

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Иманова Гюльнара Сиявушевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-
СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЕТСКОГО
ЦЕНТРА**

Направление: 37.04.01 Психология
направленность (профиль) образовательной программы Психологическая помощь в
кризисных и чрезвычайных ситуациях

Допускаю к защите:

Заведующий кафедрой

д.м.н., профессор Шилов С.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

д.м.н., профессор Шилов С.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.н., доцент Черенёва Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся Иманова Г.С.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2017

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретический анализ по проблеме исследования.....	
1.1 Копинг-стратегии как фактор поведения личности.....	8
1.2 Особенности копинг-стратегий в юношеском возрасте.....	15
1.3 Особенности личностных качеств при формировании копинг-стратегий..	23
Выводы по главе 1	32
Глава 2 Эмпирическое исследование влияния личностных качеств на формирование копинг-стратегий.....	34
2.1 Этапы и методы исследования.....	34
2.2 Анализ результатов исследования.....	42
Глава 3 Методические рекомендации.....	56
3.1 Рекомендации по результатам исследования	56
Заключение.....	58
Библиографический список	60

Введение

Активно меняющиеся условия жизни обуславливают возникновение проблем оптимального функционирования личности, связанных с понятием психологического приспособления к требованиям среды, что в современной литературе определяется как копинг-процессы, или совладание со стрессом (R. Lazarus, 1966). «Копинг» (от англ. coping – совладание, преодоление) – процессы, направленные на преодоление стрессовых ситуаций [2]. Впервые термин “coping” был использован в 1962 г. L. Murphy. В своей книге R. S. Lazarus “Psychological Stress and the Coping Process” (1966) характеризует копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют большое значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [53]. Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям.

Большинство отечественных и зарубежных авторов считают, что уровень тревожности, самооценка, эмпатия и другие личные особенности могут повлиять на выбор определенных копинг-стратегий поведения. [7, 13, 55] Часть авторов утверждают, что люди с высокой тревожностью в большинстве случаев используют эмоциональные копинг-стратегии (избегание, обвинение и т.д.), которые связаны со снижением уровня самооценки. Высокая самооценка при этом обуславливает использование когнитивных копинг-стратегий. А по мнению О.В. Бузовкиной, человек с высокой самооценкой скорее всего возьмет на себя смелость управлять ситуацией, в отличие от человека с низкой самооценкой, который вместо того

чтобы самому влиять на события, считает, что все разрешится само собой, он в большей степени ориентирован на защиту [8].

В научной литературе достаточно подробно освящается проблема совладающего поведения, в том числе и в аспекте влияния на него личностных особенностей человека (прежде всего, в работах В.А. Бодрова, Л.Ф. Бурлачук, Л. Девидсона, Л.И. Дементий, К.И. Корнева, Р. Лазаруса, С.К. Нартова-Бочавер, С. Фолкмена, Х. Хекхаузена и др.).

Юноши и девушки являются самой уязвимой частью населения, полностью зависящей от мира взрослых, и при этом, как и взрослые, часто оказывается в тяжелых жизненных ситуациях, которые могут спровоцировать деструктивные стратегии поведения. Поэтому в современной психологии проблема формирования копинг-стратегий в поведении является одной из привлекательных для исследователей, которые рассматривают, каким образом, какими способами человек справляется со сложными ситуациями своей жизни, как он их разрешает, чем объясняется выбор определенным человеком конкретного вида копинг-стратегий, чем он руководствуется при выборе и реализации определенной стратегии преодолевающего поведения. Также хочется подчеркнуть, что типы копинг-стратегий могут переходить в друг друга, однако в основном они рассматриваются отдельно друг о друга. На наш взгляд применение всех стратегий в зависимости от той или иной ситуации является более эффективным. Так как в каких-то ситуациях человеку просто необходима поддержка третьих лиц, а с какими-то ситуациями человек может справиться самостоятельно или он просто будет избегать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях. Все это говорит о том, что нет стратегий, которые были бы эффективны во всех ситуациях: одна и та же стратегия может быть реализована как конструктивно, так и не конструктивно. Таким образом, все предложенные копинг-стратегии не являются универсальными

Цель исследования – выявить взаимосвязь личностных качеств и копинг-стратегий в поведении среди молодых специалистов детского центра

Объект исследования – особенности копинг-стратегий человека

Предмет исследования – личностные качества и копинг-стратегии в поведении - молодых специалистов детского центра

Задачи исследования:

- 1) проанализировать основные теоретические подходы к определению природы копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии;
- 2) проанализировать существующий в России и за рубежом опыт исследований влияния личностных качеств на выбор копинг-стратегий
- 3) разработать пакет методик и провести эмпирическое исследование среди молодых специалистов детского центра;
- 4) провести анализ полученных результатов;
- 5) на основе полученных результатов разработать рекомендации для сотрудников детского центра для эффективного применения копинг-стратегий

Гипотеза исследования – предполагается, что стратегия поведения будет взаимосвязана со степенью выраженности отдельных качеств личности.

Методологические и теоретические основы исследования. Методологическую основу данной работы составляют труды известных ученых в области конфликтологии и копинг-стратегий, таких как Р. Лазарус, Ф.Б. Березин, Т.Л. Крюкова, Н.В. Гришина, Л. Козер и другие.

Методы исследования:

1. теоретические (анализ психологической литературы);
2. эмпирические (тестирование, наблюдение, беседа);
3. методы математической обработки (корреляционный анализ по Пирсону);

В исследовании использовались следующие методики:

1. Методика «Тест описания поведения» К. Томаса.
2. Методика «Многофакторный опросник личности» Р.Б. Кеттелла;
3. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана
4. Методика «Определение копинг-стратегий поведения» Э. Хайма.
5. Анкета

Базой исследования стал Детский центр «Dreamland». В исследовании участвовало 42 молодых специалиста (24-девушки и 18-юношей) в возрасте от 17 до 20 лет.

Этапы исследования:

1. Теоретический анализ подходов к определению природы копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии;
2. Подготовка пакета методик для исследования личных качеств и копинг-стратегий в поведении;
3. Проведение исследования влияние личностных качеств на формирование копинг-стратегий среди молодых специалистов детского центра;
4. Разработка рекомендаций для работы с молодыми специалистами детского центра Dreamland.

Теоретическая значимость исследования:

1. осуществлен научно-психологический анализ подходов к изучению копинг-стратегий в поведении;
2. определены основные психологические проблемы, эффективного применения копинг-стратегий в поведении
3. полученные данные расширяют представления о влиянии личных качеств на применение копинг стратегий в поведении среди молодых специалистов

Практическая значимость полученных в ходе исследования результатов заключается в том, что они позволяют разработать рекомендации по эффективному использованию копинг-стратегий в поведении молодыми специалистами детского центра Dreamland.

Структура дипломной работы обусловлена целью и задачами исследования. Общий объем работы составляет 66 страниц. Работа состоит из введения, трех глав (теоретической и практических), заключения и списка литературы (0 источников). В качестве приложения представлены образцы протоколов испытуемых.

Глава 1 Теоретический анализ по проблеме исследования

1.1 Копинг-стратегии как фактор поведения личности

В современной психологии при работе с конфликтами довольно часто применяется такое понятие, как копинг-стратегии. Изучение поведения, которое направлено на преодоление трудностей, в отечественной и зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping»-механизмов или «coping behavior». Термин «копинг» произошел от английского слова «cope», которое в отечественной психологии переводится как «совладать» и означает когнитивные, поведенческие и эмоциональные действия человека, предпринимаемые им для совладания с трудными ситуациями.

Копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [31]. Это означает, что люди могут по-разному проявлять поведенческие свои реакции в объективно тождественной ситуации. В психологии, проблема копинга (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями стала обсуждаться во второй половине XX в., автором термина «копинг» является А. Маслоу [32]. По мнению А. Маслоу, под копингом понимают когнитивные, эмоциональные и поведенческие навыки, которые помогают справиться с требованиями социума на основе внутренних возможностей и ресурсов. [31]

На сегодняшний день существует несколько подходов к толкованию понятия «coping». Наиболее ранний подход, развиваемый в работах представителя психоаналитического направления Н. Хаан (1965, 1974), использует его в терминах динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления психического

напряжения. Другой подход трактует coping в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как относительно постоянную предрасположенность человека, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события конкретным образом [48,49]. Авторы говорят о том, что выбор конкретных копинг-стратегий в течение всей жизни является стабильной характеристикой, практически не зависящей от типа стрессора. Это понимание не получило большой поддержки, так как стабильность данных способов практически не подтверждается эмпирическими данными, Согласно следующему подходу, разработанному R. Lazarus и S. Folkman (1984, 1987), coping определяется как динамический процесс и рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия личности, которые направлены на уменьшения влияния стресса (транзакционный подход, или ситуационный) [51,52].

После изучения отечественной, зарубежной литературы, необходимо отметить, что нет единой классификации копинг-поведения, так исследователи не пришли к общему мнению в данном вопросе. Причина заключается в том, что научный интерес к копинг-стратегиям возник совсем недавно, а сам феномен совладания с трудностями является достаточно сложным. Помимо этого стоит отметить, что исследователи широко описывают стратегии и стили совладающего поведения, реализуемые людьми в трудных жизненных ситуациях.

Впервые понятие копингов было введено Р. Лазарусом и С. Фолкманом в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Под копингом понимаются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности [50].

Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны R.S. Lazarus в книге «Psychological Stress and the Coping Process» (1966). После выхода данной книги началась постепенная смена модели стресса, разработанной Н. Selye (1956), в сторону рассмотрения копинга уже в качестве центрального звена стресса, а конкретно – как стабилизирующего фактора, который может оказывать помощь личности и в сроки воздействия стресса оказывать поддержку психосоциальной адаптации. R.S. Lazarus (1966) определяет копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [52]. На основании вышесказанного было выделено значение ситуации для личности в качестве необходимого условия формирования копинг-поведения.

