

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт психолого – педагогического образования
Кафедра социальной психологии

КИРСАНОВ ЕГОР ИЛЬИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ РАБОТНИКОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ
(НА ПРИМЕРЕ ГУФСИН ИК)**

Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология трудовой деятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
к.п.с.н., доцент КГПУ
им. В.П. Астафьева
Груздева О.В.

0.7 8.06.18
Научные руководители:
к.п.с.н., доцент КГПУ
им. В.П. Астафьева
Титова О.И.

ОИ- 08.06.18
к.п.с.н., доцент кафедры
психологии труда и инженерной
психологии СибГУ
им. М.Ф. Решетнева
Ливак Н.С.

Ливак 08.06.18
Дата защиты

Обучающийся:
Кирсанов Е.И.

Кирсанов 8.06.2018
Оценка

Реферат

Дипломная работа 63 с., иллюстраций 11, таблиц 6, источников 21, приложений 4

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ РАБОТНИКОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ (НА ПРИМЕРЕ ГУФСИН ИК-6).

Цель работы - исследовать копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях на примере ГУФСИН ИК-6.

Объект исследования - копинг-поведение.

Предмет исследования - копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях в процессе трудовой деятельности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что работники ГУФСИН в стрессовых ситуациях придерживаются продуктивным стратегиям копинг-поведения.

Практическая значимость результатов исследования определяется возможностью их применения для научения работников ГУФСИН ИК-6 конструктивного разрешения стрессовых ситуаций.

Значимость работы: высокая

Содержание

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы исследования копинг-поведения работников организации в стрессовых ситуациях.....	6
1.1 Содержание понятия «стрессовая ситуация» в психологии.....	6
1.2 Понятие «копинг-поведение» в психологии, копинг-механизмы и механизмы психологической защиты.....	12
1.3 Факторы формирования копинг-стратегий.....	22
Вывод по первой главе.....	28
Глава 2 Эмпирическое исследование копинг-поведения работников ГУФСИН ИК-6.....	30
2.1 Организация и методики эмпирического исследования копинг-поведения работников ГУФСИН ИК-6.....	30
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования копинг-поведения работников ГУФСИН ИК-6.....	33
2.2.1 Описание первичных данных.....	33
2.2.2 Анализ результатов эмпирического исследования копинг-поведения работников в исправительной колонии.....	36
2.3 Методические рекомендации психологической службе ГУФСИН ИК-6 по улучшению стратегий копинг-поведения работников.....	40
Выводы по второй главе.....	45
Заключение.....	46
Список использованных источников.....	48
Приложение А (обязательное) иллюстративная часть.....	51
Приложение Б (справочное) методика «Диагностика коммуникативного контроля» М. Шнайдер.....	60
Приложение В (справочное) методика «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В.В. Бойко.....	61
Приложение Г (справочное) методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер.....	63

Введение

В условиях стресса психологическое привыкание человека происходит, главным образом, посредством двух механизмов: психологической защиты и копинг-механизмов. Они могут иметь различную стрессовую нагрузку в подчиненности от их субъективных оценок. Стрессовое событие происходит с оценки внутреннего или внешнего стимула, в результате возникает копинг-процесс. Реакция идет, когда сложность задачи превосходит энергетическую мощность привычных реакций. Если требования ситуации становятся как непосильные, тогда преодоление может принимать форму психологической защиты.

Обеспокоенность работодателей стрессоустойчивостью работников исправительной колонии объясняется тем, что их поведение и психологическое состояние напрямую влияет как на работоспособность, так и на психологическое состояние заключенных. Работникам нужно в первую очередь выработать реакцию на стрессовые ситуации, отойти от средств психологической защиты и подобрать конструктивные копинг-стратегии, которые будут содействовать успешному разрешению возникшей ситуации.

В трудовой сфере исправительной колонии работники повсеместно сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Это позволяет нам уяснить и рассмотреть, какие копинг-стратегии вырабатываются и направляются на преодоление стрессовых ситуаций, начиная от макрострессоров до хронических стрессоров.

Несдержанность негативных эмоций в трудовой деятельности приводит к снижению эффективности самого трудового процесса, и, это отображается как на заключенных, так и на работниках.

Вопрос о выборе копинг-поведения и сохранения психологического здоровья составляет проблему настоящего исследования.

Для исследования копинг-поведения большое значение имели работы следующих авторов: Л.И. Анцыферова, С.К. Нартов-Бачавер, Л.И. Перлин, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, А.Г. Маклаков, Л.В. Виноградова, В.А. Бодров, Н.В. Родина, А.В. Либина.

Рассматривая копинг-поведение, мы опирались на исследования А.Г. Маклакова, Р.М. Грановской, Л.И. Перлина, И.М. Никольской, Л.В. Виноградовой, Н.В. Родиной, которые позволяют определить различные варианты копинг-поведения, интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально трудных ситуаций, классификацию стратегий копинг-поведения.

В психологической литературе наряду с термином «копинг-поведение», используется и ряд других, понимаемые порой как синонимы: «копинг-стратегий», «копинг-ресурсы», «активный копинг», «планирование», «принятие».

Цель исследования - исследовать копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях на примере ГУФСИН ИК-6.

Объект исследования - копинг-поведение.

Предмет исследования - копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях в процессе трудовой деятельности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что работники ГУФСИН в стрессовых ситуациях придерживаются продуктивным стратегиям копинг-поведения.

Задачи исследования:

1) теоретический анализ различных копинг-поведения, которые возникают в стрессовых ситуациях;

2) провести эмпирическое исследование копинг-стратегий работников ГУФСИН ИК-6;

3) разработать методические рекомендации по управлению и развитию конструктивного выхода из стрессовой ситуации.

Методы исследования.

Теоретические - анализ психологической литературы.

Эмпирические - опрос, тестирование.

а) диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер);

б) диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В. Бойко);

в) копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер).

База исследования. Исследование проводилось на базе ГУФСИН ИК-6. В исследовании принимали 30 сотрудников исправительной колонии (охрана).

Этапы исследования

Первый этап - теоретический - включал изучение состояния исследуемой проблемы в психологической науке.

Второй этап - эмпирический - включал определение программы эмпирического исследования, исследование копинг-поведения среди сотрудников

Третий этап - аналитико-обобщающий. Анализировались, систематизировались и обобщались результаты эмпирического исследования. На этом этапе были сформированы основные теоретические выводы эмпирического исследования.

Практическая значимость результатов исследования определяется возможностью их применения для учения работников ГУФСИН ИК-6 конструктивно разрешать стрессовых ситуаций.

Разработаны методические рекомендации для руководителей и специалистов исправительной колонии, позволяющие активизировать деятельность работников по механизмам копинг-поведения.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, приложений.

Глава 1 Теоретические основы исследования копинг-поведения работников исправительной колонии

1.1 Содержание понятия «стрессовая ситуация» в психологии

Исходя из данных, которые прописаны в современных словарях, понятие «стресс» можно трактовать как состояние напряжения, которое возникает у человека в стрессовых ситуациях, то есть, это защитная реакция организма на воздействие на него отрицательных окружающих факторов. Что касается психологического словаря, то интерпретация данного термина в нем такая - «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах»[10, с. 437].

По мнению (Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березин, Т.В. Барлас и других), «первоначально понятие «стресс» было употреблено применительно к техническим объектам, испытывающим нагрузку и сопротивляющихся ей» [8, с. 14].

В психофизиологии данное понятие впервые было введено Уолтером Бредфордом Кенноном в 1927 году для обозначения физиологических реакций, которые возникают в организме при воздействии угрожающего организму стимула. На основе разработанной теории гомеостаза, согласно которой организм сохраняет постоянное функционирование при изменениях внешней среды, Уолтер Кеннон утверждал, что «при возникновении опасности, организм использует две стратегии: бегство или борьбу. Обе стратегии ведут к возрастанию частоты сердечных сокращений, увеличению артериального давления, изменению дыхания»[5, с. 67].

Ганс Селье определил стресс как «совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма. В теории Ганса Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на химические, физические и органические факторы. Согласно Г. Селье все биологические организмы стремятся к поддержанию состояния внутреннего равновесия функционирования. Реакция организма на внешний раздражитель выполняет одновременно защитную и приспособительную функции, результирующие показатели которых зависят от уровня устойчивости организма к воздействию различных факторов, силы и длительности влияния раздражающего стимула. Адаптационные возможности организма ограничены, их недостаток приводит к смерти»[17, с. 87].

В книге «Стресс без дистресса» Ганса Селье, стресс рассматривается как физиологическая реакция на химические, физические и органические реакции. Прописанные реакции доказывают, что:

1. Биологическим организмам присуще врожденные механизмы, которыми они поддерживают внутренний баланс своих систем.

2. Стрессоры внешнего мира своим раздражением нарушают внутренний баланс. В связи с этим, организм дает реакцию на любой стрессор, независимо от того, принят он или нет физиологическим возбуждением.

3. Развитие стресса имеет несколько стадий:

- 1) стадия тревоги;
- 2) стадия адаптация;
- 3) стадия истощения.

При первом проявлении стрессора проявляется первая стадия. Эта стадия характерна сопротивляемостью организма на нарушение доставки моторной и сенсорной информации до ЦНС. После чего, организм начинает мобилизовать резервы и подключает механизмы саморегуляции защитных процессов. Тревога утихает только в том случае, если защитные реакции оказались эффективными и постепенно организм возвращается к нормальной активности. Именно на этой стадии большинство стрессов разрешается. Эти краткосрочные стрессы называются «острые реакции» [17, с. 51].

Вторая стадия имеет название - стадия сопротивления. Эта стадия характерна тем, что сопротивление наступает при продолжительном воздействии стрессора на организм, когда возникает необходимость поддержания защитных реакций организма. Вследствие чего, происходит сбалансированное расходование физических резервов организма на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.

Третья стадия - стадия истощения. Эта стадия наступает при нарушении механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов в период борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопротивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Психологические признаки, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса:

Эмоциональные признаки. Они проявляются в беспокойстве, сниженном общем фоне настроения, склонности к частым слезам, вялости и апатии, повышенной утомляемости, в безразличии к окружающим и близким, своей собственной судьбе, повышенной возбудимости, озабоченности, появлении чувства беспомощности.

1. Депрессии. Обычно депрессия дает о себе знать появлением необычной гневливости и агрессивности, чувстве паники, постоянной раздражительности и нервозности по незначительным поводам. В стрессовой ситуации человек чувствует, что теряет контроль над некоторыми аспектами своей жизни. Симптомы ухудшения физического состояния организма и изменения поведения могут усиливаться во много раз.

