

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-4-142-150>

Изучение особенностей эмоционального состояния специалистов, работающих в приграничном с зоной СВО регионе

Жанна Геннадьевна Ляхова¹, Юлия Юрьевна Ковтун²,
Игорь Анатольевич Кучерявенко³

^{1, 2, 3} Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

¹ lyakhova.janna@yandex.ru

² kovtun@bsu.edu.ru

³ kucheryavenko@bsu.edu.ru

Аннотация

Исследуется эмоциональное состояние специалистов, работающих в приграничном с зоной СВО регионе. Целью исследования явилось выявление особенностей эмоционального состояния, степени нервно-психического напряжения и механизмов совладающего поведения сотрудников предприятий, работающих в приграничном с зоной специальной военной операции регионе. Использовались следующие методики: «Актуальное состояние» (Л. В. Куликов), «Определение нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин), «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус). В исследовании приняли участие 50 работников ОГБУ «Управление капитального строительства Белгородской области» в возрасте от 22–45 лет со стажем работы от 3 лет до 25 лет, а также 30 человек – сотрудники строительного предприятия из другого региона (Липецкая обл.). В работе произведен анализ связей и закономерностей влияния совладающего поведения на текущее эмоциональное состояние и степень нервно-психического напряжения. Сделан вывод о том, что специалисты, работающие на приграничных территориях, сталкиваются с факторами, вызывающими существенное и умеренное нервно-психическое напряжение; преобладание неадаптивных стратегий совладания с повседневными стрессовыми ситуациями приводит к повышению уровня негативных эмоций. Поскольку актуальное психическое состояние, копинг-стратегии и уровень нервно-психического напряжения связаны между собой, формируя адаптивные копинг-стратегии, можно оказывать положительное влияние на актуальное психическое состояние и уровень нервно-психического напряжения у специалистов.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, уровень нервно-психического напряжения, совладающее поведение, копинг-стратегии

Для цитирования: Ляхова Ж. Г., Ковтун Ю. Ю., Кучерявенко И. А. Изучение особенностей эмоционального состояния специалистов, работающих в приграничном с зоной СВО регионе // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2024. Вып. 4 (56). С. 142–150. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-4-142-150>

Original article

Studying the characteristics of the emotional state of employees of construction sector enterprises working in the region bordering the military conflict zone

Zhanna G. Lyakhova¹, Yulia Yu. Kovtun², Igor A. Kucheryavenko³

^{1, 2, 3} Belgorod State National Research University, Belgorod Russian Federation

¹ lyakhova.janna@yandex.ru

² kovtun@bsu.edu.ru

³ kucheryavenko@bsu.edu.ru

Abstract

The article is devoted to the study of the emotional state of specialists working in the region bordering the Northern Military District zone. The purpose of the study was to identify the characteristics of the emotional state, the degree of neuropsychic stress and mechanisms of coping behavior of employees of construction sector enterprises working in the region bordering the special military operation zone. The following methods were used: “Current state” (L. V. Kulikov), “Determination of neuropsychic stress” (T. Nemchin), “Methods of coping behavior” (R. Lazarus). The study involved 50 employees of the Regional state budgetary institution “Capital Construction Department of the Belgorod Region”, aged 22-45 years with work experience from 3 to 25 years, as well as 30 employees of a construction company from another region (Lipetsk Region). The work analyzes the connections and patterns of influence of coping behavior on the current emotional state and the degree of neuropsychic stress. It is concluded that construction sector specialists working in border areas are faced with factors that cause significant and moderate neuropsychic stress; the predominance of maladaptive strategies for coping with everyday stressful situations leads to an increase in the level of negative emotions. Since the current mental state, coping strategies and the level of neuropsychic stress are interconnected, forming adaptive coping strategies, it is possible to have a positive impact on the current mental state and the level of neuropsychic stress in specialists.

