

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Психология

(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Взаимосвязь личностных черт, стилей копинг-поведения и стрессоустойчивости
медицинских работников онкологического диспансера

Обучающийся

А.В. Исаева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.С. Абушик

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы исследования взаимосвязей и повышения стрессоустойчивости сотрудников медицинского учреждения в современных условиях.

Целью исследования является теоретическое обоснование и эмпирическая проверка взаимосвязей личностных черт характера, уровня стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения.

В исследовании решаются следующие задачи: раскрытие теоретических подходов к изучению личностных черт, понятие стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения, определены и проанализированы эмпирические данные по результатам проведенных исследований.

Бакалаврская работа имеет практическую значимость.

Работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (23 источника), 2 приложений. Текст работы иллюстрирован 5 таблицами и 2 рисунками. Основной текст работы изложен на 56 страницах.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Психологические аспекты изучения темперамента и личностных черт, стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения работников медицинского учреждения	8
1.1 Теоретические подходы к изучению темперамента и личностных черт	8
1.2 Теоретические аспекты изучения стресса	18
1.3 Теоретические аспекты изучения стилей копинг-поведения...	28
Глава 2 Исследование личностных черт, стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения медицинских работников Диспансера	32
2.1 Краткая характеристика базы исследования и применяемых методик	32
2.2 Исследование личностных черт, уровня стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения работников Диспансера	35
2.3 Интерпретация результатов исследования взаимосвязи личностных черт со стрессоустойчивостью и стилями копинг- поведения работников Диспансера	47
2.4 Рекомендации сотрудникам Диспансера по итогам проведенного исследования	51
Заключение	54
Список используемой литературы.....	55
Приложение А Сводные данные результатов по методике КЛЮ Г.Е. Леевика.....	57
Приложение Б Корреляционные связи между чертами личности, стрессоустойчивостью и стилями копинг-поведения работников Диспансера (критерий Пирсона).....	60

Введение

Актуальность темы состоит в том, что современный человек ежедневно подвергается значительным психоэмоциональным нагрузкам ввиду стремительного ритма жизни и высокой информационной нагрузки. Ежедневно нас окружают сотни факторов развития стрессовых ситуаций. Сегодня стресс стал уже неотъемлемой частью жизни современного человека и поджидает его в самых различных ситуациях. Стресс не всегда является чем-то пагубным, стресс порой это отличный мотиватор к действиям, к поискам новых решений для выхода из сложившихся ситуаций. Более того, все ярко окрашенные эмоциональные и захватывающие события и мероприятия также является стрессовыми для человека. Таким образом, стресс – это не обязательно плохо, важно не упустить тот момент, в который стрессовая нагрузка становится чрезмерной и именно тогда становится опасной угрозой для здоровья как психического, так и физического.

Негативное влияние стресса накладывается на весь спектр жизненных сфер человека: чувства и эмоции, его поведение, когнитивные способности и физическое состояние и здоровье. Трудовая деятельность, в частности, также является источником стрессовых ситуаций, для проживания которых требуется очень серьезный резерв внутренних сил. Находясь длительное время в условиях стресса без возможности полного восстановления, трудовая деятельность работника может быть полностью дезорганизована. Поскольку данная проблема уже давно актуальна и набирает обороты, вопросы стресса и его влияния на человека достаточно хорошо изучены и врачами, и психологами. Существует большое количество статей, книг, научных трудов, докладов и монографий, проведены сотни исследований и конференций по данной теме. Изучению стресса в психологии посвящены работы многих авторов: Л.А. Китаев-Смык, М.Д. Петраш, Р.С. Немов, И.Р. Алтунин и многие другие.

Проблематика исследования стресса в данном учреждении особенно актуальна, поскольку специфика работы медицинского персонала в общем, и работников онкологического диспансера в частности, в еще большей степени предполагает наличие стрессовых факторов и в гораздо большем количестве.

Исходя из вышеизложенного, нам видится определенное противоречие: высокая степень ответственности и связанное с этим постоянное напряжение и стресс в условиях онкологического диспансера с одной стороны, и недостаточная степень освещенности данной стороны психологической специфики указанной медицинской деятельности с другой.

Все сказанное определяет проблему нашего исследования: необходимость изучить связь таких явлений, как личностные черты, копинг-стратегии и стрессоустойчивость медицинских работников онкологического диспансера.

Цель работы – определить взаимосвязь личностных черт, стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения на примере работников медицинского учреждения.

Объект работы – черты личности.

Предмет работы – взаимосвязь личностных черт, стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения.

Гипотезы работы:

- существует зависимость между чертами личности и стрессоустойчивостью: у работников с сильной нервной системой высокий уровень стрессоустойчивости;
- существует зависимость между чертами личности и ведущим стилем копинг-поведения: работникам с ярко выраженными личностными чертами характерно эмоционально-ориентированное копинг-поведение;

Задачи работы:

- проанализировать научную литературы по теме исследования;
- подобрать соответствующие целям исследования методы;

- изучить личностные черты испытуемых, выявить уровень стрессоустойчивости и определить стили копинг-поведения исследуемых;
- определить взаимосвязь между чертами личности, уровнем стрессоустойчивости и стилями копинг-поведения сотрудников медицинского учреждения.
- обработка полученных в процессе исследования данных при помощи корреляционного анализа;
- описание взаимосвязи рассматриваемых аспектов.

Методы работы. Для проведения исследования и решения поставленных выше задач используются методы беседы, тестирования, опроса, методы статистического анализа.

Для достижения результата использованы следующие методики:

- комбинированный личностный опросник, разработанный Г.Е. Леевиком на основе 16-ти факторного личностного опросника Кеттелла;
- бостонский тест на стрессоустойчивость разработанный исследователями Медицинского центра Университета Бостона;
- методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой);
- корреляционный анализ с применением коэффициента линейной корреляции Пирсона).

Эмпирическая база исследования. Выборочная совокупность для исследования – медицинские работники Бюджетного учреждения здравоохранения Омской области «Клинический онкологический диспансер» (БУЗОО «КОД») город Омск (далее по тексту «Диспансер»). Местонахождение учреждения – Россия, город Омск, улица Завертяева, дом 9, корпус 1. В исследовании приняло участие 25 человек. Все с высшим образованием, возраст участников от 25 до 45 лет.

Теоретическая значимость работы обоснована тем, что несмотря на обширную базу знаний и исследований, есть трудности в создании теории, которая смогла бы однозначно объяснить механизмы совладания со стрессом. В западной психологии данные стратегии совладания получили название «копинг-стратегий». Данный термин также используется и в отечественной науке. То есть, копинг-стратегия (стратегия совладания) – это действие, совокупность действий или же какие-либо мыслительные процессы, которые используются для преодоления стрессовой ситуации, а в некоторых случаях для изменения реакции на нее.

