

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА
СТУДЕНТАМИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ**

Магистерская диссертация
обучающейся по направлению подготовки 37.04.01 Психология
очной формы обучения, группы 02061505
Афанасенко Анастасии Юрьевны

Научный руководитель
зав. кафедрой общей и
клинической психологии, д.псх.н.,
проф. Разуваева Т.Н.

Рецензент
кандидат психологических наук
Гут Ю.Н.

БЕЛГОРОД 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Теоретические основы изучения стратегий преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности.....	9
1.1. Понятие копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии.....	9
1.2. Теоретические подходы к изучению конфликтности.....	32
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование стратегий преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности.....	42
2.1. Организация и методы исследования.....	42
2.2. Интерпретация результатов исследования.....	46
2.3. Программа формирования навыков продуктивного преодоления стресса.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	75
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	85
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	94

ВВЕДЕНИЕ

Одной из проблем, не теряющей своей **актуальности**, является проблема конфликтологической грамотности – достаточности у человека знаний и умений для успешного разрешения конфликтов, которые неизменно возникают в процессе любой совместной деятельности. Будь то обучение, общение или профессиональная среда, все мы становимся участниками различных конфликтных и стрессогенных ситуаций.

Конфликтность личности, по А.Я. Анцупову, – это ее интегральное свойство, отражающее частоту вступления в межличностные конфликты. Человек с высоким уровнем конфликтности находится в напряженных отношениях с окружающими, инициирует проблемные ситуации. Конфликтность личности определяется комплексом факторов: психологических (темперамент, акцентуация характера, уровень притязаний и агрессивности, психологическая устойчивость, эмоциональное состояние и др.), социально-психологических (установки, ценности, отношение к оппоненту, направленность, коммуникативная компетентность и др.) и социальных (окружение, условия жизни и деятельности, возможности релаксации, общий уровень культуры, удовлетворение потребностей и др.) [4].

Стресс, в свою очередь, может быть как следствием, так и причиной конфликтов. Внутриличностные, межличностные и внутригрупповые конфликты – суть столкновение, противодействие, противоречие, иначе, как пишет А.Я. Анцупов, – тип конкурентного взаимодействия неких субъектов, идей, мнений, сопровождающийся негативными эмоциями, стрессовым состоянием и ощущением дискомфорта[4].

Преодолеть стрессовое состояние, вызванное конфликтом, лучше адаптироваться, овладеть ситуацией и успешно функционировать человеку помогают копинг-стратегии.

Проблема совладания со стрессом стала активно изучаться относительно недавно. По этой причине классификации копинг-стратегий многочисленны и

разнообразны, а методы диагностики и методики, помогающие успешнее справляться со стрессом, активно разрабатываются и совершенствуются.

Общая конфликтологическая грамотность, навыки самоконтроля и саморегуляции, стратегии преодоления стрессовых ситуаций начинают формироваться, когда человек становится активным участником общественных отношений и определяется с кругом интересов и будущей сферой деятельности.

Поступая в высшее учебное заведение и выбирая направление обучения, студент приобретает специфические, особенные навыки и умения, необходимые в профессиональной деятельности. От того, насколько продуктивные копинг-стратегии и навыки разрешения конфликтов будут сформированы в этот период, будет зависеть успешность этой деятельности, психическое и физическое здоровье человека, продуктивность его взаимодействия с объектами и субъектами трудовой среды. Профессиональный стресс выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10). Проведено достаточное количество исследований по проблемам профессионального стресса и способов его преодоления (Г. Селье, В.А. Бодров, В.В. Бойко, Дж. Гринберг, К.Л. Купер и др.) и изучению конфликтов и конфликтности личности посвящена целая область научного знания – конфликтология. Данные исследований показывают отрицательное влияние стресса и частых конфликтов на трудовые показатели, коммуникативную успешность человека, статистику несчастных случаев, удовлетворенность работой и состояние здоровья.

В ситуации постоянного повышения требований к квалификации специалиста, условиях повышенной конкуренции, ограниченного времени и ресурсов молодой специалист – вчерашний студент – практически постоянно находится в состоянии стресса и рискует стать частым участником конфликтных ситуаций.

Вопрос о конфликтологической грамотности студентов в настоящее время остается недостаточно изученным: умеют ли студенты выпускных курсов использовать продуктивные копинг-стратегии, эффективно справляться

со стрессом и разрешать спорные вопросы, урегулировать идейные разногласия и т.д. В связи с этим мы считаем необходимым проведение исследования стратегий совладающего поведения с учетом такого фактора, как конфликтность.

Проблема нашего исследования: каковы стратегии преодоления стресса у студентов с разным уровнем конфликтности?

К проблеме конфликтности личности и совладающего поведения в разное время обращались отечественные и зарубежные специалисты в области конфликтологии (В.П. Шеинов, Н.В. Гришина, Н.Д. Сорокина и др.); изучения профессионального стресса и копинг-стратегий (Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Амирхан, Э. Хайм, Э. Фрайденберг, С. Хобфолл, Г. Селье, Л.Г. Дикая, Е. В. Куфтяк, Б.Д. Карвасарский, С.К. Нартова-Бочавер, В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, Н.Е. Водопьянова, Л.И. Вассерман и др.).

Некоторые аспекты данной проблемы требуют более детального изучения. Например, связаны ли стрессоустойчивость и конфликтность студента? Как будут выстраиваться иерархии стратегий преодолевающего поведения у более или менее конфликтных испытуемых? Обладают ли они достаточными знаниями и умениями для успешного разрешения конфликтов и преодоления стрессовых ситуаций в будущей профессиональной деятельности?

Объектом исследования выступают стратегии преодоления стресса.

Предметом исследования являются стратегии преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности.

Цель нашей работы: исследовать стратегии преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности.

В соответствии с проблемой, целью и предметом исследования нами были сформулированы следующие **задачи**:

1. Осуществить теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований копинг-стратегий и конфликтности личности.
2. Произвести эмпирическое исследование стратегий преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности;

3. Разработать программу по формированию навыков продуктивного преодоления стресса у студентов с выраженным уровнем конфликтности.

Гипотеза исследования: существует тесная взаимосвязь индивидуального уровня конфликтности и предпочитаемых копинг-стратегий: студенты со слабовыраженным и невыраженным уровнем конфликтности используют продуктивные (активные, адаптивные, осознанные, просоциальные) стратегии преодоления стресса, в отличие от студентов с выраженным уровнем конфликтности, которые используют не продуктивные (асоциальные, агрессивные, избегающие, пассивные).

Теоретико-методологической основой исследования являются фундаментальные принципы психологии: принцип единства сознания и деятельности, принципы субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн и др.), системного подхода (Б.Ф. Ломов и др.); теоретические подходы к проблеме копинг-стратегий (Г. Селье, Дж. Амирхан, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Хобфолл, Э. Хайм, Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Е.Р. Исаева, Б.Д. Карвасарский, С.К. Нартова-Бочавер, В.М. Ялтонский, Е.И. Чехлатый, Н.А. Сирота и др.) и конфликтности (В.П. Шеинов, Н.В. Гришина, Н.Д. Сорокина и др.). Выбор методов обусловлен спецификой выборки, объекта и предмета исследования, целью и поставленными задачами. При проведении исследования использовались следующие **методы:** анализ научной и справочной литературы по проблеме исследования; организационные методы: сравнительный метод, комплексный метод; эмпирические: малоформализованные (наблюдение, беседа) и строгоформализованные психодиагностические методы (опрос); интерпретационные: для качественной обработки данных (структурный метод, систематизация, анализ, сравнение, аналогия, обобщение), для количественной обработки – математико-статистические методы (корреляционный и множественный регрессионный анализы, непараметрический одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, U-критерий Манна-Уитни для двух независимых выборок, коэффициент корреляции r-Спирмена). Математико-

статистическая обработка эмпирических данных проведена при помощи программ «SPSS 12.0» («Statistical Package for the Social Science») и «Excel XP».

Диагностика была проведена при помощи следующих **методик**:

- 1) опросник «Самооценка конфликтности» В.Ф. Ряховского;
- 2) опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла (русскоязычная версия Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой);
- 3) тест Э. Хайма «Диагностика копинг-стратегий» (методика адаптирована под руководством Л.И. Вассермана).

Базой исследования стал Белгородский государственный университет (НИУ «БелГУ»). Выборку испытуемых составили студенты факультетов математики и естественнонаучного образования, психологии и историко-филологического факультета Педагогического института НИУ «БелГУ», факультета журналистики, кафедры менеджмента и маркетинга Института управления. В исследовании приняли участие 100 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет.

Теоретическая новизна нашего исследования заключается в том, что в работе уточнены теоретические понятия, касающиеся темы исследования, проведено обобщение теорий и методов. Исследование будет полезным при дальнейшем изучении особенностей совладающего поведения личности.

Практически значимыми собранные данные будут при подготовке учащихся высших и средних специальных учебных заведений к профессиональной деятельности, при повышении квалификации и профессиональной переподготовке. Коррекционно-развивающая программа будет полезна при необходимости коррекции непродуктивного совладающего поведения и высокого уровня конфликтности. Результаты исследования помогут в развитии личностной и профессиональной конфликтологической культуры, что в свою очередь будет способствовать установлению гармоничных, продуктивных отношений в студенческом, а затем в профессиональном коллективе.

Положения, выносимые на защиту:

1. Между индивидуальным уровнем конфликтности и предпочитаемыми копинг-стратегиями существует взаимосвязь.
2. Студенты со слабовыраженным и невыраженным уровнем конфликтности используют более продуктивные стратегии преодоления стресса, чем студенты с выраженным уровнем конфликтности.
3. Индивидуальный уровень конфликтности влияет на степень выраженности определенных копинг-стратегий в поведении.

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, двух глав (первая глава включает два параграфа, вторая – три), заключения, списка литературы (82 источника, из них 10 на английском языке) и приложения. Работа изложена на 135 страницах машинописного текста, иллюстрирована 15 рисунками и 1 таблицей.

ГЛАВА I. Теоретические основы изучения стратегий преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности

1.1. Понятие копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии

«Многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит на своей кровати»– заметил шведский эндокринолог Р. Люфт [40, с. 317]. Автор одной из концепций стресса Г. Селье отмечал, что «даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс», как испытывают его растения и всё живущее. Отсутствие стресса, по мнению медика, «равносильно смерти» [59, с. 30]. Такими категоричными суждениями начинался тернистый путь исследования проблем стресса и способов, к которым прибегает организм, для того чтобы с ним справиться.

В зарубежной психологии эти способы обозначают терминами «coping» («справиться с чем-либо») и «defense» («защита»). Само понятие психологической защиты было введено представителями психоаналитической школы – З. Фрейд и А. Фрейд (S. Freud, A. Freud). Они подразумевали под ним защитную функцию Эго от осознания и принятия человеком тревожащего, негативно воспринимаемого события, ситуации. В этом смысле психологическая защита – способ ухода от проблемы, её осознания и необходимости решения, что в свою очередь ведет к стрессовому состоянию, тревоге и конфликтам.

В 1930-х годах Г. Гартманн ввел термин «coping» (от англ. «cope» – «справляться, совладать») и последователи психодинамической теории (Т. Кроубер, Н. Хаан, Р. Уайт, Д. Вейллант) продолжили изучение этого феномена.

Наряду с термином «coping» в зарубежной литературе используются «problem solving» (разрешение проблем), «handle with» («справляться с чем-либо»), «resolve» (разрешать конфликты), «deal with»

(«иметь дело с чем-либо»), «manage» («управлять чем-либо») и др. Наибольшее распространение в отечественной научной среде получил термин «совладание» (Л.И. Анцыферова, А.В. Либина, А.В. Либин). Отечественные психологи используют также термины «защита» (Р.А. Зачепиский), «преодоление» и «купирование» стресса (В.А. Бодров). С копингом соотносят понятия адаптации и дезадаптации к социальным, экстремальным, непривычным условиям (А.А. Налчаджян, В.И. Лебедев), «борьбу» с жизненными трудностями (Ф.Е. Василюк) и др. Вопрос о постановке знака равенства между этими понятиями остается открытым и спорным в связи с их метафоричностью, особенностями этимологии и перевода. Единой точки зрения на определение понятия «копинг-стратегий» также нет. В связи с этим считаем необходимым обзор и анализ истории вопроса, современных зарубежных и отечественных теорий и подходов.

Условно в зарубежной психологии можно выделить несколько подходов к изучению феномена копинга.

В 1936 году Г. Селье в Университете Макгилла в Монреале (Канада) начал исследовать вопрос о стрессе. Теорию Г. Селье называют физиологической, т.к. она основана на теории гомеостаза.

Под физиологическим стрессом он понимал ответ на любые предъявленные организму требования. Согласно этой теории, стресс – это фактор, нарушающий баланс между средой и организмом. Когда организм сталкивается с любой проблемной, сложной ситуацией, возникают два типа реакций: активная (предполагающая борьбу и отстаивание своих интересов) и пассивная (выражающаяся избеганием ситуации или готовностью терпеть дискомфорт) [60].

По мнению Г. Селье, стресс – это реакция, помогающая организму выжить. Стресс, приводящий к негативным, разрушительным последствиям для организма, ученый назвал дистрессом, а приводящий к положительным изменениям – эустрессом. Таким образом, канадский врач-эндокринолог заложил основу будущих исследований проблем стресса.

Вопрос о психологической защите привлек внимание представителей гуманистического направления в психологии (А. Маслоу, К. Роджерс), где механизмы психологической защиты рассматриваются как внутренние препятствия личностному росту. В рамках периферической концепции личности С.Р. Мадди и С. Кобаса представлен анализ моделей внутриличностного конфликта и самореализации, использующих понятие психологической защиты. Персонологи отмечают, что эффективная защита помогает избежать тревоги, искажая или «отменяя» осмысление конфликта с помощью блокировки осознания мыслей и действий. Из бихевиористической теории социального научения Дж. Роттером и Д. Эфраном была выведена концепция, согласно которой предрасположенность индивида не воспринимать информацию, угрожающую самосознанию, а также вытеснять свои неудачи, связана с защитными реакциями. Обширный объяснительный потенциал имеют исследования социальной направленности Л. Фестингера и А. Бандуры, а также работы К. Левина.

С позиций гештальтпсихологических положений Ф. Перлз считает, что психологическая защита – это устойчивые, не поддающиеся изменениям паттерны поведения, которые порождены психологической травмой, но продолжают действовать и тогда, когда опасность перестала существовать.

Одной из наиболее проработанных концепций психологической защиты является структурная модель на основе психоэволюционной теории эмоций Г. Келлермана и Р. Плутчика. Центральная идея этой концепции сводится к тому, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций, а структура психозащиты, по замыслу авторов, повторяет структурную модель эмоций [31].

Профессор экспериментальной психологии факультета литературы и гуманитарных наук университета Сорбонны П. Фресс определяет стресс как особый вид эмоциогенных ситуаций, и предлагает «употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации» [66, с. 145]. Американский психолог

Дж. Эверилл вслед за С. Сэллсом [16] называет предпосылкой стресса утрату контроля, т.е. отсутствие адекватной данной ситуации реакции при значимости для индивида последствий отказа от реагирования [16].

Эго-ориентированный подход к исследованию защиты и совладания имеет в основе положения психоанализа. Зигмунд Фрейд обозначил проблему неосознанного «самообмана», и объяснил механизм защиты от тревоги, страха, дискомфорта и т.п. Анна Фрейд начала систематические исследования механизмов психологической защиты, позже их продолжили Т. Кроубер, Н. Хаан, Е. Мерфи, К. Меннингер и Д. Вейллант.

Процесс совладания в эго-ориентированной теории – особый эго-механизм, который личность использует, чтобы избавиться от внутреннего напряжения, что свидетельствует о её зрелости и высоком уровне психологического развития. Копинг-процессы предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процессе совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы пассивной адаптации. Копинг и защита – разнонаправленные механизмы, по мнению Р.Р. Набиуллиной. Защита – противоположна совладанию и является показателем невроза, регрессии или полного распада эго [52].

Эго-ориентированная классификация совладания, защиты и фрагментации Н. Хаан и Т. Кроубера также является одной из самых известных. Н. Хаан и Т. Кроубер выделили три разновидности – модальности – эго-процесса: совладание, защита и фрагментация. Они расположены иерархически: «совладание способствует адекватному эмоциональному самовыражению человека»; «защита является вынужденным процессом», а «фрагментация автоматизирована... сформирована лишениями, аффективно направлена...» [88, с. 34]. «Копинг-поведение отличается от защитного поведения, которое является по определению жестким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся, в то время как копинг-поведение – это гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и

развивающееся поведение» [88, с. 374]. Совладание первично, является нормой, основано на самоуважении, свободе принятия решений, мотивации к поиску новых знаний и умений, ориентации на конкретную проблемную ситуацию, а защита и фрагментация – лишь попытка снять напряжение и тревожное состояние [88].

Близка к концепции Н. Хаан модель механизмов защиты Д. Вейлланта. Защитные механизмы он разделяет на зрелые, незрелые, невротические и психотические. Подробный анализ классификации психологических защит изложен в труде Д. Вейлланта «Адаптация к жизни». Он основан на сорокалетнем наблюдении и изучении событий жизни участников «Грантового исследования».

К психотическим механизмам низшего уровня Д. Вейллант относит: иллюзорную проекцию, отрицание и искажение внешней реальности.

К незрелым: проекция своих чувств вовне, шизоидное фантазирование, ипохондрию, пассивно-агрессивное поведение, компульсивное поведение.

К невротическим защитным механизмам относятся: интеллектуализация, запрет, перенос чувств, наигранное поведение, невротическое отрицание.

Зрелыми механизмами высшего уровня являются: альтруизм, юмор, подавление импульсов, ожидание худшего, сублимация (возвышенное замещение) [43].

Д. Вейллант, как пишет А.В. Либина, отдаляется от классической психоаналитической теории и соотносит психическое здоровье с физическим, основанным на принципах гомеостаза – каждая функция защиты, по его мнению, имеет адаптивное значение с целью сохранения гомеостаза, а защитные («совладающие», «адаптивные») механизмы – показатель здоровья, а не патологического развития личности. Переход между механизмами и уровнями осуществляется под воздействием внешних жизненных обстоятельств и стрессовых ситуаций, в результате психотерапии или меняются индивидуально по мере взросления и принятия реальности [43].

В 1950-х годах американский психолог, специалист в области психологии личности, эмоций, психологического стресса и адаптации, Р. Лазарус провёл ряд экспериментальных исследований по изучению эмоций и стресса, итоги которых представил в книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания»), вышедшей в 1966 году, а также в ряде других публикаций. В оппозиции физиологической стрессовой реакции он ввел понятие психологического стресса – реакции, опосредованной оценкой угрозы и защитными механизмами психики [37]. Для описания осознанно используемых человеком приемов совладания с порождающими тревогу событиями и стрессом Р. Лазарус использовал понятие «копинг».

По мнению многих современных исследователей, в частности А.В. и А.В. Либиных, когнитивная теория совладания со стрессом теория Р. Лазаруса и С. Фолкман является на данный момент наиболее известной и разработанной. Рассмотрим её подробнее.

Совместно с психологом С. Фолкман Р. Лазарус создал когнитивно-феноменологическую теорию совладания со стрессом. Иначе теорию стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман называют когнитивно-трансактной или трансактной, т.к. авторы рассматривали стресс как трансакцию между организмом и средой. Копинги авторы определяют как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на минимизацию противоречий внешнего или внутреннего характера, а также на управление ситуацией. Совладание притом включает активное влияние на ситуацию и ее принятие или избегание [82].

Прежде совладание рассматривалось как процесс, слабоосознаваемый или неосознанный, независимый от особенностей личности, Р. Лазарус и С. Фолкман рассмотрели этот феномен с точки зрения эффективности и неэффективности взаимодействия человека со стрессовыми факторами. По их мнению, между стрессовой реакцией и совладанием (копингом) есть посредник – когнитивная оценка – немедленный интуитивный ответ, реакция на любой внешний раздражитель, который человек автоматически воспринимает в качестве потенциально-угрожающего фактора.

Посредством когнитивного оценивания человек определяет, насколько обстоятельства угрожают его благополучию, достаточно ли у него ресурсов для изменения ситуации в свою пользу, насколько он контролирует себя и внешние условия и насколько эффективны его действия.

Согласно теории когнитивная оценка является ключевым механизмом, обуславливающим процесс преодоления стресса: её характер зависит от уверенности человека в контроле над обстоятельствами и возможности их изменения. А от работы механизма когнитивной оценки зависит выбор стратегии разрешения стрессовой ситуации.

Важно отметить, что в рамках этого подхода копинг принят как динамичный процесс – основанный на прошлом опыте, меняющийся вместе с социальным и ситуативным контекстом и тесно связанный с изменением когнитивных оценок.

Согласно когнитивно-феноменологическому подходу копинг выполняет две функции: изменение условий, вызывающих стресс и регулирование эмоций и чувств [8], соответственно с этим выделены два типа совладания со стрессом: проблемно-ориентированное совладание и эмоционально-ориентированное совладание.

«Если когнитивная оценка говорит о том, что что-то можно предпринять (изменить ситуацию) – преобладает проблемно-ориентированное совладание». Эмоционально-ориентированное совладание может изменить только «способ интерпретации случившегося», но не саму ситуацию – оно «преобладает в том случае, когда когнитивная оценка говорит, что ничего невозможно поделать» [84, с. 9].

Заслуга Р. Лазаруса и С. Фолкман заключается также в разработке обширной диагностической методики «Ways of Coping Questionnaire» («Вопросник способов совладания»). Вопросник составляют 67 утверждений (версия 1985 года), касающихся мыслей, эмоций и действий человека, характеризующих способы разрешения респондентом стрессовой ситуации.

К эмоционально-ориентированному совладанию относятся шесть стратегий: дистанцирование (активное желание уменьшить значимость ситуации и отдалиться от нее), самоконтроль (регуляция эмоций и действий) поиск социальной поддержки, уход-избегание (бегство от проблемы), принятие ответственности на себя, позитивная переоценка ситуации (поиск положительных сторон в развитии событий).

К проблемно-ориентированному совладанию отнесены две: конфронтующее поведение (агрессивные попытки изменить обстоятельства, готовность к риску) и планирование решения проблемы (в основе деятельности – аналитический подход и логика) [43].

Р. Лазарус и С. Фолкман подчеркивали, что каждый человек не ограничивает себя одним типом копинга, а владеет собственным арсеналом стратегий и приёмов, чтобы как можно быстрее и эффективнее справиться со стрессом. Можно сделать вывод о том, что процесс копинга – это комплексный ответ на стресс.

Обширный анализ «Вопросника способов совладания» был проведен исследователями Ч. Карвером и Дж.К. Вентраубом из университета Майами и М. Шейером из университета Карнеги Меллона [43].

Ч. Карвер и его коллеги, основываясь на теории стресса и совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман, создали свою, не менее известную классификацию копинг-стратегий и «Многофакторный вопросник совладания» (COPE).

Авторы отмечали, что разделение стратегий на эмоционально-ориентированные и проблемно-ориентированные является условным и упрощенным: их классификация дополнена стратегиями дисфункционального характера.

К проблемно-ориентированному типу Ч. Карвер и коллеги отнесли пять стратегий: активное совладание, планирование, подавление конкурирующей активности (полное сосредоточение на источнике стресса без «растраты» сил на другую деятельность), ограничение или сдерживание (ожидание более

благоприятных условий для разрешения ситуации), поиск предметной или инструментальной социальной поддержки.

К эмоционально-ориентированным стратегиям: поиск эмоциональной социальной поддержки, позитивную реинтерпретацию, принятие, отрицание происходящих событий и обращение к религии.

Дисфункциональными стратегиями названы: сфокусированность на эмоциях и их проявление вовне, поведенческое самоустранение, ментальное или когнитивное устранение, позже добавилось алкогольное самоустранение (подразумевающее использование алкогольных, медикаментозных и наркотических средств), обращение к религии и юмор.

По мнению Ч. Карвера и его коллег, к адаптивным стратегиям следует отнести стратегии, направленные на деятельностное решение проблемной ситуации: активное совладание, планирование действий, поиск совета, помощи, поддержки в своем окружении, позитивную реинтерпретацию происходящего и принятие ситуации.

Не связаны с активным преодолением стресса, но также способствуют этому: поиск понимания и сочувствия от окружающих, подавление конкурирующей активности и ожидание благоприятных условий для разрешения ситуации.

К третьей группе учеными отнесены следующие копинг-стратегии: сфокусированность на эмоциях и их проявление вовне, отрицание тревожащих фактов, все виды самоустранений (развлечения, алкоголь, наркотики, сон, переедание, отказ от разрешения ситуации и т.п.). Эти стратегии названы неадаптивными, но имеют место быть и иногда помогают человеку справиться с тревогой, волнением, страхом и др. стрессовыми обстоятельствами[43].

Классификация копинг-стратегий американских исследователей во главе с Ч. Карвером является, по нашему мнению, существенно более широкой и основательной, нежели классификации более ранних подходов.

Исследование, проведенное Ч. Карвером и его коллегами, подтвердило предположение Р. Лазаруса и С. Фолкман о том, что от субъективного

восприятия ситуации как контролируемой или неконтролируемой зависит выбор копинг-стратегии. Также исследование показало, что этот выбор зависит от значимости для человека ситуации: в более значимой ситуации люди чаще используют эмоционально-ориентированные стратегии, например, ищут поддержки извне[43].

Представители факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Т.О. Гордеева, Е.И. Рассказова, В.Ю. Шевяхова, Е.Н. Осин, О.А. Сычев и др. считают опросник «COPE» одним из наиболее часто применяемых для диагностики копинг-стратегий, т.к. он прост и удобен в использовании, даёт возможность оценить как ситуационные стратегии, так и лежащие в их основе диспозиционные стили, учитывая связь ответов респондентов с их привычными способами реагирования или с трудными стрессовыми ситуациями[21].

Наряду с научными подходами к проблеме стресса необходимо обратиться к отдельным попыткам его определения. Так, в 1962 году американский психолог Л.Б. Мёрфи применила понятие «копинг» в исследовании кризисов взросления, определив его как попытку индивида конструктивно преобразовать ситуацию, являющуюся для него угрожающей и заставляющей мобилизовать внутренние ресурсы для её решения [68].

А. Биллингс и Р. Мос определяют «coping» как относительно постоянную предрасположенность (качество, черту) личности отвечать на стрессовые события определенным образом. Исследователи выделяют: копинг, направленный на логический анализ, когнитивную оценку ситуации; копинг, направленный на изменение, уменьшение или устранение проблемы; копинг, направленный на уменьшение эмоционального напряжения и восстановление внутреннего равновесия [18].

Современное состояние проблемы копинг-стратегий отражают новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения – модели, появившиеся в конце XX – начале XXI века. Интерес для нас представляют концепция соответствия когнитивной оценки и совладания, модель «Цели и совладание со стрессом», модель двойного процесса в совладающем поведении,

модель опережающего, ориентированного на будущее совладания и модель посттравматического роста.

Концепция соответствия когнитивной оценки и совладания основана на принятии проблемно-ориентированного копинга как адаптивного, а эмоционально-ориентированного как неадаптивного [27]. Согласно этой концепции, в контролируемых ситуациях с возможностью их изменения наиболее эффективно использование проблемно-ориентированных копинг-стратегий. И, наоборот: в обстоятельствах, неподвластных контролю и изменению, более продуктивен копинг, ориентированный на эмоции. Эффективность действий по разрешению сложной ситуации снижается, когда когнитивная оценка ситуации не соответствует выбранным копинг-стратегиям [27].

Суть модель «Цели и совладание со стрессом» заключается в том, что успешное совладание требует осознания и отказа от нереалистичных и недостижимых целей и усилий по поиску и постановке новых целей – лично значимых, реалистичных и достижимых. Легче сохранить и восстановить благополучное положение, состояние спокойствия в стрессовой ситуации, когда есть стремление к ясной цели и есть возможность цель пересмотреть [27].

Модель двойного процесса в совладающем поведении разработали голландские исследователи М. Штребе и Г. Шут в конце XX в. Согласно ей, копинг включает непосредственные реакции в напряженной ситуации и регулирование процесса. Реакции непосредственны, автоматизированы и спонтанны, а регуляция происходит посредством преднамеренных мобилизации физиологических реакций, управления эмоциями, вниманием, поведением [27]. Исследователи рассматривали такую модель применительно к процессам горевания, стрессовой ситуации как следствия утраты.