2. Дезорганизованность. Стресс поглощает внимание и сводит до минимума способность концентрировать свое внимание, появляется ощущение потери контроля над собой и ситуацией. Результатом этого могут быть неряшливость, рассеянность или принятие ошибочных решений.

3. Оборонительная позиция. Появление такого сигнала отражает неадекватное требование человека к себе «быть сильным». Он не должен быть слабым, поддаваться влиянию стресса. Иногда такая позиция - не более чем игра на публику, а иногда - убеждение, которое приводит к заниженной самооценке и самобичеванию. Многие люди стараются не поддаваться надвигающемуся стрессу. В самых простых ситуациях они становятся деспотичными, любое несогласие принимают как попытку унизить их достоинство и поколебать авторитет.

3. Несамостоятельность. Некоторые люди, оказываясь в стрессовом состоянии, утрачивают способность к выполнению своих функций. Начинается процесс деградации: они хотели бы остаться прежними - уверенными в себе и дееспособными, поэтому боятся осознать появление этого сигнала, а еще больше опасаются, что их несамостоятельность заметят окружающие. Чувство вины только усиливает стресс.

4. Возникают трудности с принятием решения и выполнением задуманного. Стресс обычно означает потерю контроля, ограничение выбора. В таких условиях очень трудно принять решение, даже самое простое, а главное - его исполнить.

«Воздействие стресса на организм человека и на индивида в целом неоднозначно. С одной стороны, стрессовая реакция как следствие раздражающих факторов способствует выживанию человека в экстремальных ситуациях. С другой стороны, стресс является причиной проблем со здоровьем и психологических проблем. Положительное влияние стресса на человека можно определить в следующих положениях. Во-первых, переживание стресса служит фактором повышения стрессоустойчивости человека. Опыт переживания напряженной (трудной) ситуации приводит к формированию навыков преодоления трудностей. Во-вторых, приобретение опыта преодоления стрессовых ситуаций способствует повышению личностного потенциала человека. Формируются такие характерологические качества, которые позволяют в дальнейшем правильно оценивать ситуации и проявлять высокий уровень волевых усилий. В-третьих, ситуация стресса позволяет в некоторых случаях реализовать потребность в напряжении сил, в переживании так называемых острых ощущений.

Профессиональный стресс - напряженное состояние работающего человека, возникающее у него при достаточно длительном, более или менее интенсивном воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное непосредственно с выполняемой профессиональной деятельностью. Различают такие разновидности профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс.

В случаях информационных перегрузок, когда человек не справляется с возникшей перед ним задачей, не успевает принимать важные решения в условиях, прежде всего, острого ограничения во времени, возникает информационный стресс. Причем, как мы понимаем, напряженность еще может усиливаться, если принятие решения, выполнение ответственного

задания связаны с высокой степенью ответственности, или происходит при недостатке необходимой информации, частом или внезапном изменении заданий, требований, информационных параметров профессиональной деятельности.

Эмоциональный стресс может переживаться тогда, когда разрушаются внутренние установки, личностные ценности человека, связанные с его профессией, работой, должностью. Эмоциональный стресс возникает при наличии реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, непонимания, недоверия, несправедливости, в случаях противоречий или разрыва деловых - отношений с коллегами по работе или конфликте с руководством (это уже приближение к коммуникативному стрессу).

Коммуникативный стресс, связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, незнании приемов защиты от манипулирования, несовпадении по темпу общения.

Если попытаться отследить динамику профессионального стресса, то можно определить следующие стадии развития стрессового состояния:

- нарастание напряженности;
- собственно стресс;
- снижение внутренней напряженности.

Уточним: продолжительность первой стадии может быть разной. Один человек заводится практически мгновенно, в течение двух-трех минут, а у другого внутреннее напряжение (до сброса, вспышки, приступа) накапливается в течение нескольких дней, недель или даже месяцев. Состояние и поведение человека при стрессе резко меняется и часто на противоположное. Об этом человеке иногда говорят: он потерял свое лицо или он потерял самообладание: спокойный и сдержанный неожиданно становится суетливым, раздраженным, даже агрессивным и жестоким, живой, подвижный и общительный человек может стать мрачным, замкнутым и заторможенным. На этой стадии исчезает психологический контакт в деловом и межличностном общении, появляется отчуждение в отношениях, хотя на первой стадии стресс еще остается более или менее конструктивным и может в некоторых случаях даже повысить успешность профессиональной деятельности, постепенно ослабевает самоконтроль, и человек теряет способность сознательно и разумно регулировать собственное поведение.

Вторая стадия в развитии стрессового состояния начинается тогда, когда происходит потеря эффективного и сознательного самоконтроля (полная или частичная). Деструктивный стресс разрушительно действует на психику. Человек может осознавать свои действия или довольно плохо, или не полностью. Часто потом говорят, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все, в той или иной мере переживавшие стресс, впоследствии сожалеют о своем поведении,

поступках, делах. Вторая стадия по своей продолжительности строго индивидуальна: от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы, человек чувствует опустошение и усталость.

На третьей стадии он останавливается и задумывается о себе и своих поступках, переживает чувство вины, кается.

Пройдет какое-то время, и стресс может опять повториться. У каждого свое время, свой интервал, своя, индивидуальная форма поведения в стрессовом состоянии. Однако стрессовый сценарий проявляется не только в таких характеристиках, как частота и форма поведения и общения человека - важной и такая характеристика, как направленность стрессовой агрессии человека; на самого себя, на окружающих. Стрессовый сценарий запускается автоматически: достаточно незначительного нарушения привычного ритма и условий - и как будто против воли «включается» стрессовый механизм и начинает раскручиваться. Человек конфликтует из-за мелочей. У него искажается восприятие сотрудников и коммуникативной ситуации, близких и их отношения к нему, он придает негативное значение тем деталям, на которые в спокойном состоянии почти никогда не обращал внимание.

К негативным последствиям стресса обычно относят следующие факторы:

1. Снижение качества и эффективности действий при выполнении какой-либо задачи.

2. Нарушение когнитивных функций, усиление тенденции к необдуманному принятию решений, снижение гибкости мышления, концентрации внимания, качества мнемических способностей и тому подобное.

3. Истощение организма (физическое, психическое или эмоциональное). Физическое истощение сопровождается слабостью, хронической усталостью, упадком сил. Психическое истощение выражается в отрицательных оценках своей деятельности, себя самого и жизни в целом. Эмоциональное истощение приводит человека к переживаниям чувств беспомощности и безнадежности. Такое состояние чаще всего проявляется в деперсонализации и снижении личных и профессиональных достижений. Истощение возникает вследствие воздействия стрессора чрезмерной напряженности или вследствие хронического стресса.

4. Появление посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

5. Повреждение функционирования сердечно-сосудистой системы. Стресс обуславливает повышение артериального давления. Увеличивается, благодаря влиянию симпатического отдела автономной нервной системы и вышеуказанных гормонов, число сердечных сокращений и сердечный выброс. Повышается уровень холестерина, сыворотки крови и других жирных кислот. Холестерин, находящийся в крови, накапливается на стенках кровеносных сосудов, нарушая ток крови в различных участках тела. При нарушении кровотока в сердце высок риск развития ишемической болезни или смерти от

инфаркта миокарда, вызванного недостаточным снабжением сердца кислородом.

6. Повреждение иммунной системы. Самый важный компонент иммунной системы - лейкоциты (белые кровяные клетки). Лейкоциты делятся на три группы: фагоциты и два вида лимфоцитов (Т-клетки и В-клетки). Все эти группы клеток выполняют одну задачу: они идентифицируют и разрушают вещества, инородные организму. Здоровью человека угрожает любой фактор, понижающий количество лейкоцитов. Стресс относится именно к таким факторам.

7. Снижение качества функционирования пищеварительной системы. Во время хронического стресса выделение норадреналина вызывает спазм капилляров желудка, что препятствует выделению слизи и разрушает защитный слизистый барьер на стенках желудка. Без этой преграды соляная кислота (содержание которой во время стресса возрастает) разъедает ткань и может достигать кровеносных сосудов, что приводит к образованию кровоточащей язвы. Из-за того что в результате стресса меняется ритм сокращений толстой и тонкой кишок, может возникать диарея или запор.

8. Воздействие на функционирование мышц. Так, мигренозные головные боли - это результат сокращения и расширения сонных артерий на одной стороне головы. Фаза сокращения сопровождается повышенной световой и шумовой чувствительностью, раздражительностью, румянцем или бледностью кожи. Когда артерии расширяются, определенные химические вещества возбуждают прилежащие нервные окончания, вызывая боль. Головные боли, вызванные мышечным напряжением в результате стресса, могут охватывать лоб, челюсти и даже шею. Как и в случае головных болей, вызванных напряжением мышц, хронический стресс вызывает спазмы мышц и боль в спине.

9. Снижение репродуктивной функции. Длительное выделение глюкокортикоидов приводит к существенному снижению продукции тестостерона, что снижает половое влечение и ведет к импотенции. Стресс считают одной из причин нарушения менструального цикла у женщин. Рассмотрим поведенческие изменения человека под влиянием стресса. Как правило, у человека доминирует повышенная возбудимость, приводящая к дезорганизации поведения, утрате ряда ранее приобретенных реакций, треморе и т. п. Поведение человека, находящегося под влиянием стресса, характеризуется стереотипными действиями, снижающими приспособительные функции человека. Страдает качество восприятия, сложные формы целенаправленной деятельности, ее планирование и оценка. Анализ поведенческих реакций в ответ на стрессовые (экстремальные) воздействия позволил Л.А. Китаеву-Смыку выделить две наиболее общие формы изменений поведенческой активности при кратковременных, но достаточно интенсивных воздействиях: активно-эмоциональное и пассивно-эмоциональное реагирование.

В структуре активно-эмоционального реагирования можно выделить две фазы:

1) реализация филогенетического и онтогенетической сформированной программы адапционных, защитных реакций, действий в ответ на экстремальное воздействие, то есть фаза «программного реагирования»;

2) фаза «ситуационного реагирования», характеризующаяся наличием реакций для восстановления физиологического и психологического гомеостаза «потрясений» первой фазы.

Если активное реагирование направлено на удаление стрессового фактора (агрессия, бегство), то пассивное реагирование - на переживание экстремального фактора. Речь идет, прежде всего, о чрезмерном и неадекватном уменьшении двигательной активности, снижающей эффективность защитных действий человека» [15, с. 136].

