



## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В течение последнего десятилетия жизнь многих людей изменилась кардинальным образом. Это связано с ускоряющимися общественными процессами и глубокими трансформациями в экономической, политической и военной сферах. Стремительные перемены неизбежно влияют на человека, значительно повышая уровень стресса и требуя большей активности и адаптивности. Все чаще люди сталкиваются со сложными жизненными ситуациями: потерей близких, увольнением, падением уровня жизни или утратой социального статуса.

Для эффективного преодоления подобных трудностей необходимо не только знать методы преодоления кризисов, но и уметь применять их на практике. Важную роль в этом играют исследования, посвящённые концепции копинга, как процесса совладания с трудностями. Эти работы направлены на поддержание способности человека успешно адаптироваться в условиях неопределённости, сохранять позитивное отношение к себе и укреплять уверенность в собственных силах.

Кроме того, значительное внимание уделяется изучению когнитивной оценки, как процесса, в ходе которого человек интерпретирует и оценивает потенциальные угрозы, связанные со стрессовыми событиями. Научные данные подтверждают, что когнитивная переоценка может не только снизить субъективную тяжесть ситуации, но и превратить трудные обстоятельства в источник личностного роста и позитивных изменений.

Однако, несмотря на многочисленные теоретические исследования в области копинга и когнитивной оценки, существует явный дефицит практико-ориентированных программ, направленных на внедрение этих знаний в повседневную жизнь. Такие программы могли бы способствовать снижению воспринимаемой трудности жизненных ситуаций и повышению субъективного благополучия людей.

Актуальность данного исследования обусловлена его потенциалом: оно

может способствовать развитию психологической устойчивости, повысить адаптивные возможности личности и снизить риск возникновения психических расстройств. Это особенно важно в условиях современного мира, где стрессовые и негативные факторы оказывают всё большее влияние на психическое здоровье.

**Цель исследования:** разработка, апробация и оценка эффективности консультативной программы, направленной на оптимизацию личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях для повышения уровня субъективного благополучия.

**Объект исследования:** личностные копинги и когнитивная оценка, используемые субъектом в трудных жизненных ситуациях.

**Предмет исследования:** способы оптимизации личностных копингов и особенности когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях.

**Основная гипотеза исследования:** консультативная программа, основанная на изменении критериев когнитивной оценки ситуации как трудной и оптимизации используемых способов копинга, способствует снижению субъективной оценки жизненной ситуации как трудной и повышению уровня субъективного благополучия.

**Дополнительная гипотеза исследования 1:** консультативная программа оказывает положительное влияние на изменение критериев субъективной оценки жизненной ситуации, уменьшая переживания неподконтрольности ситуации, непонятности ситуации, необходимости быстрого реагирования, затруднения в принятии решения, трудности прогнозирования ситуации, отрицательных эмоций и повышение уровня субъективного благополучия.

**Дополнительная гипотеза исследования 2:** консультативная программа оказывает влияние на увеличение частоты применения стратегий, направленных на активное преодоление ситуации, таких как «планомерное решение проблемы», «противостояние», «позитивная переоценка», и уменьшение частоты применения стратегий, направленных на отстранение и

избегание ситуации, таких как «обращение за социальной поддержкой», «самоконтроль», «самообвинение», «фантазирование», «дистанцирование» и «избегание».

Для реализации цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать отечественные и зарубежные исследования на тему копинга и когнитивной оценки;

2. Изучить и проанализировать существующие подходы к оптимизации способов совладающего поведения и когнитивной оценки в психологическом консультировании;

3. Разработать консультативную программу по оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях, основанную на современных исследованиях в области психологии копинга и когнитивной оценки;

4. Провести психодиагностическое обследование испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после проведения консультативной программы;

