

© Е.Ю. ЗАРУБКО, Н.С. ВАКАРИНА

Тюменский государственный университет
zarubko-elena@rambler.ru, natasha-vakarina92@yandex.ru

УДК 159.923

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

PROFESSIONAL ADAPTATION AND COPING STRATEGIES

АННОТАЦИЯ. Изучается связь между адаптацией новых сотрудников и актуализированными у них копинг-стратегиями. Копинг-стратегии диагностируются опросником COPE К. Карвера в адаптации П.А. Иванова, Н.Г. Гаранян. Для оценки адаптации сотрудников используется анкета на основе опросника К. Роджерса и Р. Даймонда, исходный перечень вопросов сокращен с 101 до 30 с помощью экспертной оценки, оставлены только вопросы, касающиеся профессиональной адаптации. Полученная анкета заполнялась новыми сотрудниками ($n = 63$) и их непосредственными руководителями ($n = 2$). Корреляция оценок адаптации с точки зрения руководителя и сотрудника значима ($r = 0,83$, $p < 0,01$), что позволяет говорить о точности проведенных измерений. Методом пошаговой линейной регрессии выявлена связь между профессиональной адаптацией и копингами, обозначенными как конструктивные и неконструктивные (в классификациях К. Карвера и Х. Реммидта). Положительно коррелируют с самооценкой профессиональной адаптации конструктивные копинг-стратегии Планирование и Положительное истолкование и рост, неконструктивные копинг-стратегии Отрицание, Ментальное отстранение. Отрицательная корреляция выявлена для неконструктивной копинг-стратегии Использование алкоголя и наркотиков. Положительно коррелируют с профессиональной адаптацией, оцененной руководителем, конструктивная копинг-стратегия Положительное истолкование и рост, неконструктивная копинг-стратегия Фокус на эмоциях.

SUMMARY. The purpose of this study is to reveal relationship between an employee's adaptation to a new job and their coping-strategies. The COPE inventory of C. Carver et al. is used to assess copings. An inventory based on the social and psychological adaptation questionnaire developed by K. Rodgers and R. Diamond is used to estimate an employee's adaptation. Expert evaluation was used to form 30 questions describing a professional adaptation only. This inventory was completed by new employees ($n=63$) and by their supervisors ($n=2$). The assessments of employees' adaptation made by employees and by their managers are highly correlated ($r=0.83$, $p<0.01$) and indicate accuracy of the study. Stepwise linear regression analysis revealed the relations between professional adaptation and several constructive and unconstructive coping strategies. Employees' adaptation assessed by employees positively correlates with such constructive coping strategies as Planning, Positive reinterpretation and growth, with unconstructive coping strategies such as Denial and Mental disengagement. Negative correlation is revealed for only one unconstructive coping strategy such as Alcohol-drug disengagement. Employees' adaptation assessed by managers positively correlates with such constructive coping strategy as Positive reinterpretation and growth, and with unconstructive coping strategy such as Focus on and venting of emotions..

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Управление стрессом, организационный стресс, копинг-стратегии.

KEY WORDS. Stress management, occupational stress, coping strategies.

От того, насколько быстро новый работник освоится в коллективе, примет ценности организации, зависит в конечном итоге конкурентоспособность всей компании [1]. Для самого сотрудника момент перехода на новое место работы, «вращение» в новую организацию — сложный период, психологический дискомфорт на этапе адаптации отнимает у человека силы и энергию, необходимые для выполнения профессиональной деятельности [2]. Исследования трудового стресса посвящены в основном изучению уже работающих специалистов, например, изучается эмоциональное выгорание как фактор трудового стресса [3]. Копинг-стратегии на этапе профессиональной адаптации изучаются в основном на представителях «экстремальных» профессий [4], [5] и могут быть обусловлены профессиональной принадлежностью. Вопрос о том, какие копинг-стратегии используются представителями «неэкстремальных» профессий на этапе профессиональной адаптации, остается открытым. Недостаток исследований, посвященных копинг-стратегиям на этапе профессиональной адаптации, затрудняет разработку мероприятий, нацеленных на то, чтобы сделать вхождение сотрудника в новую организацию как можно более экологичным.