1.2 Понятие «копинг-поведение» в психологии, копинг-механизмы и механизмы психологической защиты

В психологической литературе под копингом понимается, прежде всего, различные способы, которые позволяют человеку поддерживать психосоциальное привыкание, возникающее в период стресса. Таким образом, копинг может включать в себя такие составляющие как:

- когнитивную;
- эмоциональную;
- поведенческую.

Копинг-поведение - это прежде всего действия личности для поддержания или же сохранения равновесия между условиями среды и ресурсов, удовлетворяющими эти требования. Копинг - это способ, которым оперирует индивидуум, для того чтобы справиться со стрессом или дать конструктивный ответ на стрессовую ситуацию.

Задача копинга - поддержка благополучного состояния человека то есть, его физических и психических показателей здоровья и удовлетворения в социальных отношениях.

В практическом смысле, под копингом понимаются стратегии, которыми оперирует индивидуум для достижения адаптации или приспособления.

Главная составляющая копинга - это прежде всего поиск характеристик, которые определяют этот процесс.

В понятии «копинг» можно выделить три подхода:

1) определение копинга как свойство личности, то есть, иметь постоянную предрасположенность индивидуума к ответу на стрессовую ситуацию;

2) «копинг» можно рассматривать как один из нескольких способов психологической защиты;

3) «копинг» подразумевается как динамический процесс, помогающий индивидуума в управлении сложной для него ситуации.

Таким образом, копинг-поведение можно разбить на стратегии действий, которые человек предпринимает в ситуации психологической угрозы социальному, физическому и личностному благополучию и ведение к более успешной адаптации в самой стрессовой ситуации.

Основной функцией копинга в стрессовой ситуации является уменьшение и упрощение стресса. Р. Лазарус определяет силу стрессовой реакции не только качеством стрессора, сколько важностью самой ситуации для человека. Такая психологическая угроза благополучия человека является той ситуацией, в которой оказывается пациент со спинальной травмой.

На первых этапах адаптации к условиям, диктуемым травмой спинного мозга, прогноз состояния довольно долго остается неясным и кроме этого у пациента привычный контроль за телесными функциями ослаблен. Из-за этого, пациент в первую очередь нуждается в информировании, поддержке и еще больше в психологической и физической помощи. Проанализировав индивидуальные копинг-стратегии пациента, психологи совместно с врачами могут подбирать более эффективные и сфокусированные на индивидуальной проблеме психологические приспособления и психосоциальные интервенции.

Ричард Лазарус разделил копинг-поведение на два вида:

1. Целенаправленное поведение - предназначенное для устранения или избегания угрозы (борьба или отступление), вспомогательный элемент для изменения стрессовой связи с физической или социальной средой рассматривается как активное копинг-поведение.

2. Пассивное копинг-поведение - это поведение, которое представляет собой бессознательные формы преодоления самого стресса, которые являются защитными механизмами, предназначенные для снижения эмоционального возбуждения раньше, чем изменится стрессовая ситуация. Если же копинг-поведение осознанно выбирается индивидом, то меняется от контекста, и неосознаваемые становятся механизмы психологической защиты, в случаях их закрепления, сохраняются дезадаптивными.

Активное поведение, отмеченное Н. Хааном, отличается разной направленностью с защитой, но основываются на тождественных процессах. (Рисунок 1).

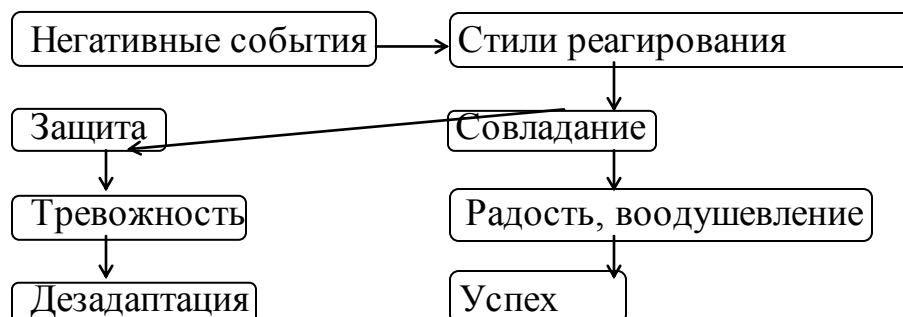


Рисунок 1- Функционирование стилей реагирования.

Копинг-процессы возникают и берут свое начало с восприятия самого стрессора. Копинг-процесс начинается в тех ситуациях, где проявляются новые требования для личности и ответ, который существовал до этого, оказывается неподходящим.

В тех случаях, когда новые требования становятся по тем или иным причинам непосильно для самого индивидуума, то копинг-процессы начинают принимать защитную форму. Психическая травма устраняется защитными механизмами за счет искажения действительности.

У пациента со спинальной травмой выявление адаптивных возможностей становится важной деталью его восстановительного процесса и работа на психологических проблемах пациента становится сфокусированной. Реабилитация и шаги к выздоровлению перво-наперво зависят от самого пациента и его совместной работы с персоналом. Роль психолога – это помочь увидеть ограничения и его потенциальные возможности

Выделяют три типа поведения, которые препятствуют достижению благополучного результата:

1. Пассивно-агрессивное поведение, которое выражается в безразличии к предложениям и перекладывании ответственности за результат на других людей.
2. Выраженная зависимость.
3. Выраженное антисоциальное поведение.

Конструктивные и неконструктивные стратегии совладающего поведения, в свою очередь рассмотрела Крюкова Татьяна Леонидовна. К конструктивным относятся:

- 1) обращение за помощью к другим людям;
- 2) достижение цели;
- 3) тщательное обдумывание проблемы и нахождение путей ее решения;
- 4) изменение своего отношения к возникшей ситуации;
- 5) изменение в самом себе, а так же в системе собственных установок и стереотипов.

К неконструктивным относятся:

- 1) пассивность;
- 2) избегание
- 3) агрессивные реакции;
- 4) импульсивное поведение;
- 5) эмоциональные срывы [9, с. 47].

Не существует общепринятой классификации типов совладания, однако, практически все построены вокруг двух типов совладания со стрессом, предложенные Ричардом Лазурусом и Стейном Фолкманом:

1) проблемно-ориентированное совладание, связанное с разрешением стрессовой ситуации.

2) эмоционально-ориентированное совладание, которое преобладает в том случае, когда когнитивная оценка говорит о том, что ничего невозможно поделать.

В зависимости от субъективной оценки возможности-невозможности что-то предпринять для изменения ситуации и происходит выбор типа совладания.

Определяют копинг в терминах черт личности как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Это точнее можно назвать копинг-стилем. Однако, поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей.

Выделяются 2 типа копинг-стилей (Таблица 1).

Таблица 1- Копинг-стили

Копинг-стиль	
Проблемно-ориентированный стиль	Субъективно-ориентированный
Рациональный анализ проблемы, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации, его проявление можно увидеть в таких реакциях как: самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.	Следствие эмоционального реагирования на ситуацию. Он не сопровождается конкретными действиями, а проявляется в виде попыток не думать о проблеме, вовлечением других в свои переживания, желанием забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе, наркотиках или компенсировать отрицательные эмоции едой.

Таким образом, среди большинства исследователей проблемы совладающего поведения нет общей договоренности, что считать копинг-поведением, что является копинг-стратегией, а что относится уже к копинг-стилю. В попытках создать стройную классификацию выделяют несколько уровней общности того, что может предпринимать индивид для совладания со стрессом: это копинговые действия, которые группируются в копинг-стратегии, которые, в свою очередь, интегрируются в копинг-стили (можно назвать это единицами копинга: более и менее крупными).

В подходе к изучению конфликта, Кеннет Томас сделал свой акцент на то, как человек реагирует и относится к конфликту. Он указывал, что «на ранних этапах их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов»». Кеннет Томас подразумевает, что возникший конфликт необходимо разрешать или исключать все препятствия. Он говорил о «бесконфликтном состоянии», то есть полная гармония на местах работы людей [11, с. 54].

Кеннет Томас считал приемлемой двухмерную модель регулирования конфликтов, которая делает акцент на защите собственных интересов.

Кеннет Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

Таблица 2 - Сетка Томаса, стили поведения в конфликте

Принуждение, соперничество, соревнование	Компромисс	Сотрудничество (решение проблемы)
Избегание, уклонение		Сглаживание, приспособление, уступчивость

Кеннет Томас своим трудом показал, что:

- 1) стиль соревнования - это прежде всего стремление удовлетворить в первую очередь только свои интересы в ущерб другому;
- 2) стиль избегание характерен отсутствием стремления к совместной работе с другими людьми и развиваться для достижения собственных целей;
- 3) компромисс;
- 4) стиль сотрудничества - это возможность прийти к альтернативе, которая будет полностью удовлетворять интересы и запросы обеих сторон;
- 5) стиль приспособление - отойти от собственных интересов во благо другого.

Работа Кеннета Томаса (стили поведения в конфликте) и научный труд Ричарда Лазуруса и Стейна Фолкмана (классификация типов совладания) в своем донесении пересекаются между собой. Если наложить «Сетку Томаса» на классификацию типов совладания, то можно выявить следующее:

1) конструктивными стратегиями по Лазурусу и Фолкману является проблемно-ориентированный тип совладания, который несет собой рациональный анализ проблемы. Это следующий вид копинг-поведения: проблемно-ориентированный копинг. У Кеннета Томаса это стиль сотрудничества. Этот копинг-поведения и стиль поведения ведут к продуктивному и качественному результату.

2) деструктивными стратегиями по Лазурусу и Фолкману является субъективно-ориентированный. Он не сопровождается конкретными действиями, то есть, избегание проблемы, вовлечение других в свою стрессовую ситуацию, применение наркотических средств, алкоголя для растворения проблемы. Это следующие виды копинг-поведения: эмоционально ориентированный копинг и копинг, ориентированный на избегание. У Кеннета Томаса это стили соревнования, избегания и сглаживания. Эти копинги и стили чаще всего ведут к проигрышу.

Исходя из соединения стилей поведения и копинг-поведения в стрессовых ситуациях, становится понятно, что они взаимосвязаны и для того, чтобы у человека преобладали конструктивные стратегии, необходимо сочетать стиль и копинг, ведь они взаимодополняют друг друга и при их совместном использовании деструкция не пропускается.

К. Томас считает, что «при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в

выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше» [11, с. 61].

Зигмунд Фрейд в своих работах первый указал термин «защита», для обозначения тех терминов, которые используются в конфликтах, и которые впоследствии могут привести как к неврозу, так и ухудшить психологическое и физическое состояние человека. Психологические защиты по первоначальным представлениям являются врожденными и выступают как средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. По словам Зигмунда Фрейда, цель защиты - это ослабление напряжения, беспокойства.