Новизна подхода заключается в изучении уровня стрессоустойчивости и выявлении корреляционных взаимосвязей с чертами личности человека и стилями его копинг-поведения.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности применения психологами Диспансера на практике как дополнительная информация для разработки мероприятий для работы со стрессом и выгоранием среди сотрудников.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (23 источника), 2 приложений. Текст работы иллюстрирован 5 таблицами и 2 рисунками. Основной текст работы изложен на 56 страницах.

Глава 1 Психологические аспекты изучения личностных черт, стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения работников медицинского учреждения

1.1 Теоретические подходы к изучению личностных черт

Отечественные и зарубежные психологи при рассмотрении структуры личности выделяют темперамент, характер, направленность и способности. Уникальное сочетание данных аспектов создает неповторимость человеческой индивидуальности [2].

Под темпераментом понимают устойчивое объединение индивидуальных особенностей, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности человека. То есть индивидуальные свойства, которые в наибольшей мере зависят от природных способностей человека [20]. Темперамент определяет скорость течения психических процессов, устойчивость эмоциональной сферы, а также степень волевого усилия. Это составляющая часть, основа формирования и развития характера человека [4].

Существует множество различных теорий, которых так или иначе объясняют механизмы работы темперамента. Условно все эти теории можно разделить на три основные группы: «гуморально-эндокринные, нейродинамические и конституциональные» [13].

Гуморально-эндокринная теория впервые была упомянута еще Гиппократом. Смысл ее заключается в том, что «принадлежность человека тому или иному типу темперамента обусловлена относительным преобладанием в организме одной из четырех жидкостей: кровь, слизь, желчь и черная желчь» [17]. Исходя из чего позже Галеном была предложена первая классификация видов темперамента. Используя корни греко-римских названий получил: холерик (от «хойле» – желчь), меланхолик (от «мелане

хойле» – чёрная желчь), флегматик (от «флегма» – слизь) и сангвиник (от «сангис» – кровь) [13].

Разработкой конституциональной теории занимались Э. Кречмер и У. Шедон. Они связывают свойства параметры психических механизмов со строением и функционированием человеческого организма. Как психолог и психиатр Э. Кречмер был поглощен проблемой предрасположенности людей к различному виду психозам. В процессе своей деятельности, сопоставляя вид психического расстройства с «особенностями телосложения и физическими данными пациентов, Э. Кречмер пришел к выделению трех типов конституции. Каждому типу соответствуют определенные черты темперамента и предрасположенности к определенным типам психических расстройств» [9]. В таблице 1 представлены выделенные Кречмером типы конституции с описанием соответствующего им телосложения и вида психического расстройства.

Таблица 1 – Типы темперамента и соответствующие им тип телосложения и вид психического расстройства

Тип телосложения, внешние признаки	Тип темперамента	Предрасположенность при расстройствах психики
Лептосоматик (астеник, от греч. слабый) – хрупкое худощавое телосложение, высокий рост, узкие покатые плечи, грудная клетка плоская, длинные руки, лицо вытянутое, острый угловатый профиль, длинный тонкий нос, покатый подбородок	Шизотимический – замкнутость, упрямство, ригидность установок, робкий, склонный к одиночеству, сложность в приспособлении к среде, склонность к абстракции, сдержанный внешне, рассудительный, чувствительный и ранимый	Шизофрения
Пикник (от греч. толстый, плотный) – тучный, невысокий рост, большой живот, расплывающееся туловище, круглая голова на короткой шее, широкое лицо, высокий выпуклый лоб,	Циклотимический - общительный, спокойный, добродушный, эмоциональный, отличается перепадами настроения, мягкий	Маниакально-депрессивный психоз

Продолжение таблицы 1

Тип телосложения, внешние признаки	Тип темперамента	Предрасположенность при расстройствах психики
часто двойной подбородок, склонен к облысению		
Атлетик (от греч. борьба, схватка) – крепкое телосложение, высокий или средний рост, хорошо развита мускулатура, широкие плечи и узкие бедра, сильно развита грудь, грубые руки, грубые черты лица, выпуклые лицевые кости, широкие брови, мощный подбородок, широкий тупой нос	Иксотимический – уверенный внешне, спокойный, сдержанный в мимике и жестах, стабильный, стремящийся к доминированию, склонный к приключениям и занятиям спортом, малоэмоциональный, мышление ригидное, трудно адаптируется к переменам обстановки	Эпилепсия

Э. Кречмер озвучивал также четвертый тип телосложения – диспластический (от греч. дис – плохо, пластас – сформированный), однако соответствующего ему типа темперамента не удалось определить [13].

В 1940 годах в США стала популярной новая концепция темперамента, автором которой является Уильям Шелдон. В его концепции темперамент и тело являются параметрами одного и того же объекта, которым в данном случае является человек, то есть. Структура тела определяет темперамент, который является его функцией. Однако ввиду сложности строения нашего организма и психики, зависимость эта не такая явная, поэтому и раскрытие взаимосвязи между психическими и физическими процессами требует выделение таких физических и психических характеристик, которые в максимальной степени определяют эту зависимость. Шелдон провел анализ строения тела человека и «пришел к понятию соматотипа (типа телосложения), которое можно описать тремя компонентами, каждый из которых можно было измерить объективно. Такие измерения он использовал по шкале семи разделов. Используя термины из биологии, были определены следующие названия этих трех параметров: эндоморфия, мезоморфия и

экторморфия. Соответствующий тип определяется в зависимости от преобладания того или иного компонента» [6].

Шелдон выделил следующие типы телосложения:

- эндоморфный тип (пищеварительный тип), для которого характерны округлые формы, пухлость, наличие большого живота, жир на плечах и бедрах, круглая голова и неразвитые мышцы, вялость и неразвитость конечностей. Если соотносить с классификацией Э. Кечмера, то это аналог Пикника. У эндоморфа выражена висцеротония (функциональное преобладание органов пищеварения) как тип темперамента, то есть склонность к общению, физической релаксации,
- мезоморфный тип (мышечный тип), отличается широкими плечами и грудной клеткой, крепкими руками и ногами, массивной головой, развитой мускулатурой и небольшим количеством жира, хорошей физической силой и устойчивостью. Аналог Атлетика по Кечмеру. Для мезоморфа характерна соматотония (функциональное и анатомическое преобладание двигательного аппарата) как тип темперамента, которая проявляется в агрессивной активности,
- эктоморфный тип (мозговой тип), которому свойственны высокий лоб и вытянутое лицо, длинные конечности, узкая грудная клетка и живот, отсутствие подкожного жира, вытянутый рост, плохо развитая мускулатура, хорошо развитая нервная система. Аналог Астеника по Кечмеру. Эктоморфное строение соответствует церебротонии (преобладание деятельности высших нервных центров) как типу темперамента, то есть наличие эмоционального резерва и когнитивного контроля [13].

В случаях, если интенсивность отдельных параметров выражена одинакова, Шелдон предлагает относить данного человека к среднему (смешанному) типу [6].

Нейродинамическая теория была разработана в процессе многолетних исследований И.П. Павлова, который и является основоположником данной

теории. И.П. Павлов доказал, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности и свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе. Павлов считал, что сочетание данных свойств и определяет темперамент как проявление типа высшей нервной деятельности в поведении. Важно отметить, что тип нервной системы является наследственным типом [8]. В таблице 2 представлено наглядное описание данной теории с точки зрения сочетания свойств нервной системы.

