Курсовая работа

Влияние личностных особенностей на способность человека к преодолевающему поведению

Выполнила:

Cаматова Ильнара

Елабуга 2008 г.

**Содержание**

Введение

Глава I. Теоретические аспекты изучения способности человека к преодолевающему поведению

* 1. Сущность преодолевающего поведения. Подходы к изучению преодолевающего поведения
	2. Анализ понятия «стресс» в научной литературе
	3. Основные подходы к определению темперамента

Выводы по I главе

Глава II. Эмпирическое исследование влияния личностных особенностей на способность человека к преодолевающему поведению

2.1 Организация и методы исследования

2.2 Анализ и интерпретация полученных результатов

Выводы по II главе

Заключение

Список использованной литературы

Приложение

**Введение**

Современное общество характеризуется воздействием определенного числа стрессогенных факторов: усложнение современного производства, вызванного научно-технической революцией, постоянно увеличивающийся темп и ритм нашей жизни, постоянная насыщенность ее информацией, различного рода аварии и катастрофы, нестабильное социально-экономическое положение в стране, зачастую порождает у людей психическую напряженность и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим преодолевающее поведение и эффективность деятельности в экстремальных условиях. Крайней формой проявления психической напряженности является стресс, который может препятствовать личностному развитию человека. Теоретические основы проблемы преодолевающего поведения только начинают разрабатываться, они тесно связаны с проблемой стресса. Преодолевающее поведение и стресс – два нераздельных для человека процесса.

Актуальность исследования обусловлена также и тем, что новая социально-экономическая и политическая ситуация в России привела к тому, что миллионы людей оказались под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций. В таких условиях значительная часть общества оказалась неспособной успешно преодолевать стрессогенное влияние неблагоприятных факторов социальной среды и успешно адаптироваться к новым условиям. Это во многом связано со слабой сформированностью преодолевающего поведения, выбором неадекватных копинг-стратегий и слабостью психологических копинг-ресурсов у различных слоев населения. Выбор стратегии преодолевающего поведения во многом зависит от личностных особенностей человека.

Особое внимание также необходимо обратить на то, что экстремальные ситуации, возникающие в жизни, могут оказывать на человека не только неблагоприятное влияние. Такие ситуации могут пробуждать в нем потенциальные возможности, незаметные в обычных нестрессовых условиях.

Таким образом, влияние личностных особенностей человека на преодолевающее поведение является одной из актуальных и нерешенных проблем. Изучение данной проблемы далеко от завершения. Отсюда вытекает актуальность выбранной темы, ее теоретическая и практическая значимость.

*Целью работы* явилось исследование влияния личностных особенностей на способность человека к преодолевающему поведению.

*Объект исследования* – студенты Елабужского государственного педагогического университета.

*Предмет исследования* – личностные особенности и способность человека к преодолевающему поведению.

*Гипотеза исследования* – личностные особенности человека влияют на выбор стратегии преодолевающего поведения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Обосновать теоретические аспекты изучения способности человека к преодолевающему поведению.
2. Проанализировать понятие «стресс» в научной литературе.
3. Дать характеристику основным подходам к определению «темперамента».
4. Провести эмпирическое исследование влияния личностных особенностей на преодолевающее поведение.
5. Проанализировать и интерпретировать полученные результаты.

Методы исследования:

1. Изучение литературы, систематизация научных знаний.
2. Тестирование.
3. Статистическая обработка данных.

Теоретическая значимость исследования состоит в оценке значимости различных социально-психологических, индивидуально- психологических и индивидуально-типологических качеств личности в детерминации преодолевающего поведения. На основе теоретического анализа литературных данных и результатов экспериментальных исследований обоснована концепция и психологические механизмы преодолевающего поведения.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты способствуют повышению эффективности формирования преодолевающего поведения, а также в возможности использования полученных результатов для разработки рекомендаций и консультировании по формированию преодолевающего поведения.

Структура работы. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения. В первой главе рассмотрены теоретические аспекты изучения способности личности к преодолевающему поведению Первая глава состоит из трех параграфов. Во второй главе изложены результаты эмпирического исследования влияния личностных особенностей на способность человека к преодолевающему поведению. В заключении представлены основные результаты работы.

**Глава I. Теоретические аспекты изучения способности человека к преодолевающему поведению**

* 1. **Сущность преодолевающего поведения. Подходы к изучению преодолевающего поведения**

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно переживаются как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Преодолевающее поведение есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или / и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышает ресурсы человека с ними справиться.

Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX века. Одним из первых к проблеме копинг-поведения обратился А. Маслоу. Первоначально понятие «копинг-поведения» использовалось в психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Р.М. Грановская и Н. Никольская отмечает, что понятие «копинга» по своему содержанию близко к понятию психологической защиты, и основным отличием защитных механизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное использование вторых. Преодолевающее поведение характеризуется осознанной конструктивной активностью личности, включающее в себя произвольный выбор; цель такого поведения – пережить события, не уклоняясь от неприятностей. Психологическая же защита подразумевает отказ от решения проблемы и связанные с этим конкретные неосознаваемые действия ради сохранения комфортного состояния. [2]

Копинг-поведение возникает, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которая сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности. [4]

В последнее время в психологии все больше внимания уделяется изучению преодолевающего поведения. Оно является одним из центральных аспектов современных теорий стресса. Преодоление (копинг) рассматривается как стабилизирующий фактор, который помогает людям поддерживать психосоциальную адаптацию во время стресса.

Психологическое предназначение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы наилучшим образом адаптировать человека к различным ситуациям путем овладения, ослабления или смягчения этих требований и тем самым понизить стрессовое воздействие ситуации. Понятие преодоление охватывает широкий спектр человеческой активности, включая в себя все виды взаимодействия субъекта с внутренними и внешними условиями, т. е. характеризующими психологические особенности субъекта и специфику решаемой задачи. [26]

В зарубежной психологии работы, посвященные изучению феномена копинг-поведения, появляются со второй половины XX века. В работе немецких авторов используется термин «bewaltigung» (преодоление). Отечественные исследователи понятие «копинг-поведения» интерпретируют как совладающее поведение или психологическое преодоление. Копинг-поведение подразумевает индивидуальный способ совладания человека с затруднительной ситуацией в соответствии с ее значимостью в его жизни и с личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека.

Понятие «копинг» интерпретируется по-разному в разных психологических школах.

Первый подход – неопсихоаналитический. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процесс совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальной действительности. Иначе говоря, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем.

Второй подход определяет копинг как качество личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. А Биллингс и Р. Моос выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией.

1. Копинг, нацеленный на оценку, - преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка и др.
2. Копинг, нацеленный на проблему, - совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса.
3. Копинг, нацеленный на эмоции, - преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать эффективное равновесие.

В третьем подходе копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. [3] В настоящее время широкое распространение получило два основных подхода к изучению преодоления, предложенные Лазарусом и Фолькманом: проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникшей проблемы) и эмоционально-ориентированный копинг (усилия направляются на изменение собственных установок в отношении ситуации). Проблемно-ориентированное преодолевающее поведение направленно на рациональное разрешение конфликта или кризиса с помощью конкретных действий. Проблемно-ориентированное преодоление включает такие формы поведения, как поиск информации, поэтапное решение проблемы, обращение за помощью и т. п.

Эмоционально-ориентированное преодолевающее поведение направлено на психологическую адаптацию (совладание) к неразрешимому или неразрешенному конфликту, а также к психологическим проблемам, возникающим в процессе проблемно-ориентированного разрешения конфликта. Преодолевающее поведение, особенно эмоционально-ориентированное, по своим целям и механизмам имеет много общего с психологическими защитами. Однако по сравнению с ними преодолевающее поведение более осознанно и в меньшей степени основано на искажении чувств или действительности. [26]

Р. Лазарус выделил три типа стратегий совладания с угрожающей ситуацией:

- механизмы защиты Эго;

- прямое действие – нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом;

- совладание без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует.

По мнению С. Фолькман и Р. Лазаруса, копинг выполняет две основные функции:

- регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции);

- управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему).

