

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ТЕРОГАНОВА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
И КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ
(НА ПРИМЕРЕ «ЦПЗИР» ФИЛИАЛА АО «КРАСМАШ»)

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология управления

Обучающийся


(подпись)

В.В.Тероганова
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психол., канд. пед. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Е.О. Аболина
(инициалы, фамилия)

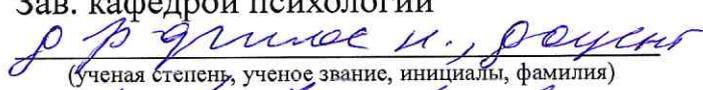
Нормоконтролер


(подпись)

Т.В. Колпакова
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии


(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

« 05 » 07 2024 г.

Красноярск 2024

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы: Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студентке Терогановой Виктории Викторовне группы 150-пу

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Исследование связи уровня
жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации (на примере
«ЦПЗИР» филиала АО «Красмаш»)

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «12» 02 2024 г. № 16/1-УО
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии

Протокол от «06» 02 2024 г., № 06

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «05» 04 2024 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы Введение; I Теоретический анализ уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации; II Эмпирическое исследование связи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации (на примере «ЦПЗИР» филиала АО «КРАСМАШ»); Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (16.03.24-24.03.24); уточнение и систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические основы изучаемой проблемы (25.03.24-20.04.24); формирование плана эмпирического исследования, составление диагностического комплекса (21.04.24-14.05.24); сбор и анализ эмпирического материала (15.04.24-13.05.24); написание практической части ВКР, формирование выводов, практических рекомендаций (20.05.24-16.06.24); доработка текста ВКР, оформление ВКР (17.06.24-20.06.24); подготовка сообщения, иллюстративных материалов для защиты (21.06.24-30.06.24).

Дата выдачи задания «06» 02 2024 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы


(подпись)

Е.О. Аболина
(инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 60 с., таблиц 3, рисунков 5, источников 48, приложений 2.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И КОПИНГ СТРАТЕГИИ, УРОВЕНЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ, СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Цель работы – выявить связь уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш».

Проведено изучение связи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий сотрудников организации. С этой целью разработана тренинговая программа по развитию адаптивных стратегий поведения у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш». Выявлена связь жизнестойкости и копинг стратегий.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ	7
1.1 Феномен жизнестойкости: понятие, история изучения, компоненты	7
1.2 Теоретический анализ изучения копинг-стратегий: понятие и механизмы	10
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ «ЦПЗиР» ФИЛИАЛА АО «КРАСМАШ»	33
2.1 Организация и методы исследования	33
2.2 Результаты исследования связи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации	35
2.3 Статистическая обработка данных проведенного исследования	43
2.4 Проект занятий по развитию адаптивных стратегий у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «КРАСМАШ»	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	57
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир - это мир динамичных изменений, повышенной конкуренции и интенсивного темпа жизни. Эти факторы создают значительные психологические нагрузки для сотрудников организаций, приводящие к стрессовым состояниям, ухудшению здоровья, снижению производительности труда и негативно влияющим на межличностные отношения. В таких условиях важно понимать, как люди справляются с этими вызовами и что помогает им сохранять психологическое благополучие.

В этом контексте особую актуальность приобретают понятия жизнестойкости и копинг-стратегий. Жизнестойкость – это комплекс личностных качеств, обеспечивающих психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях, включающий в себя чувство контроля, приверженность целям и принятие вызовов. Копинг-стратегии – это конкретные способы, которые человек использует для справляться со стрессом, делящиеся на адаптивные (здоровые) и неадаптивные (нездоровые). Понимание этих понятий, а также обучение сотрудников эффективным копинг-стратегиям и создание благоприятной рабочей атмосферы являются ключевыми факторами в сохранении психологического благополучия в современном мире.

Данная работа направлена на изучение связи между уровнем жизнестойкости и копинг-стратегиями у сотрудников организации на примере «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш».

Цель исследования: изучить связь уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации на примере «ЦПЗиР филиала АО «Красмаш».

Объект исследования: уровень жизнестойкости у сотрудников организации «ЦПЗиР филиала АО «Красмаш».

Предмет исследования: связь уровня жизнестойкости и копинг-стратегий на примере у сотрудников организации «ЦПЗиР филиала АО «Красмаш».

На основе теоретических данных была выдвинута следующая гипотеза: существуют связь между уровнями жизнестойкости и копинг-стратегиями.

Для достижения поставленной цели исследования предусматривается решение следующих задач.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ и описать содержание понятий «жизнестойкость» и «копинг-стратегии».
2. Организовать и провести изучение связи уровня жизнестойкости и копинг стратегий у сотрудников организации.
3. Проанализировать результаты исследования и сформулировать выводы.
4. Подготовить рекомендации по развитию адаптивных стратегий поведения у сотрудников организации.

Для достижения цели и реализации поставленных задач разработана программа исследования, в рамках которой использовались следующие методы:

1. Аналитико-синтетический метод.
2. Психодиагностический метод.
3. Метод математической статистики методом Спирмена.

Методика «Тест жизнестойкости». Автор: С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Опросник «Способы совладающего поведения» Авторы: Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация: национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1 Феномен жизнестойкости: понятие, история изучения, компоненты

Актуальность исследования жизнестойкости обусловлена возрастающей ролью этого фактора в современном обществе, характеризующемся повышенным уровнем стресса и неопределенности. Жизнестойкость, как устойчивость к жизненным трудностям и способность справляться с вызовами, становится ключевым фактором для сохранения психического и физического здоровья, успешной адаптации к изменяющимся условиям и достижения жизненного благополучия. Исследованием жизнестойкости занимались многие авторы, как отечественные, так и зарубежные.

К числу наиболее известных относятся: С. Мадди, Р. Лазарус, Д. Вайс, С. Кови, В. Франкл, О. А. Ковалев, Л. А. Китаев-Смык, Е. И. Ильин, А. Г. Шмелев. Их труды позволили определить концептуальные основы жизнестойкости, выявить ее структуру, факторы формирования и влияние на различные аспекты человеческой жизни [35; 36].

Жизнь – это непрерывный поток событий, полный как радостных моментов, так и испытаний, которые ставят перед нами сложные задачи и вызывают стресс. В современном мире, характеризующемся стремительными изменениями, постоянным потоком информации и высокой конкуренцией, люди все чаще сталкиваются с трудностями, которые могут негативно сказываться на их физическом и психическом здоровье, снижать качество жизни и ухудшать работоспособность. Именно поэтому умение справляться со стрессом, сохранять психическое равновесие и продолжать двигаться вперед несмотря на препятствия является ключевым фактором успеха и благополучия человека.

Жизнь – это не статичная картина, а динамичный танец, полный разнообразных ритмов. В этой хореографии сменяются яркие моменты радости, пробуждающие в нас восторг и вдохновение, и внезапные испытания, заставляющие нас с головой нырнуть в бурлящий поток неизвестности. Эти испытания приносят с собой не только вызовы, но и стресс, который может оказаться серьезным препятствием на пути к нашему счастью и благополучию.

В современном мире, где все движется в бешеном темпе, а информационный поток не умолкает ни на минуту, стресс стал повсеместным явлением. Мы постоянно находимся под давлением ожиданий от себя и от окружающего мира. Требования работодателей, конкуренция в личной и профессиональной жизни, информационный шум, нестабильность в обществе – все это создает атмосферу постоянного напряжения, которое может оказывать негативное влияние на наше физическое и психическое здоровье.

Стресс может породить целый каскад негативных последствий:

Физическое здоровье: стресс может привести к увеличению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ослаблению иммунной системы, нарушению сна и пищевого поведения.

Психическое здоровье: стресс может привести к повышенной тревожности, депрессии, неврозам, паническим атакам и другим психическим расстройствам.

Качество жизни: постоянное напряжение и стресс делают жизнь менее радостной, уменьшают интерес к любимым делам, снижают мотивацию и ухудшают отношения с близкими людьми.

Работоспособность: стресс может привести к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти, повышенной усталости, ошибкам в работе и снижению производительности [5].

В этой сложной ситуации ключевым фактором успеха и благополучия человека становится умение справляться со стрессом, сохранять психическое равновесие и продолжать двигаться вперед несмотря на препятствия. Именно здесь на сцену выходит понятие жизнестойкости.

Жизнестойкость – это не внешняя сила, а внутренний ресурс, который позволяет нам справляться с трудными ситуациями и преодолевать жизненные препятствия. Она подобна внутреннему компасу, который помогает нам найти путь в бурю, не теряя направления и веры в свои силы.

Жизнестойкий человек обладает несколькими важными характеристиками.

Оптимизм: он видит в трудных ситуациях не только проблемы, но и возможности для роста и развития. Он уверен, что в любой ситуации есть выход и что он способен с ним справиться.

Самостоятельность: он не боится брать на себя ответственность за свою жизнь и свои решения. Он уверен в своих силах и не ожидает, что кто-то решит за него все проблемы.

Вера в свои силы: он уверен, что способен достичь своих целей и преодолеть любые препятствия. Он не боится рисковать, пробовать новое и учиться на своих ошибках.

Жизнестойкость – это не врожденная черта характера, а результат усилий и работы над собой. Это как мышца, которую нужно тренировать, чтобы она стала сильной и выносливой. Изучение понятия жизнестойкости имеет огромное значение как для понимания психологии человека, так и для практического применения в различных сферах жизни. Разработка методов повышения жизнестойкости позволит людям лучше справляться со стрессом, укреплять свое психическое здоровье и достигать более высоких результатов в жизни [44].

Таким образом, феномен жизнестойкости, с точки зрения психологии, рассматривается как сложное и многогранное явление, определяющее поведение, психическое развитие и взаимодействие человека с окружающей средой.

Анализ понятия жизнестойкости в контексте психологии выявил её тесную связь с психическими процессами, мотивацией, эмоциями, потребностями и целями человека. Жизнестойкость не только биологическое явление, но и социально-психологический процесс,

определяемый взаимодействием с окружающим миром и выстраиванием личных стратегий поведения.

Обзор истории изучения жизнедеятельности в психологии продемонстрировал эволюцию научной мысли от ранних концепций поведения, базирующихся на биологических и инстинктивных принципах, до современных моделей, учитывающих социальные факторы, когнитивные процессы, личность и ценности.

Анализ компонентов жизнедеятельности, в психологическом контексте, выявил ключевые аспекты, такие как мотивация, целеполагание, волевые процессы, потребности, эмоции, а также взаимодействие с окружающими людьми и социальными институтами.

В целом, анализ феномена жизнедеятельности в данной главе позволил углубить понимание психологических механизмов в основе человеческой жизни и взаимосвязи между биологическими, социальными и психологическими факторами, влияющими на поведение и развитие личности. Полученные знания становятся фундаментом для дальнейших исследований в рамках дипломной работы, позволяя анализировать конкретные психологические аспекты жизнедеятельности, учитывая контекст и взаимодействие с окружающим миром.

1.2 Теоретический анализ изучения копинг-стратегий: понятие и механизмы

Актуальность изучения совладающего поведения (копинг-стратегий) обусловлена тем, что современный мир характеризуется повышенным уровнем стресса, связанного с интенсивным ритмом жизни, социальными и экономическими изменениями, информационной перегрузкой. Эффективное совладающее поведение становится необходимым условием для сохранения

психического здоровья, успешной адаптации к негативным событиям и достижения жизненного благополучия. Понимание механизмов совладающего поведения, а также выявление факторов, влияющих на его эффективность, позволяет разработать программы психологической помощи и превентивные меры, направленные на повышение устойчивости личности к стрессовым факторам.

В зарубежной и отечественной психологии проблема совладания довольно широко разработана, основные подходы представлены Р. Лазарусом, С. Фолкманом, С. Карамбой, Р. Х. Моссом, К. С. Карвером, Л. И. Перлином, М. Ф. Шайером, С. Скулером, Р. С. Кесслером и другими.

В отечественной психологии явления, связанные с копингом, изучаются Е. А. Анненковой, Л. И. Анцыферовой, Е. П. Белинской, Е. В. Битюцкой, В. А. Бодровым, Н. Е. Водопьяновой, Р. М. Грановской, Е. Р. Исаевой, Т. Л. Крюковой, Р. С. Нартовой – Бочавер, Е. В. Куфтяк, И. М. Никольской, И. И. Сиротой, М. В. Топчим, С. А. Хазовой, И.А. Якуниным, и другими.

Теория совладания, или копинга, появилась в психологии как попытка объяснить, как люди справляются с трудностями, стрессами и вызовами жизни.

Впервые термин «копинг» (от англ. to cope - справляться, совладать) был использован американским психологом Абрахамом Маслоу в середине XX века. Он ввел термин «копинг» в свой контекст теории самоактуализации и считал, что люди справляются с жизненными вызовами, стремясь к самореализации и развитию своих потенциалов. Маслоу А. не рассматривал копинг как отдельную теорию. Он включил этот термин в контекст своих идей о мотивации и человеческих потребностях [7].

В 1960-х годах психологи стресса начали изучать систематично то, как люди справляются с негативными событиями и стрессовыми ситуациями. Ричард Лазарус, был одним из ведущих исследователей в этой области, внес

значительный вклад в развитие теории копинга. Он разработал модель, которая акцентирует внимание на когнитивной оценке ситуации как ключевом факторе, влияющем на выбор стратегии преодоления. То есть он был одним из первых, кто выделил важность когнитивной оценки ситуации в формировании реакции на стресс.