Из-за того, что личность неспособна разрешить «внутренний конфликт», возникает внутренне напряжение. В этих случаях активизируются специальные психические механизмы защиты, после чего индивидуум ограждает свое сознание от неприятных, травмирующих его переживаний.

Впоследствии это, защитные механизмы рассматриваются как функции «Я» - при угрозе целостности самой личности. Механизмы защиты отвечают за интеграцию и приспособление к реальным обстоятельствам

Индивидуальное «Я» в отдельные периоды жизни, в соответствии со своей собственной конкретной структурой выбирает различные способы защиты и может использовать его как в своем конфликте с инстинктами, так и в защите от высвобождения аффекта.

Представление о механизмах психологической защиты сформировалось в рамках психоаналитического направления в психологии. Психологическую защиту составляет ряд специфических приемов переработки переживаний, нейтрализующих патогенное влияние, которое эти переживания могут оказывать. Представление о психологической защите было введено Фрейдом и разрабатывалось его дочерью А. Фрейд. Защитные механизмы - это «адаптивные механизмы, направленные на редукцию патогенного эмоционального напряжения, предохраняя от болезненных чувств и воспоминаний и дальнейшего развития психологических и физиологических нарушений». Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

1) они, как правило, бессознательны;

2) они искажают, отрицают или фальсифицируют реальность. Механизмы психологической защиты различаются по степени зрелости. Наиболее инфантильными, незрелыми механизмами считают вытеснение и отрицание - они характерны для маленьких детей, а также для самого социально незрелого типа личности - истероидного. Подростковому возрасту более свойственны механизмы, занимающие промежуточное положение по степени зрелости: идентификация и изоляция. К наиболее зрелым защитным механизмам относятся сублимация, рационализация, интеллектуализация. Чаще описывают следующие механизмы психологической защиты.

1. Вытеснение. Механизм вытеснения был описан еще Фрейдом, который считал его центральным в формировании невротических расстройств.

Вытеснение - это механизм психологической защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы (желания, мысли, чувства), вызывающие тревогу, становятся бессознательными. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее, сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты. При вытеснении содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, а вызванное ею эмоциональное напряжение воспринимается как немотивированная тревога.

2. Отрицание - механизм психологической защиты, который заключается в отрицании, неосознавании (отсутствии восприятия) какого-либо психотравмирующего обстоятельства. Как процесс, направленный вовне, «отрицание» часто противопоставляется «вытеснению» как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. В качестве механизма психологической защиты отрицание реализуется при любых внешних конфликтах и характеризуется выраженным искажением восприятия действительности, когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе.

3. Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляется с гиперкомпенсацией. К реактивным образованиям относится замена «Эго» - неприемлемых тенденций на прямо противоположные. Например, преувеличенная любовь ребенка к одному из родителей может быть преобразованием социально недопустимого чувства ненависти к нему. Жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

4. Регрессия - возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления. Например, истерические реакции типа рвоты, сосания пальцев, детского лепета, излишняя сентиментальность, предпочтение «романтической любви» и игнорирование сексуальных отношений у взрослого человека идут в ход, когда «Эго» не в состоянии принять реальность такой, какая она есть. Регрессия, как и реактивные образования, характеризует инфантильную и невротическую личность.

5. Изоляция - отделение аффекта от интеллектуальных функций. Неприятные эмоции блокируются таким образом, что связь между определенным событием и его эмоциональным переживанием в сознании не выступает. По своей феноменологии этот механизм психологической защиты напоминает синдром отчуждения в психиатрии, для которого характерно переживание утраты эмоциональной связи с другими людьми.

6. Идентификация - защита от угрожающего объекта путем отождествления себя с ним. Так, маленький мальчик бессознательно старается походить на отца, которого боится, и тем самым заслужить его любовь и уважение. Благодаря механизму идентификации достигается также символическое обладание недостижимым, но желаемым объектом.

Идентификация может происходить практически с любым объектом - другим человеком, животным, неодушевленным предметом, идеей и пр.

7. Проекция. В основе механизма проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписываются другим людям. Агрессивный человек склонен, оценивая самого себя как личность сенситивную, ранимую и чувствительную, приписывать окружающим агрессивные черты, проецируя на них ответственность за социально неодобряемые агрессивные тенденции. Хорошо известны примеры ханжества, когда индивид постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

8. Замещение. Действие этого защитного механизма проявляется в своеобразной «разрядке» подавленных эмоций, обычно враждебности и гнева, направленных на более слабых, беззащитных (животных, детей, подчиненных). При этом субъектом могут совершаться неожиданные, в ряде случаев бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

9. Рационализация - псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. Наиболее яркие проявления механизма рационализации получили название «кислый виноград» и «сладкий лимон». Защита по типу «кислого винограда» заключается в обесценивании недостижимого, снижении ценности того, что субъект получить не может. Защита по типу «сладкого лимона» имеет своей целью не столько дискредитацию недостижимого объекта, сколько преувеличение ценности того, чем человек реально обладает. Механизмы рационализации наиболее часто используются в ситуациях потери, защищая от депрессивных переживаний.

10. Сублимация - психологическая защита посредством десексуализации первоначальных импульсов и преобразования их в социально приемлемые формы активности. Агрессивность может сублимироваться в спорте, эротизм - в дружбе, эксгибиционизм - в привычке носить яркую броскую одежду. [13, с. 153].

Анна Фрейд в своих трудах расширила представления о защите, можно отметить, что она обобщила и систематизировала представления о механизмах психической защиты. Также Анна Фрейд отметила, что защитные механизмы способны предотвращать дезорганизацию и распад поведения, поддерживать саморегуляцию личности. По мнению Анны Фрейд, прежде всего набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности [19, с. 140].

Защитные механизмы в современном представлении представляют собой продукты развития и научения, которые в подсознании запускаются в ситуации конфликта, стресса и фрустрации.

Единой классификации механизмов психологической защиты не существует, хотя имеется множество попыток их группировки по различным основаниям.

Джордж Вайлент предложил типологию защитных механизмов по уровню их зрелости в континууме «примитивность – зрелость», эта классификация получила широкое признание и до сих пор пользуется большой популярностью: (Таблица 3).

Таблица 3- Уровни защитных механизмов

Уровень I	Психотические механизмы (отвержение реальности, искажение, иллюзорная проекция).
Уровень II	Незрелые механизмы (фантазия, проекция, уход в болезнь, компульсивность и др.).
Уровень III	невротические механизмы (интеллектуализация, формирование реакции, смещение, диссоциация).
Уровень IV	Зрелые защиты - (сублимация, альтруизм, супрессия, антиципация, юмор).

Среди отечественных исследователей наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты внес Филипп Вениаминович Бассин. Он подчеркивал, что главное в защите сознания от дезорганизующих его влияний психической травмы - это понижение субъективной значимости травмирующего фактора. По мнению автора, основным в психологической защите является перестройка системы установок, направленная на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращающая дезорганизацию поведения. Это перекликается с предположениями других авторов о связи восприятия стрессора, его когнитивной оценки с перцептивной. В ходе исследований, проведенных сотрудниками группы Э. Костандова, была полностью подтверждена гипотеза о нервных механизмах изменения осознания внешних явлений под влиянием отрицательных реакций. Регистрация биоэлектрических и вегетативных реакций на эмоционально значимые стимулы, еще не осознаваемые субъектом, позволила предположить существование сверхчувствительного механизма, который на основании информации, не достигающей уровня сознания, способен оценить эмоциогенное значение раздражителя, повысить порог восприятия и вызвать соответствующую когнитивную переоценку.

По мнению Ф. Березина, механизмы психологической защиты обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное напряжение. Он выделяет четыре типа механизмов психологической защиты (Таблица 4).

Таким образом, механизмы психологической защиты обеспечивают регулятивную систему стабилизации личности, направленную, прежде всего, на уменьшение тревоги, неизбежно возникающей при осознании конфликта или препятствии к самореализации. В широком психологическом контексте психологическая защита включается при возникновении негативных, психотравмирующих переживаний и во многом определяет поведение личности, устраняя психический дискомфорт и тревожное напряжение. По

своим проявлениям она является формой бессознательной психической активности, формирующейся в онтогенезе на основе взаимодействия типологических свойств с индивидуальным, конкретно-историческим опытом развития личности в определенной социальной среде и культуре. С помощью механизмов психологической защиты Я человека стремится удерживать систему отношений в устойчивом положении. Происходит ослабление эмоционального конфликта и стабилизация позитивной Я-концепции.

Таблица 4- Механизмы психологической защиты

Механизмы	Характеристика
Препятствующие осознанию факторов, вызывающих тревогу.	Вызывающие тревогу факторы не воспринимаются и не осознаются (вытеснение и отрицание).
Позволяющие фиксировать тревогу на определенных стимулах (фиксация тревоги).	Тревога связывается с каким-то определенным объектом, не связанным с причиной, вызвавшей тревогу (перенесение, некоторые формы изоляции).
Снижающие уровень побуждений (обесценивание исходных потребностей).	Уменьшение тревоги может быть достигнуто за счет снижения уровня побуждений и обесценивания исходной потребности (регрессия, гиперкомпенсация).
Модификация тревоги за счет формирования устойчивых концепций (концептуализация).	Идеаторная переработка тревоги, результатом которой становятся частные или общие представления, направляющие поведение индивидуума (проекция, рационализация).

Психологическая защита задает направление копингу, формирующемуся в более поздние сроки онтогенетического развития и закрепляющемуся в процессе накопления жизненного опыта. Диапазон используемых человеком в процессе жизни стратегий по разрешению ситуаций и преодолению требований среды зависит от сложившихся в раннем детстве структуры ведущих типов психологической защиты. При этом ведущая в структуре личности психологическая защита будет влиять как на когнитивную оценку стрессового события, так и на выработку соответствующих ей стратегий поведения по преодолению данного события. Она как бы «задает коридор» для формирования последующего копинг-поведения.

Совладание со стрессом зависит от типа переживаемого эмоционального состояния. На сегодняшний день очень мало известно о том, как совладание формируется эмоциональным состоянием, но по всей вероятности, каждая из эмоций и каждая ситуация, провоцирующая эмоциональное состояние, обуславливает определенный специфический паттерн совладания со стрессом.