Новизна модели проективного совладания заключается в том, что копинг может быть ориентирован на потенциально стрессирующие события в будущем (сложная медицинская процедура, предполагаемое увольнение с работы

др.).Т. Виллс и С. Шифман предложили деление копинг-стратегий на антиципационный (предвосхищаемый) копинг – средство управления событиями и реакциями на тревожные события, которые произойдут, и восстановительный копинг, помогающий обрести психологическое равновесие после разрешения стрессовой ситуации. Впоследствии другие эту идею развили до теории проактивного копинга или опережающего совладания [27].

Мы не можем не рассмотреть в нашем исследовании модель посттравматического роста, она является сравнительно молодой и спорной.

Результатом воздействия стресса, кризисов, психологических травм могут быть не только негативные последствия, но и положительные психологические изменения, личностный рост, индивидуальное развитие и опыт как результат борьбы с травмирующими обстоятельствами.

Этот феномен называют по-разному: рост, индуцированным стрессом [94], позитивный рост, возникший вопреки ожиданиям [92] посттравматический рост [78].

Доктор Р. Мос и Дж. Шефер сформулировали три типа вызванных стрессом позитивных последствий: улучшение отношений с друзьями и расширение социальных контактов, укрепление личностных ресурсов, совершенствование имеющихся копинг-стратегий и овладение новыми[27].

По мнению американских психологов Л. Кэлхоуна и Р.Тедеша, посттравматический рост – это субъективный опыт существенных положительных изменений человека, являющихся результатом борьбы с большим кризисом жизни. Угрожающая благополучию или жизни человека травма изменяет его мировоззрение, влияет на значимые убеждения и цели. Преодолев эмоциональное потрясение и отказавшись от недостижимых целей, человек начинает мыслить конструктивно, анализируя новую ситуацию, находит новый смысл жизни, происходит переоценка ценностей – и это является предпосылкой посттравматического роста [27].

В.М. Ялтонский отмечает: «в зарубежной специальной литературе по вопросу теории посттравматического роста в настоящее время ведутся

интенсивные дебаты, которые не позволили пока прийти его участникам к единому мнению» [72, с. 23]. Вопрос о том, считать ли этот феномен копингом или нет, остается открытым.

Зарубежные теории многообразны по объему исследуемых фактов и аспектов и глубине. Некоторые из них, например когнитивно-феноменологическую и эго-ориентированную теории, можно считать фундаментальными, а принципы, сформулированные последователями этих теорий, основополагающими. Более современные подходы к проблемам копинга пока не подкреплены достаточно основательными исследованиями и экспериментальными данными, поэтому остаются спорными, но продолжают активно развиваться.

Обратим внимание на теории и взгляды представителей отечественных психологических школ и направлений.

По мнению ведущих исследователей, копинг-поведение – это адаптивное и зрелое поведение, результат становления сознания и самосознания личности, связанное с картиной мира и обусловленное социокультурными традициями [28].

Проблеме совладающего поведения и копинг-стратегий посвящены труды многих отечественных специалистов. По сей день проблема не теряет своей актуальности. Наиболее известные современные работы принадлежат

Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрову, Л.И. Вассерману, Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, Л.Г. Дикой, Г.С. Корытовой, Т.Л. Крюковой; А.В. и А.В. Либиным, С.К. Нартовой-Бочавер, Е.И. Чехлатому, Б.Д. Карвасарскому, Е.А. Сергиенко и другим.

В отечественной психологической науке 50 – 70-х годов термины «психологическая защита» и «копинг-стратегии» были равнозначны понятиям «психологический барьер» (Б.Г. Ананьев), «смысловой барьер» (Л.И. Божович), «психологическая компенсация» (Ю.С. Савенко), «компенсаторные механизмы» (В.Н. Мясищев), «защитная реакция» (Л.С. Славина), «невротические защиты» (Б.Д. Карвасарский), «защитные стратегии»

(В.А. Ташлыков). По мнению Л.И. Вассермана такое разнообразие терминов в современных научных трудах обусловлено особенностями перевода на русский язык оригинальной терминологии зарубежных теоретиков [17].

Однозначного определения психологической защиты на сегодняшний день не существует, каждое из психологических направлений выделяет в понятие свои особенности. Можно выделить отдельные точки зрения на проблему совладания и копинг-стратегии.

А.М. Богомолов, Е.В. Орел и другие представители системного подхода определяют систему защитного поведения как согласованную и упорядоченную структуру психозащитных механизмов, включающих и стратегии совладающего поведения.

М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова рассматривают копинг-поведение как разновидность социального поведения человека. Совладание, по их мнению, позволяет справиться с психотравмирующими и стрессовыми ситуациями посредством осознанных копинг-стратегий [31].

Е.Р. Исаева определяет копинг-стратегии как «стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации» [28, с. 33].

Доктор психологических наук Т.Л. Крюкова отмечает, что совладающее поведение – целенаправленное социальное поведение, адекватное личностным особенностям и ситуации, «направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю)». Совладание с жизненными трудностями обеспечено осознанными стратегиями действий. «Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия» [33, с. 53–65].

Согласно модели Б.Д. Карвасарского процесс совладания включает в себя копинг-стратегии (реагирование личности на угрозу и управление ею), копинг-поведение (выбор оптимальных для ситуации копинг-стратегий) и копинг-ресурсы (личностные характеристики, способствующие преодолению стресса) [30]. К ним Н.Е. Водопьянова относит знания, умения, навыки, опыт, способности и модели конструктивного поведения [20].

А.А. Налчаджян изучал феномен совладания сточки зрения процесса адаптации: автор социальной теории адаптации человека в социуме особое внимание уделил защитно-адаптивным психическим механизмам и комплексам, адаптивным стратегиям, причинам дезадаптации [53].

А. В. Либина отмечает, что отечественные исследования направлены на изучение психических процессов и функциональных состояний людей, осуществляющих такие специфические виды деятельности, как работа операторов (Л.Г. Дикая), пилотов, летчиков и космонавтов (В.А. Бодров), спорт (Ю. Ханин), работа в экстремальных условиях (Л.А. Китаев-Смык) и иные напряженные и потенциально опасные профессии [43].

Ю.С. Савенко определяет психический стресс как «состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации» [58, с. 97].

С позиций когнитивно-поведенческого подхода преодоление, копинг, рассматривается шире: как совокупность когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых человеком для ослабления стресса. А также как стабилизирующий фактор, который поддерживает психосоциальную адаптацию человека. Поэтому репертуар конструктивных моделей преодолевающего поведения в рамках этого подхода рассматривается как ключевой ресурс стрессоустойчивости личности [19].

А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова, Е.А. Сергиенко и другие представители субъектно-деятельностного подхода определяют совладающее поведение (подразумевая копинг) как особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и

благополучие. Человек в рамках этой концепции – активный субъект различных отношений и форм деятельности, а выбор копинг-стратегий обусловлен личностными особенностями [15].

А.В. Либин в рамках дифференциальной психологии рассматривает психологические защиты и совладание как два различных стиля реагирования, который проявляется в форме психологической защиты от неприятных переживаний или в виде конструктивной активности, направленной на разрешение проблемы [42].

Вопрос о соотношении совладающего поведения и психологических защит долгое время оставался спорным, и сейчас является причиной некоторых разногласий между теоретиками.

Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан полагали, что копинг-стратегии и механизмы психологической защиты являются компонентами (активным и пассивным) совладающего поведения. Современные авторы считают их взаимосвязанными механизмами адаптивного поведения.

Г.С. Корытова предлагает придерживаться в вопросе определения столь спорных понятий позиций системного подхода, согласно которому копинг-механизмы определяются как осознанные и направленные на активное изменение ситуации, а защитные механизмы – неосознаваемые, пассивны и направлены на смягчение психического дискомфорта. Исследователь считает необходимым объединение психологической защиты и совладающего поведения в целостный, единый конструкт – «защитно-совладающее поведение» [31, с. 10–12].

Обратимся к проблеме классификации копинг-стратегий. Классифицировать копинг-стратегии можно по разным основаниям.

По продуктивности применения выделяют активный и пассивный копинг. Исследования копинг-стратегий показывают, что предпочтение активных стратегий – лучший способ разрешения стрессовых ситуаций [29]; конструктивные и неконструктивные стратегии. К первым относятся обращение за помощью, анализ проблемы и путей ее решения, изменение

отношения к ситуации и т.д. Ко вторым – пассивность, избегание, импульсивное и агрессивное поведение и др. Предпочтение таких механизмов психологической защиты приводит к ещё большему стрессу и истощению адаптационных ресурсов человека[28].

По выполняемым функциям различают: проблемно-ориентированный (направлен на устранение стрессора) и эмоционально-ориентированный копинг (направлен на минимизацию эмоционального напряжения); совладание, направленное на взаимодействие со стрессором (работа с эмоциями, поиск социальной поддержки, изменение отношения и т.д.) и на избегание стрессора (отрицание, избегание и др.); опережающее совладание (действия по подготовке к потенциально волнительному событию) и восстановительное совладание (действия по преодолению последствий стресса) [71].

По иерархическому принципу (по блокам, группам) выделены блок «избегание» (включает стратегии «отрицание», «употребление наркотиков», «выдавание желаемого за действительное», «когнитивное и поведенческое избегание», «дистанцирование» и т.п.); блок «поиск поддержки» (включает «обращение с просьбой, призывом», поддержку семьи, друзей, эмоциональную, финансовую, инструментальную, консультационную и т.д.) и другие блоки.

Д.Б. Карвасарский разделяет копинг-стратегии на группы[30]: перцептивные защиты (вытеснение, отрицание, подавление); когнитивные защиты (рационализация, формирование реакции); эмоциональные защиты (чувственное переживание, агрессия, сублимация); поведенческие защиты (регрессия, фантазирование, ипохондрия).

Единой классификации копинг-стратегий не существует. В нашей работе наиболее важным является разделение копинг-стратегий на продуктивные (эффективные) и непродуктивные (неэффективные). Неэффективные копинг-стратегии снижают адаптационный потенциал личности и мешают эффективному преодолению проблемной ситуации. О.В. Муравьева и Т.Н. Разуваева обращают внимание на то, что один человек может использовать целый комплекс адаптивных и неадаптивных копинг-механизмов, и в каждом

случае их сочетание и структура – индивидуальны и изменчивы. Выбор тех или иных стратегий и степень их успешности зависит от ситуации, психологических, психофизиологических особенностей человека и многих других факторов [51].

Копинг включает следующие компоненты (по Л.В. Куликову):

1. Когнитивное преодоление – понимание причин стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка ресурсов, которые помогут преодолеть стресс, позитивное мышление;

2. Эмоциональное преодоление – осознание и принятие своих чувств и эмоций, владение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний и т.д.;

3. Поведенческое преодоление – изменение поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация поведения и деятельности;

4. Социально-психологическое преодоление – изменение направленности личности, коррекция жизненных ценностей, расстановка приоритетов, расширение межличностных отношений и т.п. [35].

Можно выделить основные задачи копинга как особого адаптивного поведения, с опорой на теорию Н.Е. Водопьяновой:

1. Минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности;

2. Терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;

3. Поддержание позитивного, положительного образа «Я», уверенности в своих силах;

4. Поддержание эмоционального равновесия;

5. Поддержание, сохранение социальных связей [19].

Немаловажной задачей копинга является и профилактическое действие: в 1993 – 1995 годах Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский разработали новый путь оздоровления организма и профилактики заболеваний, заключающийся в

формировании и развитии продуктивного копинг-поведения, помогающего преодолевать жизненные трудности. Метод получил название «*Копинг-профилактика*». Это направленное, опережающее развитие стратегий и ресурсов преодоления жизненных стрессов, способствующих росту индивида, обучение его навыкам совладающего поведения с целью укрепления здоровья. Методика включает *первичную копинг-профилактику* (развитие стратегий, стилей и ресурсов совладающего поведения, направленное на предупреждение влияния стресса), *вторичную копинг-профилактику* (специфические социальные и медицинские меры по укреплению здоровья людей, находящихся в группах риска), *третичную копинг-профилактику* (действия по совладанию с болезнью, формированию мотивации к выздоровлению, и прохождению реабилитации) [72].

С.Г. Гостищева и Т.Н. Разуваева полагают, что рост напряжения в стрессовой ситуации, сопровождаемый эмоциональным возбуждением, препятствует рациональным процессам выбора: человек волнуется, паникует, нервничает, теряет контроль над собой, проявляются различные деструктивные последствия и человек перестает замечать альтернативные пути решения проблемы [22]. Именно копинг-стратегии помогают не только восстановить психоэмоциональное равновесие, но и разрешить сложную жизненную ситуацию.

По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, «критерии эффективности преодоления... связаны с психологическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации... Надежным критерием эффективного совладания считается и ослабление чувства уязвимости к стрессам» [54, с. 242–243].

Большой труд отечественных специалистов по адаптации методик диагностики особенностей и составляющих совладающего поведения позволяет сейчас применять на практике следующие диагностические инструменты:

опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман [82]. Впервые русскоязычная версия создана И.А. Джидарьян [25], следующий вариант

адаптирован в лаборатории клинической психологии НИПНИ им. В.М. Бехтерева под руководством профессора Л.И. Вассермана. В Санкт-Петербургском государственном университете еще одна версия адаптирована в 2001 году Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. Современная адаптация на русскоязычной выборке представлена в 2004 году костромскими психологами Т.Л. Крюковой, М.С. Замышляевой и Е.В. Куфтяк [32]. Именно эта версия получила широкое распространение в практике российских психологов и психотерапевтов.

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» – создана в 1990 году Н. Эндлером и Д. Паркером. Она позволяет определить личностные переменные, лежащие в основе трех стилей копинг-поведения. Методика адаптирована в 2000 году Т.Л. Крюковой [32].

Методика «Шкала совладающего поведения подростков», разработанная Э. Фрайденберг и Р. Льюисом в 1993 году, была переведена на русский язык и адаптирована с согласия авторов в 1999 – 2002 годах Т.Л. Крюковой [32]. Методика, известная как «Юношеская копинг-шкала» определяет три направленности восемнадцати стратегий – обращение к другим, продуктивный и непродуктивный копинг.

Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения» (ИСПЭС) – самооценочный опросник из 33 утверждений, выделяющий три базисные стратегии: избегание, поиск социальной поддержки и разрешение проблем. Создан Д. Амирханом в 1990 году. С согласия автора адаптирована для русскоязычной выборки в 1991 году В.М. Ялтонским и Н.А. Сиротой [62].

Опросник «Копинг-стратегии школьного возраста» разработан Н.М. Райан-Венгер в 1990 году, предназначен для диагностики детей 8 – 12 лет и позволяет определить, что делают респонденты, переживая сложную ситуацию, с какой частотой используют предпочитаемый способ совладания и насколько он субъективно эффективен. Опросник адаптирован В.М. Ялтонским и Н.А. Сиротой [62]. По мнению исследователей (Н.Ф. Михайлова, А.В. Смирнова) имеет ряд ограничений: не имеет шкальной структуры, сложен

и неоднозначен в интерпретации, не позволяет выявить проблемно-ориентированные и инструментальные стратегии при диагностике более взрослых респондентов и проследить возрастные изменения копинга [47].

Опросник Э. Хайма «Диагностика копинг-стратегий» [19] адаптирован в НИПНИ им. В.М. Бехтерева под руководством профессора Л.И. Вассермана. Методика позволяет определить стиль борьбы со стрессом по трем основным сферам психической деятельности: когнитивный, эмоциональный или поведенческий копинг.

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («SACS») разработан С.Е. Хобфоллом и его коллегами. Мы используем его в исследовании в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой 2001 года.

Тест «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) В. Янке и Г. Эрдманн определяет способы преодоления стрессовых ситуаций (копинг-стратегии) определены 20 шкалами: «позитивные стратегии», «негативные стратегии» и отдельно «агрессия», «необходимость поддержки», «избегание», «прием лекарств». Работа по адаптации проведена Н.Е. Водопьяновой [20].

Тестовая методика «Проактивное совладающее поведение» разработана в 1999 году Л. Аспинваллом, Р. Шварцером, Е. Грингласс, и С. Таубертом. Она содержит 55 утверждений и шесть шкал: «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление», «стратегическое планирование», «превентивное преодоление», «поиск инструментальной поддержки», «поиск эмоциональной поддержки». Методика адаптирована Е.С. Старченковой и Н.Е. Водопьяновой [20].

Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) создан в 1988 году в лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО [50]. Методика направлена на определение степени развития осознанной саморегуляции и ее индивидуального профиля из 6 шкал: «планирование», «моделирование», «программирование», «оценивание результатов», «гибкость», «самостоятельность»). Методика, разработанная

профессором В.И. Моросановой, получила широкое распространение, она универсальна – может применяться как в научном исследовании, так и в индивидуальной диагностике, утверждения не связаны со спецификой деятельности, поэтому респондентом может быть любой человек при равной достоверности результатов.

Отметим, что многообразие диагностического инструментария не исчерпано приведенными нами методиками. При проведении диагностики необходимо учитывать, что устойчивость к стрессу у каждого человека индивидуальна и обусловлена определенным симптомокомплексом личностных свойств, определяющих особенности индивидуальных способов преодоления стрессовых ситуаций на основе их субъективного образа[11].

Способность человека противостоять стрессорному воздействию – это системная динамическая характеристика, называемая стрессоустойчивостью. Стрессоустойчивость человека помогает ему совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности. Синонимичные понятия – эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, стресс-резистентность.

Внутренние и внешние (эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие) инструменты, используемые человеком для изменения взаимодействия со стрессогенной ситуацией и способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях, называются копинг-ресурсами личности.

Показатели стрессоустойчивости человека на социально-психологическом уровне – это сохранение способности к социальной адаптации, здоровья, трудоспособности и качества выполняемой деятельности, значимых межличностных связей, а также обеспечение успешной самореализации, достижения жизненных целей [19].

Согласно COR-теории С. Хобфолла люди стремятся получить, сохранить и защитить то, что ценно для них, стараются использовать свои ресурсы

наилучшим способом. Потеря внутренних («душевных») и внешних (социальных) ресурсов влечет за собой неизбежную потерю субъективного благополучия и переживается как состояние психологического стресса. Поведенческими ресурсами преодоления стресса являются активные и просоциальные стратегии поведения («вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»), а также ассертивное поведение – «здоровый» копинг [90].

Итак, копинг-стратегии вслед за основоположниками когнитивно-феноменологической теории копинга Р. Лазарусом и С. Фолкман мы определили как непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними противоречиями, условиями, которые провоцируют повышенное напряжение или превышают ресурсы человека [82]. Согласно с Е.И. Чехлатым, подчеркнем, что копинг-стратегии – это сознательно организованное поведение [69].

Копинг-ресурсы – это специфические инструменты, с помощью которых личность справляется с трудными жизненными ситуациями. Копинг-поведение – это адаптивное и зрелое поведение, результат становления сознания и самосознания личности, связанное с картиной мира и обусловлено социокультурными традициями [28].

Исследователями, начинавшими путь изучения проблемы преодоления стресса, стратегии совладания рассматривались как неосознанные и независящие от особенностей личности. Современный взгляд на проблему состоит в системном понимании совладающего поведения личности: копинг-стратегии в большинстве своем осознаваемы и составляют индивидуально-специфическую и ситуативно-обусловленную модель поведения в стрессовой ситуации, для совладания с которой человек задействует различные копинг-ресурсы. Также преодолеть стресс на неосознаваемом уровне людям помогают различные механизмы психологических защит. Для совладания характерен

поиск информации, действия, рефлексия. Психологическая защита – это своеобразное искажение в сознании реальной ситуации [61].

Способность человека противостоять стрессовому воздействию и успешно совладать с ним называют стрессоустойчивостью.

Проблеме совладающего поведения и копинг-стратегий посвящены труды многих зарубежных и отечественных специалистов, и она не теряет актуальности на сегодняшний день. В конце XX – начале XXI века появились новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения: концепция соответствия когнитивной оценки и совладания, взаимосвязи цели и совладания, модель проективного копинга, посттравматического роста и др.

Копинг-стратегии классифицируют по продуктивности их применения, выполняемым функциям и по иерархическому принципу (по блокам, группам). Компонентами копинга являются когнитивное, эмоциональное, поведенческое и социально-психологическое преодоление [35].

Основным критерием эффективности копинг-стратегий можно считать психологическое благополучие субъекта и сохранение показателей физического здоровья. Для нашего исследования наиболее важным является разделение копинг-стратегий на продуктивные (эффективные) и непродуктивные (неэффективные). Неэффективные копинг-стратегии снижают адаптационный потенциал личности и мешают эффективному преодолению проблемной ситуации. Эффективные – напротив, мобилизуют все силы на борьбу со стрессом и способствуют наилучшему выходу из сложной жизненной ситуации.

1.2. Теоретические подходы к изучению конфликтности

Отечественные и зарубежные специалисты рассматривают проблему конфликтных взаимодействий достаточно широко: конфликт – как психологический концепт, как социальный феномен, как междисциплинарное понятие, в узконаправленных исследованиях [7]. Но проблема взаимосвязи особенностей конфликтного взаимодействия и личностных характеристик, в

частности – индивидуального комплекса копинг-стратегий, остается «белым пятном».

Понимание конфликта как постоянного душевного состояния человека заложено З. Фрейдом и развито представителями психодинамического подхода. Первичным, с точки зрения этого подхода, является психический конфликт: конфликты – часть внутренней жизни каждого человека. Их возникновение совершенно естественно и сопутствует индивидуальному развитию. Постоянное противостояние желаний, стремлений, личностных сфер и принципов обуславливает противоречивую природу человека.

«Руководствуясь принципом удовольствия, человек в силу внешних ограничений – нравственных и социальных норм – вынужден зачастую отказываться от удовлетворения (по крайней мере, немедленного) своих желаний. Это и приводит к возникновению психического конфликта» - пишет Н.В.Гришина [24, с. 58].

В классическом труде «Анатомия человеческой деструктивности» Э. Фромм констатировал: «Человеческая психология оказалась значительно более деструктивной (по сравнению с животными) в связи с тем, что человек не только сам создал себе условия жизни, способствующие агрессивности (перенаселение и т. д.), но и сделал эти условия не исключением, а нормой жизни. В отличие от животных индивиды и целые группы могут иметь такие черты характера, вследствие которых они с нетерпением ждут ситуации, позволяющей им разрядить свою деструктивную энергию. И если таковой не наступает, они подчас искусственно создают ее» [67, <http://>].

Схожую точку зрения находим и у З. Фрейда: «Человек отнюдь не мягкое, жаждущее любви создание, способное... защищаться... когда на него нападут... среди его инстинктивных предрасположений имеется и огромная доля склонности к агрессии... Как правило, эта жестокая агрессивность только и выжидает, чтобы быть спровоцированной... При благоприятных для нее условиях, когда устранены... противодействующие ей силы, эта агрессивность проявляется и стихийно, обнажая в человеке дикого зверя...» [85, с. 112–113].

Невротическая природа конфликта особенно интересовала К. Хорни. Она различала нормальный конфликт (человек может разрешить его, сделав выбор между некоторыми возможностями, позициями, убеждениями) и невротический конфликт – бессознательный (когда внутренние противоречия не оставляют выбора человеку, полностью поглощают его, препятствуют нормальному развитию и делают беспомощным).

Традицию изучения конфликтов как реакции на внешние воздействия сформировали работы по изучению агрессии: в 1930 – 1950-х годах группа специалистов Йельского университета (Дж. Доллард, Л. Дуб, Н. Миллер, А. Бандура и др.) провели серию исследований этой проблемы. Бихевиористы предложили концепцию фрустрационной детерминации конфликтности: социально-психологические конфликты определены как специфическая форма агрессивного ответа на фрустрирующую ситуацию. Конфликтное поведение – это результат «научения неправильному, неадекватному или отклоняющемуся поведению, которое, получив какое-то подкрепление, становится частью поведенческого репертуара личности» - пишет Н.В. Гришина [24, с. 62–63].

Новый взгляд на конфликтность предложен Э. Эриксеном: конфликты не «раздирают» человека, а являются стимулом к развитию. Каждый новый этап жизни начинается после прохождения кризиса, его успешное разрешение – основа дальнейшего самосовершенствования.

Эксперименты М. Шерифа и М. Дойча раскрыли суть конфликтности как результата конкурентного взаимодействия [99].

Одними из первых работ в области конфликтологии можно считать труды К. Левина. Он положил начало изучению когнитивного аспекта как детерминанты конфликта и всесторонне изучил конфликт как таковой. Определяющими взаимоотношения субъектов для представителей этого подхода стили когнитивные процессы, анализ, оценка ситуации, рефлексия, отношение, осознание, картина мира.

Отечественные психологи (В.Н. Мясищев и др.), придерживаясь традиций гуманистического направления, большее внимание уделяли

субъективному восприятию, отношению, переживаниям личности, как обязательному компоненту конфликта.

Согласимся с Н.В. Гришиной: «Конфликт – это нормально, это то, что сопутствует как нашей внутренней жизни, так и нашему взаимодействию с людьми. Переживание конфликтов – тяжелый и болезненный процесс, но это часть жизни человека» [24, с.81].

Основатели конфликтологии в своих трудах опираются на психологические основы, т.к. признают огромное влияние психологических факторов на возникновение, развитие, урегулирование конфликтов. Этой позиции придерживаются сейчас зарубежные теоретики и практики конфликтологии. Они широко используют психологические методы для разрешения и ослабления конфликтов. Современные отечественные специалисты в большинстве своем, по мнению Н.В. Гришиной, придерживаются социологического подхода и практико-ориентированы, в связи с этим новых теоретических исследований проблемы конфликтности крайне мало.

В теоретических источниках можно встретить различные определения понятия «конфликтность». Их объединяет понимание конфликтности как свойства личности, отражающего частоту её участия в конфликтах.

На индивидуально-психологическом уровне конфликт, независимо от его внутренней или внешней представленности и содержания, образуется как продукт сознательной активности субъекта, как процесс столкновения ценностей, мотивов, норм, образов действительности и других аспектов [41].

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов в своем обзоре [4] работ по проблематике конфликтов сопоставили различные определения конфликта, предложенные отечественными психологами, и пришли к выводу об отсутствии сложившегося общепризнанного понимания конфликта.

Анализ пятидесяти двух определений межличностного конфликта позволил авторам выделить основные свойства конфликта. Это наличие противоречий между интересами, ценностями, целями, мотивами сторон как

основа конфликта; противодействие субъектов конфликта; стремление любыми способами нанести максимальный ущерб оппоненту, его интересам; негативные эмоции и чувства по отношению друг к другу [4].

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов предложили следующее определение: «Под конфликтом понимается наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями» [5, с.8].

В.П. Шеинов предлагает следующее определение: «Конфликт – это столкновение, противоборство сторон, при котором хотя бы одна сторона воспринимает действия другой как угрозу ее интересам. Важно отметить, что данное определение конфликта охватывает все его разновидности – внутриличностные, межличностные и межгрупповые» [70, с. 11].

Профессор отмечает, что противоречие не тождественно конфликту, т.к. существует объективно. Конфликт же – это результат субъективного восприятия ситуации и соответствующей интерпретации ее участниками. Исследователь делает вывод о том, что возникновение конфликтной ситуации не является прямым следствием имеющихся противоречий, наглядно этот процесс выглядит так:

ситуация → её интерпретация → «конфликтная» ситуация.

Человек, который интерпретирует ситуацию как конфликтную, ведет себя в соответствии с шаблоном конфликтного поведения, тем самым делая взаимодействие с кем-либо действительно конфликтным.

Предпосылками определения ситуации как конфликтной является противоречие собственных целей и целей оппонента; ощущение угрозы благополучию, здоровью и т.д.; негативные психологические установки и негативное восприятие другой стороны – они вызывают раздражение; необъективное восприятие и оценка «своих» и «чужих» (наглядно показаны в экспериментах М. Шериф и К. Шериф с коллегами [99]; информационный вакуум в ситуации прекращения общения сторон – благоприятная почва для

слухов, сплетен, невозможности разрешения спорного вопроса; зеркальное восприятие – взаимно негативные представления друг о друге – предпосылка к частым конфликтам как между людьми, так и между группами; разнообразные проявления агрессивности (физической, вербальной, прямой или косвенной, инструментальной, аутоагрессии или альтруистической, ситуативной или скрытой) – человек с повышенной агрессивностью конфликтен от природы, отсутствие агрессивности граничит с бесхарактерностью, неспособностью постоять за себя и свои интересы; проявления эгоизма (соблюдение своих интересов в ущерб чужим); обман или попытка достижения цели нечестным, противозаконным, аморальным путем; перекладывание ответственности на другого человека; нарушение правил (намеренные или непреднамеренные) и др. [70].