Ричардом Лазарусом была создана собственная концепция, в некоторых случаях ее называют «Модель Лазаруса». Модель Лазаруса основана на том, что реакция человека на стресс зависит не только от самой стрессовой ситуации, но и от того, как он ее воспринимает, то есть от его когнитивной оценки. Он выделяет два этапа оценки:

1. Первичная оценка: человек оценивает значимость ситуации для себя: «-Это опасно для меня?» «-Это важно для меня?». Он определяет уровень угрозы: «-Это представляет для меня реальную угрозу?» или «-Какой ущерб может быть нанесен?». Важно отметить, что первичная оценка субъективна, и одна и та же ситуация может вызвать разные реакции у разных людей.

2. Вторичная оценка: человек оценивает свои ресурсы и возможности для преодоления стресса: «-Смогу ли я справиться с этой ситуацией?» «-Есть ли у меня необходимые ресурсы и способности?». От результатов вторичной оценки зависит выбор копинг-стратегии. Рассмотрим эту ситуацию на примере человека, который не очень успешно сдал экзамен.

Первичная оценка будет заключаться примерно так: «Это очень важно для меня. Это может повлиять на мою учебу и будущую карьеру.»

Вторичная оценка же может представлять собой следующее: «-Я могу пересдать экзамен и повысить оценку. У меня есть достаточно времени и ресурсов для подготовки».

В этом случае человек может использовать проблемно-ориентированный копинг: проанализировать свои ошибки, составить план подготовки к пересдаче. Если же человек считает, что у него нет возможности пересдать экзамен или он не уверен в своих силах, то он может использовать эмоционально-ориентированный копинг: поговорить с другом о своих чувствах

заняться приятным делом, чтобы отвлечься от негативных мыслей.

Значение модели Р. Лазаруса помогло понять, что реакция на стресс не является автоматической, а зависит от наших когнитивных оценок. Она также подчеркнула важность развития навыков когнитивной переоценки ситуаций и управления своим эмоциональным откликом. Это значительно расширило наше понимание процесса копинга и позволило разработать более эффективные методы управления стрессом.

В современном представлении копинг является достаточно устаревшим понятием, но нельзя исключать его фундаментальное значение. Он описывает широкий спектр механизмов, которые люди используют, чтобы справиться с тревожными, стрессовыми или проблемными ситуациями. Он описывает широкий спектр механизмов, которые люди используют, чтобы справиться с тревожными, стрессовыми или проблемными ситуациями. Исследования копинга продолжаются. Психологи изучают различные копинг-стратегии, их эффективность, факторы, влияющие на их выбор, а также разрабатывают программы по развитию эффективных копинг-навыков. Термин «копинг» не означает «преодолеть». Не всегда возможно полностью устранить источник стресса или проблемы.

Копинг - это способ справиться с ними, уменьшить их влияние на нас и сохранить психическое равновесие. И как было уже обозначено ранее копинг подразумевает под собой стратегию, которая помогает справиться с трудностями [4].

В современной психологии существует три основных подхода к толкованию данного понятия: психоаналитический, диспозиционный (терминах черт личности) и динамический (когнитивно – поведенческий, ситуационный, транзакциональный).

Рассмотрим каждый из подходов, который был указан выше.

Это - ориентированной теорией совладания представлен первый подход (Л. Вейллайт, Н. Хаан), которая берёт своё начало в психоаналитической теории З. Фрейда, А. Фрейд и имеет развитие в работах других представителей

данного направления. С позиции психоаналитического подхода копинг рассматривается как один из способов психологической защиты, ослабляющий психическое напряжение [28].

В 1894 году З. Фрейд ввёл понятие психологической защиты. Под психологической защитой понимались в основном бессознательные механизмы совладания с проблемными ситуациями. Основная функция защиты состояла, по мнению З. Фрейда, в предохранении от деструктивных влечений. Психологическая защита подразумевала уклонение, уход от осознания психологической проблемы и нужды её разрешения. Функция защитных механизмов заключалась в защите Эго от конфликтов. Причиной этих конфликтов могли быть угроза со стороны окружения либо невыполненные желания.

С позиции психоаналитического подхода, каждому психопатологическому синдрому соответствуют определенные виды защит.

Вейллайт Л. выделил четыре вида защитных механизмов по степени искажения реальности: зрелые, незрелые, невротические и психотические. Совладание он причислил к зрелым механизмам защиты. К нему он отнёс альтруизм, юмор, подавление импульсов, ожидание худшего, сублимацию. По мнению Вейллайта, с годами зрелые механизмы защиты применяются всё чаще тем самым подтверждается сознательный выбор стратегий совладания со стрессом.

Хаан Н. считала, что копинг и психологическая защита являются разнообразными конструктами. Копинг представляет собой гибкое адаптивное и логически построенное поведение, которое отличает наличие цели и выбора, а психологическая защита искажает реальность [20].

Если же новые требования непосильны для личности, то копинг может приобретать форму защиты. За счёт игнорирования действительности, психологические защиты дают возможность устранить психотравму. Копинг обладает рядом следующих преимуществ перед психологической защитой. Прежде всего, они заключаются в осознаваемости, произвольности, единства

охвата ситуации, восстановлении прерванных социальных связей субъекта, нацеленности на перспективу.

Диспозиционный подход рассматривает копинг как устойчивую предрасположенность отвечать определённым образом. Акцент делается на устойчивых индивидуальных особенностях преодоления стресса. Основной для этого подхода вопрос в том, чтобы выявить степень эффективности определённых диспозиционных тенденций личности, обозначаемых как стили совладания. Критерием эффективности стиля совладания является то, насколько успешно он обеспечивает психологическое благополучие личности. Стиль совладания сравнительно постоянен во времени и тесно связан с чертами личности.

Существует неоднозначное мнение по поводу данного подхода, но, тем не менее, исследования, посвященные исследованию взаимосвязей между чертами личности и стилем совладания, получили широкое распространение среди О. С. Ахмедова, Е. Р. Исаева, М. В. Логинова, Н. А. Сирота, А.А. Чазова, Р.И. Стецишина, И.В. Тухтарова и других.

Когнитивно – поведенческий исходит из того, что совладание определяется ситуацией и степенью активности личности, сосредоточенной на решение возникших проблем при столкновении с проблемной ситуацией.

В настоящее время существует трёхфакторная модель совладающего поведения, созданная на данном подходе. В соответствии с данной моделью совладающее поведение рассматривается, как целенаправленное социальное поведение, позволяющее индивиду преодолеть стрессовые ситуации. Оно осуществляется с помощью применения копинг – стратегий на основе личностных и средовых копинг – ресурсов. Копинг – стратегиями является совокупность когнитивных и поведенческих усилий, которые затрачивает индивид для ослабления стресса или как стабилизирующий фактор, который помогает людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение стрессового периода [17]. Это актуальные осознанные ответы личности на воспринимаемую угрозу.

Копинг – ресурсами являются характеристики личности и социальной среды, которые способствуют развитию копинг – стратегий. Личностные ресурсы включают навыки и способности индивида, а средовые заключаются в доступности социальной поддержки.

Когнитивно – поведенческий подход, разработанный С. Фолкмен и Р. Лазарусом, имеет большое значение, так как в нем подчёркивается приоритет приобретённых механизмов преодоления стресса относительно врождённых.

В исследовании мы придерживаемся подхода Р. Лазаруса и С. Фолкмен, потому что он соответствует сложности такого феномена, как совладающее поведение, учитывает не только личностные, но и ситуационные факторы, и их взаимодействие.

В отечественной психологии термин «копинг» появился только в 1990-е годы.

Здесь совладающее поведение представляет собой осмысленное рациональное поведение, которое направлено на исключение стрессовой ситуации (Л. И. Анцыферова, Е. В. Битюцкая, Н. Е. Водопьянова, Т. Л. Крюкова, и так далее).

По мнению отечественных исследователей, изучение совладающего поведения должно быть включено в контекст трудностей, на которые оно сосредоточено.

Основные функции совладания заключаются в обеспечении и поддержании внешнего и внутреннего благополучия человека. Это достигается путём осознания ситуации и способов эффективного совладания с ней, а также умением вовремя использовать их. Копинг направлен на устранение угрозы, поддержание баланса между требованиями среды и ресурсами.

Нартова – Бочавер С.К. считает, что понятие «копинг» охватывает обширный спектр человеческой активности и включает все виды взаимодействия субъекта с внешними и внутренними задачами: попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации [12].

Никольская И. М. и Грановская Р. М. понятие «копинг» подвергли анализу как более обширное по своему содержанию, чем понятие «защитный механизм». Копинг включает в себя как бессознательное, так и осознанные защитные техники. В основе каждого копинга может лежать несколько разнообразных защитных интрапсихических механизмов.

Например, когда человек сознательно не замечает неприятную ситуацию или подшучивает над ней, это отчасти может основываться на отрицании, отчасти – на рационализации [14].

Схожей позиции придерживается Е. Р. Исаева. По ее мнению, психологическая защита, как раннее и стабильное образование, даёт направление и устанавливает выбор соответствующего её структуре совладающего поведения [5]. В то же время данные исследователи утверждают, что совладанию можно обучить за счёт овладения определённой последовательностью действий, которая может быть описана и воспринята человеком.

Корытова Г. С. также исходит из позиции объединения механизмов совладания и механизмов психологической защиты.

Они сводятся в единый конструкт, который получил название «защитно – совладающее поведение» [7]. По мнению автора, механизмы совладания используются человеком сознательно и направлены на активное преобразование ситуации, а защитные механизмы имеют целью снижение психического дискомфорта, неосознаваемы и пассивны по своей природе. Индивид сначала применяет стратегии совладания, но если ситуация выходит за границы его возможностей, то обращается к защитным механизмам.

Либина А. В., в качестве категории, связывающей совладание и психологическую защиту, вводит понятие «совладающего интеллекта». Под совладающим интеллектом понимается психологическая компетентность в разрешении актуальных трудностей с целью успешного достижения важных целей, формирования благоприятных взаимоотношений с окружающими и увеличения психологического благополучия [11].

Защитное поведение, по её мнению, является подтверждением отсутствия запасов знаний и навыков для успешного разрешения жизненных трудностей.

Таким образом, представители различных подходов в области совладающего поведения сходятся во мнении по поводу психологической важности копинга, которая заключается в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям обстоятельства, ослабить, смягчить, или привыкнуть к этим требованиям и таким образом защитить себя от стрессовой ситуации. Совладающее поведение является успешным, если оно: ликвидирует физиологические и снижает психологические проявления напряжения; даёт личности возможность восстановить дострессовую активность; защищает индивида от психического истощения.

Рассмотрим классификацию копинг-стратегий более подробно. Общепринятой классификации типов совладающего поведения не существует, но большинство из них созвучны с двумя видами копинга, предложенными Р. Лазарусом и С. Фолкманом: копинг, ориентированный на проблему (усилия направляются на решение возникшей проблемы); копинг, ориентированный на эмоции (эмоциональное отношение к ситуации).

Копинг, ориентированный на проблему, сосредоточен на рациональном анализе проблемы, проявляется в самостоятельном анализе произошедшего и в обращении за помощью к другим, поиске дополнительной информации и объединен с организацией и выполнением плана разрешения трудной ситуации.

Как утверждает Р. Лазарус, в результате проблемно ориентированного совладания взаимоотношения человека с внешним миром могут изменяться в благоприятную сторону, что позитивно влияет на испытываемое им стрессовое состояние. Проблемно сфокусированное совладание включает в себя агрессивные межличностные усилия, сосредоточенные на изменение ситуации и холодные, рациональные, преднамеренные усилия, направленные на разрешение проблемы [21].

Копинг, ориентированный на эмоции, связан с усилиями, направленными на регулирование эмоционального отклика на ситуацию стресса, которые

имеют различные формы: дистанцирование от проблемы, абстрагирование от негативных эмоций, ориентация на позитивные аспекты ситуации, избегание. Большинство исследователей считают, что копинг, сфокусированный на эмоциях, является менее продуктивным. Неэффективность данного копинга заключается в том, что он может изменить лишь «способ интерпретации случившегося», но не саму ситуацию.

Выделяют 8 основных копинг-стратегий:

1. Конфронтация.
2. Дистанцирование.
3. Самоконтроль.
4. Поиск соц. поддержки.
5. Принятие ответственности.
6. Бегство-избегание.
7. Планирование решения.
8. Положительная переоценка.

Рассмотрим более подробно каждую из них [16]:

1. Стратегия конфронтации: двойственный характер. Стратегия конфронтации – это один из типов копинг-механизмов, который характеризуется активным, но не всегда рациональным противостоянием трудностям.

Суть стратегии заключается в следующем: активность, то есть человек, использующий конфронтацию, не склонен пассивно терпеть трудности. Он стремится что-то сделать, активно воздействовать на ситуацию. Не всегда целенаправленная активность, то есть действия могут быть импульсивными, не всегда продуманными, не обязательно направленными на эффективное решение проблемы. Реакция на негативные эмоции, то есть часто действия мотивированы желанием снять эмоциональное напряжение, а не рациональным планом действий.

Проявления стратегии может быть подобным образом: импульсивность, то есть быстрые, не обдуманые решения, может проявляться агрессия или

враждебность. Трудности с планированием, человек не может правильно оценить ситуацию и планировать свои действия. Неоправданное упорство, продолжение действий, которые не приводят к результату, отсутствие гибкости в поведении.

Причины использования могут быть следующими:

Высокий уровень тревоги: конфронтация может быть способом снижения тревоги через активное действие.

Недостаток ресурсов: если человек не видит других способов справиться с ситуацией, он может прибегнуть к конфронтации.

Личностные черты: люди с импульсивным характером, склонные к агрессии, более вероятны использовать конфронтацию.