5. Оценить эффективность разработанной консультативной программы.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили работы, посвященные изучению механизмов и способов оптимизации используемых копингов (Lazarus R.S., Folkman S., Агадуллина Е.Р., Битюцкая Е.В., Бодров В.А., Водопьянова Н.Е., Вольвич Ю.К., Крюкова Т.Л., Леонова Е.Н., Овчинникова М.Б., Реан А.А., Сергиенко Е. А., Сирота Н.А., Сухова Е.В., Хазова С.А., Ялтонский В.М. и др.), особенностей когнитивной оценки (Lazarus R.S., Folkman S., Бек А., Битюцкая Е.В., Кашапов М.М., Комкова Е.И., Леонова Е.Н., Овчинникова М.Б., Савельева Л.А., Хазова С.А. и др.), личности в трудных жизненных ситуациях (Анцыферова Л.И., Бурлачук Л. Ф., Василюк Ф.Е., Крылова М.А., Муздыбаев К., Немов Р.С., Осухова Н.Г., Поддьяков А.Н., Хазова С.А., Цымбалюк А.Э. и др.).

**Методы исследования.** Для реализации поставленной цели и задач в

исследовании использовались следующие методы: общенаучные, такие как обобщение, категоризация, синтез и анализ научной зарубежной и отечественной литературы по проблеме исследования и эмпирические (метод тестирования, формирующий эксперимент).

Для решения эмпирических задач исследования были использованы следующие психодиагностические методики.

1. Опросник «способы совладающего поведения» (ways of coping questionnaire, WCQ), авторов R. Lazarus, S. Folkman в адаптации Е. В. Битюцкой. Опросник «способы совладающего поведения» (ways of Coping Questionnaire, WCQ) предназначен для выявления копинг-механизмов, то есть стратегий, с помощью которых человек преодолевает жизненные трудности в различных сферах психической деятельности. С помощью этого инструмента можно определить индивидуальные копинг-стратегии и оценить их эффективность в ситуациях стресса и напряжения.

2. Опросник «когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» авторов Е. В. Битюцкой, А. А. Корнеева. Опросник «когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» направлен на изучение воспринимаемой субъектом трудной жизненной ситуации. Инструмент позволяет оценить субъективное восприятие по следующим критериям: «общие признаки трудной жизненной ситуации», «неподконтрольность ситуации», «непонятность ситуации», «необходимость быстрого активного реагирования», «затруднения в принятии решения», «трудности прогнозирования ситуации», «отрицательные эмоции». С помощью данного опросника можно комплексно проанализировать когнитивные аспекты оценки стрессовых событий и выявить специфические затруднения, испытываемые человеком.

3. Опросник «шкала субъективного благополучия» авторов А. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, в адаптации А. А. Рукавишниковой, М. В. Соколовой. Опросник представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент, предназначенный для оценки

эмоционального компонента субъективного благополучия. Он позволяет измерить качество эмоциональных переживаний человека в широком диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и чувства одиночества.

Математико-статистическая обработка полученных эмпирических данных была проведена с помощью следующих методов:

- для проверки данных на соответствие закону нормального распределения использовался критерий Шапиро-Уилка;
- для проведения анализа различий между контрольной и экспериментальной группой до и после формирующего эксперимента использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок;
- для сравнения замеров до и после проведения формирующего эксперимента в контрольной и экспериментальной группах использовался t-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

Математико-статистические расчеты были осуществлены на базе лицензированной статистической программы IBM SPSS Statistics.

**Эмпирическая база исследования.** Для набора выборки использовались социальные сети, тематические сообщества, где было размещено объявление о наборе. Психологическое тестирование испытуемых проводилось с помощью электронного сервиса для сбора данных.

Консультативная программа проводилась с участниками экспериментальной группы в формате онлайн с периодичностью встреч один раз в неделю на протяжении шести недель.

В исследовании приняли участие 46 человек (14 мужчин, 32 женщины) в возрасте от 18 до 59 лет, имеющие по результатам входящей диагностики по шкале «общие признаки трудной жизненной ситуации» опросника «когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций», балл выше 29, что означало субъективную оценку ситуации субъектом как трудной жизненной.