Факторы, провоцирующие конфликты, В.П. Шеинов распределяет по пяти типам: первый – стремление к превосходству, второй – проявление агрессивности, третий – проявление эгоизма, четвертый – нарушение правил, пятый – неблагоприятное стечение обстоятельств.

Типы обусловлены внутренним состоянием человека, его личностными особенностями, особенностями характера и темперамента в частности («даже в случайных негативных обстоятельствах, не зависящих от людей, люди ведут себя по-разному») [70, с. 54].

Существует множество классификаций конфликтов, их можно разделить по инициативе человека (случайный \ неслучайный конфликт); по составу противостоящих сторон (внутриличностный, межличностный, внутригрупповой, межгрупповой); по сфере протекания (экономические, социальные, политические, этнические, производственные, семейно-бытовые, организационные, психологические, нравственные и пр.); по последствиям (конструктивные (созидательные) \ деструктивные (разрушительные)) и т.д. [70]. По причинам возникновения конфликты можно разделить на объективные и субъективные.

По мнению Н.В. Гришиной, само определение ситуации как конфликтной субъективно: оно связано с индивидуальной склонностью человека к преимущественной оценке ситуаций так или иначе. «Применительно к конфликтам это означает, что могут быть выделены такие человеческие особенности людей, которые приводят к тому, что люди склонны воспринимать те или иные ситуации своего взаимодействия с другими людьми как конфликтные» [24, с. 214].

А.Я. Анцупов понимает конфликтность личности как интегральное свойство, отражающее частоту вступления в межличностные конфликты. Человек с высоким уровнем конфликтности находится в напряженных отношениях с окружающими, сам инициирует проблемные ситуации. Конфликтность личности определяется целым комплексом факторов: психологические – это темперамент, характер, притязания, агрессивность, психологическая устойчивость, эмоциональное состояние; социально-психологические – это установки, ценности, отношение к оппоненту, направленность, коммуникативная компетентность; социальные – включают окружение, условия жизни и деятельности, общий уровень культуры, удовлетворение потребностей и др.[4].

К индивидуально-психологическим особенностям, которые потенциально могут влиять на восприятие и оценку человеком ситуации как конфликтной, Н.В. Гришина относит агрессивность, «соревновательность», неадекватная, завышенная самооценка, «тяготение» к эмоциональному напряжению в конфликтах, негативизм, невротизация личности, а также ситуативные факторы, такие как самочувствие, настроение и др. Если человек определяет для себя ситуацию, как конфликтную, и меняет свое поведение на соответственное, ситуация становится конфликтной и развивается в конфликт. [24]

Из личностных особенностей, оказывающих влияние на устойчивость человека к стрессу, Л.А. Китаев-Смык отмечает интернальность людей, уверенных в себе, полагающихся только на свои силы, а не на внешнюю

поддержку, как экстерналы, полагающиеся на удачу и судьбу, которым необходимо общественное внимание и одобрение [24].

Конфликтной, по мнению В.П. Шеина, называется личность, которая «в силу определенных своих свойств является инициатором многих негативных (деструктивных) конфликтов», а также обладает склонностью вовлекаться в конфликты, созданные другими [70, с. 224].

Теме психологических характеристик конфликтных личностей посвящены единичные исследования. Одно из них – исследование Е.Н. Богданова и В.Г. Зазыкина «Психология личности в конфликте»: «Психологических причин конфликтного поведения много, но все они, образно говоря, «замыкаются» на специфическую систему внутренних условий конфликтной личности. Именно вследствие этого любые противоречия она воспринимает исключительно как представляющие для нее угрозу. Противоборство ей видится как единственный способ разрешения противоречия...» [9, с. 68]. Методом наблюдения и экспертных оценок исследователями было установлено, что конфликтность личности связана с ее специфическими внутренними условиями, влияющими на восприятие реальности; люди с выраженным внутриличностным конфликтом чаще провоцируют и вступают во внешние конфликты; люди с холерическим темпераментом, «трудным» характером, имеют трудности в общении, замкнуты, плохо идут на контакт, тревожны и ранимы; в психологической структуре конфликтных личностей выражен ряд показателей: эмоциональная холодность, демонстративность, доминантность, склонность к самоутверждению, истероидность, недисциплинированность, напряженность, беспокойство, раздражительность, нетерпимость и др.; конфликтная личность в негативных обстоятельствах считает виновными окружающих людей или обстоятельства, отрицая свои ошибки; конфликтные личности обладают развитыми волевыми качествами и упорством; в общении они часто применяют различные методы психологических воздействий, включая манипуляции в спорах, провокации и угрозы оппоненту, к переговорам не расположены; могут

«давить на жалость»), симулировать страдания и болезнь; выражена эгоцентрическая направленность: целеустремленны, настойчивы в достижении цели, внутренне организованы, напористы, независимы и самоуверенны; нетерпимы к недостаткам других, стремятся самоутвердиться за счет них.

Биологически обусловленная потребность в таком поведении не выявлена. Исследователи подчеркивают, что результатом их работы стали обобщенные характеристики: в действительности, людей, склонных к постоянной провокации конфликтов, не много и они обладают меньшим набором приведенных качеств, используют их для достижения своих целей [9]. Конфликтных личностей условно разделяют на ситуативно-конфликтных и перманентно-конфликтных. Первые предрасположены особым образом реагировать на конкретные обстоятельства, когда иного выхода нет, а для вторых конфликтность – свойство их характера.

Ф.М. Бородкиным и Н.М. Коряк [13] выделены шесть типов конфликтных личностей.

Первый тип – конфликтный индивид демонстративного типа (старается быть в центре внимания любым способом, любит хорошо выглядеть в глазах других, относится к людям взаимно, эмоционален, в спорах чувствует себя плохо, но часто инициирует их).

Второй тип – конфликтный индивид ригидного типа (подозрителен, с завышенной самооценкой, прямолинеен, негибок, не считается с мнением окружающих, не критичен к себе, обидчив, бесцеремонен и груб).

Третий тип – конфликтный индивид неуправляемого типа (импульсивен, непредсказуем, агрессивен, имеет завышенную самооценку, обвиняет других, из опыта не делает выводов).

Четвертый тип – конфликтный индивид сверхточного типа (скрупулезен, требователен к себе и окружающим, тревожен, обижается на замечания, переживает неудачи, часто болеет).

Пятый тип – конфликтный индивид бесконфликтного типа (безволен, легко внушаем, управляем, противоречив, нерешителен, не видит перспектив,

причин и следствий, зависит от мнения окружающих, слепо следует за лидером. Тип проявляется при отрицательном влиянии со стороны, в то время как остальные вступают в конфликт по своей инициативе).

Шестой тип – конфликтный индивид расчетливого типа (достигает своих целей через конфликт, провоцирует его, умело манипулирует, умеет вести спор и переговоры, действует продуманно, преследует лишь свои цели)[13].

Как мы видим, конфликтные люди обладают широким спектром личностных качеств, которые лежат в основе их поведения. Ф. Василюк обращает особое внимание на то, что конфликт возможен только при наличии и актуализации у индивида сложного внутреннего мира [16]. Можно сделать вывод о том, что конфликтность – это сложное интегральное свойство личности, отражающее «частоту и готовность её вступления в межличностные конфликты и степень вовлеченности в развитие конфликтов» [34, с. 163]. Конфликтность обусловлена особенностями воспитания, характера и темперамента, социальными факторами, ситуацией и многими другими аспектами.

ГЛАВА II. Эмпирическое исследование стратегий преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности

2.1. Организация и методы исследования

Проведя анализ теоретических основ изучения проблемы копинг-поведения и конфликтности, мы провели эмпирическое исследование, позволяющее дополнить имеющиеся в этой области научного знания данные и проверить следующую гипотезу: существует тесная взаимосвязь индивидуального уровня конфликтности и предпочитаемых копинг-стратегий: студенты со слабовыраженным и невыраженным уровнем конфликтности используют продуктивные стратегии преодоления стресса.

Объектом исследования выступают стратегии преодоления стресса.

Предметом исследования являются стратегии преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности.

Цель: исследовать стратегии преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности.

Задачи:

- 1) произвести эмпирическое исследование стратегий преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности;
- 2) разработать программу по формированию навыков продуктивного преодоления стресса у студентов с выраженным уровнем конфликтности.

При проведении исследования использовались малоформализованные **методы** (беседа, наблюдение) и строгоформализованные психодиагностические методы (опрос). Для интерпретации результатов применены качественные и количественные, математико-статистические, методы обработки данных.

Базой исследования стал Белгородский государственный университет (НИУ «БелГУ»). Выборку испытуемых составили студенты факультетов математики и естественнонаучного образования, психологии и историко-

филологического факультета Педагогического института НИУ «БелГУ», факультета журналистики, кафедры менеджмента и маркетинга Института управления. В исследовании приняли участие 100 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет.

Диагностика была проведена при помощи следующих **методик** (Приложение 1):

- 1) опросник «Самооценка конфликтности» В.Ф. Ряховского [27, с. 79];
- 2) опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла (русскоязычная версия Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) [19, с. 251];
- 3) тест Э. Хайма «Диагностика копинг-стратегий» (методика адаптирована под руководством Л.И. Вассермана) [19, с. 283].

Опросник «Самооценка конфликтности» В.Ф. Ряховского [27, с. 79] предназначен для оценки актуального уровня конфликтности испытуемого. Из представленных в бланке ответов утверждений испытуемый оценивает степень выраженности в нем каждого из свойств по 7-бальной шкале. Семь баллов означает, что в поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – для испытуемого характерно поведение, описанное в правой части. Сумма баллов дает основание для определения избегания конфликтов, невыраженного, слабовыраженного, выраженного и высокого уровня конфликтности.

Методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла (русскоязычная версия Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) [19, с.251] дала возможность изучить наиболее распространенные в группе респондентов копинг-стратегии, индивидуальные модели копинг-поведения и немаловажный показатель «Индекс конструктивности» копинг-стратегий, который позволяет определить степень конструктивности предпочитаемых стратегий: будут ли избранные стратегии способствовать или препятствовать успешному преодолению стрессов.

В 1994 г. С. Хобфолл предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и шкалу SACS, построенную на ее основе. В отличие от предыдущих моделей преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы поведения.

Предложенная модель имеет две основные оси: просоциальная-асоциальная, активная-пассивная и одну дополнительную ось: прямая-непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и асоциальной оси основывается на следующем: многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент; даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия; действие преодоления часто требует взаимодействия с другими людьми. К тому же обращение к индивидуальному и социальному контексту преодоления дает возможность более сбалансированного сравнения между мужчинами и женщинами.

Прямая – непрямая ось преодолевающего поведения, предложенная С. Хобфоллом, увеличивает межкультурную применимость опросника SACS. Данная ось позволяет дифференцировать копинг (преодоление) с точки зрения поведенческих стратегий как проблемно-ориентированных усилий (прямых или манипулятивных).

Поведенческий подход позволяет более дифференцированно подойти к различиям в преодолении. Кроме этого, он позволяет вносить коррекцию на уровне поведения и, следовательно, является перспективным с точки зрения возможности психологического вмешательства в процесс преодоления негативных последствий профессиональных стрессов.

В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных стрессов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда. «Здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с

положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

Опросник содержит девять моделей преодолевающего поведения: «Ассертивные действия», «Вступление в социальный контакт», «Поиск социальной поддержки», «Осторожные действия», «Импульсивные действия», «Избегание», «Непрямые действия», «Асоциальные действия», «Агрессивные действия».

Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, позволяющими решить проблему, относительно продуктивными и непродуктивными.

Для определения степени конструктивности стратегии поведения рассчитывается общий индекс конструктивности (ИК) по формуле:

$$\text{ИК} = \text{АП}:\text{ПА},$$

где АП – сумма показателей субшкал «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»; ПА – сумма показателей субшкал «избегание», «асоциальные действия», «агрессивные действия».

При $\text{ИК} < 0,85$ степень конструктивности стратегии поведения низкая, при $\text{ИК} = |0,86 - 1,1|$ степень конструктивности стратегии поведения средняя, при $\text{ИК} > 1,1$ степень конструктивности стратегии поведения высокая.

Методика для психологической диагностики копинг-стратегий Э. Хайма [19, с. 283] 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 профессора Л.И. Вассермана.

В каждом из трех блоков из 26 утверждений испытуемые выбирают только одно, соответствующее их способу решения жизненных трудностей.

Результаты, полученные в ходе диагностики с использованием указанных методик, позволят нам исследовать стратегии преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности. Дополнительный качественный анализ дают малоформализованные методы – беседа с участниками, наблюдение за их поведением во время проведения диагностики и до её завершения.

Проведенное исследование состояло из следующих этапов:

1. Подготовительный (был проведен анализ теоретических трудов, касающихся темы исследования, были определены проблема, объект, предмет исследования, выбраны методы, сформулированы цели, задачи и гипотезы) – 01.10.2015 – 30.03.2016.

2. Организационно-исполнительский (в соответствии с характеристиками выборки и целями исследования были подобраны диагностические методики и проведена диагностика испытуемых) – 01.04.16 – 30.09.2016.

3. Заключительный этап (статистическая обработка, интерпретация полученных данных, их анализ и оформление, разработка рекомендаций на основе результатов исследования) – 01.10.2016 – 30.04.2017.

2.2. Интерпретация результатов исследования

По С. Хобфоллу «здоровое» преодоление (копинг) с высоким индексом конструктивности, является активным и просоциальным, направлено на внешнюю среду личности и подразумевает некую деятельность в направлении успешного преодоления: ассертивные действия (Асс), вступление в социальный контакт (СК) и поиск социальной поддержки (СП).

Пассивными стратегиями считаются проявление осторожности в действиях (ОД) и избегание (Из) действий по разрешению стрессовой ситуации. Склонность к импульсивным действиям (ИД), «вспыльчивости» и манипулятивным действиям (НД), когда ресурсы других используются в собственное благо, С. Хобфолл определяет как прямую и непрямую стратегии

соответственно. Асоциальным (Ас) является поведение человека, причиняющее дискомфорт окружающим, агрессивные действия (Агр), нарушающие социальные нормы, законы и принятый обществом порядок.

Распределение копинг-стратегий представлено на следующем рисунке(Рис.1):

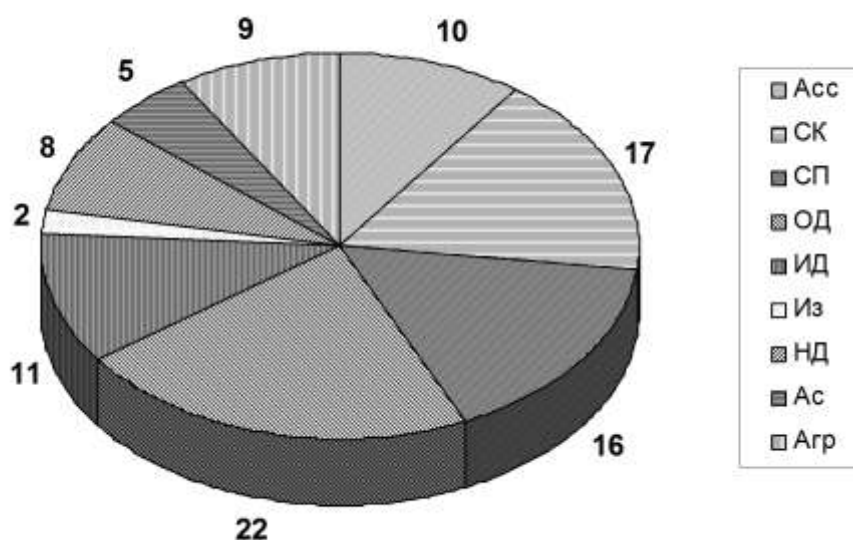


Рис.1. Распределение испытуемых по показателю «Предпочитаемые копинг-стратегии» (%)
Примечание: Асс – Ассертивные действия, СК – Вступление в социальный контакт, СП – Поиск социальной поддержки, ОД – Осторожные действия, ИД – Импульсивные действия, Из – Избегание, НД – Непрямые действия, Ас – Асоциальные действия, Агр – Агрессивные действия.

Большинство респондентов (22%) склонны к осторожным действиям, они продумывают свои решения и поступки в стрессовой ситуации, склонны к анализу и умеют рассуждать, но зачастую использование этой стратегии не продуктивно в ситуации ограниченного времени, когда необходимо быстро сориентироваться и принять решение.

Респонденты, предпочитающие стратегию осторожных действий, склонны к сомнениям – какое решение будет правильным? Какие последствия оно повлечет? С течением времени нарастает паника, сомнения усиливаются, а решение всё еще не принято. Такие люди следуют мудрости «семь раз отмерь, один раз – отрежь».

Практически в равной степени предпочитаемы стратегии поиска социальной поддержки и вступление в социальный контакт – 16% и 17% соответственно. Вступление в социальный контакт подразумевает объединение усилий с кем-либо для более эффективного разрешения критической ситуации. Эта стратегия является более предпочтительной для конструктивного преодоления, нежели поиск социальной поддержки, но и она является достаточно действенной в самых разных жизненных ситуациях. Зачастую именно общение, обсуждение проблемы с близкими или более компетентными людьми, вовремя выраженная поддержка, понимание, сочувствие помогают мобилизовать внутренние ресурсы, снять напряжение, успокоиться и успешно преодолеть кризис.

Респонденты, предпочитающие эти копинг-стратегии, как правило, отличаются развитыми коммуникативными способностями, более высоким вербальным интеллектом и ориентацией вовне – экстраверсивностью. Сложнее получить поддержку и помощь людям с проблемами в коммуникативной сфере, замкнутым.

К импульсивным действиям склонны 11% респондентов: они действуют по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, редко обдумывают поступки и оценивают последствия. Такая копинг-стратегия препятствует принятию более целесообразных и взвешенных решений.

Наиболее предпочтительная стратегия, позволяющая разрешать проблемные ситуации и выходить из стресса с наименьшими «потерями», по мнению С. Хобфолла, – это ассертивные действия – активное, осознанное и последовательное отстаивание своих интересов, достижение целей и осуществление намерений, с учетом интересов окружающих людей. Далекое не каждому под силу совладать с собой, своими страхами и эмоциями в критической ситуации, но, тем не менее, ассертивные действия – это эталон, на который можно равняться в решении различных проблем.

К манипулятивным действиям различного рода прибегают 8% респондентов: для достижения своих целей предпочитающие эту стратегию

преднамеренно и скрыто используют различные ресурсы, связи, влияния и т.д. Копинг-стратегия может быть эффективной, но грозит человеку проблемами в межличностных, дружеских отношениях, приобретением «ярлыка» и плохой репутации. Умение манипулировать людьми также предполагает развитые коммуникативные навыки, нормальную или завышенную самооценку, соответствующие черты характера и темперамента и «предпринимательские» качества. Избегание, как стратегия преодоления стресса, не принимается респондентами как продуктивная и выражена лишь у 2% опрошенных.

Асоциальные действия и агрессивное поведение используют для совладания со стрессом 5% и 9% соответственно. Эти стратегии определены однозначно как нежелательные, т.к. характеризуются выходом за социально допустимые рамки и ограничения. Люди, ведущие себя агрессивно в сложных ситуациях, эгоистичны, стремятся удовлетворить собственные интересы, не учитывая интересы окружающих, правила приличия и обстоятельства. При неудачах и конфликтах с другими людьми, такие люди переживают всплеск агрессии, чувство гнева, раздражения, внутренней напряженности. Негативные эмоции оказываются направленными на тех, кто оказывается рядом. В большинстве случаев после разрешения сложной ситуации с использованием этой копинг-стратегии остается чувство разочарования, неудовлетворенности и усталости.

Предпочитающим эту стратегию людям сложно поддерживать стабильные деловые партнерские, близкие дружеские отношения. Случается, что после вспышки агрессии наступает чувство стыда и раскаяния от неспособности совладать с собой, обиды приводят к еще большему стрессу и выливаются в новые конфликты. Таким людям необходимо научиться использовать просоциальные и более продуктивные копинг-стратегии для успешного и позитивного преодоления сложных жизненных ситуаций.

Рисунок иллюстрирует распределение показателей степени конструктивности копинг-стратегий (Рис.2.):

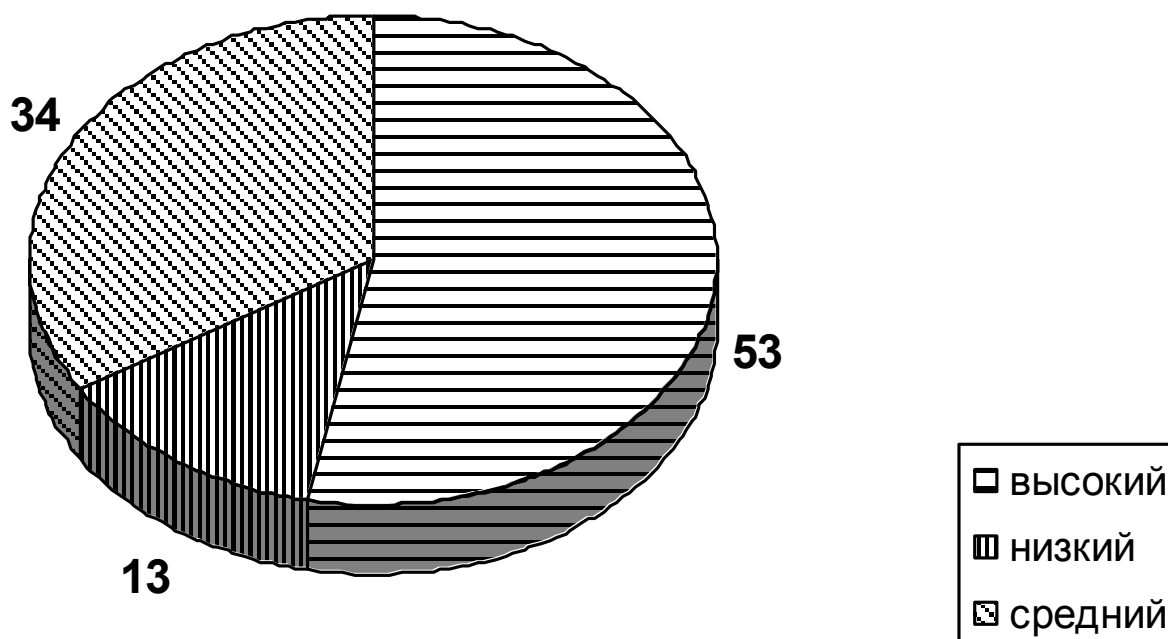


Рис.2. Распределение испытуемых по показателю «Индекс конструктивности копинг-стратегии» (%)

У половины испытуемых – 53% – высококонструктивные копинг-стратегии, они действительно «помогают» респондентам справляться со стрессом весьма успешно, средняя степень конструктивности стратегий у 34% опрошенных, их стратегии совладания могут быть определены ситуацией, но действия не достаточно продуманы и соответствуют ей. Низкий индекс конструктивности у 13% испытуемых, вероятно, что их набор копинг-стратегий не вариативен и настойчиво используется лишь одна не слишком продуктивная стратегия.

На следующем этапе исследования выборка испытуемых была разделена нами по уровням конфликтности, что наглядно изображено на приведенной диаграмме (Рис.3.):

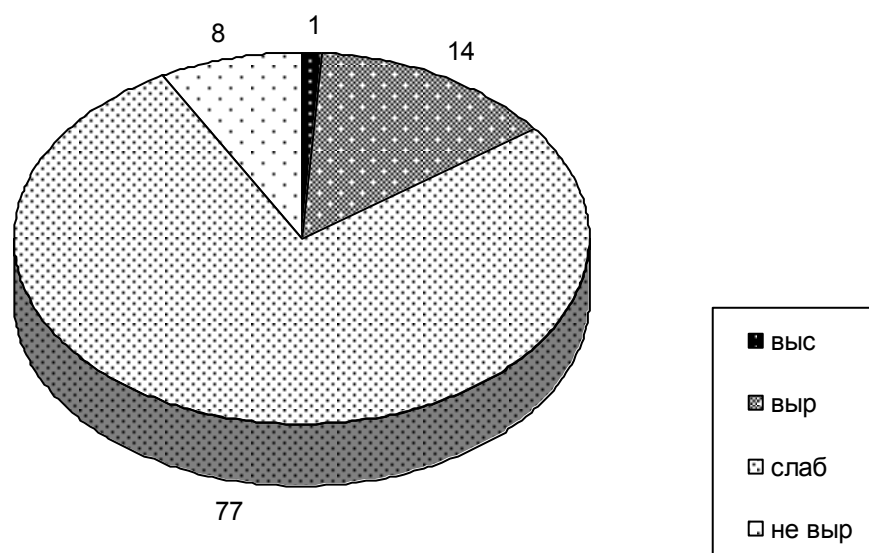


Рис.3. Распределение испытуемых по показателю «Уровень конфликтности» (%)

В соответствии с результатами, полученными по методике «Самооценка конфликтности» В.Ф. Ряховского, мы выделили группу респондентов с невыраженным уровнем конфликтности, со слабым уровнем конфликтности и с выраженным уровнем конфликтности.

Невыраженный уровень конфликтности у 8% респондентов: они тактичны, уравновешены и вступая в спор, учитывают, как их поведение скажется на отношениях с окружающими. Слабый уровень конфликтности у подавляющего большинства респондентов – 77%: они умеют сглаживать острые конфликты, но при необходимости решительно отстаивают свои интересы. Выраженный уровень – у 14% опрошенных студентов: они отстаивают свои права и интересы даже при отрицательном влиянии на отношения с окружающими, иногда «перегибают палку» и вынуждены мириться с негативными последствиями своих поступков и слов. С высоким уровнем конфликтности – 1%. Учитывая то, что респонденты избрали профессии в системе «человек – человек», показатели уровня конфликтности требуют особого внимания.

Отметим, что никто из респондентов не склонен к избеганию конфликтных ситуаций – это соотносится с весьма малым (2%) показателем

предпочтения копинг-стратегии «Избегание», что говорит о решительном настрое респондентов действовать достаточно активно в стрессовых и конфликтных ситуациях. Это может быть обусловлено спецификой возраста респондентов, молодость, активность адекватная самооценка и хорошие показатели здоровья позволяют им не «прятаться» от трудностей.

При математико-статистической обработке для выбора адекватных средств анализа был произведен расчет нормальности распределения с помощью непараметрического одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова. Поскольку нами было выявлено несколько шкал с распределением, несоответствующим нормальному (Приложение 2), в дальнейшем использовались непараметрические методы математико-статистической обработки данных.

Для выявления различий между группами с невыраженным, слабым и выраженным уровнем конфликтности был использован U-критерий Манна-Уитни для двух независимых выборок (Приложение 3).

Группы студентов со слабым и невыраженным уровнем конфликтности значимо различаются между собой ($U=1,500$ при $p \leq 0,01$). Группы студентов со слабым и выраженным уровнем конфликтности значимо различаются между собой ($U=0,000$ при $p \leq 0,01$). Группы студентов с невыраженным и выраженным уровнем конфликтности значимо различаются между собой ($U=0,000$ при $p \leq 0,01$).

Для описания особенностей предпочитаемых копинг-стратегий в группах респондентов с разным уровнем конфликтности был проведен корреляционный анализ с использованием r -коэффициента корреляции Спирмена (Приложение 4). Полученные связи представлены на рисунках Рис.6,9,12.