Таблица 2 – Соотношение типов темперамента с типами и особенностями нервной системы

Тип темперамента	Тип нервной системы	Особенности нервных процессов		
		сила	уравновешенность	подвижность
Сангвиник	живой	сильный	уравновешенный	подвижный
Холерик	безудержный	сильный	неуравновешенный	подвижный
Флегматик	инертный	сильный	уравновешенный	инертный
Меланхолик	слабый	слабый	неуравновешенный	подвижный или инертный

«Многочисленные взаимосвязи между свойствами темперамента и свойствами нервной системы были выявлены и в исследованиях В.М. Мерлина. По сути, одно и то же свойство темперамента обуславливается сразу несколькими свойствами нервной системы, и соответственно, одно и то же свойство нервной системы может влиять на несколько проявлений темперамента» [14].

В качестве формирующего темперамент механизма В.М. Русалов рассматривает общую конституцию, обозначая ее как целостную многоуровневую характеристику, которая включает в себя биохимический, нейрофизиологический и анатомо-морфологический уровни.

«Так или иначе, большинство отечественных и зарубежных исследователей сходятся во мнении, что темперамент это базовая, врожденная и устойчивая характеристика. Она же определяет все

разнообразие поведенческих реакций и проявлений человека. Темперамент как первооснова, которая определяет индивидуальные особенности человеческого поведения с самых первых дней жизни и является устойчивой на протяжении многих лет или всей жизни» [9].

Что же касается черт личности, для начала дадим определение самому понятию «личность». Существует великое множество определений, все они так или иначе говорят о том, что личность – это человеческий индивид, который является субъектом сознательной деятельности, обладает совокупностью социально значимых черт, свойств и качеств, которые реализует в общественной жизни. Чертами личности определяется характерное для конкретного человека поведение и мышление [22].

Основы теории личности, получившей название «теория черт» были заложены американским психологом Г.У. Олпортом. Черта в его теории определена «как нейропсихическая структура, которая способна преобразовывать множество функционально эквивалентных стимулов, а также стимулировать и направлять эквивалентные (в определенной степени устойчивые) формы адаптивного и экспрессивного поведения, то есть черта – это некая предрасположенность определенного поведения в широком диапазоне ситуаций» [11].

Согласно теории черт, «поведение человека относительно стабильно и не зависит от времени и контекста ситуаций. Черты личности – это психологические особенности, которые преобразуют большое количество эквивалентных ответных реакций» [11].

Исходя из данной теории, можно говорить о том, что «самые различные стимулы способны вызывать одинаковые ответные реакции, так же, как и множество реакций могут иметь одинаковое функциональное назначение (под реакциями мы понимаем чувства, интерпретации, действия, поступки, ощущения)» [11].

Главной составляющей теорией Г. Олпорта является «концепция эквивалентности стимула и реакций, которые объединены и опосредованы

определенной чертой. Развитию такой черты способствуют различные ситуации, которые воспринимаются человеком как равнозначные. Далее эта возникающая черта сама уже инициирует и пристраивает различные виды поведения, которые в конечном итоге эквивалентны в своих проявлениях данной черте. То есть, согласно теории Олпорта, черты личности являются генерализованными и достаточно устойчивыми, и они не связаны с небольшим числом специфических стимулов или реакций. Значительное постоянство поведения человека достигается путем достижения чертами личности сходства ответов на различные стимулы. Черта личности – это непосредственно то, что обуславливает устойчивые, постоянные, типичные для различных равнозначных ситуаций особенности человеческого поведения. Черты личности являются крайне важной и значимой составляющей личностной структуры человека» [14].

Г. Олпорт разделял черты общие (измеряемые или узаконенные) и индивидуальные (морфологические), указывая на их различие. Под общими чертами подразумеваются любые характеристики, которые присущи большому количеству людей в рамках определенной культуры, имея в виду то, что члены какой-то определенной культуры испытывают на себе похожие социальные и эволюционные воздействия. Именно поэтому у этих группы людей происходит развитие сравнимых по определению моделей адаптации.

Что же касается индивидуальных черт, тут говорим о тех «характеристиках человека, которые невозможно сравнить с другими людьми. То есть о «подлинных нейропсихических элементах, которые управляют, направляют и мотивируют определенные виды приспособленческого поведения». Индивидуальные черты уникальны для каждого конкретного индивида, именно они наиболее часто отражают его личностную структуру» [11].

В более поздних работах Олпорта черты получили название диспозиций, среди которых он выделил три типа: кардинальные, центральные и вторичные.

Кардинальной диспозицией или как ее еще называют главной страстью, наделены далеко не все люди, а точнее очень немногие. Она буквально пронизывает человека, сводя к ее влиянию почти все его поступки. Это в высшей степени генерализованная диспозиция, которая не может остаться незамеченной. Ее яркими представителями являются Жанна д'Арк, Дон Жуан и прочие подобные личности.

Строительными блоками индивидуальности Олпорт назвал центральные диспозиции. Это те тенденции в поведении человека, которые достаточно просто узнаются окружающими и часто упоминаются в резюме и характеристиках (например, всем известные пунктуальность, коммуникабельность, ответственность). Однако количество центральных диспозиций, с помощью которых можно описать человека, на удивление мало и достигает от пяти до десяти единиц.

«В противовес заметным центральным, существуют менее заметные, менее устойчивые, не столь обобщенные черты, так называемые вторичные диспозиции. К ним можно отнести предпочтения в одежде и еде, цветовые предпочтения, ситуационно обусловленные характеристики, какие-то особые установки. Данные диспозиции менее пригодны для описания личности. Чтобы обнаружить данный вид диспозиций необходимо достаточно хорошо знать человека» [11].

В развитии факторного подхода личности Р. Кеттел определил два вида черт, назвав их порождающими (или первичными) и поверхностными (соответственно вторичные). «Порождающие включают в себя конституциональные, то есть обусловленные генетически, и характерологические, это те, которые развиваются под влиянием внешней среды, социума, условий жизни. Подход Кеттела подразумевает разделение черт на три группы: темпераментные черты, то есть способности, динамические черты, которые являются мотиваторами человеческого поведения, в том числе направленность и интересы личности» [15]. Эти группы черт в конечном итоге взаимосвязаны и образуют единую систему,

которая состоит из 16 личностных факторов, которые имеют противоположные полюсы:

- открытость – замкнутость;
- развитое мышление – ограниченное мышление;
- эмоциональная стабильность – эмоциональная неустойчивость;
- независимость – податливость;
- беспечность – озабоченность;
- сознательность – беспринципность;
- смелость – застенчивость;
- чувственность – твердость;
- подозрительность – доверчивость;
- мечтательность – практичность;
- утонченность – простота;
- склонность к чувству вины – спокойная самоуверенность;
- радикализм – консерватизм;
- самостоятельность – зависимость от группы;
- самоконтроль, сильная воля – недостаток самоконтроля, индифферентность;
- внутренняя напряженность – внутренняя расслабленность.