В экспериментальную группу вошли 21 человек, из которых 6 мужчин и 15 женщин.

В контрольную группу вошли 25 человек, из которых 8 мужчин и 17 женщин.

**Достоверность и обоснованность результатов исследования.** Результаты проведенного исследования характеризуются высокой степенью валидности и обоснованности. Данное качество обеспечивается комплексом научно-методологических факторов: применение фундаментальных психологических положений, использование валидизированных диагностических инструментов, соответствующих задачам исследования, эмпирической верификацией ключевых постулатов и применением математически корректных статистических алгоритмов обработки полученного массива данных. Совокупность этих условий позволяет считать полученные результаты достоверными и научно обоснованными.

**Научная новизна работы.** В контексте современной психологической науки представленная диссертационная работа обладает значительным инновационным потенциалом. Она основана на комплексном изучении механизмов когнитивной оценки стрессовых ситуаций и последующей оптимизации стратегий совладающего поведения. Разработанная консультативная программа, чья эффективность подтверждена эмпирическими данными, представляет собой методологически обоснованный инструмент для модификации личностных копингов в условиях сложных жизненных обстоятельств.

В рамках данного исследования создана программа, интегрирующая методы оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки, что в данный момент недостаточно исследовано в практике психологической помощи. Работа впервые рассматривает сочетание теорий копинга и когнитивной оценки в едином консультативном подходе, подчёркивая их взаимодополняемость и значимость для эффективного преодоления сложных жизненных ситуаций.

**Теоретическая значимость работы** обусловлена тем, что исследование расширяет существующие теоретические модели адаптации, дорабатывая их

новыми эмпирическими данными о взаимодействии способов совладания и когнитивной оценки.

**Практическая значимость исследования.** Разработанная программа может быть внедрена в практику психологов, способствуя улучшению качества их помощи людям, переживающим стрессовые или кризисные ситуации. Так же материалы диссертации могут быть использованы в образовательных целях для повышения квалификации психологов и консультантов, желающих расширить свои методы работы с клиентами.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Материал изложен на 109 страницах, содержит 12 таблиц, 2 приложения. Список литературы включает в себя 89 источников, в том числе 11 на английском языке.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Во введении** обосновывается актуальность исследования; определяются объект и предмет исследования; формулируются цель, задачи, гипотеза исследования; указываются теоретико-методологические основы, методы, этапы исследования; раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

**Глава 1 «Теоретико-методологические основания исследования оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях»** посвящена теоретическому анализу, который позволил уточнить ключевые понятия, лежащие в основе диссертационного исследования.

**Параграф 1.1 «Понятие стресса и копинга, как процесса совладания с ним, в зарубежной и отечественной литературе»** посвящен анализу понятий стресса и копинга как процесса совладания с трудными жизненными ситуациями в зарубежной и отечественной научной литературе. Рассматриваются основные этапы становления теории стресса от

физиологических моделей Г. Селье и их развития в работах Г.Н. Кассиля до современных комплексных моделей, учитывающих биологические, психологические и социальные факторы. Особое внимание уделяется вкладу Р. Лазаруса и С. Фолкман, которые предложили динамическую модель копинга как взаимодействия личности и среды.

**Параграф 1.2 «Классификация копинг-стратегий в психологической науке»** посвящен анализу методологических подходов и типологий способов совладающего поведения. В нем рассматриваются три основные модели классификации: диспозиционная, акцентирующая внимание на личностных характеристиках, ситуативная, оценивающая влияние конкретных ситуаций, и интегративная, объединяющая оба подхода. Описываются основные типы копинг-стратегий, которые раскрываются на примерах отечественных и зарубежных исследований.