Цель исследования — выяснить, существует ли связь между профессиональной адаптацией у сотрудников организации и используемыми ими копинг-стратегиями.

Методика. Профессиональная адаптация изучалась с помощью анкеты, составленной на основе опросника социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Опросник состоит из 101 утверждения. С помощью четырех экспертов, кандидатов психологических наук, исходный перечень утверждений сокращен до 30, касающихся профессиональной адаптации. Для диагностики копинг-стратегий использовался опросник COPE К. Карвера в адаптации П.А. Иванова, Н.Г. Гаранян [6].

Испытуемые — 65 сотрудников торговых компаний, из них 2 руководителя (женщины 25 и 38 лет) и 63 рядовых сотрудника, из них 33 женщины в возрасте от 22 до 48 лет и 30 мужчин в возрасте от 22 до 45 лет.

Корреляция между оценками адаптации с точки зрения сотрудника и с точки зрения его непосредственного руководителя подсчитывалась с помощью коэффициента корреляции Пирсона, связь копинг-стратегий с профессиональной адаптацией вычислялась методом пошагового множественного регрессионного анализа (SPSS Statistics 17.0).

Копинг-стратегии на основе классификаций К. Карвера [7] и Х. Решмидта [8] были разделены на: 1) конструктивные: «положительное истолкование и рост», «поиск общественной поддержки», «планирование», «активный копинг», «подавление конкурирующей деятельности»; 2) деструктивные: «отрицание», «использование алкоголя и наркотиков», «ментальное отстранение». При подсчете методом множественной линейной регрессии (пошаговым) связь конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий с профессиональной адаптацией вычислялась отдельно.

Результаты и их обсуждение. Коэффициент корреляции Пирсона между оценкой профессиональной адаптации с точки зрения руководителя

и с точки зрения сотрудника составляет 0,83 на уровне значимости $p < 0,01$. Корреляция между двумя оценками адаптации является положительной. Оценка руководителя, как правило, точнее, чем оценка рядового сотрудника, и имеет большую различительную способность и направлена на перспективу [9; 35]. Высокая согласованность оценок адаптации с точки зрения руководителя и с точки зрения сотрудников позволяет говорить о точности проведенных измерений.

Корреляции между копинг-стратегиями сотрудника и уровнем профессиональной адаптации (самооценка адаптации сотрудником) представлены в табл. 1.

Таблица 1

Связь копинг-стратегий и уровня профессиональной адаптации, оцениваемого сотрудником

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значение
		B	Стд. Ошибка	Бета		
Конструктивные копинги	(Константа)	51,069	10,227		4,994	,000
	Планирование	1,765	,685	,306	2,577	,012
	Положительное истолкование и рост	1,554	,756	,244	2,057	,044
Неконструктивные копинги	(Константа)	67,153	8,647		7,766	,000
	Отрицание	1,668	,713	,266	2,340	,023
	Ментальное отстранение	2,010	,810	,284	2,481	,016
	Использование алкоголя и наркотиков	-1,569	,535	-,324	-2,931	,005

а. Зависимая переменная: адаптация (с точки зрения сотрудника)

Конструктивные копинги и адаптация. В уравнение регрессии включены два предиктора (две копинг-стратегии, обозначенные как конструктивные): *Планирование* и *Положительное истолкование и рост* ($p < 0,05$ для обеих независимых переменных). Стандартные коэффициенты регрессии β статистически достоверны и показывают объяснительную степень влияния каждого из предикторов: *Планирование* $\beta = 0,306$, *Положительное истолкование и рост* $\beta = 0,244$. Каждая независимая переменная положительно коррелирует с зависимой переменной.