Keywords: emotional state, level of neuropsychic tension, coping behavior, coping strategies

For citation: Lyakhova Zh. G., Kovtun Yu. Yu., Kucheryavenko I. A. Izucheniye osobennostey emotsional'nogo sostoyaniya spetsialistov, rabotayushchikh v prigranichnom s zonoj SVO regione [Studying the characteristics of the emotional state of employees of construction sector enterprises working in the region bordering the military conflict zone]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2024, vol. 4 (56), pp. 142–150. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-4-142-150>

В настоящее время глобального переустройства мира, изменений геополитического, экономического, технологического и социального характера, многим людям сложно чувствовать себя стабильно в обществе и повседневной жизни. Человек сталкивается с разнообразными социально-экономическими и производственными условиями, которые непосредственно влияют на его жизнь и деятельность. При этом неизбежно возникают негативные эмоции, сильные переживания и перенапряжение физических и психических функций. В особую группу риска можно отнести людей, проживающих и продолжающих работать на территориях, граничащих с зоной проведения специальной военной операции (СВО). С одной стороны, длительное пребывание в стрессовых состояниях отрицательно влияет на качество жизни и общее здоровье человека [1–13]. С другой стороны, сохранение стабильного психоэмоционального состояния сотрудников предприятий, действующих на приграничных территориях в зоне специальной военной операции в условиях продолжительного военного конфликта, является крайне важным для сохранения условий комфортной жизни всего приграничного населения. В свете этого поддержание психического благополучия сотрудников становится актуальным.

В трудах классиков психологии Н. Д. Левитова, К. Е. Изарда, Е. П. Ильина эмоции и эмоциональные реакции вместе с их первопричинами рассматриваются как эволюционно сформировавшаяся движущая сила, направленная на достижение цели, улучшающей качество жизни индивида. Однако негативные эмоциональные состояния, к которым относят фрустрацию, отрицательный аффект, негативно окрашенный эмоциональный фон (настроение), стресс (дистресс) с реакциями тревоги, стадией сопротивления и состоянием истощения могут приводить к неблагоприятным последствиям (Ф. Е. Василюк, В. К. Вилюнас и др.).

Сотрудники многих предприятий, в том числе строительной отрасли в Белгородской области, вынуждены продолжать свою деятельность в условиях, которые неблагоприятно влияют на их эмоциональное состояние. Это связано с особенностями профессии, а также с необходимостью выполнения плановых и срочных работ по восстановлению поврежденных обстрелами территорий. Изучением психологических особенностей ликвидаторов последствий чрезвычайных ситуаций занимались А. С. Захаревич, А. А. Земскова, И. О. Лебедева и др. В работах Е. Н. Рядинской, Т. А. Нестик анализируются психологические особенности людей, проживающих в зоне вооруженного конфликта, и влияние конфликта на общество. При этом представители «неэкстремальных» профессий, которые восстанавливают жизнь в регионе, подвергающемся военной угрозе, практически не попадают в фокус внимания психологов.

Согласно исследованиям А. В. Вальдмана, стресс на рабочем месте может быть вызван рядом причин, в том числе временные перегрузки, чрезмерная спешка, ситуации, вызывающие страх, опасность для жизни и здоровья, утомление от продолжительной активности [14]. Симптомами дистресса становится увеличение числа ошибок и снижение производительности во время выполнения рутинных задач [15–17].

Специалисты в строительной сфере, работающие на приграничных зонах в условиях СВО, испытывают на себе воздействие специфических факторов, которые могут стимулировать возникновение негативных эмоциональных состояний (угроза безопасности и стабильности, страх перед смертью, возможность сокращения и отсутствие позитивного прогноза, преобладание негативной информации).

Поэтому возникает вопрос: как сохранить стабильное психоэмоциональное состояние сотрудников предприятий? С целью выявления особенностей эмоционального состояния сотрудников предприятий, работающих в приграничном с зоной СВО регионе, в 2023 г. было реализовано соответствующее исследование.

Для достижения цели были использованы следующие методики: «Актуальное состояние» (Л. В. Куликов), «Определение нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин), «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус). В исследовании приняли участие 50 работников ОГБУ «Управление капитального строительства Белгородской области» (инженеры, мастера строительных работ и др. специальности строительной сферы) в возрасте от 22–45 лет со стажем работы от 3 лет до 25 лет, а также 30 человек – сотрудники строительного предприятия из другого региона (Липецкая область, г. Липецк). Статистический анализ производился с помощью следующих методов: описательная статистика, критерии ранговой корреляции r-Спирмена, H-Краскела – Уоллиса, T-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна – Уитни.