Д. Галахер выдвинул гипотезу, что оценка события зависит от объема имеющихся у личности ресурсов, позволяющих справиться с этим событием. Если индивид оценивает ресурсы как недостаточные, неадекватные, то событие воспринимается как угроза. Обычно устойчивые к стрессу люди адекватно оценивают свои ресурсы и воспринимают стрессогенные события как изменения.

Выделяются два вида когнитивной активности – первичная и вторичная оценка.

Первичная оценка позволяет человеку решить является ли данная ситуация угрожающей, или ее можно отнести к ситуации изменения, которая не содержит в себе угрозы его благополучию. Она позволяет оценить силу стрессового воздействия, сопоставить возможность наносимого им вреда с индивидуальными возможностями.

Вторичная оценка дополняет первичную. Она определяет какими методами можно повлиять на негативные события и его исход, то есть процесс выбора механизмов и ресурсов преодоления стресса. С ее помощью человек решает, что он может сделать в данной ситуации.

За когнитивной оценкой ситуации следует выработка механизмов преодоления стресса.

Если у животных поведенческий ответ на неблагоприятные воздействия среды проявляется преимущественно избеганием, уходом от угрожающей ситуации, агрессией, то у человека при преодолении стресса включаются когнитивные мыслительные процессы принятия адаптационного решения (Лазарус).

Авторы выделили пять компонентов копинг-процесса.

1. Ориентация в проблеме, подключение когнитивного и мотивационного компонентов для общего ознакомления.
2. Определение и формулирование проблемы, ее описание в конкретных терминах и идентификация специфических целей.
3. Генерация альтернатив, разработка многочисленных возможных вариантов решения проблемы.
4. Выбор оптимального варианта решения проблемы.
5. Выполнение решения с последующей проверкой, подтверждением его эффективности. [3]

В качестве альтернативного подхода С. Хоббфол в 1994 г. Предложил совершенно новую модель поведения преодоления. Предложенные им поведенческие стратегии преодоления – являются более детальными и снимают основные ограничения проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного подходов. Поведенческий подход позволяет более дифференцированно подойти к различиям в преодолении. Кроме того, он позволяет вносить коррекцию на уровне поведения и поэтому является более перспективным с точки зрения возможности психологического вмешательства в процесс преодоления негативных последствий страха. В отличии от других моделей преодолевающее поведение рассматривается им как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы темперамента.

Предложенная модель имеет две основные оси:

- просоциальная-асоциальная;

- активная-пассивная;

И одну дополнительную ось:

- прямая-непрямая. [26]

Различные их сочетания позволяют выделить девять типов моделей поведения личности в стрессовых ситуациях: ассертивные (уверенные) действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

В зависимости от степени конструктивности выбираемой стратегии и соответствующей ей модели поведения совершаемые человеком действия могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов, а также оказывать влияние на сохранение его здоровья. Установлено, что «здоровое» преодоление характеризуется активностью и гибкостью. Для него характерно, во-первых, использование субъектом большого количества моделей преодолевающего поведения и, во-вторых, наличие более высоких показателей ассертивности, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, более низких показателей агрессивности и асоциальных действий. [26]

Таким образом, преодолевающее поведение направлено на то, чтобы найти социально приемлемый способ выражения отрицательных чувств и эмоций, связанных с конфликтом или кризисом; при этом реальность и значимость, самих чувств признается. Чаще всего найденный путь оказывается не прямым, а «обходным» или косвенным.

Преодолевающее поведение может оказаться как эффективным так и не эффективным, с точки зрения разрешения конфликта или достижения психического благополучия. Не существует универсально эффективных форм преодоления. Например, попытка отложить решение проблемы «в долгий ящик» и постараться на время забыть о ней, в одних случаях лишь усугубит трудности, в других – позволит впоследствии посмотреть на проблему более спокойно, что поможет успешно ее решить. Снятие напряжения с помощью успокоительных средств может быть совершенно необходимым в одних случаях и вредным в других. Далее мы рассмотрим некоторые механизмы эмоционально-ориентированного преодоления, которые показали свою эффективность в широком круге ситуаций.

1. Выражение чувств, сколь бы интенсивны они ни были, желательно, если оно уместно и не создает трудностей в социальном взаимодействию. Это могут быть слезы, крик, «облегчение души» в откровенном разговоре, дневниковые записи, письма и многое другое – в зависимости от ситуации.
2. Замещающая деятельность сродни психоаналитическому понятию сублимации, только несколько шире. В ней могут найти выход стремления, непосредственная реализация которых невозможна. Так, те, кто лишен семейного тепла, часто заводит домашних животных для реализации потребности в любви и тепле; те, кто не смог состояться профессионально, «уходят» в различные хобби или общественную деятельность.
3. Разрядка, в узком смысле, (более мягкий вариант психологической защиты вымещения) – перенос негативных эмоций на предметы, которые можно сломать, разбить или испортить. Подобные действия обычно осуждаются окружающими, однако если осуждения можно избежать (остаться одному), а материальный ущерб не велик, то подобный способ «справиться с чувствами» иногда целесообразен. Разрядкой в широком смысле слова являются любые интенсивные физические нагрузки (занятие спортом, дальние прогулки, тяжелая домашняя работа), в которых находит выход энергия, связанная с отрицательными эмоциями.
4. Фантазия (преодоление вне реальности) позволяет достичь желаемого хотя бы в воображении, и возникающие при этом положительные эмоции дают силы для существования в трудных жизненных ситуациях.
5. Эффективность творчества как преодолевающего поведения основана на действии нескольких или даже всех вышеперечисленных форм преодоления. Оно позволяет выразить чувства (например, на бумаге или в актерской игре), служат социально одобряемым вариантом замещающей деятельности, дает разрядку и позволяет воплотить фантазии в созданном произведении.
6. Сдерживание (аналог психологической защиты вытеснения) – это сознательное или полуосознанное избегание неприятных мыслей, дел или проблем. Часто сочетается с отвлечением на другие занятия и мысли.
7. Отстранение – это восприятие ситуации без эмоциональной реакции (эмоции как бы «выключены») или с ощущением нереальности происходящего (все происходит «как бы не на самом деле» или «как бы не со мной»).
8. Юмор – это переосмысление проблемы с подчеркиванием ее смешных сторон.
9. Наконец, одна из наиболее важных механизмов преодолевающего поведения – переоценка ценностей и самоизменение. Ситуация преодоления конфликта и кризиса оценивается как источник личностного роста, приобретения ценного жизненного опыта и изменения к лучшему. Самовосприятие изменяется в сторону представления о себе как о более сильном, уверенном и зрелом человеке. Кризис порой становится основой для изменения системы ценностей, приобщения к новым философским или религиозным воззрениям. Поэтому любой, даже тяжелый, неудачный или трагический опыт будет иметь положительный аспект, если послужит основой для позитивного самоизменения. [8]

Для совладания со стрессом каждый человек на основе собственного опыта использует выработанные им копинг-стратегии (поведенческие, когнитивные и эмоциональные) с учетом степени своих адаптивных возможностей, которые делятся на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные. В поведенческой сфере к адаптивным принято относить активное преодоление и альтруизм, к частично адаптивным – поиск социальной поддержки и отвлечения, к неадаптивным - компенсацию с использованием допинговых средств и уход от реальности. В когнитивной сфере к адаптивным относят поиск решения проблемы и придание смысла, к частично адаптивным - избегание проблемы и растерянность. В эмоциональной сфере к адаптивным относят эмоциональное сосредоточение, к частично адаптивным - поиск эмоциональной поддержки и эмоциональную разрядку, к неадаптивным – подавление чувств, чувство вины, агрессивность, покорность.[19]

На предпочитаемые способы совладания со стрессом влияют индивидуально-психологические особенности. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставится в зависимость от степени самоактуализации личности - чем выше уровень развития личности, тем успешнее она справляется с возникшими трудностями.

Таким образом, проблема преодолевающего поведения занимает одно из центральных мест в психологии, т.к. экстремальные ситуации в нашей жизни неизбежны и изучение особенностей поведения человека, и закономерностей его деятельности в экстремальных условиях является необходимым.

* 1. **Анализ понятия «стресс» в научной литературе**

Понятие «стресс» используется и в обыденной жизни, и в литературе, по различным, подчас мало взаимосвязанным научным направлением. Это создает разночтения указанного понятия.