Стресс у новых сотрудников чаще связывается с ситуацией неопределенности [10]. Последняя напрямую связана с трудностями прогноза [11], [12]. Наиболее эффективной стратегией в таких условиях является *Планирование* — поиск и информации о проблеме и планирование путей ее решения [12], [13]. Эта стратегия обычно используется в ситуациях, поддающихся контролю [7]. Можно предположить, что опрошенные сотрудники оценивают ситуацию адаптации как контролируруемую, которая может быть преодолена при приложении соответствующих усилий.

Копинг-стратегия *Положительное истолкование и рост* также описывается как конструктивная. Отношение к стрессовой ситуации как к возможности

реализовать свои ресурсы свойственно личностно зрелым людям [14]. Человек признает стрессовую ситуацию реальной и пытается ее решить, а также извлечь из нее пользу и личностно вырасти. Такая стратегия поведения очень важна в профессиональной жизни, так как за весь профессиональный период на пути у человека встречается много трудностей, которые вызывают стресс. В исследованиях также показано, что этот копинг коррелирует с социальной успешностью, в частности, преобладает у руководителей среднего и высшего звена [15].

Неконструктивные копинги и адаптация. В уравнение регрессии включены три предиктора (три копинг-стратегии, обозначенные как неконструктивные): *Отрицание*, *Ментальное отстранение*, *Использование алкоголя и наркотиков*. Для трех независимых переменных величина $p < 0,05$ свидетельствует о значимой корреляции переменных. Стандартные коэффициенты регрессии β статистически достоверны и показывают объяснительную степень влияния каждого из предикторов: для переменной *Отрицание* $\beta = 0,023$, для *Ментальное отстранение* $\beta = 0,016$, для *Использование алкоголя и наркотиков* $\beta = 0,005$. Переменные *Отрицание* и *Ментальное отстранение* положительно коррелируют с зависимой переменной. Переменная *Использование алкоголя и наркотиков* отрицательно коррелирует с зависимой переменной.

Отрицание и ментальное отстранение можно интерпретировать как защитные способы совладания со стрессом по типу «избегание». Подобные способы совладания основаны на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов, что является одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании аддиктивного поведения и свидетельствует о низком функциональном уровне развития личности [16; 31]. Положительная корреляция этих стратегий с уровнем адаптации может объясняться тем, что, как указывает Ф.Б. Березин [17], отрицание обычно обеспечивает устойчивую адаптацию. Попытки же не признавать реальность стрессовой ситуации говорят о том, что человек вряд ли будет искать менее затратный выход из стрессовой ситуации, или выход вообще, так как не признает ее наличия. Реакции избегания, ухода из ситуации позволяют уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент стресса до изменения самой ситуации. Их использование может быть связано с преобладанием в поведении мотивации избегания неудачи либо наличием внутриличностных конфликтов [18]. Копинг-стратегия *Ментальное отстранение* встречается чаще всего в ситуациях рабочего стресса у сотрудников с экстернальным локусом контроля [19]. Отвлечение от намеченной цели или полностью отказ от нее может негативно сказываться на профессиональной деятельности.

Копинг-стратегия *Использование алкоголя и наркотиков* оказалась единственной стратегией, которая отрицательно коррелирует с адаптацией. Это можно объяснить тем, что из всех копинг-стратегий она является однозначно неконструктивной. Данная стратегия преобладает, когда уровень стресса высок, а ресурсы личности истощены [18]. Подобная стратегия дает временное облегчение в ситуации стресса, но может привести к трудностям в развитии более адаптивных копинг-стратегий, межличностным конфликтам и ухудшению здоровья [18; 123].

Корреляции между копинг-стратегиями сотрудника и уровнем его адаптации с точки зрения руководителя представлены в табл. 2.

