

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

ИБРАГИМОВА МАДИНА ШУХРАТДЖОНОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ АГРЕССИВНОСТИ С ВЫБОРОМ
КОПИНГ - СТРАТЕГИЙ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ
(НА ПРИМЕРЕ ФИЛИАЛА «ЦПЗиР» АО «КРАСМАШ»)

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология управления

Обучающийся



(подпись)

М. Ш. Ибрагимова

(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент кафедры психологии, канд. психол. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

С. А. Томилова

(инициалы, фамилия)

Нормоконтролер



(подпись)

Т. В. Колпакова

(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

д.р. психол. н.с. Роговцева
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

Роговцева М. В.
(подпись)

« 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 Ибрагимовой Мадине Шухратджоновне группы 150-пу
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы Исследование связи агрессивности с выбором копинг-стратегий у сотрудников организации (на примере филиала «ЦПЗиР» АО«Красмаш»)
(полное наименование темы согласно приказу)
утверждена приказом по институту от «12» 02 2024 г. № 16/1-40
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «06» 02 2024 г., № 06
2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «03» 04 2024 г.
3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретические основы изучения агрессивности и копинг-стратегий; II Эмпирическое изучение связи агрессивности с выбором копинг-стратегий на примере выборки сотрудников организации; 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 (21.06.24-28.06.24).

Дата выдачи задания «06» 02 2024 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы



(подпись)

С.А. Томилова
(инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 72 с., таблиц 7, рисунков 10, источников 51, приложений 3.

АГРЕССИВНОСТЬ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, СОВЛАДАНИЕ, СВЯЗЬ

Цель работы – изучение связи агрессивности с выбором копинг-стратегии.

Исследование позволило установить, что между выраженностью агрессивности и выбором копинг-стратегий не существует связи. Однако, полученные результаты позволили определить, что определенные виды агрессивности (вербальная, предметная, эмоциональная агрессия и самоагрессия) связаны с выбором менее адаптивных, неконструктивных копинг-стратегий для совладания со стрессовыми ситуациями.

Достоверность полученных в исследовании выводов подтверждается статистическим анализом (U-критерий Манна-Уитни; коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ И КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ	8
1.1 Понятие «агрессивность» в психологических исследованиях	8
1.2 Копинг-стратегии: определение, сущность, основные характеристики	15
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ АГРЕССИВНОСТИ С ВЫБОРОМ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ НА ПРИМЕРЕ ВЫБОРКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ	23
2.1 Организация, методы, методики исследования	23
2.2 Анализ результатов изучения агрессивности и копинг-стратегий у сотрудников организации	26
2.3 Результаты изучения связи агрессивности с выбором копинг-стратегий	45
2.4 Проект программы на развитие адаптивных копинг-стратегий и снижения агрессивности	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	67
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Агрессивное поведение и неэффективные стратегии совладания со стрессом представляют серьезную проблему для современного общества. Агрессия наносит вред межличностным отношениям, создает напряженную атмосферу в коллективах, приводит к конфликтам и насилию. Кроме того, проявление агрессивности может быть следствием неспособности человека справляться с трудными жизненными ситуациями конструктивными способами.

Изучение связи между агрессивностью и выбором копинг-стратегий необходимо для понимания психологических механизмов, лежащих в основе агрессивного поведения, и факторов, влияющих на способность человека эффективно совладать со стрессом.

Вышеперечисленное подтверждает актуальность темы исследования на социальном уровне.

Необходимо отметить, что феномен агрессивности представляется широко изученным в психологической науке, что подтверждается трудами как зарубежных (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, К. Лоренц и другие), так и отечественных (Н.В. Дмитриева, А.Ю. Дроздов, З.И. Рябикина и другие) исследователей. Совладающее поведение (копинг-стратегии) также остаются во внимании современных авторов, что подтверждается многочисленными трудами исследователей (С.Ф. Азимова, Т.А. Дудников, Е.А. Тихонова и другие). Несмотря на обширный пласт научных исследований последнего десятилетия, вопрос о связи агрессивности и копинг-стратегий остается недостаточно изученным.

Выше перечисленное подтверждает актуальность данной проблематики на теоретическом уровне.

Цель исследования: изучение связи агрессивности с выбором копинг-стратегии.

Объект исследования: агрессивность у сотрудников организации.

Предмет исследования: связь агрессивности с выбором копинг-стратегии.

Задачи исследования.

1. Рассмотреть понятие «агрессивность» в психологических исследованиях.

2. Описать сущность и основные характеристики копинг-стратегий.

3. Эмпирическим путем изучить связь агрессивности с выбором копинг-стратегий (на примере выборки сотрудников организации).

4. Разработка проекта тренинговой программы с целью снижения агрессивности и развития адаптивных копинг-стратегий у сотрудников.

Гипотеза исследования. Предполагается, что между агрессивностью и выбором копинг-стратегий существует связь: более выраженный уровень агрессивности и враждебности, а также определенные виды агрессивности (вербальная, предметная, эмоциональная агрессия и самоагрессия) связаны с выбором менее адаптивных, неконструктивных копинг-стратегий для совладания со стрессовыми ситуациями.

Методики исследования.

1. Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки (в модификации А.К. Осницкого).

2. Методика «Виды агрессивности» (Л.Г. Почебут).

3. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой).

Методы исследования.

1. Теоретические методы: анализ и синтез научной литературы по изучаемой проблеме.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент с применением психодиагностических методов (опросники).

3. Методы количество и качественного анализа: описание и интерпретация с помощью структурного метода полученных результатов;

статистический анализ (U-критерий Манна-Уитни; коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

База исследования: санаторий-профилакторий «Красмашевский» являющийся структурным подразделением филиала «Центра профилактики заболеваний и реабилитации» АО «Красноярский машиностроительный завод».

Выборка исследования: 40 сотрудников санатория-профилактория (средний возраст участников 46 лет).

Теоретическая значимость. Результаты исследования позволят расширить научные представления о связи агрессивности и совладающего поведения, а также углубить понимание факторов, влияющих на выбор копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Полученные данные могут внести вклад в развитие теоретических основ психологии личности и психологии стресса.

Практическая значимость. Результаты данного исследования могут быть полезны в сфере консультирования, психотерапии и социальной работы для оказания своевременной помощи людям с агрессивными проявлениями и нарушениями в области совладающего поведения.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ И КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ

1.1 Понятие «агрессивность» в психологических исследованиях

Агрессивность – это устойчивая личностная характеристика индивида, характеризующаяся предрасположенностью к деструктивным паттернам поведения. Концепт «агрессивность» находится в тесной связи с синонимичным понятием «враждебность». Данные конструкты характеризуют сходные деструктивные проявления в действиях субъекта [22].

В социальных науках под агрессией понимаются установки или действия субъекта, нацеленные на нанесение ущерба другому индивиду как в физическом, так и в психологическом плане. Это целенаправленное деструктивное поведение, мотивированное намерением причинить вред объекту агрессии [32].

Феномен агрессии может быть проанализирован через различные формы ее манифестации. Рассмотрим основные типологии агрессивного поведения [38].

1. Физическая агрессия, характеризующаяся применением физической силы, насилием, драками и нападениями.

2. Вербальная агрессия, выражающаяся посредством речевой агрессии, оскорблений, брани, угрожающей речи.

3. Прямая агрессия, при которой негативные действия адресованы непосредственно объекту агрессии.

4. Косвенная агрессия, проявляющаяся в форме негативного отношения или враждебности по отношению к объекту через третьих лиц (например, сплетни, насмешки).

5. Ненаправленная агрессия, характеризующаяся вспышками негативных эмоций и бесцельными деструктивными действиями (крик, топанье, удары по

предметам).

6. Ненаправленная агрессия, характеризующаяся вспышками негативных эмоций и бесцельными деструктивными действиями (крик, топание, удары по предметам).

7. Аутоагрессия, или самонаправленная агрессия, при которой субъект причиняет вред самому себе (самоунижение, самоповреждение).

8. Эмоциональная агрессия, возникающая в процессе межличностного взаимодействия и проявляющаяся в эмоциональных реакциях, таких как отчуждение, подозрительность, враждебность, неприязнь и недоброжелательность по отношению к партнеру по коммуникации.

При анализе индивидуально-психологических детерминант, предрасполагающих к проявлениям агрессии, выделяются следующие личностные особенности:

- повышенная стеснительность, выраженная обеспокоенность мнением окружающих и страх социального осуждения;
- пониженный порог терпимости к фрустрирующим ситуациям, повышенная раздражительность и нетерпеливость;
- склонность к недоверию, подозрительности в отношении намерений и действий других людей;
- наличие ярко выраженных социальных предубеждений и стереотипов в отношении различных групп и категорий людей.

Данные личностные характеристики могут выступать в качестве предрасполагающих факторов для проявления агрессивных форм поведения у индивида [7; 29]. Отметим, что в психологии агрессивность часто интерпретируется как потенциальная склонность или предрасположенность личности к агрессивным паттернам поведения. Она характеризуется деструктивными тенденциями в сфере межличностного взаимодействия. Важно отметить, что агрессивность индивида не является статичной, может трансформироваться под влиянием факторов социальной среды (например, под влиянием норм общества) [9; 14; 19].

Агрессивность зачастую является реакцией на некоторые жизненные ситуации, которые индивид расценивает как сложные, вызывающие психологический дискомфорт. Проявление агрессивности может являться формой защитного механизма (для защиты собственного «Я», идентичности, личных границ). С другой стороны, агрессивное поведение может также выступать в качестве инструмента для достижения целей и решения важных для индивида задач [17; 23; 39].

Обратимся к мнениям зарубежных и отечественных исследователей, рассматривающих феномен «агрессивность». Одним из важных фигур в изучении интересующего понятия внес К. Лоренц, который рассматривал проявление агрессивности как необходимую форму разрядки накопившейся «негативной энергии» [28]. Автор отмечает, что такого рода энергия характерна для всех живых существ. Чем больше «негативной энергии» накапливается, тем меньшее количество триггеров необходимо для ее высвобождения. Однако, высвобождение «негативной энергии» может происходить за счет сублимации, например, в юморе, спорте, увлечениях.

В психоаналитическом подходе З. Фрейда агрессивность интерпретируется как механизм психологической защиты от саморазрушительных тенденций путем переноса деструктивных влечений на объекты внешней среды, своеобразный «предохранительный клапан» для высвобождения разрушительной энергии [42]. Агрессия позволяет субъекту защититься от опасных для самого себя деструктивных импульсов, направляя их на посторонние цели и объекты.

Согласно теории дифференциальных эмоций, разработанной американским психологом К.Э. Изардом, агрессия рассматривается наряду с гневом. Агрессия выступает негативным эмоциональным состоянием, чаще всего проявляется в виде аффекта [20]. Автор подчеркивает адаптивную функцию агрессии, состоящую в мобилизации энергетических ресурсов организма и повышении способности индивида к самозащите в ситуациях угрозы или фрустрации.

Характерной особенностью эмоционального реагирования в ситуациях фрустрации, согласно К.Э. Изарду, является одновременная активация эмоции гнева и таких негативных эмоциональных состояний, как отвращение и презрение. Данные эмоции образуют устойчивый комплекс, обозначаемый автором как «триада враждебности». Синергетическое взаимодействие компонентов этой триады приводит к усилению негативного аффективного фона и повышает вероятность агрессивных поведенческих проявлений.

Бандура. А, являясь сторонником теории социального научения, внес значительный вклад в осмысление феномена агрессивности [46]. Автор рассматривал агрессивное поведение с точки зрения того, как люди усваивают поведенческие модели через наблюдение и подражание. Согласно данному подходу, агрессивность может быть приобретенным паттерном поведения, сформированным посредством обучения на примерах агрессивных действий других индивидов и последующего подкрепления или вознаграждения за такое поведение. Вознаграждение в данном случае рассматривается как достижение желаемого.

Можно сказать о том, что сам феномен «агрессивность» в научной литературе рассматривается через два основных подхода. Такое сводное понимание отражает А.А. Реан, который отмечает этико-гуманистический и эволюционно-генетический подход [36]. Так, с позиции первого подхода (этико-гуманистического) агрессивность рассматривается сугубо в отрицательном свете. Агрессивность понимается как негативная черта индивида, а проявление агрессии является неприемлемым.

С позиции второго подхода (эволюционно-генетического), агрессивность понимается как необходимый фактор выживания и адаптации. Иными словами, агрессивность рассматривается как инстинкт самосохранения.

Согласно П.К. Анохину, эмоциональные реакции играют ключевую роль в мотивации поведения, направленного на удовлетворение потребностей, в том числе связанных с проявлением агрессивности, когда базовые потребности не могут быть удовлетворены обычными способами [2]. С точки зрения

А.И. Ерзина, агрессивное поведение рассматривается как многоэтапный процесс, начинающийся с восприятия информации, затем переходящий к формированию намерения и программирования действий, реализации агрессивных актов и последующей оценке их результативности [15].

Современный отечественный исследователь В.В. Козлов приводит собственное понимание агрессивности [24]. Как пишет автор, с социальной позиции агрессивность и ее проявления негативно сказываются как на самой личности (агрессора), так и на обществе в целом. С призм психологической науки, агрессивные проявления приводят к состоянию внутреннего напряжения, неприязни, негативно сказываются на общем фоне настроения. Кроме этого, агрессивность может привести к возникновению деструктивных мыслей. Если рассматривать феномен агрессивности с точки зрения межличностных отношений, то можно сказать о том, что агрессивное поведение противоречит социальным нормам, моральным и этическим ценностям.

Налчаджян А.А. предлагает структурную модель личностной агрессивности, включающую шесть основных компонентов [33].

1. Когнитивный компонент, представленный враждебными мыслями, оценками и образами других людей, а также представлением о том, что человек не является значимой ценностью. Данный компонент включает в себя мысли, направленные на уничижение и дегуманизацию окружающих.

2. Самооценочный компонент, характеризующийся заниженной самооценкой агрессивной личности, обусловленной интроекцией негативных оценок, приписываемых другим людям.

3. Мотивационная составляющая, характеризующаяся наличием у личности устойчивой предрасположенности к причинению ущерба другим людям и склонности к совершению агрессивных поступков.

4. Инструментальная составляющая, подразумевающая наличие у индивида моделей различных деструктивных действий, как физического, так и вербального характера.

5. Мнемическая составляющая, характеризующаяся готовностью индивида актуализировать из долговременной памяти воспоминания о пережитых ранее фрустрирующих ситуациях и агрессивных действиях, которые оказались эффективными и адаптивными в предыдущем опыте.

6. Установочный компонент, включающий в себя не только генерализованную враждебную установку по отношению к окружающему миру и людям в целом, но также ряд специфических негативных установок в отношении конкретных индивидов и социальных групп, к которым личность, склонная к агрессии, испытывает особенно сильную неприязнь и антипатию.

Налчаджян А.А. предлагает дифференцировать агрессивность на два основных типа: проактивный и реактивный [33]. Проактивная агрессивность трактуется автором как устойчивая личностная диспозиция, выполняющая адаптивную функцию и способствующая разрешению актуальных проблем индивида. Данный тип агрессивности рассматривается как инструментальный по своей природе, поскольку агрессивные действия осуществляются целенаправленно и преднамеренно, выступая в качестве средства достижения желаемых результатов.

Реактивная агрессивность, напротив, определяется как стойкая тенденция к агрессивному реагированию на фрустрирующие ситуации и различные стимулы. В основе данного типа агрессивности лежит механизм эмоциональной разрядки, при котором агрессивные действия осуществляются импульсивно, под влиянием интенсивных негативных аффектов, таких как гнев, раздражение или страх. Реактивная агрессивность носит защитный характер и направлена на устранение источника фрустрации или минимизацию его негативного воздействия.

В современной психологической науке причины и мотивы агрессивного поведения принято объяснять наличием у индивида двух противоположных мотивационных тенденций: склонности к агрессии и стремления к ее подавлению [43]. Склонность к агрессии проявляется в предрасположенности личности интерпретировать различные ситуации и действия окружающих как

угрожающие и потенциально опасные, что провоцирует ответную агрессивную реакцию. Стремление к торможению агрессии, напротив, выражается в склонности индивида рассматривать собственные агрессивные проявления как нежелательные и неприемлемые, вызывающие чувство вины, раскаяния и угрызения совести. В качестве ведущих факторов, обуславливающих возникновение негативных ситуаций и провоцирующих агрессивные реакции, принято выделять четыре основных феномена: стресс, фрустрацию, конфликт и кризис.

Таким образом, агрессивность рассматривается как личностная характеристика, проявляющаяся в склонности к деструктивному поведению и причинению вреда. Понятие «агрессивность» тесно связано с понятием «враждебность». Выделяются различные виды агрессии: физическая, вербальная, прямая, косвенная, ненаправленная, аутоагрессия. Также различают проактивную (инструментальную) и реактивную (импульсивно-защитную) агрессивность.

Агрессивное поведение представляет собой многоэтапный процесс, включающий восприятие ситуации, формирование намерений, реализацию агрессивных действий и последующую оценку результата. На проявление агрессии влияют личностные факторы (раздражительность, подозрительность), а также социальные факторы (подражание моделям поведения, оценки окружения).

Проявление агрессивности имеет негативные последствия в социальном, психологическом, материальном, нравственном и других аспектах для самого агрессора и общества. Таким образом, феномен агрессивности многогранен и требует комплексного анализа с учетом множества внутренних и внешних детерминант его проявления. Понимание природы агрессивности важно для ее предупреждения и коррекции.

1.2 Копинг-стратегии: определение, сущность, основные характеристики

В научной литературе под термином «совладание» (в переводе с английского языка «coping») понимаются когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на преодоление стрессовых или проблемных ситуаций, с целью уменьшения их негативного воздействия [10]. Совладание представляет собой многоаспектный процесс, подразумевающий использование различных копинг-стратегий – устойчивых моделей поведения, к которым прибегает личность для того, чтобы справиться с внешними и/или внутренними требованиями, воспринимаемыми как превосходящие имеющиеся в распоряжении ресурсы для их удовлетворения. Копинг-стратегии являются способами управления стрессовыми ситуациями [1].

Важно отметить, что термины «копинг» и «копинг-стратегии» используются как синонимы понятия «совладание» [8; 18; 25]. Исследование копинг-стратегий имеет важное значение для понимания механизмов адаптации личности к стрессовым ситуациям и разработки эффективных методов психологической помощи.

В зарубежной науке сформировалось несколько основных подходов к пониманию совладающего поведения личности.

1. Эго-психологический подход (Г. Вайлант, Т. Кребер) [49; 51]. В рамках данного подхода копинг-стратегии интерпретируются как механизмы психологической защиты личности (Эго), нацеленные на снижение уровня психического напряжения и тревожности в стрессовых ситуативных условиях.

2. Диспозиционный подход (Р.Т. Коста, Р.Р. МакКрэй) [47]. В рамках данного подхода копинг понимается как устойчивая предрасположенность личности реагировать на стрессовые события определенным, характерным для нее способом, обусловленным чертами личности.

3. Когнитивно-феноменологический подход (Н. Илаан, Р.С. Лазарус, С. Фолкман) [48; 50]. Согласно данному подходу, совладающее поведение

представляет собой динамический процесс, специфика которого определяется особенностями конкретной стрессовой ситуации, ее субъективной оценкой индивидом и взаимодействием личности с окружающей средой. Стресс и эмоциональные переживания детерминируются как объективными характеристиками ситуации, так и внутренними когнитивными процессами личности.