«Перечисленные факторы являются факторами первого порядка, определенное сочетание которых образуют более сложную структуру, так называемые факторы второго порядка. К ним относятся: экстраверсия – интроверсия, тревожность – приспособленность, cortertia-pathemia (живость коры головного мозга), покорность – независимость. «По принципам координации (взаимодействие факторов первого порядка на паритетных началах) и субординации (взаимодействие факторов первого и второго порядков) происходит объединение отдельных факторов в некую целостную структуру» [15].

Г. Айзенк разработав свою теорию, за основу типологизации личности взял соотношение трех психодинамических свойств человека: экстраверсия –

интроверсия, нейротизма (говоря об эмоциональной стабильности) и психотизма (степени реактивности). Исходя из генетической и конституционной обусловленности психодинамических свойств, можно говорить о том, что все свойства личности, начиная от черт характера и заканчивая политическими и социальными убеждениями, генетически и конституционно детерминированы. Таким образом, согласно учениям Г. Айзенка, психодинамические свойства являются генотипическим ядром каждого свойства. От социальных же условий зависят только проявления каждого конкретного свойства личности [14].

Советский психолог К.К. Платонов предложил свою концепцию динамической структуры личности, согласно которой структура эта формируется в процессе взаимодействия четырех групп качеств: биологически обусловленных особенностей личности, особенностей отдельных психических процессов, опыта личности, а также социально обусловленных качеств личности. Под биологически обусловленными особенностями автор подразумевает тип темперамента и нервной системы, физические недостатки, а также различные болезненные отклонения и задатки [14].

Данные группы качеств тесно между собой взаимосвязаны, и доминирующее влияние несомненно остается за социальной стороной личности, а конкретно ее мировоззрением, направленностью, идеалами, стремлениями, эстетическими и моральными качествами, потребностями, ценностями и интересами человека. Платонов отмечает, что изменениям личность подвержена как в процессе исторического, так и в процессе индивидуального развития. Личностью человек становится в процессе своего развития, через усвоение общественно-исторического опыта человечества [1].

С точки зрения Б.Г. Ананьева, в отличии от его коллег, «в структуре личности учитываются далеко не все психофизиологические функции, состояния и процессы. Как и не все социальные роли, установки и

ценностные ориентации в нее входят. В структуре личности по Ананьеву учитываются свойства индивида, опосредованные социальными свойствами личности и актуальные для ее поведения» [1]. Мировоззрение личности, ее жизненную направленность, общественное поведение и отношение к себе определяют статус и социальные функции, в частности роли, мотивация поведения, ценностные ориентиры, а также структура и динамика отношений [1].

1.2 Теоретические аспекты изучения стресса

В связи с увеличением количества факторов, вызывающих стресс в современном мире, вырос и интерес к изучению стресса. Разные аспекты стресса являются предметом изучения не только психологии, но и медицины, физиологии, социологии и прочих наук о здоровье.

«Сам термин «стресс» (от англ. stress – нажим, давление, напряжение, усиление) был заимствован из техники, там это слово используется для обозначения некой внешней силы, прилагаемой к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или же постоянное изменение структуры некоего объекта» [3].

Разработкой теории стресса в 1926 году занимался канадский ученый, биолог Ганс Селье. Рассматривая стресс с физиологической точки зрения, Селье определил стресс как неспецифическую реакцию организма на любое предъявленное к нему требование или неблагоприятное стрессовое воздействие. Эту совокупность реакций он назвал «общим адаптационным синдромом» или сокращенно GAS – «general adaptation syndrome» [21].

Позже это понятие стало использоваться для определения состояний человека в разных экстремальных условиях на биохимическом, физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Термином «общий адаптационный синдром» объединен широкий круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями неблагоприятных

воздействий окружающей среды, конфликтов, сложной трудовой деятельности, опасными ситуациями и прочие факторы.

Рассматривая понятие «неспецифической» реакции организма, обозначим тот факт, что типовая реакция может быть вызвана воздействиями или стрессорами, включающими также и позитивные факторы, как, например, элементарно новые события в жизни человека.

В своей теории Г. Селье определил три стадии GAS, каждая из которых имеет взаимосвязь с изменениями в нервном и эндокринном функционировании. Это стадии тревоги, сопротивляемости и истощения [21].

Для стадии тревоги характерна мобилизация адаптационных возможностей человеческого организма, это его ответ на стрессовое воздействие, при котором происходит выброс адреналина. То есть, организм сталкивается с определенным возмущающим фактором окружающей среды и всяческими способами старается приспособиться к нему. В случае чрезвычайно сильного уровня стрессора, возможен крайне тяжелый исход адаптации, то есть возможно наступление смерти. Если же стрессор достаточно умеренный, то сопротивляемость организма этому стрессору нарастает. Признаками фазы тревоги являются прерывистое и ускоренное дыхание, ком в горле, сердцебиение учащается, артериальное давление увеличивается, зрачки расширяются, мышцы напрягаются, то есть тело готовится к немедленным действиям. Также эту стадию называют стадией мобилизации

В ситуациях, когда сила стрессора вполне соответствует адаптационным возможностям организма, наступает стадия сопротивления, на которой признаки тревоги уже пропадают. На данной стадии уровень сопротивляемости организма стрессору достигает уровня значительно выше нормальной.

Если же умеренной силы стрессоры действуют на человека длительное время, то адаптационные резервы организма заканчиваются и тогда наступает стадия истощения. В данных условиях люди становятся наиболее

подвержены различным заболеваниям. Здесь снова появляются признаки тревоги, их выраженность растет и теперь они становятся необратимыми, в конечном итоге это может привести к летальному исходу [23].

Также Селье выделил два вида стресса – эустресс и дистресс.

Эустресс – тот стресс, который вызван положительными эмоциями. Он благоприятный, несильный, мобилизует организм, а также повышает его функциональные резервы.

Дистресс – противоположность эустрессу, негативный тип стресса. С ним организм не в состоянии справиться, и как результат происходит истощение защитных сил организма, что может быть причиной развития тяжелых заболеваний [18].

Теория Г. Селье считается наиболее точной и распространенной, несмотря на некоторые недочеты. Эта теория дала начало изучению вопросов стресса во многих научных областях.

Так, Макграт, например, считает, что стресс – это существенный дисбаланс между требованием и возможностью прореагировать в условиях, в которых неспособность исполнения требования ведет к важным последствиям [21].

С. Фолкман и Р. Лазарус рассматривают стресс как некую связь между человеком и средой, которая в свою очередь оценивается как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая его благополучие опасности. Соответственно, это привлекает внимание к процессам, посредством влияния которых люди оценивают свою среду как стрессовую. В это же время происходит отвлечение от оценки характера самих факторов стресса. Данными постулатами известен транзакционный подход [21].

Б. Кокс говорит о том, что «стресс можно определить как психологическое состояние, которое является частью более широкого процесса взаимодействия между индивидуумами и их рабочей средой и отражает этот процесс» [10].