**Параграф 1.3 «Основные теоретические подходы к пониманию феномена «трудная жизненная ситуация»** освещает такое понятие, как «трудная жизненная ситуация», раскрывает его содержательные и терминологические особенности. В нем рассматриваются разнообразные аспекты человеческого опыта столкновения с трудностями от личностных кризисов до масштабных социальных потрясений, подчеркивая неизбежность подобных испытаний в жизни каждого человека. Особое внимание уделяется эволюции научных взглядов на понятие ситуации, начиная с работ К. Левина, современных теорий западных и отечественных психологов, до нормативных трактовок трудных жизненных ситуаций в российском законодательстве.

**Параграф 1.4 «Подходы к классификации трудных жизненных ситуаций»** посвящён анализу различных подходов к классификации трудных жизненных ситуаций и критериям их выделения в психологической науке. Отмечается сложность и неоднозначность терминологического аппарата, что приводит к отсутствию единой, общепринятой системы классификации ситуаций как в зарубежных, так и в отечественных исследованиях.

**В параграфе 1.5 «Понятие «когнитивная оценка» в зарубежной и отечественной литературе»** анализируется ключевая роль субъективной интерпретации трудной жизненной ситуации в индивидуальном сознании человека, что отражает современный психологический подход к данной проблеме. Основное внимание уделяется теории когнитивного оценивания, заложенной Ричардом Лазарусом, который рассматривает стресс как результат взаимодействия между индивидуумом и средой и выделяет первичную и вторичную когнитивные оценки ситуации. Этот взгляд поддерживается и развивается отечественными исследователями (Л.И. Анцыферовой, Ф.Б. Березиным, А.А. Реаном, Е.В. Битюцкой), которые расширяют понятие когнитивной оценки, акцентируя внимание на анализе смысла, индивидуальном восприятии и эмоциональных аспектах.

**В параграфе 1.6 «Теоретический анализ исследований, направленных на выявление критериев когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций»** рассматривается теория когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций, в частности, критерии, выделенные Е.В. Битюцкой. В результате анализа определены такие ключевые характеристики, как значимость, неподконтрольность, неопределенность, необходимость быстрого реагирования, прогнозируемость, затруднения в принятии решений и оценка собственных ресурсов.

**В выводах** по первой главе подводятся итоги теоретического анализа проблемы.

**Глава 2 «Эмпирическое исследование оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях»** посвящена количественному анализу эмпирических данных, их интерпретации и обобщению.

**Параграф 2.1 «Цели, задачи, гипотезы, методы и описание процедуры исследования»** посвящен постановке целей, задач, гипотез, а также описанию методов и процедуры исследования, направленного на разработку и оценку эффективности консультативной программы по

оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях. Приведены основные и дополнительные гипотезы исследования, связанные с влиянием программы на субъективное восприятие трудных ситуаций, уровень благополучия и использование различных копинг-стратегий. Описаны применяемые эмпирические методы и психодиагностические инструменты, уточняется выборка исследования, процедура проведения эксперимента и методы статистического анализа данных.

**Параграф 2.2 «Теоретико-методологические основы разработки консультативной программы по оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях»** посвящен описанию методологической базы и структуры разработанной консультативной программы, направленной на оптимизацию личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях. В основе программы лежат теория когнитивной оценки Р. Лазаруса, подходы Е. В. Битюцкой, теория копинга Лазаруса и Фолкман, а также методологические принципы когнитивно-бихевиоральной терапии и консультирования.

**В параграфе 2.3 «Программа оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях»** подробно описана программа оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях, её цели, логика построения и конкретные содержательные компоненты всех шести индивидуальных сессий.

**В параграфе 2.4 «Анализ эффективности программы по оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях»** приводится анализ данных, полученных в результате проведенного исследования, и их интерпретация.

Исходя из полученных данных делается вывод о том, что проведенная в экспериментальной группе консультативная программа оказала влияние на снижение восприятия ситуации испытуемыми экспериментальной группы как трудной жизненной ( $p < 0,001$ ), а также оказала положительное влияние на

улучшение общего уровня субъективного благополучия ( $p < 0,002$ ). То есть участники экспериментальной группы стали воспринимать возникшие сложности менее драматично и оценивать их как менее дестабилизирующие для собственной жизни.