С целью изучения уровня нервно-психического напряжения, параметров актуального психического состояния, предпочитаемых механизмов совладания был произведен сравнительный анализ особенностей психического состояния респондентов, проживающих и работающих в разных регионах (Белгородская обл. и Липецкая обл.) (табл. 1).

Для жителей приграничных с зоной СВО территорий характерны определенные особенности. В первую очередь это деактивация, которая проявляется в снижении уровня энергии и физического самочувствия. Кроме того, такая ситуация может вызывать тревогу и повышенное нервно-психиче-

ское напряжение. Однако люди в приграничных зонах активно применяют различные копинг-стратегии для того, чтобы справиться с этими трудностями.

Таблица 1

Сравнительный анализ особенностей психического состояния респондентов, проживающих и работающих в разных регионах

| Исследуемые параметры | Регион проживания, ср. б | | Уэмп |
|--------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|
| | Приграничный регион | Другой регион | |
| Спокойствие/тревога | 47,1 | 57,3 | 401** |
| Самоконтроль | 71,3 | 63,3 | 529,4* |
| Самочувствие физическое | 42,4 | 60,5 | 279,4** |
| Тонус высокий/низкий | 41,2 | 57,7 | 310,5** |
| Бегство-избегание | 65,8 | 46,8 | 281,5 |
| Активация/деактивация | 41,3 | 61,7 | 331,4** |
| Конфронтация | 58,2 | 43,3 | 329** |
| Дистанцирование | 67,3 | 55,0 | 307,3** |
| Шкала нервно-психического напряжения | 72,0 | 47,9 | 57** |

Примечание: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Среди адаптивных стратегий (личностных) можно выделить следующие: самоконтроль – это способность контролировать свои негативные эмоции путем управления собой, но имеются и негативные аспекты, такие как напряжение, вызванное чрезмерным контролем и подавлением эмоций, а также сложность в выражении своих переживаний; дистанцирование – это использование различных интеллектуальных приемов.

Среди неадаптивных стратегий (личностных) можно выделить следующие: конфронтация – это активное противодействие трудностям, энергичность и предприимчивость; однако негативными аспектами являются конфликтность, риск повышения напряженности; уход в себя – это стремление изолироваться от проблем и ситуаций, искать уединение и избегать контакта с окружающими; впрочем, негативными аспектами являются утрата связи с реальностью, увеличение тревоги и ухудшение настроения.

Далее был проведен анализ особенностей актуального состояния и выраженности отдельных стратегий поведения у респондентов с разным уровнем нервно-психического напряжения (табл. 2). Анализ проводился с помощью критерия Н-Краскела – Уоллиса.

Таблица 2

Сравнительный анализ особенностей психического состояния респондентов с разным уровнем нервно-психического напряжения

| Исследуемые параметры | Уровень нервно-психического-напряжения, ср.б | | | Н эмп. |
|---------------------------|--|---------|---------|----------|
| | Низкий | Средний | Высокий | |
| Спокойствие/тревога | 62,1 | 45,3 | 49,5 | 17,361** |
| Самоконтроль | 58,5 | 65,8 | 72,9 | 3,373** |
| Самочувствие физическое | 62,3 | 54,6 | 39,9 | 26,823** |
| Тонус высокий/низкий | 63,9 | 51,3 | 38,6 | 30,698** |
| Бегство-избегание | 39,9 | 58,4 | 70,3 | 32,281** |
| Активация/деактивация | 72,4 | 52,1 | 35,7 | 45,354** |
| Конфронтация | 38,6 | 49 | 64,5 | 37,236** |
| Дистанцирование | 52,6 | 60,1 | 71,9 | 30,292** |
| Возбуждение эмоциональное | 38,1 | 51,5 | 40,3 | 10,959** |
| Принятие ответственности | 63,9 | 54,9 | 68,9 | 15,9** |
| Планирование решения | 62,2 | 56,5 | 70,1 | 16,912** |

Из приведенных выше данных можно сделать вывод, что с ростом нервно-психического напряжения растет деактивация, тревога и эмоциональное напряжение, в то же время снижаются тонус и

физическое самочувствие. Использование стратегий копинга, таких как «конфронтация», «бегство-избегание» и «самоконтроль», увеличивается с повышением уровня нервно-психического напряжения.