Распределение предпочитаемых копинг-стратегий в группе студентов с невыраженным уровнем конфликтности представлено на рисунке (Рис.4):

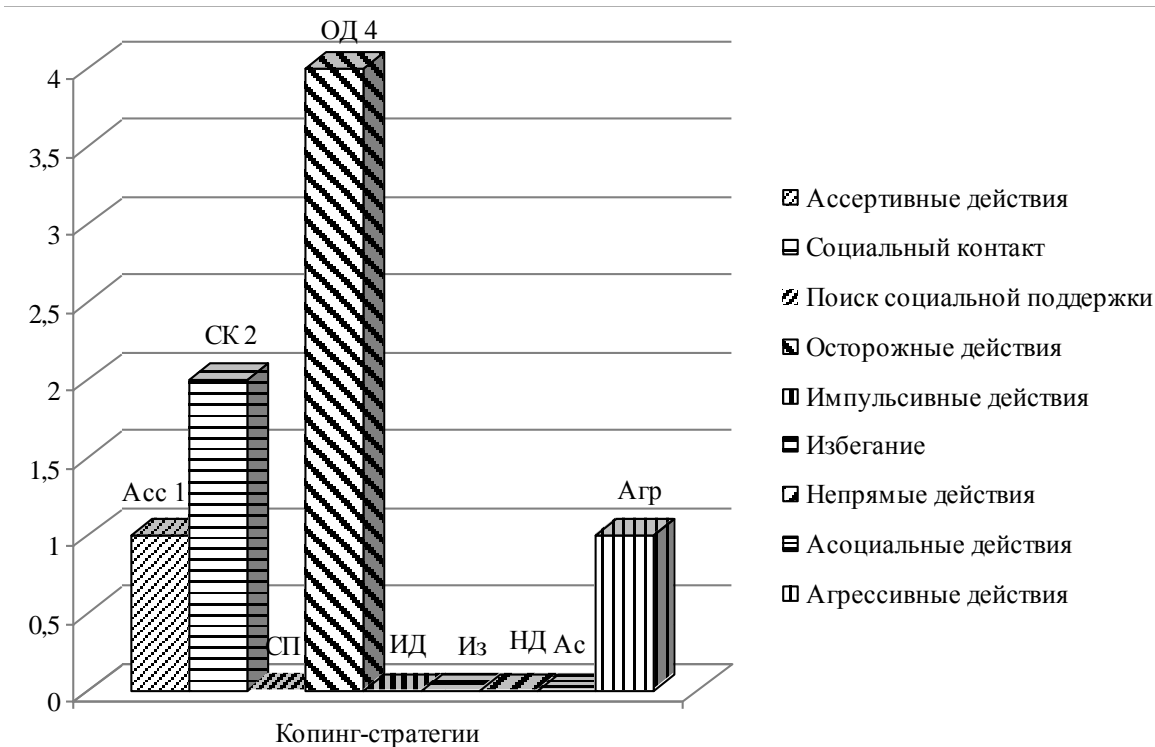


Рис.4. Распределение испытуемых по показателю «Копинг-стратегии» в группе с невыраженным уровнем конфликтности (%)

Примечание: Асс – Ассертивные действия, СК – Вступление в социальный контакт, СП – Поиск социальной поддержки, ОД – Осторожные действия, ИД – Импульсивные действия, Из – Избегание, НД – Непрямые действия, Ас – Асоциальные действия, Агр – Агрессивные действия.

Наиболее предпочитаема копинг-стратегия «Осторожные действия», Студенты, не склонные к конфликтам, всячески стараются предупредить их возникновение, взвешивают все «за» и «против», дабы не нарушить правила, не ущемить интересы окружающих и как можно скорее прекратить спор, если уж он случился. Чуть меньшее количество людей обращаются за помощью к близким людям. Малым количеством респондентов используются ассертивные действия и агрессивные действия, что можно объяснить личностными особенностями неконфликтных людей, особенностями характера и темперамента: для применения таких активных стратегий требуется больше решимости, энергии.

Показатели индекса конструктивности в этой группе достаточно высокие, что иллюстрирует диаграмма (Рис.5):

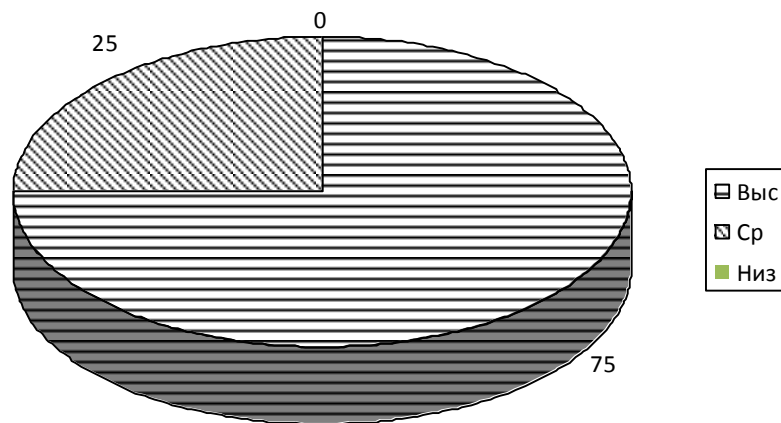


Рис.5. Распределение испытуемых по показателю «Индекс конструктивности копинг-стратегий» в группе с невыраженным уровнем конфликтности (%).

Связи между копинг-стратегиями в группе испытуемых с невыраженным уровнем конфликтности представлены на корреляционной плеяде (Рис.6):

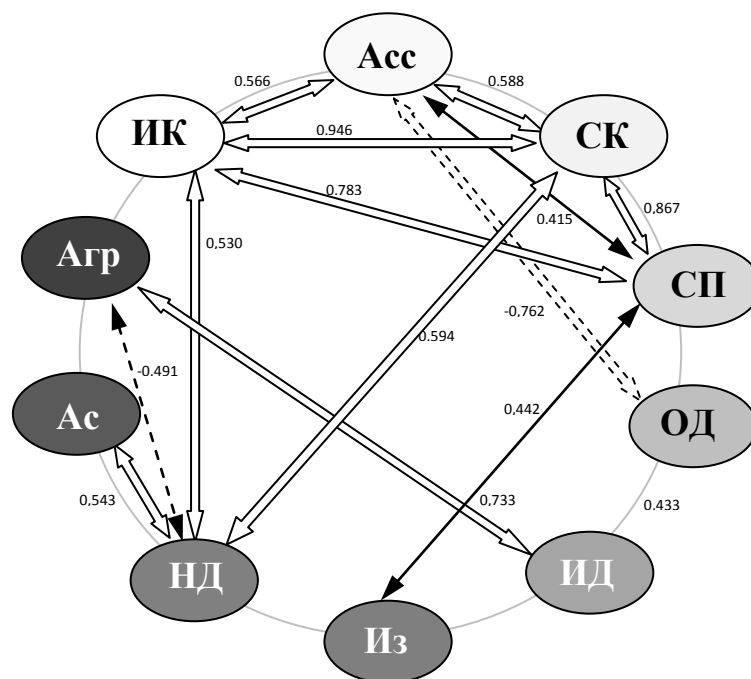


Рис.6. Корреляционная плеяда взаимосвязей копинг-стратегий испытуемых в группе с невыраженным уровнем конфликтности

Примечание: Асс – Ассертивные действия, СК – Вступление в социальный контакт, СП – Поиск социальной поддержки, ОД – Осторожные действия, ИД – Импульсивные действия, Из – Избегание, НД – Непрямые действия, Ас – Асоциальные действия, Аг – Агрессивные действия, ИК – индекс конструктивности.

Условные обозначения:

$r > 0 (+)$	$r < 0 (-)$	
\longleftrightarrow	$\langle \cdots \rangle$	$p \leq 0,01$
\longleftrightarrow	$\langle \cdots \rangle$	$p \leq 0,05$

Показатель «Ассертивные действия» очень тесно связан с показателями «Вступление в социальный контакт» ($r=0,588$ при $p \leq 0,01$) и «Индекс конструктивности» ($r=0,566$ при $p \leq 0,01$). Можно предположить, что спокойным, мягким, неконфликтным людям легче принимать решения и совершать какие-либо действия по решению затруднительных ситуаций, заручившись поддержкой единомышленников. Очень тесная обратная связь с показателем «Осторожные действия» ($r=-0,762$ при $p \leq 0,01$) говорит о том, что действия таких людей спокойны, взвешены и совершаются без паники и напряжения.

Показатель «Вступление в социальный контакт» имеет очень тесные прямые связи с показателями «Поиск социальной поддержки» ($r=0,867$ при $p \leq 0,01$), «Индекс конструктивности» ($r=0,946$ при $p \leq 0,01$) и «Непрямые действия» ($r=0,594$ при $p \leq 0,01$). Такой «тандем» обеспечивает «мягким» людям наиболее «мирный» выход из стресса в сравнении с представителями двух других групп, для открытых действий им может не хватать решимости, и время от времени они заручаются поддержкой «обходным путем», используя «непрямые действия».

«Непрямые действия» имеют две очень тесные прямые связи с параметром «Индекс конструктивности» ($r=0,530$ при $p \leq 0,01$) и «Ассертивными действиями» ($r=0,543$ при $p \leq 0,01$), а также обратную связь с показателем «Агрессивные действия» ($r=-0,491$ при $p \leq 0,05$). Если проблема не решается привычными неконфликтным людям методами, они отстраняются от неё, предоставляя разрешение обстоятельствам или другим людям. Это подтверждает наличие тесных прямых связей у показателя «Поиск социальной поддержки» с «Ассертивными действиями» ($r=0,415$ при $p \leq 0,05$) и «Избеганием» ($r=0,442$ при $p \leq 0,05$), а также очень тесная прямая связь с параметром «Индекс конструктивности» ($r=0,783$ при $p \leq 0,01$).

К стратегиям «Импульсивные действия» и «Агрессивные действия» неконфликтные люди прибегают в исключительно редких случаях, но тем не менее, эти показатели связаны очень тесной прямой связью ($r=0,733$ при

$p \leq 0,01$). То, что «выводит из себя» неконфликтного человека, наверняка спровоцирует агрессию в качестве защитной реакции.

Приведенный рисунок иллюстрирует распределение стратегий в группе студентов со слабым уровнем конфликтности (Рис.7):

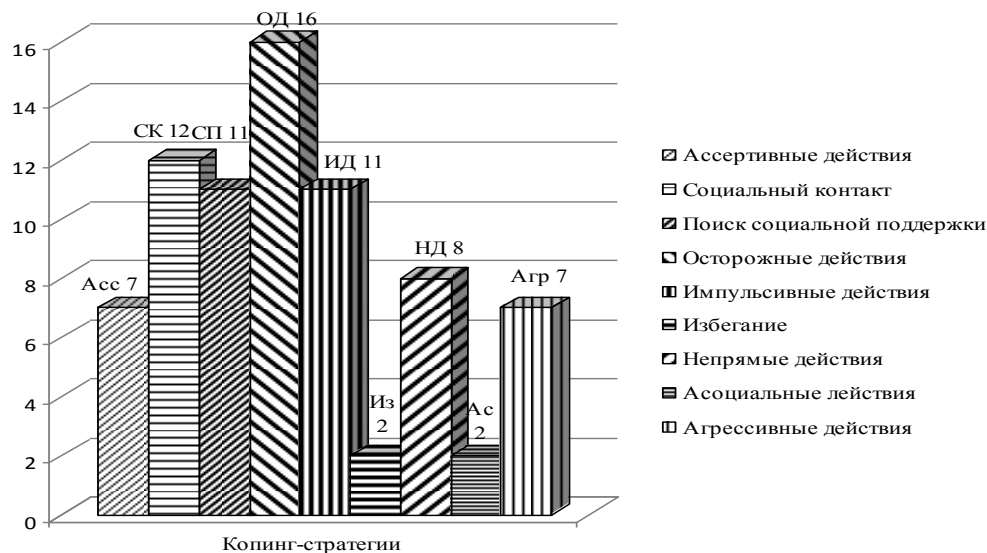


Рис.7. Распределение испытуемых по показателю «Копинг-стратегии» в группе со слабым уровнем конфликтности (%)

Примечание: Асс – Ассертивные действия, СК – Вступление в социальный контакт, СП – Поиск социальной поддержки, ОД – Осторожные действия, ИД – Импульсивные действия, Из – Избегание, НД – Непрямые действия, Ас – Асоциальные действия, Агр – Агрессивные действия.

Наиболее часто, как и в предыдущей группе, используется стратегия «Осторожные действия». Это самая многочисленная группа, и респондентами используется широкий набор копинг-стратегий: в практически равной степени «Вступление в социальный контакт», «Поиск социальной поддержки». «Неконфликтным» общительным людям легче выстроить продуктивные и позитивные взаимоотношения с окружающими, завести друзей, сойтись с коллегами, найти единомышленников и использовать эти ресурсы для «безболезненного» решения стрессовых и конфликтных ситуаций.

Несколько реже применяются стратегии «Ассертивные действия», «Импульсивные действия», «Непрямые действия» и «Агрессивные действия». Ситуативно эти стратегии могут оказаться «полезными» для человека. Но как показывает анализ конструктивности (Рис.8) в этой группе велик процент

людей, которым они не «помогают»: их индекс конструктивности низок. Как и у стратегий «Избегание» и «Асоциальные действия».

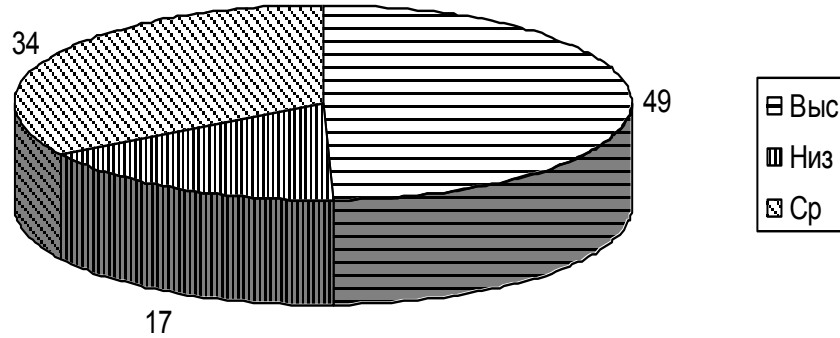


Рис.8. Распределение испытуемых по показателю «Индекс конструктивности копинг-стратегий» в группе со слабым уровнем конфликтности (%)

Достоверные корреляционные связи между копинг-стратегиями в группе испытуемых со слабым уровнем конфликтности представлены на корреляционной плеяде (Рис.9):

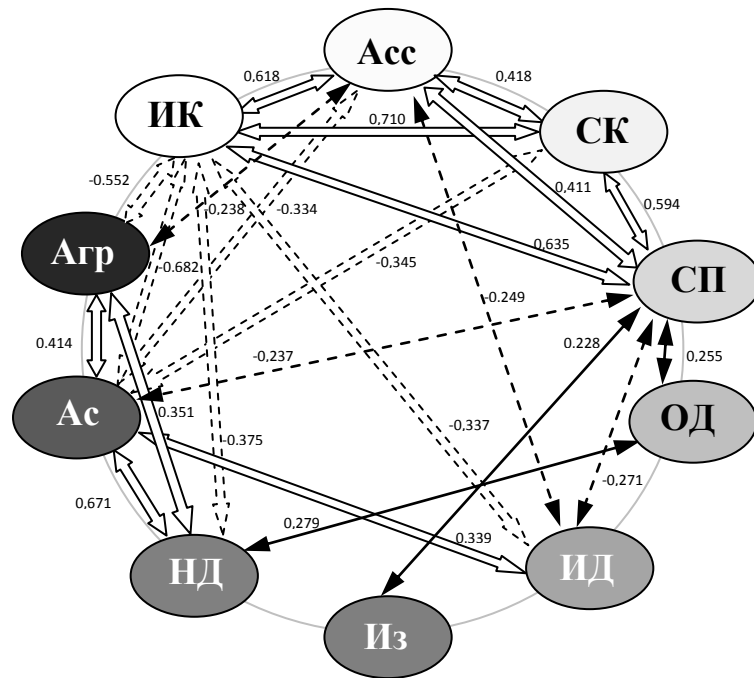


Рис.9. Корреляционная плеяда взаимосвязей копинг-стратегий испытуемых в группе со слабым уровнем конфликтности

Примечание: Асс – Ассертивные действия, СК – Вступление в социальный контакт, СП – Поиск социальной поддержки, ОД – Осторожные действия, ИД – Импульсивные действия, Из – Избегание, НД – Непрямые действия, Ас – Асоциальные действия, Агр – Агрессивные действия, ИК – индекс конструктивности.

Условные обозначения

$r > 0 (+)$	$r < 0 (-)$	
\longleftrightarrow	$\langle \cdots \rangle$	$p \leq 0,01$
\longleftrightarrow	$\langle \cdots \rangle$	$p \leq 0,05$

Показатель «Ассертивные действия» имеет очень тесную прямую связь с показателями «Вступление в социальный контакт» ($r=0,418$ при $p \leq 0,01$), «Поиск социальной поддержки» ($r=0,411$ при $p \leq 0,01$) и параметром «Индекс конструктивности» ($r=0,618$ при $p \leq 0,01$), обратная связь с показателями «Импульсивные действия» ($r=-0,249$ при $p \leq 0,05$), «Асоциальные действия» ($r=-0,334$ при $p \leq 0,01$), «Агрессивные действия» ($r=-0,552$ при $p \leq 0,05$).

«Вступление в социальный контакт» очень тесно коррелирует с «Индексом конструктивности» ($r=0,710$ при $p \leq 0,01$) и «Поиском социальной поддержки» ($r=0,594$ при $p \leq 0,01$) и вступает в обратные связи с показателем «Асоциальные действия» ($r=-0,345$ при $p \leq 0,01$).

«Поиск социальной поддержки» тесно связан с «Индексом конструктивности» ($r=0,635$ при $p \leq 0,01$), «Осторожными действиями» ($r=0,255$ при $p \leq 0,05$) и «Избеганием» ($r=0,228$ при $p \leq 0,05$). Две обратные связи с «Импульсивными действиями» ($r=-0,271$ при $p \leq 0,05$) и «Асоциальными действиями» ($r=-0,237$ при $p \leq 0,05$).

«Непрямые действия» имеют достоверные тесные и очень тесные связи с показателями «Осторожные действия» ($r=0,279$ при $p \leq 0,05$), «Асоциальные действия» ($r=0,671$ при $p \leq 0,01$) и «Агрессивные действия» ($r=0,351$ при $p \leq 0,01$), обратная связь имеется с параметром «Индекс конструктивности» ($r=-0,375$ при $p \leq 0,01$).

«Асоциальные действия» находится в очень тесной прямой взаимосвязи с показателями «Импульсивные действия» ($r=0,339$ при $p \leq 0,01$) и «Агрессивные действия» ($r=0,414$ при $p \leq 0,01$), обратная связь с «Индексом конструктивности» ($r=-0,682$ при $p \leq 0,01$), «Ассертивными действиями» ($r=-0,334$ при $p \leq 0,01$), «Вступлением в социальный контакт» ($r=-0,345$ при $p \leq 0,01$) и «Поиском социальной поддержки» ($r=-0,237$ при $p \leq 0,05$).

«Агрессивные действия» имеют обратные связи с параметром «Индекс конструктивности» ($r=-0,552$ при $p \leq 0,01$) и «Ассертивными действиями» ($r=-0,238$ при $p \leq 0,05$).

Такую ёмкую структуру взаимосвязей можно условно разделить на две части: положительно коррелирующие «Ассертивные действия», «Вступление в социальный контакт», «Поиск социальной поддержки», «Осторожные действия» и «Избегание» и противопоставленный им комплекс взаимосвязей «Импульсивные действия», «Непрямые действия», «Асоциальные действия» и «Агрессивные действия». Условно назовём их «хорошими» и «плохими». Люди со слабо выраженной конфликтностью имеют в своем копинг-арсенале и те и другие, применяют их в зависимости от ситуации: где не помогают окружающие, коллеги и близкие – проявляются стратегии из второй группы. Там, где проблема не решается переговорами, компромиссом, анализом и сотрудничеством, в ход идут манипуляции, активное наступление, яростное отстаивание своих интересов, борьба за ресурсы и т.д.

Параметр, отражающий эффективность, конструктивность стратегий положительно коррелирует с первой группой показателей и отрицательно – со второй. Как правило, стратегии из первой группы позволяют выйти из кризиса с благоприятными последствиями: личностным ростом, укреплением социальных связей, получением полезного опыта. Стратегии второй группы проявляются в ситуациях максимального морального и физического напряжения, когда другие ресурсы исчерпали себя.

В группе студентов с выраженным уровнем конфликтности наиболее предпочтительны стратегии «Поиск социальной поддержки», «Вступление в социальный контакт» и «Асоциальные действия». Данные изображены на рисунке (Рис.10):

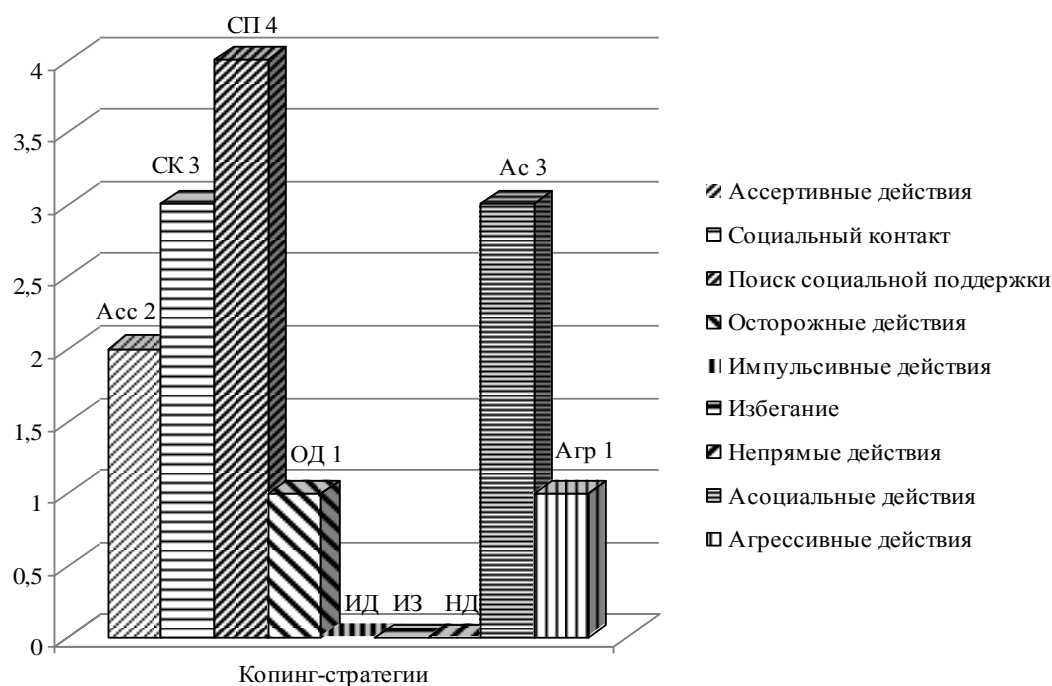


Рис.10. Распределение испытуемых по показателю «Копинг-стратегии» в группе с выраженным уровнем конфликтности (%)

Примечание: Асс – Ассертивные действия, СК – Вступление в социальный контакт, СП – Поиск социальной поддержки, ОД – Осторожные действия, ИД – Импульсивные действия, Из – Избегание, НД – Непрямые действия, Ас – Асоциальные действия, Аг – Агрессивные действия.

Респонденты в группе активно и решительно взаимодействуют с окружающими, не стесняются просить поддержки, помощи и выразить эмоции. Конфликты чаще всего зарождаются именно на этой почве по моделям «Я против другого», «Я против группы», «Моя группа против другой группы». Позитивным вариантом активного и продуктивного взаимодействия являются ассертивные действия, чуть реже «конфликтные» респонденты тщательно обдумывают свои действия и предаются чувству агрессии и ярости, что свойственно энергичным, эмоциональным и экстравертивным людям.

Показатели индекса конструктивности подтверждают предположение о том, что активная и энергичная позиция в стрессовой и конфликтной ситуации помогает респондентам преодолеть её быстро и с наименьшим ущербом для себя. Данные иллюстрирует следующая диаграмма (Рис.11):

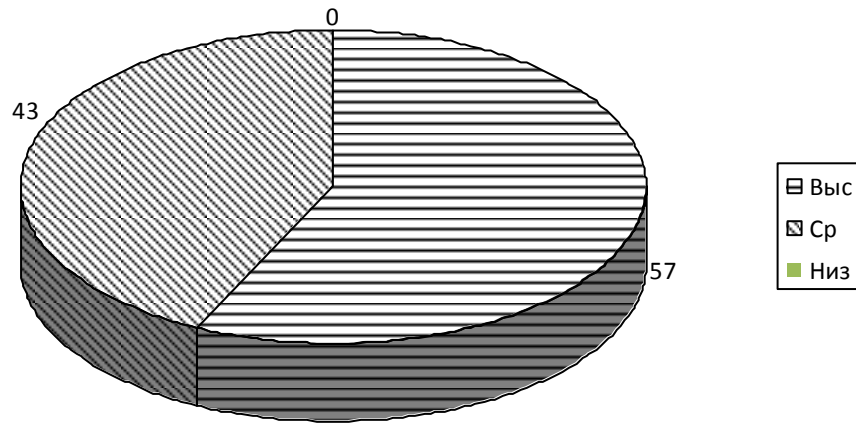


Рис.11. Распределение испытуемых по показателю «Индекс конструктивности копинг-стратегий» в группе с выраженным уровнем конфликтности (%)

Достоверные корреляционные связи между копинг-стратегиями в группе испытуемых со слабым уровнем конфликтности представлены на корреляционной плеяде (Рис.12):

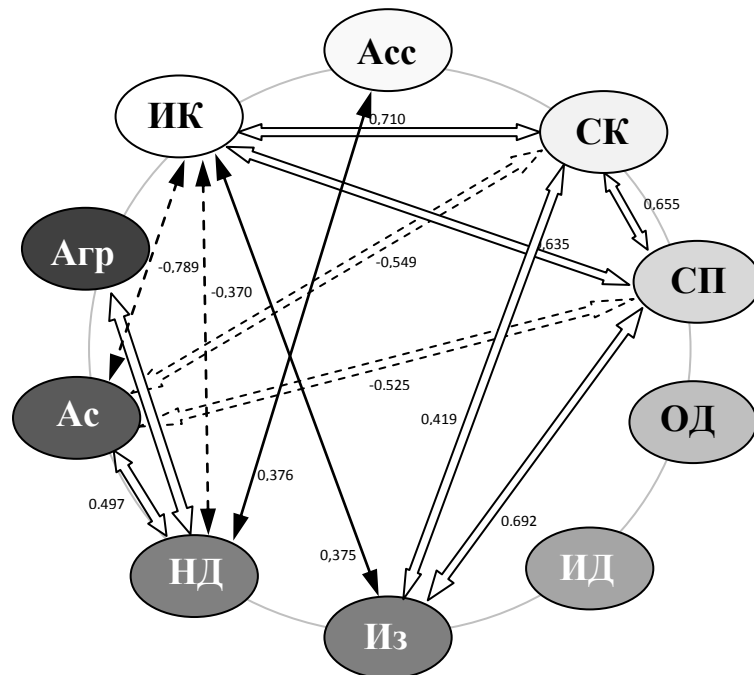


Рис.12. Корреляционная плеяда взаимосвязей копинг-стратегий испытуемых в группе с выраженным уровнем конфликтности

Примечание: Асс – Ассертивные действия, СК – Вступление в социальный контакт, СП – Поиск социальной поддержки, ОД – Осторожные действия, ИД – Импульсивные действия, Из – Избегание, НД – Непрямые действия, Ас – Асоциальные действия, Аг – Агрессивные действия, ИК – индекс конструктивности.

Условные обозначения

$r > 0 (+)$	$r < 0 (-)$	
\longleftrightarrow	$\dashleftarrow \dashrightarrow$	$p \leq 0,01$
\longleftrightarrow	$\dashleftarrow \dashrightarrow$	$p \leq 0,05$

«Ассертивные действия» имеют только одну связь с показателем «Непрямые действия» ($r=0,367$ при $p\leq 0,05$). Это подтверждает точку зрения Ф.М. Бородкина и Н.М. Коряк [13] – конфликтные люди лучше остальных владеют манипулятивными техниками для достижения личных целей.

«Вступление в социальный контакт» очень тесно связано с «Индексом конструктивности» ($r=0,710$ при $p\leq 0,01$), «Поиском социальной поддержки» ($r=0,655$ при $p\leq 0,01$) и «Избеганием» ($r=0,419$ при $p\leq 0,01$), обратным образом показатель соотносится с «Асоциальными действиями» ($r=-0,549$ при $p\leq 0,01$),

«Поиск социальной поддержки», также как предыдущий показатель, очень тесно положительно связан с «Индексом конструктивности» ($r=0,687$ при $p\leq 0,01$) и «Избеганием» ($r=0,692$ при $p\leq 0,01$), обратная связь с «Асоциальными действиями» ($r=-0,525$ при $p\leq 0,01$).

Такие взаимосвязи наглядно иллюстрируют ситуации, для решения которых людям с выраженным уровнем конфликтности требуется содействие со стороны: они могут заручиться как поддержкой «вышестоящих» персон (более сильных, обладающих некими ресурсами, возможностями, властью, авторитетом и т.д.), так и перепоручить свои обязанности и решение своих проблем людям более слабым, «мягким», добросердечным или подчинённым.