Так же исходя из полученных данных можно констатировать, что проведенная в экспериментальной группе консультативная программа оказала положительное влияние на изменение критериев субъективной оценки жизненной ситуации, уменьшая переживания неподконтрольности ситуации ( $p < 0,001$ ), непонятности ситуации ( $p < 0,002$ ), затруднения в принятии решения ( $p < 0,016$ ), трудности прогнозирования ситуации ( $p < 0,043$ ), отрицательных эмоций ( $p < 0,001$ ).

Таким образом, после прохождения консультативной программы у участников уменьшилось восприятие ситуации как неконтролируемой, неясной и вызывающей острые отрицательные эмоции. В целом, такие изменения указывают на существенное укрепление адаптивных механизмов когнитивной оценки и повышение психологической устойчивости к трудным жизненным ситуациям.

Так же проведенная в экспериментальной группе консультативная программа оказала положительное влияние на изменение таких способов совладающего поведения, как «планомерное решение проблемы» ( $p < 0,001$ ), «позитивная переоценка» ( $p < 0,001$ ), «самообвинение» ( $p < 0,021$ ), «фантазирование» ( $p < 0,020$ ), «уход, избегание» ( $p < 0,001$ ). В результате проведенной консультативной программы увеличилась частота применения стратегий, направленных на активное преодоление ситуации, таких как «планомерное решение проблемы», «позитивная переоценка», и уменьшилась частота применения стратегий, направленных на отстранение и избегание ситуации, таких как «самоконтроль», «самообвинение», «фантазирование» и «избегание».

В результате программы у участников экспериментальной группы произошло существенное усиление копинга, сфокусированного на активном

преодолении трудной ситуации (шкала «планомерное решение проблемы»,  $p < 0,001$ ). Это говорит о возросшей способности организованно и осознанно действовать для разрешения сложностей, в отличие от контрольной группы.

Участники экспериментальной группы после программы чаще демонстрируют стремление к саморазвитию и анализу пережитых трудностей, что свойственно осмысленной позитивной переоценке происходящего (шкала «позитивная переоценка»,  $p < 0,001$ ). Рост показателя «позитивная переоценка» указывает на появление новых жизненных ориентиров и конструктивное отношение к сложностям.

Значимое снижение используемого копинга «самообвинение» ( $p < 0,021$ ) говорит о том, что у участников экспериментальной группы снизился уровень критики, обращенной на себя.

В экспериментальной группе после реализации программы отмечено статистически значимое снижение склонности к фантазированию ( $p < 0,020$ ). Это значит, что участники стали меньше ожидать помощи извне или пассивного разрешения ситуации, и чаще стремились брать ответственность в свои руки.

Кроме того, члены экспериментальной группы стали значительно реже уходить от проблемы, переключаясь на другие виды деятельности. Это отражает снижение избегания как стратегии совладания и рост готовности к прямому решению трудностей ( $p < 0,001$ ).

**В параграфе 2.5 «Анализ устойчивости достигнутых в рамках консультативной программы изменений»** в целях выявления устойчивости и сохранения достигнутых изменений была проведена отсроченная оценка эффективности разработанной консультативной программы. Для этого результаты участников экспериментальной и контрольной групп были повторно измерены через два месяца после завершения программы. Такой подход позволил проанализировать, насколько полученные эффекты сохраняются во времени, а также выявить возможные тенденции к изменению

показателей спустя продолжительный промежуток после участия в программе.