Конфронтация в данном контексте подразумевает прямое столкновение с проблемой или сложной ситуацией. Это может проявляться в открытом обсуждении проблемы, поиском решений и конструктивным разрешением конфликта. С увеличением уровня нервно-психического напряжения люди часто склонны прибегать к механизму «бегство-избегание». Это означает, что человек старается избежать проблемы или сложной ситуации, уходя от нее или отказываясь от ее решения.

Далее с использованием критерия ранговой корреляции г-Спирмена был проведен анализ связей между показателями текущего состояния, конкретными стратегиями совладания и уровнем психологического напряжения у респондентов (рис. 1).

В результате корреляционного анализа были обнаружены следующие результаты. Такие показатели, как «Конфронтация» и «Самочувствие физическое» ($r = -0,561$); «Конфронтация» и «Активация/деактивация» ($r = -0,747$); «Конфронтация» и «Тонус высокий/низкий» ($r = -0,475$); «Конфронтация» и «Самочувствие физическое» ($r = -0,561$); «Дистанцирование» и «Активация/деактивация» ($r = -0,578$); «Самоконтроль» и «Активация/деактивация» ($r = -0,417$); «Самоконтроль» и «Тонус высокий/низкий» ($r = -0,489$); «Дистанцирование» и «Тонус высокий/низкий» ($r = -0,506$); «Бегство-избегание» и «Спокойствие/тревога» ($r = -0,429$); «Самочувствие физическое» и «Уровень нервно-психического напряжения» ($r = -0,628$); «Тонус высокий/низкий» и «Уровень нервно-психического напряжения» ($r = -0,594$), имеют отрицательные корреляционные связи на высоком уровне значимости $p \leq 0,01$.

Также была обнаружена положительная корреляционная связь с данным показателем, а именно «Конфронтация» и «Уровень нервно-психического напряжения» ($r = 0,648$, $p \leq 0,05$); «Дистанцирование» и «Уровень нервно-психического напряжения» ($r = 0,634$, $p \leq 0,05$); «Уровень нервно-психического напряжения» и «Бегство-избегание» ($r = 0,567$, $p \leq 0,05$).

