятие себя и других, направленность личности на социум, и стремление к доминированию [31].

Более того, существует положение, что признаком адаптированной личности, является открытость мыслей и действий индивида. Такой человек чувствует себя максимально свободным, и раскрепощённым в обществе. Эти состояния дают сильный толчок в личностном развитии индивида, помогают хорошо чувствовать настрой коллектива и эффективно осуществлять свою ведущую деятельность [14].

К сожалению далеко не всегда процесс адаптации протекает благополучно. В силу того что каждый индивид, в наше время, подвергается ряду неблагоприятных и агрессивных факторов, следовательно, это влияние может не только нарушать процесс адаптации, но и усугублять уже существующие проблемы в жизни человека. Данное явление именуется как дезадаптация личности.

Многие исследователи понимают феномен дезадаптации по**-**разному. Так, например И.Г. Малкин-Пых предлагает рассматривать данное явление, как расхождение между психофизиологическим и социопсихологическим статусом человека. В первую очередь это выражается невозможностью отвечать требованиям ситуации жизнедеятельности, которая тормозит процесс адаптации к условиям внешней среды, т.е. снижаются адаптационные возможности человека [26].

Феномен дезадаптации Э. Миллер и Д. Лейн характеризуют, как возникшие трудности ребенка установить баланс во взаимодействии со средой, главной причиной которой является слабое развитие личностных качеств, что сильно препятствует справляться с обычными жизненными проблемами [12].

Я.Л. Коломинский и А.Л. Реан подчеркивают, что главной причиной дезадаптации нужно считать нарушение процесса взаимодействия личности с социальной средой [37].

Л.Л. Налчаджян выделил основные виды дезадаптированности личности:

* Временная дезадаптированность характеризуется нарушением равновесия между личностью и средой, которая дает начало адаптивной активности личности;
* Устойчивая ситуативная дезадаптированность личности при наличии желания адаптироваться к среде выражается отсутствием адаптационных механизмов у личности. С данным явлением часто встречаются люди, которые входят в определенную группу, но не принимаются ею;
* Общая устойчивая дезадаптированность отличается определенным состоянием перманентной фрустированности, которые активизируют конкретные патологические защитные механизмы. Результатом частого применения таких механизмов могут являться синдромы невроза и психоза [28].

В итоге изучения данной тематики хочется отметить, что процесс психологической адаптации является важной приспособительной формой поведения индивида к окружающей среде. Немаловажным понятием, которому стоит посвятить отдельное рассмотрение, является феномен копинг**-**стратегий, или способы преодоления стресса. Именно стратегии совладающего поведения, которые используются индивидом, в привычной жизни, предопределяет его степень адаптированности к окружающей среде.

# 1.2.Исследование копинг-стратегий в зарубежной и отечественной литературе

Понятие «копинг**-**стратегии» стоит рассматривать, как форму действия, которое направленно на преодоление появившегося стресса, или то, что мы делаем, чтобы справиться с этим стрессом. Понятие включает в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются личностью, для того, чтобы справиться с трудностями обыденной повседневной жизни.

Более простым языком «копинг» можно охарактеризовать как форму поведения человека, в которой отражается степень его готовности к решениям серьезных жизненных проблем, главной целью которой является приспособление к сложившейся ситуации.

Некоторые отечественные авторы (Ф.Е. Василюк [10], Л.А. Китаев**-**Смык [18], И.В. Камынина [19], А.В. Либин [23]) подчеркивают, что копинг – это процесс, который меняется из**-**за постоянного взаимодействия личности и среды, и предполагает между ними неразрывную и динамическую взаимосвязь.

К сожалению, по сей день сохраняются трудности в англо**-**русском переводе понятия «coping», так как в обыденном английском языке слово «cope» имеет значение: справляться, бороться и т.д., а в русском языке трактуется данный феномен как – «совладание». При этом в зарубежной литературе совладающее поведение имеет два значения – «психологическая защита» и «копинг**-**поведение». Поэтому, такие понятия как «копинг» и «копинг**-**стратегии» чаще встречаются в зарубежной литературе, в нашей стране старались придерживаться такого понятия как «совладающее поведение». Данное слово выбрали не просто так, согласно словарю В.И. Даля, «совладание» происходит от старорусского слова «лад», «ладить» и означает «справиться, привести в порядок, подчинить себе» [15].

В современном отечественном научном пространстве уместное использование всех трактовок данного явления.

Изучение феномена копинга начало прослеживаться в психологии во второй половине ХХ в. Изначально данное явление интерпретировалось как «психологическая защита» в рамках западной психоаналитической школы. Этот термин был открыт австрийским психоаналитиком З. Фрейдом, и в дальнейшем изучался его дочерью А. Фрейд. Согласно психоанализу, психологическая защита трактуется как механизм, направленный на снятие напряжения и тревоги в ситуации внутреннего конфликта, целью которого является сохранение целостности и успешной адаптации личности. Психологическая защита имеет два отличительных критерия: бессознательность и непроизвольность.

В дальнейшем само понятие «копинг» появилось 1962 году. Так, американский психолог Л. Мэрфи, впервые употребил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития [62]. Затем этот термин появился в работах Р. Лазаруса – «Psychological stress and the coping process» [59], и в последующем начал популяризироваться другими исследователями, которые занимались изучением феномена стресса.

В зарубежной психологии изучением явления копинга занимались Р. Лазарус, Э. Хейм, С. Фолкман, К. Карвер, М. Шейер, Ж. Вентрауб и др. Среди отечественных авторов хочется отметить Н.А. Сирота, Р.К. Назыров, В.М. Ялтонский, Л.И. Анцыферова, С.К. Нартова-Бочавер, Л.Г. Дикая и др.

На данный момент в психологической науке имеется множество работ на тему совладающего поведения, поэтому хочется выделить ряд отечественных авторов, которые по**-**своему пытались объяснить данный феномен. Так, например, В.М. Ялтонский обозначал копинг**-**поведение как, индивидуальный способ преодоления трудной жизненной ситуации, с акцентированием на значимость данной ситуации и его личными ресурсами, которые предопределяют поведение [58].

Е.И. Чехлатый и Н.В Веселова рассматривали копинг**-**стратегии, как конкретные усилия личности, которые направлены на преодоление стрессовой ситуации [56].

Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и Е.В. Куфтяк изучали используемые стратегии совладания индивидом, с точки зрения его возрастных особенностей [43]. Также, уделялось большое внимание особенностям копинг**-**поведения в контексте детско**-**родительских отношений, данную тему активно изучали Е.В. Куфтяк и М.В. Сапоровская [40].

В зарубежной психологи, по настоящее время, остаются 3 ведущих подхода к изучению копинг**-**поведения. Первый подход, который именуется как диспозиционный, акцентирует внимание на тех личностных качествах человека, которые оказываются наиболее эффективными в преодолении стресса, а также данное направление изучает различные стили преодоления стресса.

Вторым подходом выступает – динамический или ситуационный. В данном подходе, уделяется особое внимание самому процессу преодолению стресса, а также, активно изучаются специфические стратегии, которые изменяются под воздействием конкретной ситуации. В этом случае, на выбор конкретной копинг**-**стратегии, влияют факторы, обусловленные ситуацией, которые подвержены постоянным изменениям.

Третий подход, который называется интегративным, определяется изучением ситуационных и личностных факторов, которые выступают предикторами, влияющие на выбор конкретных копинг**-**усилий [44].

Взяв во внимание, что накоплено много исследований в области изучения копинга, при этом до сих пор не существует одной, универсальной классификации копинг**-**стратегий. Поэтому, на данный момент, идет активное структурирование, уже имеющихся классификаций.

Р. Лазарус и С. Фолкман создали одну из самых первых, и самых известных классификаций копинга. Исследователи выделили 2 основных категории стратегий:

* стратегии, сфокусированные на проблеме;
* стратегии, сфокусированные на эмоциях.

Стратегии, ориентированные на проблемы, прежде всего, связаны с рациональным анализом проблемы, с построением плана выхода из стрессовой ситуации, а также обращение в поддержке к другим людям.

Стратегии, ориентированные на эмоциях подразумевают, как сам субьект относится к данной стрессовой ситуации [60].

Так же, Р. Лазарус на основе всех проведенных исследований, пришел к выводу, что копинг выполняет пять основных задач:

1. Снижение негативного влияния ситуации на человека, и повышение возможности восстановления;
2. Адаптация и регулирование к различным жизненным ситуациям;
3. Способность поддержания положительного «образа Я»;
4. Способность поддерживать эмоциональный баланс;
5. Способность к сохранению близких взаимоотношений с другими людьми [61].

При исполнении всех данных задач, повышается вероятность, успешного преодоления стрессовой ситуации.

К. Карвер предлагает свою классификацию. Автор считал, что стратегии по преодолению стресса, можно считать адаптивными, только тогда, когда они будут нацелены, на разрешение конкретной ситуации:

1. Поиск поддержки окружающих людей;
2. Осознания и принятие ситуации;
3. Активные действия по преодолению проблемы;
4. Положительное толкование проблемы;
5. Планирование действий по преодолению проблемной ситуации.

В дальнейшем, К. Карвер и его коллеги, разработали еще один блок стратегий совладания, которые тоже являются адаптивными, но такие стратегии не связаны с активным копингом:

1. Сдерживание;
2. Внимание на стрессоре;
3. Поиск эмоциональной поддержки.

Третий блок, состоит из неадаптивных стратегий совладания, которые в особо отдельных случаях, помогают справиться со стрессовой ситуацией:

1. Отрицание ситуации вызывающая стресс;
2. Отстранение от решения проблемы;
3. Психологическое отстранение от проблемы с помощью мечтаний, размышлений или сна;
4. Внимание на эмоции и их выражении.

Вместе с тем, автор выделяет последний, четвертый блок копинг**-**стратегий:

1. Обращение к религии;
2. Склонность к употреблению алкоголя или наркотиков;
3. Использование юмора [38].

Позже Г. Вебером была разработана более развернутая классификация. Автор считает, что основную совокупность стратегий, включает в себя следующие формы:

1. Реальное решение проблемы;
2. Поиск поддержки людей;
3. Перетолкование значение ситуации в свою пользу;
4. Отрицание проблемы;
5. Избегание или уклонение;
6. Жалость к себе;
7. Низкая самооценка;
8. Выраженная эмоциональная экспрессивность [63].

Особый вклад в развитие изучения копинга внес П. Вонг. Он, вместе со своими сотрудниками, разработал концепцию проактивного преодоления стресса, в которую входят следующие стратегии:

1. Превентивные стратегии;
2. Само преобразующиеся стратегии;
3. Экзистенциональные стратегии;
4. Духовные стратегии [64].