Обратимся к определению копинг-стратегий с позиции отечественных исследователей. Согласно С.К. Нартова-Бочавер, копинг – это личностный способ человека справляться с жизненными трудностями, обусловленный особенностями самой проблемы, ее субъективной важностью для индивида и психологическим потенциалом для разрешения в соответствии с ее характером [34].

По мнению Л.И. Анцыферовой копинг представляет собой способность человека своевременно и точно определять причины, которые привели к возникновению затруднительной, проблемной ситуации [3]. Копинг-стратегии рассматриваются как умение адекватно реагировать на разные обстоятельства, приспосабливаться к новым условиям, порожденным сложной ситуацией.

В рамках отечественной психологической науки понимание копинг-стратегий тесно связано с феноменом психологической защиты личности [31; 45]. Согласно мнению Л.Ю. Субботиной, психологическая защита представляет собой многоаспектный процесс, выполняющий функцию ограждения личности от травмирующих воздействий извне [40].

Субботина Л.Ю. рассматривает психологическую защиту как целостный механизм, включающий в себя как бессознательные компоненты, так и осознанные когнитивные оценки ситуации. При этом первичной реакцией индивида на стрессовую ситуацию выступают бессознательные защитные процессы, а затем активизируются осознанные копинг-стратегии, направленные на регуляцию поведения и совладание с трудностями [40].

В работах Е.А. Тихоновой представлено обобщенное понимание совладающего поведения [41].

1. Специфика копинг-стратегий детерминирована условиями жизнедеятельности человека и требованиями конкретной ситуации.

2. Эффективное совладание достигается посредством осознанной активности и целенаправленного поведения индивида в проблемной ситуации.

3. Ключевой характеристикой совладающего поведения является наличие у субъекта внутренних ресурсов психологической жизнестойкости и стрессоустойчивости.

4. Индивид может опираться на различные внутренние и внешние «опоры совладания», такие, как личностные черты, социальная поддержка, копинг-стратегии.

5. Паттерны копинг-поведения динамически трансформируются по мере развития стрессовой ситуации и ее субъективной переоценки личностью.

Совладающее поведение активизируется в эмоционально-напряженных ситуациях и направлено на регулирование негативных эмоциональных состояний. Эмоциональные реакции сопровождают процесс совладания на протяжении всей стрессовой ситуации. Успешное применение копинг-стратегий, приводящее к разрешению стрессовой ситуации, вызывает преобладание положительных эмоций. В случае неблагоприятного исхода кризисной ситуации доминируют негативные переживания [16].

Качество эмоциональных реакций индивида формируется на основе когнитивной оценки ситуации. Стрессовая ситуация отражает несоответствие между требованиями среды и личностными ресурсами. Оценка степени этого несоответствия на когнитивном уровне определяет восприятие ситуации как трудной. Следует отметить, что источником стресса могут выступать не только объективные жизненные обстоятельства, но и внутренние требования личности (ценности, цели). Несовпадение между внутренними требованиями и их реализацией приводит к негативным эмоциональным переживаниям [5].

В научной литературе выделяют несколько основных целей совладающего поведения [27; 30; 44]. Рассмотрим их более подробно.

1. Решение проблемы: анализ имеющихся проблем и трудностей; активное

вовлечение в процесс решения проблем; поиск альтернативных путей разрешения сложившейся ситуации.

2. Регуляция эмоционального состояния: снижение эмоционального напряжения путем когнитивной переоценки, отвлечения или экспрессии эмоций.

3. Защита самооценки личности: способы совладания, направленные на поддержание позитивного представления о себе и сохранение чувства собственного достоинства в трудной жизненной ситуации.

4. Регуляция социальных взаимодействий: копинг-стратегии, связанные с поиском социальной поддержки, избеганием конфликтов или, напротив, конфронтацией во взаимоотношениях с другими людьми.

Адаптационные механизмы человека начинают формироваться в раннем детстве и с возрастом трансформируются в психологические защиты и стратегии совладающего (копинг) поведения. Семейная среда, в которой происходит развитие личности, играет ключевую роль в формировании копинг-стратегий [21].

Отметим, что формирование копинг-стратегий происходит в процессе развития личности под влиянием ряда ключевых факторов. Во-первых, это тип привязанности к значимым фигурам (родителям, опекунам) в детском возрасте. Во-вторых, система межличностных взаимоотношений и индивидуально-психологические особенности индивида, проявляющиеся во взаимодействии с окружающей средой. В-третьих, семейная атмосфера, стереотипы, правила и представления, культивируемые в семейной системе [13].

Копинг-стратегии можно разделить на две основные группы: стратегии, сфокусированные на проблеме, и стратегии, сфокусированные на эмоциях [11]. Стратегии, ориентированные на проблему, нацелены на непосредственное разрешение проблемной ситуации, устранение источника стресса или изменение самой ситуации. В то же время стратегии, сосредоточенные на эмоциях, направлены на регулирование эмоционального состояния индивида в процессе совладания со стрессом, а не на непосредственное решение проблемы.

Их цель – справиться с переживаемыми эмоциями, такими как тревога, гнев или печаль, вызванными стрессовой ситуацией.

Эффективное использование копинг-стратегий способствует уменьшению негативного воздействия стрессовых факторов, восстановлению эмоционального баланса и успешной адаптации личности к сложным жизненным обстоятельствам. Продуктивные копинг-стратегии позволяют индивиду конструктивно справляться с трудными ситуациями, сохраняя психологическое благополучие и адаптивное функционирование [4].

Обобщенное понимание копинг-стратегий поведения личности представляет М.А. Одинцова [35].

1. По специфике стрессовой ситуации:

– простые, привычные стратегии для преодоления трудностей в повседневной жизни;

– сложные стратегии, применяемые в нестандартных, кризисных или психотравмирующих ситуациях.

2. По компетентности личности и наличию навыков:

– в зависимости от информированности («предупрежден – значит вооружен»);

– в зависимости от успешности на основе сформированных умений и наличия позитивного/негативного опыта.

3. По личностным особенностям:

– пассивный копинг (энергосбережение, бездействие);

– адаптивный копинг (активное преодоление);

– трансадаптивный копинг (личностный рост после преодоления стрессовой ситуации).

Тем самым, выбор копинг-стратегий определяется спецификой стрессовой ситуации, уровнем компетентности и личностными особенностями индивида. Стратегии варьируются от пассивных (избегание, бездействие) до активных, адаптивных (преодоление с использованием ресурсов) и трансадаптивных, способствующих личностному росту после успешного совладания.

Рассмотрим основные виды копинг-стратегий по Т.Л. Крюковой [26].

1. «Конфронтация» (активные усилия по изменению ситуации, может сопровождаться импульсивностью и враждебностью).
2. «Планирование решения проблемы» (целенаправленный анализ ситуации, выработка стратегии, планирование действий).
3. «Дистанцирование» (снижение значимости проблемы, эмоционального вовлечения за счет рационализации, юмора).
4. «Самоконтроль» (сдерживание и подавление эмоций, высокий контроль поведения).
5. «Положительная переоценка» (позитивное переосмысление ситуации как стимула для роста).
6. «Поиск социальной поддержки» (обращение за информационной, эмоциональной или практической помощью).
7. «Принятие ответственности» (признание своей роли, готовность анализировать поведение).
8. «Бегство-избегание» (избегание проблемы, отрицание, фантазирование, уклонение от ответственности).

Таким образом, копинг-стратегии представляют собой комплексный процесс когнитивных и поведенческих усилий личности, направленных на преодоление стрессовых или проблемных жизненных ситуаций с целью минимизации их негативного воздействия. Выделяются основные виды копинг-стратегий, различающиеся по степени адаптивного потенциала: «конфронтация»; «дистанцирование»; «самоконтроль»; «поиск социальной поддержки»; «положительная переоценка»; «принятие ответственности»; «бегство-избегание».

Специфика применяемых копинг-стратегий детерминирована характеристиками стрессовой ситуации, уровнем компетентности личности и индивидуально-психологическими особенностями, варьируясь от пассивных неадаптивных до активных адаптивных и трансадаптивных стратегий. Эффективное использование адаптивных копинг-стратегий способствует

снижению воздействия стрессоров, восстановлению эмоционального равновесия и успешной адаптации личности к трудным жизненным ситуациям.

Таким образом, обобщая все вышеперечисленное по первой главе, мы можем сделать вывод о том, что агрессивность можно рассматривать как комплексное многофакторное явление, включающее целый спектр эмоциональных, когнитивных и поведенческих проявлений. Агрессивность представляет собой совокупность личностных качеств, установок и тенденций, обуславливающих деструктивные формы взаимодействия с окружающими. Важно отметить, что агрессивность тесно связана с понятием «враждебность».

Агрессия может принимать разные формы: вербальная агрессия (оскорбления, угрозы, крик); физическая агрессия (применение силы против других); предметная агрессия (перенос негативных эмоциональных проявлений на объекты окружающего пространства); эмоциональная агрессия (проявляющаяся в виде эмоциональных реакций); самоагрессия (направление агрессии на самого себя). Различают также реактивную агрессию как импульсивный защитный ответ на фрустрацию или угрозу, и проактивную инструментальную агрессию как средство достижения цели.

Генезис агрессивности связан со сложным переплетением эндогенных (генетических, нейрофизиологических) и экзогенных (семейных, социокультурных) факторов. Имеют значение процессы научения через подражание моделям и подкрепление агрессии в детстве. Проявление агрессии чревато многочисленными негативными последствиями – от конфликтов в межличностных отношениях до правонарушений.

Агрессивность как личностная черта может оказывать значительное влияние на выбор копинг-стратегий у сотрудников организации. В условиях современного динамичного рабочего окружения, сотрудники неизбежно сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые требуют определённых способов реагирования и управления стрессом.

Копинг (совладание) представляет собой динамический процесс, посредством которого личность мобилизует внутренние и внешние ресурсы для

эффективного преодоления трудных жизненных обстоятельств, вызывающих психологический стресс. Индивид использует различные когнитивные и поведенческие стратегии копинга, направленные на устранение или смягчение воздействия стрессовых факторов либо на регуляцию возникающих эмоциональных реакций.

К основным копинг-стратегиям относятся: «конфронтация»; «поиск социальной поддержки»; «бегство-избегание»; «самоконтроль»; «принятие ответственности»; «планирование решения»; «положительная переоценка». Выбор и эффективность применяемых стратегий зависит от множества факторов, включая характер стрессора, индивидуальные особенности личности, наличие ресурсов и копинг-навыков.

Наиболее адаптивными считаются активные стратегии, способствующие конструктивному разрешению трудностей. Неадаптивные избегающие стратегии лишь временно снижают эмоциональное напряжение. Сбалансированное использование различных копинг-стратегий, адекватных ситуации, помогают личности преодолеть стресс, сохранить психологическое благополучие и успешно адаптироваться к изменившимся условиям.

Эффективное управление агрессивностью и выбором копинг-стратегий в организации требует комплексного подхода, включающего оценку персональных характеристик сотрудников, обеспечение психологической поддержки и создание условий для конструктивного взаимодействия и работы. Такой подход способствует не только индивидуальному благополучию сотрудников, но и общему улучшению рабочего климата и производительности организации в целом.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ АГРЕССИВНОСТИ С ВЫБОРОМ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ НА ПРИМЕРЕ ВЫБОРКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1 Организация, методы, методики исследования

С целью изучения связи агрессивности с выбором копинг-стратегий было организовано и проведено эмпирическое исследование. Базой эмпирического исследования выступил санаторий-профилакторий «Красмашевский» являющийся структурным подразделением филиала «Центра профилактики заболеваний и реабилитации» АО «Красноярский машиностроительный завод».

Выборку эмпирического исследования составили 40 сотрудников санатория-профилактория (средний возраст участников 46 лет).

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучение выраженности враждебности и агрессивности у сотрудников организации.
2. Изучение выраженности типов агрессии у сотрудников организации.
3. Изучение выраженности применения копинг-стратегий у сотрудников организации.
4. Изучение связи агрессивности с выбором копинг-стратегий у сотрудников организации.

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов.

I этап (подготовительный): конкретизация задач эмпирического исследования; проектирование исследования.

II этап (организационный): определение базы эмпирического исследования; планирование сроков исследования; планирование процедуры проведения диагностики; организация и выборка испытуемых; подбор диагностического инструментария.

III этап (диагностический): проведение диагностики; сбор и систематизация полученных данных.

IV этап (аналитический): количественный, качественный, статистический анализ данных.

V этап (обобщающий): выявление закономерностей, формулирование выводов по проведенному исследованию.

Представим диагностический инструментарий.

1. Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки (в модификации А.К. Осницкого) [37].

Цель в исследовании: определение выраженности агрессивности и враждебности.

Краткое описание: участникам необходимо дать однозначные (утвердительные или отрицательные) ответы на ряд вопросов, представленных в опроснике.

Интерпретация: производится подсчет положительных утверждений по показателям («физическая агрессия», «вербальная агрессия», «косвенная агрессия», «негативизм», «подозрительность», «раздражительность», «обида», «аутоагрессия»). Индекс враждебности и агрессивности подсчитывается с помощью специальной формулы, согласно ключу методики. Нормой показателей для агрессии является 21-25 баллов; для враждебности 6,5-9 баллов.

2. Методика «Виды агрессивности» (Л.Г. Почебут) [37].

Цель в исследовании: определение преобладающего вида агрессивности.

Краткое описание: участникам необходимо дать однозначные (утвердительные или отрицательные) ответы на ряд вопросов, представленных в опроснике.

Интерпретация: производится подсчет баллов согласно ключу методики. Методика позволяет определить уровень выраженности нескольких видов агрессии (вербальная агрессия; физическая агрессия; предметная агрессия; эмоциональная агрессия; самоагрессия):

- низкий уровень: 0-2 балла;
- средний уровень: 3-4 балла;
- высокий уровень: 5-8 баллов.

3. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой) [37].

Цель в исследовании: определение ведущих копинг-стратегий.

Краткое описание: участникам предлагается выбрать наиболее подходящий для них вариант («никогда», «редко», «иногда», «часто») к представленным утверждениям.

Интерпретация: происходит подсчет баллов согласно ключу методики. Методика позволяет оценить выраженность использования копинг-стратегий («конфронтация», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения», «положительная переоценка»):

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

Первичные данные исследования представлены в Приложении 1. Необходимо отметить, что для изучения различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности враждебности и агрессивности, а также типов агрессии у участников исследования был применен непараметрический статистический критерий U-критерий Манна-Уитни. Данный критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного [12].

Кроме этого, для изучения связи агрессивности с выбором копинг-стратегий был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Данный критерий позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками [12].

Математико-статистическая обработка результатов выполнялась автоматически. Результаты представлены в Приложении 2.

2.2 Анализ результатов изучения агрессивности и копинг-стратегий у сотрудников организации

С помощью методики «Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки» (в модификации А.К. Осницкого) была изучена выраженность враждебности и агрессивности у участников исследования (сотрудников организации). Представим результаты наглядно на рисунке 2.1.

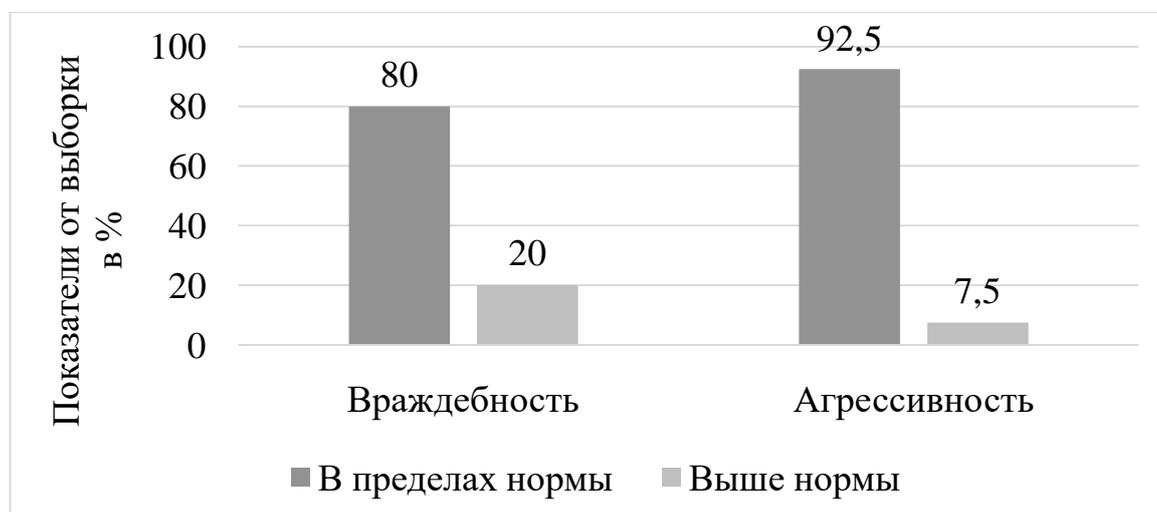


Рис. 2.1 Изучение выраженности враждебности и агрессивности у сотрудников организации, (в %)

Наблюдается, что у большинства участников исследования (80%) уровень враждебности находится в пределах нормативных значений. В целом сотрудники организации, принявшие участие в исследовании, характеризуются отсутствием выраженных проявлений агрессии, гнева или враждебных установок. Однако стоит отметить, что у оставшихся 20% участников уровень враждебности выходит за рамки нормы. Это может быть обусловлено различными факторами, такими как личностные особенности, жизненный опыт, психологическое состояние.

Подавляющее большинство участников (92,5%) также демонстрируют уровень агрессивности в пределах нормативных значений. Это свидетельствует о том, что в данной выборке отсутствуют выраженные проявления агрессивного поведения. Вместе с тем, у небольшой части участников (7,5%) были выявлены повышенные показатели агрессивности, превышающие нормативные значения.

Таким образом, полученные результаты в целом характеризуют исследуемую группу (сотрудников организации) как неагрессивную и спокойную.

Низкий процент участников с выраженными показателями агрессивности и враждебности позволяет говорить об отсутствии тревожных тенденций в данной выборке.

Необходимо отметить, что в рамках данной методики («Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки») определение выраженности агрессивности и враждебности происходит путем суммирования ряда показателей.

Для полноты исследования целесообразно представить выраженность показателей враждебности и агрессивности (рисунок 2.2).

Наблюдается, что наиболее выраженными показателями враждебности и агрессивности выступают «вербальная агрессия» (5,7 балла по выборке) и «раздражительность» (5,1 балла по выборке).

Показатель «вербальная агрессия» включает в себя: склонность к использованию оскорблений, критики, язвительных замечаний в адрес других людей; трудности в конструктивном выражении негативных эмоций и разрешении конфликтов мирным путем; возможное наличие фрустрации или негативных установок по отношению к окружающим.

Показатель «раздражительность» включает: повышенную эмоциональную реактивность и низкий порог терпимости к раздражителям; склонность к вспыльчивости, резким эмоциональным реакциям на незначительные стимулы; трудности в саморегуляции и управлении своими эмоциями, особенно негативными.