Тем не менее, показатель «Непрямые действия» очень тесно связан с «Асоциальными действиями» ($r=0,497$ при $p\leq 0,01$) и «Агрессивными действиями» ($r=0,600$ при $p\leq 0,01$), а «Асоциальные» и «непрямые действия» – в обратной взаимосвязи с «Индексом конструктивности» ($r=-0,789$ и $r=-0,370$ при $p\leq 0,05$). Высоко конфликтные люди не только провоцируют конфликты скрытыми способами, но и, благодаря им же, выходят «сухими из воды», не гнушаясь в стрессовых ситуациях противоправным поведением, нарушая общественный порядок, задевая чувства окружающих людей, зачастую обижают близких резкими словами и необдуманными поступками.

Для подтверждения данных, полученных в результате корреляционного анализа и нашей гипотезы, мы провели множественный регрессионный анализ

с целью углубленного изучения полученных взаимосвязей между уровнем конфликтности и предпочитаемыми студентами копинг-стратегиями.

К зависимым переменным были отнесены параметры стресс-преодолевающего поведения. В качестве независимых переменных (факторов) рассматривались уровни конфликтности студентов.

В результате проведенного множественного регрессионного анализа было получено шесть регрессионных моделей: «Вступление в социальный контакт», «Осторожные действия», «Импульсивные действия», «Избегание», «Асоциальные действия» и «Агрессивные действия». В анализ полученных моделей были включены только те регрессионные β -коэффициенты параметров (независимые переменные), которые являлись статистически значимыми.

При анализе регрессионной модели, построенной по стратегии преодоления «Вступление в социальный контакт», статистически значимый регрессионный β -коэффициент был получен по показателю «Выраженный уровень конфликтности» ($\beta = -0,377$ при $p \leq 0,01$). Следовательно, выраженный уровень конфликтности оказывает значимое отрицательное влияние на степень проявления копинг-стратегии «Вступление в социальный контакт». Студенты с выраженным уровнем конфликтности могут предпочесть другие способы разрешения стрессовой ситуации обращению за помощью, т.к. они уверены в себе, целеустремленны.

При анализе модели по стратегии «Осторожные действия» статистически значимый регрессионный β -коэффициент был получен по показателю «Выраженный уровень конфликтности» ($\beta = 0,571$ при $p \leq 0,01$), который оказывает значимое положительное влияние на степень проявления в поведении студентов данной копинг-стратегии: чтобы реализовать свои планы иногда приходится действовать вдумчиво.

Анализ модели «Импульсивные действия» показал наличие значимого регрессионного β -коэффициента по показателю «Невыраженный уровень конфликтности» ($\beta = 0,478$ при $p \leq 0,01$). Это означает, что невыраженный уровень конфликтности также оказывает значимое положительное влияние на

предпочтение студентами стратегии «Импульсивные действия». «Конфликтные» респонденты, как показывают предыдущие модели, стараются держать ситуацию под своим контролем и доминировать в ней, «Мягкие» люди в критической ситуации «теряются», ощущая свою слабость и бессилие перед обстоятельствами, способны на необдуманные поступки.

Значимый регрессионный β -коэффициент по модели «Избегание» ($\beta = -0,369$ при $p \leq 0,01$) показывает, что уровень конфликтности в целом влияет на степень выраженности в поведении этой копинг-стратегии, причем отрицательно: студенты с высокими уровнями конфликтности реже будут избегать стрессовых ситуаций. Студенты с низкими уровнями конфликтности склонны проявлять осторожность в своих действиях, избегать стрессовых и конфликтных ситуаций.

По моделям «Асоциальные действия» и «Агрессивные действия» регрессионный β -коэффициент ($\beta = 0,661$ и $\beta = 0,286$ при $p \leq 0,01$) показывает положительное влияние уровня конфликтности: студенты с высокими уровнями конфликтности будут проявлять асоциальные и агрессивные действия в качестве стратегий преодоления стресса. Снижение уровня конфликтности ведет к закономерному снижению и этих тенденций.

Данные подтверждаются результатами корреляционного анализа (Рис. 6, 9,12) и дают нам основания утверждать, что уровень конфликтности имеет влияние на выбор студентами копинг-стратегий.

Наиболее сильное положительное влияние уровень конфликтности оказывает на выраженность трех копинг-стратегий: «Поиск социальной поддержки», «Асоциальные действия», «Агрессивные действия». Чем выше уровень конфликтности, тем выше вероятность проявления в поведении данных стратегий. Человеку в критической ситуации нужна поддержка и помощь окружающих людей, в то же время при растущем внутреннем напряжении и чувстве собственного бессилия нарастают и негативные эмоции, выплеск которых неизбежен и необходим человеку.

Чтобы расширить данные исследования, получить более качественные результаты и свести к минимуму погрешность и ошибки в исследовании, мы провели диагностика копинг-стратегий по методике Э. Хайма, сопряженную с беседой и наблюдением за респондентами. Ответы на вопросы диагностической методики, обсуждение их между собой, поведение во время проведения исследования, высказывания, скорость и стиль заполнения бланков ответов – также очень показательны и важны для интерпретации результатов.

По результатам исследования с помощью методики Э. Хайма, установлено, что в группе с невыраженным уровнем конфликтности предпочтение когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий распределено определенным образом и наглядно представлено на следующем рисунке (Рис.13) (определяющий параметр – продуктивность предпочитаемых стратегий):

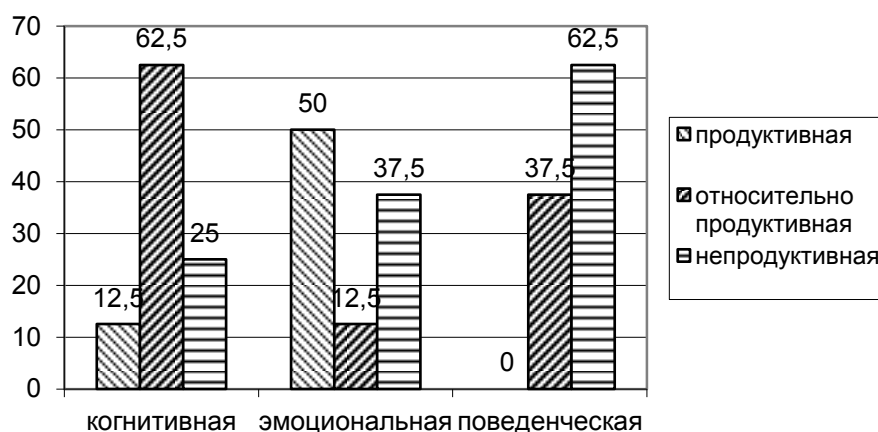


Рис.13. Распределение испытуемых по показателям «Продуктивность копинг-стратегий» в группе с невыраженным уровнем конфликтности (%)

В сфере когнитивного совладания большинство (62,6%) «неконфликтных» людей используют относительно продуктивные стратегии, они хорошо справляются со стрессом на эмоциональном уровне (50%): сохраняют оптимизм, доверяют окружающим людям, ищут лучшие стороны в случившемся с ними, но поведенческие стратегии не продуктивны (62,5%) или относительно продуктивны (37,5%): в трудных ситуациях мягкосердечные люди отстают или активно избегают самостоятельного решения проблем,

отвлекаются на помощь другим людям или переключаются, чтобы вовсе забыть о трудностях. Отвечая на наводящие вопросы, респонденты признавались, что любимое хобби часто лучшее средство отвлечения от проблем для них – чтению, прогулкам с друзьями, домашним животным, просмотру кино и т.д. они уделяют много времени.

Рисунок иллюстрирует распределение данных в группе студентов со слабо выраженным уровнем конфликтности (Рис.14):

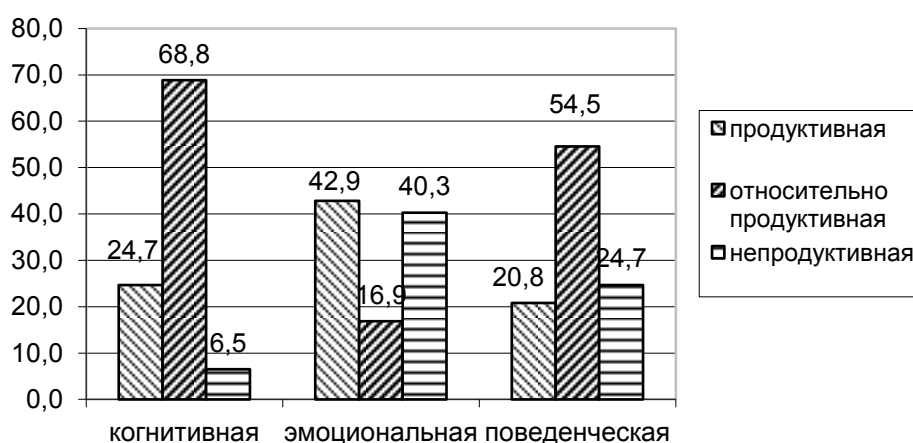


Рис. 14. Распределение испытуемых по показателям «Продуктивность копинг-стратегий» в группе со слабо выраженным уровнем конфликтности(%)

Большинство студентов этой группы владеют и достаточно продуктивно применяют когнитивные стратегии, переосмысливают сложную ситуацию, делают выводы, сохраняя контроль над обстоятельствами, эмоциональные стратегии используются студентами как продуктивные, так и непродуктивные (42,9% и 40,3%): от оптимистичного взгляда на проблему до потери самообладания, время от времени случаются и вспышки негативных эмоций. И, наконец, поведенческие стратегии в этой группе в большинстве своем достаточно продуктивно используются (54%): студенты умеют обращаться за помощью, переключаться на иную деятельность, отдыхать и восстанавливать силы. В общем количестве опрошенных их выделяет живость, улыбочивость, средняя скорость заполнения регистрационных бланков, открытость к общению.

Распределение данных о предпочитаемых копинг-стратегиях по критерию продуктивности среди студентов с выраженным уровнем конфликтности изображено на рисунке (Рис.15):

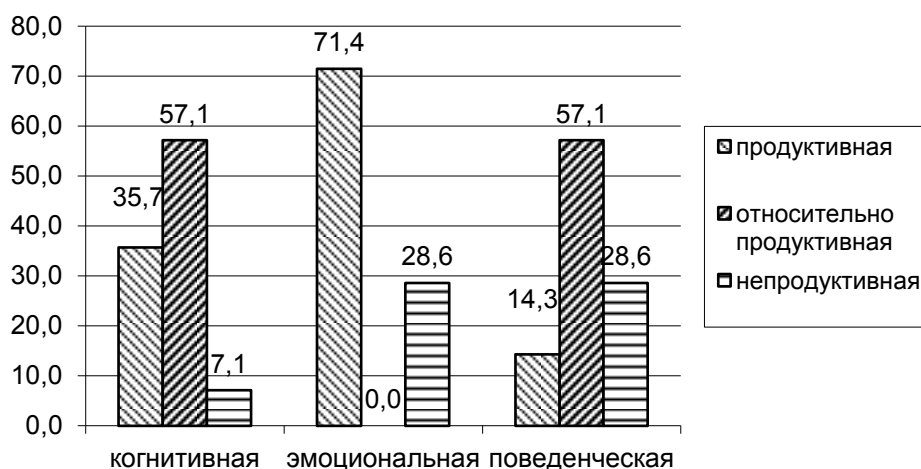


Рис. 15. Распределение испытуемых по показателям «Продуктивность копинг-стратегий» в группе с выраженным уровнем конфликтности(%)

Среди студентов этой группы большинство (71,4%) наиболее продуктивно используют эмоциональные стратегии совладания со стрессом: они уверены в себе и своих силах, настроены на достижение вполне конкретных целей, оптимистично воспринимают сложные ситуации и готовы всеми силами отстаивать свою позицию. Выплеск эмоций также является эффективным средством снятия психоэмоционального напряжения для конфликтных людей: не смотря на то, что высокая конфликтность временами ведет к нарушению общественного спокойствия, норм и правил, таким людям становится эмоционально намного легче, если они кричат о наболевшем, посетят спортивную тренировку, ударят кулаком по столу, растолкают по пути прохожих, резко выразятся и т.д.

Достаточной продуктивностью отличаются и когнитивные стратегии в этой группе – способность анализировать, видеть результат и чётко следовать намеченному плану, просчитывать наперед свои решения и их последствия, переосмысление, поиск альтернативных решений, настойчивость и

бескомпромиссность чаще всего приводят «конфликтных» людей к наиболее «удобному» для них исходу трудной жизненной ситуации.

Во время проведения исследования в общей группе респондентов выделялись студенты, которые держались холодно и несколько надменно, заполнили регистрационные бланки ответов раньше остальных, сдали не полностью или неаккуратно заполненные бланки, перебивали и переспрашивали. Провоцировали групповую дискуссию по поводу неоднозначных вариантов ответов, нарушая тем самым порядок и спокойствие в общей группе, не давая другим отвечать на вопросы и т.д. Первыми покинули аудиторию, собирались демонстративно. Таких людей было немного, но в каждой смешанной группе они встречались.

Можно сделать вывод о том, что стратегии совладания со стрессом и варианты их применения очень разнообразны. Студенты используют комплексы копинг-стратегий, но можно выявить наиболее предпочитаемые. Выбор конкретных способов разрешения сложной ситуации и построение соответствующей модели поведения индивидуальны и обусловлены как ситуацией, так и предыдущим опытом человека в широком смысле этого слова.

С.Г. Гостищева и Т.Н. Разуваева отмечают: «Как адаптивная система личности, копинг-стратегии определяют субъективное ощущение комфорта. В ситуации постоянного или переменного эмоционального напряжения возможности и силы противостоять стрессу истощаются, возникает дистресс, фрустрации, психосоматические расстройства на уровне физиологии. Это является предпосылками к развитию депрессивных расстройств и аддикций в поведении» [22, с. 21–28]. Непродуктивные копинг-стратегии часто усугубляют трудноразрешимую ситуацию и приводят к росту внутреннего напряжения, именно поэтому важно сформировать навыки и умения справляться со стрессом с наименьшим ущербом для окружающих, себя и своего здоровья.

2.3. Программа формирования навыков продуктивного преодоления стресса

Коррекционно-развивающая программа направлена на оптимизацию индивидуального комплекса способов совладания путем формирования продуктивных копинг-стратегий, их осознанного выбора и использования в критических жизненных ситуациях, увеличения их доли в комплексе и повышения стрессоустойчивости (Приложение 6).

Цель программы: формирование навыков продуктивного преодоления стресса, а именно: эффективного, активного, адаптивного, осознанного, просоциального копинг-поведения.

Задачи программы:

1. Расширение знаний участников программы о способах совладания со стрессом;
2. Развитие (повышение) осознанности действий, направленных на преодоление стресса, и способности к рефлексии;
3. Формирование и закрепление навыков практического применения продуктивных (эффективных, активных, адаптивных, просоциальных) копинг-стратегий;
4. Формирование позитивного самоотношения и повышение уверенности в своих возможностях по совладанию с трудными жизненными ситуациями.

Реализация программы предполагает активное включение в совместную деятельность, выполнение индивидуальной работы, рефлексии и вербализацию участниками беспокоящих проблем, долгосрочных и краткосрочных целей, коллективное обсуждение успехов и достижений, совместный и индивидуальный анализ «плюсов» и «минусов» ситуации, гармонизацию эмоционального состояния.

Для успешной реализации программы необходимо соблюдение следующих **принципов:**

1. Использование формата групповой работы (поддержка участниками друг друга, общение, навыки партнерского решения проблем и т.д.);
2. Применение интерактивных методов работы (игры, чередование физической активной работы и статичной, коллективные обсуждения);
3. Контроль групповой динамики;
4. Соблюдение пространственной организации при проведении занятий;
5. Обеспечение участников раздаточным материалом в равной степени.

Программа включает 10 занятий по 60 минут, распределенные по два занятия в неделю с интервалом в 2 – 4 дня, всего – 5 недель.

Примерный план занятия: приветствие – 5 минут, организационные вопросы – 3 минуты, вводная теоретическая часть – 7 минут, упражнения включая время на объяснение техники выполнения и обсуждения по завершении – 30 минут, рефлексия и подведение итогов – 10 минут, прощание 5 минут. Программа является групповой, рассчитана на занятия в группах по 10 – 15 человек.

Приветствие может включать комплименты участникам, переключку, рукопожатия, объятия и т.д. Задача этого этапа – создать положительное отношение друг к другу, доверительное отношение, приподнятое настроение, приятную атмосферу, снять напряжение от ожидания начала занятия, определить первоначальное эмоциональное состояние каждого участника группы и его готовность работать. Организационные вопросы и вводная теоретическая часть предполагает объяснение участникам направленности и цели занятия, мотивация участников. Задача этого этапа – настроить участников на продуктивную, целенаправленную работу, активизировать внимание участников. Завершает занятие этап рефлексии и прощания: участники отмечают, что было интересного, полезного для них на занятии. Прощание может включать в себя объятия, рукопожатие, выражение

благодарности тренеру и друг другу за проведенное занятие, за помощь, внимание, поддержку и т.д.

При составлении комплекса упражнений мы ориентировались на теоретические положения и опыт исследователей в области стрессоустойчивости, копинг-стратегий и проблем совладающего поведения. Были использованы материалы и опыт проведения тренинговых занятий Г.Б. Мониной и Н.В. Ранналы, Дж. Моргенстерн, Х.М. Алиева, А. Лазаруса, В.А. Ананьева, Л. Д. Лебедевой, Гр.М. Ферса, К. Фопеля, Дж.У. Ньюстрона, Э.Е. Сканнела.

Необходимо учесть особенности участников, цели и уровень мотивации, степень их знакомства, взаимоотношения в группе, их жизненный опыт, специфику деятельности (трудовой или учебной) и другие аспекты. В зависимости от этих характеристик программа может быть изменена, усовершенствована и адаптирована под конкретную группу. При индивидуализированном подходе формируемые навыки и полученные знания будут применяться участниками осознанно, долгосрочно и более эффективно.

Важен обмен опытом, чувствами и эмоциями между участниками, общение и групповое обсуждение на этапе рефлексии и подведения итогов. В доверительной атмосфере, которую необходимо создать на занятиях, участники должны иметь возможность свободно высказывать свое мнение, прерывать и останавливать выполнение упражнений, оповещать руководителя о дискомфорте, причинах невыполнения упражнений. При этом нужно следить за соблюдением «личного пространства» каждого участника, его комфортным нахождением на занятиях, соблюдением морально-этических норм. Участники могут вести конспект занятий, записывать свои мысли, идеи, впечатления.

Упражнения не ставят задачу глубинной психотерапевтической проработки индивидуальных проблем в рамках данной программы, подобраны таким образом, что не повышают тревожность участников, не затрагивают самооценку. Программа рекомендована для участников, показавших на предварительном исследовании низкие показатели индекса конструктивности

используемых копинг-стратегий, расположенность к избеганию, агрессивным, манипулятивным и асоциальным действиям (по методике С. Хобфолла), респондентам с выраженным и высоким уровнем конфликтности (методика В. Ф. Ряховского) и непродуктивными стратегиями (по методике Э. Хайма).

Эффективность программы оценить достаточно сложно, т.к. проведение занятий не предполагает лабораторных условий, вероятно воздействие внешних факторов на личность каждого участника. Но, тем не менее, возможна объективная оценка показателей уровня конфликтности и продуктивности копинг-стратегий по различным методикам, а также субъективная оценка успешности занятий: эмоциональная оценка участников, степень полезности в жизни и для профессиональной деятельности, сплоченность группы и доверительные отношения по завершении программы по сравнению с её началом. Руководитель также может оценить эти показатели, степень выполнения заданий программы, включенности и заинтересованности участников на занятиях, больше информации даст отсроченная обратная связь по завершении программы.

Овладение продуктивными копинг-стратегиями и осознанное их использование будет способствовать повышению личной психологической культуры, обогащению знаний участников о себе и арсенала личных инструментов совладания со стрессом. Участники смогут более эффективно преодолевать трудные жизненные ситуации, принимать взвешенные решения, грамотно вести себя в обстоятельствах тревоги и паники, предотвратить и легче пережить потенциально стрессовые события, снизить риск негативных последствий, возникновения конфликтных ситуаций и ухудшения взаимоотношений с близкими людьми, снизить риск развития соматических расстройств как следствия пережитого состояния и т.д.

План реализации программы навыков продуктивного преодоления стресса, представлен в таблице 1.

Таблица 1

Программа формирования навыков продуктивного преодоления стресса
(тематическое планирование)

Занятия	Цели занятия	Упражнения	Мин
Занятие 1 «Знакомство»	1. Представить участников группе в легкой, юмористической форме и сплотить коллектив; 2. Создать доверительные отношения между участниками, снять ощущение неловкости и стеснения; 3. Собрать первичную информацию об участниках, раскрепостить и определить состояние проблемы.	«Я и мой стресс» «Интервью» «Пикник»	60
Занятие 2 «Выявление предпочитаемых копинг-стратегий»	1. Осуществить обмен опытом участников и его анализ, сплочение группы для решения общих проблем; 2. Провести самодиагностику поведения и состояния в стрессовой ситуации, снятие усталости и напряжения после упражнения «Групповая дискуссия»; 3. Осознать и провести анализ предпочитаемых стратегий совладания со стрессом.	«Групповая дискуссия» «Снежки» Анализ упражнения «Снежки»	60
Занятие 3 «Знакомство с копинг-стратегиями»	1. Провести анализ непродуктивных, неадаптивных и относительно продуктивных копинг-стратегий, расширение знаний о различных способах совладания; 2. Дать участникам возможность получить обратную связь по поводу своей проблемы, получить совет, обсудить возможные пути решения проблемы	«Плюсы и минусы» «Пути решения проблемы»	60
Занятие 4 «Развитие коммуникативных навыков»	1. Осознать и провести анализ просоциальных стратегий совладания со стрессом (обращение за помощью, поиск поддержки, кооперация); 2. Развить способность доверять партнёру, полагаться на помощь и бескорыстно оказывать её; 3. Осознать и провести анализ просоциальных стратегий совладания со стрессом (вступление в социальный контакт, сотрудничество, альтруизм).	«Моя группа поддержки» «Полоса препятствий» Анализ упражнения «Полоса препятствий»	60

<p>Занятие 5 «Целеполагание как ресурс успешного преодоления стресса»</p>	<p>1. Совершенствовать навыки планирования и целеполагания; 2. Снять напряжение после упражнения «Постановка цели».</p>	<p>«Постановка цели» «Танцуем к цели»</p>	<p>60</p>
<p>Занятие 6 «Рефлексия и осознанность»</p>	<p>1. Научиться «наблюдать себя», возвращаться в реальный момент времени и ситуацию от волнующих мыслей, паники, волнения, негативных чувств; 2. Осознать факты о себе, мешающие или помогающие эффективному копингу.</p>	<p>«Здесь и сейчас» «Искренние высказывания»</p>	<p>60</p>
<p>Занятие 7 «Снятие состояния «на старте»</p>	<p>1. Освоить техники расслабления, снять физическое и моральное напряжение; 2. Освоить способ самоактивизации в стрессовых ситуациях; 3. Научиться справляться со страхом и паническими состояниями.</p>	<p>«Медленное и быстрое дыхание» «Топтыжка» «Основы самодесенситизации»</p>	<p>60</p>
<p>Занятие 8 «Снятие постстрессовых состояний»</p>	<p>1. Расслабить позвоночник; восстановить естественные биоритмы организма; 2. Ослабить напряжение в области плечевого пояса и рук; 3. Нормализовать состояние; 4. Восстановить естественные биоритмы тела, снять общее напряжение и усталость.</p>	<p>«Тряпичная кукла» «Хлест руками по спине» «Лыжник» «Шалтай-болтай»</p>	<p>60</p>
<p>Занятие 9 «Время и планирование»</p>	<p>1. Изучить способности участников ориентироваться во времени; 2. Активизировать участников для продолжения занятия, повысить уровень работоспособности; 3. Создать личную схему управления временем и планирования.</p>	<p>«Минута» «Темп» «Шкаф»</p>	<p>60</p>
<p>Занятие 10 «Подведение итогов»</p>	<p>1. Получить обратную связь и провести анализ динамики состояния участников; 2. Систематизировать и закрепить полученные знания в творческой форме; 3. Организовать обмен позитивным опытом выхода из сложной ситуации; 4. Создать в группе положительную атмосферу и закрепить уважительное, доверительное отношение друг к другу.</p>	<p>«Я и мой стресс» «Антистрессовый календарь». «Мой опыт» Обсуждение упражнения «Мой опыт»</p>	<p>60</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Объектом нашего исследования являлись стратегии преодоления стресса. В условиях растущего темпа жизни, нехватки времени и повышенных требований к человеку со стороны общества стресс стал неотъемлемой частью жизнедеятельности людей. Стресс, в свою очередь, может быть как следствием, так и причиной многочисленных конфликтов, как межличностных и групповых, так и внутреннего «разлада с самим собой». Преодолеть стрессовое состояние, вызванное конфликтом, лучше адаптироваться, овладеть ситуацией и успешно функционировать человеку помогают копинг-стратегии.

По мнению ведущих исследователей, копинг-поведение – это адаптивное и зрелое поведение, результат становления сознания и самосознания личности, связанное с картиной мира и обусловлено социокультурными традициями.

Мы предположили, что существует тесная взаимосвязь индивидуального уровня конфликтности и предпочитаемых копинг-стратегий: люди со слабовыраженным и невыраженным уровнем конфликтности используют продуктивные стратегии преодоления стресса, а более конфликтные, вспыльчивые люди для решения жизненных трудностей используют недостаточно продуктивные и асоциальные копинг-стратегии.

В ходе исследования нами был проведен теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований по проблеме копинг-стратегий и конфликтности личности; произведено эмпирическое исследование стратегий преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности при помощи малоформализованных и строгоформализованных психодиагностических методов и разработана программа по формированию навыков продуктивного преодоления стресса у студентов с выраженным уровнем конфликтности.

Проблема совладания со стрессом стала активно изучаться относительно недавно. По этой причине классификации копинг-стратегий многочисленны и разнообразны, а методы диагностики и методики, помогающие успешнее справляться со стрессом, активно разрабатываются и совершенствуются.

Исследованием психологической защиты и совладания (копинга) в зарубежной психологии занимались представители физиологического (Г. Селье и др.) подхода, гуманистического направления (А. Маслоу, К. Роджерс и др.), бихевиористической теории социального научения (Дж. Роттер, Д. Эфран и др.), гештальтпсихологического (Ф. Перлз и др.), психозволюционного (Г. Келлерман, Р. Плутчик и др.) и других подходов.

Зарубежные теории многообразны по объему исследуемых аспектов и глубине. Некоторые из них, например когнитивно-феноменологическую (С. Фолкман, Р. Лазарус) и эго-ориентированную (Т. Кроубер, Н. Хаан, Д. Вейллант и др.) теории, можно считать фундаментальными, а принципы, сформулированные последователями этих теорий, основополагающими.

Современное состояние проблемы копинг-стратегий отражают новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения – модели, появившиеся в конце XX – начале XXI века.

Проблеме совладающего поведения и копинг-стратегий посвящены труды многих отечественных специалистов. Наиболее известные современные работы принадлежат Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрову, Л.И. Вассерману, Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, Л.Г. Дикой, Г.С. Коротковой, Т.Л.Крюковой; А.В. и А.В. Либиным, С.К. Нартовой-Бочавер, Е.И. Чехлатому, Б.Д. Карвасарскому, Е.А. Сергиенко и другим. Большой труд отечественных специалистов по адаптации методик диагностики особенностей и составляющих совладающего поведения позволяет сейчас успешно применять на практике многие диагностические инструменты.

Проведя теоретический анализ трудов отечественных и зарубежных специалистов, мы определили копинг-стратегии как непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними противоречиями в условиях, которые провоцируют повышенное напряжение, превышают ресурсы человека.

Вопрос о соотношении совладающего поведения и психологических защит долгое время оставался спорным, и сейчас является причиной некоторых разногласий между теоретиками.

Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан полагали, что копинг-стратегии и механизмы психологической защиты являются компонентами (активным и пассивным) совладающего поведения. Мы придерживаемся позиций системного подхода в этом вопросе: «защитно-совладающее поведение» – это целостный конструкт, объединяющий психологические защиты и совладающие стратегии (копинг). Копинг-стратегии в большинстве своем осознаваемы и составляют индивидуально-специфическую и ситуативно-обусловленную модель поведения в стрессовой ситуации, для совладания с которой человек задействует различные копинг-ресурсы. Копинг-ресурсы – это специфические инструменты, с помощью которых личность справляется с трудными жизненными ситуациями. Копинг-поведение – это адаптивное и зрелое поведение, результат становления сознания и самосознания личности, связанное с картиной мира и обусловлено социокультурными традициями.