Исходя из полученных данных видно, что в экспериментальной группе продолжается значимое снижение показателя «Общие признаки трудной жизненной ситуации» ( $p < 0,023$ ), чего не наблюдается в контрольной группе. Это говорит о том, что спустя 2 месяца участники, прошедшие консультативную программу, продолжают воспринимать жизненные трудности как менее значимые и не вызывающие существенного истощения ресурсов. Аналогичные результаты можно увидеть при анализе уровня субъективного благополучия ( $p < 0,003$ ). Такой результат свидетельствует о сохранении эффекта программы по снижению восприятия ситуации как трудной жизненной и улучшению уровня субъективного благополучия.

Помимо этого, исходя из анализа результатов повторного исследования можно сказать, что в экспериментальной группе уменьшилось ощущение невозможности управлять происходящими событиями (среднее значение шкалы «неподконтрольность ситуации» значимо снизилось,  $p < 0,006$ ); участники экспериментальной группы стали реже испытывать неопределённость и растерянность относительно происходящего (среднее значение шкалы «непонятность ситуации» значимо снизилось,  $p < 0,023$ ); участники экспериментальной группы стали реже сталкиваться с ощущением давления необходимости мгновенного реагирования на ситуацию (среднее значение шкалы «необходимость быстрого реагирования» значимо снизилось,  $p < 0,001$ ); участникам экспериментальной группы стало проще прогнозировать развитие событий и вероятные исходы (среднее значение шкалы «трудности прогнозирования ситуации» значимо снизилось,  $p < 0,026$ ), что говорит о снижении хаотичности восприятия жизни и большей предсказуемости ситуации; экспериментальная группа стала реже испытывать негативные эмоциональные реакции на происходящее (среднее значение шкалы «отрицательные эмоции» значимо снизилось,  $p < 0,007$ ).

Через два месяца после завершения программы у участников экспериментальной группы по всем ключевым параметрам отмечается выраженное статистически значимое улучшение психологического состояния. Уменьшились чувства непредсказуемости, неконтролируемости и напряжённости, снизились отрицательные эмоции. В контрольной группе изменений не наблюдается, что подтверждает достоверный и долговременный эффект внедрённой программы.

Повторный анализ через 2 месяца после завершения программы показал, что участники экспериментальной группы продолжают демонстрировать более выраженное использование стратегий, направленных на активное преодоление ситуаций. Стратегия «планомерное решение проблем» ( $p < 0,023$ ), «противостояние» ( $p < 0,001$ ). При этом можно констатировать продолжающееся снижение частоты использования стратегий, направленных на отстранение или избегание решения трудной ситуации («обращение за социальной поддержкой» ( $p < 0,023$ ), «самоконтроль» ( $p < 0,002$ ), «фантазирование» ( $p < 0,005$ ), «дистанцирование» ( $p < 0,023$ ). Так же обращая внимание на среднее значение частоты использования таких стратегий, как «самообвинение» и «избегание», можно констатировать, что продолжается тенденция к снижению использования данных стратегий.

### **Выводы по результатам эмпирического исследования**

**В выводах по второй главе** подводятся итоги эмпирического анализа, подчеркивается эффективность разработанной консультативной программы, соответствие результатов проведенного исследования выдвинутым гипотезам.

Цель исследования – разработка и апробация консультативной программы по оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях – полностью достигнута.

Выдвинутые гипотезы в ходе исследования полностью подтвердились:

1. Консультативная программа, основанная на изменении критериев когнитивной оценки ситуации как трудной и оптимизации используемых способов копинга, способствует снижению субъективной оценки жизненной ситуации как трудной и повышению уровня субъективного благополучия.

2. Разработанная консультативная программа оказывает положительное влияние на изменение критериев субъективной оценки жизненной ситуации, уменьшая переживания неподконтрольности ситуации, непонятности ситуации, необходимости быстрого реагирования, затруднения в принятии решения, трудности прогнозирования ситуации, отрицательных эмоций и повышение уровня субъективного благополучия.