Отечественные психологи так же работали, над созданием классификации стратегий совладающего поведения личности. С.К. Нартова**-**Бочавер предполагает, что копинг**-**поведение имеет следующие признаки:

1. Ориентир на себя или на проблему;
2. Область психического, в которой существует преодоление;
3. Эффективность;
4. Временная протяженность эффекта;
5. Стрессовые ситуации, которые провоцируют совладающее поведение [29].

Л.И. Анцыферова делит все способы совладания на три большие группы, а именно:

1. Преобразующие стратегии – активизируются тогда, когда человек работает с самой проблемой;
2. Стратегии адаптация или приспособления – применяются, когда человек ориентируется на отношение к проблеме, и изменении личностных характеристик;
3. Дополнительные стратегии – они используются, по отношению к негативным последствиям, влияния стрессовой ситуации [5].

В работе каждого психолога имеется достаточно большая батарея психодиагностических методик, которые помогают оценить применяемые клиентом стратегии в преодолении стрессовых ситуаций. Выделим самые популярные опросники среди отечественных и западных специалистов.

Одной из самых первых и главенствующих среди других методик, для оценки стратегий является: "Опросник способов совладания" (Ways of Coping Questionnaire – WCQ), который разработали P. Лазарус и С. Фолкман [59]. Тест определяет применяемые копинг**-**механизмы в различных сферах психической деятельности человека и включает в себя 50 разных утверждений, которые объединены в восемь шкал.

Не менее известной методикой остается "Опросник совладания со стрессом" (СОРЕ), авторами которого являются К. Карвер, М. Шейер и Ж. Вентрауб [38]. Она позволяет измерить ситуационные копинг**-**стратегий, а также стили реагирования, которые лежат в их основе. Сам тест состоит из 60 различных утверждений и включает в себя 15 шкал.

Норман Эндлер и Джеймс Паркер разработали свой опросник измерения копинга который именуется как «Копинг**-**поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) [35]. Методика выявляет наиболее доминирующие копинг**-**стратегии личности. Авторы предлагают рассматривать 5 видов совладающего поведения: стратегия, ориентированная на проблему, стратегия, ориентированная на эмоции, избегание, отвлечение и социальное отвлечение.

Помимо этого, предложена отдельная методика, позволяющая выявить определенные типы поведения в конфликтных ситуациях. Опросник «Оценки стратегий поведения в конфликтных ситуациях» в свое время была предложена К. Томасом [36]. Автор выделял следующие типы поведения в конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление. Сам тест устроен таким образом, что каждая из пяти вариантов поведения в конфликте описывается 12 суждениями о поведении личности в конфликтной ситуации.

Также стоит уделить внимание методике С. Хобфолла, который создал модель «поведения преодоления» и построенную на ее основе шкалу SACS [9]. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» отличается от других тестов тем, что совладающее поведение рассматривается как тенденции поведения, а не как отдельные типы поведения. Данная методика предназначена для выявления наиболее предпочитаемых копинг**-**стратегий в стрессогенных ситуациях и состоит из 54 утверждений, которые сгруппированы в 9 разных моделей поведения.

Особый вклад внесли немецкие ученые В. Янке и Г. Эрдманн, которые в свое время разработали опросник «SVF120» или «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) [22]. Он позволяет определить типичные способы преодоления стрессовых ситуаций, выявить способы выхода из таких ситуаций, а также возможность увидеть новые варианты решения проблемы. Тест включает в себя 20 шкал, и предлагает ответить на 120 различных утверждений.

В 1999 году, такие исследователи как Л. Аспинвалл, Р. Шварцер и Э. Грингласс предложили свою модель для оценки совладающего поведения. Опросник «Проактивное совладающее поведение» основывается на идее проактивного копинга, который представляет собой особый стиль жизни, заключающийся в том, что все, что происходит с человеком, напрямую зависит от него самого, а не от везения или внешних обстоятельств. Тест построен на основании шести шкал и включает в себя 55 утверждений [33].

В результате всего вышеизложенного, мы приходим к выводу, что психологическая наука, накопила за все время достаточно большую базу, для понимания сути феномена совладающего поведения. Такой большой, практический и теоретический опыт исследования копинга, позволяет нам в дальнейшем, создавать более благоприятные условия для личности, во многих сферах его жизнедеятельности. Особое место в системе знаний копинга, должна занимать идея о том, как человек пытается справиться со стрессовой ситуацией, в условиях вахты. Потому что, находясь в достаточно специфических условиях, ему необходимо затрачивать намного больше ресурсов, для поддержания благоприятного психологического внутреннего состояния.

# 1.3. Особенности адаптации людей работающих вахтовым методом

Важным элементом в поддержании трудового потенциала у вахтовых работников на производстве, является индивидуальная способность человека приспособиться к столь специфическим условиям. Под «специфическими условиями» на производстве подразумевается ряд факторов, которые оказывают сильное негативное влияние на психическое и физическое здоровье работника:

* Климатогеографические факторы – арктическая зона, которая характеризуется низкими температурами, нехваткой кислорода, почти полным отсутствием естественного света зимой (полярная ночь), и темноты летом (полярный день) и др.
* Производственные факторы – особенность вахтовой формы труда, а именно недостаточная комфортность рабочего места, сильное влияние постороннего шума и вибрации на производстве, неспособность проходимости естественного освещения трудовой зоны, продолжительность вахты и др.
* Социальные факторы – социальная изолированность от близкого окружения, замкнутое пространство с постоянным пребыванием среди чужих людей, нехваткой близкого общения и др.
* Психологические факторы – особенность взаимоотношения работника с руководством и коллективом, влияние психологического климата на производстве, возможное чувство одиночества, раздражительности, апатии, повышенной конфликтности и даже депрессии и др.

Все перечисленные факторы подчеркивают главную особенность данной местности – ее нестандартность. Поэтому стоит раскрыть все важные аспекты изучения процесса приспособления личности к такому формату внешней среды.

В своих исследованиях В.В. Антипов предлагает рассматривать адаптацию к столь экстремальным условиям как процесс, который характеризуется этапами поиска, выбором и реализацией конкретных способов деятельности, обеспечивающие выход из состояния психического напряжения с минимальными потерями [6].

Изучая особенности психической деятельности человека в технических и экологических замкнутых системах, В.И. Лебедев выделяет следующие особенности нестандартности вахтового производства:

* Монотонность действий;
* Нарушение режима сна и бодрствования;
* Отсутствие значимой информации для личности;
* Чувство одиночества;
* Групповая изоляция;
* Возможная угроза жизни для человека [24].

В преодолении экстремальной местности уделяется большая роль готовности человека к переживанию не благоприятностей, которые обуславливаются индивидуально-типологическими качествами, степенью психологической устойчивости, волевой и физической закалкой индивида [41]. Из этого можно сделать вывод, что в первую очередь, индивидуальные психологические характеристики личности влияют на степень адаптированности к условиям среды.

Кроме этого, специфичность локации предполагает непредвиденное или неожиданное изменение, при котором индивид не способен быстро выработать привычное поведение, что в дальнейшем приводит к сильному психоэмоциональному перенапрежению [27]. В случае вахтовых работников резкие изменения происходят в смене внешней обстановки: их «вырывают» из привычной среды и отправляют в новые и неизвестные условия.

Как отмечает Т.С. Назарова, в особо специфических и экстремальных местностях возникает потребность в выработке более лучшего варианта поведения, и если на подсознательном уровне нет готовых вариантов, то в этот момент активизируется творческий процесс выбора, подготовки и принятия конкретной линии поведения [30].

Б.И. Ткаченко предлагает рассматривать процесс приспособления к условиям Крайнего Севера в трех основных фазах:

* В первой фазе нарушается баланс между всеми физиологическими параметрами в организме – общая длительность данного явления составляет в среднем 6 месяцев;
* Во второй фазе при учете длительной умеренной физической и психологической нагрузке работника, все соматические и вегетативные функции приходят в норму – общая продолжительность составляет 10-15 лет;
* В третьей фазе все сводится к полной стабилизации всех физиологических функций в организме, т.е. завершается адаптация к данной среде [50].

Б.Д. Карвасарский и А.П. Бизюк в своем исследовании отмечают, что в первое время при продолжительном пребывании в условиях северных широт намного чаще встречаются отклонения поведенческих личностных компонентов индивида, которые выражаются ухудшением общего самочувствия и сна, что в дальнейшем приводит к повышению невротизации и тревожности личностной структуры человека. Помимо этого, авторы доказывают положение о том, что при пребывании больше 6 лет на севере, возрастает число нарушений, связанных с дезадаптацией личности в нервно-психической сфере [20].

В дополнение к этому, существует мнение, что интенсивность выявления психических нарушений у человека, встречается чаще в первые 2-3 года пребывания в суровых климатогеографических условиях, чем в следующие шесть лет. Риск появления различного рода отклонений в психической деятельности индивида высок даже после 10 лет проживания, которые могут приобретать форму психопатического состояния или невротических реакций. Эти идеи были представлены в работах Ф.Б. Березина и Е.Д. Соколова [8].

В свое время А.А. Хадарцев пришел к положению о том, что в процессе приспособления личности к районам Крайнего Севера, работа над коррекцией адаптационных механизмов может понадобиться уже через 3-4 года постоянного пребывания в данной местности. Также автор подчеркивает, что в период 2-5 лет постоянного проживания, организм человека приходит в оптимизированное состояние, так как в этот период активизируются все имеющиеся механизмы и программы адаптации. После пяти лет наблюдается сильное истощение организма, и в этом случае процесс адаптации нарушается [52].

Так как, вахтовый работник вынужден исполнять свои трудовые обязанности на протяжении продолжительного времени, в достаточно тяжелой внешней обстановке, то появляется необходимость в обосновании степени риска в профессиональной деятельности данной категории сотрудников.

В условиях севера, на производстве уделяется очень большое внимание медицинскому обеспечению вахтового персонала, в котором очень серьезно подходят к вопросу профессиональных рисков работников.

В самом общем понимании профессиональные риски подразумевают всю совокупность негативного воздействия окружающей среды и условий на предприятии на здоровье работника, а также особенности негативной реакции организма и психики на такое влияние. Риск в данном случае имеет вероятностный характер, т.е. обращается внимание на степень возможности появления того или иного отрицательного явления, которое будет нарушать эффективность трудовой деятельности работника.

Более конкретно профессиональный риск следует рассматривать как вероятность вреда здоровью или смерти, которая связана с осуществлением трудовых обязанностей по установленному трудовому договору и в иных установленных законом случаях [53].

Следовательно, в ГОСТ Р 12.0.010-2009 прописаны все возможные признаки вреда здоровью работника на предприятии:

* Снижение состояния здоровья работника и (или) его потомства;
* Ухудшение функционального состояния организма работника;
* Сокращение грядущей длительности жизни;
* Ущерб психоэмоциональному благополучию работника (удовлетворенность работой, здоровьем, доходами и семьей) [1].