В.В. Суворова считает стресс функциональным состоянием организма, которое возникает под воздействием на внешние негативные воздействия на его психические функции, а также нервные процессы или в целом деятельность периферических органов [23].

Близок к ней в определении стресса доктор медицинских наук П.Д. Горизонтов, в работах которого стресс является общей адаптивной реакцией организма в ответ на угрозу нарушения гомеостаза [23].

Таким образом, мы видим, что психологическому стрессу как самостоятельной научной проблеме уделяется значительное количество внимания, проведено великое множество научных исследований, написаны тысячи статей, учебников и прочих научных трудов. Отметим, что помимо термина «психологический стресс» в научной литературе также можно встретить понятие «эмоциональный» или же «психоэмоциональный стресс» [23].

В своих работах Л.А. Китаев-Смык, Г.Н. Кассиль «под термином «эмоциональный стресс» понимают обширный круг изменений поведенческих и/или психических проявлений. Сопровождаются они ярко выраженными неспецифическими изменениями электрофизиологических, биохимических показателей и некоторыми другими реакциями организма» [10].

«Российский психиатр Ю.А. Александровский эмоциональный стресс рассматривает с точки зрения напряжения барьера психической адаптации, а патологические последствия этого стресса есть его прорыв» [23].

В рассмотрении вопросов стресса «важным фактором стоит отметить стресс профессиональный, который представляет собой феномен, выражающийся в физических и психических реакциях организма на негативные ситуации, возникающие и связанные с процессом трудовой деятельности человека» [23]. С точки зрения классификации профессионального стресса можно рассматривать его и по степени детализации и исходя из концептуальности подходов.

Деление профессионального стресса на информационный, эмоциональный и коммуникативный было предложено Н.В. Самоукиной. «Информационный стресс связан с недостатком или же переизбытком информации, которая поступает работнику. Особенно часто его возникновение связано с ситуацией цейтнота, то есть когда жестко ограничено время и усиливается он при высокой ответственности задания» [23]. Эмоциональный стресс связан с возникновением у работника чувства реальной или предполагаемой угрозы в профессиональной среде. Коммуникативный стресс связан с проблемами построения делового общения в коллективе [23].

Среди работников управленческого профиля различают шесть основных стрессовых источников:

- режим трудовой деятельности, в рамках которого стресс могут вызывать неблагоприятные условия труда, высокая интенсивность нагрузок, ограниченность во времени и прочее;
- ролевая позиция работника в коллективе, источникам стресса при которой могут быть различные ролевые конфликты, ограниченность полномочий, повышенная ответственность и тому подобное;
- среди коммуникативных факторов наиболее стрессовыми выделяют взаимоотношения с руководителями, коллегами и подчиненными, сложности в делегировании полномочий;
- стресс также вызывают трудности в построении карьеры, куда относят неадекватный уровень притязаний, отсутствие успеха в профессиональной деятельности, отсутствие карьерного роста или наоборот слишком быстрое или медленное продвижение по карьере, опасение увольнения;
- психологический климат и факторы, связанные с организационной структурой такие как несоответствие ожиданий работника реальной корпоративной культуре организации, ограничения в свободе действий,

отсутствие условий для психологического комфорта и прочие факторы;

– прочие внеорганизационные факторы также являются стрессовыми для работника. К примеру, конфликты и проблемы в семье по причине сильной загруженности работника, карьерных притязаний, материальных проблем, неспособность разделять рабочие моменты от бытовых и невозможность отключаться от рабочих процессов в моменты отдыха [23].

Все факторы производственного стресса условно можно разделить на факторы, которые в меньшей степени или совсем не зависят от самого работника (объективные факторы) и те, которые напрямую связаны и зависят от личности сотрудника (субъективные факторы). К объективным факторам можно отнести вредные условия производственной среды, тяжелый условия труда и форс-мажор. Важно отметить, что существуют определенные виды профессиональной деятельности, которые в силу своих особенностей предполагают наличие стрессогенных факторов. Эти факторы способствуют развитию биологического стресса, который в дальнейшем может привести к стрессу психологическому [23].

В качестве примеров неблагоприятных условий труда, которые способствуют развитию профессионального стресса, можно рассматривать интенсивный темп деятельности, значительную продолжительность рабочей смены, «рваный» темп работы, повышенный уровень ответственности и высокие физические нагрузки. К данным профессиям относят врачей скорой помощи, сотрудников МЧС, военнослужащих и прочие профессии [21].

Возникающие форс-мажорные (чрезвычайные) ситуации могут иметь различный характер и масштаб в зависимости от специфики и области труда, но в любом случае являются дополнительными факторами возникновения стресса [23].

При рассмотрении субъективных факторов производственного стресса выделяют межличностные и внутриличностные стрессовые ситуации.

Межличностные, их еще называют коммуникативные, характерны при коммуникации с подчиненными, коллегами и вышестоящим руководством, таким образом любой руководитель так или иначе является источником стресса для подчиненных. Напряжение работников может быть вызвано завышенными требованиями руководителя, чрезмерным контролем или же напротив, отсутствием конкретных указаний и инструкций от начальника, его грубого или неуважительного отношения к подчиненным. Для руководителя в свою очередь его сотрудники являются источником стресса по причине отсутствия или чрезмерной инициативности, лени, некомпетентности, неисполнительности, безответственности и прочим причинам [19].

Что касается внутриличностных стрессов, то они могут быть личностного характера и стрессы, связанные с проблемами с физическим и соматическим здоровьем человека. В стресс могут вгонять нехватка знаний и умений, неуверенность в своих способностях и отсутствие навыков и опыта (так называемый стресс новичка), также значимый стресс работнику доставляет чувство несоответствия уровня вознаграждения труда затраченным на него усилиям. Стрессы личностного характера имеют под собой причины неспецифического характера и возникают у представителей любых профессий. Наиболее частыми примерами стрессами личностного характера является неуверенность в себе, нестабильная самооценка, страх чего-то нового, ошибок, неудач, отсутствие мотивации, страх за будущее и неизвестность и так далее. Также сюда можно отнести и физическое состояние работников [19].

Ввиду специфических особенностей профессий работников медицинских учреждений, их стресс может быть вызван следующими факторами:

- высокий уровень ответственности за здоровье и жизнь пациентов;
- продолжительное нахождение при проживании негативных эмоций пациентами – боль, отчаяние, страдание, разочарование, раздражение и

злость и прочие. Как бы то ни было, находясь в окружении подобного набора чувств и переживаний, невозможно оставаться хладнокровным и спокойным;

– нестабильный, а порой и «рваный» график работы с дежурствами по ночам и сутками напролет, с экстренными вызовами негативно сказываются на естественных биологических ритмах труда и отдыха, снижая адаптационные способности человеческого организма;

– несоответствующий степени загруженности и ответственности уровень заработной платы, что порой вызывает чувство неудовлетворения своей профессией. Однако стоит отметить, что данный фактор не является определяющим, поскольку в современных реалиях многие регионы нашей страны могут предложить работникам медицины достойные оплаты их труда. А как показывают различные социальные опросы, существуют «врачи по призванию», для которых вопрос оплаты труда не столь важен [23].