3. Освоение испытуемыми экспериментальной группы консультативной программы оказывает влияние на увеличение частоты применения стратегий, направленных на активное преодоление ситуации, таких как «планомерное решение проблемы», «противостояние», «позитивная переоценка», и уменьшение частоты применения стратегий, направленных на отстранение и избегание ситуации, таких как «обращение за социальной поддержкой», «самоконтроль», «самообвинение», «фантазирование», «дистанцирование» и «избегание».

## **Заключение**

В рамках диссертации по теме «Консультативная программа по оптимизации личностных копингов и когнитивной оценки в трудных жизненных ситуациях» была проведена комплексная теоретико-эмпирическая работа, позволившая глубоко проанализировать проблему адаптации личности к жизненным трудностям и эмпирически оценить эффективность специально разработанного консультативного вмешательства.

Теоретический анализ, проведённый в первой главе, позволил уточнить ключевые понятия, лежащие в основе диссертационного исследования. Установлено, что стресс и копинг представляют собой сложные,

многоуровневые феномены, отражающие взаимодействие биологических, психологических и социальных факторов в процессе адаптации человека к изменяющимся условиям жизни. Копинг поведение отличается сознательностью, гибкостью и опорой на целенаправленный выбор стратегий, а понятие трудной жизненной ситуации интегрирует как объективные, так и субъективные аспекты жизненных коллизий, требуя выхода за рамки привычных форм реагирования. Центральное место в успешной адаптации занимает когнитивная оценка, включающая оценку значимости, контроля, прогнозируемости и ресурсной обеспеченности.

Результаты эмпирического этапа убедительно показали значимую эффективность консультативной программы, направленной на оптимизацию личностных копингов и когнитивной оценки. В экспериментальной группе после прохождения программы отмечено устойчивое снижение выраженности оценки ситуации как трудной жизненной и одновременный рост субъективного благополучия, что сохранялось и спустя два месяца после завершения вмешательства. Это свидетельствует не только о непосредственном, но и о долговременном позитивном влиянии программы на психологическое состояние участников.

Анализ динамики когнитивной оценки показал, что консультативная программа оказывает положительное влияние на изменение критериев субъективной оценки жизненной ситуации, уменьшая переживания неподконтрольности ситуации, непонятности ситуации, необходимости быстрого реагирования, затруднения в принятии решения, трудности прогнозирования ситуации, отрицательных эмоций при встрече с жизненными трудностями. Участники становятся способны более ясно оценивать происходящее, адекватно прогнозировать развитие событий, осознанно выбирать модели поведения и воспринимать себя как обладающих достаточными ресурсами для преодоления трудностей. Существенные изменения затронули и стратегии копинга: испытуемые стали чаще прибегать к рациональному анализу, планированию и поиску эффективных решений,

возросла установка на позитивную переоценку личного опыта и активное противостояние трудностям. Одновременно снизилось использование избегающих моделей реагирования, проявилась тенденция к большей самостоятельности и внутренней опоре.

Контрольная группа, не принявшая участия в программе, изменений в копинге, когнитивной оценке и субъективном благополучии практически не демонстрировала: её показатели остались на прежнем уровне либо ухудшились. Это позволяет однозначно связать зафиксированные изменения в экспериментальной группе с консультативной программой, а не с внешними факторами.

Полученные результаты определяют как научную, так и практическую значимость данного направления: программа может успешно использоваться в рамках индивидуального психологического консультирования, а также при профилактике профессионального и личностного выгорания и негативных последствий стресса.

### **Основное содержание и результаты диссертации отражены в следующей публикации**

– Бартасова Е.С. Разработка и результаты апробации программы по улучшению уровня субъективного благополучия в трудной жизненной ситуации в результате изменения когнитивной оценки ситуации и используемых копинг-стратегий// Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (21 февраля 2025 г., Саратов). – Саратов, 2025 (в печати).

- Бартасова, Е. С. Когнитивное оценивание как предиктор стресса: возникновение, развитие и современное состояние проблемы / Е. С. Бартасова // Вестник науки. – 2024. – Т. 2, № 11(80). – С. 982-988.