 Стресс – это психическое и физиологическое состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Эти воздействия называются стрессорами, стресс-факторами, психогенными факторами. Поскольку стресс связан с возникновением определенных эмоций, эти факторы часто также называются эмоциогенными. [26]

 Основным вектором развития физиологии и медицины с середины 19 – начала 20 вв. стало формирование представления об интегрированном функционировании организма как единого целого во всем многообразии взаимодействий с внешней средой. Существенный вклад в развитие данного направления внес, в частности, известный немецкий врач и патологоанатом Р.Вирхов. Согласно разработанной им теории, всякое заболевание представляет собой нарушений на клеточном уровне, а болезнь - это целостный процесс, имеющий определенную локализацию и причинно-следственную цепочку последовательных изменений. Он впервые показал социальную природу многих распространенных заболеваний.

Непосредственным прародителем концепции стресса стал крупнейший французский физиолог К. Бернар. Он экспериментально разработал принципы поддержания постоянства внутренних сред организма, лежащих в основе теории гомеостаз. Для того чтобы выжить в постоянно изменяющихся внешних условиях, организм должен сохранять сбалансированный режим протекания жизненно важных функций в минимальном диапазоне допустимых изменений: для нормальной жизнедеятельности у нас должна поддерживаться постоянная температура тела, кровяное давление и осмотическое давление в клетках, состав крови, содержание кислоты в желудочном соке и многое другое. Любой выход за пределы допустимого диапазона чреват срывом механизмов адаптации, возникновением болезней и даже летальным исходом. Для того чтобы организм мог пластично адаптироваться и активно действовать в столь изменчивом внешнем мире, природа снабдила нас сложнейшими регуляторными механизмами, включающими слаженную работу нейрогуморальных, барьерных и выделительных систем.

Теория гомеостаза получила развитие в работах известного американского психофизиолога У. Кеннона, показавшего решающую роль вегетативной нервной системы и гормональной регуляции в формировании приспособительного поведения. Им впервые была продемонстрирована непосредственная связь между гуморальными механизмами энергетической мобилизации и возникновением эмоциональных реакций, определяющих целостный паттерн реагирования живого существа на осложнении ситуации. [17]

Естественным развитием изучения природных адаптационных процессов стало создание концепции стресса Ганса Селье в 1986 г. «Стрессовая реакция неспецифична», - так, сформулировал более чем полстолетия назад первооткрыватель стресса канадский физиолог Ганс Селье, т. е. стресс – есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему раздражение, превышающее определенный порог. Формирование ответа организма на раздражитель начинается с поступления соответствующего сигнала в центральную нервную систему. Дальнейшее развитие событий идет, по Г. Селье, в следующей последовательности. После воздействия стрессора импульс от коры головного мозга попадает в гипоталамус (центр эмоций), затем происходит стимуляция нервной системы, в результате раздражается мозговое вещество надпочечников, которое увеличивает отдачу адреналина в кровь. Это стимулирует сердечную деятельность, ускоряет обменные процессы и т. д. [26]

Экстремальные ситуации делят на кратковременные, когда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда «наготове», и на длительные, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем человека, иногда субъективно, крайне неприятной, а подчас неблагоприятной для его здоровья.

При кратковременно сильных экстремальных воздействиях ярко проявляются разные симптомы стресса.

Кратковременный стресс – это как бы всестороннее проявление начала длительного стресса.

При действии стрессоров, вызывающих длительный стресс (а длительно может выдержать только сравнительно несильные нагрузки), начало развития стресса бывает стертым, с определенным числом занятных проявлений адаптационных процессов. Поэтому кратковременный стресс можно рассматривать как усиленную модель начала длительного стресса. И хотя по своим бросающимся в глаза проявлениям кратковременный и длительный стресс отличаются друг от друга, тем не менее, в их основе лежат идентичные механизмы, но работающие в разных режимах (с разной интенсивностью). Кратковременный стресс – бурное расходование «поверхностных» адаптационных резервов и наряду с этим начало мобилизации «глубоких». Если «поверхностных» резервов недостаточно для ответа на экстремальные требования среды, а темп мобилизации «глубоких» недостаточен для возмещения расходуемых адаптационных резервов, то особь может погибнуть при совершенно неизрасходованных «глубоких» адаптационных резервах.

Длительный стресс – постепенная мобилизация и расходование и «поверхностных» и «глубоких» адаптационных резервов. Его течение может быть скрытым, т.е. отражаться в изменении показателей адаптации, которые удается регистрировать только специальными методами. Максимально переносимые длительные стрессоры вызывают выраженную симптоматику стресса. Адаптация к таким факторам может быть при условии, что организм человека успевает, мобилизуя глубокие адаптационные резервы, «подстраиваться» к уровню длительных экстремальных требований среды. Симптоматика длительного стресса напоминает начальные общие симптомы соматических, а подчас тяжелых болезненных состояний. [12]

Вследствие того, что порог ощущения для каждого человека строго индивидуален и зависит от целого ряда внешних и внутренних условий, разные люди по разному реагируют на воздействие одних и тех же раздражений. Эти раздражения могут исходить как из внешней среды, так и из внутренних органов человека.

При сильной нагрузке на психику человека (т.е. развитии стресса) проходит три стадии:

1. непосредственная реакция на воздействие, то есть стадия тревоги, когда после некоторого снижения сопротивляемости организма начинается мобилизация его ресурсов;
2. максимально эффективная адаптация, т. е. стадия ресистентности (стадия повышенной сопротивляемости организма);
3. нарушение адаптационного процесса, т.е. стадия истощения, снижение сопротивляемости организма. Если нагрузка продолжает возрастать, то может наступить срыв (прорыв адаптационного барьера, согласно концепции Г. Селье). [26]

По своей физиологической сущности стресс проявляется во всеобщем адаптационном синдроме, как необходимая и полезная вегетативная и соматическая реакция, направленная на приспособление организма к новым условиям существования. Сам по себе стресс является не только целесообразной защитной реакцией, но и механизмом, который способствует успеху выполнения деятельности в условиях помех, трудностей и опасностей.

Однако между уровнем стресса и вызываемый им активацией нервной системы, с одной стороны, и результативностью деятельности – с другой, нет пропорциональной зависимости. То есть, стресс оказывает положительное влияние на результаты деятельности лишь до тех пор, пока он не превысит определенного критического уровня. Такой стресс называется эустрессом, от греч. – хороший. При превышении критического уровня в организме развивается процесс гипермобилизации, который влечет за собой нарушение механизмов саморегуляции и ухудшения результатов деятельности, вплоть до ее срыва. Такой стресс называется дистрессом. [23]

Таким образом, пока стресс, вызванный усложнением условий деятельности, не превышает критического уровня, он способствует преодолению трудностей.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния на человека выделяются:

- физиологический стресс;

- психологический стресс.

Физиологический стресс представляет собой непосредственную реакцию организма на воздействие однозначно определенного стимула, как правило, физико-химической природы. Соответствующие этому типу стрессовые состояния характеризуются выраженными сдвигами в функционировании различных физиологических систем и соответствующими им ощущениями физиологического дискомфорта. Различают шумовой, температурный, вибрационный и др. виды физиологического стресса.

Психологический стресс характеризуется включением сложной системой психических процессов, опосредующих влияние стресса на организм человека. Анализ таких состояний нередко ведется с использованием различных вариантов термина «напряженность». Физиологические проявления этого типа стресса аналогичны описанным выше, однако спектр психологических и поведенческих проявлений более широк. Наиболее типичными из них являются изменения в эмоциональных реакциях, протекании различных психических процессов, изменения мотивационной структуры деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения вплоть до полной дезорганизации деятельности. [26]

Психологический стресс подразделяется на три вида:

- информационный;

- эмоциональный;

- коммуникативный.

Информационный стресс возникает в условиях информационных перегрузок и сенсорного голода. В первом случае человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе. Во втором – человек явно недогружен информацией, что также вызывает у него ряд отрицательных явлений ( скука, потеря интереса к работе, сонливость, апатия и т.д.). [6]

Эмоциональный стресс проявляется в ситуации угрозы, обиды, опасности, тревоги и т. п.