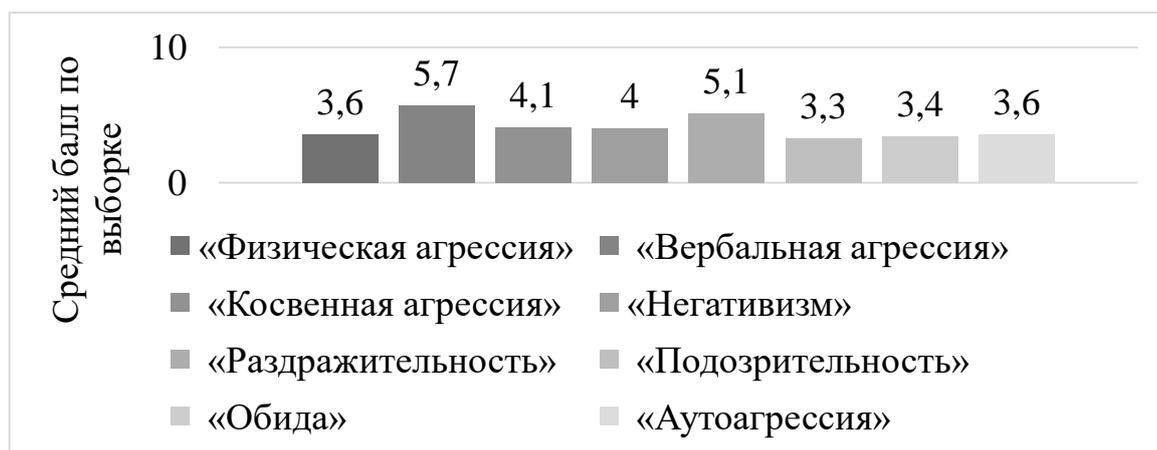


Рис. 2.2 Выраженность показателей враждебности и агрессивности у сотрудников организации, (баллы)

Тем самым, выраженность указанных показателей в контексте изучения враждебности и агрессивности позволяет говорить о том, что участники исследования (сотрудники организации) характеризуются рядом индивидуальных особенностей личности, такими как эмоциональная нестабильность, негативные когнитивные установки или перенесенные в прошлом психологические травмы. Можно предположить, что у сотрудников организации имеются некоторые трудности в межличностных отношениях и коммуникации, в выражении эмоций социально приемлемым способом.

Важно отметить, что наименее выраженными показателями в контексте изучения враждебности и агрессивности выступают «подозрительность» (3,3 балла по выборке) и «обида» (3,4 балла по выборке).

Меньшая выраженность показателя «подозрительность» характеризуется следующим: отсутствие выраженной склонности к недоверию по отношению к окружающим; способность воспринимать ситуации и действия других людей более объективно, без излишней озабоченности скрытыми мотивами; готовность доверять людям. Меньшая выраженность показателя «обида» подразумевает: отсутствие склонности к заикливанию на негативных переживаниях; способность относительно легко отпускать обиды; конструктивный подход к восприятию критики.

Тем самым, низкие показатели «подозрительность» и «обида» могут свидетельствовать об эмоциональной устойчивости, жизнестойкости у сотрудников организации, принявших участие в исследовании, при столкновении с негативными ситуациями или поведением со стороны других людей.

Отразим результаты изучения преобладающего вида агрессии у участников исследования и представим результаты по методике «Виды агрессивности» (Л.Г. Почебут) на рисунке 2.3.

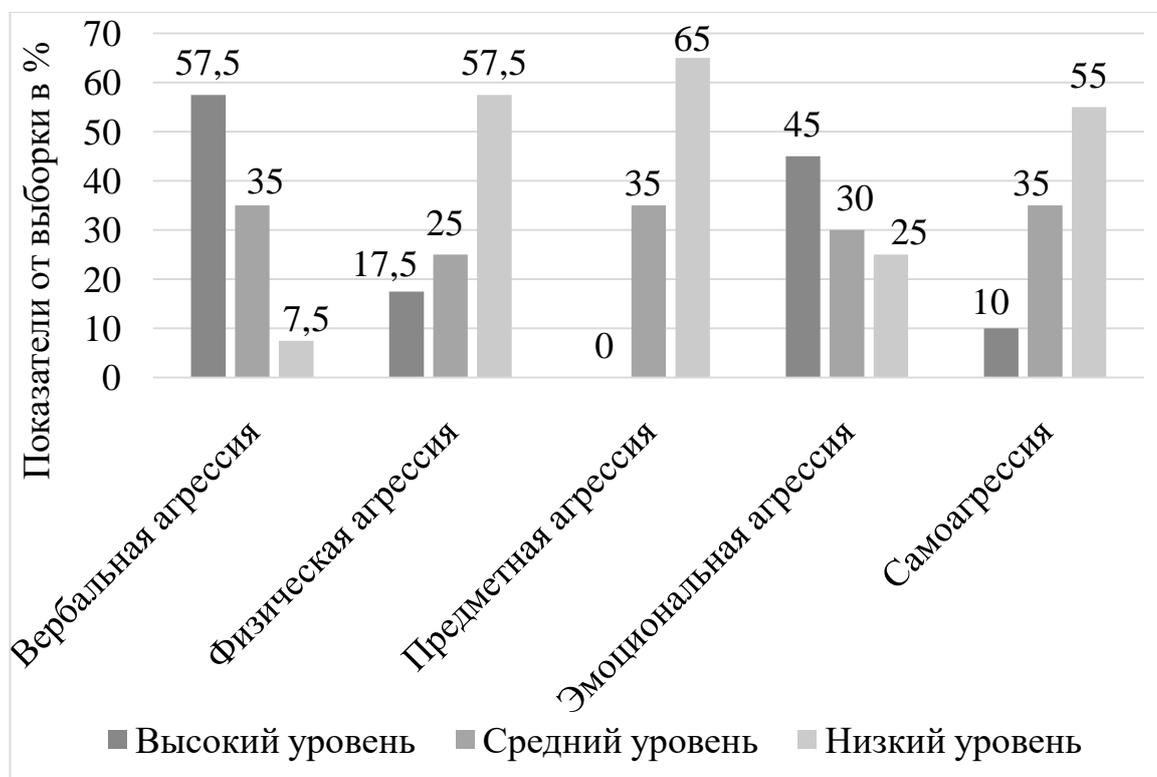


Рис. 2.3 Изучение выраженности видов агрессии у сотрудников организации

Наблюдается, что для большинства участников исследования (57,5%) характерен высокий уровень вербальной агрессии. Можно сказать о том, что участники исследования (сотрудники организации) характеризуются склонностью к использованию оскорбительной речи, критики и трудностями конструктивного выражения негативных эмоций в процессе общения.

Физическая агрессия у большинства участников исследования (57,5%) выражена на низком уровне. Следовательно, для сотрудников организации не характерно прибегать к физическому насилию, применять силу или причинять телесные повреждения другим людям в качестве способа выражения агрессии или разрешения конфликтных ситуаций. Низкий уровень физической агрессии указывает на преобладание более мирных и социально приемлемых форм поведения, даже в состоянии гнева или раздражения.

Предметная агрессия у большинства участников исследования (65%) также характеризуется низким уровнем. Следовательно, для сотрудников организации, принявших участие в исследовании, не характерно направление собственной агрессии на окружающие предметы в виде их повреждения или разрушения. Такие результаты свидетельствуют о способности контролировать свои эмоциональные реакции и сдерживаться от импульсивных деструктивных действий, направленных на материальные объекты.

Установлено, что эмоциональная агрессия выражена у большинства участников исследования (45%) на высоком уровне. Следовательно, для значительной части сотрудников организации характерны трудности в управлении негативными эмоциями. Им свойственны вспышки эмоциональной агрессии, выражающиеся в повышенной аффективности, резких сменах настроения, криках, упреках в адрес окружающих. Высокий уровень эмоциональной агрессии может негативно сказываться на рабочей атмосфере, межличностных отношениях и эффективности деятельности.

Самоагрессия выражена у большинства участников исследования (55%) на низком уровне. Следовательно, для большинства сотрудников организации не характерны проявления аутоагрессивного поведения (самообвинение, самоунижение, причинение себе физического вреда или суицидальные наклонности). Низкий уровень самоагрессии указывает на адекватную самооценку, способность конструктивно справляться с негативными эмоциями и трудностями без ущерба для собственного психологического и физического благополучия. Такие результаты свидетельствуют о преобладании позитивного

отношения к себе у участников данного исследования.

Необходимо отметить, что результаты по двум методикам изучения агрессивности у сотрудников организации в целом согласуются и дополняют друг друга. С одной стороны, в контексте изучения агрессивности и враждебности были выявлены высокие показатели «вербальная агрессия» и «раздражительность», что сопоставляется с обнаруженным высоким уровнем вербальной и эмоциональной агрессии у значительной части выборки. С другой стороны, низкие баллы по показателям «подозрительность» и «обида» совпадают с низкими показателями физической, предметной агрессии и самоагрессии, указывая на преобладание более конструктивных и мирных форм поведения в данной группе.

Таким образом, результаты двух методик согласуются между собой, выявляя проблемные зоны в виде трудностей вербального выражения гнева и эмоциональной регуляции при отсутствии выраженных тенденций к прямой агрессии и деструкции. Это, в свою очередь, позволяет составить комплексную картину агрессивных проявлений у сотрудников организации, принявших участие в исследовании.

Целесообразно перейти к отражению результатов изучения копинг-стратегий. Обратим внимание на рисунок 2.4 и представим результаты опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой).

Наблюдается, что для большинства участников исследования (45%) характерно умеренное использование такой копинг-стратегии как «конфронтация». Кроме этого, для 30% сотрудников организации характерно редкое использование данной копинг-стратегии.

Как отмечалось ранее, стратегия «конфронтация» подразумевает активные усилия по изменению или преодолению стрессовой ситуации. Применение данной копинг-стратегии может включать в себя такие действия, как: выражение негативных эмоций; попытки решения проблемы; противостояние лицам, вызвавшим стресс. Полученные результаты указывают на то, что

большинство участников исследования не склонны к частому применению копинг-стратегии «конфронтации».

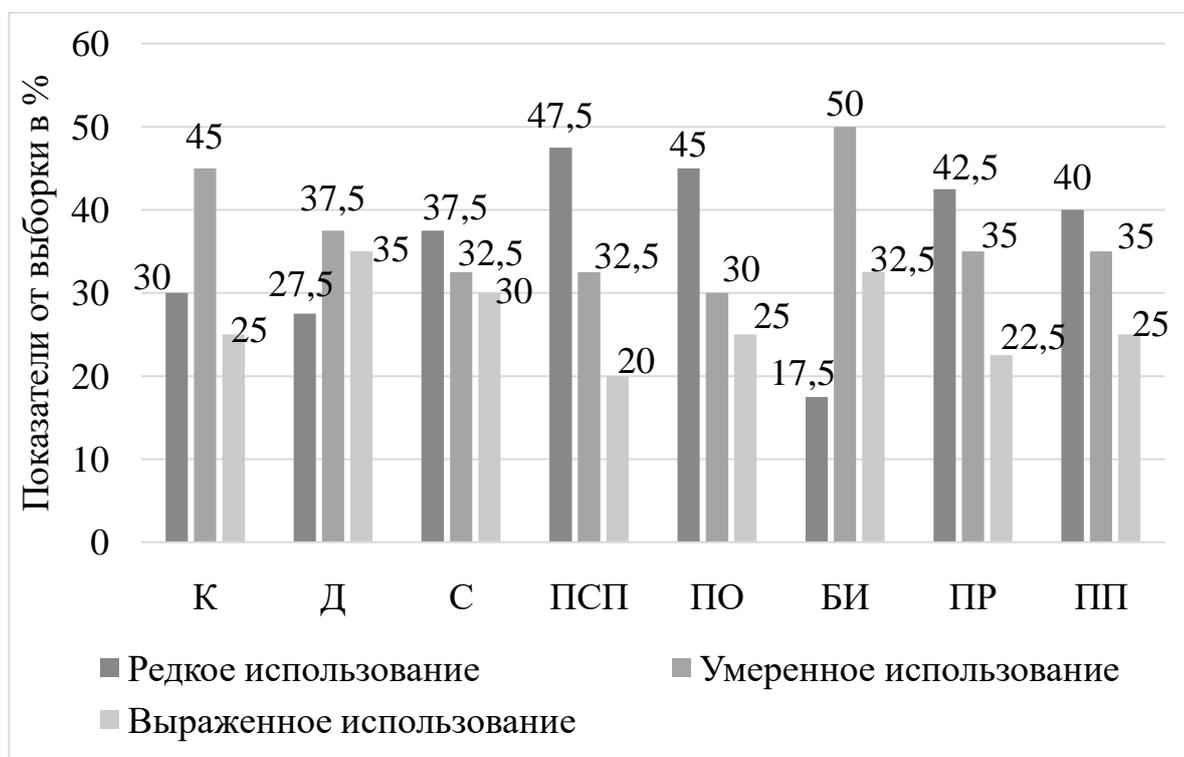


Рис. 2.4 Изучение выраженности применения копинг-стратегий у сотрудников организации, (в %)

Примечание: К – «конфронтация»; Д – «дистанцирование»; С – «самоконтроль»; ПСП – «поиск социальной поддержки»; ПО – «принятие ответственности»; БИ – «бегство-избегание»; ПР – «планирование решения»; ПП – «положительная переоценка»

«Дистанцирование» как копинг-стратегия подразумевает когнитивные усилия по отделению себя от проблемы, стремление абстрагироваться от ситуации и уменьшить ее значимость. Это своего рода психологическая «отстраненность» от стрессового фактора. Установлено, что для большинства участников исследования (37,5%) характерно умеренное использование стратегии «дистанцирование». Кроме этого, 35% сотрудников организации

применяют данную копинг-стратегию выражено, то есть активно используют стратегию «дистанцирование» для преодоления стрессовых ситуаций.

В целом, можно сказать о том, что участники исследования склонны применять стратегию «дистанцирование» в той или иной степени, что может указывать на предпочтение когнитивных, а не поведенческих методов преодоления стресса. Участники исследования, вероятнее всего, чаще прибегают к изменению своего мышления и восприятия трудностей, нежели к активным действиям по их преодолению.

Наблюдается, что большинство участников исследования (37,5%) редко применяют такую копинг-стратегию как «самоконтроль». «Самоконтроль» как копинг-стратегия подразумевает усилия по регулированию своих чувств, действий и импульсов, связанных со стрессовой ситуацией. Данная копинг-стратегия направлена на сдерживание эмоций и желаний для того, чтобы не усугубить проблему.

Тем самым, редкое использование этой копинг-стратегии может означать, что участники исследования (сотрудники организации) не склонны сдерживать или подавлять свои эмоции и импульсы в стрессовых ситуациях. Вместо этого они стремятся более открыто выражать свои чувства и действовать спонтанно. Возможно, у участников исследования недостаточно развиты навыки эмоциональной регуляции и самоконтроля.

Установлено, что для большинства участников исследования (47,5%) характерно редкое использование такой копинг-стратегии как «поиск социальной поддержки». Стратегия «поиск социальной поддержки» подразумевает обращение к окружающим (семье, друзьям, коллегам) за советом, помощью или эмоциональной поддержкой в трудной стрессовой ситуации. Важно отметить, что это считается одной из наиболее адаптивных копинг-стратегий.

Редкое использование «поиска социальной поддержки» у почти половины участников исследования может объясняться рядом причин.

Во-первых, у некоторых - может наблюдаться недостаток социальных

связей и поддерживающего окружения. Кроме того, определенная часть участников, вероятно, предпочитает справляться со стрессом самостоятельно, не вовлекая в свои проблемы других. Такие люди склонны полагаться исключительно на собственные силы и ресурсы.

Еще одним фактором может быть нежелание делиться личными переживаниями и проблемами с окружающими. Это нежелание может быть обусловлено чувством стыда, страхом осуждения или другими психологическими причинами. Наконец, некоторые участники данного исследования, возможно, недооценивают пользу социальной поддержки для преодоления стресса или имели негативный опыт получения такой поддержки в прошлом, что заставило их отказаться от применения этой стратегии в будущем.

Отметим, что большинство участников исследования (45%) редко используют такую копинг-стратегию как «принятие ответственности». «Принятие ответственности» как копинг-стратегия подразумевает признание своей роли в возникновении проблемы или стрессовой ситуации и готовность нести за это ответственность. Это может включать в себя критический анализ своих ошибок, извинения перед другими людьми и стремление исправить положение.

Редкое применение копинг-стратегии «принятие ответственности» может указывать на то, что участники исследования характеризуются нежеланием брать на себя вину за трудные ситуации, признавать свою роль в их возникновении. Тем самым, такие люди могут искать внешние причины проблем или обвинять других. Кроме этого, редкое применение данной копинг-стратегии может указывать на низкий уровень критичности к собственным действиям и нежелание анализировать допущенные ошибки. С другой стороны, участники исследования могут опасаться негативных последствий (например: осуждения, наказания) в случае признания своей вины, что приводит к редкому использованию указанной копинг-стратегии.

Наблюдается, что для большинства участников исследования (50%)

характерно умеренное использование такой копинг-стратегии как «бегство-избегание». Вместе с этим, у 32,5% сотрудников организации, принявших участие в исследовании обнаружено выраженное использование данной копинг-стратегии. «Бегство-избегание» как копинг-стратегия подразумевает попытки уйти от решения проблемы через избегание мыслей о ней, фантазирование, отвлечение. Это рассматривается как неадаптивная стратегия совладания.

Полученные результаты указывают на то, что участники исследования (сотрудники организации) в той или иной степени склонны к избеганию столкновения со стрессом путем бегства или ухода от проблем. Умеренное использование данной стратегии может быть полезным как временное средство восстановления сил, снижения напряжения. Однако ее выраженное применение приведет к откладыванию решения проблем и их накоплению.

Обнаружено, что большинство участников исследования (42,5%) редко применяют адаптивную копинг-стратегию как «планирование решения». Эта стратегия подразумевает составление плана действий, определение шагов по разрешению трудной ситуации, а также анализ возможностей и препятствий. Копинг-стратегия «планирование решения» относится к числу наиболее адаптивных стратегий совладания со стрессом.

Редкое использование этой стратегии участниками исследования может быть обусловлено рядом факторов. Во-первых, у некоторых из них могут быть недостаточно развиты навыки аналитического и стратегического мышления, необходимые для эффективного планирования. Кроме того, определенная часть участников может предпочитать более спонтанный или импульсивный подход к решению проблем, без тщательного предварительного планирования действий. Не исключено также, что некоторые из участников не слишком мотивированы на активное преодоление стрессовых ситуаций и склонны уклоняться от решения проблем. Редкое применение копинг-стратегии «планирование решения» может оказаться неадаптивной стратегией, поскольку отсутствие четкого плана действий зачастую приводит к неэффективному

совладанию со стрессом и оставляет проблемы нерешенными.

Также наблюдается, что для большинства участников исследования (40%) характерно редкое использование такой копинг-стратегии как «положительная переоценка». Данная стратегия предполагает попытки рассматривать проблемную ситуацию в более позитивном свете, видеть в ней возможности для личностного роста или открывающиеся перспективы. Копинг-стратегия «положительная переоценка» относится к когнитивным подходам, способствующим более адаптивному совладанию со стрессом.

Редкое применение этой стратегии участниками может быть обусловлено рядом причин. Некоторые из них, вероятно, склонны к негативному, пессимистичному мышлению и испытывают сложности с нахождением позитивных сторон в проблемных ситуациях. У других участников может наблюдаться недостаток психологических ресурсов, таких как оптимизм или гибкость мышления, необходимых для переоценки трудностей в более благоприятном ключе.