Из этого можно сделать вывод, что риск ущерба психическому здоровью велик в той же степени, как и физиологическому. Так как организм человека представляет собой целостную структуру, в которой все ее составляющие связаны друг с другом. Поэтому стоит посвятить отдельное внимание каждой сфере здоровья вахтового работника.

К рискам физиологического здоровья, в первую очередь относятся постоянное негативное влияние всех климатогеографических, производственных, социальных и психологических факторов, как во время работы, так и на отдыхе.

Документально подтверждённое определение данного понятия можно увидеть в ГОСТ Р 2.1.10.1920-04. Так, согласно этому документу риски для здоровья работника – это вероятность степени ущерба жизни или здоровью человека либо ущерба жизни или здоровью будущего поколения, которое характеризуется влиянием факторов среды обитания [2].

Хочется отметить, что критерии оценивания степени риска здоровья сотрудника имеют более широкий спектр, нежели критерии профессионального риска:

* Индикаторы состояния здоровья по результатам статистики;
* Признаки появившегося заболевания с временной утратой трудоспособности;
* Показатели степени травматизации, утраты трудоспособности работника;
* Показатели частоты смертности среди кадров и др.

Только тогда, при учете всех данных критерий, стоит проводить оценку степени риска для здоровья сотрудников на производстве, что позволит мгновенно выявлять потери трудоспособности и прогрессирование заболеваний, которые в дальнейшем могут переходить в более стойкие нарушения и профессиональные заболевания.

По итогу неоднократных медицинских осмотров и обращаемости за медицинской помощью вахтового персонала, наиболее чаще выявляются заболевания сердечно-сосудистой, костно-мышечной, эндокринной, мочеполовой систем, а также органов дыхания и зрения [54].

Вследствие этого, проводимая качественная оценка рисков для здоровья вахтовых сотрудников способствует своевременной разработке эффективных профилактических программ и предупреждению развития профессиональных рисков.

Не менее важным объектом изучения является феномен психологического риска вахтового работника.

Как указывалось выше, на каждого сотрудника в условиях вахты воздействует ряд отрицательных социальных и психологических факторов:

* Групповая изоляция от привычного окружения;
* Безысходный вариант взаимодействия с другими работниками вахты, как на рабочем месте, так и на отдыхе;
* Продолжительная разлука работника с близкими людьми;
* Препятствие в выборе общения;
* Ограничение передвижения;
* Объединение формальных и неформальных отношений в коллективе вахтового персонала, детерминированной близостью общения из-за изолированности от других людей;
* Несостоятельность уединения с самим собой;
* Информационная неполнота о происходящем вне вахтового производства;
* Недостаточная договоренность выполняемых действий во время исполнения производственных задач;
* Ограничение и нарушение личного пространства.

Все указанные социально-психологические факторы способствуют появлению различной степени психологического риска в профессиональной среде вахтовых сотрудников. Психологический риск – это вероятность появления профессиональных личностных отклонений и развития негативных функциональных состояний сотрудника во время осуществления трудовых обязанностей, из-за постоянного вредного воздействия неблагоприятных социально-психологических факторов, при недостаточно высоком личностном и средовом ресурсе.

Для качественной оценки степени психологического риска у работников в условиях вахты, появляется потребность в выделении критериев этого риска.

В.Л. Спиридонов, Н.А. Маслаков и А.Н. Силин в своих научных исследованиях выделяют следующие критерии психологического риска вахтового сотрудника в профессиональной среде:

1. Вероятность появления и развития отрицательных функциональных состояний в организме человека:

* Психологическое перенапряжение;
* Патологический стресс, который приводит к переутомлению и выгоранию.

1. Вероятность возникновения профессиональных личностных отклонений в поведении:

* Отчужденность в отношении к другим работникам;
* Низкая мотивация достижения успеха в профессиональной сфере;
* Выученная беспомощность;
* Профессиональная некомпетентность;
* Развитие профессиональной деформации;
* Появление акцентуации характера (например, повышенная эмоциональность) [42].

В работе с копинг-поведением работника в профессиональной среде, встает необходимость в развитии личностного и средового ресурса.

Личностный ресурс предполагает набор внутренних средств, которые имеются и активно используются конкретной личностью, для осуществления эффективной деятельности и поддержания благоприятного функционального состояния в процессе адаптации.

Исследование личностного ресурса вахтовых сотрудников отображается в концепции индивидуального стиля деятельности разработанным советским и российским психологом Е.А. Климовым [21].

По его мнению, личностный ресурс состоит из двух основных компонентов:

* «Ядро» – это все формально-динамические характеристики сотрудника;
* «Пристройка к ядру» – это определенные психологические качества, которые содействуют эффективному исполнению трудовых обязанностей, основываются они на характеристиках «ядра» или компенсируют их.

В «ядро» личностно ресурса вахтового сотрудника входят компоненты:

* Показатель функциональных состояний;
* Индикатор присутствия акцентуации характера;
* Степень внешнего и внутреннего локуса контроля;
* Стаж труда вахтовым методом;
* Конечные ценности сотрудников.

«Пристройка к ядру» включает в себя все средовые ресурсы личности.

Средовым ресурсом является определенный набор внешних средств, которые имеются и реализуются личностью, для осуществления эффективной деятельности и поддержания благоприятного функционального состояния в процессе адаптации.

В средовой ресурс вахтового работника входят компоненты:

* Уровень изолированности;
* Условия рабочего места;
* Вероятность выезда за пределы вахтового поселка;
* Наличие общедоступной телефонной связи;
* Наличие остальных средств коммуникации;
* Число совместно проживающих людей;
* Отбор по совместимости профессиональных групп;
* Наличие видов работ на открытом воздухе;
* Возможность перемещения в течение рабочего дня и отдыха;
* Присутствие комнат, которые предполагают разные варианты психологической разгрузки;
* Предоставление комплекса досуговых мероприятий;
* Предоставление возможности повышения квалификации;
* Предоставление возможности развиваться по карьерной лестнице;
* Общедоступное оказание медицинской помощи;
* Вероятность оказания психологической помощи сотрудникам.

Итак, хочется подчеркнуть, что оценку психологического риска вахтового работника можно считать качественно проведенную только тогда, когда в нее будут включены три основных компонента оценивания:

* 1. Степень влияния личностного ресурса;
  2. Степень влияния средового ресурса;
  3. Степень влияния негативных воздействий окружающей среды.

Таким образом, изучение процесса адаптации вахтовых работников остается достаточно значимой для создания более благоприятного проживания в условиях Крайнего Севера. Все накопленные знания, раскрывающие особенности приспособления данной категории людей к таким суровым условиям существенно могут помочь в создании и внедрении программ психологического сопровождения вахтового персонала на предприятии, а также программам по улучшению условий труда и жизнедеятельности сотрудников во время пребывания на вахте.

**Вывод по главе 1**

Завершая теоретическое рассмотрение данной проблематики исследования, подчеркнем, что психологическая адаптация представляет собой достаточно сложную и целостную структуру, без которой достижение успешной адаптированности просто невозможно. Помимо этого, были выявлены конкретные особенности приспособительного поведения среди лиц, работающих вахтовым методом. Доказано, что представители такой формы труда сильнее подвергаются различным стрессогеннам, чем любой другой человек, проживающий в чертах населенного пункта. Также было детально раскрыта исключительность и нестандартность таких районов местности нашей страны, как Крайний Север. Поэтому, следует продолжать изучение представителями множества научных направлений в той же активности, и в последующем успешно применять полученные знания в реальной жизни вахтовых сотрудников, улучшая и существенно облегчая процесс пребывания людей на вахте.

# Глава 2. Эмпирическое исследование адаптационных стратегий вахтовых работников на Крайнем Севере.

# 2.1. Организация эмпирического исследования.

Экспериментальная работа проводилась на базе электронной платформы Google Forms.

Выборку исследования составили 40 человек в 2-х категориях:

* 1. Вахтовые работники (20 человек);
  2. Городские работники, на стационарной основе (20 человек).

Задачами эксперимента являются:

* Изучение методик исследования;
* Проведение экспериментальной работы;
* Анализ полученных результатов.

В исследовании используются такие основные понятия, как:

* + 1. Психологическая адаптация – это предполагаемые новые варианты поведения человека, которые активизируются для успешного процесса приспособления к меняющимся условиям внешней среды (например, смена работы или деятельности,) [34];
    2. Копинг-стратегии – это определенные стратегии используемые индивидом, помогающие без особых внутренних потерь благополучно преодолеть возникший стресс на конкретную ситуацию [55];
  1. Психическая саморегуляция – это способ внутреннего контроля человека над его поведением и деятельностью, с помощью применения психических средств отражения и моделирования реальности [25].

Для нашего исследования был составлена батарея тестов:

* + 1. Опросник COPE К. Карвера (модификация Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиной.);
    2. Методика диагностики социально–психологической адаптации Роджерса–Даймонд (Опросник СПА);
    3. Опросник «Стиль саморегуляции» (по В.И. Моросановой).

# 2.2. Анализ результатов проведенного исследования.

1. Опросник COPE К. Карвера (Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиной).

Предназначается для оценивания уровня устойчивости в определенных ситуациях, сопряженных со стрессом. Опросник состоит из шкал, характеризующих соматические симптомы, уровень удовлетворенности жизнью и типа стратегий адаптации. Методика позволяет тестировать разные стили продуктивных и непродуктивных стратегий поведения при стрессе.

Для респондентов были предоставлены 60 вопросов, из которых необходимо было выбрать вариант ответа. Распределение по уровням производилось следующим образом:

* низкий показатель 0–20%;
* пониженный показатель 21–40%;
* средний показатель 41–60%;
* повышенный показатель 61–80%;
* высокий показатель 81–100%.

Результаты тестирования представлены в Приложении 1. Интерпретация шкал в опроснике проходила по следующим параметрам:

* Ап – активное поведение;
* Пл – планирование;
* Пкд – подавление конкурирующей деятельности;
* Сд – сдерживание;
* Пспи – поиск социальной поддержки в виде инструментов;
* Пспэ – поиск социальной поддержки в виде эмоций;
* Кэ – концентрация на эмоциях;
* Лр – личностный рост;
* Отр – отрицание;
* Пр – принятие;
* Ор – обращение к религии;
* Иу – использование «успокоительных»;
* Юм – юмор;
* Пу – поведенческий уход;
* Му – мысленный уход.

Представим результаты проведенного опросника СОРЕ в двух выборках в таблицах 1, 2 и на рисунках 1, 2.

Таблица 1.