Коммуникативный стресс обусловлен реальными проблемами общения и межличностного взаимодействия в коллективе.

Однако такое деление видов стресса весьма условно, поскольку в любом случае стресс представляет собой неспецифический ответ организма на неблагоприятную ситуацию. Поэтому иногда помимо рассмотренных выше видов стресса отдельно рассматривают в зависимости:

1. от характера выполняемой деятельности – профессиональной, трудовой, боевой (военный) стресс и т. д.;
2. от последствий травматический стресс, выражающийся в нанесении человеку психологической травмы;
3. от степени отсроченности реакции на стресс – посттравматический стресс и др.;
4. от влияния на результаты деятельности – продуктивности стресс (эустресс) и негативный стресс (дистресс). [8]

Таким образом, стресс является частью повседневной жизни. Без стресса жить невозможно и даже вредно. Однако стрессоры бывают разными: стрессор – друг, приносящий огромную пользу нашему здоровью, стимулирующий творческую деятельность; стрессор – от которого можно легко отмахнуться и через час-другой попросту забыть или вспомнить с усмешкой и чувством некоторого неудовлетворения. Но встречается (и значительно чаще, чем нам бы хотелось) стрессор – враг, наносящий страшные удары по самым жизненно важным органам. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Каждый человек по-разному реагирует на внешний стрессор. В этом проявляется его индивидуальность. Следовательно, личностные особенности самым тесным образом связаны с формой реагирования на стрессор и вероятностью развития негативных последствий.

**1.3 Основные подходы к определению темперамента**

Темперамент – закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

Основные проблемы в изучении темперамента связаны с развитием его биологических основ, с установлением его генетической природы. Слово «темперамент» в переводе с латинского «temperamentum» означает «надлежащее соотношение частей».

О темпераменте можно судить по внешним проявлениям:

1. по эмоциональной возбудимости (проявление радости, гнева), по силе эмоций (поверхностные или глубокие чувства),

2. по проявлению тревожности,

3. по способности концентрации внимания,

4. по непроизвольным движениям,

5. по пластичности (быстрая приспособляемость к новому) / ригидности (поступать по привычным образцам поведения),

6. по резистентности (сопротивляемости) в поведении,

7. по темпу речи,

8. по эмоциональному предпочтению (например, стремление к смене обстановки или предпочтение неизменной среды покою). [27]

Существует несколько подходов к определению темперамента:

- гуморальный (связь темперамента с обменом веществ),

- соматический или конституциональный (связь темперамента со строением тела),

- по типу нервной системы.

Гуморальная концепция темперамента была предложена в Древней Греции врачами Гиппократом и Галеном в 5-4 в.в. до нашей эры. В ее основе – преобладание той или иной жидкости в теле (в зависимости от работы желез внутренней секреции): кровь (сангва) – сангвиник (живой, энергичный), слизь (флегма) – флегматик (хладнокровный, медлительный), желчь светлая (холе) – холерик (вспыльчивый, импульсивный), желчь темная (мелан) – меланхолик (сензитивный, сентиментальный). [4]

В истории наук известны типологии людей в зависимости от очертания лица (физиогномика), от строения черепа (френология Галля) и от формы кисти рук и складок кожи.

Немецкий психиатр Э. Кречмер считал, что по строению тела человека можно судить о его реакции на раздражители. Он предложил соматическую концепцию темперамента. Исходя из этой концепции выделяются три типа конституции и соответственно три типа темперамента:

1. тип конституции – циклотимический темперамент: полный, невысокого роста, с короткой шеей, легко контактирует с окружающими, дружелюбен, принимает быстрые решения под влиянием минуты, не склонен к самоанализу, поэтому может пострадать самоконтроль;
2. атлетический тип конституции – иксотимический темперамент: высокого или среднего роста, широкие плечи, хорошо развитая грудная мускулатура, отличается спокойствием, сдержанными жестами, но может неожиданно «взрываться», реалистичен во взглядах, трудно приспосабливается к новому;
3. астенический тип конституции (лептосоматический) – шизотимический темперамент: худощавый, высокого роста, тонкая кожа, узкие плечи, тонкие руки, удлиненная грудная клетка со слаборазвитой мускулатурой, замкнутый, малоподатливый к изменение взглядов, трудно приспосабливается к новому.

Э. Кречмер обратил внимание на четыре группы психических качеств, связанных, по его мнению с темпераментом: психостезия – чрезмерная чувствительность / нечувствительность по отношению к психическим раздражениям, фон настроения – оттенок удовольствия / неудовольствия в психических переживаниях ( веселый – печальный), психический темп – ускорение или задержка психических процессов или их специального ритма, психомоторная сфера (общий длительный темп) – подвижность / заторможенность, специальный характер движений (быстрый, мягкий, закругленный и т. п.) [27]

Ян Стреляу приводит несколько основных критических замечаний к конституциональным типологиям: игнорируется роль социальных условий в формировании психических свойств человека, отождествляются личностные черты с признаками темперамента обусловленными конституцией, неправомерно переносятся закономерности, установленные для группы больных людей, на всю популяцию.

И.П. Павлов в основу деления на типы положил врожденные свойства нервных процессов возбуждения и торможения. Он выделил такие свойства нервной системы как: сила возбудительных и тормозных процессов, которая определяет работоспособность нервной клетки (чувствительность), уравновешенность/неуравновешенность процессов возбуждения и торможения, подвижность – скорость смены процессов возбуждения торможением и наоборот (время реакции).

Четыре типа генетически детерминированной нервной системы являются физиологической основой темперамента. В результате своих исследований И.П. Павлов делает следующие выводы:

1. Существует множество типов нервной системы.
2. Тип высшей нервной деятельности генетически детерминирован, но может меняться под влиянием среды (например, изоляция приводит к трусости, а жесткая изоляция к агрессии).
3. Существуют врожденные программы поведения. [1]

В 1917 г. Н.И. Красногорский, исследуя тормозные реакции у детей, выделил два типа нервной системы - нормальный и инертный. Далее, на основе результатов исследования безусловных и условных рефлексов, и с учетом вербальных реакций и общего рисунка поведения, были выделены четыре типа высшей нервной деятельности ( ВНД) :

1. Сильный тип ВНД: возбудимый, уравновешенный, подвижный - сангвиник.

2. Сильный тип ВНД: возбудимый, уравновешенный, инертный – флегматик.

3. Сильный тип ВНД: возбудимый, неуравновешенный, подвижный ( с преобладанием возбуждения в подкорковых центрах) – холерик.

4. Слабый тип ВНД: пониженный уровень возбуждения как коры, так и подкорковых центров, неуравновешенность процессов возбуждения и торможения – меланхолик.

Типы ВНД могут меняться под влиянием «питания, научения, событий в социальном окружении, воспитания». Значение работы Н.И. Красногорского заключается в проведении четкой границы между свойствами нервной системы на уровнях коры и подкорковых центров.

И.П. Павлов разработал типологию людей по соотношению функций коры и подкорки: мыслительный, художественный и смешанный.

1. Мыслительный тип – (функционально преобладает кора, которая отвечает за вторую сигнальную систему – речь)- отвлечен от бытовых условий, оперирует символами, имеет развитое абстрактное и логическое мышление, умеет прогнозировать.

2. Художественный тип – (функционально преобладает подкорка, которая отвечает за эмоции, чувственное восприятие)- образный тип мышления, чувства для них главное, низкий порок восприятия, чувственная мировосприятие.

3. Смешанный тип – функции коры и подкорки уравновешенны, черты смешанные.

4. Ученики Павлова добавили в типологию гениальный тип – в нем все функционирует гениально: и кора, и подкорка. [28]

Исследования, проведенные в школе Б.М. Теплова и В.Д. Небылицина, показали, что прежде всего необходимо сосредоточиться на изучении отдельных свойств нервной системы: зная свойства нервной системы, их количества и устойчивые вариации, можно установить структурную организацию (тип темперамента). Согласно Б.М. Теплову, темпераментом называются индивидуальные особенности человека, выражающиеся в эмоциональной возбудимости, большей или меньшей тенденции к сильному выражению чувств вовне, быстроте движений, общей подвижности человека.