В качестве положительных моментов стратегий используют: Энергичность, конфронтация может привести к более быстрому решению проблемы. Стойкость, конфронтация может помочь противостоять сильным стрессам. Умение отстаивать свои интересы, конфронтация может быть эффективной в ситуациях, где нужно быть решительным и не уступать. В качестве отрицательных моментов стратегий используют: Деструктивное поведение, конфронтация может привести к конфликтам, ухудшению отношений и негативным последствиям для самого человека. Неэффективность, не всегда конфронтация приводит к желаемому результату, иногда она может усугубить ситуацию. Низкая рациональность, конфронтация часто приводит к непродуманным действиям, которые не всегда являются оптимальными.

Стратегия конфронтации - двойственный механизм. Она, может быть, как эффективной, так и деструктивной. Умеренное и целенаправленное использование конфронтации может привести к положительным результатам, но её чрезмерное использование может привести к негативным последствиям. Важно научиться оценивать ситуацию и выбирать наиболее подходящий копинг-механизм в зависимости от конкретных условий.

2. Дистанцирование. Стратегия дистанцирования: отвлечься, чтобы не

страдать. Стратегия дистанцирования – это один из способов совладания со стрессом, который предполагает попытку снизить эмоциональную вовлеченность в проблему и уменьшить ее субъективную значимость.

Суть стратегии заключается в следующем: отстраненность, человек, использующий дистанцирование, старается отдалиться от проблемы эмоционально, не погружаясь в нее полностью. Снижение значимости, он пытается уменьшить важность проблемы для себя, рассматривая ее как нечто менее серьезное, чем она есть на самом деле. Управление эмоциями, дистанцирование направлено на снижение интенсивности негативных эмоций, связанных с проблемой.

Проявления стратегии может быть подобным образом: интеллектуальные приемы, человек может использовать рационализацию (объяснение ситуации так, чтобы она казалась менее ужасной), переключение внимания (сосредоточение на других вещах), отстранение (мысленное уход от проблемы). Юмор, использование юмора как способа снять напряжение и уменьшить серьезность ситуации. Обесценивание, человек может стараться уменьшить значимость проблемы, говоря себе, что она не так важна, как кажется.

В качестве положительных моментов стратегий используют: снижение стресса, дистанцирование может помочь снизить уровень тревоги и уменьшить интенсивность негативных эмоций. Сохранение психического здоровья, дистанцирование может защитить от эмоционального истощения и предотвратить развитие психологических проблем. Временная передышка: дистанцирование может дать человеку времени для отдыха и переосмысления ситуации.

В качестве отрицательных моментов стратегий используют: обесценивание проблемы, дистанцирование может привести к тому, что человек не будет видеть проблему в полной мере и не сможет ее эффективно решать. Отсутствие решения, дистанцирование не решает проблему, а только откладывает ее решение на потом. Нездоровое отстранение, чрезмерное использование дистанцирования может привести к отчуждению от окружающих и к

невозможности строить здоровые отношения.

Стратегия дистанцирования может быть полезной в некоторых ситуациях, особенно в краткосрочной перспективе. Но важно помнить, что она не является панацеей и может иметь негативные последствия при чрезмерном использовании. Необходимо научиться балансировать между дистанцированием и активным решением проблем, чтобы эффективно справляться со стрессом и достигать свои цели.

3. Стратегия самоконтроля: держать эмоции под замком. Стратегия самоконтроля – это способ справиться с негативными эмоциями, связанными с проблемой, путем их подавления и сдерживания. Человек, использующий эту стратегию, стремится контролировать свои эмоции, не позволяя им влиять на его поведение и решения. Суть представляет собой следующее: Подавление эмоций, человек старается не выражать свои чувства открыто, держа их под контролем. Он может пытаться отрицаться от эмоций, подавлять их или притворяться, что их нет. Рациональное мышление, самоконтроль часто сопровождается попыткой рационально оценить ситуацию, отбросив эмоциональную сторону. Человек пытается найти логическое объяснение проблеме и принять решение, основанное на рациональных аргументах. Контроль поведения, самоконтроль включает в себя контроль не только над эмоциями, но и над поведением. Человек старается не делать импульсивных действий, не высказывать негативных мыслей, и вести себя в соответствии с установленными нормами.

Проявляться может в формате:

Скрытность: человек может скрывать свои переживания от окружающих, не хотя демонстрировать слабость или негативные эмоции.

Сверхконтроль: постоянное самоконтроль может привести к чрезмерному контролю над своим поведением, что может проявляться в зажатости, негибкости и страхе допустить ошибку.

Трудности с выражением эмоций: Самоконтроль может привести к трудностям с выражением чувств в общем, не только негативных. Человек

может ощущать дискомфорт при попытке поделиться своими переживаниями с другими.

В качестве положительных моментов стратегий используют: контроль над импульсивным поведением, самоконтроль может помочь избежать необдуманных действий и предотвратить негативные последствия. Рациональное решение проблем, самоконтроль может помочь сосредоточиться на поиске решений и не поддаваться эмоциональным импульсам. Положительный образ, самоконтроль может помочь создать образ уверенного в себе и спокойного человека. В качестве отрицательных моментов стратегий используют: эмоциональное подавление, постоянное подавление эмоций может привести к эмоциональному истощению и развитию психологических проблем. Сверхконтроль, чрезмерный самоконтроль может ограничить спонтанность и творчество, а также привести к чувству неудовлетворенности и одиночества. Трудности в отношениях, самоконтроль может мешать человеку строить глубокие и доверительные отношения, так как он не будет откровенным с окружающими.

Самоконтроль – это важный навык, но он должен быть в балансе. Важно уметь контролировать свои эмоции, не позволяя им властвовать над вами, но и не подавлять их полностью. Важно находить здоровый баланс между самоконтролем и выражением своих чувств, чтобы сохранить психическое здоровье и строить гармоничные отношения с окружающими.

4. Поиск социальной поддержки.

Стратегия поиска социальной поддержки: опора на других. Стратегия поиска социальной поддержки - это способ преодолеть трудности, опираясь на помощь и поддержку других людей. Вместо того, чтобы справляться с проблемами в одиночку, человек обращается к своим близким, друзьям, специалистам или сообществам за помощью. Стратегия подразумевает следующее поведение: взаимодействие с другими, человек, использующий эту стратегию, стремится к взаимодействию с окружающими, полагаясь на их поддержку и помощь. Ожидание поддержки, он ожидает от окружающих внимания, сочувствия, советов и практической помощи. Использование

внешних ресурсов, человек ищет поддержку в разных формах: информационной, эмоциональной и практической.

Виды социальной поддержки:

Информационная поддержка: человек ищет советы, рекомендации и информацию от специалистов или людей, которые, по его мнению, обладают необходимыми знаниями и опытом.

Эмоциональная поддержка: человек стремится поделиться своими переживаниями и чувствами, получить эмпатию, сочувствие и утешение.

Действенная поддержка: человек нуждается в конкретной помощи и действиях, которые помогут ему решить проблему.

В качестве положительных моментов стратегий используют: Использование внешних ресурсов, поиск социальной поддержки позволяет использовать ресурсы других людей для решения проблемы. Снижение стресса, социальная поддержка может помочь снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное состояние. Усиление чувства собственной ценности, получение поддержки от окружающих может укрепить чувство собственной ценности и уверенности в себе. В качестве отрицательных моментов стратегий используют: зависимость, чрезмерная зависимость от других может привести к тому, что человек не будет самостоятельно решать проблемы и станет не способным справляться с трудностями без помощи окружающих. Неоправданные ожидания, чрезмерные ожидания от других могут привести к разочарованию и конфликтам, если эти ожидания не будут удовлетворены.

Поиск социальной поддержки - это важный и полезный способ справиться с проблемами. Однако, важно помнить о балансе и не становиться чрезмерно зависимым от других. Важно развивать свои собственные ресурсы и стремиться к самостоятельному решению проблем, но в то же время не отказываться от помощи и поддержки близких и друзей.

5. Принятие ответственности. Стратегия принятия ответственности: баланс между осознанием и самообвинением. Принятие ответственности – это не просто признание своей вины, а комплексный процесс, включающий в себя

глубокое осознание собственной роли в происходящем, анализ своих действий и готовность к изменениям. Ключевые аспекты стратегии могут проявляться следующим образом: признание роли, человек осознает, как его действия, мысли и поведение повлияли на возникновение проблемы. Это не означает обвинение себя, а скорее честную оценку своего участия в ситуации. Ответственность за решение, признав свою роль, человек берет на себя ответственность за поиск решений и исправление ситуации. Он готов действовать, чтобы минимизировать негативные последствия и предотвратить повторение ошибок. Самокритика и самообвинение, в некоторых случаях возникает самокритика, но не в форме разрушительных обвинений, а как инструмент анализа, помогающий понять причины ошибок и выработать стратегию для будущего.

В качестве положительных моментов стратегий используют: понимание причин, принятие ответственности позволяет проанализировать свои действия и понять, как они приводят к определенным последствиям. Это способствует более глубокому пониманию себя и окружающего мира. Личный рост, самоанализ и поиск причин ошибок стимулируют личный рост, помогают корректировать поведение и избегать повторения ошибок. Эффективность, принятие ответственности концентрирует усилия на решении проблемы, а не на поиске виноватых, что в конечном счете способствует более эффективному разрешению ситуации. Укрепление доверия, человек, который готов признать свою роль и взять на себя ответственность, заслуживает большего доверия со стороны окружающих.

В качестве отрицательных моментов стратегий используют: необоснованная самокритика, в некоторых случаях человек может переоценивать свою роль в возникновении проблемы, беря на себя ответственность за то, что не зависит от него. Это может привести к излишней самокритике, чувству вины и неудовлетворенности собой. Чрезмерная ответственность, некоторые люди склонны брать на себя ответственность даже за те ситуации, в которых они не виноваты. Такое поведение может привести к

эмоциональному истощению, потере самоуважения и негативно влиять на отношения с окружающими. Депрессия, излишняя самокритика и чувство вины могут являться факторами риска развития депрессивных состояний.

Принятие ответственности — это важный шаг на пути к личному росту и гармонии в жизни. Оно позволяет нам понять, как наши действия влияют на мир вокруг нас, и искать решения для изменения ситуации. Но принятие ответственности не должно превращаться в самобичевание. Важно найти баланс между честным анализом своих действий и уверенностью в себе.

6. Бегство-избегание. Бегство-избегание: временное облегчение, долгосрочные проблемы. Стратегия бегства-избегания – это защитный механизм, который мы используем, чтобы избежать неприятных эмоций и ситуаций, вызывающих стресс. Она предполагает уход от проблем, вместо того, чтобы сталкиваться с ними прямо. Что свойственно стратегии на практике: Отрицание, человек может отрицать существование проблемы, убеждая себя, что все в порядке, или что она не так серьёзна, как кажется. Фантазирование, он может уходить в мир фантазий, представляя себе идеальный сценарий, в котором проблемы не существует. Неоправданные ожидания, он может питать нереалистичные ожидания, что ситуация разрешится сама собой или что кто-то другой решит проблему за него. Отвлечение, он может отвлекаться на другие дела, чтобы не думать о проблеме, например, смотреть телевизор, играть в игры или проводить время в социальных сетях. Физические реакции, человек может прибегать к физическим способам снижения стресса, например, к перееданию, употреблению алкоголя или других стимулирующих веществ.

В качестве положительных моментов стратегий используют: Краткосрочное облегчение, стратегия бегства-избегания действительно может быстро снизить эмоциональное напряжение в ситуации стресса. Защита от неприятных эмоций, она может помочь избежать сильных и неприятных эмоций, таких как тревога, страх или гнев. В качестве отрицательных моментов стратегии используют: невозможность разрешения проблемы, избегая проблемы, мы не решаем ее. Наоборот, она может усугубляться с течением

времени. Накопление трудностей, постоянное избегание проблем может привести к их накоплению и к более серьезным последствиям в будущем. Краткосрочный эффект, облегчение, которое мы получаем от избегания проблем, обычно кратковременно. В скором времени мы можем снова столкнуться с неприятными эмоциями и стрессом. Негативное влияние на отношения, избегание проблем может отрицательно сказываться на наших отношениях с окружающими. Утрата контроля, постоянно бегая от проблем, мы можем потерять контроль над ситуацией и усугубить ее.

Бегство-избегание может быть эффективным в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной – оно не решает проблем, а лишь усугубляет их. Поэтому важно научиться сталкиваться с проблемами прямо и искать решения, а не бегать от них. Признание проблемы, постепенное принятие ответственности за ее решение, поиск поддержки у близких или специалистов – все это поможет вам выйти из цикла бегства-избегания и начать строить более здоровую и продуктивную жизнь.

7. Планирование решения. Планирование решения проблемы: шаги к успеху. Стратегия планирования решения проблемы – это активный и целенаправленный подход к преодолению трудности. В отличие от бегства-избегания, она предполагает взятие ситуации под контроль и использование разумных действий для достижения желаемого результата. Суть стратегии заключается в следующем: планирование решения проблемы предполагает систематический и рациональный подход к преодолению трудности. Он включает в себя: анализ проблемы, глубокое понимание причин и характера проблемы. Постановка целей, определение желаемого результата от решения проблемы. Разработка стратегии, выбор наиболее эффективного способа достижения целей. Планирование действий, разработка последовательности шагов для реализации стратегии. Реализация плана, активное и целенаправленное выполнение запланированных действий. Оценка результатов, анализ достигнутых результатов и корректировка плана при необходимости.