Результаты опросника СОРЕ (1 выборка: вахтовые работники).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стартегии | Ап | Пл | Пкд | Сд | Пспи | Пспэ | Кэ | Лр | Отр | Пр | Ор | Иу | Юм | Пу | Му |
| Проценты | 50.0% | 80,5 % | 47,5 % | 25,5 % | 53,5% | 54.0% | 49,5 % | 39.0% | 67.0% | 50.0% | 45.0% | 38,5 % | 59,5 % | 77.00% | 25.00% |

Согласно распределению по уровням, в группе преобладают следующие стратегии адаптации при смене места работы (на примере отправки на вахту на Крайний Север):

* Отрицание;
* Поведенческий уход;
* Сдерживание совладания.
* Планирование;
* Поиск социальной поддержки в виде эмоций;
* Принятие;
* Поиск социальной поддержки в виде инструментов.

Рисунок 1. Результаты опросника СОРЕ в 1 выборке.

Выбранные стратегии обуславливались следующим: респонденты начинали планировать свою деятельность, распределять обязанности и план поведения: подготовка к отъезду, сам отъезд, размещение на новом месте, адаптация. Также требовалась эмоциональная поддержка – поддержка близких, поиск дополнительных инструментов: покупка сим-карт, подключение нового тарифа, дополнительные гаджеты. Стратегия принятия относилась к ожидаемым условиям проживания и работы.

Таблица 2.

Результаты опросника СОРЕ (2 выборка: стационарные работники)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стартегии | Ап | Пл | Пкд | Сд | Пспи | Пспэ | Кэ | Лр | Отр | Пр | Ор | Иу | Юм | Пу | Му |
| Проценты | 59,5 % | 23.0% | 17.0% | 16,5 % | 27.0% | 32.0% | 14,5 % | 52.0% | 19.0% | 84.0% | 26,5 % | 33,5 % | 58.0% | 35.0% | 31,5 % |

Рисунок 2. Результаты опросника СОРЕ в 2 выборке.

Согласно распределению по уровням в группе стационарных работников преобладают следующие стратегии адаптации:

* Принятие стрессовой ситуации;
* Активное совладание;
* Использование юмора;
* Личностный рост.

Наименьшие по использованию оказались стратегии:

* Концентрация на эмоциях;
* Сдерживание совладания;
* Подавление деятельности к конкуренции.

Так как ситуация остаться на месте не несла в себе стресс для данной группы, то не наблюдалось высоких сопротивлений, пожеланий поехать и т. п.

Отметим, что в группах отличаются стратегии реагирования на стрессовую ситуацию.Так, в первой выборке мы наблюдаем «активные» методы реагирования, респонденты занимаются профессиональной деятельностью в условиях вахтового метода, что значительное влияет на физическое и психическое состояние. Они подвержены стрессу чаще, чем сотрудники стационарной формы труда, что проявляется в их эмоциональной активности, особенностях реагирования на очередное отправление. Однако отметим, что данные респонденты более мобильны, проявляют конкурентоспособность, планируют и распределяют время, обязанности и поведение; не смотря на то, что им требуется больше поддержка близких и родных, они могут с юмором относиться к отправкам и условиям труда.

Стационарная форма труда предполагает от работников более спокойного и уравновешенного поведения, стрессовых ситуаций при данной форме работы меньше; особенно тех, что связаны с погодными условиями. На рабочем месте такие люди очень активны либо размерены, что должно показывать их профессионализм и высокую адаптированность.

2. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд (Опросник СПА).

Данный опросник предназначен для изучения особенностей социальной и психологической адаптации на основании сформированных черт характера личности. Методика состоит из 101 высказывания, от третьего лица без использования местоимений. Такой метод подачи позволяет проводить честное тестирование, так как многие характеристики могут быть присвоены респондентами, чтобы «улучшить взгляд на себя».

Интерпретация результатов проводится согласно 6 шкалам, характеризующим общее поведение личности:

1. Адаптация;

2. Приятие других;

3. Интернальность;

4. Самовосприятие;

5. Эмоциональная комфортность;

6. Стремление к доминированию.

На каждое утверждение дается один ответ:

* это мне неприемлемо (0 баллов);
* это ко мне не относится (1 балл);
* сомневаюсь, что это для меня приемлемо (2 балла);
* не решаюсь отнести это к себе (3 балла);
* это не относится ко мне, но я не уверен (4 балла);
* это для меня приемлемо(5 баллов);
* это точно про меня (6 баллов).

Подсчет баллов ведется согласно распределению вопросов по той или иной шкале: результаты, проведенной методики представлены в Приложении 2. Распределение ответов респондентов по методики «Диагностика социально-психологической адаптации» в двух выборках представлены в таблицах 3, 4 и на рисунках 3, 4.

Таблица 3.

Распределение ответов методики «Диагностика социально-психологической адаптации» 1 выборки по шкалам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы (типы саморегулирования) | Количество респондентов | |
| Адаптация | 9 |
| Дезадаптация | 11 |
| Принятие других | 9 |
| Непринятие других | 11 |
| Интернальность | 0 |
| Лживость | 20 |
| Самовосприятие | 20 |
| Непринятие себя | 0 |
| Стремление к доминированию | 11 |
| Стремление быть подчиненным | 9 | |
| Эмоциональный комфорт | 8 | |
| Эмоциональный дискомфорт | 12 | |

Рисунок 3. Процентное соотношение результатов исследования по методике «Диагностика социально–психологической адаптации» в группе вахтовых рабочих.



Отметим, что доминирующими шкалами у вахтовых работников являются:

* Лживость (возможно, хотели «казаться лучше» чем на самом деле);
* Самовосприятие (все респонденты считали себя готовыми занять данные места и работать на вахте, так как чувствовали свою «особенность»);
* Эмоциональный дискомфорт проявлялся в оспаривании и поиске иных вариантов работы.

Наименьшее количество баллов набрано по шкалам:

* Интернальность;
* Непринятие себя;
* Эмоциональная комфортность.

Таблица 4.

Распределение ответов методики «Диагностика социально-психологической адаптации» 2 выборки по шкалам.

|  |  |
| --- | --- |
| Шкалы (типы саморегулирования) | Количество респондентов |
| Адаптация | 13 |
| Дезадаптация | 7 |
| Принятие других | 13 |
| Непринятие других | 7 |
| Интернальность | 14 |
| Лживость | 6 |
| Самовосприятие | 20 |
| Непринятие себя | 0 |
| Стремление к доминированию | 12 |
| Стремление быть подчиненным | 8 |
| Эмоциональный комфорт | 20 |
| Эмоциональный дискомфорт | 0 |

Рисунок 4. Процентное соотношение результатов исследования в группе стационарных работников.



Отметим, что доминирующими шкалами у стационарных работников являются:

* Самовосприятие (работники определяют себя квалифицированными специалистами);
* Стремление к доминированию (характеризуется более вычурным и агрессивным поведением с целью доказать свою работоспособность и эффективность занимаемой должности, защищая свой комфорт);
* Интернальность (берут на себя ответственность за все, что с ними происходит).

Однако, некоторые респонденты ощущали эмоциональный дискомфорт, связанный с боязнью, что выберут их, нежеланием отправляться в довольно суровые рабочие условия.

Наименьшее количество баллов набрано по шкалам:

* Непринятие себя;
* Стремление быть ведомым;
* Лживость.

3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (по В.И. Моросановой).

Данный опросник разработан с целью продиагностировать различную степень сознательной саморегуляции и ее отдельных профилей, составляющими которых являются те, или иные регуляторные процессы. Методика определяет особенности стилей саморегуляции, проявляющихся в различных жизненных ситуациях – особенно стрессовых. Диагностируемые профили являются базой, для формирования индивидуальных стилей профессиональной деятельности, индивидуальной системы саморегуляции и вида произвольной активности человека.

Опросник ССП состоит из 46 утверждений и подразделяется на шесть шкал:

1. Планирование (Пл);

2. Моделирование (М);

3. Программирование (Пр);

4. Оценка результатов (Ор);

5. Гибкость (Г);

6. Самостоятельность (общий уровень саморегуляции) (С).

Каждый ряд утверждений входит в состав двух шкал, что определяет несколько профилей саморегулирования.

Результаты методики представлены в Приложении 3. таблицах 9, 10, 11, 12.

Проанализировав полученные результаты, мы получили следующие данные, представленные в таблицах 5 и 6, и на рисунках 5 и 6.

Таблица 5.

Процентное соотношение результатов по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» в группе вахтовых работников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стили саморегулирования | Уровни | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| кол–во респондентов/ процент | кол–во респондентов/ процент | кол–во респондентов/ процент |
| Пл | 1/5% | 13/65% | 6/30% |
| М | 1/5% | 13/65% | 6/30% |
| ПР | 0/0 | 4/20% | 16/80% |
| ОР | 0/0 | 12/60% | 8/40% |
| Г | 2/10% | 11/55% | 7/35% |
| С | 1/5% | 15/75% | 4/20% |



Рисунок 5. Результатов по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» в группе вахтовых рабочих.

Таким образом, мы наблюдаем следующее: наиболее высокий уровень замечен в применении стилей:

* Программирование (высокие показатели по этой шкале являются характеристикой сформировавшейся у человека потребности в продумывании способов действий и поведения для достижения целей);
* Оценивание результатов (проявляется в оценки информации о поездке, смене типа работы, оценивании ее эффективности, окупаемости, какие затраты понесет человек и в чем они проявятся);
* Самостоятельность (высокие показатели в данной категории характеризуются самостоятельностью действий, свидетельствуют об автономности в проявлении активности действий респондента, его способности самостоятельно планировать, организовывать и регулировать деятельность и поведение, чтобы достигнуть поставленных целей и решить задачи).

Имеются также и низкие показатели, они характеризуются следующим:

* Планирование – некоторые испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно;
* Моделирование – средний показатель говорит о недостаточности сформированного уровня оценки собственных усилий по достижению целей либо ориентиров, например, если бы респонденту предложили остаться, он бы согласился;
* Гибкость – средний показатель, который характеризуется адекватностью поведения на быстро изменяющиеся события, постановкой деятельности для успешного достижения целей, адекватном оценивании рисков и распределении ресурсов.

Таблица 6.

Процентное соотношение результатов по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» в группе стационарных работников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стили саморегулирования | Уровни | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| кол–во респондентов/  процент | кол–во респондентов/  процент | кол–во респондентов/  процент |
| Пл | 2/10% | 9/45% | 9/45% |
| М | 1/5% | 10/50% | 9/45% |
| ПР | 3/15% | 14/70% | 3/15% |
| ОР | 0/0 | 16/80% | 4/20% |
| Г | 1/5% | 10/50% | 9/45% |
| С | 2/10% | 14/70% | 4/20% |

Рисунок 6. Результатов по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» в группе стационарных работников.