В.Д. Небылицын предлагал выделять три ведущих компонента темперамента: первый характеризует общую психическую активность индивида (эффективность освоения и преобразования внешней действительности, самовыражение), второй – его моторику (двигательный и речедвигательный аппарат – их динамические качества быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и др.), а третий – эмоциональность (особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений).

Они рассматривали такие свойства нервных процессов:

1. лабильность (легкость образования процессов возбуждения и торможения, о которых можно судить по скорости выработки условных рефлексов);
2. динамичность (скорость возникновения и прекращения нервных процессов, сила, ритм, амплитуда и др.).

В настоящее время в России проводятся дальнейшие исследования темперамента.

В.С. Мерлин рассматривает темперамент как особый «психодинамический» уровень в структуре интегральной индивидуальности. Под темпераментом он понимает «энергетическую» характеристику психических свойств. В качестве основных психологических характеристик темперамента выступают: эмоциональная возбудимость и эмоциональная стабильность, возбудимость внимания, сила эмоций, тревожность, реактивность непроизвольных движений (импульсивность), активность волевой целенаправленной деятельности, пластичность – ригидность, резистентность и субъективация. [18]

В.М. Русалов развивает концепцию общих свойств нервной системы как основных детерминант индивидуально-психологических различий. В лаборатории института психологии РАН под его руководством были сформулированы следующие критерии темперамента:

1. не зависит от содержания, мотива деятельности и цели поведения (стилевого аспекта поведения), и отражает их формальный аспект.

2. темперамент характеризует типичную для индивида меру энергетического напряжения при взаимодействии с внешним и внутренним миром (предметным миром, другими людьми, собой), и имеет эволюционное значение.

3. темперамент универсален и проявляется во всех сферах жизнедеятельности.

4. темперамент проявляется уже в детстве (у эмбриона на 3 неделе внутриутробного развития) и наследуется чаще по материнской линии.

5. темперамент устойчив в течении длительного периода жизни (25% генетическая детерминанта и 75% родительское воспитание, среда общения).

6. темперамент высоко коррелирует с общими свойствами нервной системы и свойствами других биологических подсистем (гуморальной, телесной и др.). [5]

Таким образом, накопленный в лаборатории обширный фактический материал показал недостаток гуморальных, телесных и существующих нервных теорий темперамента, поскольку в качестве оснований темперамента как целостного психологического образования берется не вся биологическая подсистема человека, а лишь та или иная ее составная часть, каждая из которых сама по себе не обладает необходимыми и достаточными для этого свойствами. Показано, что темперамент испытывает непосредственное влияние со стороны всей биологической организации человека в целом.

*Вывод по I главе*

В теоретической части курсовой работы была раскрыта сущность преодолевающего поведения, рассмотрены основные подходы к его изучению, было проанализировано понятие стресса, а также раскрыты основные подходы к определению темперамента.

Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но на физическое здоровье человека. Каждый человек по-разному реагирует на внешний стрессор. В этом проявляется его индивидуальность. Следовательно, личностные особенности самым тесным образом связаны с формой реагирования на стрессор и вероятностью развития негативных последствий.

Существуют две разновидности стресса: эустресс и дистресс. Эустресс оказывает на человека положительное влияние – мобилизирует его, улучшает внимание, реакцию, психическую деятельность, повышает адаптационные возможности организма. Дистресс – патологическая разновидность стресс-синдрома, который оказывает отрицательное влияние на организм, психическую деятельность и поведение человека, вплоть до полной их дезорганизации. В последнее время в психологии все большее внимание уделяется изучению преодолевающего поведения. Оно является одним из центральных аспектов современных торий стресса. Преодоление (копинг) рассматривается как стабилизирующий фактор, который помогает людям поддерживать психосоциальную адаптацию во время стресса. Преодоление стресса – это многомерный конструкт, включающий в себя широкий круг поведенческих и когнитивных стратегий, которые могут быть направлены на изменение, переоценку или избегания стрессовых обстоятельств или смягчения их негативных воздействий.

На предпочитаемые способы совладания со стрессом влияют индивидуально-психологические особенности. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставиться в зависимость от степени самоактуализации личности – чем выше уровень развития личности, тем успешнее она справляется с возникшими трудностями.

Таким образом, проблема преодолевающего поведения занимает одно из центральных мест в психологии, т.к. экстремальные ситуации в нашей жизни неизбежны и изучение особенностей поведения человека, и закономерностей его деятельности в экстремальных условиях является необходимым.

**Глава II. Эмпирическое исследование влияния личностных особенностей на способность человека к преодолевающему поведению**

**2.1 Организация и методы исследования**

В последнее время перед людьми все чаще возникает необходимость в умении противостоять различным стрессам. Большое значение в этих вопросах принадлежит изучению способности человека к преодолевающему поведению. Преодоление рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь человеку поддерживать психосоциальную адаптацию во время стрессовых ситуаций. Психологическое значение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям сложившихся ситуаций путем овладения, ослабления или смягчения требований, снижая тем самым ее стрессовое воздействие.

Для проверки гипотезы было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 60 человек в возрасте от 20 до 25 лет. Исследование проводилось в Елабужском государственном педагогическом университете.

В соответствии с темой исследования «Влияние личностных особенностей на способность человека к преодолевающему поведению» осуществлялся выбор определенного методического инструментария.

Для диагностики личностных особенностей, была использована методика «Психологические характеристики темперамента» Б. Н. Смирнова. В предлагаемой методике содержится 48 вопросов, на которые нужно дать ответ «да» либо «нет».

Данный опросник темперамента позволяет диагностировать следующие полярные свойства:

1. экстраверсию – интроверсию;
2. эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность;
3. темп реакций (быстрый – медленный);
4. Активность (высокую – низкую).

Типичный экстраверт – личность общительная, направленная на развитие контактов вовне, широкий круг знакомств. Добродушен, весел, беззаботен и оптимистичен. Для него типична импульсивность, вспыльчивость, действия под действием момента, предпочитает действовать имеет склонность к агрессивности. Оптимистичен, строгий контроль поступков не проявляет, склонен к риску.

Типичный интроверт – человек спокойный, застенчивый, склонный к самоанализу, даже замкнутый, сдержан, отдален от всех, кроме близких людей. Серьезно относится к принятию решений, склонен планировать и обдумывать действия заранее, а не отдаваться внезапным побуждениям. Любит порядок во всем, высоко ценит моральные нормы. Свои чувства контролирует, его сложно вывести из себя. Склонен к пессимизму. (Г. Ю. Айзенк).

Эмоциональная возбудимость может проявляться в таких особенностях поведения, как вспыльчивость, раздражительность. Эмоциональная уравновешенность же – это умение контролировать свои эмоции, причем данное понятие тесно связано с понятием «стрессоустойчивость».

Темп реакций определяется по скорости протекания различных психических реакций и процессов: скорости движений, темпу речи, находчивости, скорости запоминания, быстрого ума.

Активность личности – форма проявления активности, выражающаяся в волевых актах и личностном самоопределении и обусловленная представлением о себе самом как о «субъекте-причине» того, что происходит и должно происходить в окружающем мире.

Каждое свойство темперамента оценивается с помощью кода опросника. Для этого необходимо построчно сложить ответы «да» (в коде указаны их номера) и полученные суммы умножить на коэффициент (3,2 или 1 балл), затем то же самое сделать с ответами «нет». После этого вычисляется общая сумма баллов, характеризующая конкретное свойство темперамента.

17-26 баллов свидетельствует о высокой экстраверсии, 12-16 – о средней экстраверсии, 0-11 баллов – о высокой интроверсии; 12-23 балла свидетельствуют о высокой ригидности, 7-11 – о средней ригидности и 0-2 – о высокой пластичности; 14-20 баллов свидетельствует о высокой эмоциональной возбудимости, 8-12 – о средней эмоциональной возбудимости,0-7 – о высокой эмоциональной уравновешенности; 14-22 балла свидетельствует о быстром темпе реакций, 9-13 баллов – о среднем темпе реакций и 0-8 – о медленном темпе реакций; 21-26 баллов свидетельствуют о высокой активности человека, 14-20 – о средней активности и 0-13 – о низкой активности.