Диапазон симптомов стресса работников медицинских учреждений достаточно широкий и варьируется от легкого раздражения и высокой утомляемости до невротических и психосоматических расстройств.

Отмечается, что большое значение имеет на реакции имеет тип высшей нервной деятельности (ВНД), а также определенные черты личности. Так, например, меланхолику наиболее свойственно состояние уныния и беспокойства по тому или иному поводу, в то время как для холерика наиболее ожидаем агрессивный стиль поведения, в том числе в общении с пациентами и коллегами [23].

Профессиональный стресс, как пишет психотерапевт и исследователь стрессов В.А. Винокур, это в первую очередь следствие снижения мотивации, а профессиональное выгорание наряду с высокой увлечённостью своей работой два полюса во взаимоотношениях человека с профессией. Профессиональная деформация, которая со временем развивается у медицинских работников часто является причиной профессионального

выгорания, которое в конечном итоге негативно сказывается на взаимодействии врач – пациент, нередко нарастает скрыто-агрессивное отношение к пациентам. Разумеется, все это имеет свои нежелательные результаты, когда дискомфорт испытывают обе стороны [5].

Одним из негативных последствий недоброжелательного поведения работника медицинского учреждения по отношению к пациенту может стать развитие у последнего ятрогении (от греч. «iatros» – врач и «gennem» – порождать) – «нарушение здоровья или усиление уже имеющихся нарушений в работе организма человека в результате действий медицинского персонала. То есть поведение врача напрямую может сказаться на состоянии здоровья пациента. Причем ятрогении бывают как соматические, так и психологические» [23].

«Говоря о соматических проявлениях имеют в виду вред, который врач может нанести прямым воздействием на организм, как то: оперативное вмешательство, некорректно проведенное обследование или неверно назначенные медикаменты. В случае с психологическими ятрогениями имеет место воздействие на сознание человека. Здесь можем говорить о неправильно понятых словах врача, необоснованные или проведенные неквалифицировано какие-либо манипуляции, те же ошибочные назначения и прочее. И это тот же психоэмоциональный стресс» [23].

«Приведём примеры наиболее часто встречающихся ятрогений:

- некорректно проведенное медицинское просвещение, переоценивающее опасность каких-либо факторов для человеческого здоровья (определенная пища, курение, гиподинамия, профессиональные вредности и так далее);
- преувеличение, нагнетание и непрофессиональная расшифровка выявленных при медицинских и профилактических осмотрах изменений в организме человека, относившим себя к здоровым;
- неправильное разъяснение пациенту особенностей, характера проявления и передачи наследственных заболеваний;

- информирование человека о наличии у него смертельного заболевания;
- чрезмерное внимание врача на неблагоприятных возможных исходах оперативных вмешательств, диагностических и исследовательских процедурах, приема лекарственных препаратов;
- неуважительное, небрежное, отталкивающее поведение медицинских работников по отношению к пациентам;
- умышленное или неумышленное раскрытие медицинской тайны третьим лицам;
- открытый доступ нежелательным посетителям к больным в стационаре;
- чувство беспомощности и зависимости у тяжелых лежачих больных;
- дискомфортные с точки зрения этического, а порой и религиозного подхода некоторые процедуры и манипуляции (клизмы, колоноскопия, вынужденное обнажение и тому подобное)» [23].

Данное ятрогенное воздействие происходит чаще автоматически, независимо от желания медицинского работника, поэтому он не в полной мере может отслеживать возможные последствия своих слов и действий на пациента. Здесь мы можем говорить о невольном внушении как более авторитетного человека, и внушение это может быть патогенным. Обращаясь к медицинским работникам, человек доверяет им свои здоровье, а порой и саму жизнь, поэтому очень внимательно следит за речью, действиями и назначениями врача. В связи с этим работникам медицинских учреждений необходимо следить за тем, что и как они говорят, обдумывая свои слова и поступки [23].

1.3 Теоретические аспекты изучения стилей копинг-поведения

Относительно новое понятие «копинг» в отечественной литературе появилось от иностранных коллег. Происходит это понятие от английского «соре» – преодолевать. Разные авторы истолковывают этот термин по-разному, в отечественной же психологии под копингом понимают совладающее, адаптивное поведение при всевозможных психологических преодолениях, стрессовых ситуациях. Вообще, вопрос копинга начал изучаться еще в 40-50 годах прошлого столетия, поэтому определений этого понятия имеется достаточное количество [12].

Однако все разнообразие определений сходится к одному – копинг – это вид поведения человека и как любое поведение, его можно анализировать по следующим параметрам:

- зависимость от ситуации здесь и сейчас (локус контроля);
- спонтанность – намеренность;
- устойчивость – изменчивость [3].

Любое копинг-поведение происходит в какой-то определенной ситуации, которая является стрессовой для конкретного человека. Иначе говоря, запускается копинг самой ситуацией, а завершается в том моменте, когда эта ситуация перестает быть значимой и утрачивает свою силу как раздражитель [16].

Вариантов классификации стилей копинг-стратегий множество. «Чаще всего при типизации копинга за основу берут модели стресса и копинга Р. Лазаруса, который говорит о том, что различия в стилях копинга зависят от восприимчивости и сопротивляемости личности. То есть от тенденции реагировать на определенные ситуации с большей степенью стресса и от наличия у человека внутренних источников, помогающих противостоять стрессовым ситуациям» [7].

Психолог Ч. Карвер, руководствуясь взглядами Лазаруса, выделил 12 стилей копинга и положил их в основу своего опросника COPE:

- активный копинг, при котором происходит концентрация усилий на решении ситуации, в которой человек оказался;
- подавление конкурирующей деятельности, то есть откладываются все другие дела, концентрация происходит на проблеме и при этом для ее решения привлекаются другие люди;
- планирование как попытка найти стратегию и пути решения проблемы, рассматривая ее с разных сторон, возможно подключая к этому методы рациональной терапии;
- самообладание, при котором происходит остановка, прекращение суеты и спешки и оценка того, какие дальнейшие действия могут усилить стресс и спровоцировать ситуацию и, соответственно, дальнейшее изменение поведения;
- использование социальной поддержки как дополнительный ресурс в проживании проблемной ситуации и получения совета от авторитетного или близкого человека;
- позитивный настрой и поиск чего-то хорошего в сложившейся ситуации;
- религия как дополнительная опора и источник решения проблемы «на все воля Божья»;
- принятие реальности и происходящего вокруг. Как форма принятия рассматривается смена своих позиций и установок;
- отказ поверить в случившееся и отрицание происходящего;
- поведенческий выход, который заключается в прекращении любых попыток справиться с проблемой и переключении на другую деятельность;
- использование юмора, превращая проблемную ситуацию в шутку;
- самоотвлечение и срочное переключение на любой другой вид деятельности [7].

Для определения тех или иных копинг-процессов разработаны разные физиологические, эмоциональные, поведенческие и социальные корреляторы, использовать которые возможно, как в реальной жизни, так и в лабораторных условиях.