Так, в данной группе на высоком уровне преобладают следующие стили саморегулирования:

* Оценивание результатов (характеризуется осмыслением своего положения, своей деятельности).

На среднем уровне преобладают стили:

* Программирование (респондент при несоответствии полученных результатов целям корректирует их пока не получит приемлемый результат);
* Самостоятельность (независимость от внешнего влияния).

Также имеются низкие показатели:

* Моделирование (недооценивание ситуации как таковой, проявляется в виде фантазирования и др.);
* Гибкость (более долго привыкают к изменяющимся условиям)
* Планирование (не прибегают к детализированному планированию своего будущего).

Такие данные помогают нам характеризовать отличия форм труда:

* Так, вахтовый метод труда предполагает большую концентрированность, решительность, мобильность и гибкость, активное поведение, самостоятельность в планировании, регулировании и определении стиля поведения, развитость саморегулирования для подавления стрессовых проявлений;
* Стационарная форма труда предполагает более спокойные условия, на низком уровне оказалась развита гибкость, что связано с планомерностью заданий на работе (например, составить отчет и сдать его во время, нахождение на планерке), что также обуславливает стресс, хоть и иного характера (не типичного для стресса от нахождения в природных условиях).

Так, на основании полученных результатов, проведенных опросников и методики, было принято решение о проведении математической обработки результатов согласно Т-критерию Стьюдента.

Проверка гипотезы о существенности или несущественности различий в экспериментальных группах представляет собой статистическую обработку данных. На данном этапе исследования мы предполагаем использование расчетов t-критерия Стьюдента, чтобы проверить гипотезу исследования: имеются различия в стратегиях адаптации между работниками вахтовой и стационарной формы труда.

**Расчет проводился в базе Excel по всем трем методикам, затем вычислялось среднее значение критерия. В ходе работы мы создали документ Excel, в который внесли данные трех методик на листах, расчет проводили с использованием формулы «СТЬЮДЕНТ ТЕСТ».**

В ходе расчётов были получены данные:

1. Опросник СОРЕ

Таблица 7.

Расчет критерия «Опросник СОРЕ»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
| В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 50 | 59 | 0.13 | 23.93 | 0.0169 | 572.6449 |
| 2 | 80 | 23 | 30.13 | -12.07 | 907.8169 | 145.6849 |
| 3 | 47 | 17 | -2.87 | -18.07 | 8.2369 | 326.5249 |
| 4 | 25 | 16 | -24.87 | -19.07 | 618.5169 | 363.6649 |
| 5 | 63 | 27 | 13.13 | -8.07 | 172.3969 | 65.1249 |
| 6 | 74 | 32 | 24.13 | -3.07 | 582.2569 | 9.4249 |
| 7 | 49 | 14 | -0.87 | -21.07 | 0.7569 | 443.9449 |
| 8 | 39 | 52 | -10.87 | 16.93 | 118.1569 | 286.6249 |
| 9 | 47 | 19 | -2.87 | -16.07 | 8.2369 | 258.2449 |
| 10 | 70 | 84 | 20.13 | 48.93 | 405.2169 | 2394.1449 |
| 11 | 45 | 26 | -4.87 | -9.07 | 23.7169 | 82.2649 |
| 12 | 38 | 33 | -11.87 | -2.07 | 140.8969 | 4.2849 |
| 13 | 59 | 58 | 9.13 | 22.93 | 83.3569 | 525.7849 |
| 14 | 37 | 35 | -12.87 | -0.07 | 165.6369 | 0.0049 |
| 15 | 25 | 31 | -24.87 | -4.07 | 618.5169 | 16.5649 |
| Суммы: | 748 | 526 | -0.05 | -0.05 | 3853.7335 | 5494.9335 |
| Среднее: | 49.87 | 35.07 |  |  |  |  |

Результат общий: tЭмп = 2.2

|  |  |
| --- | --- |
| tКр | |
| p≤0.05 | p≤0.01 |
| 2.76 | 2.05 |

В первой выборке значение Т-критерия p=2.76 больше p=2.05 , это говорит о том, что вахтовый метод влияет в наибольшей степени на выбор стратегий поведения. Преобладают стратегии избегания, замещения, отрицания, планирования и т.п. Скорее всего, объяснить данные различия можно тем, что понимание работы в новых условиях способствует повышению тревожного состояния, поиску новых решений, мобилизации сил и внутренних ресурсов. Это дает возможность реализовывать более агрессивные и рискованные способы совладания со сложной жизненной ситуацией.

2. Методика «Диагностика социально–психологической адаптации».

Таблица 8.

Расчет критерия методики «Диагностика социально–психологической адаптации».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
| В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 9 | 13 | -1 | 3 | 1 | 9 |
| 2 | 11 | 7 | 1 | -3 | 1 | 9 |
| 3 | 9 | 13 | -1 | 3 | 1 | 9 |
| 4 | 11 | 7 | 1 | -3 | 1 | 9 |
| 5 | 0 | 14 | -10 | 4 | 100 | 16 |
| 6 | 20 | 6 | 10 | -4 | 100 | 16 |
| 7 | 20 | 20 | 10 | 10 | 100 | 100 |
| 8 | 0 | 0 | -10 | -10 | 100 | 100 |
| 9 | 11 | 12 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 10 | 9 | 8 | -1 | -2 | 1 | 4 |
| 11 | 8 | 20 | -2 | 10 | 4 | 100 |
| 12 | 12 | 0 | 2 | -10 | 4 | 100 |
| Суммы: | 120 | 120 | 0 | 0 | 414 | 476 |
| Среднее: | 10 | 10 |  |  |  |  |

Результат: tЭмп = 0

|  |  |
| --- | --- |
| tКр | |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| 2.82 | 2.07 |

В первой выборке значение Т-критерия p = 2,82 больше p=2,07, это говорит о том, что вахтовый метод влияет в наибольшей степени на выбор типов саморегуляции.

Так, в нашем исследовании преобладающими типами являются лживость, самовосприятие, дезадаптация, неприятие других, эмоциональный дискомфорт.

Таким образом, рост данных способностей в группе вахтового метода связан с потребностью управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные (например, негодование по поводу отправки на новое место работы, несогласие с руководством, грусть от расставания с родственниками), что приводит к снижению когнитивных усилий отелиться от ситуации и уменьшить ее значимость,

Вероятно, тем, кто обладает более активными копинг-стратегиями поведения требуется затрачивать дополнительные усилия на то, чтобы справиться с негативными и стрессовыми переживаниями по поводу места работы, тогда как для стационарных работников стабильность позволяет поступать более сдержанно и разумно.

Скорее всего, объяснить данные различия можно тем, что благодаря пониманию предпосылок возникновения собственным эмоциональным изменениям стационарным работникам не требуется направлять силы на регулирование собственных чувств, они готовы сфокусировать внимание на анализе проблемы и поиске выхода из текущей жизненной ситуации, например, заняться конкуренцией.

3. «Стиль саморегуляции поведения» (по В.И. Моросановой)

Таблица 9.

Расчет критерия «Стиль саморегуляции поведения»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
| В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 1 | 2 | -5.67 | -4.67 | 32.1489 | 21.8089 |
| 2 | 1 | 1 | -5.67 | -5.67 | 32.1489 | 32.1489 |
| 3 | 0 | 3 | -6.67 | -3.67 | 44.4889 | 13.4689 |
| 4 | 0 | 0 | -6.67 | -6.67 | 44.4889 | 44.4889 |
| 5 | 2 | 1 | -4.67 | -5.67 | 21.8089 | 32.1489 |
| 6 | 1 | 2 | -5.67 | -4.67 | 32.1489 | 21.8089 |
| 7 | 13 | 9 | 6.33 | 2.33 | 40.0689 | 5.4289 |
| 8 | 13 | 10 | 6.33 | 3.33 | 40.0689 | 11.0889 |
| 9 | 4 | 14 | -2.67 | 7.33 | 7.1289 | 53.7289 |
| 10 | 12 | 16 | 5.33 | 9.33 | 28.4089 | 87.0489 |
| 11 | 11 | 10 | 4.33 | 3.33 | 18.7489 | 11.0889 |
| 12 | 15 | 14 | 8.33 | 7.33 | 69.3889 | 53.7289 |
| 13 | 6 | 9 | -0.67 | 2.33 | 0.4489 | 5.4289 |
| 14 | 6 | 9 | -0.67 | 2.33 | 0.4489 | 5.4289 |
| 15 | 16 | 3 | 9.33 | -3.67 | 87.0489 | 13.4689 |
| 16 | 8 | 4 | 1.33 | -2.67 | 1.7689 | 7.1289 |
| 17 | 7 | 9 | 0.33 | 2.33 | 0.1089 | 5.4289 |
| 18 | 4 | 4 | -2.67 | -2.67 | 7.1289 | 7.1289 |
| Суммы: | 120 | 120 | -0.06 | -0.06 | 508.0002 | 432.0002 |
| Среднее: | 6.67 | 6.67 |  |  |  |  |

Результат: tЭмп = 0

|  |  |
| --- | --- |
| tКр | |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| 2.73 | 2.03 |

В первой выборке значение Т-критерия p=2,73 больше p=2,03, это говорит о том, что вахтовый метод влияет в наибольшей степени на выбор стилей копинг-стратегий, это говорит о том, что меняющиеся условия труда, постоянные поездки, проживание вдали от дома в сложных условиях координально меняют отношения людей и их стратегии поведения. Так, вахтовый метод труда предполагает большую концентрированность, решительность, мобильность и гибкость, активное поведение, самостоятельность в планировании, регулировании и определении стиля поведения, развитость саморегулирования для подавления стрессовых проявлений.

Таким образом, повышение способности к выбору копинг-стратегий ведет к тому, что вахтовики прикладывают больше произвольных проблемно-фокусированных усилий к изменению ситуации, включая поведенческий подход к проблеме.

Проведем факторный анализ результатов исследования. Он необходим для того, чтобы выявить какой типаж преобладает у вахтовиков, а какой у стационарных работников. Характеризовать типаж мы будем на основании стратегий поведения и саморегулирования.

1. Опросник СОРЕ

Фактор А (вахтовики) принимает m = 3 различных значений.  
Фактор B (стационарные работники) принимает k = 15 различных значений.  
На каждом из сочетаний уровней имеется n = 1 наблюдений выходной величины.

Расчет средних проводится по нижеприведенной формуле и представлен в таблице 10.

https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=\overline%7by_%7bi%7d%7d%20=%20\frac%7b1%7d%7bm%7d\sum%7by_%7bij%7d%7d  
https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=\overline%7by_%7bj%7d%7d%20=%20\frac%7b1%7d%7bk%7d\sum%7by_%7bij%7d%7d  
https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=\overline%7by%7d%20=%20\frac%7b1%7d%7bm\cdot%20k\cdot%20n%7d\sum%7b\sum%7b\sum%7by_%7bij%7d%7d%7d%7d%20=%20\frac%7b1274%7d%7b3\cdot%2015\cdot%201%7d%20=%2028.31

Таблица 10.