В целом, полученные результаты показывают, что участники данного исследования чаще используют пассивные или избегающие стратегии («дистанцирование», «бегство-избегание») и реже – активные («конфронтация», «самоконтроль») и проблемно-ориентированные («планирование решения») и социально-направленные («поиск социальной поддержки») стратегии.

Для полноты исследования были сопоставлены полученные результаты. Обратим внимание на таблицу 2.1 и представим результаты изучения различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности враждебности и агрессивности.

Таблица 2.1

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности враждебности и агрессивности

Копинг-стратегии	Участники с враждебностью и агрессивностью выше нормы (n=8)	Участники с нормативной выраженностью враждебности и агрессивности (n=32)	U _{Эмп}
	средний балл в подгруппе	средний балл в подгруппе	
Конфронтация	50,8	40,3	79
Дистанцирование	51,3	48,8	113
Самоконтроль	41,7	41,9	127
Поиск социальной поддержки	38	41,1	111
Бегство-избегание	52,7	47,6	111
Планирование решения	34	45,9	72
Положительная переоценка	50,2	42,6	90

Несмотря на различия в средних баллах, результаты анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни не выявили статистически значимых различий в выборе копинг-стратегий между группой участников с враждебностью и агрессивностью выше нормы и группой с нормативной выраженностью враждебности и агрессивности. Можно сделать вывод, что выраженность враждебности и агрессивности не оказывает существенного влияния на выбор копинг-стратегий для совладания со стрессовыми ситуациями в исследуемой выборке (у сотрудников организации).

Обратим внимание на таблицу 2.2 и представим результаты изучения различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности вербальной агрессии.

Таблица 2.2

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности вербальной агрессии

Копинг-стратегии	Участники с высокой выраженностью вербальной агрессии (n=23)		Участники со средней и низкой выраженностью вербальной агрессии (n=17)		U _{Эмп}
	средний балл	в подгруппе	средний балл	в подгруппе	
Конфронтация	44,7		39,3		145,5
Дистанцирование	47,1		52,2		151
Самоконтроль	40		44,4		160,5
Поиск социальной поддержки	44,3		35,3		133,5
Принятие ответственности	39,2		41,1		189
Бегство-избегание	49,4		47,6		174
Планирование решения	40		48,4		139

Несмотря на различия в средних баллах, результаты анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни не выявили статистически значимых различий в выборе копинг-стратегий между группой участников с высокой выраженностью вербальной агрессии и группой со средней и низкой выраженностью вербальной агрессии. Следовательно, уровень вербальной агрессии в целом не оказывает существенного влияния на выбор копинг-стратегий для совладания со стрессовыми ситуациями у участников данного исследования.

Представим результаты изучения различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности физической агрессии в таблице 2.3.

Таблица 2.3

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности физической агрессии

Копинг-стратегии	Участники с высокой выраженностью физической агрессии (n=7)	Участники со средней и низкой выраженностью физической агрессии (n=33)	U _{Эмп}
	средний балл в подгруппе	средний балл в подгруппе	
Конфронтация	37,8	43,4	107
Дистанцирование	46	50	86,5
Самоконтроль	48,1	40,5	89
Поиск социальной поддержки	41,7	40,2	110
Принятие ответственности	38,2	40,4	103
Бегство-избегание	48,4	48,7	100
Планирование решения	49,1	42,3	84
Положительная переоценка	39,1	45,2	89

Результаты анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни не выявили статистически значимых различий в выборе копинг-стратегий между группой участников с высокой выраженностью физической агрессии и группой со средней и низкой выраженностью физической агрессии. Наибольшая разница в средних баллах между группами наблюдалась для стратегии планирования решения. Однако, различия в средних баллах между группами не достигли уровня статистической значимости ни для одной из изученных копинг-стратегий.

Обратим внимание на таблицу 2.4 и рассмотрим различия в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности предметной агрессии.

Таблица 2.4

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности предметной агрессии

Копинг-стратегии	Участники со средней выраженностью предметной агрессии (n=14)	Участники с низкой выраженностью предметной агрессии (n=26)	U _{Эмп}
	средний балл в подгруппе	средний балл в подгруппе	
Конфронтация	40,2	43,6	160,5
Дистанцирование	50,8	48,5	172,5
Самоконтроль	40,8	42,4	160,5
Поиск социальной поддержки	40,8	40,3	180,5
Принятие ответственности	36,7	41,8	152
Бегство-избегание	46,6	49,8	152
Планирование решения	38,4	46,3	126
Положительная переоценка	41,2	45,6	151

При изучении различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности предметной агрессии были получены схожие результаты. Результаты анализа по U-критерию Манна-Уитни не выявили статистически значимых различий в выборе копинг-стратегий между группой участников со средней выраженностью предметной агрессии и группой с низкой выраженностью предметной агрессии. Различия в средних рангах между группами не достигли уровня статистической значимости ни для одной из изученных копинг-стратегий. Следовательно, можно сказать о том, что уровень предметной агрессии не оказывает влияния на выбор копинг-стратегий для совладания со стрессовыми ситуациями в исследуемой выборке (у сотрудников организации).

В таблице 2.5 рассмотрим результаты изучения различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности эмоциональной агрессии.

Результаты анализа с применением U-критерия Манна-Уитни продемонстрировали отсутствие статистически значимых различий в выборе копинг-стратегий между группой участников с высокой выраженностью эмоциональной агрессии и группой со средней и низкой выраженностью эмоциональной агрессии.

Таблица 2.5

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности эмоциональной агрессии

Копинг-стратегии	Участники с высокой выраженностью эмоциональной агрессии (n=18)	Участники со средней и низкой выраженностью эмоциональной агрессии (n=22)	U _{Эмп}
	средний балл в подгруппе	средний балл в подгруппе	
Конфронтация	40,1	44,3	179
Дистанцирование	49,3	49,3	197,5
Самоконтроль	45,6	38,8	153
Поиск социальной поддержки	36,2	44	131
Принятие ответственности	41,8	38,5	181,5
Бегство-избегание	49	48,4	195,5
Планирование решения	46,6	41	163
Положительная переоценка	42,8	45,1	180

Для всех рассмотренных копинг-стратегий значения критерия Манна-Уитни превышали принятый уровень статистической значимости, что

указывает на сходство в использовании данных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями между обеими группами. Можно заключить, что уровень эмоциональной агрессии в целом не оказывает существенного влияния на предпочтение тех или иных копинг-стратегий для преодоления стрессовых ситуаций.

В таблице 2.6 отразим результаты изучения различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности самоагрессии. Анализ с применением U-критерия Манна-Уитни не выявил статистически значимых различий в выборе копинг-стратегий между группой участников с высокой выраженностью самоагрессии и группой со средней и низкой выраженностью.

Таблица 2.6

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности самоагрессии

Копинг-стратегии	Участники с высокой выраженностью самоагрессии (n=4)	Участники со средней и низкой выраженностью самоагрессии (n=36)	U _{Эмп}
	средний балл в подгруппе	средний балл в подгруппе	
Конфронтация	44	42,2	66
Дистанцирование	59,2	48,2	37,5
Самоконтроль	41	42	69,5
Поиск социальной поддержки	43	40,2	64
Принятие ответственности	51,2	38,8	39,5
Бегство-избегание	54,2	48	57
Планирование решения	53,5	42,4	43
Положительная переоценка	43,2	44,2	71,5

Для всех рассмотренных копинг-стратегий значения U-критерия Манна-Уитни превышали принятый уровень статистической значимости. Такие результаты указывают на сходство в использовании копинг-стратегий («конфронтация», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения» и «положительная переоценка») между обеими группами. Можно заключить, что уровень самоагрессии не оказывает существенного влияния на предпочтение тех или иных копинг-стратегий для преодоления стрессовых ситуаций в рамках исследуемой выборки. Различия в средних рангах между группами не достигли уровня статистической значимости ни для одной из изученных копинг-стратегий.

Таким образом, личностные особенности, связанные с агрессивностью, в целом не оказывают существенного влияния на выбор копинг-стратегий для совладания со стрессовыми ситуациями. Независимо от уровня агрессивности и враждебности, а также выраженности видов агрессии (физической, вербальной, предметной и эмоциональной агрессии, а также самоагрессии), испытуемые продемонстрировали сходные паттерны использования различных копинг-стратегий. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что выбор копинг-стратегий в большей степени зависит от ситуационных факторов и личностных особенностей, не связанных напрямую с агрессивностью. Агрессивность, по-видимому, не является доминирующим фактором, определяющим предпочтение тех или иных способов совладания со стрессом.

Таким образом, необходимо обобщить полученные результаты.

1. При изучении выраженности агрессивности и враждебности у участников исследования (сотрудников организации) были получены следующие результаты: у большинства участников уровень враждебности (80%) и агрессивности (92,5%) находится в пределах нормы. Наиболее выраженными показателями враждебности и агрессивности выступают «вербальная агрессия» и «раздражительность»; наименее выражены показатели «подозрительность» и «обида».

2. При изучении выраженности типов агрессии у участников исследования установлено, что для большинства характерен высокий уровень вербальной (57,5%) и эмоциональной агрессии (45%).

3. При изучении выраженности применений копинг-стратегий у участников исследования были получены следующие результаты:

– стратегия «конфронтация» применяется сотрудниками организации умеренно (40%) и редко (30%);

– стратегия «дистанцирование» применяется умеренно (37,5%) и выражено (35%);

– стратегия «самоконтроль» применяется редко (37,5%);

– стратегия «поиск социальной поддержки» применяется редко (47,5%);

– стратегия «принятие ответственности» используется редко (45%);

– стратегия «бегство-избегание» применяется умеренно (50%);

– стратегия «планирование решения» применяется редко (42,5%);

– стратегия «положительная переоценка» применяется редко (40%) редко.

В целом, большинство участников исследования демонстрируют предпочтение копинг-стратегий, направленных на уход от проблемы и снижение эмоционального напряжения. В то же время, они реже прибегают к более конструктивным и адаптивным способам совладания со стрессом, предполагающим активные действия по решению проблемы («планирование решения») или привлечение социальных ресурсов и поддержки окружающих («поиск социальной поддержки»).

4. Не обнаружено статистически значимых различий (по U-критерию Манна-Уитни) в выборе копинг-стратегий в зависимости от уровня враждебности, агрессивности и видов агрессии у участников исследования.

2.3 Результаты изучения связи агрессивности с выбором копинг-стратегий

Отразим результаты изучения связи агрессивности с выбором копинг-стратегий. При изучении связи агрессивности (по результатам опросника уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий корреляционные связи не обнаружены. Отсутствие значимых корреляционных связей указывает на то, что агрессивность как личностная черта не выступает определяющим фактором при выборе стратегий совладания со стрессовыми ситуациями в данной выборке.

Другими словами, высокие или низкие показатели агрессивности сами по себе не определяют предпочтение или избегание тех или иных копинг-стратегий. Важно отметить, что такие результаты согласуются с предыдущими выводами, сделанными на основе сравнительного анализа с применением U-критерия Манна-Уитни.

Однако, при изучении связи между враждебностью и копинг-стратегиями были получены интересные результаты (рисунок 2.5).

Установлено, что существует статистически значимая связь (на уровне 0,05) между враждебностью и такой копинг-стратегией как «конфронтация». Дадим интерпретацию полученным результатам.

Положительная связь между враждебностью и копинг-стратегией «конфронтация» может объясняться тем, что люди с высоким уровнем враждебности склонны воспринимать многие ситуации как угрожающие и провоцирующие. В результате они чаще прибегают к конфронтационным стратегиям преодоления стресса, которые соответствуют их агрессивным тенденциям и враждебному отношению к окружающим. Индивиды с низким уровнем враждебности, напротив, могут реже использовать конфронтационные копинг-стратегии, предпочитая более конструктивные и миролюбивые способы разрешения трудных ситуаций.

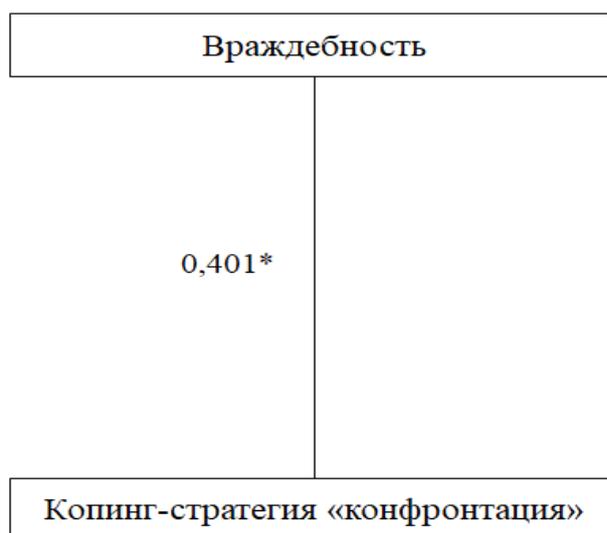


Рис. 2.5 Изучение связи враждебности и копинг-стратегий

Примечание:

*Корреляция значима на уровне 0,05

«—————» – положительная корреляция

Данная связь может быть обусловлена как личностными особенностями (склонность к враждебности), так и ситуационными факторами (восприятие ситуации как угрожающей и провоцирующей враждебное поведение).

Отметим, что при изучении выраженности агрессивности и враждебности (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) предполагалось рассмотрение ряда показателей («физическая агрессия», «вербальная агрессия», «косвенная агрессия», «негативизм», «раздражительность», «подозрительность», «обида», «аутоагрессия»). При анализе корреляционных связей были получены интересные результаты. Отразим полученные результаты на рисунке 2.6.

Установлено, что существует статистически значимая (на уровне 0,01) отрицательная связь между показателем «негативизм» и такой копинг-стратегией как «принятие ответственности». Отрицательная связь означает, что при увеличении одной переменной (в данном случае показателя «негативизм») вторая переменная (копинг-стратегия «принятие

ответственности») уменьшается, и наоборот. Дадим интерпретацию полученным результатам.

Отрицательная связь между таким показателем агрессивности и враждебности как «негативизм» и копинг-стратегией «принятие ответственности» может объясняться тем, что люди с высоким уровнем негативизма склонны отрицать или переносить ответственность на других, избегая принятия на себя вины за возникшие трудности. Их оппозиционное поведение и стремление к независимости могут препятствовать признанию своей роли в проблемной ситуации и готовности предпринять конструктивные шаги для ее разрешения.



Рис. 2.6 Связь между показателями враждебности и агрессивности и копинг-стратегиями

Примечание:

*Корреляция значима на уровне 0,05;

**Корреляция значима на уровне 0,01;

« ————— » – положительная корреляция;

« — — — — — » – отрицательная корреляция

Напротив, индивиды с низким уровнем негативизма, вероятно, более склонны к принятию ответственности, так как они менее подвержены протестным реакциям и более открыты для конструктивного сотрудничества. Данная связь может быть обусловлена как личностными особенностями (склонность к негативизму), так и когнитивными установками (перенос ответственности на других или на внешние обстоятельства).

Наблюдается также наличие статистически значимой (на уровне 0,05) отрицательной связи между показателем «подозрительность» и такой копинг-стратегией как «планирование решения». Отрицательная связь между данными показателями может объясняться тем, что подозрительные люди склонны сомневаться в информации, получаемой из внешних источников, и опасаться вовлечения в ситуации, которые могут стать для них «ловушкой». Их недоверие к окружающим и предубеждение о потенциальных угрозах могут препятствовать рациональному анализу ситуации и планированию конкретных действий для ее разрешения. Вместо этого такие люди могут предпочитать избегающие или импульсивные способы совладания, опасаясь, что попытки планирования приведут к негативным последствиям или станут объектом манипуляций со стороны других. Напротив, индивиды с низким уровнем подозрительности, вероятно, более склонны к рациональному планированию, так как они менее подвержены недоверию и страхам перед окружающими.

Обнаружено наличие статистически значимой связи (на уровне 0,05) между показателем «обида» и такой копинг-стратегией как «конфронтация». Положительная связь между данными показателями может объясняться тем, что люди, испытывающие длительную обиду, склонны к агрессивным, конфронтационным реакциям в ответ на воспринимаемую несправедливость. Обида провоцирует негативные эмоции, такие как гнев и враждебность, которые, в свою очередь, повышают вероятность использования конфронтационных стратегий для «восстановления справедливости» или отмщения обидчику. Индивиды с низким уровнем обиды, напротив, могут реже прибегать к конфронтационному поведению, предпочитая более

конструктивные и миролюбивые стратегии совладания.

Кроме этого, имеется статистически значимая отрицательная связь (на уровне 0,01) между показателем «аутоагрессия» и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки». Отрицательная связь указывает на то, что люди с высоким уровнем аутоагрессии реже обращаются к поиску социальной поддержки при преодолении стрессовых ситуаций. Это может быть связано с низкой самооценкой, склонностью к самообвинению и убежденностью в том, что они не заслуживают помощи и поддержки со стороны других.

Кроме того, индивиды с аутоагрессией могут опасаться критики, отвержения или осуждения со стороны окружающих, что препятствует их обращению за социальной поддержкой. Вместо этого они могут предпочитать изолироваться от других, уходить в себя и использовать менее адаптивные копинг-стратегии, такие как избегание проблем или самообвинение. Напротив, люди с низким уровнем аутоагрессии, вероятно, более склонны искать социальную поддержку, так как они менее подвержены самокритике и негативным убеждениям о себе.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что такие проявления агрессивности и враждебности, как негативизм, подозрительность, обида и аутоагрессия, связаны с менее адаптивными копинг-стратегиями, такими как избегание принятия ответственности, недоверие к планированию решений, конфронтационное поведение и уклонение от поиска социальной поддержки.

Далее была изучена связь видов агрессии (по методике «Виды агрессии») и копинг-стратегий. Отметим, что при изучении связи между физической агрессией и копинг-стратегий («конфронтация», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения», «положительная переоценка») корреляционных связей не обнаружено. Тем самым, физическая агрессия как форма поведения не связана напрямую с предпочтением тех или иных стратегий совладания со стрессом.

Однако, при изучении связи вербальной агрессии и копинг-стратегий было обнаружено несколько корреляционных связей (рисунок 2.7).

Наблюдается наличие отрицательной статистически значимой (на уровне 0,05) связи между вербальной агрессией и такой копинг-стратегией как «положительная переоценка». Отрицательная связь означает, что люди с высоким уровнем вербальной агрессии реже используют стратегию «положительной переоценки» при преодолении стрессовых ситуаций. Возможно, индивиды с выраженной вербальной агрессией склонны к негативным когнитивным установкам, жесткости суждений и неспособности видеть позитивные аспекты ситуации. Их импульсивность и раздражительность препятствуют рациональному переосмыслению проблем и поиску конструктивных путей их решения. С другой стороны, люди с низким уровнем вербальной агрессии, более склонны к применению копинг-стратегии «когнитивная переоценка», так как они менее подвержены негативному мышлению и агрессивным реакциям.