Копинг-стратегии классифицируют по продуктивности их применения, выполняемым функциям и по иерархическому принципу (по блокам, группам). Компонентами копинга являются когнитивное, эмоциональное, поведенческое и социально-психологическое преодоление.

Психологические защиты неосознаваемы и в некотором роде искажают восприятие реальности сознанием человека, но они также помогают переживать сложные жизненные обстоятельства.

Основным критерием эффективности стратегий совладающего поведения можно считать психологическое благополучие субъекта и сохранение показателей физического здоровья. Неэффективные копинг-стратегии снижают адаптационный потенциал личности и мешают эффективному преодолению проблемной ситуации. Эффективные – напротив, мобилизуют все силы на борьбу со стрессом и способствуют наилучшему выходу из сложной жизненной ситуации.

Вторым компонентом, который был нами рассмотрен в тесной взаимосвязи с копинг-стратегиями, являлось интегральное свойство личности, отражающее частоту и готовность её вступления в межличностные конфликты и степень вовлеченности в развитие конфликтов, а именно – конфликтность.

Отечественные и зарубежные специалисты рассматривают проблему конфликтных взаимодействий достаточно широко: конфликт – как психологический концепт, как социальный феномен, как междисциплинарное понятие, в узконаправленных исследованиях.

Начало исследованиям конфликтности положил З. Фрейд и представители психодинамического подхода, продолжили исследования Э. Фромм, представители бихевиоризма (Дж. Доллард, А. Бандура и др.) и когнитивного подхода (К. Левин и др.). Невротическая природа конфликта особенно интересовала К. Хорни, новый взгляд на конфликт как стимул к развитию предложил Э. Эриксон.

Отечественные психологи (В.Н. Мясищев и др.) придерживались традиций гуманистического направления и большее внимание уделяли субъективному восприятию, отношению, переживаниям личности.

На индивидуально-психологическом уровне конфликт образуется как продукт сознательной активности личности, как процесс столкновения ценностей, мотивов, норм, образов действительности и других аспектов, независимо от его внутренней или внешней представленности и содержания.

Определение ситуации как конфликтной само по себе субъективно: оно связано с индивидуальной склонностью человека к преимущественной оценке ситуаций – человек, который интерпретирует ситуацию как конфликтную, ведет себя в соответствии с шаблоном конфликтного поведения, тем самым создавая действительно конфликтную ситуацию.

На восприятие и оценку человеком ситуации как конфликтной принципиально влияют индивидуально-психологические особенности личности. Конфликтной можно назвать личность, которая в силу этих

особенностей является инициатором многих деструктивных конфликтов» и обладает склонностью вовлекаться в конфликты, созданные другими.

Конфликтность обусловлена особенностями воспитания, характера и темперамента, социальными факторами, ситуацией и многими другими аспектами.

Обобщив теоретический материал, определив основные понятия и категории, мы провели эмпирическое исследование стратегий преодоления стресса студентами с разным уровнем конфликтности.

Диагностика была проведена при помощи методик «Самооценка конфликтности» В.Ф. Ряховского, «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла (русскоязычная версия Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой), «Диагностика копинг-стратегий» Э. Хайма (методика адаптирована под руководством Л.И. Вассермана). Результаты строгоформализованных методик дополнены данными проведенной беседы и наблюдения.

Итак, большинство респондентов склонны к осторожным действиям, они продумывают свои решения и поступки в стрессовой ситуации, склонны к анализу и умеют рассуждать. Практически в равной степени предпочитаемы стратегии поиска социальной поддержки и вступление в социальный контакт, которые подразумевает объединение усилий с кем-либо для более эффективного разрешения критической ситуации, взаимную поддержку и сотрудничество. В меньшей степени респонденты склонны к импульсивным действиям под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, к манипулятивным, асоциальным и агрессивным действиям различного рода.

Избегание, как стратегия преодоления стресса, не принимается респондентами как продуктивная и выражена лишь у 2% опрошенных. Никто из респондентов не склонен к избеганию конфликтных ситуаций – два этих показателя соотносятся между собой, что может быть обусловлено спецификой возраста респондентов: молодость, активность адекватная самооценка и хорошие показатели здоровья позволяют им не «прятаться» от трудностей.

Немногим больше половины испытуемых используют высококонструктивные копинг-стратегии: они действительно «помогают» респондентам справляться со стрессом весьма успешно. Средняя степень конструктивности стратегий у 34% опрошенных, их стратегии совладания могут быть определены ситуацией, но действия не достаточно продуманы и соответствуют ей. Низкий индекс конструктивности у 13% испытуемых, вероятно, что их набор копинг-стратегий не вариативен и настойчиво используется лишь одна не слишком продуктивная стратегия. Чем менее продуктивные стратегии совладания используют респонденты, тем неэффективнее их усилия и действия в трудных жизненных ситуациях.

На следующем этапе исследования выборка испытуемых была разделена нами по уровням конфликтности: невыраженный уровень конфликтности у десятой части респондентов: они тактичны, уравновешены и вступая в спор, учитывают, как их поведение скажется на отношениях с окружающими. Слабый уровень конфликтности у подавляющего большинства респондентов: они умеют сглаживать острые конфликты, но при необходимости решительно отстаивают свои интересы. Выраженный уровень – у 14% опрошенных студентов: они отстаивают свои права и интересы, даже разрушая благоприятные отношения с окружающими, иногда «перегибают палку». Стремясь удовлетворить собственные интересы, не учитывают интересы окружающих, правила приличия и обстоятельства. Таким людям необходимо научиться использовать просоциальные и более продуктивные копинг-стратегии для успешного и позитивного преодоления сложных жизненных ситуаций.

В первой группе респондентов, не склонных к конфликтам, наиболее предпочитаемой оказалась копинг-стратегия «Осторожные действия»: студенты всячески стараются предупредить возникновение конфликтных и стрессовых ситуаций. Показатели индекса конструктивности в этой группе достаточно высокие – действия таких людей спокойны, взвешены и совершаются без паники и напряжения. Стратегия «Вступление в социальный контакт» тесно

связана с «Поиском социальной поддержки» и «Непрямыми действиями». В критических ситуациях обращаются за помощью к окружающим и предпочитают не оставаться с проблемой один на один, а сообща решать её – в кругу друзей и единомышленников. Для открытых действий людям с невыраженным уровнем конфликтности может не хватать решимости, и они прямыми и непрямыми способами заручаются поддержкой более сильных и решительных людей.

Аналогичные копинг-стратегии предпочитают студенты со слабым уровнем конфликтности. «Неконфликтным» общительным людям легче выстроить продуктивные и позитивные взаимоотношения с окружающими, завести друзей, сойтись с коллегами и использовать эти ресурсы для разрешения проблемных ситуаций.

Несколько реже применяются стратегии «Ассертивные действия», «Импульсивные действия», «Непрямые действия» и «Агрессивные действия». Ситуативно эти стратегии могут оказаться «полезными» для человека. Но, как показывает анализ конструктивности, в этой группе велик процент людей, которым они не «помогают»: их индекс конструктивности низок.

Мы можем заключить, что большинство людей со слабо выраженным уровнем конфликтности имеют в своем копинг-арсенале и те и другие стратегии, применяют их в зависимости от ситуации: где не помогают окружающие, коллеги и близкие – проявляются стратегии из второй группы. Там, где проблема не решается переговорами, компромиссом, анализом и сотрудничеством, в ход идут манипуляции, активное наступление, яростное отстаивание своих интересов, борьба за ресурсы и т.д.

В группе студентов с выраженным уровнем конфликтности наиболее предпочтительны стратегии «Поиск социальной поддержки», «Вступление в социальный контакт» и «Асоциальные действия». Респонденты этой группы активно и решительно взаимодействуют с окружающими, не стесняются просить поддержки, помощи и выражать эмоции. Конфликты чаще всего зарождаются именно на этой почве.

Показатели индекса конструктивности в группе «конфликтных» людей подтверждают предположение о том, что активная и энергичная позиция в стрессовой и конфликтной ситуации помогает респондентам преодолеть её быстро и с наименьшим ущербом для себя. Также мы можем отметить, что конфликтные люди лучше остальных владеют манипулятивными техниками для достижения личных целей и применяют стратегию «Непрямых действий»: высоко конфликтные люди не только могут провоцировать конфликты скрытыми способами, но и благодаря им же выходят «сухими из воды», не гнушаясь в стрессовых ситуациях противоправным поведением, нарушая общественный порядок, задевая чувства окружающих людей, зачастую обижают близких резкими словами и необдуманными поступками.

Данные проведенного множественного регрессионного анализа подтверждают результаты корреляционного анализа и дают нам основания утверждать, что уровень конфликтности имеет значимое влияние на выбор студентами копинг-стратегий.

Наиболее сильное положительное влияние уровень конфликтности оказывает на выраженность трех копинг-стратегий: «Поиск социальной поддержки», «Асоциальные действия», «Агрессивные действия». Чем выше уровень конфликтности, тем выше вероятность проявления в поведении данных стратегий. Человеку в критической ситуации нужна поддержка и помощь окружающих людей, в то же время при растущем внутреннем напряжении и чувстве собственного бессилия нарастают и негативные эмоции, выплеск которых неизбежен и необходим человеку.

Качественный анализ данных, полученных по методикам и в ходе беседы и наблюдения, позволяет нам утверждать, что «неконфликтные» люди хорошо справляются со стрессом на эмоциональном уровне, они сохраняют оптимизм и добродушие, но их поведенческие стратегии не продуктивны: в трудных ситуациях мягкосердечные люди отступают или активно избегают самостоятельного решения проблем. Студенты со слабо выраженным уровнем конфликтности владеют и достаточно продуктивно применяют когнитивные

стратегии, переосмысливают сложную ситуацию, делают выводы, сохраняя контроль над обстоятельствами. Студенты с выраженным уровнем конфликтности наиболее продуктивно используют эмоциональные стратегии совладания со стрессом: они уверены в себе и своих силах, настроены на достижение вполне конкретных целей, оптимистично воспринимают сложные ситуации и готовы всеми силами отстаивать свою позицию. Выплеск эмоций является для них эффективным средством снятия психоэмоционального напряжения. Достаточной продуктивностью отличаются и когнитивные стратегии в этой группе – способность анализировать, видеть результат и чётко следовать намеченному плану, просчитывать наперед свои решения.

Можно сделать вывод о том, что стратегии совладания со стрессом и варианты их применения очень разнообразны. Студенты используют комплексы копинг-стратегий, но в них можно выявить наиболее предпочитаемые. Выбор конкретных способов разрешения сложной ситуации и построение соответствующей модели поведения индивидуальны и обусловлены как ситуацией, так и предыдущим опытом человека.

Для оптимизации индивидуального комплекса способов совладания нами была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование навыков продуктивного преодоления стресса, осознанного выбора и использования в критических жизненных ситуациях продуктивных, конструктивных копинг-стратегий, увеличение их доли в комплексе защитно-совладающего поведения и повышение стрессоустойчивости.

Реализация программы предполагает активное включение в совместную деятельность, выполнение индивидуальной работы, рефлексии и вербализацию участниками беспокоящих проблем, долгосрочных и краткосрочных целей, коллективное обсуждение успехов и достижений, совместный и индивидуальный анализ сложных жизненных ситуаций, гармонизацию эмоционального состояния и повышению уверенности в собственных силах при разрешении трудностей.

Теоретическая новизна нашего исследования заключается в том, что в работе уточнены теоретические понятия, касающиеся темы исследования, проведено обобщение теорий и методов. Наше исследование будет значимым при дальнейшем изучении особенностей совладающего поведения студентов. Коррекционно-развивающая программа будет полезна для развития личностной и профессиональной конфликтологической культуры, что в свою очередь будет способствовать установлению гармоничных, продуктивных отношений в студенческом, а затем в профессиональном коллективе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, В.А. Совладение со стрессом: Теория и психодиагностика: Уч.-метод. Пособие / В.А. Абабков, Л.И. Вассерман, Е.А. Трифонова. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.,
2. Алиев, Х.М. «Метод «Ключ». Открой свой мир! вКЛЮЧи внутренние резервы» / Х.М. Алиев / Под ред. Т. Яценко. – СПб.: Питер, 2010 г. – 208 с.
3. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
4. Анцупов, А.Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 591 с.
5. Анцупов, А.Я., Проблема конфликта: Аналитический обзор, междисциплинарный библиографический указатель / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ГАВС, 1992. – 230 с.
6. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ; Логос, 2007. – с.143–154.
7. Бережник, А.В. К разработке понятия конфликта и его детерминант в психологии /А.В. Бережник, Ю.П. Деревянко // Психология личности: проблемы и пути исследования: сб. материалов внутривузовской научной конференции (11–12 апреля 2012 г.) / Отв.ред. Т.Н. Разуваева. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012 – 208 с.
8. Битюцкая, Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга» / Е.В. Битюцкая // Вопросы психологии. – 2014. – №5. – С.138–139.
9. Богданов, Е.Н. Психология личности в конфликте: Учебное пособие / Е.Н. Богданов, В.Г. Зазыкин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.

10. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
11. Бодров, В.А. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ; Логос, 2007. – 855 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2015/02/%D0%B1%D0%BE%D0%B4_1.pdf – 10.11.16.
12. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
13. Бородкин, Ф.М., Внимание, конфликт! / Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк. – Новосибирск: Наука, 1984. – 189 с.
14. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.
15. Брушлинский, А.В. Проблема субъекта в психологической науке (статья вторая) / А.В. Брушлинский // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – №6. – С. 3–12.
16. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://psychlib.ru/mgppu/vas/vas-001-.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/vas/vas-001-.htm#$p1) – 12.12.16.
17. Вассерман, Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями: пособие / Л.И. Вассерман [и др.] – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 39 с.
18. Вассерман, Л.И. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение / Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова. – СПб.: Филфак, СПбГУ. М.: Издательский центр: «Академия», 2003. – С. 254–265.
19. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
20. Водопьянова, Н.Е., Стратегии и модели преодолевающего поведения. Занятие 38 / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Практикум по

- психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова и др. – СПб.: Изд-во «Речь». – 2001. – С. 311–321
21. Гордеева, Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника cope / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова [и др.] // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Т. 2. – КГУ им. Н.А. Некрасова. – Кострома, 2010. – С. 195–197.
22. Гостищева, С.Г. Особенности психологической защиты у женщин с алиментарным ожирением / С.Г. Гостищева, Т.Н. Разуваева // Психология личности: проблемы и пути исследования: сб. материалов внутривузовской научной конференции (11–12 апреля 2012 г.) / Отв.ред. Т.Н. Разуваева. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012 – 208 с.
23. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. — 496 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.e-reading.by/bookreader.php/1023461/Grinberg_-_Upravlenie_stressom.html - 05.12.16
24. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.
25. Джидарьян, И.А. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М.: Изд-во ИП РАН, 1995. – С. 76–94.
26. Дикая, Л.Г. Системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологического состояния человека / Л.Г. Дикая // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ; Логос, 2007. – с. 448–452.
27. Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии / С.М. Емельянов. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2009. – 384 с.

28. Журавлев, А.Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
29. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
30. Карвасарский, Б.Д. Клиническая психология / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2006. – 959 с.
31. Кoryтова, Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессио-нальной педагогической деятельности. Автореф. дис. ... докт. психол. наук. Иркутск, 2007 – 49 с.
32. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. – Кострома: Авантитул, 2004.
33. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 53–65.
34. Курбатов, В.И. Конфликтология / В.И. Курбатов. – Ростов н/Д., 2007, – 455с.
35. Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья / Ред. Г.С. Никифоров. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 405–442.
36. Купер, К.Л. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / К.Л. Купер, Ф.Дж. Дэйв, М.П. О'Драйсколл / Пер. с англ. – Харьков: Гуманитарный центр, 2007. – 336 с.
37. Лазарус, А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии / А. Лазарус / Пер. с англ. Е.В. Курдюковой. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 144 с.
38. Латынов, В. Конфликт: протекание, способы разрешения, поведение конфликтующих сторон. Обзор зарубежных исследований по психологии

- конфликта / В. Латынов // Иностранная психология. – 1993. – Т. 1. – №2. – С. 87–92.
39. Лебедева, Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проектировании и арт-терапии \ Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
40. Леви, Л. Эмоциональный стресс / Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – 326 с.
41. Левин, К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин / – Перевод с нем. и англ. Е. Патяевой, Д. Леонтьева. – М.: Смысл, 2001. – 568 с.
42. Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций / А.В. Либин. – М.: Смысл, 1999. – 532 с.
43. Либина, А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – Психологическое образование; Москва: Эксмо, 2008. – 400 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://velib.com/read_book/libina_alena/sovladajushhijj_intellekt_chelovek_v_sl_ozhnoj_j_zhiznennoj_situacii/chast_i_sravnitelnyj_analiz_tradicionnykh_podkhodov_k_izucheniju_sovladaniya_i_psihologicheskoyj_zashhity/glava_3_ehgo_orientirovannaja_klassifikacija_zashhitnykh_mekhanizmov_dzhordzha_vejllanta/– 03.02.17.
44. Ломов, Б.Ф. О системном подходе в психологии / Б.Ф. Ломов. // Вопросы психологии. – 1975. – №2. – С. 31–45
45. Метод «Ключ» Хасая Алиева. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VagvR76u91g> – 12.04.17
46. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева [и др.]. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 40 с.
47. Михайлова, Н.Ф. Совладающее поведение у детей с нормальным и аномальным развитием: новый методический инструментарий для

- исследования / Н.Ф. Михайлова, А.В. Смирнова, Е.А. Желобова, К.Ю. Максимова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9, №1. – С. 32–43.
- 48.Монина Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Монина, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
- 49.Моргенстерн, Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Д. Моргенстерн. – М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2006. – 256 с.
- 50.Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
- 51.Муравьева, О.В. Взаимосвязь компонентов структуры личности и копинг-механизмов у больных депрессией / О.В. Муравьева, Т.Н. Разуваева // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. –2014. – №6 (177). – С.275–283.
- 52.Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 98 с.
- 53.Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Армянской ССР. 1988. – 69 с.
- 54.Нартова-Бочавер, С.К. Психологическое пространство личности: Монография / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Прометей, 2005. – С. 242–243.
- 55.Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2001. – 507 с.
- 56.Ньюстром, Дж.У. Деловые игры и современный бизнес / Дж.У. Ньюстром, Э.Е. Скэннел / Пер. с англ. под ред. Э.С. Минаева. – М.: «Издательство БИНОМ», 1997. – 144 с.
- 57.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2002 г. – 720 с.
- 58.Савенко, Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Ю.С. Савенко // Проблемы клиники и патогенеза

- психических заболеваний/ Под общ. ред. проф. С. Ф. Семенова. – М., 1974, – с.95–112.
- 59.Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.docme.ru/doc/1062168/g.-sel. e-ocherki-ob-adaptacionnom-sindrome> - 09.11.16.
- 60.Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 125 с.
- 61.Сергиенко, Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения / Е.А. Сергиенко // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 67–82.
- 62.Сирота, Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозр.психиат. и мед.психол. – 1994. – №1. – С. 63–74.
- 63.Сорокина, Н.Д. Понятие и функции социального конфликта / Н.Д. Сорокина // Традиции и современность в социологии: Сб. докл. профессоров, преподавателей и науч. сотрудников. – М.: МАКС Пресс, 2001. – С.63–67.
- 64.Ферс, Г. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство / Г. Ферс. – СПб: Деметра, 2003. – 176 с.
- 65.Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие / К. Фопель. – М.: Генезис, 2007. – 81 с.
- 66.Фресс, П. Эмоции / П. Фресс // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. – М., 1975. – V. – гл. XVI. – С.111–195.
- 67.Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм / Пер. с англ. Э.М. Телятникова, Т.В. Панфилова. – М.:, 2004. – 635 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/from_an/03.php- 14.02.16.
- 68.Церковский, А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2006. – Т.5. – №3. – С. 112–121.

- 69.Чехлатый, Е.И. Исследование копинг-механизмов у студентов вузов в связи с задачами первичной психогигиены и психопрофилактики / Е.И. Чехлатый // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева. – 2006. – Т 3. – №2. – С. 19–23.
- 70.Шейнов, В.П. Управление конфликтами / В.П. Шейнов. – СПб.: Питер, 2014. — 770 с.
- 71.Ялтонский, В.М. Многомерность способов совладания и подходы к их классификации / В.М. Ялтонский // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – С. 69–70.
- 72.Ялтонский, В.М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С.18–54.
- 73.Aldwin, С.М. Stress, coping, and development: an integrative perspective / С.М. Aldwin. – N.Y.: Guilford Press, 1994. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://bookre.org/reader?file=705199&pg=3> – 10.12.16.
- 74.Calhoun, L.G. Posttraumatic growth in clinical practice / L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi. – New York: Brunner Routledge, 2013. – 172 p.
- 75.Folkman S., Manual for Ways Coping Questionnaire / S. Folkman, R. Lazarus // Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press. 1988.
- 76.Lazarus, R.S. From Psychological Stress to the Emotions Annu. Rev. Psychol / R.S. Lazarus. – 1993. – 44. P. 1–21. –[Электронный ресурс] – Режим доступа:<https://ru.scribd.com/doc/50198586/Lazarus-1993-From-Psychological-Stress-to-the-Emotions>– 20.03.17.
- 77.Freud, S. Civilization and its discontents / S. Freud,– L., 1930. – P. 112–113
- 78.Naan, N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Naan. – Elsevier, 2013 г. – 360 p. – [Электронный ресурс] –

Режимдоступа:https://books.google.ru/books/about/Coping_and_Defending.html?hl=ru&id=rvQgBQAAQBAJ – 14.12.16.

79. Hobfoll, S.E. Resource conservation as a strategy for community psychology / S.E. Hobfoll, R.S. Lilly // *Journal of Community Psychology*. – 1993. – №21. – P.128–148.
80. Linley, P.A. Positive change following trauma and adversity: A review / P.A. Linley, S. Joseph // *Journal of Traumatic Stress*. – 2004. – 17. – P. 11–21.
81. Park, C.L. Assessment and prediction of stress-related growth / C.L. Park // *Journal of Personality*. – 1996. – 64. – P. 71–105.
82. Sherif, M. Intergroup cooperation and competition: The Robbers Cave experiment / M. Sherif, O.J. Harvey, B.J. White, W.R. Hood, C.W. Sherif // Norman, OK: University Book Exchange, 1961.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Тест «Самооценка конфликтности» В.Ф. Ряховского

Инструкция

Выполните тест, который поможет определить степень вашей конфликтности. Вам необходимо оценить по 7-бальной шкале, насколько в вас представлено каждое из перечисленных свойств. Семь баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – для вас характерно поведение, описанное в правой части.

Регистрационный бланк ответов

Рвётесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
Считаете, что добьётесь своего, если будете возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьётесь своего
Не обращаете внимания на то, что другие не принимают твоих доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают твоих доводов
Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствии оппонента
Не смущаетесь, если попадаете в напряжённую обстановку	7654321	В напряжённой обстановке чувствуете себя неловко
Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
Если «взрываетесь», то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если «взрываетесь», то вскоре ощущаете чувство вины

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается суммарное количество баллов.

Менее 15 баллов. Респонденту свойственно избегать конфликтных ситуаций, предпочитает отказаться от своих интересов, лишь бы избежать какой-либо напряжённости в отношениях.

15 – 30 баллов. Конфликтность не выражена. Респондент тактичен, не любит конфликтов.

31 – 50 баллов. Конфликтность выражена слабо. Респондент умеет сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готов решительно отстаивать свои интересы.

51 – 60 баллов. Выраженная конфликтность. Респондент настойчиво отстаивает своё мнение, даже если это может отрицательно повлиять на взаимоотношения с окружающими.

Свыше 60 баллов. Высокая степень конфликтности. Зачастую респондент ищет повод для споров и активно вступает в конфликты по любому поводу.

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла (Русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)

Методика предназначена для диагностики стратегий преодоления стрессовых ситуаций. В 1994 году С. Хобфолл предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и шкалу SACS, построенную на ее основе. В отличие от предыдущих моделей преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы поведения.

Предложенная модель имеет две основные оси: просоциальная-асоциальная, активная-пассивная и одну дополнительную ось: прямая-непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и ассоциальной оси основывается на следующем: многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент; даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия; действие преодоления часто требует взаимодействия с другими людьми. К тому же обращение к индивидуальному и социальному контексту преодоления дает возможность более сбалансированного сравнения между мужчинами и женщинами.

Прямая – непрямая ось преодолевающего поведения, предложенная С. Хобфоллом, увеличивает межкультурную применимость опросника SACS. Данная ось позволяет дифференцировать копинг (преодоление) с точки зрения поведенческих стратегий как проблемно-ориентированных усилий (прямых или манипулятивных).

Можно видеть, что поведенческие стратегии преодоления являются более детальными, а также снимают некоторые ограничения, которые накладывают проблемно и эмоционально-ориентированное «поведение преодоления» и гендер.

Поведенческий подход позволяет более дифференцированно подойти к различиям в преодолении. Кроме этого, он позволяет вносить коррекцию на уровне поведения и, следовательно, является перспективным с точки зрения возможности психологического вмешательства в процесс преодоления негативных последствий профессиональных стрессов.

В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных стрессов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда. «Здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

Инструкция

Вам предлагаются 54 утверждения, относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как Вы обычно поступаете в данных случаях.

Для этого в регистрационном бланке поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует Вашим действиям. Если утверждение полностью описывает Ваши действия

или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте – 5 (да, совершенно верно). Если утверждение совсем не подходит к Вам, тогда поставьте – 1 (нет, это совсем не так).

- 1 – нет, это совсем не так
- 2 – скорее нет, чем да
- 3 – затрудняюсь ответить
- 4 – скорее да, чем нет
- 5 – да, совершенно верно

Текст опросника

1. В любых сложных ситуациях Вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в Вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете “наломать немало дров”.
10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что Вы расстроены или обижены.
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей Вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто «бесят» Вас.
19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как бы поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что возможно само по себе рассеется.
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – «крепкий орешек», и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, не взирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с Вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей – не грех и немного полукавить.
44. Ищите «слабости» других людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупости других людей часто приводят Вас в ярость («выводят Вас из себя»).
46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят или говорят комплименты.
47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средства.
54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивным.

Регистрационный бланк ответов

В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте баллы, которые соответствуют Вашей оценке.

1 – нет, это совсем не верно; 2 – скорее нет, чем да; 3 – не знаю; 4 – скорее да (чаще да); 5 – да, совершенно верно.

1	10	19	28	37	46
2	11	20	29	38	47
3	12	21	30	39	48
4	13	22	31	40	49
5	14	23	32	41	50
6	15	24	33	42	51
7	16	25	34	43	52
8	17	26	35	44	53
9	18	27	36	45	54

Обработка и интерпретация результатов

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой шкале, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Ключ для обработки данных теста SACS

Субшкала	Номера утверждений
Ассертивные действия:	1, 10, 19, 28, 37, 46
Вступление в социальный контакт:	2, 11, 20, 29, 38, 47
Поиск социальной поддержки:	3, 12, 21, 30, 39, 48
Осторожные действия:	4, 13, 22, 31, 40, 49
Импульсивные действия:	5, 14, 23, 32, 41, 50
Избегание:	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямые действия:	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоциальные действия:	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агрессивные действия:	9, 18, 27, 36, 45, 54

Опросник содержит девять моделей преодолевающего поведения:

1. Ассертивные действия.
2. Вступление в социальный контакт.
3. Поиск социальной поддержки.
4. Осторожные действия.
5. Импульсивные действия.
6. Избегание.
7. Непрямые действия.
8. Асоциальные действия.
9. Агрессивные действия.

Анализ результатов проводится на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе.

Тест «Диагностика копинг-стратегий» Э. Хайма

Методика для психологической диагностики копинг-стратегий Э. Хайма 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.

Инструкция

Вам будет предложен ряд утверждений (всего 26 вопросов, поделенных на три блока), касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего решаете проблемы. Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом блоке утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Пишите первое, что пришло в голову.

Тестовый материал

А

1. Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности
2. Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться
3. Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо
4. Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния
5. Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось
6. Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк
7. Если что-то случилось, то так угодно Богу
8. Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей
9. Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам
10. В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными.