Копинг-стратегии поведения успешно осуществляются при соблюдении трех условий : полное осознание возникшего конфликта; знание способов эффективного совладания именно с ситуацией данного типа; умение своевременно применять их на практике.[4] Р. Лазарус выделил два глобальных типа реагирования на трудную ситуацию: проблемно-ориентированный и субъектно-ориентированный. Первый связан с рациональным анализом проблемы, с построением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим, в поиске дополнительной информации. Второй касается эмоционального реагирования на ситуацию, он не сопровождается конкретными действиями, поскольку человек пытается не думать о проблеме вообще, стремиться забыться во сне, отвлечься от отрицательных эмоций с помощью вкусной еды, алкоголя, музыки, вовлечь других в свои переживания [56].

В современной психологии принято деление на три вида копинг-стратегий: поведенческие, когнитивные и эмоциональные. Также стоит отметить, что эти три вида копинг-стратегий поведения имеют свои варианты: адаптивный, относительно адаптивный и неадаптивный. Было бы целесообразно рассмотреть эти стратегии более конкретно. Среди когнитивных копинг-стратегий поведения выделяются: адаптивный вариант: стратегия проблемного анализа; относительно адаптивный вариант: стратегии игнорирования, диссимиляции, сохранения самообладания, религиозности, придачи смысла и установки собственной ценности; неадаптивный вариант: стратегии смирения и растерянности. Эмоциональные копинг-стратегии поведения — это: адаптивный вариант: стратегия оптимизма; относительно адаптивный вариант: стратегии протеста и пассивной кооперации; неадаптивный вариант: стратегии эмоциональной разрядки, покорности, самообвинения, агрессивности и подавления эмоций. Поведенческими копинг-стратегиями являются: адаптивный вариант: стратегия сотрудничества; относительно адаптивный вариант: стратегии отвлечения, альтруизма, компенсации, конструктивной активности, обращения к другим людям за помощью; неадаптивный вариант: стратегии активного избегания и отступления. Из приведенного выше описания становится понятным, что применение неадаптивных вариантов копинг-стратегий приводит к избеганию проблем, и они направлены не на разрешение проблемы, а на уменьшение эмоционального напряжения [26].

Р. Лазарус выделил две формы копинг поведения, а именно активную и пассивную. Активная форма копинг-поведения является целенаправленным прекращением или изменением влияния стрессовой ситуации, ослаблением стрессовой связи личности с окружающей средой. Пассивное копинг-поведение понимается, как интрапсихические способы совладания со стрессом, важно отметить направленные не на изменение стрессовой

ситуации, а на редукцию эмоционального напряжения. [50]. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что копинг-поведение: 1) деятельность личности по направленная на определение соблюдение баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими данные требования; 2) это некий способ с помощью которого человек переживает стресс или ответ на стресс.

Копинг-стратегии – это целенаправленная деятельность субъекта, направленная на преодоление стрессовой ситуации способами, адекватными личностным особенностям и ситуациям через осознанные стратегии действий [40г].

С. Фолкман и Р. Лазарус авторы классификации копинг-стратегий, имеющей дихотическую структуру. По Р. Лазарусу, копинговый процесс включает проблемно-фокусированный (11 копинговых действий) и эмоционально-фокусированный аспект (62 копинговых действия) [52]. Исходя из этого, личностная активность может быть направлена на то, чтобы оказать влияние на окружающий мир или же на самого себя. Но иногда можно заметить синтез копинг-стратегий из обеих групп.

С. Фолкман и Р. Лазарус, выделил пять главных задач копинга как особого адаптивного поведения: 1) поддержание позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах ; 2) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности; 3) терпение, регулирование, преобразование жизненных ситуаций; 4) поддержание эмоционального равновесия; 5) установление и сохранение тесных взаимосвязей с иными людьми [51]

Сторонники диспозиционного подхода, сделали акцент на устойчивых индивидуальных особенностях преодоления стресса. Диспозиционные концепции копинга происходят из психоаналитического направления. Так,

стиль психологической защиты можно отнести к устойчивому личностному образованию. Главный вопрос данного подхода состоит в том, чтобы определить степень эффективности конкретных диспозиционных тенденций личности, обозначаемых как стили совладания, к успешному обеспечению психологического благополучия. Преобладающей дихотомией является различие между стилями преодоления стресса, избегание и приближение к источникам стресса. Сторонники диспозиционного подхода, считают, что стиль совладания связан тесно с чертами личности и относительно постоянен во времени. Достаточно известны личностные факторы, как оптимизм, локус контроля, поведенческий тип А и другое, могут воздействие на выбор те или иные способы преодоления стресса. Хотелось бы отметить, что несколько авторов выделяют тип А, как стиль совладения личности [15, 46, 12]. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что «совладание – это личность, действующая в условиях стресса» (цит. по: Гурвич И.Н., 1999) [15], подчеркивается тесная взаимосвязь личности и совладания со стрессом.

Исследования Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского (1994), посвященные изучению совладающего со стрессом поведения в подростковом возрасте, отметили явную взаимосвязь между характеристиками Я-концепции и копинг-стратегиями [37]. Так например, доминирующее использование копинга избегания оказывает воздействие на формирование негативной Я- концепции, а низкий уровень самооценки предопределяет выбор пассивных стратегий преодоления стресса. Исходя из этого, отечественные ученые утверждают, что Я-концепция личности значительно оказывает влияние на стиль копинг- процесса в целом.

Многие специалисты зарубежные и отечественные изучающие копинг-поведение в современной психологии заметили, что определено есть взаимосвязь личностных конструктов, при помощи которых человек

формирует при совладании с ситуацией стратегии и свое отношение к жизненным трудностям. Также отмечается, что готовность индивида решать жизненные проблемы предполагает уже сформированное умение использовать конкретные средства. Специфика этого умения связаны с такими личностными феноменами, как Я-концепция, локус контроля, рефлексия, эмпатия и другие [9]. Необходимо отметить, что данные личностные феномены формируются в процессе социализации и являются устойчивыми свойствами человека, они являются регуляторами поведения и в комплексе определяют внутреннюю согласованность или несогласованность личности. Данные личностные характеристики определенно влияют как на процесс отбора и использования копинг-стратегий с неблагоприятным событием, так и на результаты деятельности. Именно так, определяется и понимание копинг-стратегии как фактора поведения личности. Таким образом получается, что об успешности в целом, а также об успешности или неуспешности совладания с ситуацией можно судить по выбранной стратегии. Необходимо подчеркнуть, что копинг-стратегия является переменной, которой зависит как минимум от нескольких факторов – реальной ситуации и личности субъекта[41].

Т.Л. Крюкова рассматривает совладающее поведение с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации и развития человека. Она доказала, что существует особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Совладающее поведение позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией при помощи осознанных действий, адекватных личностным особенностям и ситуации. Оно направлено на активное взаимодействие с ситуацией – изменение или приспособление. Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия [26].

Таким образом, на основании изученной литературы можно сказать, о том что существует большое количество взглядов относительно понятия копинг-стратегий и их классификации. Однако на основе все изученного сделаем несколько выводов. Копинг-стратегия представляет собой объединение когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессов индивида, помогающих справиться с требованиями социума на основе внутренних ресурсов и возможностей. Копинг-стратегии – это целенаправленная деятельность субъекта, направленная на преодоление стрессовой ситуации.

1.2 Особенности копинг-стратегий в юношеском возрасте

Юношеский возраст – определенный отрезок жизни, в котором развивается способность деятельно, практически соотносить ресурсы, цели и условия для разрешения задач, строительства собственной жизни, перспективы, характерной для взрослого человека.[1]

Переход к юношеству связан с повышением диапазона доступных человеку социальных ролей, с расширением сферы жизнедеятельности. Также значительно меняются субъективная значимость и соотношение различных ролей и связанных с ними отношений. Можно привести наглядный пример, подросток полностью доволен положением в компании своих сверстников, а вот юноша на первый план выдвигает другие отношения, например профессиональные, трудовые, производственные[3].

Развитие теоретического мышления является одним из важнейших новообразований интеллектуальной сферы в юношеском возрасте. Инной спецификой интеллектуального развития в юношестве является определенно выраженная тяга к обобщениям, поиску общих принципов и закономерностей, стоящих за частными фактами. Помимо этого, важной

чертой является широко распространенная юношеская склонность преувеличивать свои интеллектуальные способности, а также силу своего интеллекта и конечно уровень знаний, самостоятельности, тяга к показной, вычурной интеллектуальности. В юношестве возрастает степень индивидуализации в интересах и способностях, иногда разница компенсируется негативными поведенческими реакциями [25].

Если сравнивать с подростковым возрастом, юношеский возраст характеризуется в большей дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением саморегуляции и самоконтроля. Юношеские настроения и эмоциональные отношения соотносятся с более широким кругом социальных условий, они более осознаны и устойчивы чем у подростков [10].

Юность различают раннюю и позднюю. Ранний юношеский возраст - это вторая стадия фазы жизни человека, которое носит название взросление, смыслом которой является некий переход от детства к взрослому возрасту. В области взросления терминология достаточно запутана, давайте попытаемся определить возрастные границы данной стадии. В схеме возрастной периодизации онтогенеза границы юношеского возраста определены между 16 - 20 годами для девушек и 17 - 21 годом для юношей, но в физиологии его верхнюю границу достаточно часто поднимают к 19 - 20 годам у девушек и 22 - 23 годам у юношей и.[1] В связи с явлением акселерации, границы подросткового возраста сдвинулись вниз и на сегодняшний день этот период развития охватывает примерно возраст с 10 - 11 до 14 - 15 лет. В таком случае раньше начинается юность. Ранняя юность-это старший школьный возраст - 15 - 17лет. В этот период времени вырастающий ребенок оказывается на пороге реальной взрослой жизни. Позднюю юность можно считать периодом жизни молодого человека, который характеризуется самостоятельностью в решении задач строительства собственной жизни, перспективы, характерной

для взрослого человека (решение профессиональной, производственной задачи; проявление общественной позиции; осуществление общественно значимого поступка или действия; построение собственной семьи и т.п.). Позднюю юность относят к 20 - 23 годам. [1]

Границы юности непосредственно связаны с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни. Юность – это тот возраст, который уже связан с необходимым участием в выборах органов государственной власти. В юности, человек делает выбор своей внутренней позиции. Можно отметить, что это довольно нелегкая работа. Молодому человеку, который обратился к определенному анализу и сопоставлению общепринятых человеческих ценностей и своих собственных склонностей и ценностных ориентаций, предстоит сознательно принять или же наоборот разрушить исторически обусловленные нормативы и ценности, которые определили его поведение в детстве и отрочестве. Тем самым, он выбирает для себя неадаптивную или адаптивную позицию в жизни, при этом считает, что именно выбранная им позиция является для него наиболее приемлемой, следовательно единственно верной. [17,19,5]

Задачами развития юношеского возраста являются:

1. Становление Я-концепции.