Результаты расчета средних показателей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | 80 | 47 | 25 | 63 | 74 | 49 | 39 | 47 | 70 | 45 | 38 | 59 | 37 | 25 | 49.867 |
| 59 | 23 | 17 | 16 | 27 | 32 | 14 | 52 | 19 | 84 | 26 | 33 | 58 | 35 | 31 | 35.067 |
| 36.333 | 34.333 | 21.333 | 13.667 | 30 | 35.333 | 21 | 30.333 | 22 | 51.333 | 23.667 | 23.667 | 39 | 24 | 18.667 | 28.311 |

Сумма квадратов отклонений под влиянием m уровней фактора А:

QA = k∑(yi-y)2 = 15 • 19676.98 = 295154.67

Сумма квадратов отклонений под влиянием k уровней фактора B:

QB = m∑(yj-y)2 = 3 • 3936.98 = 11810.93

Сумма квадратов отклонений взаимодействия факторов A и B:

QAB = n∑(yij - yj+y)2 = 1 • 5411.69 = 5411.69

Остаточная сумма квадратов:

Qош = ∑∑∑(yij - yij)2 = 0

Оценка дисперсии уровней A (влияние фактора A на результат Y): Шаг №3. Анализ результатов. Степени свободы для каждого фактора: Фактор А: v1 = m-1 = 3 - 1 = 2 Фактор B: v2 = k-1 = 15 - 1 = 14 Взаимодействие(AxB): v3 = (m-1)(k-1) = (3-1)(15 - 1) = 28

Значение критерия со степенями свободы v1=2 и v2=0, Fтабл = 0  
≤ Fтабл, следовательно, данные не противоречат гипотезе H0, и следует считать, что уровни фактора A не оказывают влияние на средний результат y.  
Табличное значение критерия со степенями свободы v1=14 и v2=0, Fтабл = 0  
≤ Fтабл, следовательно, данные не противоречат гипотезе H0, и следует считать, что уровни фактора B не оказывают влияние на средний результат y.  
Табличное значение критерия со степенями свободы v1=28 и v2=0, Fтабл = 0  
≤ Fтабл, следовательно, данные не противоречат гипотезе H0, и следует считать, что уровни факторов A и B оказывают влияние на средний результат y.

1. Шкалы саморегулирования

Фактор А (вахтовики) принимает m = 2 различных значений.  
Фактор B (стационарные работники) принимает k = 2 различных значений.  
На каждом из сочетаний уровней имеется n = 1 наблюдений выходной величины.  
 Расчет средних проводится по нижеприведенной формуле и представлен в таблице 11.

https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=\overline%7by_%7bi%7d%7d%20=%20\frac%7b1%7d%7bm%7d\sum%7by_%7bij%7d%7d  
https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=\overline%7by_%7bj%7d%7d%20=%20\frac%7b1%7d%7bk%7d\sum%7by_%7bij%7d%7d  
https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=\overline%7by%7d%20=%20\frac%7b1%7d%7bm\cdot%20k\cdot%20n%7d\sum%7b\sum%7b\sum%7by_%7bij%7d%7d%7d%7d%20=%20\frac%7b22%7d%7b2\cdot%202\cdot%201%7d%20=%205.5

Таблица 11.

Результаты расчета средних показателей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 | 0 | 4.5 |
| 13 | 0 | 6.5 |
| 11 | 0 | 5.5 |

Сумма квадратов отклонений под влиянием m уровней фактора А:

QA = k∑(yi-y)2 = 2 • 4 = 8

Сумма квадратов отклонений под влиянием k уровней фактора B:

QB = m∑(yj-y)2 = 2 • 121 = 242

Сумма квадратов отклонений взаимодействия факторов A и B:

QAB = n∑(yij - yj+y)2 = 1 • 4 = 4

Остаточная сумма квадратов:

Qош = ∑∑∑(yij - yij)2 = 0

Оценка дисперсии уровней A (влияние фактора A на результат Y).

Анализ результатов. Степени свободы для каждого фактора:

Фактор А: v1 = m-1 = 2 - 1 = 1

Фактор B: v2 = k-1 = 2 - 1 = 1

Взаимодействие(AxB): v3 = (m-1)(k-1) = (2-1)(2 - 1) = 1  
Ошибка внутри группы: vош = m • k(n-1) = 2 • 2(1-1) = 0

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SS | df | MS |
| Фактор A | 4 | 1 | 8 |
| Фактор B | 121 | 1 | 242 |
| Взаимодействие A и B | 4 | 1 |  |
| Ошибка внутри группы | 0 | 0 |  |
| Итого | 129 | 3 |  |

Табличное значение критерия со степенями свободы v1=1 и v2=0, Fтабл = 0 ≤ Fтабл, следовательно, данные не противоречат гипотезе H0, и следует считать, что уровни фактора A не оказывают влияние на средний результат y.  
Табличное значение критерия со степенями свободы v1=1 и v2=0, Fтабл = 0  
≤ Fтабл, следовательно, данные не противоречат гипотезе H0, и следует считать, что уровни фактора B не оказывают влияние на средний результат y.

3. Стили саморегуляции

Фактор А (вахтовики) принимает m = 2 различных значений.  
Фактор B (стационарные работники) принимает k = 2 различных значений.  
На каждом из сочетаний уровней имеется n = 1 наблюдений выходной величины.

Расчет средних проводится по нижеприведенной формуле и представлен в таблице 12.

https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=\overline%7by_%7bi%7d%7d%20=%20\frac%7b1%7d%7bm%7d\sum%7by_%7bij%7d%7d  
https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=\overline%7by_%7bj%7d%7d%20=%20\frac%7b1%7d%7bk%7d\sum%7by_%7bij%7d%7d  
https://chart.googleapis.com/chart?cht=tx&chl=\overline%7by%7d%20=%20\frac%7b1%7d%7bm\cdot%20k\cdot%20n%7d\sum%7b\sum%7b\sum%7by_%7bij%7d%7d%7d%7d%20=%20\frac%7b15%7d%7b2\cdot%202\cdot%201%7d%20=%203.75

Таблица 12.

Результаты расчета средних показателей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | 0 | 3 |
| 9 | 0 | 4.5 |
| 7.5 | 0 | 3.75 |

Сумма квадратов отклонений под влиянием m уровней фактора А:

QA = k∑(yi-y)2 = 2 • 2.25 = 4.5

Сумма квадратов отклонений под влиянием k уровней фактора B:

QB = m∑(yj-y)2 = 2 • 56.25 = 112.5

Сумма квадратов отклонений взаимодействия факторов A и B:

QAB = n∑(yij - yj+y)2 = 1 • 2.25 = 2.25

Остаточная сумма квадратов:

Qош = ∑∑∑(yij - yij)2 = 0

Оценка дисперсии уровней A (влияние фактора A на результат Y). Анализ результатов. Степени свободы для каждого фактора:

Фактор А: v1 = m-1 = 2 - 1 = 1  
 Фактор B: v2 = k-1 = 2 - 1 = 1  
 Взаимодействие(AxB): v3 = (m-1)(k-1) = (2-1)(2 - 1) = 1  
 Ошибка внутри группы: vош = m • k(n-1) = 2 • 2(1-1) = 0

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SS | df | MS |
| Фактор A | 2.25 | 1 | 4.5 |
| Фактор B | 56.25 | 1 | 112.5 |
| Взаимодействие A и B | 2.25 | 1 |  |
| Ошибка внутри группы | 0 | 0 |  |
| Итого | 60.75 | 3 |  |

Табличное значение критерия со степенями свободы v1=1 и v2=0, Fтабл = 0≤ Fтабл, следовательно, данные не противоречат гипотезе H0, и следует считать, что уровни фактора A оказывают влияние на средний результат y.  
Табличное значение критерия со степенями свободы v1=1 и v2=0, Fтабл = 0  
≤ Fтабл, следовательно, данные не противоречат гипотезе H0, и следует считать, что уровни фактора B оказывают влияние на средний результат y.

На основании проведенного статистического анализа, можно сделать следующие выводы:

- изучение взаимосвязи адаптации и выбора копинг-стратегий у групп вахтового метода или стационарного показало, что работа в новых условиях оказывает отрицательное влияние на копинг-стратегию «поиск социальной поддержки», «отрицание»;

- чем выше уровень адаптации, тем больше влияние он оказывает на выбор копинг-стратегий. По-видимому, это можно объяснить тем, что высокий уровень адаптивности связан с эмоциональным уровнем, потребностью в принятии ситуации, моральной и социальной помощи.

Таким образом, мы можем говорить о том, что в группе вахтовиков доминирует тип личности, при котором требуется мобилизация собственных психологических ресурсов, дезадаптация, выбор стратегий поиска эмоциональной поддержки. Тогда как у стационарных работников тип личности предполагает эмоциональную стабильность, самовосприятие, стремление к доминированию, эмоциональный комфорт.

**Вывод по главе 2**

В ходе проведения тестирования мы выявили, что из-за продолжительного пребывания на севере имеют достаточно хороший адаптационный потенциал только стационарные работники. При этом, из-за недостаточной гибкости, такие сотрудники более долго приспосабливаются к изменяющимся условиям. У них наблюдаются склонности к сильной конкуренции в трудовом коллективе и сильном самовосприятии. В основном используют более спокойные стратегии совладания, нежели вахтовики. Вахтовые работники оказались менее адаптивными, что говорит о высоких показателях дезадаптации и эмоциональному дискомфорту. При этом, у данной категории сотрудников достаточно развито самовосприятие и желание быть независимым от других.

Оценка степени стрессовых ситуаций для вахтового и стационарного метода работы говорит о том, что наибольшее стрессовое давление оказывается на вахтовых сотрудников, которым приходится постоянно приспосабливаться к столь суровым условиям труда и проживания.

Статистическая обработка данных доказывается согласованностью с гипотезой. Это говорит о том, что полученные результаты приобретают достаточно большую значимость в раскрытии понимания данной проблематики исследования.

# Заключение

# Список использованной литературы

**1.** ГОСТ Р 12.0.010–2009. Система стандартов безопасности труда. Системы управления охраной труда. Определение опасностей и оценка рисков. – М., 2009. – 20 с.

**2.** ГОСТ P 2.1.10.1920–04. Руководство по оценке риска для здоровья населения при воздействии химических веществ, загрязняющих окружающую среду. – М., 2004. – 144 с.