Рис. 2.7 Связь вербальной агрессии и копинг-стратегий

Примечание:

*Корреляция значима на уровне 0,05;

«— —» – отрицательная корреляция

Кроме этого, установлено наличие отрицательной статистически значимой (на уровне 0,05) связи между вербальной агрессией и копинг-стратегией «планирование решения». Отрицательная связь указывает на то, что люди с низким уровнем вербальной агрессии чаще прибегают к планированию решения проблем, так как они более рациональны и менее подвержены импульсивным реакциям. Тогда как для индивидов с высоким уровнем вербальной агрессии характерно в меньшей степени применять стратегию «планирования решения» в стрессовых ситуациях. Вербально агрессивные индивиды склонны к аффективным, необдуманным реакциям, что затрудняет вдумчивое планирование и разработку плана действий. Кроме того, их негативные когнитивные установки могут препятствовать объективной оценке ситуации и поиску эффективных путей ее разрешения.

Результаты изучения связи предметной агрессии и копинг-стратегии представлены ниже на рисунке 2.8. Установлено наличие отрицательной статистически значимой (на уровне 0,05) корреляционной связи между предметной агрессией и такой копинг-стратегией как «планирование решений». Такая связь указывает на то, что люди, склонные к предметной агрессии, реже используют стратегию «планирование решения проблем» при совладании со стрессовыми ситуациями.

Такие результаты могут быть связаны с импульсивностью и низким самоконтролем, характерными для предметно-агрессивных индивидов, что препятствует рациональному и продуманному подходу к решению проблем. Кроме того, направление агрессии на неодушевленные предметы может отражать общую тенденцию к недостаточной рефлексии и нежелание вникать в суть проблемной ситуации. С другой стороны, люди, менее склонные к проявлению предметной агрессии обладают лучшими навыками саморегуляции и способностью к аналитическому мышлению, что облегчает планирование решения проблем.



Рис. 2.8 Связь предметной агрессии и копинг-стратегий

Примечание:

*Корреляция значима на уровне 0,05;

« — — » – отрицательная корреляция

Итак, отрицательная корреляционная связь между копинг-стратегией «планирование решения проблем» и предметной агрессией может указывать на то, что люди, склонные к предметной агрессии, могут испытывать трудности в эффективном использовании этой стратегии из-за эмоциональных реакций, отсутствия альтернативных стратегий или социокультурных факторов.

Представим результаты изучения связи эмоциональной агрессии и копинг-стратегий ниже на рисунке 2.9.

Установлено, что имеется отрицательная статистически значимая связь (на уровне 0,05) между эмоциональной агрессией и такой копинг-стратегией как «поиск социальной поддержки». Следовательно, для индивидов с низким уровнем эмоциональной агрессии характерно чаще обращаться за помощью к близким, так как они более доверяют окружающим и лучше контролируют свои эмоции.

В тоже время лица с высоким уровнем эмоциональной агрессии реже используют данную копинг-стратегию («поиск социальной поддержки») при преодолении стрессовых ситуаций. Такие результаты могут быть связаны с общей враждебностью и негативными установками по отношению к окружающим, которые препятствуют поиску социальной поддержки. Индивиды, проявляющие эмоциональную агрессию склонны не доверять другим, опасаться критики или отвержения, что затрудняет открытое обращение за помощью.

Кроме того, их импульсивность и неконструктивное выражение негативных эмоций могут отталкивать потенциальных источники социальной поддержки.



Рис. 2.9 Связь эмоциональной агрессии и копинг-стратегий

Примечание:

*Корреляция значима на уровне 0,05;

« — — » – отрицательная корреляция

Установлено, что имеется отрицательная статистически значимая связь (на уровне 0,05) между эмоциональной агрессией и такой копинг-стратегией как «поиск социальной поддержки». Следовательно, для индивидов с низким уровнем эмоциональной агрессии характерно чаще обращаться за помощью к близким, так как они более доверяют окружающим и лучше контролируют свои эмоции.

В тоже время лица с высоким уровнем эмоциональной агрессии реже используют данную копинг-стратегию («поиск социальной поддержки») при преодолении стрессовых ситуаций. Такие результаты могут быть связаны с общей враждебностью и негативными установками по отношению к окружающим, которые препятствуют поиску социальной поддержки. Индивиды, проявляющие эмоциональную агрессию склонны не доверять другим, опасаться критики или отвержения, что затрудняет открытое обращение за помощью. Кроме того, их импульсивность и неконструктивное выражение негативных эмоций могут отталкивать потенциальных источники социальной поддержки.

Обратим внимание на рисунок 2.10 и опишем результаты изучения связи самоагрессии и копинг-стратегий. Установлено, что между самоагрессией и такой копинг-стратегией как «положительная переоценка» существует отрицательная статистически значимая связь (на уровне значимости 0,05).

Дадим интерпретацию таким результатам. Люди, склонные к самоагрессии, как правило, имеют крайне негативное отношение к себе, низкую самооценку и переживают устойчивые чувства вины и стыда. Это затрудняет для них возможность позитивного переосмысления проблемных ситуаций и поиска в них потенциала для личностного роста – основы копинг-стратегии «положительная переоценка».

Кроме того, индивиды с выраженной самоагрессией нередко характеризуются жесткостью суждений, негативным мышлением и недостатком гибкости, что также препятствует успешному использованию данной стратегии совладания.

В результате они реже прибегают к копинг-стратегии «положительная переоценка» при столкновении со стрессовыми ситуациями по сравнению с людьми, не склонными к самоагрессии и имеющими более позитивное самоотношение.



Рис. 2.10 Связь самоагрессии и копинг-стратегий

Примечание:

*Корреляция значима на уровне 0,05;

« — — » – отрицательная корреляция

Использование положительной переоценки помогает людям эффективно справляться с негативными эмоциями, улучшает их самопонимание и способность к саморегуляции, что в конечном итоге снижает вероятность самоагрессивного поведения.

Таким образом, необходимо подвести итоги проведенному исследованию. Агрессивность как общая личностная черта сама по себе не определяет выбор копинг-стратегий для преодоления стрессовых ситуаций.

Однако различные формы агрессивного поведения (вербальная агрессия, эмоциональная агрессия, предметная агрессия, самоагрессия) связаны с использованием менее адаптивных копинг-стратегий.

Так, вербальная агрессия связана с копинг-стратегией «положительная переоценка ситуации» и «планирование решения проблем»; предметная агрессия связана со стратегией «планирование решения проблем»; эмоциональная агрессия связана со стратегией «поиск социальной поддержки»; самоагрессия отрицательно взаимосвязана с таким копингом как «положительная переоценка ситуации».

Установлено, что враждебность (как составляющая агрессивности) положительно связана с применением копинга «конфронтация» и отрицательно – с копингом «положительная переоценка ситуации» и «планирование решения». Такие проявления агрессивности, как «негативизм», «подозрительность» и «обида», связаны с меньшим использованием адаптивных копинг-стратегий («принятие ответственности», «положительная переоценка», «планирование решения»).

В целом, результаты указывают, что различные формы агрессивного поведения затрудняют применение адаптивных и конструктивных стратегий совладания со стрессом.

2.4 Проект программы на развитие адаптивных копинг-стратегий и снижения агрессивности

Анализ результатов эмпирического исследования позволил выявить, что более половины сотрудников склонны к проявлению вербальной агрессии (высокий уровень). Так же почти половина участников демонстрируют высокий уровень эмоциональной агрессии. Следовательно, логично представлять рекомендации по снижению этих показателей.

Что касается выбора копинг-стратегий, было выявлено, что участники исследования склонны отдаляться от проблем или избегать их, чтобы снизить стресс. Тем самым нам необходимо предоставить рекомендации по применению более адаптивных копинг-стратегий.

Таким образом, нами была разработана тренинговая программа на развития таких адаптивных копинг-стратегий как:

- планирование решения проблемы;
- поиск социальной поддержки;
- принятие ответственности;
- положительная переоценка.

Так же разработанная программа направлена на снижение вербальной и эмоциональной агрессии.

Тренинговая программа организована в шесть тематических блоках. Последовательность блоков, при реализации программы желательно сохранить, но при необходимости, она может быть изменена, без потери эффективности программы.

В ходе реализации программы предусмотрены групповые дискуссии и лекционные блоки на следующие темы: «Основные типы копинг-стратегий»; «Стресс»; «Стратегии преодоления стресса»; «Конфликт»; «Профилактика и управление конфликтом»; «Принципы и способы снятия нервно-психического напряжения».

При необходимости каждый блок может быть разбит на несколько встреч. Каждое занятие начинается с разогревающего упражнения и заканчивается групповой рефлексией.

Группу рекомендуется формировать из 10-12 человек, занятия проводить два раза в неделю.

Тематический план программы

№ блока	Адаптивная копинг-стратегия/вид агрессии	Цель занятия	Упражнения
1	2	3	4
1	Планирование решения проблемы	Развитие навыков анализа проблем, выработки эффективных стратегий и планирования шагов для их решения.	Упражнение «Квадрат Декарта». Упражнение «Идентификация-2». Упражнение «Правило 10/10/10». Упражнение «Цикл решения проблем».
2	Поиск социальной поддержки .	Помочь участникам осознать важность социальной поддержки в управлении стрессом и трудностями, так же научиться эффективно обращаться за помощью.	Упражнение «Группа поддержки». Упражнение «Свет мой зеркальце. Скажи!». Упражнение «Бумажный человечек». Упражнение «Игра».

Продолжение таблицы 2.7

1	2	3	4
3	Принятие ответственности	Осознать важность принятия ответственности за свои действия, решения и эмоции, также научиться эффективно управлять собственными реакциями.	Упражнение ««Попробую-сделаю!»». Упражнение «Забота». Упражнение «Карусель». Упражнение «Рефлексия ресурса личности».
4	Положительная переоценка	Развитие навыка положительной переоценки, способствующей изменению отношения к стрессовым ситуациям и поиску позитивных аспектов в них.	Упражнение «Концентрация на слове». Упражнение «Позитивный анализ ситуации». Упражнение «Пять плюсов». Упражнение «Портрет в розовых очках». Упражнение «Неприятность эту мы переживем»
5	Вербальная агрессия	Развитие навыков эмоционального контроля, улучшение коммуникации	Упражнение «Битва на шарах» Упражнение «Битва на шарах». Упражнение «Бумажный человечек». Упражнение «Игра».

Окончание таблицы 2.7

1	2	3	4
6	Эмоциональная агрессия	Развитие навыков управления эмоциями, улучшение самоконтроля и способности общаться конструктивно	Упражнение «Зеркала эмоций». Упражнение «Фигура». Упражнение «Мне кажется, что ты сейчас...». Упражнение «Памятник». Упражнение «Сказка».

Описание упражнений представлено в Приложении 3.

В результате освоения программы на развитие адаптивных копинг-стратегий и снижения вербальной и эмоциональной агрессии сотрудники организации получают следующую информацию:

1. Адаптивные копинг-стратегии: Сотрудники узнают о различных адаптивных копинг-стратегиях, которые помогут им более эффективно справляться с стрессом, конфликтами и трудностями на рабочем месте. Эти стратегии могут включать в себя позитивную переоценку, поиск поддержки, планирование действий и другие полезные методы.

2. Снижение вербальной и эмоциональной агрессивности: Сотрудники будут осведомлены о вреде вербальной и эмоциональной агрессивности как для себя, так и для окружающих. Они узнают о том, как контролировать свои эмоции, улучшать коммуникацию, разрешать конфликты без агрессии и вредных высказываний.

3. Важность саморегуляции: Программа может также обучить сотрудников навыкам саморегуляции, включая управление эмоциями, развитие эмпатии, улучшение коммуникативных навыков и способности к адаптации в различных ситуациях.

4. Последствия негативного поведения: Сотрудники могут получить информацию о последствиях негативного поведения, включая агрессию и конфликты на рабочем месте. Они узнают, как такое поведение может повлиять на отношения с коллегами, производительность работы и общую атмосферу в организации.

5. Развитие лидерских качеств: Программа также может включать информацию о развитии лидерских качеств, в том числе умения эффективно руководить коллективом, поддерживать позитивный рабочий климат и решать конфликты конструктивным образом.

Эта информация поможет сотрудникам лучше понять себя, свои эмоции и способы реагирования на стрессовые ситуации, что в конечном итоге приведет к улучшению их благополучия на работе и взаимоотношений с коллегами.

Таким образом, мы можем сделать выводы по второй главе.

С помощью опросника уровня агрессивности Басса-Дарки (в модификации А.К. Осницкого) была изучена выраженность враждебности и агрессивности у участников исследования (сотрудников организации). Установлено, что подавляющее большинство сотрудников организации демонстрируют нормальный уровень враждебности (80%) и агрессивности (92,5%). Среди различных показателей враждебности и агрессивности наиболее ярко проявляются «вербальная агрессия» и «раздражительность», в то время как «подозрительность» и «обида» выражены в наименьшей степени.

С помощью методики «Виды агрессивности» (Л.Г. Почебут) была изучена выраженность типов агрессии у сотрудников организации. Было обнаружено, что для большей части участников исследования характерны высокие уровни вербальной (57,5%) и эмоциональной агрессии (45%).

С помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой) была изучена выраженность применения копинг-стратегий у сотрудников организации. Так, стратегия «конфронтация» применяется сотрудниками организации в умеренной (40%) и редкой (30%) степени; стратегия «дистанцирование»

используется умеренно (37,5%) и выражено (35%); стратегия «самоконтроль» редко применяется (37,5%); стратегия «поиск социальной поддержки» используется редко (47,5%); стратегия «принятие ответственности» применяется редко (45%); стратегия «бегство-избегание» умеренно используется (50%); стратегия «планирование решения» редко применяется (42,5%); стратегия «положительная переоценка» используется редко (40%).

В целом, большая часть сотрудников организации склонна прибегать к копинг-стратегиям, позволяющим дистанцироваться от проблемы и снизить эмоциональный дискомфорт. При этом, они реже используют более эффективные и адаптивные способы совладания со стрессом, такие как активное решение проблемы («планирование решения») или обращение за социальной поддержкой («поиск социальной поддержки»).

Статистический анализ с применением U-критерия Манна-Уитни не выявил значимых различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от уровня враждебности, агрессивности и различных видов агрессии у участников исследования.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена была изучена связь агрессивности с выбором копинг-стратегий. Установлено, что общая склонность к агрессивности не является определяющим фактором в выборе способов совладания со стрессовыми ситуациями. Тем не менее установлено, что враждебность (как аспект агрессивности) связана с копинг-стратегией «конфронтация» (на уровне значимости 0,05). Кроме этого, существует связь между некоторыми показателями агрессивности и враждебности: «негативизм» связан со стратегией «принятие ответственности» (на уровне значимости 0,01); «подозрительность» связана с «планированием решения» (на уровне 0,05); «обида» связана с «конфронтацией» (на уровне значимости 0,05); «аутоагрессия» связана с «поиском социальной поддержки» (на уровне значимости 0,01).

Также установлены несколько корреляционных связей между видами агрессии и копинг-стратегиями. Вербальная агрессия имеет отрицательную корреляцию

с «положительной переоценкой» и «планированием решения» (на уровне значимости 0,05 соответственно). Предметная агрессия имеет связь с «планированием решения» (на уровне значимости 0,05). Также, эмоциональная агрессия имеет отрицательную корреляцию с «поиском социальной поддержки» (на уровне значимости 0,05). Кроме этого, самоагрессия отрицательно связана с «положительной переоценкой» (на уровне значимости 0,05). Таким образом, различные проявления агрессивности и враждебности связаны с менее адаптивными копинг-стратегиями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для достижения цели выпускной квалификационной работы был решен ряд поставленных задач. Решая первую поставленную задачу, был проведен анализ научной литературы и рассмотрено понятие «агрессивность» в психологических исследованиях. Отразим основные выводы.

1. Агрессивность – это сложное явление, интегрирующее аффективные, когнитивные и поведенческие компоненты. Агрессивность рассматривается как набор личностных черт и склонностей, которые приводят к разрушительным способам взаимоотношений с окружающими людьми. Агрессивность тесно связана с враждебностью.

2. Агрессия может выражаться в различных формах: словесно (вербальная агрессия); физически (физическая агрессия); через предметы окружающего мира (предметная агрессия); эмоционально (эмоциональная агрессия); к самому себе (самоагрессия). Проявления агрессии могут вести к серьезным проблемам: от трудностей во взаимоотношениях с окружающими до нарушения законов.

Решая вторую поставленную задачу, была описана сущность и основные характеристики копинг-стратегий. Копинг – это процесс, в котором индивид использует свои внутренние силы и поддержку извне, чтобы преодолеть трудности, вызывающие стресс. Люди применяют разные способы мышления и поведения (копинг-стратегии), чтобы решить проблему, уменьшить ее влияние, справиться с возникающими эмоциями. Основными копинг-стратегиями являются: «конфронтация» (прямое противостояние проблеме); «поиск социальной поддержки» (обращение за помощью к другим); «бегство-избегание» (уход от проблемы); «самоконтроль» (управление своими чувствами и действиями); «принятие ответственности» (признание собственной роли в оценке стрессовой ситуации); «планирование решения» (обдумывание шагов решения); «положительная переоценка» (поиск положительных аспектов в проблемных ситуациях). Выбор той или иной копинг-стратегии зависит

от характера самой проблемы, личности человека, доступных ресурсов (психологических, социальных). Более эффективны активные копинг-стратегии, направленные на решение проблемы. Избегание лишь временно снижает стресс. Умелое сочетание разных стратегий помогает преодолевать трудности, сохранять душевное равновесие и приспосабливаться к новым условиям.

Решая третью поставленную задачу, эмпирическим путем была изучена связь агрессивности с выбором копинг-стратегий (на примере выборки сотрудников организации). Кратко представим полученные результаты.

1. Подавляющее большинство сотрудников демонстрируют нормальный уровень враждебности (80%) и агрессивности (92,5%). Среди различных показателей враждебности и агрессивности наиболее ярко проявляются «вербальная агрессия» и «раздражительность». В то же время, такие показатели как «подозрительность» и «обида» выражены в наименьшей степени.

2. Более половины сотрудников, а именно 57,5%, склонны к проявлению вербальной агрессии (высокий уровень). Почти половина, 45% участников, демонстрируют высокий уровень эмоциональной агрессии.

3. Стратегию прямого противостояния проблеме («конфронтация») 40% участники исследования используют умеренно, а 30% – редко. «Дистанцирование» от проблемы применяют чаще: 37,5% умеренно и 35% выраженно. «Самоконтроль» и «поиск социальной поддержки» сотрудники организации используют редко (37,5% и 47,5% соответственно). Также редко участники исследования применяют стратегии «принятие ответственности» (45%), «планирование решения» (42,5%) и «положительную переоценку» (40%). Стратегию «бегство-избегание» умеренно используют 50% участников.

В общем, участники исследования склонны отдаляться от проблем или избегать их, чтобы снизить стресс. Реже они используют более эффективные стратегии: активное решение проблем или обращение за помощью. Это может снижать их способность справляться с трудностями долгосрочно.

Интересно отметить, что статистический анализ (U-критерий

Манна-Уитни) не подтвердил наличие различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности агрессии и враждебности. Тем самым, участники исследования с разным уровнем выраженности и преобладающих видов агрессии используют похожие способы совладания со стрессом.

4. Общий уровень агрессивности не определяет, какие копинг-стратегии человек использует. Однако отдельные аспекты агрессивности и враждебности связаны с конкретными стратегиями.