Для оценки способности человека к преодолевающему поведению был использован опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS-стратегии и модели преодолевающего поведения), разработанный С. Хоббфолом в 1994 году. В опросник поведение человека оценивается с помощью трех критериев:

1. просоциальное – асоциальное;
2. активное – пассивное;
3. прямое – непрямое (манипулятивное) поведение.

Различные их сочетания позволяют выявить девять типов моделей поведения (действия) личности, каждая из которых отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной стрессогенной ситуации:

1. ассертивные (уверенные) действия (активная стратегия);
2. вступление в социальный контакт (просоциальная стратегия);
3. поиск социальной поддержки (просоциальная стратегия);
4. осторожные действия (пассивная стратегия);
5. импульсивные действия (прямая стратегия);
6. избегание (пассивная стратегия);
7. манипулятивные действия (непрямая стратегия);
8. асоциальные действия (асоциальная стратегия);
9. агрессивные действия (асоциальная стратегия).

Каждый из этих типов поведения оценивается с помощью соответствующей шкалы в опроснике С. Хоббфола. В методике предлагается 51 утверждение относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. К каждому утверждению необходимо выбрать один из следующих вариантов ответа и поставить цифру от 1 до 5:

1 – нет, это совсем не так;

2 – скорее нет, чем да;

3 – затрудняюсь ответить;

4 – скорее да, чем нет;

5 – да, совершенно верно.

Для определения степени сопротивляемости стрессу была использована методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса Рагге. На основании своего исследования они составили шкалу из 43 различных стрессогенных жизненных событий, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Итоговая сумма определяет степень сопротивляемости стрессу, а также степень стрессовой нагрузки: 150-199 – высокая сопротивляемость стрессу, 200-299 – пороговая сопротивляемость стрессу, 300 и более – низкая сопротивляемость стрессу (ранимость).

**2.2 Анализ и интерпретация полученных результатов**

Для исследования индивидуально-типологических (личностных) свойств была проведена методика «психологическая характеристика темперамента» Б.Н. Смирнова, в результате которой были получены следующие данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1. Психологические характеристики темперамента

|  |  |
| --- | --- |
| Свойства темперамента | Уровни выраженности |
| В | С | Н |
| 1. Экстраверсия | 48,3% | 26,6% | 25% |
| 2. Ригидность | 48,3% | 33,3% | 18,3% |
| 3.Эмоциональная возбудимость | 23,3% | 45% | 31,6% |
| 4. Темп реакций | 61,6% | 36,6% | 1,6% |
| 5. Активность | 36,6% | 25% | 38,3% |

Примечание: В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

Анализ таблицы 1 показывает, что у 48,3% испытуемых – высокий уровень экстраверсии, что составило 29 человек, у 26,6% - средний уровень экстраверсии, что составило 16 человек, у 25% - низкий уровень экстраверсии, т.е. высокий уровень интроверсии, что составило 11 человек;

у 48,3% - высокий уровень ригидности, что составило 29 человек, у 33,3 % - средний уровень пластичности, что составило 20 человек, у 18,3 % - высокий уровень пластичности; у 23,3 % - высокий уровень эмоциональной возбудимости, что составило 14 человек, у 45% - средний уровень эмоциональной возбудимости, что составило 27 человек, у 31,6% - низкий уровень эмоциональной возбудимости, т.е. высокий уровень эмоциональной уравновешенности, что составило 19 человек; у 61,6 % - быстрый темп реакций, что составило 37 человек, у 36,6 % - средний темп реакций, что составило 22 человека, у 1,6% - медленный темп реакций, что составило 1 человек; у 36,6% - высокий уровень активности, что составило 22 человека, у 25 % - средний уровень активности, что составило 15 человек, у 38,3 % - низкий уровень активности, что составило 23 человека.

Наглядно полученные результаты можно увидеть на рисунке 1.

Рис. 1. Психологические свойства темперамента.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что для большинства молодежи характерен высокий уровень экстраверсии, т.е. они характеризуются вниманием к окружающему миру, отзывчивостью, легко принимают внешние события, проявляют к ним интерес, готовы на них влиять и подвергаться их влиянию, реагируют быстро, подвижны, легко приспосабливаются к изменениям, также характерен широкий круг общения, любят проявлять себя. Также отмечается быстрый темп реакций, т.е. высокая скорость движений, темпа речи, высокой скорости протекания психических процессов и находчивости, а также для большинства характерна ригидность, т.е. неспособность и неготовность индивида к перестройке запланированной схемы активности в обстоятельствах, когда ранее намеченная программа требует существенных изменений. Таким образом, среди таких качеств молодежи, как ориентация на внешний мир, легкая приспособляемость к внешним изменениям, высокая скорость темпа реакций, имеет место и неспособность в изменившихся обстоятельствах перестраивать запланированную программу. Это может быть в силу различных причин. То, что ригидность имеет высокий показатель, можно объяснить тем, что современный человек не стремится приспосабливаться к новым условиям, и имеет место упорное отстаивание своих идей, позиций, т. е. проявляется ригидность или стереотипность мышления.

По методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Рагге были получены данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2. Степень стрессоустойчивости

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Степень стрессоустойчивости | Количество человек | Показатели в % |
| В | 25 | 41,6 |
| С | 16 | 26,6 |
| Н | 19 | 31,6 |

Согласно полученным данным, у 41,6 % - высокий уровень сопротивляемости стрессу, что составило 25 человек, у 26,6% - средний уровень сопротивляемости стрессу, что составило 16 человек, и у 31,6% - низкий уровень сопротивляемости стрессу, что составило 19 человек. Наглядно полученные результаты можно увидеть на рисунке 2.

Рис.2. Степень стрессоустойчивости

Высокая стрессоустойчивость характеризуется хорошей способностью противостоять стрессу и его последствиям. Низкую сопротивляемость стрессам по-другому можно назвать ранимостью. Люди с низким уровнем стрессоустойчивости в меньшей степени защищены от негативного воздействия стрессоров и, как следствие, «выгорают» значительно быстрее и интенсивнее, средняя же степень стрессоустойчивости означает умение противостоять стрессовым ситуациям, но в то же время они более эмоционально переживают неудачи.

В ходе исследования моделей поведения в неблагоприятных стрессовых ситуациях получены следующие данные, представленные в таблице 3

Таблица 3. Показатели выраженных стратегий преодоления

|  |  |
| --- | --- |
| Стратегия преодоления | Уровни выраженности |
| В | С | Н |
| 1.Ассертивные действия | 28,3% | 56,6% | 16% |
| 2.Вступление в соц. контакт | 11,6% | 46,6% | 41,6% |
| 3.Поиск соц. поддержки | 43,3% | 35% | 21,6% |
| 4.Осторожные действия | 20% | 58,3% | 21,6% |
| 5.Импульсивные действия | 53,3% | 30% | 16,6% |
| 6. Избегание | 58,3% | 31.6% | 10% |
| 7.Манипулятивные действия | 10% | 71,6% | 18,3% |
| 8.Асоциальные действия | 23,3% | 53,3% | 28,3% |
| 9.Агрессивные действия | 61,6% | 26,6% | 11,6% |

Согласно полученным данным, у 28,3% - высокий уровень в стрессовых ситуациях ассертивных действий, что составило 17 человек, у 56,6% - средний уровень использования ассертивных действий, что составило 34 человека, у 15% - низкий уровень использования ассертивных действий, что составило 9 человек; у 11,6% - высокий уровень стратегии «вступление в социальный контакт», что составило 28 человек, у 41,6% - низкий уровень данной стратегии, что составило 25 человек; у 43,3% - высокий уровень использования стратегии «поиск социальной поддержки», что составило 26 человек, у 35% - средний уровень использования стратегии «поиск социальной поддержки», что составило 21 человек и у 21,6 % низкий уровень использования данной стратегии, что составило 13 человек, у 20% - высокий уровень использования в стрессогенных ситуациях осторожных действий, что составило 12 человек, у 58,3% - средний уровень использования осторожных действий, что составило 35 человек, у 21,6 % - низкий уровень использования осторожных действий, что составило 13 человек; у 53,3% - высокий уровень использования импульсивных действий, что составило 18 человек, у 30% - средний уровень использования импульсивных действий, что составило 18 человек, у 16,6 % - низкий уровень использования импульсивных действий, что составило 10 человек; у 58,3 % - высокий уровень использования стратегии «избегание», что составило 35 человек, у 31,6 % - средний уровень использования стратегии «избегание», что составило 19 человек, у 10% - низкий уровень использования данной стратегии, что составило 6 человек; у 10% - высокий уровень использования в стрессовых ситуациях манипулятивных действий, что составило 43 человека, у 18,3 % - низкий уровень использования данной стратегии, что составило 11 человек; у 23,3% - высокий уровень использования асоциальных действий, что составило 14 человек, у 53,3% - средний уровень использования стратегии «асоциальные действия», что составило 32 человека, у 28,3 % - низкий уровень использования данной стратегии, что составило 14 человек; у 61,6% - высокий уровень использования стратегии «агрессивные действия», что составило 37 человек, у 26,6 % - средний уровень использования в стратегии «агрессивные действия», что составило 16 человек, у 11,6 % - низкий уровень использования стратегии «агрессивные действия», что составило 7 человек.