Б

1. Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую
2. Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу
3. Я подавляю эмоции в себе
4. Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации
5. Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне
6. Я впадаю в состояние безнадежности
7. Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам
8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным

В

1. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях
2. Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях
3. Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях
4. Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)

5. Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)
6. Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой
7. Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей
8. Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом

Обработка и интерпретация результатов

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение, как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, позволяющими решить проблему, относительно продуктивными и непродуктивными.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями. В скобках даны обозначения:

«П» – продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

«О» – относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе);

«Н» – непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

А. Когнитивные копинг-стратегии.

1. Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности» (О)

2. Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться» (Н).

3. Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (О).

4. Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния» (О).

5. Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (П).

6. Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк» (О).

7. Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (О).

8. Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).

9. Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (О).

10. Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться с ними, и с более сложными» (О).

Б. Эмоциональные копинг-стратегии.

1. Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (О).

2. Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).

3. Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе» (Н).

4. Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (П).

5. Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» (О).

6. Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности» (Н).
7. Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).
8. Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).

В. Поведенческие копинг-стратегии.

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

**Проверка на нормальность распределения
(критерий Колмогорова-Смирнова)**

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

	Ас	СК	СП	ОД	ИД	Из	НД	Ас	Аг	И	УрК	Ког	Эм	По	Из	Со	Уст	Со	Ко
	с								р	К	л	н	оц	вед	бег	тр	уп	пер	мп
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	10	100	100	100	100	63	63	63	63	63
Норма Среднее	20,	20,	20,	21,	19,	16,	20,	18,	18,	1,1	40,3	4,8	3,8	5,1	6,4	6,5	4,8	4,5	7,8
льные	370	490	600	010	050	950	110	330	530	70	400	700	500	700	921	079	254	079	730
парам	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
стры ^{a,b} Стд.	2,9	4,6	4,7	3,4	3,3	3,8	3,5	4,5	4,2	,27	7,52	2,7	1,3	2,4	1,6	1,6	2,3	3,6	1,8
отклоне	255	699	076	274	132	068	982	639	102	61	131	876	361	123	836	931	108	538	004
ние	2	0	1	4	0	9	5	2	7	9		2	7	2	3	8	4	7	7
Разнос Модуль	,09	,13	,11	,14	,08	,10	,07	,11	,10	,08	,085	,21	,27	,20	,15	,16	,11	,18	,13
ти	9	3	7	4	8	9	8	1	7	5		1	5	5	8	0	6	4	1
экстре Положи	,09	,10	,06	,09	,08	,10	,05	,04	,08	,08	,085	,21	,27	,12	,10	,12	,11	,18	,10
мумов тельные	9	0	5	0	8	9	1	9	5	5		1	5	0	5	6	6	4	5
Отрицат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ельные	,06	,13	,11	,14	,08	,07	,07	,11	,10	,04	,072	,11	,19	,20	,15	,16	,09	,10	,13
	0	3	7	4	8	9	8	1	7	7		1	5	5	8	0	1	9	1
Статистика Z	,98	1,3	1,1	1,4	,88	1,0	,77	1,1	1,0	,84	,850	2,1	2,7	2,0	1,2	1,2	,91	1,4	1,0
Колмогорова-	7	35	69	36	1	85	8	07	65	8		14	53	46	56	69	8	60	42
Смирнова																			
Асимпт. знч.	,28	,05	,13	,03	,42	,18	,58	,17	,20	,46	,465	,00	,00	,00	,08	,08	,36	,02	,22
(двухсторонняя)	4	7	0	2*	0	9	0	2	7	9		0**	0**	0**	5	0	8	8*	8

a. Сравнение с нормальным распределением.

b. Оценивается по данным.

Данные статистической обработки результатов

Различие между группами (U-критерий Манна-Уитни)

Группы студентов со слабым и невыраженным уровнем конфликтности значимо различаются между собой ($U=1,500$ при $p \leq 0,01$).

Ранги				
	Уровень	N	Средний ранг	Сумма рангов
Конфликтность	слабо	77	62,98	4849,50
	не выр	24	12,56	301,50
	Всего	101		
Статистики критерия ^а				
	Конфликтность			
Статистика U Манна-Уитни	1,500			
Статистика W Уилкоксона	301,500			
Z	-7,371			
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000***			
а. Группирующая переменная: Уровень				

Группы студентов со слабым и выраженным уровнем конфликтности значимо различаются между собой ($U=0,000$ при $p \leq 0,01$).

Ранги				
	Уровень	N	Средний ранг	Сумма рангов
Конфликтность	слабо	77	39,00	3003,00
	выр	42	98,50	4137,00
	Всего	119		
Статистики критерия ^а				
	Конфликтность			
Статистика U Манна-Уитни	,000			
Статистика W Уилкоксона	3003,000			
Z	-9,012			
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000			
а. Группирующая переменная: Уровень				

Группы студентов с невыраженным и выраженным уровнем конфликтности значимо различаются между собой ($U=0,000$ при $p \leq 0,01$).

Ранги				
	Уровень	N	Средний ранг	Сумма рангов
Конфликтность	не выр	24	12,50	300,00
	выр	42	45,50	1911,00
	Всего	66		
Статистики критерия ^а				
	Конфликтность			
Статистика U Манна-Уитни	,000			
Статистика W Уилкоксона	300,000			
Z	-6,782			
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000			
а. Группирующая переменная: Уровень				

**Связи между копинг-стратегиями внутри группы
с невыраженным уровнем конфликтности**

			Корреляции									
			Асс	СК	СП	ОД	ИД	Из	НД	Ас	Агр	ИК
роСпирмена	Асс	Коэффициент корреляции	1,000	,588**	,415*	-,762**	-,207	-,109	-,024	-,287	,031	,566**
		Знч. (2-сторон)	.	,003	,044	,000	,331	,612	,910	,175	,885	,004
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
СК	СК	Коэффициент корреляции	,588**	1,000	,867**	,000	-,030	,404	,594**	-,109	-,062	,946**
		Знч. (2-сторон)	,003	.	,000	1,000	,888	,050	,002	,612	,774	,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
СП	СП	Коэффициент корреляции	,415*	,867**	1,000	,110	,012	,442*	,396	-,024	,143	,783**
		Знч. (2-сторон)	,044	,000	.	,610	,955	,030	,055	,910	,505	,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
ОД	ОД	Коэффициент корреляции	- ,762**	,000	,110	1,000	,328	,321	,329	,122	,112	,048
		Знч. (2-сторон)	,000	1,000	,610	.	,113	,126	,116	,570	,603	,823
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
ИД	ИД	Коэффициент корреляции	-,207	-,030	,012	,433*	1,000	-,024	,030	,189	,733**	,000
		Знч. (2-сторон)	,331	,888	,955	,035	.	,910	,888	,376	,000	1,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Из	Из	Коэффициент корреляции	-,109	,404	,442*	,321	-,024	1,000	,352	,067	,068	,144
		Знч. (2-сторон)	,612	,050	,030	,126	,910	.	,092	,757	,752	,503
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
НД	НД	Коэффициент корреляции	-,024	,594**	,396	,329	,030	,352	1,000	,543**	-,491*	,530**
		Знч. (2-сторон)	,910	,002	,055	,116	,888	,092	.	,006	,015	,008
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Ас	Ас	Коэффициент корреляции	-,287	-,109	-,024	,122	,189	,067	,543**	1,000	-,255	-,229
		Знч. (2-сторон)	,175	,612	,910	,570	,376	,757	,006	.	,230	,282
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Агр	Коэффициент корреляции	,031	-,062	,143	,112	,733**	,068	-,491*	-,255	1,000	-,086
	Знч. (2-сторон)	,885	,774	,505	,603	,000	,752	,015	,230	.	,690
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
ИК	Коэффициент корреляции	,566**	,946**	,783**	,048	,000	,144	,530**	-,229	-,086	1,000
	Знч. (2-сторон)	,004	,000	,000	,823	1,000	,503	,008	,282	,690	.
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Связи между копинг-стратегиями внутри группы со слабым уровнем конфликтности

			Корреляции									
			Асс	СК	СП	ОД	ИД	Из	НД	Ас	Агр	ИК
роСпирмена	Асс	Коэффициент корреляции	1,000	,418**	,411**	,222	-,249*	,076	-,199	-,334**	-,238*	,618**
		Знч. (2-сторон)	.	,000	,000	,052	,029	,510	,082	,003	,037	,000
		N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
СК	Коэффициент корреляции	Знч. (2-сторон)	,000	1,000	,594**	,071	-,205	,027	-,063	-,345**	-,164	,710**
		N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
		Коэффициент корреляции	,418**	1,000	,594**	,071	-,205	,027	-,063	-,345**	-,164	,710**
СП	Коэффициент корреляции	Знч. (2-сторон)	,000	,000	1,000	,255*	-,271*	,228*	-,040	-,237*	-,126	,635**
		N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
		Коэффициент корреляции	,411**	,594**	1,000	,255*	-,271*	,228*	-,040	-,237*	-,126	,635**
ОД	Коэффициент корреляции	Знч. (2-сторон)	,052	,540	,025	1,000	-,120	,127	,279*	,158	-,053	,061
		N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
		Коэффициент корреляции	,222	,071	,255*	1,000	-,120	,127	,279*	,158	-,053	,061
ИД	Коэффициент корреляции	Знч. (2-сторон)	,029	,073	,017	,298	1,000	,160	,126	,339**	-,021	-,337**
		N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
		Коэффициент корреляции	-,249*	-,205	-,271*	-,120	1,000	,160	,126	,339**	-,021	-,337**
Из	Коэффициент корреляции	Знч. (2-сторон)	,510	,819	,046	,272	,166	1,000	-,035	-,068	-,049	-,146
		N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
		Коэффициент корреляции	,076	,027	,228*	,127	,160	1,000	-,035	-,068	-,049	-,146

НД	Коэффициент корреляции	-,199	-,063	-,040	,279*	,242*	-,035	1,000	,671**	,351**	- ,375**
	Знч. (2-сторон)	,082	,584	,731	,014	,034	,763	.	,000	,002	,001
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
Ас	Коэффициент корреляции	- ,334**	-,345**	-,237*	,158	,339**	-,068	,671**	1,000	,414**	- ,682**
	Знч. (2-сторон)	,003	,002	,038	,170	,003	,559	,000	.	,000	,000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
Агр	Коэффициент корреляции	-,238*	-,164	-,126	-,053	-,021	-,049	,351**	,414**	1,000	- ,552**
	Знч. (2-сторон)	,037	,154	,274	,644	,856	,673	,002	,000	.	,000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
ИК	Коэффициент корреляции	,618**	,710**	,635**	,061	-,337**	-,146	-,375**	-,682**	-,552**	1,000
	Знч. (2-сторон)	,000	,000	,000	,597	,003	,205	,001	,000	,000	.
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Связи между копинг-стратегиями внутри группы с выраженным уровнем конфликтности

			Корреляции									
			Асс	СК	СП	ОД	ИД	Из	НД	Ас	Агр	ИК
роСпирмена	Асс	Коэффициент корреляции	1,000	,031	-,074	,271	-,038	-,186	,367*	,127	,195	,222
		Знч. (2-сторон)	.	,844	,641	,083	,811	,238	,017	,423	,216	,157
		N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
СК		Коэффициент корреляции	,031	1,000	,655**	-,189	,169	,419**	-,124	-,549**	-,021	,710**
		Знч. (2-сторон)	,844	.	,000	,231	,285	,006	,435	,000	,894	,000
		N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
СП		Коэффициент корреляции	-,074	,655**	1,000	,241	,209	,692**	-,193	-,525**	-,143	,687**
		Знч. (2-сторон)	,641	,000	.	,124	,183	,000	,221	,000	,366	,000
		N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
ОД		Коэффициент корреляции	,271	-,189	,241	1,000	-,235	-,061	-,067	-,131	-,133	,195
		Знч. (2-сторон)	,083	,231	,124	.	,135	,701	,672	,407	,401	,216
		N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42

ИД	Коэффициент корреляции	-,038	,169	,209	-,235	1,000	,004	,047	,139	,152	-,105
	Знч. (2-сторон)	,811	,285	,183	,135	.	,978	,769	,380	,338	,506
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Из	Коэффициент корреляции	-,186	,419**	,692**	-,061	,004	1,000	-,188	-,244	-,077	,375*
	Знч. (2-сторон)	,238	,006	,000	,701	,978	.	,232	,119	,627	,014
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
НД	Коэффициент корреляции	,367*	-,124	-,193	-,067	,047	-,188	1,000	,497**	,600**	-,370*
	Знч. (2-сторон)	,017	,435	,221	,672	,769	,232	.	,001	,000	,016
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Ас	Коэффициент корреляции	,127	-,549**	-,525**	-,131	,139	-,244	,497**	1,000	,298	- ,789**
	Знч. (2-сторон)	,423	,000	,000	,407	,380	,119	,001	.	,055	,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Агр	Коэффициент корреляции	,563**	-,021	-,143	-,133	,152	-,077	,600**	,298	1,000	-,299
	Знч. (2-сторон)	,000	,894	,366	,401	,338	,627	,000	,055	.	,054
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
ИК	Коэффициент корреляции	,222	,710**	,687**	,195	-,105	,375*	-,370*	-,789**	-,299	1,000
	Знч. (2-сторон)	,157	,000	,000	,216	,506	,014	,016	,000	,054	.
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Множественный регрессионный анализ параметров стресс-преодолевающего поведения и уровней конфликтности

Показатели стиля саморегуляции	Нестандартиз. коэффиц.		Стандартизованные коэффиценты	t	Ур.знч.
	β	Стан.ошибка	β		p
1. Модель «Вступление в социальный контакт»					
Выр уровень конфликтности	-1,305	0,507	-0,377	-2,573	0,014***
2. Модель «Осторожные действия»					
Выр уровень конфликтности	1,383	0,315	0,571	4,394	0,000***
3. Модель «Импульсивные действия»					
Невыр уровень конфликтности	0,311	0,122	0,478	2,552	0,018***
4. Модель «Избегание»					
Выр уровень конфликтности	-0,747	0,298	-0,369	-2,508	0,016***
Невыр уровень конфликтности	-0,348	0,170	-0,400	-2,049	0,053*
5. Модель «Асоциальные действия»					
Невыр уровень конфликтности	0,826	0,200	0,661	4,136	0,000***
6. Модель «Агрессивные действия»					
Слабо выр уровень конфликтности	0,249	0,096	0,286	2,587	0,012***
Примечания: *** $p \leq 0,01$; ** $p \leq 0,05$; * $p \leq 0,1$					

Выраженный уровень конфликтности и копинг-стратегии

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффиценты		Стандартизованные коэффиценты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	52,970	25,473		2,079	,044
ВырУрКонфл	-,606	,484	-,194	-1,253	,218

а. Зависимая переменная: Асс

Не выявлено значимых влияний между «выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией АСС

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	91,476	26,702		3,426	,001
ВырУрКонфл	-1,305	,507	-,377	-2,573	,014

а. Зависимая переменная: СК

Выявлено значимое влияние «выр уровнем конфликтности» на копинг-стратегию СК

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	42,271	25,100		1,684	,100
ВырУрКонфл	-,346	,477	-,114	-,725	,472

а. Зависимая переменная: СП

Не выявлено значимых влияний между «выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией СП

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	-51,086	16,570		-3,083	,004
ВырУрКонфл	1,383	,315	,571	4,394	,000

а. Зависимая переменная: ОД

Выявлено значимое влияние «выр уровнем конфликтности» на копинг-стратегию ОД

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	12,483	25,429		,491	,626
ВырУрКонфл	,097	,483	,032	,200	,842

а. Зависимая переменная: ИД

Не выявлено значимых влияний между «выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией ИД

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	55,264	15,686		3,523	,001
ВырУрКонфл	-,747	,298	-,369	-2,508	,016

а. Зависимая переменная: Из

Выявлено значимое влияние «выр уровнем конфликтности» на копинг-стратегию ИЗ

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	41,086	26,050		1,577	,123
ВырУрКонфл	-,383	,495	-,121	-,774	,444

а. Зависимая переменная: НД

Не выявлено значимых влияний между «выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией НД

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	20,907	36,777		,568	,573
ВырУрКонфл	-,019	,698	-,004	-,027	,979

а. Зависимая переменная: Ас

Не выявлено значимых влияний между «выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией АС

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	53,970	24,609		2,193	,034
ВырУрКонфл	-,606	,467	-,201	-1,297	,202

а. Зависимая переменная: Агр

Не выявлено значимых влияний между «выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией АГР

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	1,610	1,599		1,007	,320
ВырУрКонфл	-,008	,030	-,041	-,262	,795

а. Зависимая переменная: ИК

Не выявлено значимых влияний между «выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией ИК

Невыраженный уровень конфликтности и копинг-стратегии

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	22,159	5,638		3,931	,001
НеВырУрКонфл	-,091	,212	-,091	-,430	,672

а. Зависимая переменная: Асс

Не выявлено значимых влияний между «не выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией АСС

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	36,985	10,683		3,462	,002
НеВырУрКонфл	-,598	,401	-,303	-1,493	,150

а. Зависимая переменная: СК

Не выявлено значимых влияний между «не выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией СК

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	23,386	10,016		2,335	,029
НеВырУрКонфл	-,114	,376	-,064	-,302	,765

а. Зависимая переменная: СП

Не выявлено значимых влияний между «не выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией СП

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	24,735	5,862		4,219	,000
HeВырУрКонфл	-,098	,220	-,095	-,448	,659

а. Зависимая переменная: ОД

Не выявлено значимых влияний между «не выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией ОД

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	10,144	3,244		3,127	,005
HeВырУрКонфл	,311	,122	,478	2,552	,018

а. Зависимая переменная: ИД

Выявлено значимое влияние «не выр уровня конфликтности» на копинг-стратегию ИД

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	26,735	4,533		5,898	,000
HeВырУрКонфл	-,348	,170	-,400	-2,049	,053

а. Зависимая переменная: Из

Выявлено значимое влияние «не выр уровня конфликтности» на копинг-стратегию ИЗ (на уровне статистической тенденции $p \leq 0,1$)

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	17,750	6,978		2,544	,019
HeВырУрКонфл	,000	,262	,000	,000	1,000

а. Зависимая переменная: НД

Не выявлено значимых влияний между «не выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией НД

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	-7,758	5,321		-1,458	,159
НеВырУрКонфл	,826	,200	,661	4,136	,000

а. Зависимая переменная: Ас

Выявлено значимое влияние «не выр уровня конфликтности» на копинг-стратегию АС

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	20,977	8,920		2,352	,028
НеВырУрКонфл	-,273	,335	-,171	-,815	,424

а. Зависимая переменная: Агр

Не выявлено значимых влияний между «не выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией АРГ

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	2,164	,609		3,554	,002
НеВырУрКонфл	-,030	,023	-,271	-1,320	,200

а. Зависимая переменная: ИК

Не выявлено значимых влияний между «не выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией ИК

Слабо выраженный уровень конфликтности и копинг-стратегии

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	18,402	2,942		6,255	,000
СлабоВырУрКонфл	,048	,074	,074	,644	,522

а. Зависимая переменная: Асс

Не выявлено значимых влияний между «слабо выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией АСС

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	14,340	4,810		2,981	,004
СлабоВырУрКонфл	,145	,122	,136	1,189	,238

а. Зависимая переменная: СК

Не выявлено значимых влияний между «слабо выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией СК

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	14,348	4,856		2,954	,004
СлабоВырУрКонфл	,143	,123	,133	1,163	,249

а. Зависимая переменная: СП

Не выявлено значимых влияний между «слабо выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией СП

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	22,018	3,716		5,926	,000
СлабоВырУрКонфл	-,030	,094	-,037	-,318	,752

а. Зависимая переменная: ОД

Не выявлено значимых влияний между «слабо выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией ОД

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	23,986	3,496		6,861	,000
СлабоВырУрКонфл	-,117	,088	-,151	-1,326	,189

а. Зависимая переменная: ИД

Не выявлено значимых влияний между «слабо выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией ИД

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	20,125	4,358		4,618	,000
СлабоВырУрКонфл	-,077	,110	-,080	-,694	,490

а. Зависимая переменная: Из

Не выявлено значимых влияний между «слабо выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией ИЗ

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	19,088	3,738		5,106	,000
СлабоВырУрКонфл	,029	,095	,035	,305	,761

а. Зависимая переменная: НД

Не выявлено значимых влияний между «слабо выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией НД

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	14,220	4,548		3,127	,003
СлабоВырУрКонфл	,109	,115	,109	АС	,346

а. Зависимая переменная: Ас

Не выявлено значимых влияний между «слабо выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией АСС

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	8,597	3,797		2,264	,026
СлабоВырУрКонфл	,249	,096	,286	2,587	,012

а. Зависимая переменная: Агр

Выявлено значимое влияние «не выр уровня конфликтности» на копинг-стратегию АГР

Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	1,114	,291		3,832	,000
СлабоВырУрКонфл	,001	,007	,012	,105	,917

а. Зависимая переменная: ИК

Не выявлено значимых влияний между «слабо выр уровнем конфликтности» и копинг-стратегией АСС

Программа формирования навыков продуктивного преодоления стресса

Коррекционно-развивающая программа направлена на оптимизацию индивидуального комплекса способов совладания путем формирования продуктивных копинг-стратегий, их осознанного выбора и использования в критических жизненных ситуациях, увеличения их доли в комплексе и повышения стрессоустойчивости.

Цель программы: формирование навыков продуктивного преодоления стресса, а именно: эффективного, активного, адаптивного, осознанного, просоциального копинг-поведения.

Задачи программы:

1. Расширение знаний участников программы о способах совладания со стрессом;
2. Развитие (повышение) осознанности действий, направленных на преодоление стресса, и способности к рефлексии;
3. Формирование и закрепление навыков практического применения продуктивных (эффективных, активных, адаптивных, просоциальных) копинг-стратегий;
4. Формирование позитивного самоотношения и повышение уверенности в своих возможностях по совладанию с трудными жизненными ситуациями.

Реализация программы предполагает активное включение в совместную деятельность, выполнение индивидуальной работы, рефлексии и вербализацию участниками беспокоящих проблем, долгосрочных и краткосрочных целей, коллективное обсуждение успехов и достижений, совместный и индивидуальный анализ «плюсов» и «минусов» ситуации, гармонизацию эмоционального состояния.

Программа включает 10 занятий по 60 минут, распределенные по два занятия в неделю с интервалом в 2 – 4 дня, всего – 5 недель.

Примерный план занятия: приветствие – 5 минут, организационные вопросы – 3 минуты, вводная теоретическая часть – 7 минут, упражнения включая время на объяснение техники выполнения и обсуждения по завершении – 30 минут, рефлексия и подведение итогов – 10 минут, прощание 5 минут. Программа является групповой, рассчитана на занятия в группах по 10 – 15 человек.

Занятие 1 «Знакомство»

Цель: представить участников друг другу, сплотить группу, создать эмоциональные связи между участниками.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Пикник»

Цель: представить участников группе в легкой, юмористической форме и сплотить коллектив.

Содержание: чтобы быстрее запомнить имена друг друга и снять напряжение от новой ситуации и коллектива, руководитель предлагает участникам собраться на пикник, каждый может взять с собой один предмет. Название предмета должно рифмоваться с именем «владельца». Например: «Я – Регина, я возьму калину». Следующий участник называет предыдущего и представляется сам «Это – Регина, она возьмет калину, а я – Маша, я возьму кашу». Таким образом, все члены группы узнают, как обращаться друг к другу.

Упражнение «Интервью»

Цель: создать доверительные отношения между участниками, снять ощущение неловкости и стеснения.

Содержание: участники работают в парах. За 5 – 7 минут партнеры рассказывают друг другу о себе всё, что считают нужным, в качестве опорных можно использовать вопросы: Что ты ценишь в самом себе? Чем гордишься? Что умеешь делать лучше всего? Чем ты любишь заниматься в свободное время? Затем партнеры представляют друг друга группе в позитивной форме. Это упражнение помогает преодолеть стеснение самопрезентации, наиболее полно и разносторонне представить каждого участника, для участников – это отличная возможность узнать больше о тех, с кем предстоит работать и преодолевать общие проблемы.

Упражнение «Я и мой стресс»

Цель: собрать первичную информацию об участниках, раскрепостить и определить состояние проблемы.

Содержание: участникам предлагается выполнить рисунок «Я и мой стресс». Участники работают индивидуально, не советуясь друг с другом, сидя относительно свободно друг от друга. Рисунки участники не обсуждают и сдают руководителю, который хранит их до занятия 10.

Материалы: цветные карандаши, листы бумаги.
Рефлексия. Прощание.

Занятие 2 «Выявление предпочитаемых копинг-стратегий»

Цель: выявить и осознать предпочитаемые продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии участников.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Групповая дискуссия»

Цель: осуществить обмен опытом участников и его анализ, сплочение группы для решения общих проблем.

Содержание: групповая дискуссия о привычных способах совладания с негативными эмоциями, стрессом, усталостью, последствиями конфликтов, переживаниями и т.д. Руководитель управляет дискуссией, задавая ключевые вопросы: сознательно ли избираются способы или неосознанно «хочется» поступить так? Помогают ли выбранные способы? Конкретная проблема решена успешно или действия усугубили ситуацию? Кто обычно разрешает конфликты \ ситуации: Вы или кто-то другой? Это ваш начальник \ руководитель \ или друг \ коллега \ родственник? Что Вы чувствуете перед предстоящим событием \ во время \ на протяжении \ после разрешения стрессовых ситуаций? Как Вы оцените Ваши действия сейчас, спустя время? Завершается упражнение благодарностью всем участникам за рассказанные истории.

Упражнение «Снежки»

Цель: провести самодиагностику поведения и состояния в стрессовой ситуации, снятие усталости и напряжения после упражнения «Групповая дискуссия».

Содержание: участники делятся на две команды по желанию, встают в две линии парами друг напротив друга. Руководитель дает командам тянуть жребий и выносит коробку со «снежками» для одной группы вытянувшей жребий, объясняет правила: один партнер бросает снежки в другого, моделируя «град проблем» и стрессовую ситуацию, второй партнер может использовать некоторые предметы для своей защиты, целиться в голову, мешать другим игрокам, оскорблять участников, бросать иные предметы, кроме «снежков», бегать по аудитории – нельзя.

Материалы: листы бумаги, свернутые в неплотные легкие шары, коробка, картонные «щиты», отрезки ткани, ракетка для пинг-понга, прозрачная корзина или коробка с прорезями

для глаз, предметы мебели, находящиеся в аудитории (столы, кафедры, заграждения, шкафы, двери и т.д.).

Примечание: для упражнения нужно предусмотреть относительно просторное и незагроможденное пространство с некоторыми предметами мебели. Участники должны стоять относительно свободно. Участники самостоятельно избирают стратегию «противостояния»: могут отступать под натиском партнера к стене, прятаться за предметы мебели (избегая проблемы), использовать орудия для своей защиты – щиты, занавески, отбивать ракеткой «снежки», защитить голову корзиной или импровизированным шлемом (поиск инструментальной поддержки), спрятаться за другими игроками, чтобы «снежок» попал в них, подобрать снежки и идти в ответное наступление, объединиться с другими участниками и защищаться группой, собирать снежки в коробку, не давая партнеру их подбирать, чтобы у него закончилось «оружие» и т.д.

Длительность упражнения не более 5 – 7 минут.

Анализ упражнения «Снежки»

Цель: осознать и провести анализ предпочитаемых стратегий совладания со стрессом.

Содержание: руководитель рассказывает участникам «снежной битвы», по очереди каждый бросавший снежки рассказывает, какую тактику защиты выбрал его партнер, как вел себя и как выглядел при этом, участник из числа защищавшихся рассказывает о своем противостоянии, чувствах и эмоциях, которые испытывал во время «атаки». Участники анализируют свои ощущения, руководитель в случае необходимости задает наводящие вопросы и помогает определить предпочитаемую для каждого стратегию. Важно обсудить, самостоятельно ли выбрана тактика защиты или участник увидел, как ее использует другой, кто первый начал использовать инструменты для защиты, а кто пошел в наступление, кто почувствовал растерянность, а кто раздражение, как справился с этим чувством и начал действовать и т.д.

Примечание: можно поменять участников местами для повторения игры, при этом увеличивается время занятия, можно провести сопоставление индивидуальных результатов диагностики по методике С. Хобфолла и Э. Хайма с продемонстрированными стратегиями защиты (на усмотрение руководителя и участников).

Рефлексия. Прощание.