**3.** Алехин, И. В. Изменение условий подготовки студентов высших учебных заведений и их адаптации в условиях трансформации российского общества / И. В. Алехин // Вестник Башкирского университета. – 2008. – № 2. – С. 366–368.

**4.** Акименко, А. К. Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения в системе социально–психологической адаптации личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. / Анастасия Константиновна Акименко. – Саратов, 2008. – 217 с.

**5.** Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–18.

**6.** Антипов, В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов // Психология для всех. – Издательство: [Владос](https://www.labirint.ru/pubhouse/331/), 2002. – 94 с.

**7.** Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.

**8.** Березин, Ф. Б. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия / Ф. Б. Березин, Е. Д. Соколова // Materia Мedica. – 1996. – № 1. – С. 5–25.

**9.** Балин, В. Д. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский; ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.

**10.** Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 240 с.

**11.** Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 975 с.

**12.** Глейзер, Д. Детская и подростковая психотерапия / Д. Глейзер; ред. Д. Лейна, Э. Миллера. – СПб.: Питер, 2013. – 143 с.

**13.** Дружилов, С. А. Критерии эффективности профессионалов в условиях совместной деятельности / С. А. Дружилов // Объединенный научный журнал. – М.. – 2001. – № 22. – С. 44–45.

**14.** Дёгтева, Г. Н. Эколого-физиологические особенности обеспечения жизнедеятельности работников нефтегазоразведочных экспедиций в Заполярье: автореф. дис. .... д-ра мед. наук / Дёгтева Галина Николаевна. – Архангельск, 1996. – 36 с.

**15.** Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка / В. И. Даль. – М.: Рус.яз.– Медиа, 2005 – 683 с.

**16.** Ковель, М. И. Диалектика учебного процесса. Модуль «Оценка и самооценка в учебном процессе»: учеб. пособие / М. И. Ковель, Г. В. Глинкина, В. Л. Зорина. – Красноярск: СибГТУ, 2009. – 180 с.

**17.** Коцюбинский, А. П. Уточнение основных понятий концепции адаптации психически больных / А. П. Коцюбинский, Н. С. Шейнина // История Сабуровой дачи. Успехи психиатрии, неврологии, нейрохирургии и наркологии: Сборник научных работ Украинского НИИ клинической и экспериментальной неврологии и психиатрии и Харьковской городской клинической психиатрической больницы № 15 (Сабуровой дачи) / Под общ. ред. И. И. Кутько, П. Т. Петрюка. – Харьков, 1996. – Т. 3. – С. 233–235.

**18.** Китаев–Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев–Смык. – М., 1983. – 368 с.

**19.** Камынина, И. В. Копинг–стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. / Камынина Ирина Владимировна. – Хабаровск , 2008. – 22 с.

**20.** Карвасарский, Б. Д. Медицинская психология / Б. Д. Карвасарский. – Л.: Медицина, 1982. – 272 с.

**21.** Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятель­ности. Психология индивидуальных различий / Е. А. Климов; ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М.: Изд-во МГУ, 1982.

**22.** Капустина, А. Н. Практикум по психодиагностике. / А. Н. Капустина. – СПБ.: Речь, 2007. – 104 с.

**23.** Либин, А. В. Стиль человека: психологический анализ / А. В. Либин. – М., 1998. – 117 с.

**24.** Лебедев, В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах / В. И. Лебедев. – М.: Юнити–Дана, 2001. – 431 с.

**25.** Леонова, А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – Москва: Смысл, 2007. – 311 с.

**26.** Малкина-Пых, И. Г. Психология поведения жертвы: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2012. – 34 с.

**27.** Мюллер–Хегеман, Д. К вопросу о психопатологии социально-изолированных небольших групп населения / Д. Мюллер–Хегеман // Актуальные вопросы психиатрии и невропатологии. – М.: Медицина, 1963. – 400 с.

**28.** Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.

**29.** Нартова–Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова–Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.

**30.** Назарова, Т. С. Экстремальная ситуация как обучающая модель / Т. С. Назарова, В. С. Шаповаленко // Педагогика. – 1999. – № 6. – С. 32–39.

**31.** Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – №1. – С.43–56.

**32.** Постовалова, Г. И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека / Г. И. Постовалова // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. – 1973. – С.18–19.

**33.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / ред. Д. Я. Райгородского. – Самара, 1998. – 664 с.

**34.** Психология. Словарь / ред. А. В. Петровского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

**35.** Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. –СПб.: Речь, 2001. – 450 с.

**36.** Посохова, С. Т. Справочник практического психолога. Психодиагностика / С. Т. Посохова. – СПб.: Сова, 2005. – 672 с.

**37.** Реан, А. Л. Социальная педагогическая психология / А. Л. Реан, Я. Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 2014. – 211 с.

**38.** Рассказова, Е. И. [Копинг–стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – № 1. – С. 82–118.](http://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283222771/Rasskazova_et_al_10-01pp82-118.pdf)

**39.** Сандомирский, М. Е. Психическая адаптация в условиях пенитенциарного стресса и личностно-типологические особенности осужденных / М. Е. Сандомирский. – Уфа: Здравоохранение Башкортостана, 2001. – 88 с.

**40.** Сапоровская, М. В. Детско–родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: автореф. ... дис. канд. психол. наук. 19.00.07 / Мария Вячеславовна Сапоровская. – КГУ, 2005. – 22с.

**41.** Сельчёнок, К. В. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия / К. В. Сельченок, А. Е. Тарас. – М.: ACT, 2000. – 480 с.

**42.** Силин, А. Н. Вахтовый метод на Тюменском Севере: двадцать лет спустя. / А. Н. Силин, Н. А. Маслаков. – Тюмень: Вектор Бук, 2004. – 172 с.

**43.** Сирота, Н. А. Копинг–поведение в подростковом возрасте: автореф. ... дис. докт. мед. наук / Наталья Александровна Сирота. – СПб., 1994. – 23 с.

**44.** Сибгатуллина, И. Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / И. Ф. Сибгатуллина, Л. В. Апакова, Л. Д. Зайцева // Прикладная психология. – 2002. – № 5–6.

**45.** Словарь-справочник: Учеб. пособие для студентов / Автор-сост. С. С. Тверская. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 160 с.

**46.** Сластенин, В. А. Педагогика и психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

**47.** Смирнов, А. А. Психология вузовской адаптации: учеб. пособие / А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев. – Ярославль: ЯрГУ, 2009. – 119 с.

**48.** Смирнов, А. А. Уровень субъективного контроля и адаптация студента в вузе / А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. – 2008. – № 6. – 6 с.

**49.** Соловьев, А. И. Абитуриент-студент: проблемы адаптации / А. И. Соловьев // Высшее образование в России. – 2007.  – № 4. – 3 с.

**50.** Ткаченко, Б. И. Основы физиологии человека / Б. И. Ткаченко, Ю. Е. Моляренко. – СПб, 1994. – Т. 1. – С. 118–240.

**51.** Фрейд, З. Психопатология обыденной жизни / З. Фрейд; Пер. Г. Барышникова. – М.: АСТ, 2009.

**52.** Хадарцев, A. A. Коррекция программ адаптации при хроническом бронхите у лиц, работающих на Крайнем Севере / A. A. Хадарцев // Нижегородский медицинский журнал. – 2002. – №2. – С. 150–155.

**53.** Харитонов, А. Н. Социальные проблемы экспедиционно-вахтовой системы деятельности предприятий топливно-энергетического комплекса Севера: автореф. дис. … канд. соц. наук / Александр Николаевчи Харитонов. – Уфа, 2001. – 29 с.

**54.** Хаснулин, В. И. Система мониторинга состояния здоровья работников газодобывающего предприятия на Крайнем Севере / В. И. Хаснулин, Е. В. Ершов, А. И. Бабенко, Е. С. Понич. – М.: СО РАМН, 2008. – № 2. – С. 60–65.

**55.** Хазова, С. А. Психология совладающего поведения: материалы межд. научно-практ. конф. / С. А. Хазова; ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 121–124.

**56.** Чехлатый, Е. И. Особенности отношения к здоровью и лечению, личностные конфликты и способы их разрешения (копинг–поведение) у больных неврозами / Е. И. Чехлатый, Н. В. Веселова // Интегративные аспекты современной психотерапии. – СПб, 1992. – 186 с.

**57.** Штак, С. В. Анализ проблемы социально-психологической адаптации в условиях трансформации Российского общества / С. В. Штак // Сибирская психология сегодня. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 267–273.

**58.** Ялтонский, В. М. Копинг–поведение здоровых и больных наркоманией: дис. … д–ра мед. наук: 14.00.45 / Владимир Михайлович Ялтонский. – СПб., 1995. – 398 с.

**59.** Lazarus, R. S. Psyhological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – N.Y.: McGraw–Hill, 1966. – 257 р.

**60.** Lazarus, R. S. The stress and coping paradigm / R. S. Lazarus // Models for Clinical Psychopathology. – N. Y.: Spectrum, 1981. – PP. 177–214.

**61.** Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – N. Y.: Springer, 1984. – 456 р.

**62.** Murphy, L. B. The widening world of childhood / L. B. Murphy. – N.Y.: Basic Books, 1962. – 399 p.

**63.** Weber, H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Zeitschrift für Klinische Psychologie. – 1992. – Bd. 21. – H. 1. – S. 17-27.

**64.** Wong, P. T. Effective management of life stress: The resource–congruence model / P. T. Wong // Stress Medicine. – 1993. – Vol. 9. – PP. 51–60.

Хрущев В.А. Здоровье человека на Севере. - М.: Недра, 1994.