Установлено, что враждебность связана с «конфронтацией» (прямым противостоянием проблеме). «Негативизм» как показатель враждебности и агрессивности имеет отрицательную корреляционную связь со стратегией «принятие ответственности». Имеется отрицательная корреляционная связь между показателем «подозрительность» и копинг-стратегией «планирование решения». Также, обнаружена отрицательная корреляционная связь между «обидой» (как показателя враждебности и агрессивности) и копинг-стратегией «конфронтация». Кроме этого, такой показатель агрессивности и враждебности как «аутоагрессия» имеет отрицательную корреляционную связь с копингом «поиск социальной поддержки». Имеется также связь между видами агрессии и копинг-стратегиями. Так, вербальная агрессия имеет отрицательную корреляцию с «положительной переоценкой» и «планированием решения»; предметная агрессия имеет связь с «планированием решения» (отрицательная корреляция); эмоциональная агрессия имеет отрицательную корреляцию с копингом «поиск социальной поддержки»; самоагрессия отрицательно связана с копинг-стратегией «положительная переоценка».

Подводя итог проведенному исследованию, необходимо отметить, что поставленные задачи решены, цель достигнута. Гипотеза исследования подтвердилась частично. Предположение о том, что между агрессивностью и выбором копинг-стратегий существует связь не подтвердилось. Однако, подтвердилось предположение о том, что определенные виды агрессивности (вербальная, предметная, эмоциональная агрессия и самоагрессия) связаны с

выбором менее адаптивных, неконструктивных копинг-стратегий для
совладания со стрессовыми ситуациями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азимова, С.Ф. «Копинг-стратегии» и «копинг-поведение» подростков / С.Ф. Азимова // Academy. – 2020. – № 12 (63). – С. 113-117.
2. Анохин, П.К. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. – Москва: Наука, 1978. – 395 с. – URL: http://elib.gnpbu.ru/text/anohin_filosofskieaspekty_1978/go,4;fs,1/ (дата обращения: 06.04.2024).
3. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3-18. – URL: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:30241/Source:default> (дата обращения: 06.04.2024).
4. Аптикиева, Л.Р. Психолого-педагогический аспект преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте / Л.Р. Аптикиева // Вестник ОГУ. – 2019. – № 2 (220). – С. 6-15.
5. Аскарова, Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях / Г. Аскарова // Scientific progress. – 2021. – № 5. – С. 308-317.
6. Батыршина, А.П. Агрессия с точки зрения нейрофизиологии поведения / А.П. Батыршина, С.В. Елифановская // Гуманизация образования. – 2022. – № 4. – С. 97-104.
7. Беленкова, Л.Ю. Взаимосвязь агрессивных реакций и стратегий поведения в конфликте студентов вуза / Л.Ю. Беленкова, В.Э. Сизаева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68. – С. 303-309.
8. Берзин, Б.Б. Адаптация и копинг-стратегии населения в экстремальных ситуациях / Б.Б. Берзин // Human Progress. – 2022. – № 3 (12). – С. 1-22.
9. Болотова, А.К. Социальные коммуникации. Психология общения / А.К. Болотова, Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская. – Москва: Юрайт, 2024. – 272 с.

10. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – Москва: АСТ 2002. – 636 с. – URL: <https://spbguga.ru/files/03-5-01-005.pdf> (дата обращения: 07.06.2024).
11. Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент / Н.Е. Водопьянова. – Москва: Юрайт, 2024. – 283 с.
12. Высоков, И.Е. Математические методы в психологии / И.Е. Высоков. – Москва: Юрайт, 2024. – 413 с.
13. Головей, Л.А. Психология развития и возрастная психология / Л.А. Головей. – Москва: Юрайт, 2023. – 415 с.
14. Дроздов, А.Ю. Агрессивность как системное свойство личности / А.Ю. Дроздов // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Педагогические науки. – 2019. – № 15. – С. 36-46.
15. Ерзин, А.И. Агрессия как форма проактивного поведения / А.И. Ерзин // Вестник ОГУ. – 2013. – № 2. – С. 77-80. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/agressiya-kak-forma-proaktivnogo-povedeniya> (дата обращения: 06.04.2024).
16. Есетова, А.Е. Особенности эмоционально-направленных копинг-стратегий / А.Е. Есетова, М.В. Мун // Научный журнал. – 2020. – № 5 (50). – С. 46-50.
17. Заусенко, И.В. Связь агрессивности и самоактуализации личности / И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 6. – С. 131-138.
18. Иванова, Н.Л. Психология бизнеса / Н.Л. Иванова. – Москва: Юрайт, 2024. – 509 с.
19. Иванова, О.А. Конфликтология в социальной работе / О.А. Иванова, Н.Н. Суртаева. – Москва: Юрайт, 2024. – 282 с.
20. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2008. – 460 с. – URL: <https://www.klex.ru/677> (дата обращения: 06.04.2024).
21. Киселева, О.В. Влияние личностных особенностей на выбор копинг-стратегий у подростков с нарушениями и без нарушений поведения /

О.В. Киселева // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2007. – № 29. – С. 152-155. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-lichnostnyh-osobennostey-na-vybor-koping-strategiy-u-podrostkov-s-narusheniyami-i-bez-narusheniy-povedeniya> (дата обращения: 07.06.2024).

22. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения / Ю.А. Клейберг. – Москва: Юрайт, 2024. – 287 с.

23. Клецина, И.С. Социальная психология / И.С. Клецина. – Москва: Юрайт, 2024. – 345 с.

24. Козлов, В.В. Агрессия человека: психологический анализ / В.В. Козлов // Педагогический ИМИДЖ. – 2017. – № 2 (35). – С. 104-110. – URL <https://cyberleninka.ru/article/n/agressiya-cheloveka-psihologicheskiiy-analiz/viewer> (дата обращения: 06.04.2024).

25. Кочуров, М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля / М.Г. Кочуров // МНИЖ. – 2020. – №1-2 (91). – С. 40-44.

26. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 64 с. – URL: file:///C:/Users/Autor/Desktop/metody_uzucheniya_sovlad_poved.pdf (дата обращения: 07.06.2024).

27. Либина, А.В. Психология совладания / А.В. Либина. – Москва: Юрайт, 2024. – 318 с.

28. Лоренц, К. Агрессия, или так называемое зло / К. Лоренц. – Москва: АСТ, 2024. – 416 с.

29. Магомедшарипова, Е.Д. Агрессия и измерение агрессивности по методике Басса-Дарки / Е.Д. Магомедшарипова // Мировая наука. – 2020. – № 3 (36). – С. 322-326.

30. Макаров, В.А. Основные подходы и современные исследования совпадающего поведения / В.А. Макаров, Е.В. Купрене // Вестник УМЦ. – 2011. – № 3. – С. 51-56. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-i-sovremennye-issledovaniya-sovpadayuschego-povedeniya> (дата обращения: 05.06.2024).

31. Меркурьев, Д.В. Совладающее поведение личности: обзор исследований / Д.В. Меркурьев // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2023. – № 1 (21). – С. 48-58.
32. Мясоедов, А.И. Психологические и политические аспекты в формировании агрессии на современном этапе развития общества / А.И. Мясоедов // Научный журнал Дискурс. – 2019. – №. 2. – С. 128-138.
33. Налчаджян, А.А. Агрессивность человека / А. Налчаджян. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 736 с. – URL: https://coollib.net/b/618717-albert-agabekovich-nalchadzhyan-agressivnost-cheloveka-tom-1-agressivnost-i-psihiicheskaya-samozaschi_/readp (дата обращения: 06.04.2024).
34. Нартова-Бочавер, С.К. Психология личности и межличностных отношений / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Юрайт, 2024. – 262 с.
35. Одинцова, М.А. Психология стресса / М.А. Одинцова. – Москва: Юрайт, 2023. – 299 с.
36. Реан, А.А. Психология личности / А.А. Реан. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. 288 с. – URL: <https://klex.ru/hmy> (дата обращения: 04.61.2024).
37. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – Москва: Юрайт, 2024. – 412 с.
38. Рябикина, З.И. Диспозиция «Базовая агрессия-Базовый страх» в структуре субъектной активности личности / З.И. Рябикина, С.Н. Петросьян // Вестник Университета Российской академии образования. – 2020. – №. 5. – С. 4-14.
39. Саидов, А.А. Гнев и агрессивное поведение как результат неудовлетворенности жизнью / А.А. Саидов // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 313-318.
40. Субботина, Л.Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности : дис. д-ра психол. наук: 19.00.03. Ярославль, 2006. – 318 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/strukturno-funktsionalnaya-organizatsiya-psikhologicheskoi-zashchity> (дата обращения: 07.06.2024).

41. Тихонова, Е.А. Подходы к изучению понятия совладающего поведения в отечественных и зарубежных научных исследованиях / Е.А. Тихонова // Психолог. – 2021. – № 6. – С. 1-11.

42. Фрейд, З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 160 с.

43. Харламова, Г.С. Агрессия как экзистенциальная проблема / Г.С. Харламова, А.П. Фейзуллаев // Молодой исследователь Дона. – 2020. – № 3 (24). – С. 132-152.

44. Хачатурова, М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований / М.Р. Хачатурова // Психология. Журнал ВШЭ. – 2013. – № 3. – С. 160-169. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayushchiy-repertuar-lichnosti-obzor-zarubezhnyh-issledovaniy> (дата обращения: 05.04.2024).

45. Човдырова, Г.С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу / Г.С. Човдырова, О.А. Пяткина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – № 1 (84). – С. 41-48.

46. Bandura, A. Adolescent aggression / A. Bandura, R.H. Walters / N.Y.: The Ronald press company, 1959. URL: <https://ideas.repec.org/a/sae/socpsy/v8y1961i1p71-72.html> (дата обращения: 06.04.2024).

47. Costa, P. Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age // P. Costa, R. McCrae // Lawrence Erlbaum Associations. – 1994. URL: https://www.researchgate.net/profile/PaulCosta/publication/232488838_Stability_and_change_in_personality_from_adolescence_through_adulthood/links/5a15923f4585153b546c8d95/Stability-and-change-in-personality-from-adolescence-through-adulthood.pdf (дата обращения: 08.04.2024).

48. Ilaan, N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Ilaan. – New-York : Academic Press, 1977. – URL: https://books.google.kz/books/about/Coping_and_Defending.html?hl=ru&id=rvQgBQAAQBAJ&redir_esc=y (дата обращения: 08.06.2024).

49. Kroeber, T.C. The coping functions of the ego mechanisms / T.C. Kroeber // The study of lives. – 1963. – № 1. – P. 178-198. – URL: <https://psycnet.apa.org/record/2009-23851-008> (дата обращения: 08.06.2024).

50. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S.Folkman. – New-York.: Springer, 1984. – 219с. – URL: [https://books.google.kz/books/about /Stress_ Appraisal_ and_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y](https://books.google.kz/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y) (дата обращения: 08.06.2024).

51. Vaillant, G.E. Adaptation to life / G.E. Vaillant. – Boston: Little, Brown, 1977. – 397 с. – URL: <https://bestq.info/download/4850363-george-vaillant-adaptation-to-life> (дата обращения: 08.04.2024).

Первичные результаты исследования

Табл. 1, п. 1

Результаты опросника уровня агрессивности Басса-Дарки (в модификации А.К. Осницкого)

N	Шкалы									
	ФА	ВА	КА	Н	Р	П	О	А	ИВ	ИА
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	7	5	4	3	9	6	6	6	12	21
2.	3	6	3	7	8	4	5	3	9	17
3.	2	8	9	7	5	4	2	4	6	15
4.	6	8	9	7	8	3	6	5	9	22
5.	5	4	4	2	2	1	1	3	2	11
6.	2	3	2	3	5	2	2	5	4	10
7.	4	7	6	9	6	7	6	4	13	17
8.	3	6	8	7	6	3	2	4	5	15
9.	3	7	3	4	7	2	3	1	5	17
10.	1	4	1	2	3	2	4	4	6	8
11.	8	6	4	2	5	5	6	2	11	19
12.	2	4	5	1	1	3	2	6	5	7
13.	2	5	2	3	4	1	5	2	6	11
14.	3	3	1	4	1	3	0	2	3	7
15.	4	9	5	5	6	7	8	4	15	19
16.	1	4	2	2	5	1	1	1	2	10
17.	3	5	2	3	3	2	2	0	4	11
18.	2	3	4	1	5	4	1	6	5	10
19.	4	5	7	2	2	1	5	1	6	11
20.	2	2	3	5	4	5	0	2	5	8
21.	9	9	5	6	9	7	4	4	11	27
22.	3	3	1	4	7	2	2	3	4	13
23.	4	6	1	3	3	3	1	6	4	13
24.	6	7	6	5	10	9	8	2	17	23
25.	5	8	3	4	6	2	5	3	7	19
26.	3	4	4	2	1	0	0	7	0	8
27.	4	7	3	8	10	2	2	6	4	21
28.	2	5	2	5	3	5	0	3	5	10

Продолжение приложения 1

Окончание табл. 1, п.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
29.	1	5	1	2	5	2	1	2	3	11
30.	2	8	5	3	9	4	3	1	7	19
31.	3	6	3	4	2	3	5	3	8	11
32.	9	10	8	7	7	6	6	3	12	26
33.	4	3	5	2	1	1	3	4	4	8
34.	4	7	4	1	2	5	2	8	7	13
35.	5	7	10	8	8	4	5	2	9	20
36.	2	9	3	4	2	3	3	4	6	13
37.	2	3	2	3	4	0	4	6	4	9
38.	6	9	9	7	10	6	10	7	16	25
39.	3	1	2	1	2	1	1	2	2	6
40.	2	8	6	4	8	2	5	5	7	18
Ср.балл	3,6	5,7	4,1	4	5,1	3,3	3,4	3,6	6,7	14,4

Примечание: ФА – физическая агрессия; ВА – вербальная агрессия; КА – косвенная агрессия; Н – негативизм; Р – раздражительность; П – подозрительность; О – обида; А – аутоагрессия; ИВ – индекс враждебности; ИА – индекс агрессии

Табл. 2, п. 1

Результаты методики «Виды агрессивности» (Л.Г. Почебут)

N	ВА	ФА	ПА	ЭА	С
1	2	3	4	5	6
1.	6	2	4	7	3
2.	7	5	2	5	4
3.	3	4	0	4	1
4.	5	1	1	4	2
5.	6	5	2	6	4
6.	4	1	4	2	1
7.	7	3	3	3	3
8.	2	4	2	6	0
9.	5	5	0	1	5
10.	3	3	4	7	1
11.	6	1	1	2	0
12.	3	0	2	6	3

Продолжение приложения 1

Окончание табл. 2, п. 1

1	2	3	4	5	6
13.	5	0	0	4	2
14.	4	3	4	3	4
15.	6	4	1	3	0
16.	4	1	2	7	5
17.	7	2	3	2	1
18.	3	5	1	6	1
19.	5	0	2	2	3
20.	5	1	0	1	1
21.	4	2	2	7	0
22.	7	0	1	3	2
23.	4	3	3	4	4
24.	5	5	4	6	3
25.	3	3	0	3	2
26.	6	2	2	3	5
27.	2	2	2	7	0
28.	3	1	1	4	0
29.	6	4	3	6	4
30.	3	0	3	6	1
31.	5	2	1	8	1
32.	7	1	0	6	3
33.	5	2	2	2	2
34.	4	0	3	1	0
35.	7	5	4	7	4
36.	5	1	2	3	1
37.	2	2	0	2	5
38.	6	4	2	1	3
39.	3	2	3	6	2
40.	7	5	4	7	4
Ср. балл	4,7	2,4	2	4,3	2,2

Результаты опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой)

N	К	Д	С	ПСП	ПО	БИ	ПР	ПП
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	62	37	29	22	30	50	29	62
2.	19	61	40	61	18	61	18	30
3.	41	39	60	52	12	49	61	33
4.	44	64	25	62	25	64	51	61
5.	20	22	30	23	60	47	55	44
6.	45	50	61	51	19	30	25	63
7.	63	61	42	49	24	50	19	35
8.	15	38	60	33	27	65	62	64
9.	50	62	42	52	30	49	50	51
10.	61	51	20	23	62	22	33	20
11.	64	65	29	63	54	51	20	66
12.	31	53	63	32	61	62	31	34
13.	63	25	45	49	29	19	64	19
14.	12	63	19	34	20	50	51	49
15.	46	52	40	31	64	62	35	62
16.	49	61	65	42	50	55	50	55
17.	20	50	43	50	27	62	17	25
18.	52	48	63	24	52	42	66	53
19.	65	27	17	65	45	45	48	36
20.	44	47	44	51	65	18	20	61
21.	47	62	64	30	43	55	36	49
22.	19	50	22	43	22	64	47	24
23.	46	61	46	36	46	49	40	50
24.	13	49	60	62	20	47	49	54
25.	50	28	45	42	45	20	63	64
26.	61	51	27	29	63	52	51	31
27.	51	64	30	18	43	63	61	52
28.	45	50	42	23	25	51	50	49
29.	22	52	62	63	46	64	38	23
30.	43	62	40	20	44	50	54	50
31.	62	29	26	45	65	23	49	34
32.	49	55	44	23	19	44	64	45
33.	23	62	63	64	42	66	51	65
34.	50	31	25	30	63	46	38	44

Окончание приложения 1

Окончание табл. 3, п. 1

35.	64	29	42	43	24	65	40	22
36.	46	54	62	19	26	44	19	41
37.	16	63	30	49	62	61	63	36
38.	63	30	26	24	41	63	20	29
39.	15	65	23	62	25	40	39	61
40.	47	51	60	27	64	28	66	20
Ср. балл	42,4	49,3	41,9	40,5	40	48,7	43,5	44,1

Примечание: К – конфронтация; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПР – планирование решения; ПП – положительная переоценка

Результаты математико-статистической обработки

Табл. 1, п. 2

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности враждебности и агрессивности

Переменные	Группа	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна-Уитни	Асимп. знач. (двухсторонняя)
К	ЭГ1 (n=8)	26,63	213,00	79,000	0,097
	ЭГ2 (n=32)	18,97	607,00		
Д	ЭГ1(n=8)	22,38	179,00	113,000	0,611
	ЭГ2(n=32)	20,03	641,00		
С	ЭГ1(n=8)	20,38	163,00	127,000	0,973
	ЭГ2(n=32)	20,53	657,00		
ПСП	ЭГ1(n=8)	18,38	147,00	111,000	0,565
	ЭГ2(n=32)	21,03	673,00		
ПО	ЭГ1(n=8)	17,88	143,00	107,000	0,477
	ЭГ2(n=32)	21,16	677,00		
БИ	ЭГ1(n=8)	22,56	180,50	111,500	0,576
	ЭГ2(n=32)	19,98	639,50		
ПР	ЭГ1(n=8)	13,56	108,50	72,500	0,060
	ЭГ2(n=32)	22,23	711,50		
ПП	ЭГ1(n=8)	25,25	202,00	90,000	0,199
	ЭГ2(n=32)	19,31	618,00		

Примечание: К – конфронтация; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПР – планирование решения; ПП – положительная переоценка; ЭГ1 – участники с враждебностью и агрессивностью выше нормы; ЭГ2 – участники с нормативной выраженностью враждебности и агрессивности