Нормативное функционирование механизмов защиты обеспечивает стабильность и упорядоченность индивидуальной картины мира. На фоне действующих механизмов защиты, поддерживающих целостность психический гомеостаз, личность более или менее адекватно оценивает события и осуществляет осознанное, последовательное и целенаправленное

приспособительное поведение, позволяющее сохранять баланс между требованиями внешней среды и внутренними потребностями. Напротив, повышенные (выше нормативного уровня) психологические защиты приводят к тому, что человек все время прибегает к защитному поведению, не в состоянии адекватно воспринимать (отражать) объективную реальность, что способствует потере адаптации, нарастанию внутреннего эмоционального напряжения. Ф. Березин указывал, что в ситуациях неопределенности происходит интенсификация поиска наиболее адекватных форм поведения, т.е. усиление поисковой активности. В результате включения психологических защит эффективность поисковой активности (адаптивность поведения) будет зависеть от характера и выраженности защит. Если психологические защиты, обеспечивающие реориентацию личности по отношению к среде, способствуют адекватной ориентации поиска, то возрастает роль поисковой активности. Если же внутриспсихическая реорганизация оказывается неадекватной, она может способствовать нарушению психической адаптации. Характер поисковой активности зависит от преобладающего механизма интрапсихической адаптации. В целом в отечественной литературе механизмы психологической защиты и механизмы совладания (копинг-поведения) рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов индивида

По мнению Б. Карвасарского, процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, в то время как процессы компенсации и особенно защиты, направлены на смягчение психического дискомфорта. Е. Чехлатый считает, что отличие механизмов совладания от механизмов психологической защиты в том, что первые используются индивидом сознательно, а вторые - неосознаваемы и пассивны. На сегодняшний день при постановке психотерапевтических задач принято объединять защитные механизмы и копинг-механизмы в целостную систему адаптивных реакций личности.

1.3 Факторы формирования копинг-стратегий

В рамках изучения факторов формирования копинг-поведения особое место занимают вопросы о роли различных личностных структур в данном процессе. Одним из наиболее существенных таких образований. Самооценкой в самом широком смысле называют ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятой им системы ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции.

Самооценка - достаточно сложное образование человеческой психики. Она возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания, которая проходит различные этапы и находится на разных уровнях развития в ходе становления самой личности. Поэтому самооценка постоянно изменяется, совершенствуется. Процесс установления самооценки не может быть конечным, поскольку сама личность развивается, а, следовательно, меняются и ее представления, понятия о себе, эмоционально-ценностное отношение к себе. Все это и приводит к изменению содержания, способа выработки самооценки и меры ее участия в регуляции поведения личности.

Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности.

В регулировании поведения самооценки принадлежит особая роль, она выступает «стержнем» всего процесса саморегулирования поведения на всех этапах его осуществления, включается в структуру мотивации, определяет направленность саморегулирования, выбор средств его осуществления, и наконец, значительно влияет на интерпретацию достигнутого эффекта поведения. Вместе с тем в процессе саморегулирования поведения в различных видах социального взаимодействия самооценка непрерывно развивается, корректируется, углубляется дифференцируется.

Самооценка также является основным компонентом «Я-концепции».

Игорь Семёнович Кон утверждал, что у человека существует устойчивая тенденция строить на основе представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию собственного опыта. «Я-концепция» здесь действует как внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации [6, с 74].

Тамотсу Шибутани говорил о соотношении Я-образа и Я-концепции, в качестве одного из изменчивых компонентов самосознания определяет Я-образ. Каждый человек, считает автор, должен сформировать Я-образ, то есть представление о том, как он выглядит в глазах других людей, включенных в соответствующую ситуацию. Я-образы возникают тогда, когда появляются препятствия в действии. Также Тамотсу Шибутани считает, что формирование Я-образов есть распространение адаптивной тенденции [21, с. 183].

Эллиот Аронсон опираясь на теорию когнитивного диссонанса, автор выделяет три вида копинг-механизмов, способствующих сохранению позитивной Я-концепции и поддержанию самооценки на должном уровне:

1. Самоубеждение. Несоответствие поведения Я-концепции. Ослабление диссонанса происходит путем смены поведения или изменением установок;
2. Сохранение самооценки. Диссонанс возникает в межличностных отношениях и в сфере самоопределения. Ослабление диссонанса, достигается дистанцированием или принижением уместности задачи.
3. Самосовершенствование - устранение угрозы Я-концепции путем поиска дополнительного социального признания этого аспекта идентичности [1, с. 82].

Шелли Тейлор отмечает, что люди склонны искать и интерпретировать ситуации, которые соответствуют их уже существующим Я-концепциям, и выбирают копинг-механизмы избегания или сопротивления ситуациям, которые не соответствуют существующим у них Я-концепциям. Этот процесс получил название подтверждения собственного «Я».

Подтверждение собственного «Я» - процесс, включающий в себя поиск и интерпретацию ситуаций, подтверждающих представление человека о самом себе, и уклонение от ситуаций и обратных связей, не совпадающих с данным представлением, или сопротивление им.

Менее удачным способом совладания с трудными ситуациями, как отмечает автор, является создание препятствий самим себя. Это совершение действий, создающих непреодолимые препятствия для успеха, с тем, чтобы в дальнейшем, испытав поражение как неизбежный результат предыдущих действий, получить возможность объяснить его этим препятствием, а не недостатком собственных способностей и усилий.

Люди, регулярно использующие препятствия, склонны к применению практических стратегий сдерживания и концентрации внимания на отрицательных результатах. В итоге этого они имеют более слабые навыки обучения, гораздо хуже успевают в учебе и обладают более слабой психологической адаптацией.

Для того, чтобы выяснить в каких адаптивных процессах возникает необходимость изменения и развития Я-концепции, Даниил Яковлевич Райгородский подчеркивает необходимость различать три разновидности адаптации, которые могут иметь характер устойчивых адаптивных стратегий: адаптация личности путем преобразования или полного преодоления проблемной ситуации в том числе различных видов конфликтов - это активная, преимущественно незащитная адаптация; адаптация путем ухода из проблемной ситуации - это пассивная адаптация, бегство, поиск новых, более благоприятных для обеспечения безопасности и удовлетворения потребностей копинг стратегия; адаптация с сохранением проблемной ситуации и приспособления к ней[14, с. 43].

Последняя адаптивная стратегия может осуществляться: путем преобразования восприятия и истолкования ситуации, то есть создания ее непроблемного субъективного образа; и путем более глубокого изменения самой личности, в первую очередь ее Я-концепции. Д.Я. Райгородский утверждает, что адаптивные подструктуры самосознания возникают в первую очередь в результате систематического использования этой последней разновидности адаптивной стратегии[14, с. 61].

В своем исследовании Виктория Голованевская исследует наличие взаимосвязи между предпочтением копинг-стратегии и основными параметрами Я-концепции. Виктория Голованевская отмечает, что как активное начало и ведущий регулятор поведения Я-концепция способствует достижению внутренней согласованности личности, она является и важным фактором в интерпретации уже имеющегося опыта, и источником ожиданий. Ситуации

требующие совладания, традиционно определяются как более сложные и представляющие большую угрозу адаптации человека, чем обыденные ситуации. Следовательно, для их преодоления необходимо прикладывать усилия и реализовать свои возможности на более высоком уровне, задействовать весь свой потенциал, актуализировать те способности и умения, применение которых не требуется в обычных условиях. Таким образом Виктория Голованевская делает вывод, что в выборе конструктивных способов копинг-поведения необходимо иметь реалистическое представление о собственных возможностях, то есть реалистическую оценку самого себя.

«Необходимость копинг-стратегий появляется в кризисных ситуациях и призвана снизить психологическое напряжение и тревожность, интенсивность которых обусловлена по меньшей мере двумя обстоятельствами - личностным, субъективным фактором и реальной ситуацией. Под субъективным фактором следует понимать личностные характеристики, которыми определяется интенсивность психологического дискомфорта. Индивидуальные реакции на психологический дискомфорт могут быть неосознанными, так как основаны на различиях темперамента и в силу того, что имеют опыт повторения, выпадают из-под сознательного контроля. Это справедливо в тех случаях, когда дискомфорт вызывается повседневными, периодически возникающими стрессовыми ситуациями. Более того, одна и та же ситуация вызывает у разных людей психологическое потрясение различной интенсивности, что обусловлено такими свойствами личности, как самооценка, темперамент. Копинговые действия образуют стратегии, копинговые стратегии образуют копинговые стили поведения, а те характеризуются функциональностью или, наоборот, дисфункциональностью. Функциональные копинг-стили направлены на преодоление проблемы, дисфункциональные содержат непродуктивные стратегии, а это значит, что копинг-стили различаются по принципу эффективности и непродуктивности»[13, с. 47].

Многие классификации копинг-стратегий ориентировались на Лазаруса и Фолкмана и составлялись по принципу проблема - отношение к проблеме или работа над проблемой - работа над отношением к проблеме. Согласно классификации, предложенной Э. Фрайденбергом, стратегии сгруппированы в три категории:

- 1) продуктивный копинг (работа над преодолением проблемы с сохранением оптимизма и взаимодействия с окружающими);
- 2) непродуктивный копинг (изоляция в связи с неспособностью противостоят проблеме);
- 3) обращение к другим (за поддержкой в решении проблемы). Как видим, наряду с эффективностью и неэффективностью стратегий, здесь выявляется такой аспект, как социальная активность, который не может однозначно оцениваться как эффективный или неэффективный.

Дж. Амирхан на основании анализа копинг-ответов на стресс раз-работал одну из наиболее удачных методик, выявляющих базовые копинг-стратегий. Здесь выделяются три группы копинг-стратегий:

- 1) разрешение проблем - стратегия, при которой человек максимально использует свои возможности решить проблему,
- 2) избегание - стратегия, при которой человек избегает контактов с окружающей средой, пытаясь уйти от проблемы; в пассивной форме это может быть употребление алкоголя, наркотиков, в активной - суицид,
- 3) поиск социальной поддержки - активная поведенческая стратегия, при которой человек обращается за поддержкой к окружающим.

«В современной психологической науке копинг-стратегии изучаются в различных ракурсах в соответствии с различными видами деятельности. Анализируя проблему, несложно заметить определенную тождественность понятий копинг-реакция, копинг-стратегия и копинг-поведение, свободно употребляемых в специальной литературе, где копинг охватывает широкую сферу, от бессознательных психологических защит до осознанного и целенаправленного умения совладать со стрессовыми и тревожными ситуациями. Для внесения ясности в терминологию попробуем проанализировать эти понятия. Предположим, цель копинг-процесса - выработать копинг-поведение, чтобы преодолеть стрессовую ситуацию, устранить психологический дискомфорт и обрести эмоциональную устойчивость. При возникновении стрессогенной ситуации копинг-процесс переходит от реакции к осознанной выработке стратегии, что образует поведение. Это означает, что копинг-процесс включает в себя этапы функционирования, начальным из которых является формирование копинг-реакции. Подчеркнем, что изначально понятие копинга рассматривалось именно в контексте экстремальных ситуаций, далее распространившись и на повседневные миникризисы. Необходимо отметить важное различие между копингом и защитным психологическим механизмом. Защитный механизм, имея целью преодолеть психологическое напряжение и тревогу, в большинстве случаев искажает информацию, а копинг-образование - нет» [18, с.73].