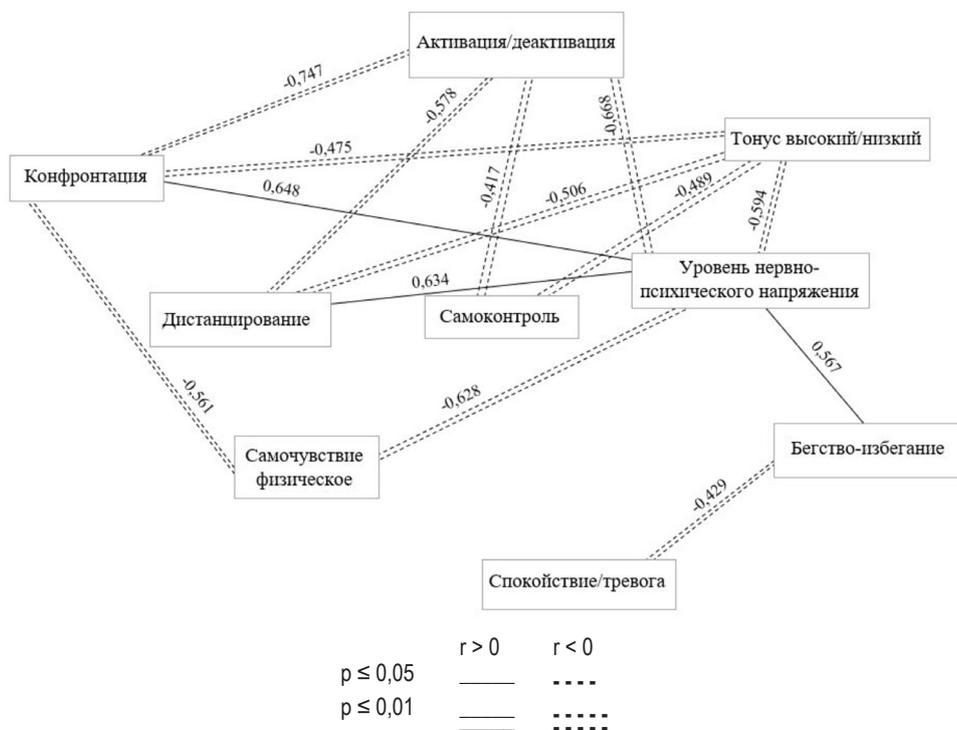


Рис. 1. Корреляционная плеяда связей показателей актуального состояния, отдельных стратегий совладающего поведения и уровня нервно-психического напряжения

На основе результатов эмпирического исследования и теоретического анализа литературы было выдвинуто предположение о возможности психокоррекции нервно-психического напряжения в качестве оперативного состояния. Цель программы заключается в формировании адаптивных механизмов совладающего поведения (копинг-стратегий), что способствует оптимизации нервно-психического напряжения у участников программы. Среди различных форм и методов групповой работы был выбран метод когнитивно-поведенческой психотерапии, потенциал которого в коррекции негативных эмоциональных состояний, дезадаптивных стратегий преодоления стресса был показан в многочисленных трудах, начиная с основоположников и заканчивая современными работами [18–21].

Разработанная программа предназначена для специалистов предприятий, работающих на территориях, прилегающих к зоне СВО, где наблюдается высокий уровень нервно-психического напряжения. На формирующем этапе эксперимента с помощью рандомизации были определены две группы испытуемых: контрольная и экспериментальная, в которые вошли 17 и 18 специалистов строительного сектора с высоким уровнем психического напряжения, работающих на приграничных с зоной СВО территориях.

Результаты исследования актуального психического состояния, уровня нервно-психического напряжения, преобладания отдельных механизмов совладающего поведения у респондентов экспериментальной группы (определены с помощью рандомизации) до и после экспериментального воздействия представлены в табл. 3. Сравнительный анализ производился с помощью критерия Вилкоксона.

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей актуального психического состояния, уровня нервно-психического напряжения, преобладания отдельных копинг-стратегий у респондентов экспериментальной группы до и после экспериментального воздействия

| Исследуемые параметры | До воздействия (ср.б) | После воздействия (ср.б) | Zэмп |
|--|-----------------------|--------------------------|----------|
| Самочувствие физическое | 35,4 | 49 | -2,976** |
| Тонус низкий/высокий | 39,9 | 48,6 | -2,217* |
| Активация/деактивация | 31,9 | 50,2 | -3,105** |
| Конфронтация | 64,5 | 51,1 | -2,845** |
| Уровень нервно-психического напряжения | 77,9 | 68,4 | -2,951** |
| Бегство-избегание | 71,2 | 61,3 | -2,147* |
| Дистанцирование | 70,6 | 60,8 | -2,062* |
| Планирование решения | 67,1 | 55 | -2,535* |

Примечание: ** – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,05$.

Анализ полученных данных демонстрирует сдвиги в показателях уровня напряженности психологической защиты и копинг-стратегий. Что свидетельствует о повышении эффективности поведения в стрессовых ситуациях у респондентов экспериментальной группы.

Также был произведен анализ различий между экспериментальной и контрольной группами после реализации программы с помощью критерия U-критерия Манна – Уитни. Результаты представлены в табл. 4.