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности вербальной агрессии

Переменные	Группа	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна-Уитни	Асимп. знач. (двухсторонняя)
К	ЭГ1 (n=23)	22,67	521,50	145,500	0,171
	ЭГ2 (n=17)	17,56	298,50		
Д	ЭГ1 (n=23)	18,57	427,00	151,000	0,223
	ЭГ2 (n=17)	23,12	393,00		
С	ЭГ1 (n=23)	18,98	436,50	160,500	0,337
	ЭГ2 (n=17)	22,56	383,50		
ПСП	ЭГ1 (n=23)	23,20	533,50	133,500	0,089
	ЭГ2 (n=17)	16,85	286,50		
ПО	ЭГ1 (n=23)	20,22	465,00	189,000	0,859
	ЭГ2 (n=17)	20,88	355,00		
БИ	ЭГ1 (n=23)	21,43	493,00	174,000	0,556
	ЭГ2 (n=17)	19,24	327,00		
ПР	ЭГ1 (n=23)	18,04	415,00	139,000	0,122
	ЭГ2 (n=17)	23,82	405,00		
ПП	ЭГ1 (n=23)	18,13	417,00	141,000	0,136
	ЭГ2 (n=17)	23,71	403,00		

Примечание: К – конфронтация; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПР – планирование решения; ПП – положительная переоценка; ЭГ1 – участники с высокой выраженностью вербальной агрессии; ЭГ2 – участники со средней и низкой выраженностью вербальной агрессии

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности физической агрессии

Переменные	Группа	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна-Уитни	Асимп. знач. (двухсторонняя)
К	ЭГ1 (n=7)	19,29	135,00	107,000	0,762
	ЭГ 2 (n=33)	20,76	685,00		
Д	ЭГ1 (n=7)	16,36	114,50	86,500	0,301
	ЭГ 2 (n=33)	21,38	705,50		
С	ЭГ1 (n=7)	24,29	170,00	89,000	0,345
	ЭГ 2 (n=33)	19,70	650,00		
ПСП	ЭГ1 (n=7)	21,29	149,00	110,000	0,845
	ЭГ 2 (n=33)	20,33	671,00		
ПО	ЭГ1 (n=7)	18,71	131,00	103,000	0,656
	ЭГ 2 (n=33)	20,88	689,00		
БИ	ЭГ1 (n=7)	18,29	128,00	100,000	0,581
	ЭГ 2 (n=33)	20,97	692,00		
ПР	ЭГ1 (n=7)	25,00	175,00	84,000	0,262
	ЭГ 2 (n=33)	19,55	645,00		
ПП	ЭГ1 (n=7)	16,71	117,00	89,000	0,345
	ЭГ 2 (n=33)	21,30	703,00		

Примечание: К – конфронтация; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПР – планирование решения; ПП – положительная переоценка; ЭГ1 – участники с высокой выраженностью физической агрессии; ЭГ 2 – участники со средней и низкой выраженностью физической агрессии

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности предметной агрессии

Переменные	Группа	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна-Уитни	Асимп. знач. (двухсторонняя)
К	ЭГ1 (n=14)	18,96	265,50	160,500	0,542
	ЭГ 2 (n=26)	21,33	554,50		
Д	ЭГ1 (n=14)	21,18	296,50	172,500	0,787
	ЭГ 2 (n=26)	20,13	523,50		
С	ЭГ1 (n=14)	18,96	265,50	160,500	0,541
	ЭГ 2 (n=26)	21,33	554,50		
ПСП	ЭГ1 (n=14)	20,61	288,50	180,500	0,966
	ЭГ 2 (n=26)	20,44	531,50		
ПО	ЭГ1 (n=14)	18,36	257,00	152,000	0,395
	ЭГ 2 (n=26)	21,65	563,00		
БИ	ЭГ1 (n=14)	18,36	257,00	152,000	0,394
	ЭГ 2 (n=26)	21,65	563,00		
ПР	ЭГ1 (n=14)	16,50	231,00	126,000	0,112
	ЭГ 2 (n=26)	22,65	589,00		
ПП	ЭГ1 (n=14)	18,29	256,00	151,000	0,379
	ЭГ 2 (n=26)	21,69	564,00		

Примечание: К – конфронтация; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПР – планирование решения; ПП – положительная переоценка; ЭГ1 – участники со средней выраженностью предметной агрессии; ЭГ 2 – участники с низкой выраженностью предметной агрессии

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности эмоциональной агрессии

Переменные	Группа	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна-Уитни	Асимп. знач. (двухсторонняя)
К	ЭГ1 (n=18)	19,44	350,00	179,000	0,605
	ЭГ 2 (n=22)	21,36	470,00		
Д	ЭГ1 (n=18)	20,53	369,50	197,500	0,989
	ЭГ 2 (n=22)	20,48	450,50		
С	ЭГ1 (n=18)	23,00	414,00	153,000	0,220
	ЭГ 2 (n=22)	18,45	406,00		
ПСП	ЭГ1 (n=18)	16,78	302,00	131,000	0,068
	ЭГ 2 (n=22)	23,55	518,00		
ПО	ЭГ1 (n=18)	21,42	385,50	181,500	0,653
	ЭГ 2 (n=22)	19,75	434,50		
БИ	ЭГ1 (n=18)	20,64	371,50	195,500	0,946
	ЭГ 2 (n=22)	20,39	448,50		
ПР	ЭГ1 (n=18)	22,44	404,00	163,000	0,341
	ЭГ 2 (n=22)	18,91	416,00		
ПП	ЭГ1 (n=18)	19,50	351,00	180,000	0,624
	ЭГ 2 (n=22)	21,32	469,00		

Примечание: К – конфронтация; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПР – планирование решения; ПП – положительная переоценка; ЭГ1 – участники с высокой выраженностью эмоциональной агрессии; ЭГ 2 – участники со средней и низкой выраженностью эмоциональной агрессии

Изучение различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от выраженности самоагрессии

Переменные	Группа	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна-Уитни	Асимп. знач. (двухсторонняя)
К	ЭГ1 (n=4)	22,00	88,00	66,000	0,787
	ЭГ 2 (n=36)	20,33	732,00		
Д	ЭГ1 (n=4)	29,13	116,50	37,500	0,119
	ЭГ 2 (n=36)	19,54	703,50		
С	ЭГ1 (n=4)	21,13	84,50	69,500	0,910
	ЭГ 2 (n=36)	20,43	735,50		
ПСП	ЭГ1 (n=4)	22,50	90,00	64,000	0,718
	ЭГ 2 (n=36)	20,28	730,00		
ПО	ЭГ1 (n=4)	28,63	114,50	39,500	0,143
	ЭГ 2 (n=36)	19,60	705,50		
БИ	ЭГ1 (n=4)	24,25	97,00	57,000	0,498
	ЭГ 2 (n=36)	20,08	723,00		
ПР	ЭГ1 (n=4)	27,75	111,00	43,000	0,191
	ЭГ 2 (n=36)	19,69	709,00		
ПП	ЭГ1 (n=4)	20,38	81,50	71,500	0,982
	ЭГ 2 (n=36)	20,51	738,50		

Примечание: К – конфронтация; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПР – планирование решения; ПП – положительная переоценка; ЭГ1 – участники с высокой выраженностью самоагрессии; ЭГ 2 – участники со средней и низкой выраженностью самоагрессии

Изучение связи враждебности (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Враждебность / конфронтация	0,401*	0,010
Враждебность / дистанцирование	-0,156	0,338
Враждебность / самоконтроль	-0,060	0,713
Враждебность / поиск социальной поддержки	-0,067	0,683
Враждебность / принятие ответственности	-0,122	0,455
Враждебность / бегство-избегание	-0,067	0,682
Враждебность / планирование решения	-0,217	0,179
Враждебность / положительная переоценка	0,010	0,953

Примечание: *корреляция значима на уровне 0,05

Изучение связи агрессивности (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Индекс агрессии / конфронтация	0,276	0,085
Индекс агрессии / дистанцирование	-0,017	0,917
Индекс агрессии / самоконтроль	0,018	0,912
Индекс агрессии / поиск социальной поддержки	-0,167	0,302
Индекс агрессии / принятие ответственности	-0,254	0,113
Индекс агрессии / бегство-избегание	0,195	0,228
Индекс агрессии / планирование решения	0,006	0,970
Индекс агрессии / положительная переоценка	0,089	0,583

Изучение связи показателя «физическая агрессия» (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Субшкала «физическая агрессия» / конфронтация	0,229	0,154
Субшкала «физическая агрессия» / дистанцирование	-0,009	0,954
Субшкала «физическая агрессия» / самоконтроль	-0,260	0,105
Субшкала «физическая агрессия» / поиск социальной поддержки	0,020	0,901
Субшкала «физическая агрессия» / принятие ответственности	-0,177	0,273
Субшкала «физическая агрессия» / бегство-избегание	0,203	0,208
Субшкала «физическая агрессия» / планирование решения	-0,082	0,615
Субшкала «физическая агрессия» / положительная переоценка	0,311	0,051

Изучение связи показателя «вербальная агрессия» (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Субшкала «вербальная агрессия» / конфронтация	0,292	0,067
Субшкала «вербальная агрессия» / дистанцирование	-0,010	0,951
Субшкала «вербальная агрессия» / самоконтроль	0,108	0,509
Субшкала «вербальная агрессия» / поиск социальной поддержки	-0,261	0,104
Субшкала «вербальная агрессия» / принятие ответственности	-0,134	0,410
Субшкала «вербальная агрессия» / бегство-избегание	0,064	0,693
Субшкала «вербальная агрессия» / планирование решения	0,021	0,898
Субшкала «вербальная агрессия» / положительная переоценка	-0,060	0,712

Изучение связи показателя «косвенная агрессия» (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Субшкала «косвенная агрессия» / конфронтация	0,238	0,139
Субшкала «косвенная агрессия» / дистанцирование	-0,180	0,266
Субшкала «косвенная агрессия» / самоконтроль	0,092	0,571
Субшкала «косвенная агрессия» / поиск социальной поддержки	-0,022	0,893
Субшкала «косвенная агрессия» / принятие ответственности	-0,100	0,538
Субшкала «косвенная агрессия» / бегство-избегание	0,204	0,206
Субшкала «косвенная агрессия» / планирование решения	0,137	0,400
Субшкала «косвенная агрессия» / положительная переоценка	0,082	0,614

Изучение связи показателя «негативизм» (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Субшкала «негативизм» / конфронтация	0,013	0,938
Субшкала «негативизм» / дистанцирование	0,012	0,943
Субшкала «негативизм» / самоконтроль	0,017	0,915
Субшкала «негативизм» / поиск социальной поддержки	-0,076	0,643
Субшкала «негативизм» / принятие ответственности	-0,481**	0,002
Субшкала «негативизм» / бегство-избегание	0,234	0,146
Субшкала «негативизм» / планирование решения	-0,002	0,991
Субшкала «негативизм» / положительная переоценка	-0,048	0,769

Примечание: **корреляция значима на уровне 0,01

Изучение связи показателя «раздражительность» (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Субшкала «раздражительность» / конфронтация	0,123	0,450
Субшкала «раздражительность» / дистанцирование	0,063	0,700
Субшкала «раздражительность» / самоконтроль	0,089	0,586
Субшкала «раздражительность» / поиск социальной поддержки	-0,126	0,439
Субшкала «раздражительность» / принятие ответственности	-0,299	0,061
Субшкала «раздражительность» / бегство-избегание	0,228	0,158
Субшкала «раздражительность» / планирование решения	0,044	0,790
Субшкала «раздражительность» / положительная переоценка	0,079	0,628

Изучение связи показателя «подозрительность» (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Субшкала «подозрительность» / конфронтация	0,130	0,425
Субшкала «подозрительность» / дистанцирование	-0,037	0,819
Субшкала «подозрительность» / самоконтроль	0,078	0,631
Субшкала «подозрительность» / поиск социальной поддержки	-0,198	0,221
Субшкала «подозрительность» / принятие ответственности	-0,197	0,224
Субшкала «подозрительность» / бегство-избегание	0,040	0,808
Субшкала «подозрительность» / планирование решения	-0,348*	0,028
Субшкала «негативизм» / положительная переоценка	0,166	0,306

Примечание: *корреляция значима на уровне 0,05

Изучение связи показателя «обида» (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Субшкала «обида» / конфронтация	0,389*	0,013
Субшкала «обида» / дистанцирование	-0,068	0,675
Субшкала «обида» / самоконтроль	-0,143	0,380
Субшкала «обида» / поиск социальной поддержки	0,100	0,540
Субшкала «обида» / принятие ответственности	-0,119	0,465
Субшкала «обида» / бегство-избегание	0,029	0,861
Субшкала «обида» / планирование решения	-0,129	0,429
Субшкала «обида» / положительная переоценка	-0,019	0,906

Примечание: *корреляция значима на уровне 0,05

Изучение связи показателя «аутоагрессия» (по опроснику уровня агрессивности Басса-Дарки) и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Субшкала «аутоагрессия» / конфронтация	0,138	0,397
Субшкала «аутоагрессия» / дистанцирование	-0,008	0,960
Субшкала «аутоагрессия» / самоконтроль	0,012	0,941
Субшкала «аутоагрессия» / поиск социальной поддержки	-0,419**	0,007
Субшкала «аутоагрессия» / принятие ответственности	0,221	0,172
Субшкала «аутоагрессия» / бегство-избегание	0,109	0,503
Субшкала «аутоагрессия» / планирование решения	0,051	0,754
Субшкала «аутоагрессия» / положительная переоценка	0,006	0,972

Примечание: **корреляция значима на уровне 0,01

Изучение связи вербальной агрессии (по методике «Виды агрессии») и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Вербальная агрессия / конфронтация	0,201	0,214
Вербальная агрессия / дистанцирование	-0,150	0,356
Вербальная агрессия / самоконтроль	-0,126	0,440
Вербальная агрессия / поиск социальной поддержки	0,162	0,317
Вербальная агрессия / принятие ответственности	-0,126	0,440
Вербальная агрессия / бегство-избегание	0,143	0,380
Вербальная агрессия / планирование решения	-0,348*	0,028
Вербальная агрессия / положительная переоценка	-0,352*	0,026

Примечание: *корреляция значима на уровне 0,05

Изучение связи физической агрессии (по методике «Виды агрессии») и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Физическая агрессия / конфронтация	-0,110	0,499
Физическая агрессия / дистанцирование	-0,100	0,540
Физическая агрессия / самоконтроль	0,145	0,372
Физическая агрессия / поиск социальной поддержки	0,022	0,895
Физическая агрессия / принятие ответственности	-0,062	0,704
Физическая агрессия / бегство-избегание	0,086	0,599
Физическая агрессия / планирование решения	0,111	0,495
Физическая агрессия / положительная переоценка	-0,081	0,620

Изучение связи предметной агрессии (по методике «Виды агрессии») и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Предметная агрессия / конфронтация	-0,082	0,613
Предметная агрессия / дистанцирование	0,038	0,817
Предметная агрессия / самоконтроль	-0,060	0,711
Предметная агрессия / поиск социальной поддержки	-0,121	0,457
Предметная агрессия / принятие ответственности	-0,112	0,492
Предметная агрессия / бегство-избегание	0,069	0,673
Предметная агрессия / планирование решения	-0,333*	0,036
Предметная агрессия / положительная переоценка	-0,130	0,423

Примечание: *корреляция значима на уровне 0,05

Изучение связи эмоциональной агрессии (по методике «Виды агрессии») и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Эмоциональная агрессия / конфронтация	0,033	0,842
Эмоциональная агрессия / дистанцирование	-0,010	0,950
Эмоциональная агрессия / самоконтроль	0,182	0,260
Эмоциональная агрессия / поиск социальной поддержки	-0,363*	0,021
Эмоциональная агрессия / принятие ответственности	0,032	0,846
Эмоциональная агрессия / бегство-избегание	-0,011	0,945
Эмоциональная агрессия / планирование решения	0,260	0,106
Эмоциональная агрессия / положительная переоценка	-0,144	0,377

Примечание: *корреляция значима на уровне 0,05

Изучение связи самоагрессии (по методике «Виды агрессии») и копинг-стратегий

Переменные	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)
Самоагрессия / конфронтация	-0,063	0,697
Самоагрессия / дистанцирование	0,059	0,719
Самоагрессия / самоконтроль	-0,020	0,901
Самоагрессия / поиск социальной поддержки	0,178	0,271
Самоагрессия / принятие ответственности	-0,039	0,813
Самоагрессия / бегство-избегание	0,076	0,641
Самоагрессия / планирование решения	0,143	0,378
Самоагрессия / положительная переоценка	-0,315*	0,048

Примечание: *корреляция значима на уровне 0,05

Упражнения тренинговой программы на развитие адаптивных копинг-стратегий и снижения агрессивности

Блок №1

1. Упражнение «Квадрат Декарта».

Цель: прояснить последствия каждого решения.

Необходимое время: 30 минут.

Материалы: лист бумаги, ручка.

Ход упражнения: нужно начертить 4 квадрата и в каждом ответить на вопросы предложенные ниже на рисунке. После чего вы увидите ситуацию со всех сторон и сможете сделать верное решение.



Рис.1, п.2 Квадрат Декарта

2. Упражнение «Идентификация-2».

Цель: развитие эмпатичных свойств личности, способности анализа и осознания причин бессознательных действий.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: психолог предлагает участникам группы рассмотреть предметы, которые находятся вокруг в комнате, и выбрать тот предмет, который больше всего понравился.

Задание: рассказать от имени выбранного предмета о нем, его мыслях, чувствах, желаниях, ощущениях и т.п.

3. Упражнение «Правило 10/10/10».

Цель: определиться с выбором и принять решение.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: лист бумаги, ручка.

Продолжение приложения 3

Ход упражнения: предварительно на листе бумаги выписать плюсы и минусы каждого выбора.

Затем на каждый выбор задайте себе три вопроса:

1. Что я буду думать, чувствовать и какие эмоции испытывать через 10 минут после сделанного выбора?
2. Как я отнесусь к своему выбору через 10 месяцев, что я буду чувствовать, какие мысли и эмоции испытывать?
3. Что я буду думать о своем выборе через 10 лет? Он будет иметь значения для меня и моей жизни?

Обратите внимание не только на мысли, эмоции и свои чувства, но и на ощущения в своем теле.

Отвечая на эти вопросы, вы сможете не только заглянуть немного в будущее, но и определить реальную важность выбора и решения для себя и своей жизни.

4. Упражнение «Цикл решения проблем».

Цель: помочь участникам практически освоить метод Цикла Решения Проблем и развить лидерские навыки в контексте групповой работы. Упражнение предоставляет возможность участникам определить и проанализировать проблемы, установить цели, искать альтернативные решения, планировать и оценивать результаты.

Необходимое время: 60 минут.

Материалы: флипчарт, маркеры, методичка «5-шаговый метод решения проблем» каждому участнику.

Ход упражнения: для начала рассматриваются пять фаз «Цикла Решения Проблем», используя проблему, которую недавно решили.

Цикл Решения Проблем состоит из 6 этапов:

1. Название проблемы: описание; история;
2. Анализ: причины; последствия; паттерны;
3. Установка целей: переформулирование проблемы; формулирование задач;
4. Поиск: мозговой штурм альтернатив; определение сил, способствующих и ограничивающих каждую альтернативу; определение ресурсов, доступных для каждой альтернативы;
5. Планирование: простой контракт, комплексный план с мероприятиями и задачами;
6. Оценка: неформальная; формальная.

Блок №2

1. Упражнение «Группа поддержки».

Цель: найти и разработать индивидуальный ресурс внутренней поддержки.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: лист бумаги, ручка.