Копинг-стратегия вырабатывается осознанно, что в самом широком понимании включает в себя любые попытки привыкнуть, совладать, преодолеть проблемные ситуации или уклониться от них. Большое внимание уделяется взаимосвязи эмоционального состояния и копинг-образований, а именно - как и с какой интенсивностью эмоциональное состояние в момент возникновения стрессогенной ситуации влияет на формирование копинг-образования. И наоборот - как копинг-стратегия влияет на эмоциональное состояние человека. В данном контексте копинг-стратегии в основном принимают очертания эффективных или неэффективных, где эффективность означает снижение уязвимости к стрессам и повышение эмоциональной устойчивости. Сфокусированные на проблеме копинг-стратегии предполагают низкий уровень отрицательных эмоций в стрессогенных и социально неопределенных ситуациях, в основном контролируемых.

Нельзя не учитывать, что состояние тревожности воздействует на формирование копинг-поведения. Выбор той или иной модели копинг-поведения обусловлен как индивидуальными психологическими особенностями

(темперамент, уровень тревожности, особенности мышления и характера), так и социально-психологическим опытом личности. Копинг-реакция и дальнейший выбор копинг-стратегии меняется согласно социальным параметрам сложившейся ситуации. Практически все исследователи копинг-образования подчеркивают различия в способах преодоления трудностей, обусловленных поло-ролевыми критериями. Так, женщины более склонны выбирать эмоционально сфокусированные копинг-стратегии, а мужчины - проблемно сфокусированные, направленные на преобразование внешней ситуации.

Хельмут Ремшмидт отмечает, что новые раздражители, появляющиеся в процессе развития, дают новые поводы для конфликтов и их преодоления. Под копинг-механизмами Хельмут Ремшмидт понимает «процесс конструктивного приспособления», в результате которого данное лицо оказывается в состоянии справиться с предъявленными требованиями таким образом, что трудности преодолеваются и возникает чувство роста собственных возможностей, а это в свою очередь, ведет к положительной самооценке.

Хельмут Ремшмидт считает, что стратегия преодоления трудностей необходима при столкновении с новыми требованиями, решение проблем требует от подростков новых конструктивных подходов, догадок, способностей, открытие неизвестных ранее возможностей своей личности. Все это предполагает наличие, по мнению автора, соответствующих когнитивных способностей, однако необходимо учитывать и эмоциональные компоненты.

Развитие разновидностей копинг стратегий в психоанализе связывается с возникновением в онтогенезе различных типов тревоги.

Идеи психоанализа позволяют заключить, что каждая из копинг стратегий развивается сначала как средство овладения некоторой специфической конкретной ситуацией, и связывается с конкретной фазой детского развития.

Также отмечается привязанность генезиса стратегий копинг-поведения с хронологией возникновения когнитивных. Данные идеи наиболее ярко наблюдаются в структурной теории Роберта Плутчика. Согласно данной концепции в числе первых должны возникать способы, связанные с перцептивными процессами (избегание), затем – с процессами памяти, а именно, с забыванием информации. Самыми последними, по мере развития процессов мышления и воображения, формируются и наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации.

Для понимания генезиса копинг стратегий личности большой интерес представляет определение причин их формирования. Иначе говоря, встает вопрос о принципиальных характеристиках стимульных ситуаций и факторах, способствующих формированию устойчивых моделей реагирования (копинг-стратегий). Вариант решения этих вопросов представлен в исследовании Л.Р. Гребенникова. Все выделенные им факторы, влияющие на процесс образования копинг-стратегий, можно условно разделить на внешние (средовые) и С (личностные). К внутренним факторам отнесены:

Факторы, влияющие на процесс образования копинг-стратегий, представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Факторы, влияющие на процесс образования копинг-стратегий

Внутренние	Внешние
1.Динамические особенности психики субъекта. 2.Опыт решения проблем адаптации. 3.Особенности удовлетворения базовых психологических потребностей личности.	1.Наличие специфической (эксquisite) ситуации. 2.Дестабилизирующее воздействие среды

Следует отметить неравноценность внешних факторов. Так, наличие специфической ситуации как условия формирования и актуализации копинг стратегий, носит разовый (ситуативный) характер и имеет непосредственное влияние на проявление той или иной формы копинг-поведения, выступая своеобразным механизмом ее запуска. В то же время дестабилизирующее воздействие среды будет играть роль в генезисе копинг стратегий лишь в случае его пролонгированного характера. Причем влияние его на особенности копинг-поведения будет опосредовано внутренними особенностями индивида (в частности, рассмотренными выше), которые разовьются под влиянием этого воздействия.

По мнению некоторых авторов, копинг стратегии возникают в фрустрирующих ситуациях, закрепляются в арсенале поведения при повторении сходных ситуаций, актуализируются в них и обеспечивают адаптацию личности.

Вывод по первой главе

Объединение защитных механизмов и копинг-механизмов в целостную систему психологической адаптации личности представляется вполне естественным и целесообразным, так как механизмы приспособления личности к стрессовым и другим жизненным ситуациям чрезвычайно многообразны - от активных гибких и конструктивных копинг-стратегий, до пассивных, ригидных и дезадаптивных механизмов психологической защиты. Анализируя принятую некоторыми авторами позицию, отметим, что наибольшее сомнение вызывает положение о том, что основным средством адаптации личности в социальной среде является стандартизация ситуаций. В современных условиях, отличающихся высокой динамичностью, стандартизация поведения не может обеспечить эффективность социальной адаптации.

Таким образом на основе теоретического анализа выявлена взаимосвязь копинг поведения как – «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные, или превышающие ресурсы человека». Копинг - это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние», и социально-психологической адаптации. Анализируя теоретические данные выявляются недостатки системы подготовки и адаптации сотрудников на предприятиях, в трудовых коллективах. Из этого следует, что возрастает актуальность проведения профессиональных тренинговых программ на предприятиях для адаптации персонала с последующим анализом полученных данных и разработкой рекомендаций по адаптации.

Заключение

Работники, которые сталкиваются с такими эмоциональными барьерами как: неумение управлять эмоциями, неадекватное проявлении эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сблизаться с людьми на эмоциональной основе склонны к копингу, ориентированному на избегание, что дает понять о неразрешенности конфликта и дальнейшему сталкиванию с ним, что может привести к усложнённым психическим реакциям, как сотрудников, так и заключенных.

Работники, которые сталкиваются с такими эмоциональными барьерами как: неумение управлять эмоциями, доминирование негативных эмоций, придерживаются отвлечению, ориентированному на избегание. Это диссимуляции, работники пытаются себя убедить в отсутствии реальной опасности, игнорируют сигналы, что может привести к отрицательному поведению заключенных в их адрес.

Работники, которые сталкиваются с такими эмоциональными барьерами как: неумение управлять эмоциями, склонны к социальному отвлечению, ориентированному на избегание. Такой подход способен помочь избавиться от стресса, но для окружающих он может быть неприятен и уместен. Окружение не готово постоянно оказывать таким сотрудникам поддержку, которые находятся в стрессовом состоянии.

Большинство работников исправительной колонии с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций.

Результаты методики Бойко показали: у 46% респондентов от 6-8 баллов, у них есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении. У 16% респондентов 9-12 баллов - свидетельство того, что их эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами. У 6% респондентов 13 баллов и больше - эмоция явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, они подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям. Что касается остальных 32% респондентов, то они набрали не более 5 баллов, эмоции обычно не мешают им общаться с партнерами. Эти результаты показывают, что работники исправительной колонии затрудняются в преодолении эмоциональных барьеров в межличностном общении.

Методика на копинг-поведение в стрессовых ситуациях определила. Что наиболее часто используемые копинг-стратегии - это избегание, «Отвлечение» и «Социальное отвлечение».

Непосредственной задачей психолога ИК в оказании помощи руководителю исправительного учреждения является осуществление управленческой деятельности в отношении осужденных как в плане личной

работы с ними, так и опосредованно - через курирование деятельности других сотрудников ИК. Особо пристального внимания требуют осужденные «группы риска», негативно настроенные личности, лидеры групп отрицательной направленности.

В отношении каждого осужденного отрицательной направленности необходимо применять строго дифференцированные методы воздействия. Воздействие через коллектив осужденных, убеждение, принуждение, приучение, стимулирование, педагогический «взрыв» выступают как неотъемлемые части воздействия руководителя, сотрудника ИК на осужденного. Каждый из этих методов имеет свою сферу действия, решает свои задачи. Методы взаимосвязаны, взаимодополняют друг друга и лишь в комплексе могут оказать эффективное воздействие на все основные факторы, определяющие поведение человека, и именно от нравственных качеств, интеллектуального развития, профессиональной, в том числе психологической компетентности руководителя исправительного учреждения зависит успешность работы с осужденными.

Список использованных источников

1. Аронсон, Э. Психологические законы поведения человека в социуме [Текст] / Э. Аронсон. - Москва: Прайм-Еврознак, 2013. - 177 с.
2. Гринберг, Д. С. Управление стрессом. 2-ое издание [Текст] / Д.С. Гринберг. - Санкт-Петербург: Психология, 2002. - 234 с.
3. Гринберг, Д. С. Управление стрессом. 7-ое издание [Текст] / Д.С. Гринберг. - Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 133 с.
4. Глухов, А. П. Психологический словарь [Текст] / А. П. Глухов. – Москва: Психологический словарь, 2004. - 440 с.
5. Кеннон, У. Б. Стресс [Текст] / У. Б. Кеннон. - Москва: Медицина, 2011. – 275 с.
6. Кон, И. С. Социальная личность [Текст] / И. С. Кон. - Москва: Феникс, 2014 - 183 с.
7. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст] / Т. Л. Крюкова. - Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 380 с.
8. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними [Текст] / Т. Л. Крюкова. - Санкт-Петербург: Речь, 2005. - 95 с.
9. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст] / Т. Л. Крюкова, - Кострома: Авантитул, 2007. - 83 с.
10. Кузнецов С. А. Современный толковый словарь русского языка [Текст] / С. А. Кузнецов. – Санкт-Петербург: Норинт, 2008. – 803 с.
11. Либина, А. Совладающий интеллект [Текст] / А, Либина, - Москва: Эксмо, 2015. – 151 с.
12. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь [Текст] / Б.Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. -530 с.
13. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва: Юрайт, 2016. - 299 с.
14. Райгородский, Д. Я. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Д. Я. Райгородский. - Москва: Бахрах, 2016. - 243 с.
15. Роджерс, К. Становление человека [Текст] / К. Роджерс. - Москва: Прогресс, 2011. – 247 с.
16. Светлов, В.А. Управление конфликтом [Текст] / В. А. Светлов. - Санкт-Петербург: Росток, 2003. - 141 с.
17. Селье Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. - Москва: Прогресс, 2009. - 139 с.
18. Соколова, Е. Д. [Текст] / Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березин, Т.В. Барлас - эмоциональный стресс. - Москва, 2002. - 25 с.