С точки зрения успешности преодоления стрессовой ситуации различают эффективные и неэффективные стили копинг-поведения. По результату воздействия на проблему бывает активное и пассивное копинг-поведение. Активным считается целенаправленное поведение, которое устремлено на устранение или избегание угрозы (бей или беги) и предназначено для изменения возникшей стрессовой ситуации. В то время как поведение при преодолении стресса, направленное на снижение эмоционального напряжения раньше, чем изменится сама ситуация, считается пассивным копинг-поведением [23].

Так, психологами Н.С. Эндлером и Д.А. Паркером было выделено три стиля копинг-поведения:

- копинг, ориентированный на решение задачи;
- копинг, ориентированный на эмоции;
- копинг, ориентированный на избегание [23].

Исходя из вышесказанного, можем говорить о том, что в процессе преодоления стресса человеком совершаются попытки в трех направлениях:

- воздействовать непосредственно на проблему, изменив или устранив ее;
- взглянуть на проблему с другой точки зрения, изменив к ней свое отношение, тем самым уменьшая интенсивность ее воздействия;
- облегчить воздействие проблемы, отвлекаясь на что-то (физические нагрузки, общение с близкими), или же прибегая к дополнительным средствам ухода от реальности (алкоголь, транквилизаторы, наркотики и прочие средства).

Считается, что роль копинга заключается в регуляции эмоций и управлении проблемами, которые вызывают стресс. В случае регуляции эмоций совладание представляет собой эмоциональные и когнитивно – поведенческие усилия, при помощи которых человек старается уменьшить эмоциональное напряжение. Во втором же случае все действия направлены непосредственно на решение стрессовой ситуации. Как правило, обе указанные функции имеют место быть в различных стрессовых ситуациях, соотношение их будет зависеть от оценки ситуации ее участником. Например, в случае восприятия возникшей проблемной ситуации как принципиально изменяемой, используется копинг, ориентированный на решение задачи. Если ситуация воспринимается как неуправляемая, включаются стратегии, ориентированные на эмоции [23].

Глава 2 Исследование личностных черт, стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения медицинских работников Диспансера

2.1 Краткая характеристика базы исследования и применяемых методик

В первой главе представлены теоретические аспекты, которые нашли свое применение в процессе исследовательской работы.

В ходе проведения исследований стояла задача изучить личностные черты, уровень стрессоустойчивости и возможные стили копинг-поведения сотрудников Диспансера.

С целью определения гипотез исследования было проведено пилотажное исследование, в котором приняло участие 5 медицинских работников учреждения.

В ходе проверки гипотез исследуемым было задано по три вопроса:

- испытываете ли вы стресс и как часто?
- каким образом и какими методами вы справляетесь со стрессом?
- что по вашему мнению более всего вызывает у вас стрессовое состояние стресса?

Полученные результаты показали, что стрессу подвержены все участники опроса и стрессовое состояние достаточно частое для них явление. Ответы на второй вопрос включали в себя те или иные занятия, отвлеченные от непосредственно трудовой деятельности, как то: физическая нагрузка в спортивном клубе, бассейне, занятия хобби, посещение бани, приготовление еды, занятия с детьми, прогулки и встречи с друзьями. Среди причин стресса указаны семейные проблемы и конфликты, а также разногласия с коллегами и руководством, низкая заработная плата и отсутствие возможности полноценного отдыха.

Благодаря проведенному исследованию можно сделать вывод о возможности саморефлексии состояния сотрудниками Диспансера, поскольку в их сознании достаточно четко и объёмно представлены и стресс,

и факторы, его вызывающие. Ответы на второй вопрос говорят о том, что помимо рефлексии, испытуемые могут самостоятельно справляться со стрессом и усталостью, то есть их активность и жизнедеятельность находятся под контролем, несмотря на множество раздражающих факторов. На основании чего можно сделать вывод о наличии у испытуемых определенного уровня развития стрессоустойчивости. И с большой вероятностью, уровень стрессоустойчивости основывается на определенных личностных качествах человека, которые позволяют отрегулировать весь спектр возникающих переживаний.

Таким образом, благодаря проведенному пилотажному исследованию поставленные ранее гипотезы нашли свое подтверждение.

Была запланирована следующая программа исследования.

Первый этап: при помощи определенных методов и методик выполнено исследование и описание выявленных личностных характеристик, уровня стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения выборки участников.

Второй этап: выявление взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и личностных черт испытуемых.

Третий этап: выявление взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения испытуемых.

В качестве исследовательской базы выбраны медицинские работники Диспансера. Общее количество 25 человек, все с высшим медицинским образованием.

Для проведения работы по указанным выше гипотезам применены следующие методы:

Для исследования личностных свойств и особенностей исследуемых используется комбинированный личностный опросник (далее КЛО). Данный опросник разработан Г.Е. Леевиком на основе 16-ти факторного личностного опросника Кеттелла и дополнен шкалами семейных и производственных

отношений. На основе полученных результатов будет определен психологический портрет исследуемых по 25 параметрам.

Данные параметры сгруппированы по следующим направлениям:

- свойства и типы темперамента,
- эмоциональная сфера,
- волевая сфера,
- интеллектуальная сфера,
- коммуникативная сфера,
- мотивационная сфера,
- межличностные отношения.

Для выявления стрессоустойчивости испытуемых использован бостонский тест на стрессоустойчивость. Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. В данном опроснике 20 утверждений, по результатам ответов на которые можно определить особенности переживания стресса человека, степень его самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых ситуациях.

С целью выявления стилей копинг-поведения применялась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой). Опросник включает в себя перечень заданных реакций на различные стрессовые ситуации, на основании выбора тех или иных реакций определяются ведущие копинг-стратегии в стрессовых ситуациях.

Для обработки полученных результатов использованы методы математической статистики, в частности, корреляционный анализ. Для анализа применен метод линейной корреляции Пирсона.

Коэффициент корреляции вычисляется по формуле:

$$r = \frac{\sum(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 \sum(y-\bar{y})^2}},$$

где x , y – частные значения переменных, Σ – обозначение суммы, а \bar{x} , \bar{y} – средние значения тех же самых переменных.

В качестве пространства для проведения тестирования использован обучающий класс Диспансера, индивидуальные беседы с медицинскими работниками проводились в кабинете психолога.

2.2 Исследование личностных черт, уровня стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения работников Диспансера

Результаты исследований, полученных на основании обработки данных с применением КЛЮ и Бостонского теста на стрессоустойчивость, представлены в таблице 3 и таблице А.1 (Приложение А).