Известный английский ученый в области психологии Р.Бернс, дает понятие Я, как « концепция следующим образом: это совокупность абсолютно всех представлений человека о самом себе, связанных с их оценкой. Составляющую, сопряженную с отношением к себе или к определенным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. Я - концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущее». [20;21] Свойственное многим юношам преувеличение собственной уникальности с возрастом обычно проходит, но

отнюдь не ослаблением индивидуального начала. Наоборот, чем старше и более развит человек, тем более находит он различий между собой и «усредненным» сверстником.. Осознание своей непохожести на других логически и исторически предшествует пониманию своей глубокой внутренней связи и единства с окружающими людьми.

2. Становление нового уровня самосознания

Становление нового уровня самосознания юности идет по направлениям, выделенным Л.С. Выготским, - интегрированию образа самого себя, «перемещению» его «извне вовнутрь». В этот возрастной период происходит смена некоторого «объективистского» взгляда на себя «извне» на субъективную, динамическую позицию «изнутри». [24]. Оценка определенных качеств, сторон личности играет в таком собственном отношении к себе подчиненную роль, а ведущим оказывается некоторое общее, целостное «принятие себя», «самоуважение».

3. Становление идентичности

По Э. Эриксону юношеский возраст, строится вокруг кризиса идентичности, который состоит из ряда индивидуально-личностных и социальных выборов, идентификаций и самоопределений. В том случае, когда юноше не удастся найти решение для этих задач, у него формируется неадекватная идентичность. Идентичность - совокупность базовых психологических, социально-исторических и экзистенциальных характеристик личности в концепции Э. Эриксона. Под личностной идентичностью Эриксон понимает субъективное чувство и одновременно объективно наблюдаемое качество самоидентичности и целостности индивидуального Я, сопряженное с верой индивида в тождественность и целостность того или иного разделяемого с другими образа мира и человека. [42]. Юноша должен ответить на вопросы: «Кто я?» и «Каков мой дальнейший путь?». В поисках личной идентичности человек решает, какие

действия являются для него важными, и вырабатывает конкретные нормы для оценки своего поведения и поведения других людей. Этот процесс связан также с осознанием собственной ценности и компетентности. [14]

4. Формирование выраженных социальных потребностей.

Юность определяется как период выраженных социальных потребностей. Потребность в дружбе, в подтверждении возможности осуществления собственного Я находит свой предмет (другого) в момент встречи друга. [15] Основное переживание, которое ее характеризует,- это узнавание близости этого человека к себе, своему Я. Можно так и не пережить такой встречи, хотя иметь много знакомых людей на протяжении долгого времени. Встреча дает ответ на самый важный вопрос, который может задать себе человек, вопрос о цели существования. Беседа с другом помогает осознать, кто Я есть на самом деле. [22] Психологически важно то, что дружба дарит силу для строительства собственной целостности, которая порождает и силу своего Я и других людей от возможного воздействия. В этот период молодой человек приобщает другого к своему внутреннему миру - к своим чувствам, интересам, мыслям. С лучшим другом (подругой) обсуждаются случаи наибольших разочарований, переживаемых в настоящее время, отношения с представителями противоположного пола. Данное общение основано на отношении к другому человеку как к самому себе, в нем раскрывается собственное реальное «Я».

5. Становление мировоззрения

Как раз в данный период времени начинает развиваться нравственная устойчивость личности. Юность - решающий этап становления мировоззрения, потому что именно в это время созревают и его когнитивные, и его эмоционально-личностные предпосылки. Юношеский возраст не только характеризуется значительным увеличением знаний, но и громадным расширением умственного кругозора юноши, появлением у него

теоретических интересов и потребности свести многообразие фактов к немногим принципам. Мировоззренческие установки ранней юности обычно весьма противоречивы.

6. Самоопределение

Юноша понимает и осознает свою позицию, формируемую внутри координат системы отношений. В период юности человеку необходимо создать свой жизненный план - решить вопросы, кем быть (профессиональное самоопределение) и каким быть (личностное самоопределение). Интенсивно развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Настроение в юности становится значительно устойчивым. [18]

7. Поиск смысла жизни

В поиске смысла жизни вырабатывается мировоззрение, расширяется система ценностей, формируется тот нравственный стержень, который помогает справиться с только возникшими житейскими неурядицами, юноша начинает лучше понимать самого себя и окружающий мир становится в действительности самим собой. Юноша начинает задумываться для чего он живет. Проблема смысла жизни вполне практическая, а не только мировоззренческая.[3] Ответ на нее содержится как внутри каждого человека, так и вне его - в мире, где раскрываются его способности, в его деятельности, в чувстве социальной ответственности. А ведь это как раз и образует тот дефицит, который подчас весьма болезненно ощущается в юности. [27]

Исследователи копинг-поведения отмечают, что в большинстве стрессовых ситуаций в юношеском возрасте преобладает проблемно-ориентированный копинг, что свидетельствует о желании изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации с путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий. Характерной особенностью юношей является избегание травмирующих ситуаций, а в некоторых случаях

и их полное отрицание, мысленное или поведенческое дистанцирование.

Исходя из всего вышесказанного, можно подчеркнуть, что специфика развития личности у лиц юношеского возраста связана с ростом уровня самосознания, который определяет уровень требований юношей и девушек к окружающим людям и к самим себе со становлением относительно устойчивого образа «Я» или «Я- концепции- ей», то есть целостного представления о самом себе. Помимо развития самосознания и становления целостного образа Я, обуславливающих большую личностную автономность юношей по сравнению с подростками, данный возраст характеризуется рядом типичных проблем, решение которых является крайне актуальным для молодых людей. Прежде всего, необходимо отметить потребность юношей занять внутреннюю позицию взрослого человека, самоопределится в окружающем мире, понять свои возможности, свое назначение в жизни.

Зарубежные исследования выявили тесную связь типологических свойств личности с паттерном реакции на проблемные ситуации.

Для лиц астенического типа в проблемной ситуации характерна либо пассивная реакция (избегание проблемы и поиск социальной поддержки), либо ведомое поведение, а состояние дезадаптации характеризуется депрессивными либо конверсионными реакциями, существенно снижающими способность к адекватному проблемно-решающему поведению. Личностям стенического типа свойственна поведенческая активность (эпилептоидная акцентуация - решение проблемы), направленная на преодоление стрессового воздействия. Предпочтение стратегии избегания свойственна личностям с истероидным радикалом, которые отрицают причиняющий страдания опыт, искажают восприятие действительности, игнорируют те очевидные аспекты реальности, признание которых является болезненным. Эмоционально-лабильные личности предпочитают стратегию поиска социальной поддержки, что способствует повышению их самооценки.

Также были исследования, которые доказали, что индивидуализация стиля стратегий предпочтения поведения происходит у лиц юношеского возраста (призывников в армию, среди которых были и школьники, и окончившие ПТУ юноши) с учетом всего их жизненного опыта [24].

Использование продуктивных стилей копинг-стратегий происходит при рациональных составляющих копинг-ресурсов. Копинг-ресурсы включают в себя личностные и средовые ресурсы. При этом личностные включают в себя как физические (здоровье, выносливость и т.д.), так и психологические (самооценка, внутренний контроль, эмоциональный комфорт, эмпатия) составляющие. В свою очередь средовые ресурсы представлены социальными (индивидуальная социальная сеть) и материальными параметрами (материальная обеспеченность, социальный статус родителей) [30].

Если обобщить выявленные и проанализированные нами факты, касающиеся связи между личностными особенностями и стратегиями совладания, то мы можем сказать, что основной связующей «нитью» является стратегия «разрешения проблем», конструируемая с помощью оптимистического репертуара. Эта стратегия является следствием наличия внутренней мотивации, выступающей в роли «мотивационного якоря совладания» для личности. Применение этой стратегии в дискурсе позволяет, с одной стороны, снять противоречие между оценкой своего собственного положения и оценкой состояния науки. С другой стороны, использование этой стратегии является следствием конструирования версии состояния науки с помощью драматического репертуара, поскольку позволяет личности создать позитивный образ-Я в противовес негативному образу тех, кого он обвиняет. [16]

Анализ особенностей проявления копинг-поведения в юношеском возрасте позволяет выявить способы осознания ответственности в

проблемных ситуациях, определить адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшить отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей на личностное развитие.

1.3 Особенности личностных качеств при формировании копинг-стратегий поведения

Чтобы дать определение личности необходимо соотнести это понятие с рядом сходных, но не тождественных ему. К таким понятиям мы относим: индивид, индивидуальность и человек

Понятие "человек" является наиболее широким, и включает в себя описание признаков представителей человеческого рода, которые присущи им всем. Индивид – это конкретный представитель человеческого рода, обладающий рядом особенностей, отличающих его от других людей. Это могут быть не только психические особенности, но и особенности его телесной конституции, цвет волос, глаз и т.д. [29]

Личность - это системное качество индивида, которое определяется его включенностью в общественные отношения и формируется в совместной деятельности и общении с другими людьми.

Понятие "индивидуальность" находится в особом отношении к этим трем понятиям. Индивидуальность проявляется на различных уровнях жизнедеятельности человека. На уровне индивида это анатомо-физиологические особенности данного человека, биологические предпосылки психической деятельности. На уровне личности это особенности темперамента, характера, специфика ее направленности, системы ценностных ориентации и т.д. [33]. Исходя из определения, данного выше, личность представляет собой сложное интегральное образование. Личность - это важный определяющий фактор мыслей, чувств и поведения человека.