Связь копинг-стратегий и уровня профессиональной адаптации, оцениваемого руководителем

Коэффициенты ^а						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. Ошибка	Бета		
Конструктивные копинги	(Константа)	63,222	8,164		7,744	,000
	Положительное истолкование и рост	2,248	,687	,381	3,271	,002
Неконструктивные копинги	(Константа)	71,931	6,526		11,023	,000
	Фокус на эмоциях	1,819	,658	,329	2,767	,007

а. Зависимая переменная: адаптация (с точки зрения руководителя)

Конструктивные копинги и адаптация. В уравнение регрессии включен один предиктор (конструктивная копинг-стратегия): *Положительное истолкование и рост*. Зависимой переменной выступает адаптация сотрудника, которая оценивалась руководителем. Величина $p < 0,05$ свидетельствует о значимой корреляции переменных. Стандартный коэффициент регрессии $\beta = 0,381$ статистически достоверен. Независимая переменная положительно коррелирует с зависимой переменной.

Сотрудники, которые извлекают пользу из ситуации через личностный рост или рассматривают ее в более благоприятном свете, оцениваются руководителем как хорошо адаптирующиеся. Такая стратегия поведения очень важна в профессиональной жизни, так как за весь профессиональный период на пути у человека встречается много трудностей, которые вызывают стресс. Для руководителей этот вид копинга может быть ценен потому, что они заинтересованы в личностном росте своих сотрудников.

Неконструктивные копинги и адаптация. В уравнение регрессии включен один предиктор (неконструктивная копинг-стратегия): *Фокус на эмоциях и их выражение*. Зависимой переменной выступает адаптация сотрудника, которая оценивалась руководителем. Величина $p < 0,05$ свидетельствует о значимой корреляции переменных. Стандартный коэффициент регрессии $\beta = 0,329$ статистически достоверен. Независимая переменная положительно коррелирует с зависимой переменной.

Копинг-стратегия *Фокус на эмоциях и их выражение* описывает поведение, для которого характерно повышенное осознание эмоциональных переживаний и тенденция к выражению чувств. Положительную корреляцию данного копинга и адаптации можно объяснить особенностями корпоративной культуры и профессиональной принадлежностью участников исследования. Все респонденты — продавцы товаров общего потребления, для осуществления успешных продаж продавцу важно общаться с покупателем на равных, заинтересовать, увлечь.

Эмоциональность и активность являются в данном случае важными профессиональными качествами. С другой стороны, в целом для культуры общения в российских организациях характерна эмоциональность, открытость, экспрессивность (Л.Р. Фионова, 2010, М.Г. Подопригорова, 2012). Поэтому эмоциональное реагирование в стрессовых ситуациях может восприниматься как соответствие нормам коллектива, открытость и доверительность. Можно также предположить, что эмоциональная сдержанность в стрессовой ситуации может трактоваться как недоверие по отношению к окружающим, стремление дистанцироваться от коллег и покупателей.

Выводы

Конструктивные копинг-стратегии *Планирование* и *Положительное истолкование и рост* положительно коррелируют с самооценкой профессиональной адаптации. Планирование как копинг свидетельствует об умении анализировать ситуацию и учитывать прошлый опыт. Сотрудники оценивают адаптацию как поддающуюся контролю, а стресс, связанный с ней, — как преодолимый. Положительное истолкование и рост также описывается как один из наиболее продуктивных копингов, поскольку предполагает извлечение пользы из ситуации и развитие личностных ресурсов. Данная копинг-стратегия положительно коррелирует с профессиональной адаптацией, оцениваемой руководителем.

Неконструктивные копинг-стратегии *Отрицание*, *Ментальное отстранение* положительно коррелируют с самооценкой профессиональной адаптации. Такие копинги являются одними из наиболее популярных, они препятствуют поиску выхода из стрессовой ситуации. Копинг-стратегия *Фокус на эмоциях* положительно коррелирует с профессиональной адаптацией сотрудника, оцениваемой руководителем, что объясняется особенностями корпоративной культуры респондентов — эмоциональное реагирование в стрессовых ситуациях может восприниматься как соответствие нормам коллектива, открытость и доверительность.