В качестве положительных моментов стратегий используют: конструктивное разрешение проблем, планирование решения проблемы способствует более эффективному и целенаправленному решению трудности. Управление рисками, планирование помогает управлять рисками, связанными с проблемой, и минимизировать их воздействие. Повышение самоуверенности, успешная реализация плана решения проблемы повышает самоуверенность и уверенность в собственных силах. Улучшение навыков решения проблем: Регулярное планирование решения проблем развивает навыки анализа, стратегического мышления и принятия решений. Отрицательные черты же могут проявляться следующим образом: чрезмерная рациональность, в некоторых случаях планирование может привести к чрезмерной рациональности и недостаточной интуитивности в поведении. Недостаток эмоциональности, планирование может уменьшать роль эмоций в решении проблем, что не всегда является положительным моментом. Слишком жесткие планы могут ограничивать гибкость и приспособляемость к изменениям обстоятельств.

Планирование решения проблемы – это ценный инструмент, который помогает нам эффективно решать трудности. Важно сохранять баланс между планированием и гибкостью, между рациональным подходом и интуицией. Иногда нужно быть готовым отклониться от плана и адаптироваться к изменениям обстоятельств.

8. Положительная переоценка. Положительная переоценка: превращение трудностей в возможности. Положительная переоценка – это стратегия, которая помогает нам изменить свое отношение к проблеме и увидеть в ней не только негатив, но и возможность для роста и развития. Вместо того, чтобы сосредоточиться на том, что мы потеряли или что нам не хватает, мы ищем положительные стороны ситуации и возможности, которые она нам открывает. На практике это может проявляться как: Переосмысление, человек пытается посмотреть на проблему с другой стороны, ища в ней положительные аспекты. Поиск смысла, человек ищет смысл в происходящем, стараясь понять, чему он

может научиться из этой ситуации и как она может помочь нам стать лучше. Ориентация на рост, человек фокусируется на том, что он может сделать для своего развития, используя проблему как стимул для изменений. Включение в широкий контекст, человек старается посмотреть на проблему в широком контексте своей жизни, учитывая ее влияние на наши ценности, цели и приоритеты.

Положительные моменты стратегии могут проявляться так: изменение отношения к проблеме, положительная переоценка помогает изменить свое отношение к проблеме, увидеть в ней не только негатив, но и возможности для роста и развития. Снижение стресса: позитивный взгляд на проблему помогает снизить уровень стресса и тревоги, связанных с ней. Укрепление резильентности, положительная переоценка развивает резильентность, способность переживать трудности и возвращаться к нормальной жизни после кризисов. Личный рост, она стимулирует личный рост и саморазвитие, помогая нам учиться на ошибках, изменять свое поведение и становиться лучшими версиями себя. Отрицательные стороны могут отражаться следующим образом: недостаточная практичность: в некоторых случаях положительная переоценка может быть слишком отвлеченной и не учитывать практические аспекты проблемы. Игнорирование реальности, излишняя сосредоточенность на положительных сторонах может привести к игнорированию реальности и к нежеланию принимать необходимые меры для решения проблемы. Оправдание проблемного поведения, положительная переоценка может использоваться для оправдания проблемного поведения, если человек не готов брать на себя ответственность за свои действия.

Положительная переоценка – это полезный инструмент для преодоления трудных жизненных ситуаций, но ее не стоит использовать в качестве единственного способа решения проблем. Важно сохранять баланс между позитивным взглядом на ситуацию и реалистичной оценкой ее негативных сторон. В некоторых случаях необходимо принять меры для изменения ситуации, даже если она не приносит непосредственной радости.

Эти копинг - стратегии условно можно разделить на четыре группы.

В первую группу входят стратегии принятия ответственности, конфронтации планирования решения проблемы. Эти стратегии подразумевают, что человек прикладывает активные усилия, стараясь самостоятельно поменять ситуацию, и поэтому нуждается в дополнительной информации о ней. В результате он сосредоточивает особое внимание на условия взаимодействия и анализирует их.

Вторую группу образуют стратегии положительной переоценки и самоконтроля. Эти копинг – стратегии подразумевают контроль человека за своим состоянием, решение проблемы посредством его изменения. Люди, которые активно используют эти стратегии, могут обращаться к условиям взаимодействия как к средству, помогающему им осуществить задуманное.

Например, они могут искать оправдание или позитивные аспекты того положения, в котором они оказались.

Третью группу копинг – стратегий составляют бегство-избегание и дистанцирование. Они подразумевают «уход», отрешение человека от активного изменения ситуации или своего состояния. Людям, применяющим эти стратегии, не нужна информация об обстоятельствах взаимодействия, от участия в котором они отказываются, и поэтому они не придают ей серьёзного значения. В итоге она не оказывает влияния на их состояние.

Четвертую группу образует стратегия поиска социальной поддержки. Эта копинг – стратегия не подразумевает склонности «выйти» из ситуации, но и не предполагает самостоятельного решения завязавшейся проблемы. Поэтому человек, который использует её, также не заинтересован в поиске дополнительной информации.

Данная классификация, по мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмена, не говорит о том, что человек прибегает к использованию исключительно одного типа копинга. Каждый человек использует комплекс приёмов и методов как проблемно – ориентированного, так и эмоционально – ориентированного копинга для того, чтобы преодолеть стресс.

Таким образом, процесс копинга представляет собой комплексный ответ на стресс.

Никольская И. М. и Грановская Р. М. разделяют стратегии совладания на три группы: поведенческие, эмоциональные и познавательные [14].

Первая группа связана со снятием очага напряжения, обусловленного внешними и внутренними факторами путём поведенческих стратегий.

Вторая группа предполагает эмоциональную разрядку с целью смещения очага напряжения или с целью поиска общественной поддержки.

Третья группа включает в себя стратегии, которые нейтрализуют напряжённость стресса через изменение субъективной оценки обстоятельства и соответственное изменение уровня его контроля.

В рамках клинической психологии имеется разделение копинг – стратегий на продуктивные и непродуктивные: у больных людей непродуктивными считаются стратегии, которые ухудшают их состояние, увеличивают их симптоматику [9].

Среди основных личностных факторов, оказывающих влияние на успешность стратегий совладающего поведения человека в трудной ситуации выделяют возраст, оптимистическое мировоззрение, вера (как психологическая категория), жизненный опыт, самоуважение, устойчивая положительная самооценка, эмпатия, уверенность в себе, реалистический подход к жизни, 15 сильно выраженная мотивация достижения, настойчивость, позитивность и рациональность мышления, активная жизненная установка.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что в различных стрессовых ситуациях эффективнее и продуктивнее прибегать к активному типу совладания. Оно заключается в активном, здоровом преодолении, увеличивающем стрессоустойчивость человека, основано на вовлеченности в ситуацию, стремлении к контролю над ней и умении рисковать, смело решая проблемы.

Классификаций копинг – стратегий множество, но мы решили придерживаться классификации предложенной Р. Лазарусом и

С. Фолкменом.

Проведя теоретический анализ копинг-стратегий и механизмов, позволяющих человеку справляться со стрессом и сложностями жизни. Анализ понятия копинг-стратегий выявил, что они представляют собой динамические процессы, которые определяются индивидуальными особенностями личности, социальным контекстом и характером стрессовой ситуации. Обзор истории изучения копинг-стратегий продемонстрировал эволюцию научной мысли, от ранних концепций адаптации к стрессу, до современных моделей. Анализ механизмов копинг-стратегий выявил ключевые аспекты, такие как: оценку ситуации, определяющую угрозы и ресурсов для справлении с ней; выбор стратегии с учетом личностных характеристик, опыта, социальной поддержки и конкретных условий ситу; реализацию выбранных действий для уменьшения стресса и достижения желаемых результатов. В целом, анализ копинг-стратегий позволил углубить понимание психологических механизмов, задействованных в процессе справлении с трудными ситуациями, и взаимосвязи между личностными характеристиками, социальным контекстом и выбором стратегий справлении с стрессом. Полученные знания закладывают фундамент для дальнейшего исследования копинг-стратегий в контексте дипломной работы, позволяя анализировать индивидуальные различия в использовании этих механизмов, а также влияние различных факторов на их эффективность.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ «ЦПЗиР» ФИЛИАЛА АО «КРАСМАШ»)

2.1 Организация и методы исследования

Цель эмпирического исследования: выявить связь уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш». На основе цели эмпирического исследования нами были определены следующие задачи:

1. Провести на теоретическом уровне анализ уровня жизнестойкости и копинг стратегий.
2. Выбрать и обосновать диагностический инструментарий для исследования.
3. Осуществить эмпирическое исследование по заявленной теме и описать полученные результаты.
4. На основе анализа эмпирических данных выявить и охарактеризовать связь уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш».
5. Предоставить полученные данные исследования руководителю организации, для дальнейшего использования данной информации в целях улучшения качества работы каждого сотрудника и организации в целом.

Гипотеза: существует связь между уровнями жизнестойкости и копинг-стратегиями.

Эмпирической базой нашего исследования является «ЦПЗиР» филиал АО «Красмаш». Данная база оказывает гостиничные и медицинские услуги, а так же летний отдых детей в своем структурном подразделений СОК «Гренада».

Выборку исследования составили 32 человека разных должностей, в возрастном диапазоне 32-50 лет, из них принимали участие: 16 мужчин и 16 женщин.

В исследовании принимали участие сотрудники, с минимальным стажем работы 5 лет в данной организации.

В связи с темой исследования были выбраны методики, которые позволяют определить уровень жизнестойкости, а также предпочтительные стратегии поведения.

Методика «Тест жизнестойкости». Автор: С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Опросник «Способы совладающего поведения» Авторы: Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации: национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева.

При определении уровня жизнестойкости использовалась методика «Тест жизнестойкости», автором является С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева. Методика состоит из 45 вопросов и 4 вариаций ответов:

- 1 - нет;
- 2 - скорее нет;
- 3 - скорее да;
- 4 - да.

Тест разработан в рамках изучения факторов, и способствует изучению совладания со стрессом и снижению внутреннего напряжения.

Авторами было выделено 4 шкалы – вовлеченность, контроль, принятие риска и шкала жизнестойкости, которая складывается из трёх предыдущих.

Шкала жизнестойкости имеет следующую градацию:

- (0-61) – низкий уровень жизнестойкости;
- (62-99) – средний уровень жизнестойкости;
- (100-135) – высокий уровень жизнестойкости.

Копинг-стратегии, которые наиболее часто используются сотрудниками изучались при помощи опросника способом совладающего

поведения (Опросник способов совладания, WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации: национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева. предназначен для определения копинг-механизмов, то есть способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Опросник включает в себя 50 вопросов, имеет 8 шкал: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решений и положительную переоценку. И имеет также 3 уровня выраженности:

- 0-39 - редкое;
- 40-60 - умеренное;
- 61-90 - выраженное использование стратегий.

2.2 Результаты исследования связи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации

Данные по методике «Тест жизнестойкости» по каждому респонденту представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

№	Пол	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Общее
1	2	3	4	5	6
1	М	14	17	13	44
2	Ж	12	18	18	48
3	М	19	15	14	48
4	Ж	21	14	17	52
5	Ж	17	17	20	54
6	М	22	24	9	55

Окончание таблицы 2.1

1	2	3	4	5	6
7	М	27	21	9	57
1	2	3	4	5	6
8	Ж	27	23	9	59
9	Ж	26	27	19	72
10	М	33	23	17	73
11	Ж	28	32	15	75
12	Ж	35	35	9	79
13	М	41	24	18	83
14	М	36	33	15	84
15	Ж	38	38	8	84
16	М	37	36	13	86
17	М	48	29	10	87
18	Ж	38	29	20	87
19	М	45	29	15	89
20	Ж	37	27	25	89
21	М	41	30	19	90
22	М	41	36	14	91
23	Ж	50	30	13	93
24	Ж	43	43	9	95
25	М	39	48	9	96
26	Ж	41	41	14	96
27	М	45	29	27	101
28	Ж	48	48	10	106
29	М	51	39	20	110
30	Ж	51	40	19	110
31	Ж	45	45	20	110
32	М	54	47	27	128

Для наглядности представим результаты уровня жизнестойки в виде диаграммы и отобразим на рисунке 2.1

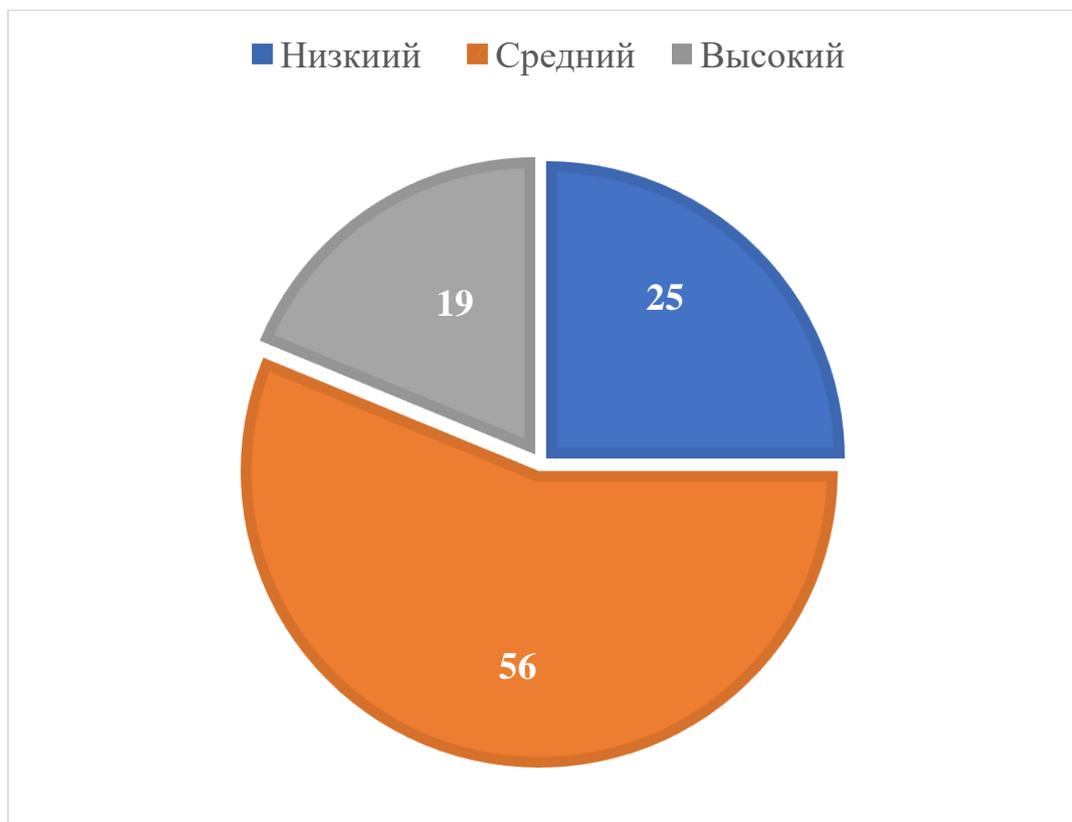


Рис. 2.1 Результаты выборки по методике «Тест жизнестойкости», (в %)