Один из наиболее значимых способов изучения личности - описание его черт. Говоря о личности человека, мы в действительности называем совокупность черт, описывающих общее направление мыслей, чувств и поведения человека.

Черта - это особая составляющая личности, описывающая определенные склонности человека в отношении его образа мыслей, чувств и поведения, например склонности к застенчивости или общительности, недоверчивости или доверчивости, обязательности или беспечности. Таким образом, говоря о личности человека, мы в действительности называем совокупность черт, описывающих общее направление мыслей, чувств и поведения человека. Ученые определили множество черт личности, и большинство психологов согласны с тем, что черты, составляющие личность человека, могут быть представлены в виде иерархии. [28]

Пять основных черт, составляющие личность человека, могут быть представлены в виде иерархической модели личности «Большая пятерка». В иерархической модели личности «Большая пятерка» - сверху можно расположить пять основных черт: экстраверсия, невротизм, уживчивость, добросовестность и открытость опыту. [35]

Каждая из общих и специфических черт представляет собой континуум, в который может быть помещен некоторый аспект личности. Любая черта личности человека может располагаться в этом континууме сверху, внизу, посередине или где угодно. Крайности, присущие каждой черте личности модель «Большая пятерка», при этом личностная черта человека может находиться в своем континууме где угодно:

1. Экстраверсия. Экстраверсия, или положительный эмоциональный настрой, - это черта характера, благодаря которой человек испытывает положительные эмоции, хорошо чувствует себя в социуме и думает об окружающих в позитивном свете. Экстраверты - люди с высоким

показателем экстраверсии, обычно они общительны, мягки и дружелюбны. Интроверты - люди с низким показателем экстраверсии, они испытывают меньше положительных эмоций и хуже взаимодействуют с другими людьми [39].

2. Невротизм. В отличие от экстраверсии невротизм, или отрицательный эмоциональный настрой, говорит о том, что человек склонен к отрицательным эмоциям, депрессии и в целом воспринимает самих себя и окружающих негативно. Люди, склонные к невротизму, чаще испытывают на работе отрицательные эмоции, чаще переживают стрессы и в целом отрицательно относятся к обстановке в своей организации. Люди с высокой степенью невротичности часто более критичны к себе и к своей работе, чем те, у кого этот показатель ниже. Это свойство позволяет им работать лучше других, и потому они способны проявить себя в сферах контроля качества, где необходимо критическое мышление и умение давать критическую оценку. Люди с высоким показателем невротизма могут отрезвляюще воздействовать на коллег, указывая на недостатки принимаемого совместно решения. [36]

3. Уживчивость. Уживчивость - это черта, которая ставит человека между теми, кто хорошо ладит с другими людьми, и теми, кто плохо ладит с людьми. Приятность в общении в целом и способность думать о других характерны для людей с высокой уживчивостью. Люди с низкой уживчивостью несговорчивы, недоверчивы, зачастую грубы, они не умеют сочувствовать и не любят быть в коллективе.

4. Добросовестность. Добросовестность - это то, насколько человек осторожен, скрупулезен и упорен. Люди с высокой степенью добросовестности организованны и очень дисциплинированы. Людям с низкой степенью добросовестности может не хватать целеустремленности и самодисциплины.

5. Открытость опыту. Открытость опыту показывает, насколько человек оригинален, открыт для всевозможных стимулов, насколько широк круг его интересов, и насколько он готов к риску.

Таким образом, можно сделать выводы, что личностные черты «Большой пятерки» важны для определения взаимоотношений и типов поведения на работе и таким образом для понимания в целом организационного поведения.

Ученые выявили, что люди с сильным отрицательным эмоциональным настроем более склонны переживать стрессы на работе. Исследования также показали, что люди с положительным эмоциональным настроем, как правило, чувствуют себя хорошо, испытывают удовлетворение, а также чаще всего успешно трудятся там, где требуется взаимодействие с другими людьми.

Зарубежные исследователи Дж.Е. Сингер и Л.М. Девидсон отмечают, что люди по-разному интерпретируют стрессовую ситуацию. Они могут оценивать ее как угрозу или как требование. Стрессовые последствия, по мнению ученых, возможны только в том случае, если событие воспринимается индивидом как угроза, если же событие воспринимается как требование, то это вызовет другой способ ответа на него. По их мнению, оценка того или иного стрессового события зависит от оценки личности своих ресурсов совладания со стрессором, которые могут быть основаны на индивидуальном опыте, знаниях или практики или же на самооценке, восприятию собственной компетентности и др. На сегодняшний день, как указывают эти ученые, вопрос остается открытым по поводу того, какие характеристики среды или личности могут оказывать наибольшее влияние на процесс преодоления [45].

Когнитивная оценка стрессовой ситуации, согласно теории С. Фолкмен и Р. Лазарус, является ключевым механизмом, обуславливающим процесс преодоления [50].

Р. Лазарус предлагает две формы оценки – первичную и вторичную. При первичной оценке человек оценивает свои ресурсы, другими словами отвечает на следующий вопрос - «Что я имею для преодоления этой ситуации?». Ответ на этот вопрос содействует качеству его эмоциональных реакций и их интенсивности. При вторичной оценке человек оценивает свои возможные действия и прогнозирует ответные действия среды. Другими словами задает следующие вопросы - «Что я могу сделать? Какие у меня стратегии преодоления? И как среда ответит на мои действия?». Ответ влияет на тип копинг-стратегий в поведении человека.

Л.И. Анцыферова указывает на значимую роль способности к оценке ситуации, от которой зависит адекватный выбор стратегий преодоления. Характер оценки во многом зависит от уверенности человека в собственном контроле ситуации и возможности ее изменения. Автор вводит термин «когнитивное оценивание», определяя его как некую активность личности, а именно «...процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего» [5]. От того, как у человека работает механизм когнитивного оценивания, по мнению Л.И. Анцыферовой, зависят стратегии, которые будет использовать человек при разрешении трудной ситуации. Результат когнитивного оценивания – вывод человека о том, сможет ли он разрешить данную ситуацию или нет, сможет ли он контролировать ход развития событий или ситуация неподконтрольна ему. По словам Л. И. Анцыферовой, если субъект расценивает ситуацию как неподконтрольную, то он скорее всего применит для ее разрешения конструктивные копинг – стратегии [5].

По мнению С. Фолкмена и Р. Лазаруса, когнитивная оценка – это интегральная часть эмоционального состояния. Гнев, например, обычно включает оценку параметров вреда или угрозы, счастье включает оценку условий «человек-среда» с точки зрения их выгоды или полезности [51].

Авторы пишут, что любое преодолевающее поведение начинается с оценки среды, которая оценивается как значимая для жизни и хорошего самочувствия, как вредная, выгодная, угрожающая или изменчивая. Характер такой оценки влияет на копинг, который в свою очередь изменяет отношения «человек-среда», и как следствие, эмоциональный ответ. Таким образом, копинг выступает как «медиатор эмоционального ответа» [52].

По мнению ученых, отношения между эмоциями и копингом не носят статичный характер. Определенные эмоции облегчают процесс преодоления, но в то же время и копинг может детерминировать определенные эмоциональные состояния. С. Фолкмен и Р. Лазарус отмечают, что как копинг, так и эмоции необходимо рассматривать с точки зрения процесса. Процессуальный подход специфики взаимосвязи эмоций и копинга заключается в анализе динамики мыслей и поведения человека в процессе взаимодействия «человек-среда». Клинические исследования и эмпирические факты показывают, что эмоции и копинг в норме характеризуются высокой степенью изменчивости среди людей. Более того, копинг – это многомерный процесс когнитивных и бихевиоральных стратегий, которые используют люди для управления требованиями в специфических стрессовых ситуациях.

Таким образом, важно отметить, что копинг не стоит сводить только к эмоциональным аспектам, т.е. копинг не простой ответ на напряженную (эмоциональную) ситуацию, он зависит от когнитивной оценки своего состояния или произошедшего события, которая включается в эмоциональную оценку и предопределяет качество эмоций.

Быстрота и точность когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций зависит от того, какой когнитивный стиль наиболее выражен у человека. Когнитивные стили – это индивидуально-своеобразные способы переработки информации об актуальной ситуации (способы ее восприятия, оценивания, категоризации и т.д.) [28,29]. В зарубежной и отечественной

литературе можно встретить описание около 15 различных когнитивных стилей.

Полезависимость-поленезависимость. Представители полезавиимого стиля больше доверяют наглядным зрительным впечатлениям в ситуации оценки положения объектов в пространстве, а также с трудом преодолевают видимое поле при необходимости его детализации и структурировании.

Представители поленезависимого стиля, напротив, в аналогичной ситуации полагаются на внутренние проприоцептивные впечатления и, кроме того, они быстро и точно выделяют любую деталь из целостного пространственного контекста.

Импульсивность-рефлексивность. Люди с импульсивным стилем быстро выдвигают гипотезы в ситуации неопределенного множественного выбора, при этом они допускают много ошибочных решений.

Для людей с рефлексивным стилем, напротив, характерен более замедленный темп реагирования в подобной ситуации, соответственно, они допускают мало ошибок в силу тщательного предварительного анализа альтернативных объектов. [6]

Аналитичность-синтетичность (или узкий-широкий диапазон эквивалентности) Представители аналитического стиля склонны ориентироваться на различия объектов. Обращая внимание главным образом на их детали и отличительные признаки.

Представители синтетического стиля, напротив. Склонны ориентироваться на сходство объектов, классифицируя их с учетом некоторых обобщенных категориальных оснований: функциональность - способность к функциональному усечению проблемных ситуаций.

Остальные, не столь кардинально формирующие когнитивный стиль виды мыслительных навыков, можно отнести к группам предметных тактик и

навыков. Большой интерес для нас представляют те из них, которые связаны с когнитивными процессами деятельности молодых специалистов.

Как утверждают многие отечественные и зарубежные авторы, на выбор тех или иных копинг-стратегий поведения влияют также личностные особенности, такие как темперамент, уровень тревожности, самооценка, эмпатия, локус контроля и т.д. Например, по мнению О.В. Бузовкиной, человек с высокой самооценкой берет на себя смелость управлять ситуацией, в отличие от человека с низкой самооценкой, который вместо того чтобы самому влиять на события, надеется, что все разрешится само собой, и ориентирован на защиту [8].