Занятие 3 «Знакомство с копинг-стратегиями»

Цель: позволить участникам оценить индивидуальный комплекс средств и возможностей совладания.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель: провести анализ непродуктивных, неадаптивных и относительно продуктивных копинг-стратегий, расширение знаний о различных способах совладания.

Содержание: участники сидят в кругу, по очереди тянут записки с копинг-стратегиями, называют стратегию, истолковывают значение, характеризуют ее с точки зрения ориентированности на решение проблемы, на эмоции, на реализацию решений, асоциальная стратегия или просоциальная, направлена вовнутрь или вовне, излагает «плюсы» и «минусы» стратегии, рекомендует или не рекомендует ее использовать. Участник, которому «нравится» эта стратегия, возможно, он часто ее использует, забирает записку себе, и говорит, согласен ли он с характеристикой первого участника, или, по его мнению, его стратегия хороша и помогает решить проблему. В ответ второй участник предлагает поменяться на свою записку, характеризует её, как предыдущий участник, и

передает дальше. Если желающих взять стратегию не нашлось, упражнение продолжается дальше по кругу.

Руководитель следит за верным истолкованием названия стратегии. Упражнение предполагает длительную дискуссию в 20 – 25 минут.

Материалы: шляпа или коробка с записками, на которых написаны по одной копинг-стратегии в соответствии с методикой Э. Хайма (Приложение 7).

Упражнение «Пути решения проблемы» (модификация) [56]

Цель: дать участникам возможность получить обратную связь по поводу своей проблемы, получить совет, обсудить возможные пути решения проблемы.

Содержание: участники пишут на листах бумаги беспокоящую их проблему, неразрешенный вопрос, вызывающий стрессовое состояние, нарушающий внутреннюю гармонию. Руководитель объясняет правила: авторство раскрывать нельзя, даже если вы узнали, кому принадлежит лист, промолчите, если обсуждают вашу проблему – участвуйте в обсуждении, предлагайте свои варианты, писать нужно разборчиво, излагать проблему очень кратко, не подписывать листы. Можно предложить участникам выдумать проблему, если они не хотят излагать настоящие проблемы или испытывают при воспоминании о них дискомфорт.

Собранные записки складываются в несколько раз, помещаются в шляпу или коробку и перемешиваются.

Каждый участник вынимает записку из коробки. На обсуждение одной проблемы отводится 2 – 3 минуты в зависимости от количества участников. Задача группы – найти как можно больше вариантов решений написанной проблемы. Руководитель контролирует время.

Материалы: листы бумаги формата А6, коробка или шляпа, часы.
Рефлексия. Прощание.

Занятие 4 «Развитие коммуникативных навыков»

Цель: совершенствовать навыки успешной и позитивной коммуникации, формирования просоциальных копинг-стратегий.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Моя группа поддержки»

Цель: осознать и провести анализ просоциальных стратегий совладания со стрессом (обращение за помощью, поиск поддержки, кооперация)

Содержание: на листах в альбомной ориентации участники пишут в столбик слева проблемы, которые беспокоят их в период проведения курса занятий, стрессовые ситуации, которые пытаются разрешить сейчас, которые могут возникнуть в ближайшем будущем. Примерно 10 трудных ситуаций. Затем получают от руководителя заготовки шаблоны (Приложение 8) и выбирают фигуры, похожие, по их мнению, на людей (животных, ресурсы), которые могут составить их личную группу поддержки. Это могут быть родители, семья, друзья, подруга, специалист-консультант в той или иной области, книги как ресурс информации и новых знаний, домашние животные как ресурс переключения и релаксации, а также дети, коллеги, братья и сестры. Участники выбирают вырезанную фигурку-шаблон, обводят ее на своем листе справа от списка проблем и раскрашивают их, чтобы придать большее сходство с реальными людьми. Руководитель предлагает разделить «проблемы» и «груз ответственности» между членами группы поддержки и изобразить стрелочками, с какой проблемой может помочь справиться тот или иной близкий человек (животное, ресурс). Участники объясняют по очереди свои изображения.

Примечание: важно закрепить положительное отношение и понимание важности помощи со стороны.

Материалы: листы формата А4, карандаши цветные.

Упражнение «Полоса препятствий»

Цель: развить способность доверять партнёру, полагаться на помощь и бескорыстно оказывать её.

Содержание: группа делится на две команды, образуя пары с наиболее доверительными отношениями, по желанию участников. Одна команда выходит из аудитории, вторая расставляет переносные предметы мебели так, чтобы пройти по прямой линии в аудитории было невозможно, должны быть образованы возвышения, например стулья и арки, можно использовать мягкий крупногабаритный конструктор. Руководитель следит за тем, чтобы «полоса препятствий» была достаточно сложной для преодоления, но безопасной. Подгруппе, находящейся вне аудитории завязывают глаза, вводят в аудиторию и сообщают, что мебель расставлена хаотично, от одной стены предстоит наощупь дойти до другой, в помощь – партнёры. Партнёрам дается инструкция – пройти всю дистанцию, ведя за собой напарника, так, чтобы он не пострадал. Предлагается на выбор три варианта общения: 1) телесный контакт – партнёр ведёт за руку партнёра, нагибает его и поддерживает когда нужно; 2) партнёр даёт вербальные указания, как и что нужно делать, в какую сторону двигаться, находясь при этом на шаг впереди, подбадривая, говоря слова поддержки и одобрения действиям, но, не касаясь партнёра; 3) использование вербальной и физической поддержки – комплекс первого и второго варианта. При недостатке в помещении предметов для создания условий, можно предложить участникам пройти дистанцию вперед спиной, это усложнит слишком легкую дистанцию. Варианты выполнения упражнения подбираются руководителем в зависимости от специфики взаимоотношений в группе, личностных характеристик или по желанию самих участников.

Материалы: светонепроницаемые повязки или маски для глаз, предметы мебели (стулья, столы, вешалки) или мягкий крупногабаритный конструктор.

Анализ упражнения «Полоса препятствий»

Цель: осознать и провести анализ просоциальных стратегий совладания со стрессом (вступление в социальный контакт, сотрудничество, альтруизм).

В завершении упражнения определяется пара, преодолевшая дистанцию быстрее остальных. Она рассказывает о своих ощущениях, о том, что понравилось и не понравилось во взаимодействии, легко ли было довериться другому человеку и взять на себя ответственность за помощь. Обсуждение продолжают другие пары, последняя, пришедшая к финишу, рассказывает об ощущениях и о том, почему им не удалось выстроить более продуктивное взаимодействие, что хотелось бы изменить. Группа при поддержке руководителя делает вывод о важности поддержки, обращения за помощью, продуктивности взаимодействия и сотрудничества.

Примечание: в случае обнаружения затруднений у некоторых участников, можно провести индивидуальную диагностику проблем во взаимоотношениях с близкими людьми по методике В.А. Ананьева [3] «Источники социально-психологической поддержки» и используя многомерную шкалу восприятия социальной поддержки «MSPSS» С. Зимета.

Рефлексия. Прощание.

Занятие 5 «Целеполагание как ресурс успешного преодоления стресса»

Цель: развить навыки постановки и достижения цели, преодолевая негативные обстоятельства.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Постановка цели»

Цель: совершенствовать навыки планирования и целеполагания

Содержание: руководитель предлагает сформулировать цели, которые участникам хочется достичь к концу курса. С целями курса они могут быть не связаны. В бланке (Приложение 10) участники должны записать конкретную и достижимую цель, актуальную для каждого участника на период проведения Программы. Цель должна соответствовать следующим критериям: быть реалистичной (нужно записать наличие или отсутствие ресурсов, которые необходимы для достижения цели (например: деньги, предметы, время, навыки, помощь и т.д.), эмоционально привлекательной (конкретное представление чувств по достижении цели); лично значимой (почему именно участнику важно добиться этой цели); цель должна быть сформулирована позитивно (без отрицания в любой форме), кратко и понятно; её реализация не должна иметь негативных последствий для других сфер жизни участника и его близких. Важно наметить приблизительную дату выполнения цели. Записать позитивное подкрепление, последствия реализации цели и «наказание» за невыполнение. Составить, если необходимо план, включающий этапы достижения цели.

На протяжении курса участники группы могут интересоваться на этапе рефлексии, на каком этапе реализация цели каждого, а на занятии 10 подвести итог – кто же достиг своей цели.

Упражнение «Танцуем к цели»

Цель: снять напряжение после упражнения «Постановка цели».

Содержание: участникам раздаются стикеры, на которых они пишут свои цели и подписывают их своим именем. Стоя в кругу, они должны выбрать любое место на полу и наклеить туда стикер. Затем участники, держась за руки, танцуют под зажигательную ритмичную музыку. Имея возможность свободно передвигаться по комнате, в течение двух минут, не отпуская рук, каждый участник должен хотя бы раз «достигнуть» своей цели и наступить на свой стикер.

Наступить на стикер – своего рода цель упражнения. Участники демонстрируют своим поведением тактики достижения цели. После упражнения начинается обсуждение: кто приклеил стикер около себя («маленькая», легкодостижимая цель, вопрос неуверенности в себе, неготовности к тяжелому труду по ее достижению, прагматичность с позиции «лучше синица в руках»); идущие на риск приклеили стикеры далеко (не испугались поставить долгосрочную, глобальную цель, вопрос иллюзорности цели, мечтательности, непонимания конкретных шагов её достижения).

Руководитель контролирует время и направляет обсуждение, задавая наводящие вопросы: Есть ли те, кто не дошел до своего стикера? Почему? Есть ли те, кто наступил на стикер больше 2-х раз? Какими способами вы добились этого? Может быть, напрасно вы ставите столь отдаленные цели или столь «маленькие»? Кому было легче управлять людьми? Какими способами? Кому было легче следовать за направляющим хором?

Материалы: стикеры с клейким краем, оборудование для воспроизведения музыки, секундомер или часы.

Рефлексия. Прощание.

Занятие 6 «Рефлексия и осознанность»

Цель: сформировать навыки осознанных действий в стрессовой ситуации.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Здесь и сейчас»

Цель: научиться «наблюдать себя», возвращаться в реальный момент времени и ситуацию от волнующих мыслей, паники, волнения, негативных чувств.

Содержание: руководитель предлагает участникам составить список-инструкцию из вопросительных предложений, которая станет шаблоном для реагирования в стрессовых ситуациях. Шаблон должен получиться максимально коротким и ёмким для удобства запоминания и усвоения. Назвать шаблон нужно фразой, которая будет «встряхивать», активизировать в стрессовой ситуации, фраза – своего рода включатель света в темноте паники, рассредоточения, потерянности. Это может быть призыв «Ты здесь и сейчас!», «Внимание!», команды «Очнись!», «Соберись!», констатация «Я здесь» и др. на усмотрение участников. Далее – список из прямых вопросов самому себе, например:

Кто я? Что я делаю? (осознание самого себя)

Что случилось (что происходит)? (осознание и оценка ситуации)

Что мне нужно? (целеполагание)

Что я могу сделать? (осознание пути к цели)

Что мне для этого нужно? Где я это возьму? (определение средств достижения цели) и т.д. Прямые вопросы и логичные ответы помогают прийти в себя в стрессовой ситуации, прервать паническое, взволнованное состояние и начать действовать в направлении цели – разрешения трудной ситуации. Это собирает, активизирует силы организма и мозговую деятельность, успокаивает, позволяет посмотреть на ситуацию со стороны, а не изнутри и обдуманно воспользоваться выбранной копинг стратегией.

Участники получают домашнее задание: осмыслить и в случае необходимости исправить шаблон, попрактиковаться на стрессовых или бытовых ситуациях «выключения» из реальности: ловить себя на негативных мыслях, в периоды волнения, сомнений и постараться почувствовать себя «здесь и сейчас», заметить состояние и положение своего тела, ощущения, воспользоваться составленным шаблоном как можно чаще.

Упражнение «Искренние высказывания»

Цель: развить самосознание, осознать факты о себе, мешающие или помогающие эффективному копингу.

Содержание: участники получают карточки, на которых написана фраза без окончания (Приложение 9). Её нужно продолжить без времени на раздумья. Остальные члены группы следят, чтобы высказывание было искренним, иначе – участник тянет еще одну карточку.

Примечание: на большую группу печатается несколько комплектов карточек, чтобы участники смогли ответить не один раз и имели выбор. Содержание карточек примерное и может быть изменено.

Занятие 7 «Снятие состояния «на старте»»

Цель: усвоить эффективные способы самоактивизации и преодоления состояний, предшествующих стрессовому событию.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Медленное и быстрое дыхание»

Цель: освоить техники расслабления, снять физическое и моральное напряжение.

Содержание: Медленное дыхание. Участники садятся удобно и делают глубокий вдох – грудная клетка расширяется. Выдох привычный. Глубокий вдох – очень медленный выдох. Издать при этом тихий звук «шшшш». Кто-то предпочитает выдыхать через рот, кто-то через нос. Такой способ дыхания приносит ощущение покоя и помогает снять напряжение.

Быстрое дыхание после короткого перерыва и обсуждения ощущений. Считая 10 секунд, участники быстро вдыхают и выдыхают через нос.

Важно запомнить при этом ощущения. Считают до 20 – делают перерыв и повторяют быстрое дыхание уже считая 15 секунд. Отмечают ощущения.

Техника позволяет оставаться сосредоточенным и сконцентрированным.

Примечание: нужно следить за временем и самочувствием участников, страдающим гипертонией лучше не выполнять упражнение.

Упражнение «Топтыжка» [65: 74–75]

Цель: усвоить способ самоактивизации в стрессовых ситуациях

Содержание: топание ногами дает хорошую возможность снять стресс в любом возрасте, углубить дыхание, активизировать кровообращение и взбодриться. Участники могут встать в круг или, двигаясь из одного конца аудитории в другой, топать ногами, как мишка-топтыжка, затем – топать, слегка приподнимая колени. Важно поймать индивидуальный ритм и двигаться так, как удобно: медленнее или быстрее, чем остальные – это не важно, главное – соблюсти собственный биологический ритм. В зависимости от общего настроения группы упражнение можно проводить с нарастанием динамики: ходьба на месте – топание – топание с подниманием коленей – подпрыгивание на месте с подниманием коленей, как в танце. Такой способ еще и поднимет настроение в группе.

Примечание: упражнение хорошо подходит для выполнения перед стрессовыми ситуациями, после утомительной сидячей работы, пережитой неудачи или разочарования.

Упражнение «Основы самодесенситизации» [37]

Цель: научиться справляться со страхом и паническими состояниями.

Содержание: процедура десенситизации основана на положении: что пугает нас в реальной жизни, то пугает нас и в мыслях. Следовательно, то, чего мы мысленно перестали бояться, не будет ужасать нас и в реальности. Чтобы справиться с чувством паники и страха в стрессовой ситуации, нужно начать готовиться к ней заранее, постепенно увеличивая «дозу» воздействия пугающего фактора.

Участники пишут перечень своих страхов в порядке возрастания, от обстоятельств, вызывающих небольшой дискомфорт, к вызывающим ощущение жути, паники и желания сбежать. Находясь в привычной и уютной обстановке, спокойном и расслабленном состоянии, начать мысленно преодолевать их один за другим. Упражнение нужно начинать, расположившись с максимальным комфортом, в удобной позе, каждая часть тела имеет опору и расслаблена.

Для начала участники представляют простую ситуацию, мысленно преодолевают её, хвалят себя за это, «фантазия» чередуется с блоками релаксации, достижения комфорта и умиротворения, в таком состоянии можно переходить к более сложному образу. Можно представить себе счастливое спасение от беды, помощь со стороны, личный героизм и т.д. Не обязательно преодолевать весь список сразу, работать с одним образом можно несколько дней, пока страх и тревога не будет сведена на нет. Важно закрепить в сознании позитивный образ – результат успешного преодоления, наглядную цель, за достижение которой себя можно похвалить, одарить подарком или поощрить. Завершается упражнение релаксацией.

Рекомендации: можно предложить участникам начать практику на занятии, а продолжить дома, рассмотреть разные темы или одну, беспокоящую всех членов группы, например сдача экзамена.

Рефлексия. Прощание.

Занятие 8 «Снятие постстрессовых состояний»

Цель: усвоить эффективные способы преодоления постстрессовых состояний и расслабления.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Тряпичная кукла» [2]

Цель: расслабить позвоночник, восстановить естественные биоритмы организма.

Содержание: участники встают свободно, с коротким вдохом поднимают руки вверх, тянутся за руками, опускают корпус назад, прогибаясь в пояснице, руки безвольно опущены. Покачавшись в таком положении, спина выпрямляется, вдох, с резким выдохом, согнувшись в пояснице, опускают корпус вниз вперед. Руки расслаблено свисают, ноги на ширине плеч. Слегка согнуть ноги в коленях, поясница прогнута, руки опустить как можно ниже. Достать до пола. Можно покачаться всем телом, имитируя движения маятника.

Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

Упражнение «Хлёт руками по спине» [2]

Цель: ослабить напряжение в области плечевого пояса и рук.

Содержание: простое и универсальное средство защиты от стресса.

Шея расслаблена, голова двигается свободно. Поза устойчивая, ноги на ширине плеч. Участники разводят широко руки и сводят их крест-накрест за спиной, обхватывая грудь руками, как будто обнимают себя. Сведение и разведение рук сопровождается хлопками по спине, в индивидуальном темпе. Руки поочередно меняются – правая рука сверху, левая снизу, затем наоборот.

При хлёсте задействованы верхние отделы лёгких, активизация их работы обогащает кровь кислородом и улучшает кровообращение мозга.

Частота движений синхронна уровню напряжения в настоящий момент, постепенно снижая амплитуду или ускоряя движения можно привести в норму внутренние биоритмы тела, успокоиться или, наоборот, активизировать силы организма.

Упражнение выполняется до 1 минуты, затем перерыв. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

Примечание: участники должны стоять достаточно далеко друг от друга, чтобы не задеть руками.

Упражнение «Лыжник» [2]

Цель: ослабить напряжение в области плечевого пояса и рук, нормализовать состояние.

Содержание: участники, стоя свободно, расслаблено, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, выполняют взмахи двумя руками вверх и вниз, синхронно поднимаясь на носочки и опускаясь на пятки. Темп – индивидуальный, должно быть комфортно.

В работе должны быть активно задействованы мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Снимается напряжение с шейной и затылочной зоны. Упражнение выполняется до снижения напряжения – 5 – 10 минут. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

Упражнение «Шалтай-болтай»

Цель: восстановить естественные биоритмы тела, снять общее напряжение и усталость.

Содержание: участники в удобной позе, ноги устойчиво на ширине плеч. Тело расслаблено. Начинают вращения корпуса из одной стороны в другую. Руки свободно следуют за телом, болтаются, расслабленно, как плети. Голова следует за корпусом. Расслабляется поясничная и позвоночная зоны.

Можно сделать 20 – 30 вращений. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

Комплекс упражнений «Синхрोगимнастика» эффективно уменьшает психологическое и физическое напряжение. После упражнений руководитель предлагает всем сесть, принять удобную позу, закрыть глаза и спокойно посидеть подумав, ощутить приятное чувство покоя и легкости.

Рефлексия. Прощание.

Занятие 9 «Время и планирование»

Цель: усвоить основы тайм-менеджмента, усовершенствовать навыки планирования и систематизации действий в стрессовой ситуации.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Минута» [3]

Цель: изучить способности участников ориентироваться во времени.

Содержание: руководитель рассказывает участникам относительно свободно и дает инструкцию. Участники закрывают глаза и по команде руководителя начинают считать про себя протяженность одной минуты. Когда участнику покажется, что минута прошла, он должен открыть глаза или поднять руку, продолжать сидеть молча, не мешая другим участникам. Руководитель засекает минуту и оценивает уровень адаптивности участников.

Если индивидуальная продолжительность минуты длится более 60 секунд, человек обладает более высокими адаптивными способностями. Восприятие минуты, равное меньшему времени, чем 60 секунд, говорит о низкой адаптации. Выраженное укороченное восприятие минуты может указывать на повышенную тревожность участника. Руководитель должен учесть такие особенности участников группы. Результаты можно обсудить, сказав о важности правильного распределения времени, ведь его нехватка или излишек, как и нерациональное распределение нагрузки, провоцируют стресс.

Материалы: секундомер.

Упражнение «Темп» [65: 39–40]

Цель: активизировать участников для продолжения занятия, повысить уровень работоспособности.

Содержание. Каждый участник по команде руководителя должен прикоснуться к полу, ко всем углам в комнате, к шести парам коленей присутствующих (к каждому колену) и написать свое имя на доске в течение одной минуты, которую засекает руководитель. Важно, чтобы помещение позволяло безопасно проводить активные упражнения.

Участники на обсуждении затрудняются воспроизвести свой маршрут, последовательность действий. Руководитель может задавать вопросы: Как ты прошел маршрут? Помнишь ли ты, чьи колени трогал? Ты сам принял решение поступать так или повторил за предыдущим участником? Помните ли вы, как выполнил задание другой участник? и т.д.

Материалы: доска, мел или писчий материал, секундомер.

Упражнение «Шкаф» [48:18–20]

Цель: создать личную схему управления временем и планирования.

Содержание: можно представить, что время – это шкаф, зачастую он набит ненужными вещами, нужные же вещи найти потом очень трудно, приходится всё вытаскивать и потом запихивать обратно. Так же со временем: мы отодвигаем выполнение крупных дел, тратя время на мелкие, стараемся успеть как можно больше, но шкаф не может вместить в себя бесконечное количество вещей. Что делать – наводить порядок. Группа делится на пары. Руководитель объясняет задание: в течение 5 – 7 минут пара рисует шкаф и размещает на полках и вешалках необходимые вещи и подписывает их. Когда работа закончена, руководитель предлагает сложить в шкаф вещи, которые забыли положить: носовые платки, коробку с документами, палатку, новогоднюю елку, коробку со сладостями, вечерний наряд, подарок для близкого человека на Новый год и книги. Каждую новую вещь нужно подписать.

Каждая пара показывает группе свой рисунок и излагает первоначальный план размещения вещей, оценивает сильные и слабые стороны в схеме расположения вещей.

Совместно с тренером участники могут составить общие рекомендации по наведению порядка в шкафу: размещение вещей по группам, деление шкафа поровну для двух хозяев, сортировка вещей по определенному правилу, не засовывать вещи второпях между уже лежащими предметами, размещать в шкафу предметов не больше, чем он вмещает и т.д.

В заключение проводится аналогия с распределением времени, участники делают выводы.

Материалы: листы бумаги формата А4, пишущие принадлежности.

Рефлексия. Прощание.

Занятие 10 «Подведение итогов»

Цель: обобщить полученную за период курса теоретическую и практическую информацию, провести анализ состояния до начала Программы и по её окончании.

Приветствие.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Я и мой стресс»

Цель: получить обратную связь и провести анализ динамики состояния участников.

Содержание: участникам предлагается вновь изобразить себя и свой стресс. На творческий процесс отводится около 5 минут. Участники работают индивидуально, не советуясь друг с другом, сидя относительно свободно друг от друга. По окончании работы рисунки до и после сравнивают, обсуждают сходства и различия. Участники пытаются объяснить изменения, произошедшие с ними за время обучения. Анализируются оба рисунка. Участники мысленно отвечают на вопросы руководителя (перечень вопросов примерный):

Где на рисунках вы изобразили себя? Посмотрите, где по отношению к вам ваш стресс? Сколько места вы и стресс занимаете на листе? Он изображен в виде живого существа, абстрактной фигуры или конкретного человека? Какие цвета вы использовали? Почему? Использовали ли вы похожие цвета, изображая себя и стресс? Изобразили ли вы какое-то оружие, преграду, которая может защитить вас от стресса? Если чувствуете необходимость – дорисуйте такой предмет на втором рисунке. Какие ресурсы совладания со стрессом вы изобразили на рисунках? Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или находитесь в воздухе? На кого вы можете опереться в жизни? – дорисуйте этих людей на втором рисунке.

Руководитель помогает провести анализ рисунков в соответствии с правилами интерпретации проективных методик [39, 64].

Материалы: цветные карандаши, листы бумаги.

Упражнение «Антистрессовый календарь».

Цель: систематизировать и закрепить полученные знания в творческой форме, укрепить дружеские взаимоотношения.

Содержание: участникам предлагается сделать календарь из 12 (на год) или из 7 (на неделю) страниц с пословицами, девизами, иллюстрациями, отражающими применение продуктивных копинг-стратегий и успешное преодоление негативных ситуаций, с рисунками, словами поддержки на каждом листе. Раздаются бумажные заготовки (Приложение 11). Участники по завершении работы скрепляют их лентами или шнурами, дарят друг другу на память (при желании могут оставить для себя).

Материалы: цветные карандаши, бумажная заготовка, ленты, шнуры, цветная бумага, ножницы, клей.

Упражнение «Мой опыт»

Цель: организовать обмен позитивным опытом выхода из сложной ситуации.

Содержание: участникам предлагается поделиться личным опытом успешного совладания со стрессом, использования продуктивных копинг-стратегий или усвоенных в рамках программы приемов, помогающих успешному преодолению. Руководитель начинает упражнения рассказом личной истории успешного преодоления проблемной, конфликтной, стрессовой ситуации, объясняет, какие стратегии способствовали этому, кратко характеризует свои действия, мысли и чувства. Затем, участники по очереди или собственному желанию приводят свои примеры и кратко анализируют их. Руководитель задает опорные вопросы, в случае затруднений повествующего.

Обсуждение упражнения «Мой опыт»

Цель: создать в группе положительную атмосферу и закрепить уважительное, доверительное отношение друг к другу.

Содержание: руководитель вовлекает участников в обсуждение: они делятся эмоциями и могут высказать одобрение участникам, положительный опыт которых их вдохновил и удивил.

Упражнения помогает наглядно оценить действенность методов саморегуляции, использования полученных знаний, навыков и приемов. В завершение программы каждый участник оценивает свои результаты, делает выводы.

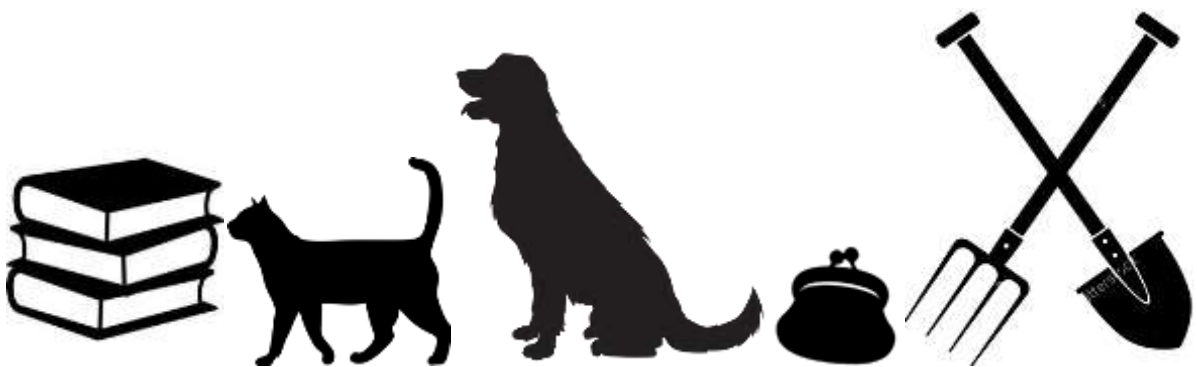
Рефлексия. Прощание.

Раздаточный материал к занятию 3. Упражнение «Плюсы и минусы»

Игнорирование – «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
Протест – «Я возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
Эмоциональная разрядка – «Я рыдаю, кричу и плачу»
Подавление эмоций
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»
Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды, сериалов, соцсетей и т.п.)»

Раздаточный материал к занятию 4.
Упражнение «Моя группа поддержки»





Приложение 9

Раздаточный материал к занятию 6. Упражнение «Искренние высказывания»

Мне нравится, когда окружающие меня люди ...
В трудной ситуации мне по-настоящему хочется...
В трудной ситуации я верю, что...
В трудной ситуации я надеюсь, что...
Мне бывает стыдно, когда я в сложной ситуации...
В трудной ситуации меня раздражает, что я...
В конфликтных ситуациях меня раздражают люди, которые...
Когда наступает момент, которого я ждал и боялся, я чувствую...
После того, как я справился со сложнейшей задачей, я чувствую...
Когда на меня возлагают ответственное, трудное дело, я...

Раздаточный материал к занятию 5. Упражнение «Постановка цели»

Моя цель:	
Дата	
Причины	
Ресурсы	
Этапы	
Эмоции	
Награда	
Наказание	

Раздаточный материал к занятию 10.
Упражнение «Антистрессовый календарь»

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>