Исходя из представленной диаграммы, мы можем сделать вывод о том, что 25 % опрошенных (8 человек) имеют низкий уровень жизнестойкости. Люди с низкой жизнестойкостью - это те, кому сложно справиться с жизненными трудностями. Они часто видят мир в серых тонах, не верят в свои силы и легко сдаются перед препятствиями. Такие люди часто: чувствуют себя беспомощными: они не верят, что могут влиять на события в своей жизни и считают, что все решает случайности. Думают о плохом: они часто представляют самые ужасные сценарии развития событий и не верят в хороший исход. Боятся сделать шаг вперед: они часто откладывают важные решения и боятся изменить свою жизнь, даже если они не довольны тем, что есть. Плохо справляются со стрессом: любая трудность сильно их расстраивает, и они долго не могут прийти в себя после стрессовой ситуации.

Большая часть респондентов имеет средний уровень жизнестойкости и составляет 56% (18 человек) от общего количества опрошенных. Люди со

средним уровнем жизнестойкости по тесту Мадди – это индивиды, демонстрирующие сбалансированное отношение к жизни и ее вызовам. Они не являются безусловными оптимистами, но и не склонны к пессимизму. Их восприятие реальности более реалистично, а способность справляться со стрессом достаточно высока. Они осознают свои сильные и слабые стороны, и не боятся брать на себя ответственность за свои действия. У них есть четкое представление о своих целях и планах, и они стремятся к их достижению. Однако, в отличие от людей с высокой жизнестойкостью, они могут быть более чувствительны к негативным событиям и испытывать стресс в ситуациях, которые не являются критическими. Средний уровень жизнестойкости характеризуется способностью к адаптации и гибкости. Такие люди могут изменять свои планы и стратегии в зависимости от обстоятельств, не теряя при этом оптимизма и уверенности в себе. Они склонны видеть в трудных ситуациях возможности для развития и улучшения своих качеств. В отношениях с другими людьми они демонстрируют сдержанность и взаимопонимание. Они готовы к компромиссам и конструктивному диалогу, но могут быть более склонны к конфликтам в ситуациях, где их интересы кажутся ущемленными. В целом, люди со средним уровнем жизнестойкости – это устойчивые и адаптивные личности. Они способны справляться с жизненными вызовами и достигать успеха, но могут быть более чувствительны к негативным внешним факторам.

И 19 % (6 человек) из опрошенных имеют высокий уровень жизнестойкости. Люди, демонстрирующие высокий уровень жизнестойкости по тесту Мадди, обладают уникальным набором качеств, позволяющих им эффективно справляться с жизненными трудностями и стрессом. Они отличаются сильным внутренним стержнем, оптимистичным взглядом на мир и верностью своим ценностям. Люди с высоким уровнем жизнестойкости - это не роботы, не лишённые эмоций и чувств. Они просто умеют управлять своими переживаниями и находить внутренний ресурс для преодоления жизненных

препятствий. Их сила - не в отсутствии проблем, а в способности найти в них свой путь к самореализации.

Данные по методике «совладающего поведения» по каждому респонденту представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2

№	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения	Положительная переоценка
1	48	72	28	56	43	70	32	41
2	39	45	31	41	22	60	49	31
3	50	38	21	34	40	51	38	35
4	64	36	28	38	46	48	45	39
5	56	60	28	53	43	62	45	57
6	61	57	23	47	20	70	49	36
7	39	43	19	34	34	58	45	33
8	52	68	42	46	52	70	35	48
9	64	45	37	38	50	62	42	45
10	57	58	21	54	62	62	35	48
11	53	58	39	54	36	60	51	55
12	39	46	45	31	48	43	35	36
13	46	48	33	40	47	60	38	40
14	31	41	31	43	35	51	35	35
15	39	46	34	37	34	52	42	45
16	34	48	57	37	44	43	25	40

Окончание таблицы 2.2

17	46	58	33	40	33	65	42	53
18	39	42	34	41	42	48	45	45
19	46	41	33	51	40	46	25	55
20	46	50	45	44	39	40	35	58
21	56	41	28	43	43	51	32	54
22	60	49	28	43	48	51	19	35
23	46	52	39	49	31	49	34	55
24	45	58	31	38	34	55	42	39
25	46	51	33	40	25	46	19	33
26	50	45	45	39	47	54	43	50
27	48	53	49	43	39	49	29	57
28	53	55	45	55	47	42	52	42
29	53	58	30	46	40	43	35	43
30	53	42	39	55	51	44	56	55
31	60	52	52	49	39	57	43	50
32	53	49	45	55	47	57	49	50

Для наглядности представим результаты уровня жизнестойки в виде диаграммы и отобразим на рисунке 2.2

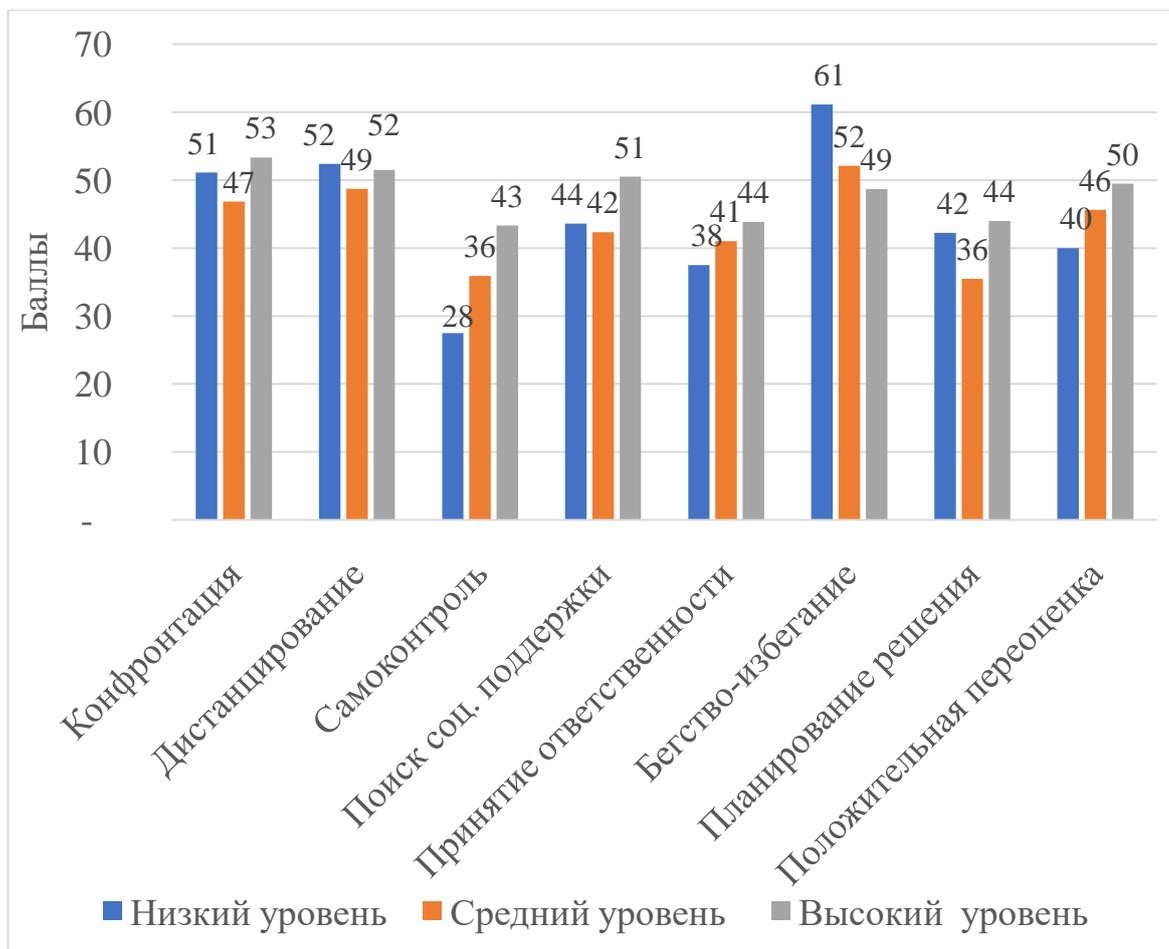


Рис. 2.2 Результаты выборки по методике «совладающее поведение»

Исходя из данной диаграммы мы можем наглядно увидеть наиболее часто используемые копинг-стратегии респондентов с разным уровнем жизнестойкости. Так мы можем заметить, что у сотрудников с низким уровнем жизнестойкости наиболее низкий показатель по стратегии «самоконтроль», и преобладает «бегство-избегание». В то время как у сотрудников с высоким и средним показатели распределились относительно равномерно. Отообразим каждый уровень жизнестойкости на отдельном графике.

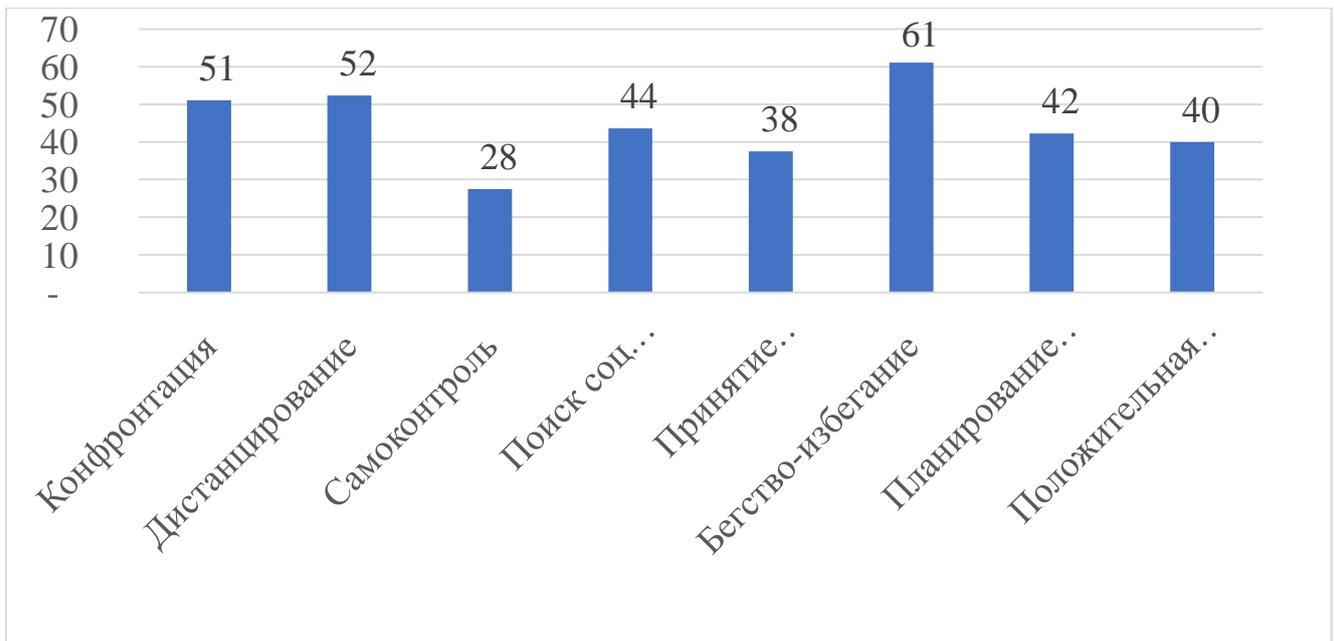


Рис. 2.3 Результаты частоты использования стратегий с низким уровнем жизнестойкости, (в баллах)