Кроме того, некоторые авторы утверждают, что люди с высокой тревожностью чаще используют эмоциональные копинг-стратегии (избегание, обвинение и т.д.), которые связаны со снижением уровня самооценки [11]. Высокая самооценка при этом обуславливает использование когнитивных копинг-стратегий [12]. Тем не менее проблема связи выбора копинг стратегия и личностных особенностей не представлена достаточно широко в психологических исследованиях. Необходимо отметить, что хотя выделенные типы копинг- стратегий поведения рассматриваются в основном отдельно, в реальной ситуации они могут переходить друг в друга. Наиболее эффективным является использование всех трех стратегий в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях. Это означает, что нет стратегий, которые были бы конструктивны в любых ситуациях: одна и та же стратегия может быть реализована как эффективно, так и неэффективно.

Итак, на процесс формирования копинг-стратегий большое влияние оказывают личностные особенности человека. Центральными понятиями здесь становятся следующие:

1. Когнитивное оценивание – это широкое понятие, предполагающее не только эмоциональную оценку ситуации, но и определенные поведенческие реакции и состояния.

2. Когнитивные стили – это индивидуально-своеобразные способы переработки информации об актуальной ситуации (способы ее восприятия, оценивания, категоризации и т.д.).

Выводы по первой главе.

На основании изученной литературы можно сказать, о том что существует большое количество взглядов относительно понятия копинг-стратегий и их классификации. Однако на основе все изученного сделаем несколько выводов. Копинг-стратегия представляет собой объединение когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессов индивида, помогающих справиться с требованиями социума на основе внутренних ресурсов и возможностей. Копинг-стратегии – это целенаправленная деятельность субъекта, направленная на преодоление стрессовой ситуации.

Хочется отметить, что типы копинг-стратегий поведения рассматриваются в основном отдельно, в реальной ситуации они могут переходить друг в друга. Наиболее эффективным является использование всех трех стратегий в зависимости от ситуации.

Как утверждают многие отечественные и зарубежные авторы, на выбор тех или иных копинг-стратегий поведения могут оказывать влияние личностные особенности, такие как темперамент, уровень тревожности, самооценка, эмпатия, локус контроля и т.д.

Если обобщить выявленные и проанализированные нами факты, касающиеся связи между личностными особенностями и копинг-стратегиями, то мы можем сказать, что основной связующей «нитью» является стратегия «разрешения проблем», конструируемая с помощью оптимистического репертуара. Эта стратегия является следствием наличия внутренней мотивации, выступающей в роли «мотивационного якоря совладания» для личности. Применение этой стратегии в дискурсе позволяет, с одной стороны, снять противоречие между оценкой своего собственного положения и оценкой состояния науки. С другой стороны, использование этой стратегии является следствием конструирования версии состояния науки

с помощью драматического репертуара, поскольку позволяет личности создать позитивный образ-Я в противовес негативному образу тех, кого он обвиняет. [18]

Анализ особенностей проявления копинг- поведения в юношеском возрасте позволяет выявить способы осознания ответственности в проблемных ситуациях, определить адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшить отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей на личностное развитие.

Лица юношеского возраста менее дифференцируют, что именно и как они хотели бы сделать, им хочется «сразу и все»: и успешности в общении, и десантирования от родителей, и их поддержки, и эмоционально насыщенной жизни. При этом четкого планирования, как достичь желаемого, выработанных схем поведения, в большинстве случаев нет, что можно заметить даже в обыденном общении. Поэтому можно предположить, что когда юноша или девушка начинают действовать в какой-либо ситуации, они демонстрируют в своем поведении признаки сразу нескольких стратегий, например, поиска социальной поддержки, принятия ответственности и поиска решения проблемы.

Глава 2 Эмпирическое исследование влияния личностных качеств на формирование копинг-стратегий в поведении среди молодых специалистов детского центра

2.1 Этапы и методы исследования

Этапы исследования:

1. Теоретический анализ подходов к определению природы копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии;
2. Подготовка пакета методик для исследования личностных качеств и копинг-стратегий в поведении;
3. Проведение исследования влияния личностных качеств на формирование копинг-стратегий среди молодых специалистов детского центра;
4. Разработка рекомендаций для сотрудников детского центра для эффективного применения копинг-стратегий

Базой исследования стал Детский центр «Dreamland». В исследовании участвовало 42 молодых специалиста (24-девушки и 18-юношей) в возрасте от 17 до 20 лет.

Методы исследования:

- 1) теоретические (анализ психологической литературы);
- 2) эмпирические (тестирование, наблюдение, беседа);
- 3) методы математической обработки (корреляционный анализ по Ч. Спирмену);

Для подтверждения гипотезы нашего исследования нами были использованы следующие методики.

1. Методика «Индикатор копинг-стратегий».

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995). Дж. Амирхан выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания (Amirkhan J., 1990). «Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

- Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.
- Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.
- Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может

носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях. Методика состоит из 33 утверждений, оцениваемых по 3-х бальной шкале (полностью согласен (3 балла), согласен (2 балла), не согласен (1 балл). Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Стимульный материал к методике смотрите в Приложении 1.

2. Методика «Определение копинг-стратегий поведения» Э. Хейма.

Методика Э. Хейма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана.

Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма

- Когнитивные копинг-стратегии
 1. Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
 2. Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»

3. Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
 4. Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
 5. Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
 6. Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк»
 7. Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
 8. Растерянность – «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
 9. Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
 10. Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».
- Эмоциональные копинг-стратегии
 1. Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
 2. Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
 3. Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе»
 4. Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
 5. Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
 6. Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»
 7. Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
 8. Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

- Поведенческие копинг-стратегии

1. Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
2. Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
3. Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
4. Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
5. Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.).»
6. Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
7. Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
8. Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Виды копинг-поведения были распределены Е. Neim на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Адаптивные варианты копинг-поведения. Среди них, к когнитивным копинг-стратегиям относятся: «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций. Среди эмоциональных копинг-стратегий: «протест», «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в

любой, даже самой сложной, ситуации. Среди поведенческих копинг-стратегий: «сотрудничество», «обращение», «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения. Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей. Среди эмоциональных копинг-стратегий: «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других. Среди поведенческих копинг-стратегий: «активное избегание», «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения. Их конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления. Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: «относительность», «придача смысла», «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами. Среди эмоциональных копинг-стратегий: «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами,

эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам. Среди поведенческих копинг-стратегий: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Стимульный материал к методике отображен в Приложении 2.

3. Методика «Тест описания поведения» К. Томаса.

Опросник личностный, разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия. В России тест адаптирован Н.В. Гришиной. Для описания типов поведения людей в К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

- соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- компромисс;

- избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

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. В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения. За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению типов поведения. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Стимульный материал к методике смотрите в Приложении 3.

4. Методика «Многофакторный опросник личности» Р.Б. Кеттелла;
Методика Кеттелла хорошо подходит для изучения взаимосвязи личностных качеств со стратегиями совладания, так как фиксирует личностные качества в достаточном их многообразии и вместе с тем устойчивости. Мы выбрали вариант методики, состоящий из 17 шкал: 1) MD (самооценка); 2) А (замкнутость-общительность); 3) В (интеллект); 4) С (эмоциональная

нестабильность - эмоциональная стабильность); 5) E (подчиненность - доминантность); 6) F (сдержанность - экспрессивность); 7) G (нормативность поведения); 8) H (робость - смелость); 9) I (жестокость - чувствительность); 10) L (доверчивость - подозрительность); 11) M (практичность - мечтательность); 12) N (прямолинейность дипломатичность); 13) O (спокойствие - тревожность); 14) Q1 (консерватизм - радикализм); 15) Q2 (конформизм - нонконформизм); 16) Q3 (самоконтроль); 17) Q4 (расслабленность – напряженность).

Стимульный материал к методике отображен в Приложении 4.

2.1 Анализ результатов исследования

Результаты анкетирования.

По результатам, полученным с помощью анкетирования, мы определили количество испытуемых выросших в полных и неполных семьях, а также имеющих неоконченное высшее и неоконченное средне-специальное образование. В полных семьях воспитывались 64% испытуемых, в неполных семьях 36% испытуемых. Неполное высшее образование имеют 91 %, неполное средне-специальное образование 9%

Результаты по методике «Тест описания поведения К. Томаса».

Результаты диагностики испытуемых, наглядно отображены на рисунке 1.

Рисунок 1 –Результаты диагностики «Тест описания поведения К. Томаса».



Результаты диагностики представленные на рис.2 показывают, что из стилей поведения чаще всего среди молодых специалистов детского центра Dreamland используется стиль поведения такой, как компромисс – 20 человек из них 13 девушек и 7 юношей, что составило 48%, стиль приспособление и сотрудничество замечен у 7 испытуемыми что составило по 17 %, по результатам тестирования меньше всего испытуемые владеют стилем избегание от участия в конфликте количество составило 5 человек (11%) и соперничество 3 человека (7%).

Таким образом, анализ результатов по этой методике позволяет говорить нам о выраженном типе поведения компромиссе, среди молодых специалистов детского центра Dreamland. Испытуемые данного типа поведения в конфликте характеризуются низким самоконтролем поведения, импульсивностью, непостоянством, слабой волей, отсутствием стремления к выполнению социальных требований. Чрезмерная склонность к компромиссам маскирует легкость заимствования чужих представлений и взглядов, ориентацию на сиюминутные требования ситуации, отсутствие видения перспективы. Неустойчивость оценок и непоследовательность поступков являются ведущими характеристиками этих людей.

Молодые специалисты стремятся уменьшить недоброжелательность, но через некоторое время они оказываются вовлеченными в дисфункциональные последствия компромиссного решения. Например, неудовлетворенность половинчатыми решениями и внутренним психоэмоциональным дискомфортом. Таким образом, следующие эмоционально-волевые особенности личности, как подверженность чувствам, асоциальность поведения обуславливают предпочтение в ситуации конфликта компромиссного способа его решения..

Результаты по методике Э. Хайма «Определение копинг-стратегий поведения».