Выявлена обратная связь между неконструктивным копингом *Использование алкоголя и наркотиков* и уровнем профессиональной адаптации сотрудников, оцениваемой сотрудниками. Она объясняется тем, что из всех копинг-стратегий *использование алкоголя и наркотиков* является однозначно неконструктивной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волкова Н.В. Первичная адаптация персонала как процесс усвоения организационной культуры. Автореф. ... канд. психол. наук. СПб.: СПбГУ, 2013. 24 с.
2. Маслов Е.В. Управление персоналом предприятия. М.: Инфра-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 1999. 312 с.
3. Быков С.В., Ляпина И.А. Эмоциональное выгорание как фактор трудового стресса работников психоневрологического диспансера // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2013. Сер. Психология. № 1. С. 85-93.
4. Клишин С.В. Выбор успешной копинг-стратегии как метод борьбы с профессиональным дистрессом // Сб. тез. докл. участников межвуз. науч.-практич. интернет-конф. по юридической психологии. URL: http://psyjournals.ru/icjp_2011/issue/41802.shtml (дата обращения: 31.08.2014).
5. Малышев И.В. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и ценностной сферы личности в процессе профессиональной социализации в экстремальных условиях // Известия Саратовского университета. 2010. Т. 10. Вып. 4. С. 74-78.

6. Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. № 1. С. 82-93.
7. Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // J. of Personality and Social Psychology. 1989 V. 56. Pp. 267-283.
8. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М.: Мир. 1994. 182 с.
9. Eichinger, R.W., Lombardo, M.M. Knowledge summary series: 360-degree assessment // Human resource planning. № 26 (4). Pp. 34-44.
10. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания. Куйбышев: 2012. 96 с.
11. Прайс Р. Ситуации риска // Психология социальных ситуаций. Хрестоматия / Сост. и общ. редакция Н.В. Гришиной. СПб.: Питер. 2001.
12. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 4. С. 64-74.
13. Бартош О.П., Бартош Т.П. Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков // Вестник ЮУрГУ. Сер.: Психология. Вып. 6. 2012. С. 42-46.
14. Богданова М.В. Взаимосвязь жизнестойкости с личностной зрелостью и уровнями жизнеобеспечения личности // Вестник Тюменского государственного университета. 2012. № 9. Серия «Педагогика. Психология». С. 149-156.
15. Корнев К.И. Личностные детерминанты, стратегии копинга и типы руководителей высшего и среднего звена в условиях профессиональных стрессовых ситуаций: Автореф. дисс. ... к. психол. наук. Краснодар, 2008. 23 с.
16. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3-16.
17. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: СПбГМУ. 2009. 136 с.
18. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
19. Копытов А.В., Скугаревская Е.И. Копинг-стратегии и алкогольная зависимость // Военная медицина. 2011. № 2. С. 119-128.

REFERENCES

1. Volkova, N.V. *Pervichnaia adaptatsiia personala kak protsess usvoeniia organizatsionnoi kul'tury* (Avtoref. diss. kand.) [Primary employee adaptation as a process of assimilation of organizational culture (Extended abstract of Cand. Sci.)]. St-Petersburg, 2013. 24 p.
2. Maslov, E.V. *Upravlenie personalom predpriatiia* [Human resource management]. Moscow, 1999. 312 p.
3. Vykov, S.V., Liapina, I.A. Emotional burnout as a labour stress factor among employees of psychoneurologic early treatment centre. *Vestnik Samarskoi gumanitarnoi akademii. Ser. Psikhologiya — Bulletin of Samara Academy of Humanities. Series: Psychology*. 2013. № 1. Pp. 85-93.
4. Klishin, S.V. Choice of successful coping strategy as way to struggle with occupational distress / In: *Sbornik tezisev uchastnikov mezhvuzovskoi nauchno-prakticheskoi internet-konferentsii po iuridicheskoi psikhologii* [Collected Reports of Participants of the Scientific Practical Internet Conference on Law Psychology]. URL: http://psyjournals.ru/icjp_2011/issue/41802.shtml (31.08.2014).
5. Malyshev, I.V. Relationship between emotional burnout and personal values in the process of professional socialization in extreme conditions. *Izvestiia Saratovskogo universiteta — Bulletin of the Saratov University*. 2010. Vol. 10. Issue 4. Pp. 74-78.
6. Ivanov, P.A., Garanian, N.G. COPE questionnaire aprobaton. *Psikhologicheskaia nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*. 2010. № 1. Pp. 82-93.

7. Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989 Vol. 56. Pp. 267-283.
8. Remshmidt, Kh. *Podrostkovyi i iunosheskiy vozrast: Problemy stanovleniia lichnosti* [Childhood and adolescence: Problems of Personal Growth]. Moscow, 1994. 182 p.
9. Eichinger, R.W., Lombardo, M.M. Knowledge summary series: 360-degree assessment. *Human resource planning*. 26 (4). Pp. 34-44.
10. Kuznetsova, E.V., Petrovskaia, V.G., Riazantseva, S.A. *Psikhologiiia stressa i emotsional'nogo vygoraniia* [Psychology of Stress and Emotional Burnout]. Kuibyshev, 2012. 96 p.
11. Prais, R. Situations of risk / In: *Psikhologiiia sotsial'nykh situatsii. Khrestomatiia* [Psychology of Social Situation; a reader] / compiled by N.V. Grishina. St-Petersburg, 2001.
12. Bodrov, V.A. Cognitive processes and psychological stress. *Psikhologicheskii zhurnal — Psychological Journal*. 1996. Vol. 17. № 4. Pp. 64-74.
13. Bartosh, O.P., Bartosh, T.P. Age and gender peculiarities of adolescent coping behavior. *Vestnik IuUrGU. Ser.: Psikhologiiia — Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology*. 2012. Vol. 6. Pp. 42-46.
14. Bogdanova, M.V. Correlation of personal vitality with maturity and levels of individual life necessities supply. *Vestnik TiungU. Serii: Pedagogika. Psikhologiiia — Herald of the Tyumen State University. Series: Education Science. Psychology*. 2012. Vol. 9. Pp. 149-156.
15. Kornev, K.I. *Lichnostnye determinanty, strategii kopinga i tipy rukovoditelei vysshego i srednego звена v usloviakh professional'nykh stressovykh situatsii* (Avtoref. diss. kand.) [Personal Determinants, Coping Strategies and Types of Managers of Top and Middle Level in Conditions of Professional Stressful Situations (Extended abstract of Cand. Sci. Diss.)]. Krasnodar, 2008. 23 p.
16. Antsyferova, L.I. Personality in a difficult living condition: reinterpretation, transformation of situation and psychological defense. *Psikhologicheskii zhurnal — Psychological Journal*. 1994. № 1. Pp. 3-16.
17. Isaeva, E.R. *Koping-povedenie i psikhologicheskaiia zashchita lichnosti v usloviakh zdorov'ia i bolezni* [Coping Behavior and Personal Psychological Defense in Conditions of Health and Illness]. St-Petersburg, 2009. 136 p.
18. Berezin, F.B. *Psikhicheskaiia i psikhofiziologicheskaiia adaptatsiia cheloveka* [Psychological and Psychophysiological Human Adaptation]. Leningrad, 1988. 270 p.
19. Kopytov, A.V., Skugarevskaia, E.I. Coping strategies and alcohol addiction. *Voennaia meditsina — Military Medicine*. 2011. № 2. Pp. 119-128.

Авторы публикации

Зарубко Елена Юрьевна — доцент кафедры общей и социальной психологии Института педагогики и психологии Тюменского государственного университета, кандидат психологических наук

Вакарина Наталья Сергеевна — студентка Института педагогики и психологии Тюменского государственного университета

Authors of the publication

Elena Yu. Zarubko — Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Department of General and Social Psychology, Institute of Psychology and Pedagogics, Tyumen State University

Natalya S. Vakarina — Student, Institute of Psychology and Pedagogics, Tyumen State University