В полученных данных обнаружены статистически значимые различия в выраженности стратегий избегания проблем, поиска социальной поддержки и решения проблем. В частности, у участников экспериментальной группы было выявлено более эффективное копинг-поведение и более низкий уровень нервно-психического напряжения по сравнению с участниками контрольной группы. Также было отмечено, что участники экспериментальной группы имели более положительное текущее состояние, включая настроение и уровень стресса, чем участники контрольной группы. Эти результаты подтверждают эффективность коррекционно-развивающей программы в улучшении копинг-поведения, снижении уровня нервно-психического напряжения и улучшении текущего состояния у участников.

Таблица 4

Сравнительный анализ различий копинг-поведения, актуального состояния и нервно-психического напряжения в контрольной и экспериментальной группах при повторном тестировании

| Изучаемые показатели | Группы испытуемых, ср.б | | Uэмп |
|--|-------------------------|--------------------------|--------|
| | Контрольная группа | Экспериментальная группа | |
| Активация/деактивация | 30,9 | 50,2 | 35** |
| Тонус низкий/высокий | 41,3 | 48,6 | 88* |
| Самочувствие физическое | 37,3 | 49 | 77* |
| Уровень нервно-психического напряжения | 77,0 | 68,4 | 50** |
| Конфронтация | 63,1 | 51,1 | 92,5* |
| Поиск соц. поддержки | 70,2 | 62,2 | 78* |
| Планирование решения | 69,7 | 55 | 71,5** |

Примечание: ** – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,05$.

Таким образом, на территориях, прилегающих к зоне СВО, специалисты предприятий сталкиваются с факторами, вызывающими нервно-психическое напряжение. Актуальное психическое состояние, копинг-стратегии и уровень нервно-психического напряжения связаны между собой. Формируя адаптивные копинг-стратегии, можно оказывать положительное влияние на актуальное психическое состояние и уровень нервно-психического напряжения.

Преодоление негативных эмоциональных состояний специалистов строительного сектора, как и для всех людей, работающих на приграничных территориях, является важным направлением деятельности психологов, вносящих свой вклад в развитие и благополучие нашей страны в современных непростых реалиях.

Список источников

1. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского гос. ун-та. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. Т. 14, вып. 4. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15200375>.
2. Маралов В. Г., Ситаров В. А., Романюк Л. В., Корягина И. И., Смирнова О. В. Взаимосвязь психологического капитала, жизнестойкости и отношения людей к опасностям (на примере студенческой молодежи) // Перспективы науки и образования. 2023. № 1 (61). С. 371–387.
3. Пчелкина Е. П., Разуваева Т. Н., Кушко О. Ю. Посттравматическое стрессовое расстройство как фактор девиантного поведения подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-1. С. 422–425.
4. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 234 с.
5. Изард К. Е. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000. 250 с.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2021. 784 с.
7. Васильюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984. 200 с.
8. Вилюнас В. К., Гипшенрейтер Ю. Б. Психология эмоций. М.: Московский ун-т, 2016. 288 с.
9. Захаревич А. С., Волков С. И. Теория и практика коррекции психического состояния сотрудников ГПС МЧС России с помощью дыхательных психотехнологий: учеб.-метод. пособие. СПб.: ИБСП, 2007. 400 с.
10. Земскова А. А. Стратегии совладающего поведения у сотрудников МЧС России и у курсантов // Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России». 2015. 12 с.
11. Лебедева И. О. Личностные качества специалистов опасных профессий: теоретический обзор // Молодой ученый. 2021. № 17 (359). С. 342–344.
12. Рядинская Е. Н. Особенности психологических состояний человека, проживающего в зоне вооруженного конфликта, в контексте трансформаций смысложизненных стратегий в постконфликтный период // Психология и право. 2016. Т. 6, № 4. С. 196–208.
13. Нестик Т. А. Влияние военных конфликтов на психологическое состояние общества: перспективные направления исследований // Социальная психология и общество. 2023. Т. 14, № 4. С. 5–22.