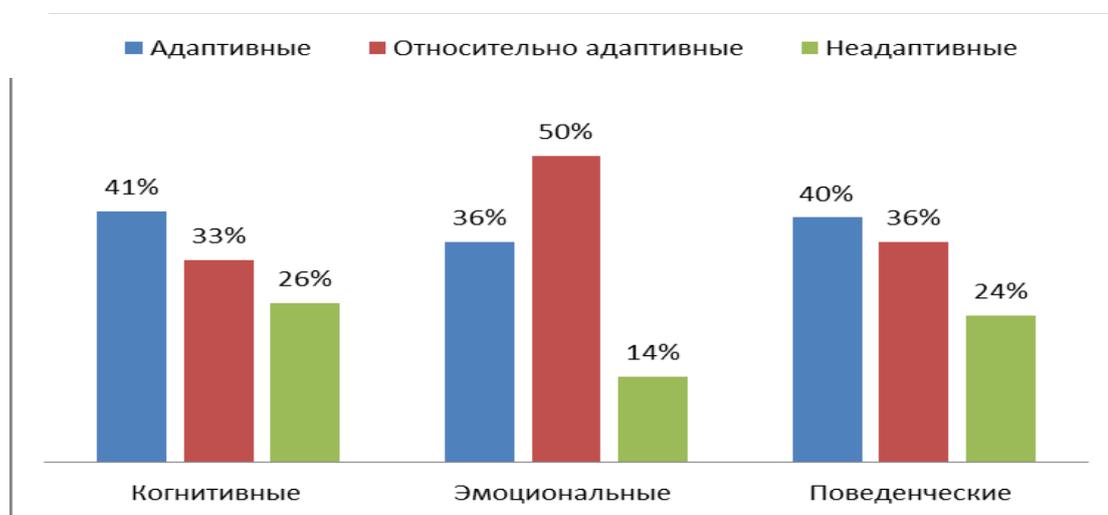
В результате проведения методики определение индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма, были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Уровни оценки	Шкалы (копинг - стратегии)	
	Количество человек	%
	Когнитивные	
Адаптивные	17	41
Относительно адаптивные	14	33
Неадаптивные	11	26
Эмоциональные		
Адаптивные	15	36
Относительно адаптивные	21	50
Неадаптивные	6	14
Поведенческие		
Адаптивные	17	40
Относительно адаптивные	15	36
Неадаптивные	10	24

Таблица 1 – Результаты молодых специалистов

В таблице 1 представлены следующие результаты. Когнитивные копинг-стратегии: адаптивны–41 %; относительно адаптивные-33 %; неадаптивные–26%. Эмоциональные копинг-стратегии: адаптивные – 36% %; относительно адаптивные - 50 %; неадаптивные–14%. Поведенческие копинг-стратегии: адаптивные-40 %; относительно адаптивные-36 %; неадаптивные–24%. Для наглядности результаты по данной методике представлены на рисунке 2.

Рисунок 2 –Результаты по методике Э. Хайма «Определение копинг-стратегий поведения».



Среди неадаптивных и относительно адаптивных когнитивных копинг-стратегий у молодых специалистов преобладают: игнорирование («Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»), смирение («Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»), диссимиляция («Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»), сохранение самообладания («Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»), растерянность («Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»).

Среди неадаптивных и относительно адаптивных эмоциональных копинг-стратегий преобладают: протест («Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»), эмоциональная разрядка («Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»), подавление эмоций («Я подавляю эмоции в себе»), пассивная кооперация («Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»), покорность («Я впадаю в состояние безнадежности»), самообвинение («Я считаю себя

виноватым и получаю по заслугам»), агрессивность («Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»).

Среди неадаптивных и относительно адаптивных поведенческих копинг-стратегий преобладают: отвлечение («Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»), альтруизм («Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях»), компенсация («Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»), отступление («Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»), обращение («Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»).

В целом, мы видим, что у большей части испытуемых выявлены адаптивные формы когнитивной копинг – стратегии, что составило 41%. Эти данные говорят о наличии у этих испытуемых стратегий проблемного анализа, установки собственной ценности, сохранения самообладания. Данные формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

В тоже время у достаточно большого количества молодых специалистов выявлены относительно адаптивные и неадаптивные формы выбора когнитивных стратегий. Неадаптивные когнитивные копинг-стратегии, к которым относят смирение, растерянность, диссимуляция и игнорирование, говорят о пассивных формах поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей. У испытуемых с относительным адаптивным уровнем когнитивных копинг-стратегий (относительность, придача смысла, религиозность) наблюдаются формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими,

придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Диагностика эмоциональных копинг-стратегий показала, что у большей части молодых специалистов выявлены адаптивные и относительно адаптивные эмоциональные копинг-стратегии. Это говорит о наличии у испытуемых в двух группах эмоциональных копинг-стратегий протеста и оптимизма. Характеристиками эмоционального состояния с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Диагностика поведенческих копинг-стратегий показала, что у большей части молодых специалистов преобладают адаптивные и относительно адаптивные копинг – стратегии. Адаптивные стратегии отражают склонность к сотрудничеству, обращению, альтруизму. Под адаптивными формами поведенческих копинг – стратегий понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Относительно адаптивные формы поведенческих копинг-стратегий (выраженные в характеристиках компенсации, отвлечения, конструктивной активности) характеризуют стремление к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

В целом, анализируя результаты по всем трем шкалам методики, следует отметить, что у достаточно большой части испытуемых были выявлены адаптивные и относительно адаптивные черты поведения когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг - стратегиях.

Результаты диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д.Амирхана.

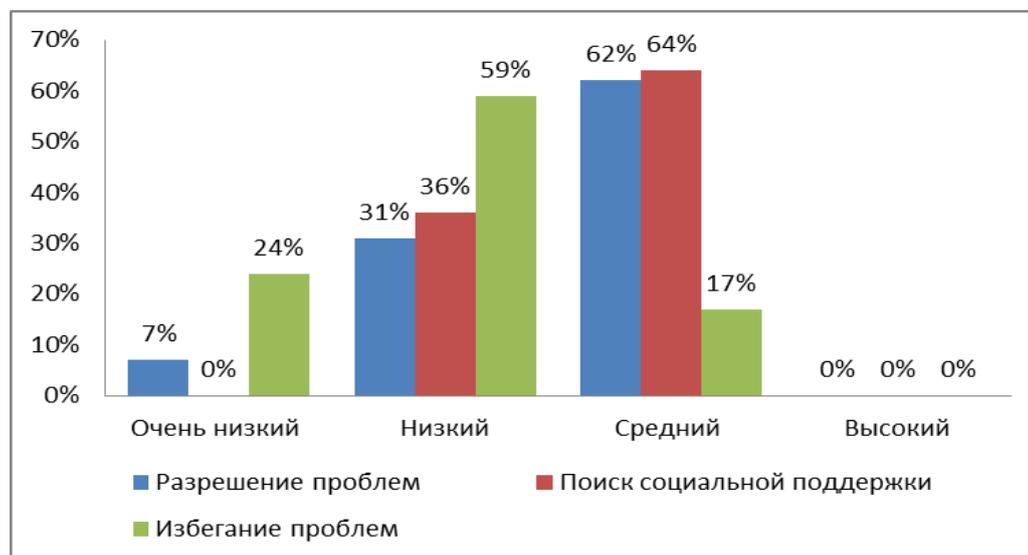
В результате проведения данной методики, были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты молодых специалистов

Уровни оценки	Шкалы	
	Количество человек	%
	Разрешение проблем	
Очень низкий (менее 16 баллов)	3	7
Низкий (17-21 баллов)	13	31
Средний (22-30 баллов)	26	62
Высокий (более 31 балла)	-	-
	Поиск социальной поддержки	
Очень низкий (менее 13 баллов)	-	-
Низкий (14-18 баллов)	15	36
Средний (19-28 баллов)	27	64
Высокий (более 29 балла)	-	-
	Избегание проблем	
Очень низкий (менее 15 баллов)	10	24
Низкий (16-23 балла)	25	59
Средний (24-26 баллов)	7	17
Высокий (более 27 балла)	-	-

Итак, анализ результатов диагностики показывает, что по шкале стратегии разрешения проблем очень низкое количество баллов оказалось выявлено у 3 испытуемых (7%), низкое количество баллов оказалась у 13 человек (13%), среднее у 26 человек (62%). По шкале поиск социальной поддержки низкое количество баллов оказалось у 15 молодых специалистов 36%, среднее количество баллов у 27 человек (64%). По шкале избегание проблем очень низкое количество баллов составило у 10 человек (24%), низкое у 25 молодых специалистов (59%) и среднее количество баллов набрали 7 человек (17%). Для наглядности результаты по данной методике представлены на рисунке 3.

Рисунок 3 –Результаты по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д.Амирхана.



Таким образом, мы видим, что у достаточно большой части испытуемых в достаточной степени не сформирована активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Уровень выраженности стратегии избегания проблем выражен слабо. Это говорит о том, что поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем, не свойственна, для молодых специалистов.