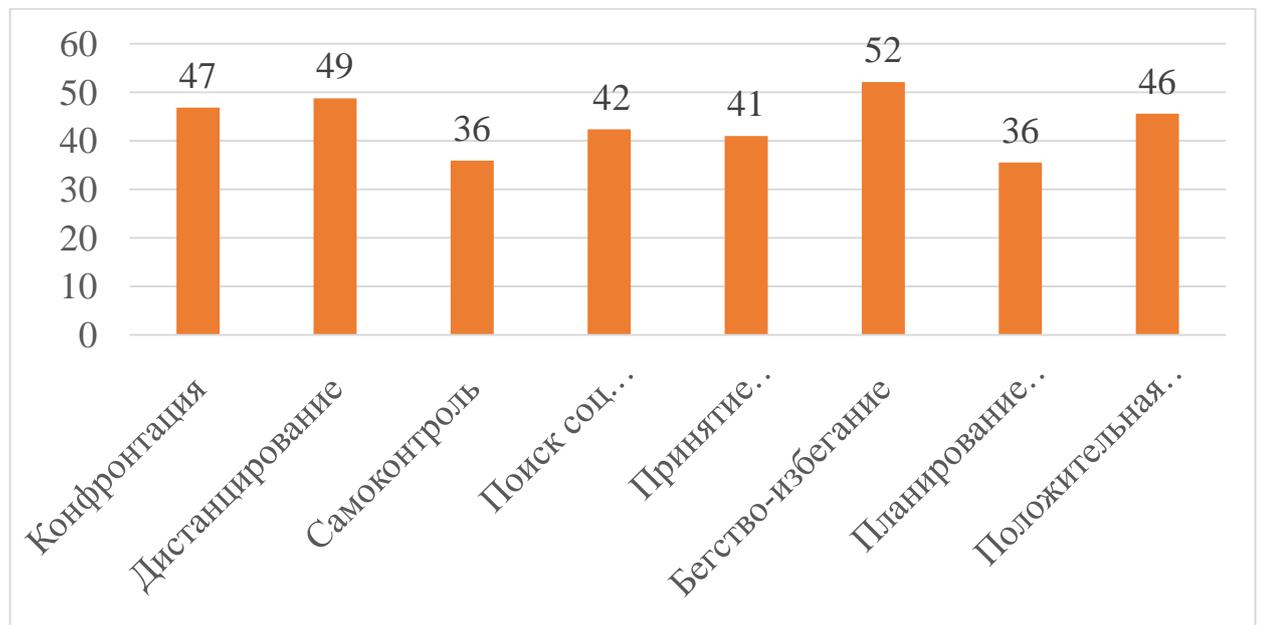


Рис. 2.4 Результаты частоты использования стратегий со средним уровнем жизнестойкости, (в баллах)

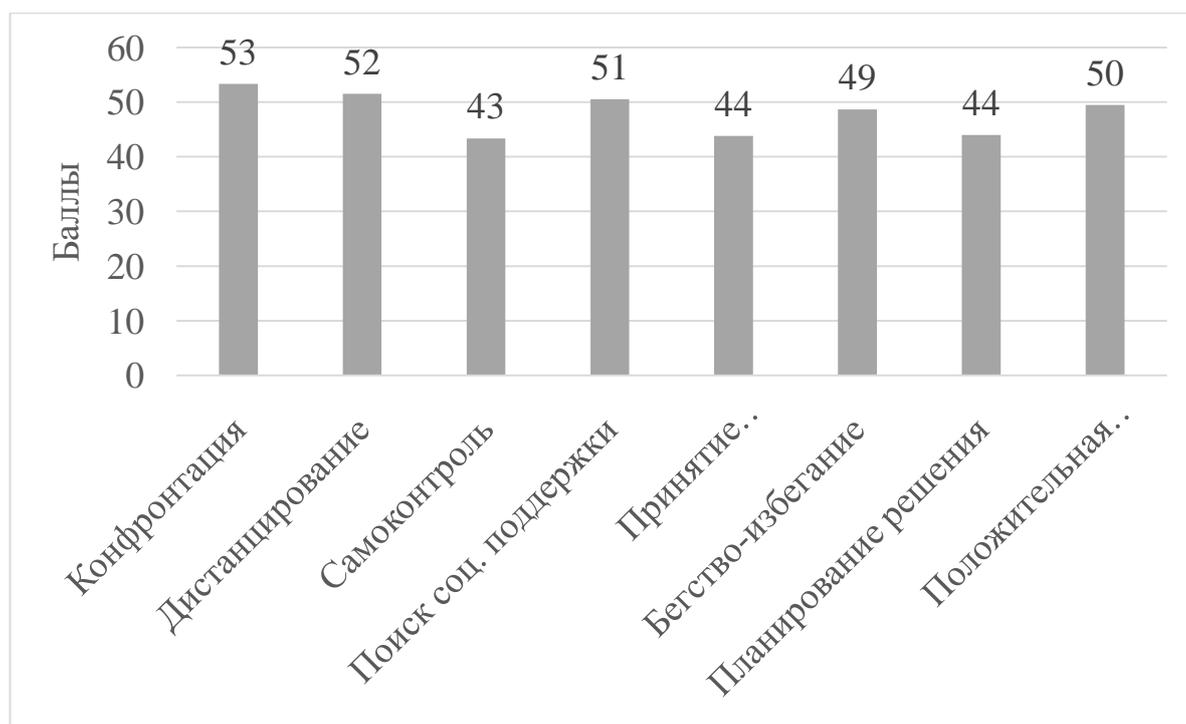


Рис. 2.5 Результаты частоты использования стратегий с высоким уровнем жизнестойкости

2.3 Статистическая обработка данных проведенного исследования

В результате эмпирического исследования мы обнаружили связь между жизнестойкостью и копинг-стратегиями. Чтобы проверить достоверность наших выводов, был проведен статистический анализ данных с использованием критерия Спирмена.

Коэффициент корреляции рангов, предложенный К. Спирменом, относится к непараметрическим показателям связи между переменными, измеренными в ранговой шкале. При расчете этого коэффициента не требуется никаких предположений о характере распределений признаков в генеральной совокупности. Этот коэффициент определяет степень тесноты связи порядковых признаков, которые в этом случае представляют собой ранги сравниваемых величин.

Сформулируем статистические гипотезы исследования:

H0: связь между уровнем жизнестойкости и копинг-стратегиями отсутствует.

H1: наличие связи между уровнем жизнестойкости и копинг-стратегиями достоверно значима.

Для того, чтобы наглядно отразить результаты проведённых исследований отобразим ниже корреляционную матрицу с результатами методик в таблице 2.3.

Таблица 2.3

	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	2	3	4	5
Конфронтация				
Дистанцирование				
Самоконтроль	$r_s = 0.455$	$r_s = 0.55$		$r_s = 0.544$
Поиск соц. Поддержки			$r_s = 0.364$	
Принятие ответственности				
Бегство-избегание	$r_s = -0.424$	$r_s = -0.44$		$r_s = -0.508$
Планирование решения				
Положительная переоценка	$r_s = 0.396$		$r_s = 0.495$	

Исходя из данных, которые представлены в таблице выше мы можем сделать вывод что, что всё существует некоторая связь между жизнестойкостью

и определёнными стратегиями поведения. Считаю важным и нужным обратить внимание на то, что связь существует конкретными видами копинг стратегий и у некоторых людей. Для того, чтобы утверждать, что данная связь характерна для большинства необходимо провести исследования с большим количеством респондентов в выборке. Данные настоящего исследования позволяют предположить наличие связи между жизнестойкостью и копинг-стратегиями, однако требуют дальнейшего изучения. Необходимо провести более масштабные исследования, чтобы подтвердить или опровергнуть данную гипотезу. Полученные результаты могут быть использованы для разработки более эффективных методов помощи людям с низким уровнем жизнестойкости, а также для повышения уровня жизнестойкости населения в целом.

Исходя из тех данных, что у нас есть мы можем сделать выводы о том, что выдвинутые предположения характерны только для того узкого количества человек, которые работают в данной организации.

Разберем связь каждого параметра более подробно:

Связь самоконтроля и вовлеченности имеет результат $r_s = 0.455$, это говорит нам о том, что чем выше уровень вовлеченности, тем выше уровень самоконтроля. Положительную корреляцию между уровнем вовлеченности и самоконтролем, указывая на то, что чем выше уровень вовлеченности индивида в деятельность, тем выше уровень его самоконтроля. Наблюдаемая корреляция может быть объяснена несколькими факторами. Во-первых, вовлеченность в деятельность часто связана с повышенной мотивацией, что в свою очередь способствует усилению самоконтроля. Индивид более склонен к усилиям и самодисциплине, если он испытывает интерес к задаче и видит в ней смысл, даже если выполняемые задачи вызывают трудности. Во-вторых, вовлеченность позволяет сосредоточить внимание на цели и снизить отвлечение внешними факторами. Это способствует более эффективному управлению импульсивными порывами и улучшению самоконтроля. В-третьих, у вовлеченных индивидов часто наблюдается более высокая самооценка и уверенность в собственных силах. Это также может способствовать улучшению

самоконтроля, поскольку они более склонны принимать ответственность за свои действия и стремиться к достижению целей, особенно в контексте сложных ситуаций.

Следующую связь контроля и самоконтроля имеет показатель $r_s = 0.55$, что объяснить тоже довольно легко. Во-первых, в ситуациях с высоким уровнем внешнего контроля индивид осознает повышенную ответственность за свои действия, поскольку они могут влечь за собой определенные последствия. Это стимулирует их к более активному управлению собственным поведением и усилению самоконтроля. Во-вторых, внешний контроль часто связан с социальными нормами и ожиданиями, которые определяют приемлемые и неприемлемые формы поведения. Индивид, стремящийся соответствовать этим нормам, более склонен к самоконтролю, чтобы избежать отрицательных последствий и сохранить хорошую репутацию. В-третьих, высокий уровень внешнего контроля часто связан с более структурированной окружающей средой, которая предоставляет четкие правила и границы. Такая среда может снизить уровень неопределенности и стресса, что способствует улучшению самоконтроля.

Связь жизнестойкости и самоконтроля имеет показатель $r_s = 0.544$. Чем выше показатели уровня жизнестойкости, тем выше уровень самоконтроля. И на мой взгляд существует несколько причин, которые могут объяснить их взаимное влияние друг на друга. В качестве одного из аргументов можно рассмотреть жизнестойкость, которая характеризуется внутренним фокусом контроля, то есть уверенностью индивида в своей способности влиять на свою жизнь и результаты своей деятельности. Это убеждение способствует более активному управлению собственным поведением и усилению самоконтроля. С другой стороны, люди с высоким уровнем жизнестойкости склонны к оптимистичному взгляду на мир и на свои возможности. Оптимизм позволяет им более эффективно справляться со стрессом, сложными ситуациями и препятствиями, что способствует улучшению самоконтроля. В-третьих, жизнестойкие индивиды часто находят глубокий смысл в своем существовании,

что придает им силу и мотивацию к самоконтролю. Они стремятся жить в соответствии со своими ценностями и достигать смысловых целей, что требует дисциплины и самоконтроля.

Теперь хотелось бы рассмотреть самую очевидную связь показателей, таких как поиск социальной поддержки и принятие риска. Поиск социальной поддержки и принятие риска имеют коэффициент $r_s = 0.364$. Ведь чем более высокие показатели имеет один критерий, тем выше процент у другого. И вполне логично будет звучать обоснование. Когда человеку нужно принять какое-то важное судьбоносное решение, которое влечет за собой большие риски и перемены, человек чаще всего обращается за советом к кому-то из близких, чтобы взвесить все «за» и «против». Возрастает уровень стресса и неопределённости. Поиск социальной поддержки может служить механизмом смягчения этого стресса и помогать индивиду в более эффективно справляться с рискованными ситуациями.

Следующим обоснованием может быть социальная поддержка может предоставить индивиду чувство безопасности и уверенности в том, что он не останется один на один с рисками и их возможными последствиями. Это может способствовать более смелому и активному принятию риска. Социальная поддержка может обеспечить индивида дополнительными ресурсами, необходимыми для того, чтобы успешно справляться с рисками и может включать в себя разные виды помощи.

Связь вовлеченности и бегства-избегания имеет показатель $r_s = -0.424$, что говорит нам об обратной связи. То есть, чем выше показатель вовлеченности, тем реже используется стратегия бегства избегания, как стратегия поведения. Низкая вовлеченность в различные сферы жизни, будь то работа, отношения или личные интересы, напрямую связана с увеличением использования бегства избегания как механизма преодоления стресса. Вовлеченность – это глубокое погружение в деятельность, которое сопровождается внутренней мотивацией, интересом, эмоциональным участием и готовностью вкладывать усилия. В противоположность этому, бегство избегания представляет собой пассивную

стратегию преодоления стресса, которая выражается в уклонении от проблем, отстранении от ситуации или уходе от неприятных эмоций. Отсутствие вовлеченности может быть вызвано разными причинами, например, отсутствием смысла в жизни, страхом неудачи, недостатком ресурсов или низкой самооценкой. В таких случаях человек испытывает чувство беспомощности, не видит выхода из ситуации и выбирает избегание, как способ уйти от дискомфорта.

Связь контроля и бегства-избегания имеет показатель $r_s = -0.44$, что тоже говорит нам об обратной связи. Низкий уровень контроля над ситуацией или собственной жизнью, как правило, приводит к повышенному использованию бегства избегания как механизма преодоления стресса. Контроль – это не просто ощущение, а глубокое восприятие собственной способности влиять на события и их результаты. Когда человек ощущает контроль, он чувствует уверенность в собственных силах и способен справляться с трудностями. Бегство избегания, напротив, представляет собой пассивную стратегию, которая выражается в уклонении от проблем, отстранении от неприятных эмоций или от самих событий, вызывающих стресс. Отсутствие контроля рождает чувство беспомощности и увеличивает неуверенность в себе. В таких условиях, человек может воспринимать ситуацию как неизбежную и безнадежную, что делает бегство избегания более привлекательной стратегией для уменьшения дискомфорта. Важно отметить, что бегство избегания - это не всегда негативная стратегия. В некоторых случаях она может помочь снизить уровень стресса и дать время для восстановления. Однако в долгой перспективе она может привести к ухудшению психологического благополучия и снижению качества жизни. Исходя из этого логического объяснения у нас появляется следующий вывод о том, что уровень жизнестойкости взаимнообратную связь со стратегией бегство-избегание имеет коэффициент $r_s = -0.508$.