Наглядно полученные результаты можно увидеть на рисунке 3.

Рис. 3. Показатели стратегий преодоления

Исходя из полученных данных можно сказать, что у молодежи наиболее используемыми моделями преодоления являются поиск социальной поддержки, импульсивные действия, избегание, агрессивные действия.

Социальную поддержку можно определить как эмоциональную, информационную или материальную помощь, предоставляемую другими людьми из социального окружения. Тенденция обращаться к другим людям в периоды эмоционально дистресса, вероятно, обусловлена основной чертой человеческой природы, т. к. люди, как и представители других видов, чувствуют себя в большей безопасности, когда их много. Люди в группах могут защитить друг друга в трудное время. Люди, получающие эффективную социальную поддержку от семьи, друзей, значимых для них людей и социальных сообществ, обладают более крепким здоровьем, легче справляются со стрессами, более устойчивы к развитию заболеваний.

Избегание можно рассматривать как защитный механизм, лежащий в основе опасений и страхов, которые время от времени окрашивают наше видение мира в мрачные тона. Избегание – это физический уход от ситуации, потенциально угрожающий душевному благополучию. Выражается эта защита в сдержанности внешних проявлений – движений, мимики и речи, пониженной активности, осторожности, робости, застенчивости. Иными словами, избегание – это сдерживание собственной активности во избежание вероятных неприятностей.

Импульсивные действия – это одно из проявлений импульсивности. Действие совершается мгновенно, без обдумывания, под влиянием аффекта, без борьбы мотивов. Оно кратковременно и нередко вовсе немотивированно и направлено на прямой путь решения проблемы.

Современный человек также очень часто прибегает к агрессии как к способу решения жизненных трудностей. Использование в стрессовых ситуациях агрессивных и импульсивных способов поведения обусловлено, прежде всего, отсутствием конструктивных навыков решения жизненных проблем.

Если провести параллель между доминирующими личностными особенностями молодежи и наиболее используемыми ими стратегий преодоления, то можно сделать следующий вывод. Направленность на внешний мир, интерес к окружающему, стремление к общению и постоянно находиться в обществе людей обуславливает использование просоциальной стратегии преодоления – поиск социальной поддержки, т. е. обращение за помощью. Быстрый темп реакций, характерный для большинства молодежи, детерминирует использование импульсивных и агрессивных действий, т.е. высокая скорость реакций может характеризоваться импульсивностью, необдуманностью, мгновенностью, а также современный человек ради достижения цели в какой-то мере может переступить принятые в обществе нормы. Ригидность детерминирует использование пассивной стратегии преодоления – избегание, в силу неспособности переключения с одного вида деятельности на другой, а также неспособности изменить запланированной программы поведения.

При обработке данных методами математической статистики был использован корреляционный анализ с целью установления связей между личностными особенностями человека и стратегиями преодолевающего поведения.

В таблице 4 приведены результаты исследования достоверных корреляционных связей.

Таблица 4. Показатели достоверных корреляционных связей

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность связи | Коэффициент корреляции |
| 1. Эмоц. возбудимость – асоциальные действия | 0,27 |
| 2. Эмоц. возбудимость – агрессивные действия | 0,39 |
| 3. Экстраверсия – вступление в соц. контакт | 0,22 |
| 4. Активность – импульсивные действия | 0,29 |
| 5. Экстраверсия – поиск социальной поддержки | 0,16 |
| 6. Ригидность – осторожные действия | 0,15 |
| 7. Ригидность – импульсивные действия | 0,16 |
| 8. Эмоц. возбудимость – поиск со. поддержки | 0,24 |
| 9. Эмоц. возбудимость – осторожные действия | 0,20 |
| 10. Эмоц. возбудимость – манипулятивные действия | 0,24 |
| 11. Темп реакций – асоциальные действия | 0,15 |
| 12. Активность – ассертивные действия | 0,24 |
| 13. Активность – манипулятивные действия | 0,21 |
| 14. Эмоц. возбудимость – ассертивные действия | 0,17 |
| 15. Эмоц. возбудимость – вступление в соц. контакт | 0,10 |

Для числа степеней свободы, равному 58, критические значения для уровня значимости 0,05% составляет 0,25, а для уровня значимости 0,01 % составляет 0,33. Всего было выявлено три достоверных корреляционных связей, все из которых положительные. Анализ таблицы 4 показывает, что положительная связь прослеживается у показателя «эмоциональная возбудимость» с показателем «асоциальные действия» (r= 0.27, r> 0,05). Чем выше уровень эмоциональной возбудимости, тем больше вероятность, что человек будет использовать асоциальные действия для преодоления стрессовых ситуаций. Асоциальная стратегия поведения может быть вызвана высокой эмоциональной возбудимостью, неуравновешенностью, и асоциальные действия являются неудачной попыткой решить личностные проблемы, когда человек уверен, что такие формы поведения уменьшают тревогу и напряжение, а также ослабляют гнев.

Также прямо пропорциональную зависимость можно проследить у показателя «эмоциональная возбудимость» с показателем «агрессивные действия» (r = 0.39, p >0.01). Чем выше уровень эмоциональной возбудимости, тем больше человек использует агрессивные действия для преодоления. Агрессивное поведение также как и асоциальное вызвано высокой эмоциональной возбудимостью и неуравновешенностью. Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире. Агрессивность является действенным способом в борьбе с негативно заряженными чувствами. Однако человек способен трансформировать свои природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые способы реагирования, т.е. происходит социализация агрессии, и он может получить эмоциональную разрядку, например, в игре, в спорте.

Между показателем «активность» и показателем «импульсивные действия» также прослеживается прямая связь ( r = 0.29, p > 0.05). То есть чем больше уровень активности, тем больше вероятность использования человеком импульсивных действий, т.е. использование прямой стратегии преодоления. Импульсивность в сочетании с повышенной активностью заставляет человека реагировать на любой стресс моментально, «не подумав», под влиянием первых ощущаемых эмоций.

Основные стратегии преодоления – ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, избегание, манипулятивные действия – используются для преодоления проблемных ситуаций независимо от личностных особенностей.

Также был проведен корреляционный анализ личностных особенностей и стрессоустойчивости. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5. Показатели достоверных корреляционных связей

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность связи | Коэффициент корреляции |
| 1. Экстраверсия - стрессоустойчивость | -0,02 |
| 2. Ригидность - стрессоустойчивость | 0,11 |
| 3. Эмоц. возбудимость - стрессоустойчивость | 0,07 |
| 4. Темп реакций - стрессоустойчивость | 0,06 |
| 5. Активность – стрессоустойчивость  | -0,25 |

Для числа степеней свободы, равному 58, критические значения для уровня значимости 0,05% составляет 0,25, а для уровня значимости 0,01 % составляет 0,33. Анализ таблицы показывает одну достоверную обратную связь между показателем «активность» и показателем «стрессоустойчивость» (r=-0,25, p>0,05). То есть с увеличением уровня активности, сопротивляемость человека к стрессовым ситуациям снижается. Это можно объяснить тем, что если человек постоянно прилагает усилия для самоопределения, реализует неординарные усилия для достижения поставленной цели, то, соответственно, такой человек будет более подвержен стрессам. Также есть люди, недостаточно чувствительные к стрессовым ситуациям, которые не стремятся проявлять активность для преодоления стрессовой ситуации, т. к. она не вызывает у них дискомфорта.