Ход упражнения: нужно сконцентрироваться и разрешить несколько блоков вопросов.

1. Перечислите тех людей, которые в проблемной ситуации "за вас" - Вы знаете, что они вас поддерживают и могут аргументировать свою поддержку, если Вы их спросите. Даже если в сложной для вас ситуации их рядом нет. Расскажите о каждом из этих людей, о том, что конкретно они думают о вас, что уже говорили вам в реальности (про ваши сильные качества, достижения, способности и другие ресурсы).
2. Объедините всех этих людей мысленно в одну группу, чтобы они стояли рядом. И позвольте каждому из них начать говорить слова поддержки. Сначала это может звучать как множество наложенных друг на друга голосов. Но при желании Вы можете подойти и вслушаться в каждый. Обратите внимание на свои чувства, когда вы слушаете кого-то конкретно или всех одновременно.
3. Отправляйтесь в сложную для вас ситуацию не один. Возьмите с собой мысленно всех этих людей. Разрешите им оказать Вам поддержку там и тогда, где и когда они Вам так нужны. "Поставьте" их в ту точку в пространстве, где их поддержка окажется наиболее сильной для Вас (за плечом, впереди, прямо перед собеседником или еще где-то, где это будет правильным для Вас).
4. Не выключайте сегодня это "поддерживающее радио". Пусть оно продолжится внутри Вашей головы и завтра, и послезавтра - всегда. Слушайте его регулярно, разрешите этой внутренней поддержке стать постоянной, а не временной.

2. Упражнение ««Свет мой зеркальце. Скажи!»».

Цель: Развивать умение замечать и находить в партнере индивидуальные особенности, качества присущие только ему; оценивая, при этом как поступает партнер в той или иной ситуации.

Необходимое время: 30 минут.

Материалы: нет.

Ход упражнения: «Вспомните, пожалуйста, сказку А.С Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Сначала я предлагаю поупражняться в мимических движениях, поднять

Продолжение приложения 3

брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представьте свой мимический образ партнеру.

Хорошо, продолжаем. В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем, помните: »Свет мой зеркальце скажи, да всю правду доложи...«. Мы сегодня попросим зеркальце рассказать, какие мы. Роль зеркальца и царицы вы распределите в парах.

«Зеркальце» внимательно посмотрит «на царицу», подумает, как и что о нем можно рассказать. Только для зеркальца не внешность, а более качественная характеристика важна, оценка жизненных проявлений, ситуаций, поступков. По сигналу «начали», первая пара по порядку, начинает игру, царица спрашивает, зеркальце отвечает. Внимание, начали!».

3. Упражнение «Круг с карандашами».

Цель: при выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: карандаши или ручки для каждого участника.

Ход упражнения: участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки. Расстояние между соседями 50-60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки).

Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева).

Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

4. Упражнение «Бумажный человечек».

Цель: наглядно увидеть как действует поддержка на физическое состояние человека.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: лист бумаги, карандаш, ножницы.

Ход упражнения: Из листа бумаги каждый участник делает человечка. Затем вспоминает трудные ситуации, с которыми он сталкивался в жизни, и немного загибает своего человека. Затем вспоминает, кто и как его поддерживал, помогал и разгибает человечка. Итог – как данный человечек сгибается, встречаясь с трудностями, можем согнуться, сломиться; как данный человечек разгибается при получении п так и мы расправляем крылья, начинаем смотреть вперед, искать выход, сталкиваясь с трудностями.

5. Упражнение «Игра».

Цель: знакомство с новыми видами поддержки.

Необходимое время: 25-30 минут.

Материалы: карточки с ситуациями и с видами поддержки.

Ход упражнения: перед участниками раскладывается 2 стопки с картами: 1 – карточки с ситуациями и 2 – карточки с видами поддержки. Первый игрок (самый младший) вытягивает карточку-ситуацию, остальные карточки-поддержки. Первый игрок озвучивает свою ситуацию от первого лица по возможности своими словами и артистично (так как будто данная ситуация происходит с ним). Следующий по кругу оказывает поддержку в соответствии с вытянутым типом поддержки. Затем следующий, следующий, пока не выскажется каждый участник. Далее первый просивший поддержку благодарит всех и выделяет ту поддержку, которая ему больше всего помогла.

Блок №3

1. Упражнение «Попробую — сделаю».

Цель: мобилизация ответственности.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары. Работая в паре, каждый участник поочередно составляет три предложения, в которых имеется слово «попробую». После того как первый участник произнес свои предложения, его собеседник говорит тоже три предложения со словами «попробую».

Затем участники поочередно произносят те же самые предложения, в которых слова «попробую» заменяются на слова «сделаю».

2. Упражнение «Забота».

Цель: принятие ответственности за свою собственную жизнь.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: ручка, лист бумаги.

Ход упражнения: представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Сосчитайте их и запишите на листок. Когда вы перечислите тех, кто относится к этой категории, остановитесь себе следующий вопрос»: Включил (-а) ли я себя в этот список?»

3. Упражнение «Карусель».

Цель: Исследование различий в принятии ответственности.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Группа делится на «первые» и «вторые» номера. «Первые» номера становятся в круг и стоят лицом ко «вторым» номерам, которые образуют внешний круг. Участники распределяются друг против друга.

В течение 1 мин «вторые» номера выговаривают партнеру напротив: «Я хочу..., я хочу..., я хочу...». Через 1 мин «карусель» сдвигается на одного человека.

В ходе всей процедуры образуется «энергетический котел»: все выговариваются в течение определенного времени без критики одному и тому же человеку.

Затем «первые» номера аналогичным образом выполняют следующее задание: говорить каждому «второму» номеру фразы — «Я могу..., я могу..., я могу...».

Возможны варианты этого упражнения, когда участники поочередно говорят: «Мои планы на предстоящие полгода...»; «Конкретный способ достижения поставленной цели...».

4. Упражнение «Рефлексия ресурса личности».

Цель: Осознать и принять ответственность за ресурс собственной личности.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет и на двух-трех лучах солнца написать качества, присущие участнику и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации.

Заполнив лист, участники передают свои рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, подписывает на одном луче названные качества, подчеркивающие, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка.

Блок №4

1. Упражнение «Концентрация на слове».

Цель: переключение внимание с раздражающего объекта и концентрация на чем- то приятном

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

2. Упражнение «Позитивный анализ ситуации».

Цель: переключение внимание с раздражающего объекта и концентрация на чем- то приятном

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Участникам предлагается разбиться на 3-4 группы. Каждой группе необходимо придумать и кратко охарактеризовать одной – двумя фразами примеры двух трудных жизненных ситуации – позитивной и негативной. В каждой ситуации необходимо найти по три положительных и три отрицательных стороны. Например, негативная ситуация «Внезапная болезнь» – может кроме отрицательных характеризоваться и положительными сторонами: возможность отдохнуть, почитать книгу или посмотреть фильм, на которые раньше не хватало времени, успокоиться, отдохнуть от суеты и др.

В конце упражнения каждая группа представляет две ситуации и их положительные и отрицательные стороны и последствия.

3. Упражнение «Пять плюсов».

Цель: тренировка позитивного мышления.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: вспомните все ситуации, которые тревожат вас, портят настроение и мешают здраво мыслить и спокойно спать. В каждой из них найдите пять положительных

сторон, т.е. «бонусов», которые вы получили помимо неприятностей. Например, вас вынудили уйти с работы – плюсы этого события для вас:

- Вы сможете отдохнуть;
- У вас появится время для занятий любимым делом или для проведения его с семьей;
- Вы сможете со временем найти другое место работы, где будете развиваться профессионально, начнете все сначала с учетом прошлых ошибок и добьетесь большего успеха;
- В условиях уменьшения дохода – сможете научиться экономить и т.п.

4. Упражнение «Портрет в розовых тонах».

Цель: переключение внимание с раздражающего объекта и концентрация на чем-то приятном

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: предлагается вспомнить человека к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит.

В пример в качестве объекта предлагается выбрать кино-героя или литературного персонажа, и так же написать его «портрет». Обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения.

5. Упражнение «Неприятность эту мы переживём».

Цель: переключение внимание с раздражающего объекта и концентрация на чем-то приятном

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти наши словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая ...», или «Вот так

фокус ...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздражённо, но здесь включается цепочка зависимости: слово – действие – состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

Блок №5

1. Упражнение «Битва на шарах».

Цель: отреагирование агрессии.

Необходимое время: 20-30 минут.

Материалы: воздушные шары.

Ход упражнения: участники выбирают для себя шары и надувают их. При надувании можно предложить им вдохнуть вместе с воздухом в шар всю свою злость, обиду, гнев и т.п. ведущий делит группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются напротив друг друга. По команде ведущего, сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права самому нападать. По сигналу участники меняются ролями. Затем группа делится на две команды. Между командами оставляется расстояние около 2-х метров. Участники выстраиваются в линию напротив друг друга. На полу обозначается граница, через которую нельзя переступать. В руках каждого участника надутый воздушный шар. По сигналу ведущего необходимо «забомбить» группу противника шарами. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество шаров.

2. Упражнение «Апельсин».

Цель: обучить человека управлять своим гневом и снизить уровень личностной тревожности.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуется.

Ход упражнения: участник лежит на спине, голова слегка на бок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Нужно представить, что к его правой руке подкатывается апельсин, пусть он возьмет его в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд). «Теперь необходимо разжать кулак, откатить апельсин, ручка теплая, мягкая, отдыхает». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты) если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Продолжение приложения 3

Для того чтобы результат работы с агрессивными участниками был устойчивым, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребенка, чтобы коррекция носила системный, комплексный характер.

3. Упражнение «Отражение убивающих фраз».

Цель: отреагирование на колкие фразы конструктивным способом.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуется.

Ход упражнения: группа делится на пары и в парах поочередно задают друг другу «убивающие фразы» и находят для них ответ. Так как эти фразы — банальны, поддающиеся аргументации, то на них и не стоит отвечать серьезно. Иначе вы попадете в ситуацию, когда вам не хватит доказательств или придется занять оборонительную позицию, а значит, вы окажетесь в проигрыше.

Примеры:

- «Мы всегда так делали!»;
- «Это нецелесообразно»;
- «Для этого вам придется сначала изменить людей»;
- «Вы слишком молоды»;
- «Я знаю этот бизнес очень хорошо. С устоявшимися структурами уже ничего не поделаешь»;
- «Но вы не можете судить об этом»;
- «Это мы уже пробовали. И из этого ничего не вышло».

Возможные ответы:

- «Ну и как, хоть раз получилось?»;
- «О, вы, должно быть, большой энтузиаст»;
- «Вот именно, а теперь мы сделаем это хоть раз по-другому, а то становится скучно»;
- «Успех вас пугает или я ошибаюсь?»;
- «Когда я смотрю на вас, то вижу способности к инновациям, творческий потенциал и безоговорочное стремление к переменам, и это вам пригодится».

4. Упражнение «Два барана».

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить участнику возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию в нужное русло.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуется.

Ход упражнения: участники разбиваются на пары и психолог читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

5. Упражнение «Дикое животное».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: не требуется.

Ход упражнения: ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое сердце».

Блок №6

1. Упражнение «Зеркала эмоций».

Цель: научить понимать свои эмоции; скорректировать способы эмоциональных реакций.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: лист бумаги, ручка.

Ход упражнения: На листе рисуются три больших круга (можно больше, тогда количество листов увеличивается). Участнику предлагается нарисовать в каждом из них следующие эмоции: «радость», «злость», «страх», «спокойствие», «огорчение» и так далее — любые, подходящие к его проблеме. По окончании работы важно обсудить, как участники понимают эти понятия, в каком жизненном контексте чаще всего выражаются эмоции. В тех случаях, когда резко проявляется проблематика, нужно попросить участника тут же, на рисунке, поменять развитие сюжета так, чтобы он стал его устраивать. Например, если нарисован сюжет боязни ответа на вопрос, можно изменить рисунок, добавив детали, чтобы в нем появилась смелость и уверенность в себе.

2. Упражнение «Фигура».

Цель: эмоциональная разрядка, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуется.

Ход упражнения: ведущий предлагает участникам тренинга с закрытыми глазами построиться, взявшись за руки, таким образом, чтобы получилась определенная фигура (круг, квадрат, треугольник).

3. Упражнение «Мне кажется, что ты сейчас...».

Цель: формирование способности к эмпатическому пониманию другого, эмоционального состояния по внешним проявлениям.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: мяч.

Ход упражнения: процедура проведения: ведущий кидает мяч любому участнику группы и говорит: «Аня, мне кажется, ты сейчас грустная». Аня кидает мяч следующему участнику и говорит: «Таня, мне кажется, ты сейчас раздраженная», и т. д. в игре участвуют все. Можно усложнить упражнение, запустив в ход послание, я испытываю сейчас. И так дальше по кругу.

4. Упражнение «Памятник».

Цель: ознакомление с эмоциями и чувствами, способность определения эмоционального состояния по внешним проявлениям, отреагирования негативного опыта.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: карточки с названиями чувств и эмоций.

Ход упражнения: участники получают карточки с названиями чувств и эмоций (радость, огорчение, обида, страх, гнев, удивление, восхищение, испуг, злость, ненависть, отвращение, печаль и др.). Их задача – изобразить «памятник» тому чувству или эмоции, которая указана в их карточке. Остальные участники должны отгадать, что символизирует тот или иной «памятник». «Памятник» «разрушается» только по команде тренера (здесь нужно стараться, чтобы свою версию высказал каждый участник упражнения).

После проведения упражнения проводится общегрупповое обсуждение. Участникам предлагается описать, что значат эти эмоции и чувства и в каких жизненных ситуациях они могут возникать. Возможно обсуждение собственного эмоционального опыта участниками группы.

5. Упражнение «Сказка».

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки и гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Необходимое время: 60 минут.

Материалы: не требуется.

Ход упражнения:

Цель: процедура проведения: ведущий рассказывает участникам притчу о змее: «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая Ир злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его добротой, укоротила свою злобность. Мудрец посоветовал прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что после выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы не перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ». Ведущий рассказывает участникам тренинга о том, что в процессе дальнейшей работы они будут знакомиться с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности и предлагает им следующее упражнение.

«Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до

Окончание приложения 3

тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация?

Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца.

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Кто из окружающих вошел в вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

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

Факультет психологии

Направление подготовки (код) 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология управления

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Ибрагимовой Мадины Шухратджоновны_группы 150-пу

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Исследование связи агрессивности с выбором копинг-стратегий у
сотрудников организации (на примере «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш»)

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 72 страницах,
содержит приложения на 39 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: достаточная. Данная тема работы на сегодняшнее время актуальна, поскольку агрессивность и стратегии преодоления стресса являются важными аспектами в межличностных отношениях и в рабочей среде. Агрессивное поведение и неэффективные стратегии совладания со стрессом приводят к конфликтам и напряженной атмосфере в коллективе. Исследование данной темы поможет понять психологические механизмы, лежащие в основе агрессивного поведения, и факторы, влияющие на способность человека эффективно совладать со стрессом.
2. Логическая последовательность. Автором на высоком теоретическом и методологическом уровне обработано большое количество научного материала. Содержание выпускной квалификационной работы логически структурировано и написано научным стилем изложения.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений. Выводы, представленные в работе, аргументированы в полном объеме и логично исходят из тезисов, изложенных в дипломной работе.
4. Полнота проработки литературных источников. Автор выпускной квалификационной работы показал достаточный уровень владения теоретическими положениями по выбранной теме исследования.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков. Работа оформлена понятно и разборчиво, на высоком уровне.

6. Положительные стороны работы. Разработанный в ходе исследования проект тренинговой программы, направленный на снижение агрессивности и развития адаптивных копинг-стратегий, будет способствовать более эффективной и слаженной работе и соответственно будет положительно сказываться на результате всей организации.

7. Недостатки работы. Существенных недостатков в данной работе не выявлено. Не описаны рекомендации для внедрения предложенной тренинговой программы в работу психолога.

8. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-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. Все компетенции отработаны в полном объеме и сформированы на высоком уровне.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику. Разработанный комплекс упражнений рекомендован к использованию в практике психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников.

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

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

Рецензент выпускной квалификационной работы
Антонова Татьяна Александровна, специалист по подбору персонала
ООО «Партнеры Красноярск»

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

« 02 » 07 2024г.



рецензией специалиста Корнилова М.М. 02.07.24

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

Студентки Ибрагимовой Мадина Шухратджоновны группы 150-пу
(Ф.И.О. полностью)

на тему: Исследование связи агрессивности с выбором копинг-стратегий у
сотрудников организации (на примере «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш»)
(наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 72 страницах,
содержит приложения на 39 страницах.

1. Актуальность и значимость темы: Выбранная дипломанткой тема является актуальной с точки зрения психологической практики. Агрессивное поведение и стратегии преодоления стресса являются важными аспектами в рабочем коллективе. Исследование связи между агрессивностью и выбором копинг-стратегий позволит лучше понять, какие факторы влияют на поведение сотрудников в условиях стресса и как это может отразиться на работе и организационной культуре.
2. Логическая последовательность текста достаточная
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: достаточная. Выводы сформулированные по главам работы краткие, описывают весь изложенный материал.
4. Полнота проработки литературных источников: достаточная.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: соответствует требованиям.
6. Положительные стороны работы в том, что организовано и проведено экспериментальное исследование, полученные результаты подкреплены статистической обработкой. Выводы по результатам исследования представляют практический интерес для специалистов в области организационной психологии.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: дипломантка продемонстрировала высокий уровень самостоятельности.

8. Недостатки работы. Нет четких рекомендаций для внедрения предложенной тренинговой программы в работу психолога.

9. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-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: в ходе работы продемонстрирован высокий уровень владения профессиональными и общекультурными компетенциями.

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 Томилова Светлана Александровна, доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук.
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

« 03 » 07 2024г.


(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена Морозова М.М. 03.07.24 

znaniium.com

электронно-библиотечная система

**Интеллектуальный поиск и анализ научных публикаций
ИНФРА-М**

Обработан файл: **Ибрагимова М.Ш. ВКР Исследование связи агрессивности с выбором копинг –стратегий у сотрудников организации (на примере филиала «ЦПЗиР» АО «Красмаш»).**pdf.

Год публикации: 2024.

Оценка оригинальности документа – 85,23 %

Ибрагимова М.Ш.

03.07.24



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, Березинова Марина Шукратовична

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 150-г 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 агрессивности с выбором
конечной стратегии у сотрудников организации
на примере филиала «СИБУП» АО «Красмаш»

(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.

«03» 07 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 Ибрагимову Мадину Шухратджоновну 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 «Красноярский машиностроительный завод» на тему «Исследование связи агрессивности с выбором копинг-стратегий у сотрудников организации (на примере «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш»)».

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 Ибрагимовой Мадины Шухратджоновны, студентки группы 150-пу факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» по теме: «Исследование связи агрессивности с выбором копинг-стратегий у сотрудников организации (на примере «ЦПЗиР» филиала АО «Красмаш»)» внедрены в деятельность психолога. Материалы и рекомендации используются при работе с персоналом, с целью снижения агрессивности и развития адаптивных копинг-стратегий у сотрудников.

Директор филиала «ЦПЗиР»
АО «Красмаш»
«26» 05 2024 г.



Е.А. Крыжановский