# Приложения

**Приложение 1**

Результаты тестирования в процентах по опроснику СОРЕ

(1 выборка: вахтовые работники)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стратегия поведения | Респондент | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | | 51 | 47 | 50 | 51 | 52 | 52 | 52 | 51 | 51 | 47 | 53 | 51 | 52 | 47 | 51 | 49 | 53 | 51 | 52 | 51 |
| 2 | | 90 | 70 | 89 | 90 | 88 | 88 | 91 | 90 | 91 | 70 | 91 | 90 | 88 | 70 | 91 | 90 | 91 | 90 | 88 | 91 |
| 3 | | 43 | 52 | 45 | 43 | 45 | 45 | 44 | 43 | 44 | 52 | 44 | 43 | 45 | 52 | 44 | 43 | 44 | 43 | 45 | 44 |
| 4 | | 26 | 26 | 21 | 22 | 30 | 30 | 27 | 22 | 27 | 26 | 30 | 26 | 30 | 26 | 27 | 26 | 30 | 26 | 30 | 27 |
| 5 | | 67 | 60 | 67 | 67 | 59 | 59 | 68 | 67 | 68 | 60 | 68 | 67 | 59 | 60 | 68 | 67 | 68 | 67 | 59 | 68 |
| 6 | | 78 | 70 | 78 | 78 | 69 | 69 | 79 | 78 | 79 | 70 | 79 | 78 | 69 | 70 | 79 | 78 | 79 | 78 | 69 | 79 |
| 7 | | 48 | 41 | 43 | 43 | 58 | 58 | 49 | 43 | 49 | 41 | 50 | 48 | 58 | 41 | 49 | 48 | 50 | 48 | 58 | 49 |
| 8 | | 34 | 45 | 34 | 34 | 45 | 45 | 35 | 34 | 35 | 45 | 35 | 34 | 45 | 45 | 35 | 36 | 35 | 34 | 45 | 35 |
| 9 | | 23 | 16 | 10 | 23 | 17 | 17 | 24 | 23 | 24 | 16 | 24 | 23 | 17 | 16 | 24 | 23 | 24 | 23 | 17 | 24 |
| 10 | | 69 | 68 | 62 | 67 | 72 | 72 | 70 | 67 | 70 | 68 | 70 | 69 | 72 | 68 | 70 | 67 | 70 | 69 | 72 | 70 |
| 11 | | 45 | 48 | 41 | 45 | 49 | 49 | 46 | 45 | 46 | 48 | 46 | 45 | 49 | 48 | 46 | 45 | 46 | 45 | 49 | 46 |
| 12 | | 27 | 35 | 23 | 26 | 31 | 31 | 28 | 26 | 28 | 35 | 28 | 27 | 31 | 35 | 28 | 28 | 28 | 27 | 31 | 28 |
| 13 | | 50 | 64 | 69 | 50 | 69 | 69 | 51 | 50 | 51 | 64 | 51 | 50 | 69 | 64 | 51 | 51 | 51 | 50 | 69 | 51 |
| 14 | | 14 | 19 | 13 | 14 | 20 | 20 | 14 | 14 | 14 | 19 | 14 | 14 | 20 | 19 | 14 | 16 | 14 | 14 | 20 | 14 |
| 15 | | 23 | 27 | 23 | 23 | 26 | 26 | 24 | 23 | 24 | 27 | 24 | 23 | 26 | 27 | 24 | 28 | 24 | 23 | 26 | 24 |

Результаты тестирования в процентах по опроснику СОРЕ (2 выборка: стационарные работники)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стратегия поведения | Респондент | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | | 61 | 59 | 58 | 56 | 61 | 60 | 56 | 59 | 58 | 60 | 56 | 61 | 58 | 59 | 60 | 61 | 58 | 56 | 59 | 61 |
| 2 | | 21 | 20 | 23 | 26 | 21 | 21 | 26 | 20 | 23 | 21 | 26 | 21 | 23 | 20 | 21 | 21 | 23 | 26 | 20 | 21 |
| 3 | | 12 | 17 | 20 | 22 | 12 | 16 | 22 | 17 | 20 | 16 | 22 | 12 | 20 | 17 | 16 | 12 | 20 | 22 | 17 | 12 |
| 4 | | 13 | 16 | 19 | 20 | 13 | 15 | 20 | 16 | 19 | 15 | 20 | 13 | 19 | 16 | 15 | 13 | 19 | 20 | 16 | 13 |
| 5 | | 25 | 25 | 28 | 29 | 25 | 26 | 29 | 25 | 28 | 26 | 29 | 25 | 28 | 25 | 26 | 25 | 28 | 29 | 25 | 25 |
| 6 | | 34 | 34 | 30 | 38 | 34 | 30 | 42 | 34 | 30 | 44 | 31 | 34 | 30 | 34 | 30 | 34 | 30 | 31 | 34 | 34 |
| 7 | | 56 | 53 | 59 | 56 | 53 | 59 | 56 | 53 | 59 | 56 | 53 | 59 | 56 | 53 | 59 | 56 | 53 | 59 | 56 | 53 |
| 8 | | 56 | 59 | 45 | 57 | 56 | 56 | 57 | 59 | 45 | 56 | 57 | 56 | 45 | 59 | 56 | 56 | 45 | 57 | 59 | 56 |
| 9 | | 17 | 19 | 20 | 21 | 17 | 18 | 21 | 19 | 20 | 18 | 21 | 17 | 20 | 19 | 18 | 17 | 20 | 21 | 19 | 17 |
| 10 | | 89 | 90 | 78 | 83 | 89 | 88 | 83 | 90 | 78 | 88 | 83 | 89 | 78 | 90 | 88 | 89 | 78 | 83 | 90 | 89 |
| 11 | | 27 | 28 | 23 | 30 | 27 | 28 | 30 | 28 | 23 | 28 | 30 | 27 | 23 | 28 | 28 | 27 | 23 | 30 | 28 | 27 |
| 12 | | 34 | 37 | 33 | 30 | 34 | 33 | 30 | 37 | 33 | 33 | 30 | 34 | 33 | 37 | 33 | 34 | 33 | 30 | 37 | 34 |
| 13 | | 56 | 60 | 59 | 56 | 56 | 57 | 56 | 60 | 59 | 57 | 56 | 56 | 59 | 60 | 57 | 56 | 59 | 56 | 60 | 56 |
| 14 | | 34 | 37 | 33 | 35 | 34 | 34 | 35 | 37 | 33 | 34 | 35 | 34 | 33 | 37 | 34 | 34 | 33 | 35 | 37 | 34 |
| 15 | | 34 | 29 | 33 | 30 | 34 | 33 | 30 | 29 | 33 | 33 | 30 | 34 | 33 | 29 | 33 | 34 | 33 | 30 | 29 | 34 |

**Приложение 2**

Результаты исследования по методике «Диагностика социально–психологической адаптации» в группе вахтовых рабочих.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалы/респонденты  № п/п | Адаптация/ дезадаптация | Принятие других/ непринятие | Интернальность/ лживость | Самовосприятие/  непринятие себя | Эмоциональная комфортность/ эмоциональный дискомфортность | Стремление к доминированию/ стремление быть подчиненным |
| 1 | +/– | +/– | –/+ | +/– | –/+ | –/+ |
| 2 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | –/+ | –/+ |
| 3 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |
| 4 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |
| 5 | +/– | +/– | –/+ | +/– | –/+ | –/+ |
| 6 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |
| 7 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |
| 8 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | –/+ | –/+ |
| 9 | +/– | +/– | –/+ | +/– | –/+ | –/+ |
| 10 | +/– | +/– | –/+ | +/– | +/– | –/+ |
| 11 | +/– | +/– | –/+ | +/– | –/+ | –/+ |
| 12 | +/– | +/– | –/+ | +/– | +/– | –/+ |
| 13 | +/– | +/– | –/+ | +/– | +/– | –/+ |
| 14 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |
| 15 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |
| 16 | +/– | +/– | –/+ | +/– | –/+ | –/+ |
| 17 | +/– | +/– | –/+ | +/– | –/+ | –/+ |
| 18 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |
| 19 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | –/+ | –/+ |
| 20 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |

Результаты исследования по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» в группе стационарных работников.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалы/  респонденты | Адаптация/  дезадаптация | Принятие других/  непринятие | Интернальность/  лживость | Самовосприятие/ непринятие себя | Эмоциональный комфорт/ эмоциональный дискомфорт | Стремление к доминированию/ стремление быть подчиненным |
| 1 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 2 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 3 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 4 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 5 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 6 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 7 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 8 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 9 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 10 | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– | +/– |
| 11 | –/+ | –/+ | +/– | +/– | –/+ | +/– |
| 12 | –/+ | –/+ | +/– | +/– | –/+ | +/– |
| 13 | –/+ | –/+ | +/– | +/– | –/+ | +/– |
| 14 | –/+ | +/– | +/– | +/– | –/+ | +/– |
| 15 | –/+ | +/– | –/+ | +/– | –/+ | +/– |
| 16 | –/+ | +/– | –/+ | +/– | –/+ | +/– |
| 17 | –/+ | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |
| 18 | +/– | –/+ | –/+ | +/– | +/– | +/– |
| 19 | +/– | –/+ | –/+ | +/– | –/+ | +/– |
| 20 | +/– | –/+ | –/+ | +/– | –/+ | +/– |

**Приложение 3**

Результаты исследования по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» в группе вахтовых работников.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стиль саморегуляции/респондент | Пл | М | Пр | Ор | Г | С |
| 1 | 6 | 4 | 8 | 7 | 8 | 33 |
| 2 | 7 | 3 | 7 | 6 | 7 | 31 |
| 3 | 4 | 7 | 6 | 5 | 7 | 25 |
| 4 | 7 | 4 | 8 | 6 | 4 | 31 |
| 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 8 | 33 |
| 6 | 5 | 6 | 5 | 7 | 8 | 33 |
| 7 | 7 | 5 | 6 | 6 | 4 | 30 |
| 8 | 6 | 5 | 8 | 7 | 8 | 29 |
| 9 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 32 |
| 10 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 23 |
| 11 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 30 |
| 12 | 4 | 5 | 8 | 7 | 8 | 24 |
| 13 | 4 | 7 | 6 | 6 | 6 | 32 |
| 14 | 3 | 6 | 7 | 5 | 6 | 31 |
| 15 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 24 |
| 16 | 4 | 4 | 5 | 7 | 8 | 33 |
| 17 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 25 |
| 18 | 6 | 5 | 6 | 5 | 8 | 24 |
| 19 | 7 | 5 | 5 | 6 | 7 | 29 |
| 20 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 25 |

Результаты исследования по опросника «Стиль саморегуляции поведения» в группе стационарных работников.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стиль саморегуляции/респондент | Пл | М | Пр | Ор | Г | С |
| 1 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 33 |
| 2 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 29 |
| 3 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 30 |
| 4 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 30 |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 27 |
| 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 24 |
| 7 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 24 |
| 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 28 |
| 9 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 33 |
| 10 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 30 |
| 11 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 26 |
| 12 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 23 |
| 13 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 27 |
| 14 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 30 |
| 15 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 27 |
| 16 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 23 |
| 17 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 29 |
| 18 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 32 |
| 19 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 33 |
| 20 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 33 |

Выпускная квалификационная работа (дипломная работа) выполнена мной совершенно самостоятельно. Все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

«\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись выпускника) (Ф.И.О.)

|  |  |
| --- | --- |
| [**КНИЖНЫЙ МАГАЗИН**](http://учебники.информ2000.рф/chitai.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**ТОВАРЫ для ХУДОЖНИКОВ и ДИЗАЙНЕРОВ**](http://учебники.информ2000.рф/kar.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**АУДИОЛЕКЦИИ**](http://учебники.информ2000.рф/lectr.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**IT-специалисты: ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ**](http://учебники.информ2000.рф/otu.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**ФИТНЕС на ДОМУ**](http://учебники.информ2000.рф/fit1.shtml) |  |