Вовлеченность и положительная переоценка также имеют связь, при которой, чем выше вовлеченность, тем чаще человек будет использовать стратегию переоценки, как способ справляться с трудностями. В наших

исследованиях коэффициент $r_s = 0.396$. Именно поэтому, вовлеченные люди более склонны к положительной переоценке событий. Они ищут в них позитивный смысл, переосмысливают их как уроки и используют для дальнейшего роста. Положительная переоценка помогает им справляться со стрессом и превращать негативный опыт в полезный урок.

Положительная переоценка и принятие риска имеют прямую связь друг с другом, так как имеют коэффициент $r_s = 0.495$. Положительная переоценка и принятие риска – две тесно связанные стратегии, которые вместе помогают преодолевать стресс и достигать успеха. Положительная переоценка позволяет переосмыслить стрессовую ситуацию с целью найти в ней позитивный смысл или выгоду. Это помогает снизить уровень стресса и увеличить уверенность в собственных силах. Принятие риска, в свою очередь, предполагает готовность выйти из зоны комфорта и сделать что-то новое, не смотря на возможность неудачи. Положительная переоценка может подготовить человека к принятию риска. Когда он переосмысливает стрессовую ситуацию с позитивной точки зрения, он может увидеть в ней возможность для роста и развития. Это увеличивает его готовность к действиям и снижает страх перед рисками. Таким образом, положительная переоценка может стать ключом к тому, чтобы принятие риска перестало быть страшным и стало бы шагом вперед на пути к самореализации и достижению целей.

2.4 Проект занятий по развитию адаптивных стратегий у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш»

Современный мир характеризуется повышенным уровнем стресса, который неизбежно влияет на жизнь и работу людей. Сотрудники предприятий, особенно в сферах с повышенной ответственностью, как правило, подвержены значительному стрессовому воздействию. Это может приводить к снижению

производительности труда, ухудшению здоровья, конфликтам в коллективе и другим негативным последствиям.

В связи с этим актуальным становится разработка и внедрение программ, направленных на развитие адаптивных стратегий справлении со стрессом у сотрудников. Данный раздел дипломной работы посвящен проектированию цикла занятий по развитию копинг-механизмов у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш».

По результатам проведения эмпирического исследования было принято решение разработать проект занятий по развитию адаптивных стратегий поведения у сотрудников организации. Это позволит расширить представление о стрессе, который вызывают трудные жизненные ситуации, а также поможет узнать о возможных адаптивных стратегиях поведения.

Цель программы: развить адаптивные стратегии-поведения у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш»

Задачи программы:

1. Повысить осведомленность сотрудников о стрессовых факторах в рабочей среде и их влиянии на психологическое и физическое благополучие.
2. Развить у сотрудников понимание различных копинг-стратегий и способность оценивать их эффективность.
3. Научить сотрудников применять адаптивные копинг-стратегии для эффективного преодоления стрессовых ситуаций и повышения устойчивости к трудностям и сложным ситуациям.

Продолжительность тренинга: 8 часов, (2 дня по 4 часа). В случае необходимости можно провести 8 занятий по часу.

Участники: сотрудники организации «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш».

Модуль 1.

Введение в стресс-менеджмент и копинг-стратегии

1. Интерактивный рассказ: что такое стресс?

Обсуждение вопросов.

Определение стресса.

Физиологические, психологические и поведенческие реакции на стресс (например, ускоренное сердцебиение, повышенное потоотделение, тревога, раздражительность, изменения в поведении).

Положительный и отрицательный стресс: эустресс и дистресс.

Понятие «стрессоры» и их типы: психологические стрессоры (например, конфликты, неудачи, переживания), физические стрессоры (например, боль, переутомление, недостаток сна), социальные стрессоры (например, проблемы в отношениях, работа в неблагоприятных условиях).

2. Дискуссия.

Обсуждение основных стрессовых факторов в рабочей среде (например, высокие нагрузки, неудобный график работы, конфликты в коллективе).

Как стресс влияет на работу и личную жизнь и продуктивность?

3. Упражнение «Что такое стресс?»

Материалы: флипчарт, маркеры, стикеры

Процесс: разделить участников на несколько групп. Каждая группа получает задание: нарисовать или написать ассоциации, которые у них возникают со словом «стресс». Затем каждая группа представляет свои рисунки или ассоциации и обсуждает их. Психолог подводит итоги и дает определение стресса.

4. Упражнение «Мои копинг-стратегии».

Цель: осознать свои обычные способы справляться со стрессом.

Материалы: бланки для записи, ручки.

Процесс: каждый участник получает бланк и записывает список своих обычных способов справляться со стрессом (например, прогулка, чтение, просмотр фильма, общение с друзьями). Участники делятся своими списками в парах или в малых группах, обсуждая свои стратегии. Психолог дает краткое определение копинг-стратегий и подчеркивает важность их осознания и оценки эффективности.

5. Классификация и анализ копинг-стратегий.

Классификация: предложить сотрудникам разделить свои копинг-

стратегии на три группы: проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и избегающие. Можно использовать карточки с названиями разных типов копинг-стратегий для визуального представления и помощи в классификации. Далее необходимо разместить на флипчарте и попросить сотрудников прикрепить свои копинг-стратегии на флипчарте под соответствующими заголовками

Провести рефлексивный анализ и подвести итоги первого дня занятия.

Модуль 2:

Анализ эффективности.

1. Упражнение.

Обсудить с сотрудниками каждую из их копинг-стратегий, задавая вопросы: «как эта стратегия помогает вам справляться со стрессом?», «есть ли какие-то негативные побочные эффекты от этой стратегии?», «Как часто вы используете эту стратегию?». Провести анализ на основе ответов сотрудников:

- какие стратегии оказываются эффективными;
- какие стратегии не работают или даже усугубляют ситуацию;
- какие стратегии используются слишком часто и могут привести к негативным последствиям.

2. Упражнение.

Определить адаптивные и неадаптивные стратегии: объяснить разницу между адаптивными и неадаптивными копинг-стратегиями с помощью примеров. (Адаптивные стратегии - это здоровые способы справиться со стрессом, которые помогают улучшить психическое и физическое здоровье. Неадаптивные стратегии - это неэффективные и даже вредные способы справиться со стрессом, которые могут привести к различным проблемам например, алкоголь, курение, избегание общения, агрессия).

3. Упражнение «Позитивное мышление и рефрейминг».

Упражнения на практику позитивного мышления, используя следующие методики: хорошее в плохом участники составляют список положительных моментов в трудной ситуации. Далее необходимо переформулировать

негативные утверждения в позитивные, рассмотреть ситуацию с другой точки зрения и путем коллективного обсуждения прийти к поиску новых возможностей в трудной ситуации.

4. Упражнение. Ролевая игра: «Конфликт на проекте».

Цель игры: отработать навыки асертивного общения и управления эмоциями в конфликтных ситуациях. Попрактиковаться в применении различных копинг-стратегий для решения проблем.

Роли: руководитель проекта, должен проявить уверенность в себе, но в то же время быть гибким и готовым к диалогу. Член команды, должен выразить своё несогласие с решением руководителя и отстаивать свою точку зрения. Другой член команды: должен стать свидетелем конфликта и попытаться найти компромиссное решение.

Ситуация: руководитель проекта объявил о том, что в ближайшее время команда будет работать над новым проектом. Член команды выражает несогласие с решением руководителя из-за нехватки времени на существующие проекты и отсутствия необходимых ресурсов.

Ход игры: 1. Описание ситуации: ведущий представляет ситуацию и распределяет роли между участниками. 2. Начало диалога: руководитель проекта объявляет о планах по новому проекту, член команды выражает свое несогласие. 3. Развитие конфликта: участники играют свои роли, выражая свои мнения и чувства. Руководитель проекта может отстаивать свою точку зрения, убеждать члена команды в необходимости нового проекта или пытаться найти компромиссное решение. Член команды может выражать свое раздражение, отстаивать свою точку зрения, предлагать альтернативные решения или пытаться договориться. Другой член команды может выступать в роли «миротворца», пытаться найти общие интересы и помочь команде прийти к соглашению.

5. Упражнение. Рефлексия: после проигрывания ситуации участники обсуждают свои ощущения и делают выводы о том, как они справляются с конфликтами. Советы по проведению игры: помните о безопасности, создайте

атмосферу доверия и поддержки, чтобы участники чувствовали себя комфортно в проявлении своих чувств и мыслей; фокус на навыках, помогите участникам использовать ассертивное общение (выражать свои мнения и чувства уважительно, но четко), отстаивать свои границы, искать компромисс и находить общие интересы; разнообразие копинг-стратегий, поощряйте использование различных копинг-стратегий в игре, например: техники дыхания для управления эмоциями, позитивное мышление для поиска решений, ассертивное общение для отстаивания своих границ. Обсуждение после игры: важно обсудить с участниками их ощущения и выводы после игры, чтобы помочь им закрепить новые навыки и применить их в реальной жизни.

6. Упражнение «Моя копинг-стратегия».

Сотрудники составляют свой личный план по развитию копинг-стратегий, описывая свои цели, выбранные стратегии и шаги по их реализации.

Обсуждение после игры: важно обсудить с участниками их ощущения и выводы после игры, чтобы помочь им закрепить новые навыки и применить их в реальной жизни.

7. Заключение.

Обсуждение: анализ результатов модуля, проделанной работы и ответы на вопросы.

Закрепление: краткое резюме и подчеркивание важности продолжать развивать свои копинг-стратегии и уделять внимание своему психическому и эмоциональному благополучию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя теоретический анализ копинг-стратегий и механизмов, позволяющих человеку справляться со стрессом и сложностями жизни. Анализ понятия копинг-стратегий выявил, что они представляют собой динамические процессы, которые определяются индивидуальными особенностями личности, социальным контекстом и характером стрессовой ситуации. Обзор истории изучения копинг-стратегий продемонстрировал эволюцию научной мысли, от ранних концепций адаптации к стрессу, до современных моделей. Анализ механизмов копинг-стратегий выявил ключевые аспекты, такие как: оценку ситуации, определяющую угрозы и ресурсов для справлении с ней; выбор стратегии с учетом личностных характеристик, опыта, социальной поддержки и конкретных условий ситу; реализацию выбранных действий для уменьшения стресса и достижения желаемых результатов. В целом, анализ копинг-стратегий позволил углубить понимание психологических механизмов, задействованных в процессе справлении с трудными ситуациями, и взаимосвязи между личностными характеристиками, социальным контекстом и выбором стратегий справлении с стрессом. Полученные знания закладывают фундамент для дальнейшего исследования копинг-стратегий в контексте дипломной работы, позволяя анализировать индивидуальные различия в использовании этих механизмов, а также влияние различных факторов на их эффективность.

Мной была выдвинута гипотеза о том, что существует связь между уровнем жизнестойкости и копинг стратегиями. Проведенное исследование позволило проанализировать взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш». Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что существует связь между уровнем жизнестойкости и копинг-стратегиями.

На основании полученных результатов мной был разработан проект

рекомендаций по развитию уровня жизнестойкости и развитию адаптивных копинг-стратегий у сотрудников «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш».

Таким образом, результаты исследования указывают на важность развития адаптивных копинг стратегий и их проявление в сложных и непривычных ситуациях в условиях профессиональной деятельности. Выводы данного исследования могут быть использованы для разработки и внедрения программ по развитию адаптивных копинг-стратегий с целью повышения эффективности работы и благополучия персонала в организации. Для дальнейших исследований рекомендуется углубить анализ связи жизнестойкости и копинг-стратегий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцыферова, Л. И. Психология человека: Учебник для вузов / Л. И. Анцыферова. - Москва: Аспект Пресс, 2013. - 448 с.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности: Учебник для вузов / А. Г. Асмолов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: МПСИ, 2010. - 416 с.
3. Богатырь, О. Ю. Жизнестойкость как фактор психологического благополучия: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. Ю. Богатырь. - Москва, 2014. - 25 с.
4. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 1968. - 383 с.
5. Вассерман, Л. И. Психология личности: Учебник / Л. И. Вассерман. - Москва: Гардарики, 2002. - 352 с.
6. Векслер, М. И. Методы диагностики и коррекции стрессоустойчивости: Практическое руководство / М. И. Векслер. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. - 224 с.
7. Владимирова, С. Н. Психология стресса: Учебник / С. Н. Владимирова. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 256 с.
8. Голубева, Е. Л. Психология личности: Учебник / Е. Л. Голубева. - Москва: КНОРУС, 2012. - 352 с.
9. Грецов, А. Г. Психология стресса: учебное пособие / А. Г. Грецов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2015. - 352 с.
10. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей: Учебное пособие для вузов / В. Н. Дружинин. - Москва: Юрайт, 2014. - 334 с.
11. Ениколопов, С. Н. Психология жизненного пути человека: Учебное пособие / С. Н. Ениколопов. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. - 320 с.
12. Захаров, А. И. Психология стресса: Учебник / А. И. Захаров. - Москва: Флинта, 2015. - 368 с.