14. Вальдман А. В., Козловская М. М., Медведев О. С. Фармакологическая регуляция психоэмоционального стресса. М.: Медицина, 1979. 359 с.
15. Ашанина, Е. Н. Структурно-функциональная модель копинг-поведения сотрудников МЧС России как субъекта экстремальной профессиональной деятельности. СПб., 2019. С. 120–128.
16. Безчасный К. В. Сравнительная характеристика совладающего поведения у сотрудников силовых структур // Медицина катастроф. 2013. № 2. С. 14–17.
17. Чернякевич Е. Ю. Толерантность к неопределенности и карьерная направленность как прогностические факторы нервно-психического напряжения студентов вуза // Перспективы науки и образования. 2023. № 6 (66). С. 399–410.
18. Ellis A. Outcome of employing three techniques of psychotherapy // Journal of Clinical Psychology. 1957. Vol. 13. P. 344–350.
19. Kursun Ş. G., Uygun E., Dikeç G. The Experiences of Mental Health Professionals Providing Online Psychological Support to Refugees During the COVID-19: A Qualitative Study // Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research. 2022. Vol. 11. P. 264–278.
20. Duman T. N., Gökkaya F., Özger A. M., Kaya H. The evaluation of the effectiveness of cognitive behavioural therapy in cases with ongoing symptoms of obsessive compulsive disorder despite psychotropic medications // Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research. 2022. Vol. 11 (3). P. 220–234.
21. Залевский Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапии: учеб. пособие для вузов. 2-е изд. М.: Юрайт, 2024. 194 с.

References

1. Kryukova T. L. Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoye sostoyaniye, problemy i perspektivy [Psychology of coping behavior: current state, problems and prospects]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika – Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2008, vol. 14, no. 4 (in Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15200375>
2. Maralov V. G., Sitarov V. A., Romanyuk L. V., Koryagina I. I., Smirnova O. V. Vzaimosvyaz' psikhologicheskogo kapitala, zhiznestoykosti i otnosheniya lyudey k opasnostyam (na primere studencheskoy molodezhi) [The relationship between psychological capital, resilience and people's attitude towards dangers (using the example of student youth)]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of Science and Education*, 2023, no. 1 (61), pp. 371–387 (in Russian).
3. Pchelkina E. P., Razuvaeva T. N., Kushko O. Yu. Posttravmaticheskoye stressovoye rasstroystvo kak faktor deviantnogo povedeniya podrostkov [Post-traumatic stress disorder as a factor in deviant behavior in adolescents]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 2023, no. 79-1, pp. 422–425 (in Russian).
4. Levitov N. D. *O psikhicheskikh sostoyaniyakh cheloveka* [About human mental states]. Moscow, Prosveshcheniye Publ., 1964. 234 p. (in Russian).
5. Izard K. E. *Psikhologiya emotsiy* [Psychology of emotions]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2000. 250 p. (in Russian).
6. Il'in E. P. *Emotsii i chuvstva* [Emotions and feelings]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2021. 784 p. (in Russian).
7. Vasilyuk F. E. *Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy)* [Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)]. Moscow, Moscow university Publ., 1984. 200 p. (in Russian).
8. Vilyunas V. K. *Psikhologiya emotsiy* [Psychology of emotions]. Moscow, Moscow university Publ., 2016. 288 p. (in Russian).
9. Zakharevich A. C., Volkov S. I. *Teoriya i praktika korrektsii psikhicheskogo sostoyaniya sotrudnikov GPS MCHS Rossii s pomoshch'yu dykhatel'nykh psikhotekhnologiy: uchebno-metodicheskoye posobiye* [Theory and practice of correcting the mental state of employees of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia using respiratory psychotechnologies: a training manual]. Saint Petersburg, IBSP Publ., 2007. 400 p. (in Russian).
10. Zemskova A. A. Strategii sovladayushchego povedeniya u sotrudnikov MCHS Rossii i u kursantov [Strategies of coping behavior among employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia and among cadets]. *Nauchno-analiticheskiy zhurnal «Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta Gosudarstvennoy protivopozharnoy sluzhby MCHS Rossii»*, 2015. 12 p. (in Russian).
11. Lebedeva I. O. Lichnostnye kachestva spetsialistov opasnykh professiy: teoreticheskiy obzor [Personal qualities of specialists in hazardous professions: a theoretical review]. *Molodoy uchenyy*, 2021, no. 17 (359), pp. 342–344 (in Russian).