19. Фетискин, Н. П. [Текст] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов - социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва: Институт психотерапии, 2002. - 490 с.

20 Фрейд, А. Эго и механизмы психологической защиты [Текст] / А. Фрейд. - Москва: АСТ, 2008. - 207 с.

21. Шибутани. Т. Социальная психология [Текст] / Т. Шибутани. - Москва: Фегикс, 2012. - 231 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А (обязательное)

Иллюстративная часть

Цель исследования - исследовать копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях (на примере ГУФСИН ИК-6).

Объект исследования - копинг-поведение.

Предмет исследования - копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях в процессе трудовой деятельности.

Приложение А (продолжение)

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что работники ГУФСИН в стрессовых ситуациях придерживаются продуктивным стратегиям копинг-поведения.

Приложение А (продолжение)

Задачи исследования:

- 1) теоретический анализ различных копинг-поведений, которые возникают в стрессовых ситуациях;
- 2) провести эмпирическое исследование копинг-стратегий среди работников ГУФСИН ИК-6;
- 3) разработать методологические рекомендации по управлению и развитию конструктивного выхода из стрессовой ситуации.

Приложение А (продолжение)

Методы исследования.

Теоретические - анализ психологической литературы.

Эмпирические - опрос, тестирование.

а) диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер);

б) диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В. Бойко);

в) копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер).

Приложение А (продолжение)

База исследования. Исследование проводилось на базе ГУФСИН ИК-6. В исследовании принимали 30 сотрудников исправительной колонии (охрана).

Приложение А (продолжение)

Исходные данные эмпирического исследования
 Степень коммуникативного контроля (данные методики М. С. Шнайдер)
 представлены на рисунке А.1.

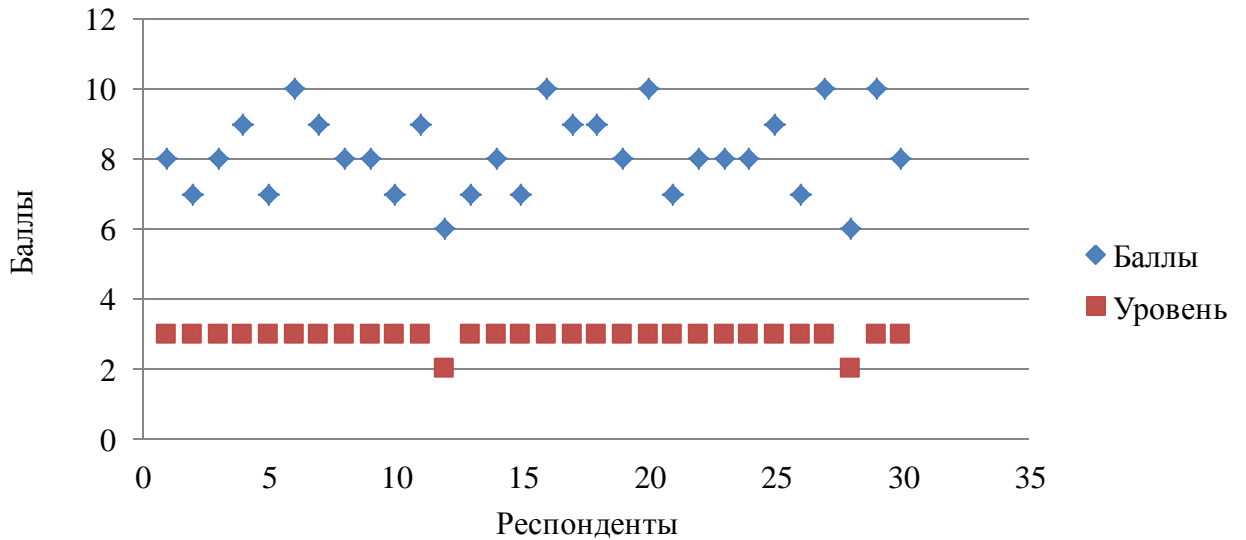


Рисунок А.1 – Диагностика коммуникативного контроля
 (М. С. Шнайдер)

Приложение А (продолжение)

Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (данные методики В. В. Бойко) представлены на рисунке А.2.

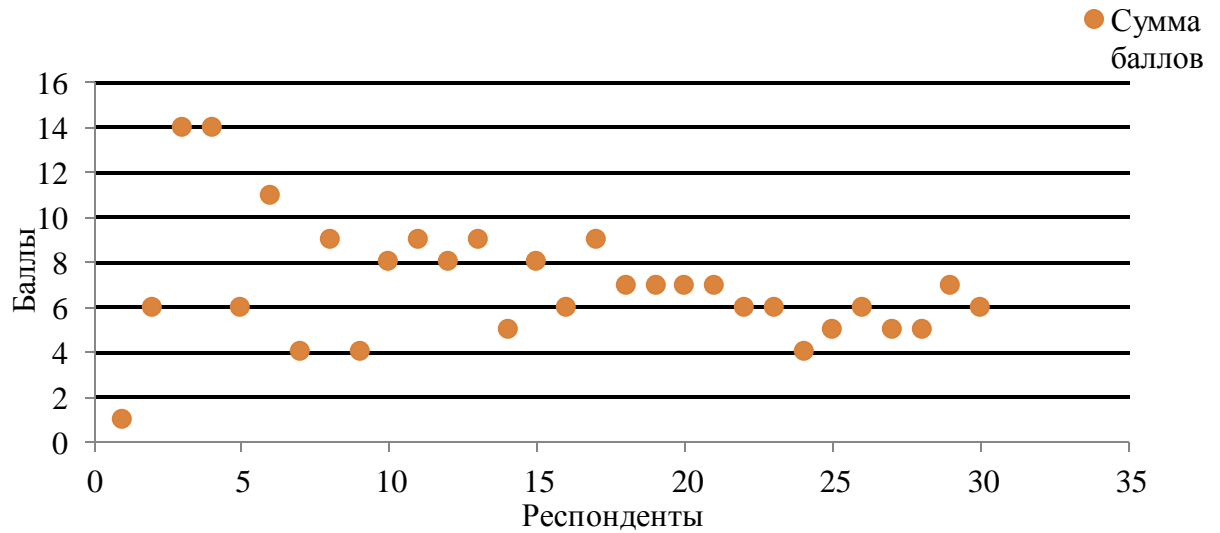


Рисунок А.2 – Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В. Бойко)

Приложение А (продолжение)

Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях у работников (методика С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер) представлена на рисунке А.3.

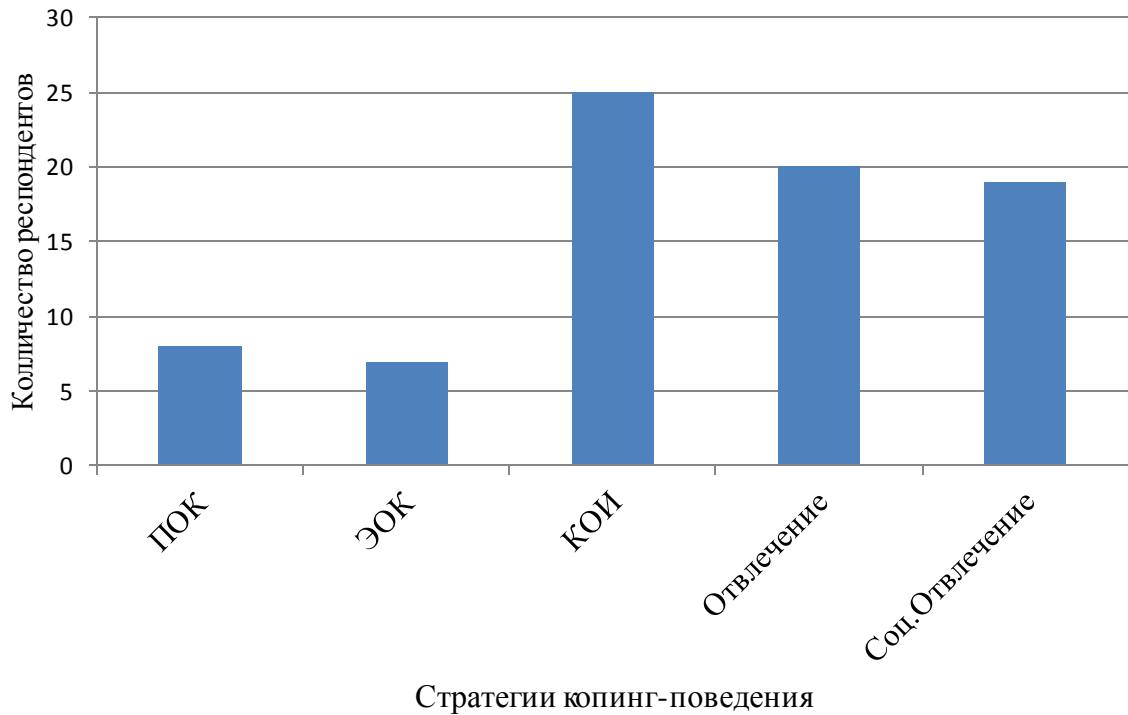


Рисунок А.3 – Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер)

Примечание. ПОК – проблемно-ориентированный копинг, ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг, КОИ – копинг, ориентированный на избегание.

Приложение А (продолжение)

Результаты корреляционного анализа взаимозависимости показателей эмоциональных барьеров в межличностном общении и результаты копинг-стрессового поведения работников исправительной колонии представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты корреляционного анализа взаимозависимости показателей эмоциональных барьеров в межличностном общении и результаты копинг-стрессового поведения работников исправительной колонии.