13. Казарин, В. П. Психология труда и профессиональной деятельности: Учебник для вузов / В. П. Казарин. - Москва: Академия, 2012. - 312 с.
14. Козлов, Н. И. Роль копинг-стратегий в преодолении стресса у подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. И. Козлов. - СПб., 2017. - 20 с.
15. Ковалев, А. Г. Психология личности: Учебник для вузов / А. Г. Ковалев. - Москва: Проспект, 2010. - 496 с.
16. Колесов, Д. В. Психология личности: Учебник для вузов / Д. В. Колесов. - Москва: Юрайт, 2015. - 400 с.
17. Крысько, В. Г. Психологический словарь / В. Г. Крысько. - Москва: Эксмо, 2007. - 688 с.
18. Кузнецова, Е. А. Влияние уровня жизнестойкости на эффективность копинг-стратегий при стрессе: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. А. Кузнецова. - М., 2019. - 24 с.
19. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: Избранные психологические произведения / А. Н. Леонтьев. - М.: Политиздат, 1977. - 304 с.
20. Маклаков, А. Г. Общая психология: Учебник для вузов / А. Г. Маклаков. - Санкт-Петербург: Питер, 2014. - 688 с.
21. Михайлова, Н. Н. Влияние жизнестойкости и копинг-стратегий на эмоциональное благополучие: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. Н. Михайлова. - СПб., 2018. - 22 с.
22. Немов, Р. С. Психология: Учебник для вузов: В 3 т. / Р. С. Немов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2013. - Т. 1: Общие основы психологии. - 688 с.
23. Немов, Р. С. Психология: Учебник для вузов: В 3 т. / Р. С. Немов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2013. - Т. 2: Психология личности. - 688 с.
24. Немов, Р. С. Психология: Учебник для вузов: В 3 т. / Р. С. Немов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2013. - Т. 3: Психология образования. - 688 с.

25. Обухов, А. С. Психология развития человека: Учебник для вузов / А. С. Обухов. - Москва: Юрайт, 2014. - 512 с.
26. Ольшанский, Д. В. Психология личности: Учебник для вузов / Д. В. Ольшанский. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 368 с
27. Петровская, Л. А. Коммуникативные установки в межличностном взаимодействии: Учебное пособие / Л. А. Петровская. - Москва: Смысл, 2002. - 288 с.
28. Пономарев, Я. А. Психология творчества: Учебник / Я. А. Пономарев. - Москва: Академия, 2012. - 272 с.
29. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. / С. Л. Рубинштейн. - 3-е изд. - Москва: Педагогика, 1989. - Т. 1. - 488 с.
30. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. / С. Л. Рубинштейн. - 3-е изд. - Москва: Педагогика, 1989. - Т. 2. - 432 с.
31. Смирнов, С. Д. Психология личности: Учебник / С. Д. Смирнов. - Москва: Аспект Пресс, 2011. - 352 с.
32. Спиваковская, А. С. Психологическая защита: Механизмы психологической защиты в норме и патологии / А. С. Спиваковская. - Москва: Академия, 2010. - 336 с.
33. Столин, В. В. Самосознание личности: Теория, методы, проблемы: Учебное пособие для вузов / В. В. Столин. - Москва: Смысл, 2000. - 352 с.
34. Хаан Н. Копинг и защита процесс самостоятельного окружения среды организации. – Нью-Йорк: Издательство Академик Пресс, 2009. – 255 с.
35. Холмогорова, А. Б. Психология развития: Учебник для вузов / А. Б. Холмогорова. - Москва: Юрайт, 2015. - 512 с.
36. Чудновский, В. Э. Психология жизненного пути: Учебник для вузов / В. Э. Чудновский. - Москва: Академия, 2012. - 368 с.
37. Шмелев, А. Г. Психология личности: Учебник / А. Г. Шмелев. – Москва: Проспект, 2009. - 512 с.
38. Antonovsky, A. Health, Stress and Coping. - San Francisco: Jossey-Bass, 1979. - 320 p.

39. Bandura, A. Social Learning Theor. - Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977. - 352 p.
40. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal and Coping. - New York: Springer Publishing Company, 1999. - 304 p.
41. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. - New York: Springer Publishing Company, 1984. - 352 p.
42. McCrae, R. R., Costa, P. T. Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective. - New York: Guilford Press, 1990. - 464 p.
43. Peterson, C., Seligman, M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. - New York: Oxford University Press, 2004. - 656 p.
44. Schwarzer, R. Self-Efficacy: The Exercise of Control. - New York: Psychology Press, 1992. - 256 p.
45. Selye, H. Stress Without Distress. - New York: Signet, 1974. - 288 p.
46. Skinner, B. F. About Behaviorism. - New York: Alfred A. Knopf, 1974. - 256 p.
47. Taylor, S. E. Health Psychology. - New York: McGraw-Hill, 2010. - 544 p.
48. Zuckerman, M. Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal. - Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994. - 384 p.

Тест жизнестойкости Мадди

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами.

- 1) Я часто не уверен в собственных решениях.
- 2) Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
- 3) Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
- 4) Я постоянно занят, и мне это нравится.
- 5) Часто я предпочитаю «плыть по течению».
- 6) Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
- 7) Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
- 8) Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
- 9) Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
- 10) Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
- 11) Порой всё, что я делаю, кажется мне бесполезным.
- 12) Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
- 13) Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
- 14) Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
- 15) Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
- 16) Иногда меня пугают мысли о будущем.
- 17) Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

- 18) Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль.
- 19) Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
- 20) Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
- 21) Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
- 22) Я люблю знакомиться с новыми людьми.
- 23) Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
- 24) Мне всегда есть чем заняться.
- 25) Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
- 26) Я часто сожалею о том, что уже сделано.
- 27) Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен.
- 28) Мне трудно сближаться с другими людьми.
- 29) Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
- 30) Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
- 31) Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
- 32) Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
- 33) Мои мечты редко сбываются.
- 34) Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
- 35) Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
- 36) Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
- 37) Мне не хватает упорства закончить начатое.
- 38) Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
- 39) У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.

- 40) Окружающие меня недооценивают.
- 41) Как правило, я работаю с удовольствием.
- 42) Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
- 43) Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
- 44) Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
- 45) Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Методика «способы совладающего поведения»

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения в затруднительных ситуациях. Прочитав каждое из утверждений, решите, верно оно по отношению к вам или нет. Вы можете выбрать четыре варианта ответа в зависимости от того, насколько часто вы используете указанный в утверждении способ поведения. Будьте внимательны и старайтесь отвечать искренне. Правильных и неправильных («плохих» и «хороших») ответов здесь нет.

1) Оказавшись в трудной ситуации, я... Сосредотачивался на том, что мне нужно делать дальше, на следующем шаге.

2) Начинал что-то делать, зная, что это всё равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.

3) Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.

4) Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.

5) Критиковал и укорял себя.

6) Пытался не сжигать за собой мосты.

7) Надеялся на чудо.

8) Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет.

9) Вел себя, как будто ничего не произошло.

10) Старался не показывать своих чувств.

11) Пытался увидеть плюсы этой ситуации.

12) Спал больше обычного.

13) Срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы.

14) Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.

15) Во мне возникла потребность выразить себя творчески.

16) Пытался забыть всё это.

17) Обращался за помощью к специалистам.

- 18) Менялся или рос как личность в положительную сторону.
- 19) Извинялся или старался всё загладить.
- 20) Составлял план действий.
- 21) Старался дать какой-то выход своим чувствам.
- 22) Понимал, что я сам вызывал эту проблему.
- 23) Набирался опыта в этой ситуации.
- 24) Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.
- 25) Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.
- 26) Рисковал напропалую.
- 27 Старался действовать не слишком поспешно, не доверяясь первому порыву.
- 28) Находил новую веру во что-то.
- 29) Вновь открывал для себя что-то важное.
- 30) Что-то менял так, что всё улаживалось.
- 31) В целом избегал общения с людьми.
- 32) Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.
- 33) Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал.
- 34) Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.
- 35) Отказывался воспринимать это слишком серьезно.
- 36) Говорил с кем-то о том, что я чувствую.
- 37) Стоял на своем и боролся за то, что хотел.
- 38) Вымещал это на других людях.
- 39) Пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации.
- 40) Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы всё наладить.
- 41) Отказывался верить, что это действительно произошло.
- 42) Я давал себе обещание, что в следующий раз всё будет по-другому.
- 43) Находил пару других способов решения проблемы.

44) Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.

45) Что-то менял в себе.

46) Хотел, чтобы всё это скорее как-то образовалось или кончилось.

47) Представлял себе, фантазировал, как всё это могло бы обернуться.

48) Молился.

49) Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.

50) Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология управления

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Терогановой Виктории Викторовны группы У150-пу
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Исследование связи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации (на примере «ЦПЗИР» филиала)
(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 63 страницах, содержит приложение(ия) на 6 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы Актуальность и значимость темы в теоретическом и практическом плане представлена в достаточной степени и не вызывает сомнений. Она обусловлена необходимостью оптимизации преодоления стрессов в контексте профессиональной деятельности.

2. Логическая последовательность В изложении материала соблюдена логическая последовательность. Отмечается научность стиля изложения, убедительность аргументаций, точность формулировок, конкретность в представлении результатов.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений _____
Выводы сделанные в работе, объективны и достаточно аргументированы.

4. Полнота проработки литературных источников В выпускной квалификационной работе исследовано 48 источников, литературные источники актуальны, достаточно проработаны, соответствуют теме выпускной квалификационной работы.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков соответствует требованиям, предъявляемым к оформлению выпускных квалификационных работ.

6. Положительные стороны работы в работе рассмотрены особенности совладающего поведения у сотрудников АО «Красмаш» с разным уровнем жизнестойкости.

7. Недостатки работы Существенных недостатков в выпускной квалификационной работе не выявлено.

8. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ОК-12, ОК-13, ОК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы Компетенции сформированы в полном объеме на высоком уровне.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику Целесообразно внедрить в практику, предложенную автором рекомендации.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки отлично, а ее автор заслуживает присвоения квалификации бакалавр.
(оценка прописью)

Рецензент выпускной квалификационной работы _____
Смина Анастасия Андреевна, доцент кафедры психологии и педагогики,
кандидат педагогических наук, Сибирский государственный университет науки и
технологий имени академика М. Ф. Решетнёва

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

« 01 » 04 2024 г.


(подпись рецензента)

С Рядовой ознакомлена
Трошкова Е.В.
10.05.2024 г.





Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Терогановой Виктории Викторовны группы 150-пу
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Исследование связи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у
сотрудников организации (на примере «ЦПЗИР» филиала АО «Красмаш»)
(наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 62 страницах,
содержит приложение(ия) на 6 страницах.

1. Актуальность и значимость темы

Актуальность темы не вызывает сомнений, выпускная квалификационная
работа посвящена рассмотрению связи жизнестойкости и совладающего
поведения у сотрудников организации.

Практическая значимость работы заключается в возможности
использования полученных данных и практических рекомендаций, психологами
и руководством организаций в целях развития навыков совладающего
поведения у сотрудников в трудных жизненных и профессиональных
ситуациях.

2. Логическая последовательность

Материал структурирован и изложен последовательно с соблюдением
внутренней логики, отмечается точность формулировок и грамотное
использование научных терминов.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений

Представленные в работе выводы логически последовательны,
достаточно аргументированы и подтверждены расчетными данными.

4. Полнота проработки литературных источников

Литературные источники актуальны, соответствуют теме выпускной
квалификационной работы, достаточно разработаны, и в полной мере отражают
основные научные знания по рассматриваемой проблеме.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений,
графиков

Оформление таблиц и диаграмм соответствует требованиям,
предъявляемых к оформлению выпускных квалификационных работ.

6. Положительные стороны работы

Предложен комплекс рекомендаций направленных на формирование конструктивных копинг-стратегий сотрудников организации с различными уровнями жизнестойкости.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной.

Работа выполнена студентом самостоятельно, автор на высоком уровне владеет методами сбора и обработки информации.

8. Недостатки работы нет

9. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы компетенции сформированы в полном объеме на высоком уровне.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.

(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы _____

Аболина Елена Олеговна

доцент кафедры психологии, кандидат педагогических наук.

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

« 05 » 04 2024г.



(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена
Александрова В.В.

05.04.2024г.



znani^um.com

электронно-библиотечная система

Интеллектуальный поиск и анализ научных публикаций ИНФРА-М

Обработан файл: Тероганова В.В. ВКР Исследование связи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации (на примере «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш»).pdf.

Год публикации: 2024.

Оценка оригинальности документа – 89,61 %

Тероганова В.В. 05.07.2024 г. 

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Терещенкова Виктория Викторовна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 150-119 факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Исследование связи уровня жизнестойкости и
когни-стрессов у сотрудников организации
на примере "СИБУП" организации.

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«05» 08 2024 г.


(подпись)

«Центр профилактики заболеваний и реабилитации» филиал Акционерного общества «Красноярский машиностроительный завод»

Юридический адрес: 660014, Россия, г. Красноярск, ул. Парковая, 14
т/ф (391) 264-60-86, т. (391) 264-64-85,
email: cpzir@bk.ru

Ректору АНО ВО «Сибирский Институт бизнеса, управления и психологии»
В.Ф. Забуге

ЗАЯВКА

Прошу Вас направить Тероганову Викторию Викторовну студентку группы 150-пу факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» для проведения исследования на базе «Центра профилактики заболеваний и реабилитации» филиала Акционерного общества «Красмаш» на тему «Исследование связи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации».

Директор филиала «ЦПЗиР»
АО «Красмаш»

«06» 02 2024 г.



Е.А. Крыжановский

«Центр профилактики заболеваний и реабилитации» филиал Акционерного общества «Красноярский машиностроительный завод»

Юридический адрес: 660014, Россия, г. Красноярск, ул. Парковая, 14
т/ф (391) 264-60-86, т. (391) 264-64-85,
email: cpzir@bk.ru

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Терогановой Виктории Викторовны, студентки группы 150-пу факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» по теме: «Исследование связи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников организации» внедрены в деятельность психолога. Материалы и рекомендации используются при работе по управлению персоналом с целью повышения уровня жизнестойкости и обучения адаптивным стратегиям поведения.

Директор филиала «ЦПЗиР»
АО «Красмаш»

«26» 05 2024 г.



Е.А. Крыжановский