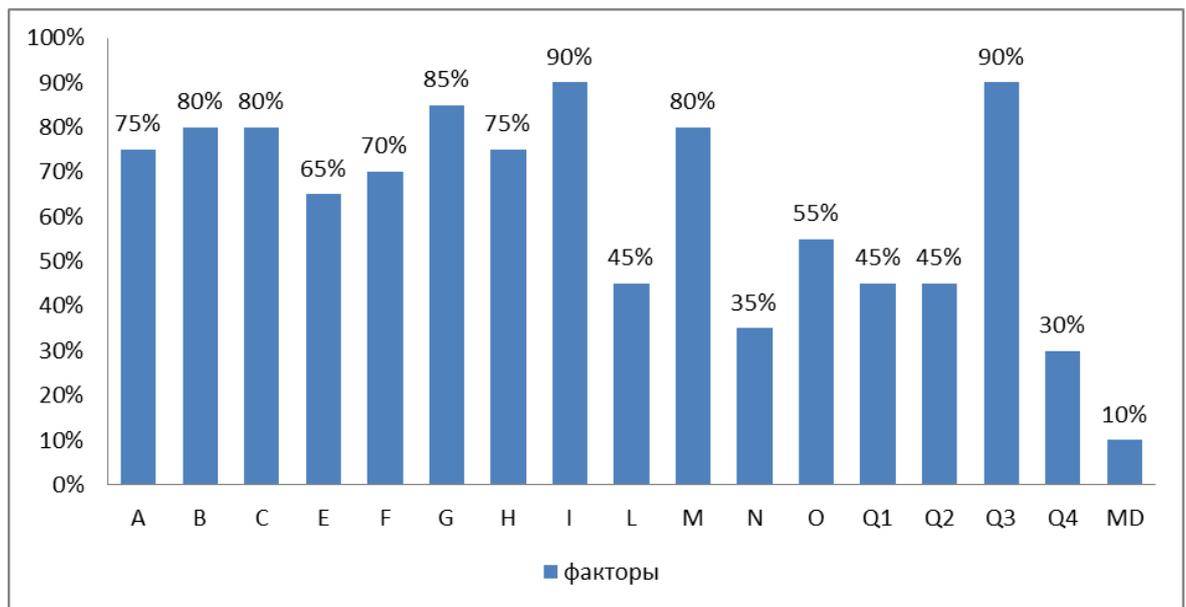
По шкале «Стратегия поиска социальной поддержки» мы видим, что активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим в основном имеет средний уровень выраженности.

Подводя итог можно сказать, что наименее выраженным оказалось проявление стратегии избегания проблем.

Результаты по методике «16-ти факторный опросник личности».

В ходе данного исследования были получены результаты, которые представлены в виде гистограммы на рисунке 4.

Рисунок 4 –Результаты полученных данных по методике 16-ти факторного личностного опросника среди молодых специалистов детского центра «Dreamland».



В ходе данного исследования изучения личности с помощью 16-ти факторного личностного опросника Кеттелла было выявлено, что доминирующими факторами среди молодых специалистов являются факторы I и Q-3, так как 90% молодых специалистов обладают высокими показателями по данным факторам. Люди с высокими показателями по фактору I обычно настроены романтически, любят путешествия и новые переживания. Они обладают развитым воображением, для них важна эстетика. Личность с высокими оценками по фактору Q-3 имеет социально одобряемые характеристики: самоконтроль, настойчивость, сознательность, склонность к соблюдению этикета. Для того, чтобы соответствовать таким стандартам, от личности требуется приложение определенных усилий,

наличие четких принципов, убеждений и учет общественного мнения. Этот фактор измеряет уровень внутреннего контроля поведения, интегрированность личности. Люди с высокими оценками по этому фактору склонны к организаторской деятельности. Фактор характеризует осознанность человека в регулировании силы «я» (фактор С) и силы «сверх-я» (фактор G) и определяет выраженность волевых характеристик личности.

Самый маленький процент набрал фактор MD, так как только 10% молодых специалистов обладают высокими показателями по этому фактору. Фактор MD характеризуют адекватность самооценки личности, ее определенную зрелость.

Промежуточными факторами оказались:

Фактор G – 85%. Данный фактор характеризует особенности эмоционально-волевой сферы (настойчивость, организованность - безответственность, неорганизованность) и особенности регуляции социального поведения (принятие или игнорирование общепринятых моральных правил и норм).

Следующим фактором оказался фактор В. Данный фактор набрал 80% среди молодых специалистов. Он не определяет уровень интеллекта, он ориентирован на измерение оперативности мышления и общего уровня вербальной культуры и эрудиции. Следует отметить, что низкие оценки по этому фактору могут зависеть от других характеристик личности: тревожности, фрустрированности, низкого образовательного ценза. И главное, фактор В, пожалуй, единственный фактор методики, который не является строго валидизированным. Поэтому результаты по этому фактору являются ориентировочными.

Фактор С так же набрал 80%. Это говорит о том, что люди с высокой оценкой по фактору С чаще являются лидерами, чем те, чьи показатели по этому фактору ближе к полюсу С+. С другой стороны, у руководящего

состава диапазон показателей по фактору С широк; некоторым из них присущи низкие значения по этому фактору (возможно, здесь сказывается реакция усталости и озабоченность при стрессе). Установлено, что людям с высокой и средней оценкой по фактору С свойственны и более высокие моральные качества.

Фактор М еще один фактор с показателем 80%. В основном личности с М+ имеют яркую внутреннюю интеллектуальную жизнь, с интенсивным проживанием идей и чувств. В поведении могут быть «богемны».. В целом фактор ориентирован на измерение особенностей воображения, отражающихся в реальном поведении личности, таких, как практичность, приземленность или, наоборот, некоторое «витание в облаках», романтическое отношение к жизни.

Фактор А набрал среди студентов 75%. Данный фактор характеризует интенсивное выражение аффектов (чувств). Эмоционально «вялая», «сухая» личность имеет склонность к осторожности при выражении чувств, она мало экспрессивна. Наиболее яркой особенностью аффектотимии является добродушие, веселость, интерес к людям, эмоциональная восприимчивость. В целом фактор А ориентирован на измерение общительности человека в малых группах и способности к установлению непосредственных, межличностных контактов..

Фактор Н – 75%. Этот фактор - четко определенный. Он характеризует степень активности в социальных контактах. При этом надо учитывать, что этот фактор имеет генетическое происхождение и отражает активность организма и особенности темперамента.

Фактор F – 70%. Данный фактор представляет собой компонент факторов второго порядка различных свойств личности. Интересен тот факт, что с годами проявление импульсивности и беспечности постепенно снижается, что можно рассматривать как свидетельство определенной

эмоциональной зрелости. В целом фактор F ориентирован на измерение эмоциональной окрашенности и динамичности в процессах общения..

Следующий фактор – фактор E, который набрал 65%. Этот фактор связан с социальным статусом и выше у лидеров, чем у последователей. Фактор E свидетельствует о том, что в своем поведении люди с высокими оценками (по этому фактору) испытывают потребность в автономии.

Фактор O – 55%. Личность с высокими оценками по этому фактору чувствует свою неустойчивость, напряженность в трудных жизненных ситуациях, легко теряет присутствие духа, полна сожалений и сострадания; для нее характерна комбинация симптомов ипохондрии и неврастении с преобладанием страхов.

Следующие факторы L, Q-1 и Q-2 набрали одинаковое количество процентов – 45%.

Полнос L – характеризует личность добродушную, открытую и, возможно, без амбиций и стремления к победе. В целом фактор L отражает эмоциональное отношение к людям. Очень высокие оценки по этому фактору говорят об излишней защите и эмоциональной напряженности, фрустрированности личности.

Фактор Q-1 определяет радикальное, интеллектуальное, политическое и религиозное отношения. В поведенческом рисунке человек с низкими оценками по этому фактору характеризуется как «консерватор», с высокими оценками - как «радикал».

Показатели по фактору Q-2 этому фактору могут характеризовать определенную социальность личности и имеют постоянную связь с критериями реальной жизни.

Наименьшим фактором среди промежуточных является фактор Q-4, так как данный фактор набрал среди опрошенных 30%. Высокая оценка интерпретируется как энергетическая возбужденность, которая требует

определенной разрядки; иногда это состояние может превратиться в психосоматическое нарушение: снижается эмоциональная устойчивость, нарушается равновесие, может проявляться агрессивность

Исходя из приведенного выше можно сделать вывод о группе в целом, как о коллективе с чувством ответственности, стабильности. Группа общительна, присутствует способность к установлению межличностных контактов. Также обладает достаточно высокой эмоциональной стабильностью, в целом открыта и добродушна. Молодые специалисты способны управлять своими неудачами и склонны к организаторской деятельности. Группа обладает оптимальным эмоциональным тонусом и стрессоустойчивостью.

Полученные в ходе исследования результаты были подвергнуты статистическому анализу. В результате проведенного корреляционного анализа с применением коэффициента ранговой корреляции Пирсона были выявлены следующие статистически значимые взаимосвязи. [Приложение ...]. Выявлена прямая взаимосвязь между «эмоциональной стабильностью» и «копинг-стратегией, ориентированной на решение задачи, проблемы» ($r=426$, при $p \geq 0,01$). Чем более эмоционально-стабилен человек, тем устойчивей его ориентированность на конструктивное решение задач, сосредоточенность, ориентированность на неэмоциональный поиск путей устранения проблем. Выявлена прямая взаимосвязь между «эмоциональной стабильностью» и «копинг-стратегией, ориентированной на эмоции» ($r=328$, при $p \geq 0,01$). Это характеризует респондентов как эмоционально устойчивых, активных, зрелых в эмоциях.

Выявлена прямая взаимосвязь между «консерватизмом-радикализмом» и «копинг-стратегией, ориентированной на избегание» ($r=362$, при $p \geq 0,01$). Чем выше уровень консервативного, традиционного отношения к

действительности, тем выше уровень избегания различных изменений, новых идей, устойчивость по отношению к традициям.

Таким образом, гипотеза исследования о наличии значимых взаимосвязей между выбором копинг-стратегий поведения и личностными особенностями молодых специалистов подтвердилась.

Глава 3 Методические рекомендации

3.1 Рекомендации по результатам исследования

В профессиональной деятельности молодых специалистов детского центра присутствуют стрессовые ситуации, поэтому к ним предъявляются определенные требования при исполнении их обязанностей. К основным стрессорам, с которыми сталкиваются молодые специалисты детского центра можно отнести: ежедневные эмоциональные перегрузки, взаимодействие с различными социальными группами (например: дети с ограниченными возможностями), повышенная информационная нагрузка и т. д. По причине вышеперечисленных проблем может возникнуть следующее: может появиться чувство беспомощности, проблемы в сфере межличностных коммуникаций, снижение работоспособности, мотивации, удовлетворенностью трудом. Что приводит к формированию неадаптивных копинг-стратегий. Преодоление молодыми специалистами сложностей связано с поиском, сохранением и адекватным использованием личностных ресурсов, тем самым они сохраняют и повышают своё комфортное психическое состояние. В особую категорию ресурсов выделяют способы преодоления трудных ситуаций – копинг-стратегии.