Эмоциональный барьер/ копинг-поведение	ПОК	ЭОК	КОИ	Отвлечение	Социальное отвлечение
Неумение управлять эмоциями	-	-	0,464	0,406	0,36
Неадекватное проявление эмоций	-	-	0,496	-	-
Негибкость, неразвитость	-	-	-	-	-
Доминирование негативных эмоций	-	-	0,484	0,406	-
Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	-	-	0,391	-	-

Примечание: ПОК – проблемно-ориентированный копинг, ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг, КОИ – копинг, ориентированный на избегание.

Приложение Б (справочное)

Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)

Назначение. Методика предназначена для изучения уровня коммуникативного контроля. Согласно М. Шнайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций. Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые.

Инструкция. Внимательно прочитайте 10 высказываний, отражающих реакции на некоторые ситуации общения. Каждое из них оцените как верное (В) или неверное (Н) применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

Опросник

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я смог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что мои переживания более глубоки, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях в общении с другими людьми я часто веду себя по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я часто бываю именно таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Обработка и интерпретация

По 1 баллу начисляется на ответ «Н» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы.

Подсчитывается сумма баллов.

0-3 балла – низкий коммуникативный контроль; высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей.

4-6 баллов – средний коммуникативный контроль; в общении непосредственен, искренне относится к другим. Но сдержан в эмоциональных проявлениях, соотносит свои реакции с поведением окружающих людей.

7-10 баллов – высокий коммуникативный контроль; постоянно следит за собой, управляет выражением своих эмоций.

Приложение В (справочное)

Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении
(В.В. Бойко)

Инструкция. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет».

Опросник.

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть вою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.

Приложение В (продолжение)

24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.

25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Обработка данных

Подведите итоги самооценивания с помощью предложенного ключа.

«Помехи» в установлении эмоциональных контактов	Номера вопросов и ответы по «ключу»
Неумение управлять эмоциями, 1. дозировать их.	+1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватное проявление эмоций.	-2, +7, +12, +17, +22
Негибкость, неразвитость, 3. невыразительность эмоций.	+3, +8, +13, +18, -23
4. Доминирование негативных эмоций.	+4, +9, +14, +19, +24
Нежелание сближаться с людьми 5. на эмоциональной основе.	+5, +10, +15, +20, +25

Интерпретация

Какова сумма набранных вами баллов? Она может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее ваша эмоциональная проблема в повседневном общении. Однако не следует обольщаться, если вы набрали очень мало баллов (0-2). Либо вы были неискренни в своих ответах, либо плохо видите себя со стороны. Если вы набрали не более 5 баллов, эмоции обычно не мешают вам общаться с партнерами; 6-8 баллов – у вас есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении; 9-12 баллов – свидетельство того, что ваши эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами; 13 баллов и больше – эмоция явно мешает устанавливать контакты с людьми, возможно, вы подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям. Обратите внимание, нет ли конкретных «помех», которые отчетливо возникают у вас – это пункты, по которым вы

Приложение Г (справочное)

Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер)

Назначение. Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

Инструкция. Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

Обработка и интерпретация результатов

Для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

Проект письма-отказа в согласовании размещения выпускной квалификационной работы
в электронно-библиотечной системе СибГУ им. М.Ф. Решетнева

Об отказе в согласовании размещения

**ФИРМЕННЫЙ
БЛАНК
ПРЕДПРИЯТИЯ/ОРГАНИЗАЦИИ**

№ _____

Ректору
ФГБОУ ВО «Сибирский
государственный университет науки
и технологий имени академика
М.Ф. Решетнёва»

И.В. Ковалеву

660037, г. Красноярск, пр. им. газеты
«Красноярский рабочий», 31

выпускной квалификационной работы
в электронно-библиотечной системе СибГУ им. М.Ф. Решетнева

По результатам рассмотрения выпускной квалификационной работы на тему:
«Копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях (на примере ГУФСИН УК-6)»,
(название темы полностью)

выполненной студентом

Кирсанов Егор Иванович,
(ФИО студента полностью)

с использованием информации и материалов, представленных

ФКУ УК-6 ГУФСИН России по Красноярскому краю,
(полное наименование предприятия/организации)

сообщаем, что текст представленной выпускной квалификационной работы содержит сведения о способах осуществления профессиональной деятельности, которые имеют действительную или потенциальную коммерческую ценность в силу неизвестности их третьим лицам. В соответствии с вышеизложенным

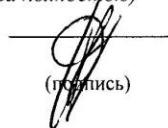
ФКУ УК-6 ГУФСИН России по Красноярскому краю
(полное наименование предприятия/организации)

отказывает в согласовании размещения в электронно-библиотечной системе СибГУ им. М.Ф. Решетнева текста выпускной квалификационной работы, выполненной по теме

«Копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях (на примере ГУФСИН УК-6)»,
(название темы полностью)

студентом Кирсанов Егор Иванович,
(ФИО студента полностью)

Иванович ФКУ УК-6
Иванович в.и.и.и.и.и.и.и.и.и.и.
(должность руководителя/уполномоченного лица)


(подпись)

Власевский А.Ю
(ФИО)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева»
(СибГУ им. М.Ф. Решетнева)

ОТЗЫВ
на выпускную квалификационную работу

Вид ВКР _____ бакалаврская работа _____
бакалаврская работа/дипломная работа/дипломный проект/магистерская диссертация
студента Кирсанова Егора Ильича _____
фамилия, имя, отчество
группы 37.03.01 направление (специальность) 37.03.01. Психология
направленность (профиль, специализация, магистерская программа) Психология трудовой
деятельности
на тему Копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях (на примере ГУФСИН ИК-
б)
руководителя ВКР Ливак Наталии Степановны наук доцента, доцента кафедры
психологии труда и инженерной психологии СибГУ им. М.Ф. Решетнева _____
фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, должность

Работа содержит: 63 страниц, 11 рисунков, 6 таблиц, 4 приложения, 16 слайдов.

СОДЕРЖАНИЕ ОТЗЫВА:

Тема выпускной квалификационной работы Кирсанова Егора Ильича носит актуальный характер, имеет теоретическую и практическую значимость.

Содержание работы в полной мере соответствует заданию.

Работу характеризует глубина проработки проблемы на теоретическом и практическом уровнях, достаточность анализа полученных результатов.

Егор Ильич продемонстрировал сформированную способность к самостоятельному проведению исследовательской работы, владение методами сбора, обработки и анализа информации.

Результаты исследования достоверны, выводы обоснованы и носят самостоятельный характер. В процессе выполнения выпускной квалификационной работы Егор Ильич проявил себя как добросовестный, ответственный исследователь.

Правила оформления текста и графического материала соблюдены, результаты исследования представлены наглядно, с использованием иллюстративного материала.

По результатам проверки работы с использованием системы «Антиплагиат» оригинальность текста составляет 67,26 %, неправомерных заимствований не выявлено, все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

Выпускная работа Кирсанова Егора Ильича отвечает необходимым требованиям, может быть представлена к защите, заслуживает высокой оценки.

Подпись руководителя ВКР _____

Н.С. Ливак /
И.О. Фамилия

« 06 » 06 2018 г.



Институт/ Факультет	<u>Институт психолого-педагогического образования</u>
Кафедра	<u>Социальной психологии</u>
Направление подготовки/Специальность	<u>37.03.01 психология (профиль «психология трудовой деятельности»)</u>

ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

на ВКР студента Кирсанова Егора Ильича

теме «КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ РАБОТНИКОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ (НА ПРИМЕРЕ ГУФСИН ИК)»

1. Наличие актуальности, новизны, проблематики исследования

Актуальность темы обусловлена, с одной стороны, потребностями современных организаций в психологическом сопровождении их персонала, с другой – некоторым дефицитом исследований, посвященных изучению копинг-стратегий в стрессовых условиях.

2. Положительные стороны работы: Автором проведена диагностика характеристик коммуникативного контроля, копинг-стратегий поведения и эмоциональных барьеров, представлены результаты корреляционного анализа, характеризующего взаимосвязи разных типов копинг-стратегий с эмоциональными барьерами.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений

Выводы работы в целом обоснованы результатами проведенного исследования, предложены общие рекомендации по работе с сотрудниками с неадаптивными стратегиями.

4. Полнота проработки литературных источников, логическая последовательность

Полнота проработки источников в основном соответствует состоянию изученности данной темы. Работа выстроена логически последовательно.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам бакалавриата, реализуемым в вузе.

6. Недостатки работы связаны с тем, что тема предусматривает изучение копинг-поведения в стрессовых условиях, а из текста работы непонятно как именно стрессовые условия представлены были в ходе исследования. При изложении упражнений для работы с сотрудниками колонии не обосновывается их роль в коррекции неадаптивных копинг-стратегий, ожидаемый вклад каждого упражнения в психокоррекционную работу с сотрудниками колонии.

7. Степень самостоятельности и сформированность общих и профессиональных компетенций выпускника

Автором проявлен необходимый уровень самостоятельности в организации исследования, в подборе методов работы; умение решать типовые задачи психологической работы в организации, умение работать с информацией, необходимый уровень теоретических знаний в области психологии труда.

Работа **рекомендуется** / не рекомендуется к защите

Оценка руководителя ХОРОШО

Преподаватель: Титова О.И., к.п.н., доцент, доцент кафедры социальной психологии

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: Ливак Наталия Степановна nlivak@mail.ru / ID: 1151261
Проверяющий: Ливак Наталия Степановна (nlivak@mail.ru / ID: 1151261)
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://www.antiplagiat.ru>

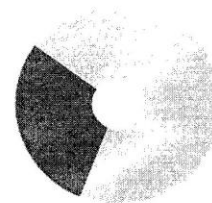
ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 251
Начало загрузки: 06.06.2018 06:31:16
Длительность загрузки: 00:00:01
Имя исходного файла: Кирсанов Егор Ильич
Копинг-поведение работников в стрессовых ситуациях (на примере ГУФСИН ИК-6)
Размер текста: 698 кБ
Символов в тексте: 104541
Слов в тексте: 12630
Число предложений: 852

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 06.06.2018 06:31:18
Длительность проверки: 00:00:03
Комментарии: не указано
Модули поиска:

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
28,86%	0%	71,14%



Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.

Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТУ цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	0,05%	9,04%	Взаимосвязь копинг-повед...	http://diplomba.ru	17 Ноя 2017	Модуль поиска Интернет	1	26
[02]	8,85%	8,99%	Взаимосвязь копинг-повед...	http://bibliofond.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	21	25
[03]	4,36%	4,6%	не указано	http://lib.druzya.org	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	46	54

Еще источников: 15

Еще заимствований: 15,6%

Составлено:
Ливак
Н.С. Ливак
06.06.2018г.