Такие личностные особенности, экстраверсия, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций, не влияют на степень сопротивляемости человека к стрессам.

*Выводы по II главе*

В результате проведенного эмпирического исследования были получены следующие результаты:

1. В результате методики «Психологические характеристики темперамента» Б.Н. Смирнова было выявлено, что для большинства молодежи характерны высокий уровень экстраверсии (48,3%), быстрый темп реакций (61,6%) и ригидность (48,3%).

2. По методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Рагге у большей части молодежи (41,6 %) проявилась высокая сопротивляемость стрессам.

3. В результате проведенного опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» наиболее используемыми моделями преодоления являются: поиск социальной поддержки (43,3%), импульсивные действия (53,3%), избегание (58,3%), агрессивные действия (61,6%).

4. Гипотеза исследования подтвердилась: обнаружено влияние личностных особенностей на выбор стратегии преодолевающего поведения.

5. В результате проведенного корреляционного анализа было выявлено четыре значимых корреляционных связи, из которых три являются положительными и одна – отрицательная. Положительная связь прослеживается между показателями «эмоциональная возбудимость» и «асоциальные действия»; «эмоциональная возбудимость» и «агрессивные действия»; «активность» и «импульсивные действия. Отрицательная связь прослеживается между показателями «активность» и «стрессоустойчивость».

**Заключение**

Стрессы – это довольно обычное явление в нашей повседневной жизни. Нарушая внутреннее равновесие, стресс приводит к дезорганизации природных сил организма человека. Любой человек должен уметь защитить себя от вредных воздействий «дистрессо», укрепляя свое физическое и душевное состояние. Для этого человек использует определенный набор стратегий преодоления в зависимости от его личностных особенностей.

Поставленная в работе цель: исследование влияния личностных особенностей на способность человека к преодолевающему поведению – достигнута.

В теоретической части исследования изучены теоретические аспекты изучения способности человека к преодолевающему поведению, рассмотрено понятие «стресса», описаны основные подходы к определению «темперамента».

Эмпирическая часть исследования показала, что среди молодежи значительная часть экстравертов, характеризующиеся вниманием к окружающему миру, отзывчивостью, принятием внешних событий, проявлением интереса к окружающему, подвижностью. Также для них характерен широкий круг общения, подвижность, легкая приспособляемость к изменениям. Одновременно у молодежи имеют место быстрый темп реакций и ригидность, т.е. наряду с подвижностью и легкой приспособляемостью к изменениям внешнего мира, наблюдается упорное отстаивание своих идей, позиций, т.е. проявляется ригидность, или стереотипность мышления. Значительная часть молодых людей характеризуются хорошей способностью противостоять стрессам, и для его преодоления наиболее часто используются такие модели преодоления как поиск социальной поддержки, избегания, импульсивные и агрессивные действия. Тенденция обращаться к другим людям в период эмоционального дистресса обусловлена основной чертой человеческой природы, т.к. люди чувствуют себя в безопасности, когда их много. Люди, получающие поддержку от семьи, друзей, значимых для них людей легче справляются со стрессами более устойчивы к развитию заболеваний. Данная просоциальная стратегия преодоления обусловлена такими качествами молодежи как стремление к общению, стремление находиться в обществе, интерес к окружающему. Быстрый темп реакций детерминирует использования импульсивных и агрессивных действий, характеризующиеся импульсивностью, мгновенностью, необдуманностью, в то время как ригидность детерминирует использование пассивной стратегии преодоления – избегания, как физический уход от ситуации, угрожающей душевному благополучию.

Таким образом, молодежь выбирает в основном эмоционально-ориентированные поведенческие стратегии, направленные, прежде всего, непосредственно на эмоциональное решение снятия негативных ощущений.

Гипотеза исследования подтверждена: личностные особенности человека влияют на выбор стратегии преодолевающего поведения. Эмпирическая часть исследования подтвердила наличие связи между личностными особенностями человека и выбором стратегии преодолевающего поведение. Была установлена корреляционная связь между эмоциональной возбудимостью и асоциальными действиями, эмоциональной возбудимостью и агрессивными действиями, активностью и импульсивными действиями. Также была обнаружена корреляционная связь между активностью и сопротивляемостью стрессам.

На основании полученных данных может быть предложен комплекс рекомендации по повышению эффективности формирования преодолевающего поведения, а также полученные данные можно учитывать при разработке групповых и индивидуальных программ.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на выявление гендерных различий в выборе стратегий преодолевающего поведения. Это даст возможность осуществлять более дифференцированный подход при разработке рекомендаций.

**Список использованной литературы**

1. Акимова М.К. Динамические характеристики нервной системы и проблема природных задатков способностей / М.К. Акимова // Вопросы психологии. – 1980. -№3. – С. 101-108.
2. Алфимова М.В. Генные основы темперамента и личности / М.В. Алфимова, В.И. Трубников // Вопросы психологии. – 2000. – № 2.-С. 128-140.
3. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М.: Владос – Пресс, 1994. – 50 с.
4. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: От темперамента к характеру и типологии личности / А.В. Батаршев. – М.: Владос, 2000. – 256 с.
5. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера / А.В. Батаршев. – СПб.: Питер, 2007. – 368 с.
6. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
7. Вартанян Г.А. Эмоции и поведение / Г.А. Вартанян, Е.С. Петров.-Л.: Наука,1989. – 144с.
8. Гринберг Дж.С. Управление стрессом / Дж.С. Гринберг. – СПб.: Питер, 2004. - 496 с.
9. Жариков, Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости / Е.С. Жариков. – М.: Московский кадровый центр, 1990. – 32 с.
10. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.
11. Киршбаум, Э.И. Психические состояния / Э.И. Кришбаум, А.И. Еремеева. – Владивосток: Издательство Дальневосточного университета, 1990. – 144 с.
12. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев – Смык. – М.: Наука, 1983. – 367 с.
13. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависмости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969. – 145 с.
14. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980, - 162 с.
15. Леви, Л. Эмоциональный стресс / Л. Леви. – М.: Медицина, 1970. – 328 с.
16. Ломов, Б.Ф. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Б.Ф. Ломов, Ю.М. Забородин. – М.: Наука, 1985. – 232 с.
17. Лупьян, Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс…/ Я.А. Лупьян. – Ростов: РГУ, 1991. – 224 с.
18. Мерлин, В.С. Очерк теории темперамента / В.С. Мерлин. – Пермь, 1973. – 117 с.
19. Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 112 с.
20. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М.: Академия, 2005. – 288 с.
21. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара: «Бахрах-М», 2007. – 672 с.
22. Русалов, В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / Русалов В.М. – Наука, 1979. – 352 с.
23. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
24. Сеченов, И.М. Психология поведения: Избранные психологические труды / Под ред. М.Г. Ярошевского. – М.: Воронеж, 1995. – 320 с.
25. Симонов, П.В. Темперамент. Характер. Личность / П.В. Симонов, П.М. Ершов. – М.: Наука, 1984. – 158 с.
26. Смирнов, Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. – Харьков: Гуманитарный центр, 2007. – 275 с.
27. Смирнов, М.И. Личностная психология / М.И. Смирнов. – Киров: Издательство КГПИ, 1994. – 64 с.
28. Сотонин, К. Темперамент: Проблемы и гипотезы / К. Сотонин. – Казань: Государственное издательство, 1971. – 96 с.
29. Халиуллина, Э.М. К определению содержания понятия «поведение» в психологии / Э.М. Халиуллина // Мост (язык и культура). – 2007.-№ 19. – С. 69-74.
30. Харитонова, И.В. Дезадаптивные проявления у людей с различными типами темперамента при эмоциональном стрессе: Автореферат дисс. кандитат мед. наук / И.В. Харитонова; СПбГМУ. – СПб, 1997. – 32 с.
31. Шадриков, В.Д. Введение в психологию: мотивация поведения / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 2003. – 210 с.
32. Щебетенко, А.И. Два опросника структуры нейродинамического и психодинамического уровней интегральной индивидуальности человека / А.И. Щебетенко. – Пермь: Изд-во ПОИКПРО, 1994. – 50 с.
33. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.