12. Ryadinskaya E. N. Osobennosti psikhologicheskikh sostoyaniy cheloveka, prozhivayushchego v zone vooruzhennogo konflikta, v kontekste transformatsiy smyslozhiznennykh strategiy v postkonfliktnyy period [Features of the psychological states of a person living in an armed conflict zone in the context of transformations of life-meaning strategies in the post-conflict period]. *Psikhologiya i pravo – Psychology and Law*, 2016, vol. 6, no. 4, pp. 196–208 (in Russian).
13. Nestik T. A. Vliyaniye voennykh konfliktov na psikhologicheskoye sostoyaniye obshchestva: perspektivnye napravleniya issledovaniy [The influence of military conflicts on the psychological state of society: promising areas of research]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo – Social Psychology and Society*, 2023, vol. 14, no. 4, pp. 5–22 (in Russian).
14. Val'dman A. V., Kozlovskaya M. M., Medvedev O. S. *Farmakologicheskaya regulyatsiya psikhoemotsional'nogo stressa* [Pharmacological regulation of psychoemotional stress]. Moscow, Meditsina Publ., 1979. 359 p. (in Russian).
15. Ashanina E. N. *Strukturno-funksional'naya model' koping-povedeniya sotrudnikov MCHS Rossii kak sub'ekta ekstremal'noy professional'noy deyatel'nosti* [Structural-functional model of coping behavior of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia as a subject of extreme professional activity]. Saint Petersburg, 2019. Pp. 120–128 (in Russian).
16. Bezchasnyy K. V. Sravnitel'naya kharakteristika sovladayushchego povedeniya u sotrudnikov silovykh struktur [Comparative characteristics of coping behavior among law enforcement officers]. *Meditsina katastrof*, 2013, no. 2, pp. 14–17 (in Russian).
17. Chernyakevich E. Yu. Tolerantnost' k neopredelennosti i kar'ernaya napravlenost' kak prognosticheskiye faktory nervno-psihicheskogo napryazheniya studentov vuza [Tolerance to uncertainty and career orientation as prognostic factors of neuropsychic stress in university students]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of Science and Education*, 2023, no. 6 (66), pp. 399–410 (in Russian).
18. Ellis A. Outcome of employing three techniques of psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 1957, vol. 13, pp. 344–350.
19. Kursun Ş. G., Uygun E., Dikec G. The Experiences of Mental Health Professionals Providing Online Psychological Support to Refugees During the COVID-19: A Qualitative Study. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2022, vol. 11, pp. 264–278.
20. Duman T. N., Gökkaya F., Özger A., M., & Kaya, H. The evaluation of the effectiveness of cognitive behavioural therapy in cases with ongoing symptoms of obsessive compulsive disorder despite psychotropic medications. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2022, vol. 11 (3), pp. 220–234.
21. Zalevskiy G.V. *Kognitivno-povedencheskaya psikhoterapiya: uchebnoye posobiye dlya vuzov* [Cognitive-behavioral psychotherapy: textbook. manual for universities]. Moscow, Yurayt Publ., 2024. 194 p. (in Russian).

Информация об авторах

Ляхова Ж. Г., студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (ул. Попова, 18, Белгород, Россия, 308009).

Ковтун Ю. Ю., кандидат психологических наук, доцент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (ул. Попова, 18, Белгород, Россия, 308009).

Кучерявенко И. А., кандидат психологических наук, доцент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (ул. Попова, 18, Белгород, Россия, 308009).

Information about the authors

Lyakhova Zh. G., undergraduate student, Belgorod State National Research University (ul. Popova, 18, Belgorod, Russian Federation, 308009).

Kovtun Yu. Yu., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Belgorod State National Research University (ul. Popova, 18, Belgorod, Russian Federation, 308009).

Kucheryavenko I. A., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Dean of the faculty of psychology, Belgorod State National Research University (ul. Popova, 18, Belgorod, Russian Federation, 308009).

Статья поступила в редакцию 13.02.2024; принята к публикации 01.07.2024

The article was submitted 13.02.2024; accepted for publication 01.07.2024