Изучение копинг-стратегий является особо актуальным в связи с тем, что отсутствует единая теория, поясняющая особенности и специфику копинг-поведения молодых специалистов детского центра. Поэтому те знания особенностей копинг поведения, которые получены по результатам данного исследования, лежат в основе разработки практических рекомендаций по повышению эффективности профессиональной деятельности и эффективности формирования, адаптивных копинг-стратегий у молодых специалистов детского центра.

На основе полученных результатов совместно с руководителем по развитию и обучению персонала с целью планирования и реализации психопрофилактической, консультативной и других видов работ, для формирования адаптивных копинг-стратегий были составлены практические рекомендации для детского центра «Dreamland» по повышению эффективности профессиональной деятельности молодых специалистов.

Рекомендации для работы с молодыми специалистами детского центра «Dreamland»:

1. определить механизмы поддержки молодых специалистов для поощрения адаптивных и смягчения дезадаптивных копинг-стратегий;
2. использовать такой метод для эффективного подбора персонала, как профессиограмма, для того чтобы оценивать соискателя на соответствие должности;
3. провести групповую работу с молодыми специалистами, а именно:
 - а) провести «обучающее занятие» на тему копинг-поведения достижение информированности молодых специалистов путём проведения групповых дискуссий, подготовки обучающих материалов (брошюр, постеров и т. п.).
 - б) провести «навыковый тренинг» по планированию копинг-поведения молодых специалистов с использованием разнообразных методов и техник, воздействующих на эмоциональные, познавательные и поведенческие структуры личности.
 - в) провести ролевой тренинг с разыгрыванием и проживанием ситуаций по использованию наиболее эффективных в данный момент копинг-стратегий с последующим анализом проблемы.
 - г) посттренинговая работа с молодыми специалистами в формате семинаров, повторения фрагментов тренинга, коучинга и т. п.

Заключение

Таким образом, в написании магистерской диссертации на тему «Влияние личностных качеств на формирование копинг-стратегий поведения молодых специалистов детского центра» была определена цель и сформулированы задачи исследования. Для достижения данной цели и проверки выдвинутой гипотезы было проведено эмпирическое исследование на выборке из 42 молодых специалистов (24-девушки и 18-юношей) в возрасте от 17 до 20 лет.

Этапами исследования стали.

Теоретический анализ подходов к определению природы копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии;

Подготовка пакета методик для исследования личных качеств и копинг-стратегий в поведении;

Проведение исследования влияние личностных качеств на формирование копинг-стратегий среди молодых специалистов детского центра;

Разработка рекомендаций для работы с молодыми специалистами детского центра «Dreamland»:

Выбор копинг-стратегий поведения имеет большое значение для тех, кто ввиду своей профессиональной деятельности подвержен стрессу или испытывает повышенные эмоциональные нагрузки. Копинг-стратегии представляют собой объединение когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессов индивида, помогающих справиться с требованиями социума на основе внутренних ресурсов и возможностей. Модели поведения выбираются в соответствии с определенной проблемой, но при этом немаловажно и состояние человека. На основе эмпирического исследования были получены данные, подтверждающие заявленную гипотезу

исследования.

Большая часть молодых специалистов выбирают адаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Анализ результатов позволяет говорить нам о выраженном типе поведения компромиссе, среди молодых специалистов детского центра Dreamland.

У большинства молодых специалистов в достаточной степени не сформирована активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Уровень выраженности стратегии избегания проблем выражен слабо.

Выявлены прямые взаимосвязи между «эмоциональной стабильностью респондентов» и «копинг-стратегией, ориентированной на решение задачи, проблемы» ($r=426$, при $p \geq 0,01$); между «эмоциональной стабильностью» и «копинг-стратегией, ориентированной на эмоции» ($r=328$, при $p \geq 0,01$); между «консерватизмом-радикализмом» и «копинг-стратегией, ориентированной на избегание» ($r=362$, при $p \geq 0,01$); между «практичность-мечтательностью респондентов» и «нервно-психической устойчивостью» ($r=362$, при $p \geq 0,01$).

Таким образом, гипотеза о наличии значимых взаимосвязей между выбором копинг-стратегий поведения и личностными особенностями респондентов нашла свое подтверждение.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов.- М.: Издательский центр «Академия»; Раритет.-2014.-811с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 2016. 28с.
3. Алексеев В.А. Самосознание и мотивация деятельности на рубеже подросткового и старшего школьного возраста// Проблемы мотивации общественно-полезной деятельности школьников. М.,1996. С.103-107.
4. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога. 2-е изд. СПб., 2016.
5. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 2004. Т. 15, № 1.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.,2013.
7. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. М.: МАКС Пресс, 2011.
8. Бузовкина О.В. Выбор стратегии поведения в конфликте // Бюллетень клуба конфликтологов. Красноярск. 1994. № 3.
9. Варганова И.И. Особенности мотивации, самоотношения и локуса контроля у старшеклассников // Вопросы психологии. 2014. №3. С. 85–96.
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.
11. Гришина Н. В. Восприятие и анализ конфликтной ситуации как фактор ее эффективного преобразования // Конфликт в конструктивной психологии. Красноярск, 1990. С. 46-48.
12. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008.
13. Громова О.Н. Конфликтология. М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем», 2001.

14. Гульдман В.В. Мотивация преступного поведения психопатической личности // Криминальная мотивация. -- М.: Наука, 2007. -- С. 189-251.
15. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – 1023 с.
16. Дейнека О.С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации / О.С. Дейнека, Е.Р. Исаева // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып.12. / Под ред. Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. С.146-175.
17. Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы / Ф. Джонс, Дж. Брайт – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.
18. Забродин Ю.М., Сосновский Б.А. Мотивационно-смысловые связи в структуре направленности человека // Вопросы психологии. -- 2005. -- № 6. -- С. 100-108.
19. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. и др. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. -- 1989. -- Т. 10, № 2. -- С. 121-133.
20. Зотова О.И. Направленность личности и социальная регуляция поведения молодёжи // Психология личности и образ жизни. -- М.: Наука, 1987. -- С. 30-33.
21. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004.
22. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136с.
23. Конфликтология: учебник для вузов / под ред. В.П. Ратникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. 1967. № 6.
24. Кривохиж В.В. Семейная школа: воспитание, образование, реабилитация // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2013. №1. С. 3-13

- 25.Кругликова А.Ю. Личностный рост младших подростков в разновозрастном коллективе // Психологический журнал. 2010. №4. С. 36–43.
- 26.Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2010. 117 с.
27. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: ТЦ Сфера, 2004.- 464с.
- 28.Кулганов В.А., Кузьмичёва И.В. Формы и причины девиантного поведения подростков // Психология образования в поликультурном пространстве: материалы научно- практической региональной конференции. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2010. С. 5–11.
- 29.Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Речь, 2010. 225 с.
- 30.Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2004. 992 с.
31. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2006.
- 32.Маслоу Маслоу о менеджменте / Маслоу, Абрахам. - М.: СПб: Питер, 2016. - 416 с.
33. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 2011. 454 с
- 34.Регнет Э. Конфликты в организациях: Формы, функции и способы преодоления / Пер. с нем. Харьков, 2005.
- 35.Сафин В.Ф. Динамика оценочных эталонов в подростковом и юношеском возрасте// Вопросы психологии,1982, №1 с.69.
- 36.Сизанов А.Н. К проблеме применения интерактивных технологий при обучении здоровому образу жизни // Научные труды Республиканского

- института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. Тр.: в 2ч./ под ред. В.Ф. Беркова. Минск: РИВШ, 2011. Ч.2. Вып.6. С.251-259.
37. Сирота Н.А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицин- ской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1994. – №1. – С.63-74. АН, 2010. 360 с
38. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева и др. М.: ИП РАН, 2010. 360 с.
39. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту/ под ред. И.В.Дубровиной. М.,1983.
40. Черенева Е.А., Ермакова Л.В. Копинг-стратегии подростков с аддиктивной и делиневентной формой девиантного поведения: монография /Краснояр.гос.пед.ун-т им В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 212с.
- 41.Эльконин Д. Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. вузов. – М., 2001.
- 42.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис/ под. ред. Толстых А.В. М., 1996.
43. Coser L. Realistic and Nonrealistic Conflict. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1965.
44. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping / J.C. Coyne, R.S. Lazarus // Handbook of stress and anxiety / Eds. J.L. Kutash, L.B. Schlesinger. – 1980. – P. 144-158.
45. Endler N. A Person-Situation-Interaction Model for Anxiety // Stress and Anxiety / C. Spielberger, I. Sarason (eds). Vol. I. N.Y.: John Wiley and Sons, 1975.

46. Fekete S. Companies Are People, Too: Discover, Develop, and Grow Your Organization's True Personality. Hoboken: John Wiley & Sons, 2003.
47. Felton B.J. Revenson T.A. Coping Availability and Stress Reduction for Optimistic and Pessimistic Individuals // Personality and Individual Differences. 2004. Vol. 36. Iss. 1.
48. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // J. Cons. Psychol. – 2012. – Vol. 29, N 4. – P.373-378.
49. Haan N. The adolescent antecedents of an ego model of coping and defense and comparisons with Q-sorted ideal personalities / N. Haan // Genet. Psychol. Monogr. – 2008. – Vol. 89, N 2. – P.274-306.
50. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill Book, 2084. – 466 p.
51. Lazarus R.S. Stress, Appraisal and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – N.Y., 2006. – 218 p.
52. Lazarus R.S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Eur. J. Pers. – 2008. – Vol. 1. – P.141-169.
53. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer, 1984.
54. Miceli M. Castelfranchi C. Further distinction between coping and defensive mechanisms // Journal of Personality. 2001. Vol. 69. №2. P. 287–296
55. Nakano K. Coping Strategies and Psychological Symptoms in Japanese Samples // Journal of Clinical Psychology. 1991. Vol. 47. No. 3.
56. Newton T.J. Coping with Work-related // Stress Human Relations. 1992. Vol. 38. No. 2.
57. Petrosky M.J., Birkimer J.C. Conflict Negotiation Tactics in Romantic Relationships in High School Students // Journal of Youth and Adolescence. 1998. Vol. 27.