Таблица 3 – Выраженность личностных качеств работников Диспансера

Шкала	Степень выраженности				
	Очень низкие оценки	Низкие оценки	Средние оценки	Высокие оценки	Очень высокие оценки
Стрессоустойчивость	-	4	76	20	-
Коммуникативные свойства личности					
А. Замкнутость-открытость в общении	56	24	8	8	4
Н. Сдержанность – активность в контактах с людьми	4	24	52	16	4
Q2. Конформность – неконформность	-	12	68	16	4
Л. Доверчивость – подозрительность по отношению к другим людям	16	24	40	20	-
Н. Простота – изощрённость поведения в обществе	36	36	24	4	-
Эмоциональные свойства личности					
Ф. Бедность – богатство эмоциональных реакций	44	32	16	8	-
І. Низкая – высокая эмоциональная чувствительность	52	20	28	-	-

Продолжение таблицы 3

Шкала	Степень выраженности				
	Очень низкие оценки	Низкие оценки	Средние оценки	Высокие оценки	Очень высокие оценки
О. Уверенность – неуверенность в себе	52	16	16	8	8
Q4. Расслабленность – напряжённость	44	16	28	8	4
Волевая сфера личности					
С. Неуравновешенность – контроль эмоциональных реакций	20	24	20	32	4
Г. Низкая – высокая дисциплинированность	20	24	20	32	4
Q3. Низкий – высокий самоконтроль	-	16	16	56	12
Е. Подчинённость – доминантность при поведении в группе	-	8	76	16	-
Интеллектуальная сфера личности					
В. Низкий – высокий логический интеллект	-	8	48	40	4
М. Практичный – мечтательный стиль мышления	24	16	44	16	-
Q1. Консерватизм – стремление к новому	16	20	52	12	-
Шкала	Степень выраженности				
	Очень низкие оценки	Низкие оценки	Средние оценки	Высокие оценки	Очень высокие оценки
Мотивационная сфера личности					
УП. Низкий – высокий уровень притязаний	8	16	36	36	4
УЦ. Уровень целей	4	12	28	16	40
Система отношений					
ОР. Неудовлетворительное – удовлетворительное отношение к работе	-	16	60	24	-

Продолжение таблицы 3

Шкала	Степень выраженности				
	Очень низкие оценки	Низкие оценки	Средние оценки	Высокие оценки	Очень высокие оценки
ОК. Психологический климат в коллективе	-	60	28	12	-
ОН. Удовлетворённость отношениями с непосредственным начальником	8	12	44	28	8
ОС. Психологический климат в семье	4	4	20	48	24
Психодинамическая сфера личности					
Э. Интроверсия – экстраверсия	12	52	20	12	4
Тр. Низкая - высокая тревожность	-	16	48	32	4
Р. Пластичность – ригидность	8	24	56	12	-

Графическое изображение данных, полученных в результате применения психодиагностических методик, представлено на рисунках 1, 2.

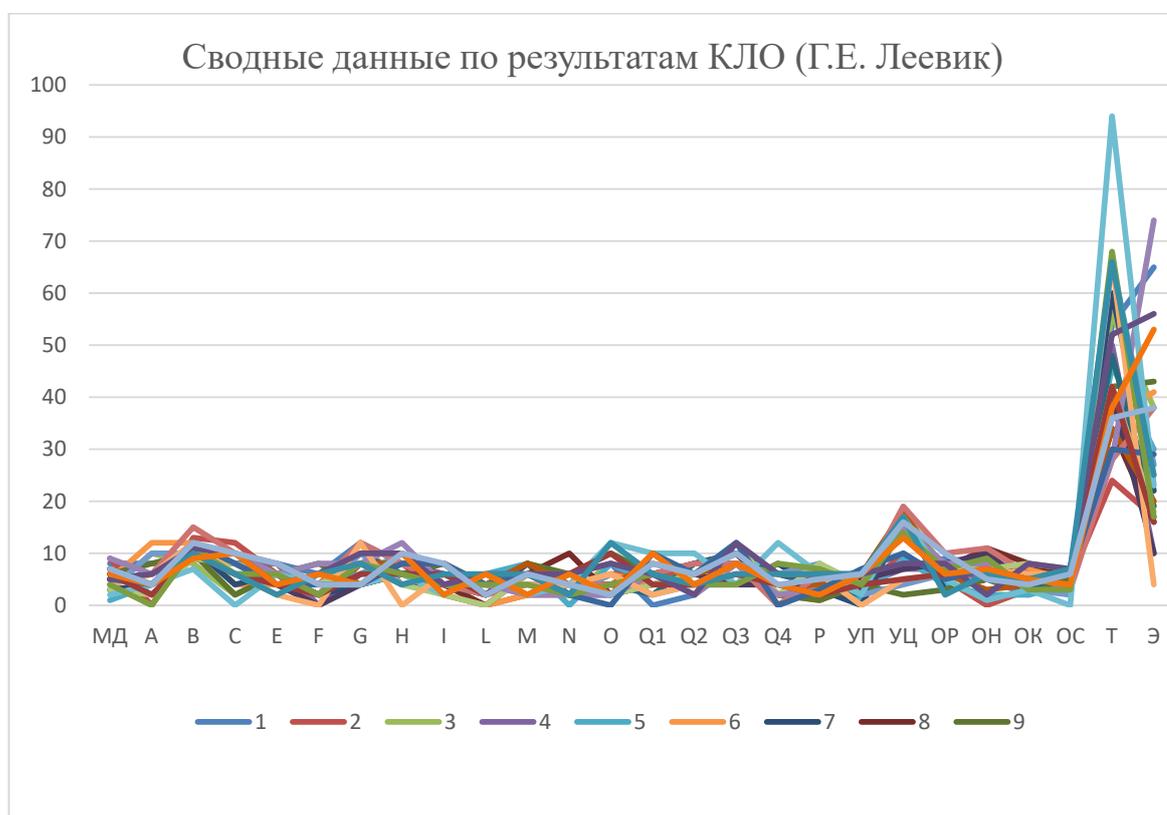


Рисунок 1 – Сводные данные по результатам КЛЮ



Рисунок 2 – Уровень стрессоустойчивости работников Диспансера по результатам бостонского теста

Ниже приведем описание личностных черт опрашиваемой группы на основании данных, указанных в таблицах.

Коммуникативные свойства личности.

Баллы по шкале А отражают имеющуюся у человека меру общения. Очень низкие баллы по шкале А по результатам исследования (56%) говорят об очень низкой степени общительности, замкнутости, неразговорчивости опрашиваемых сотрудников Диспансера. Такие люди не любят много говорить, выступать на публике для них очень энергозатратно. В коллективе ведут себя обособленно, а порой и отчужденно.

Свойство по шкале Н – активность в социальных контактах – связывают с чувствительностью вегетативной нервной системы к угрозе и указывают на его наследственную обусловленность. По данным исследования средние баллы (56%) говорят о том, что испытуемые в большей степени придерживаются той меры социальной активности, которая принята в данном социуме. То есть наблюдается соблюдение социальных норм и правил, следование регламентам и нормативной документации. Нельзя говорить о робости и застенчивости, так же, как и отсутствует чрезмерная

смелость и высокая контактность. Данное поведение вполне соизмеримо со спецификой учреждения.

Оценки по шкале Q2 характеризуют свойство человека изменять свое поведение под влиянием других людей, мнений для того, чтобы оно соответствовало мнению окружающих, а также приспособленческие характеристики личности к требованиям социума. Данное свойство получило название конформность. По данным опроса уровень конформности коллектива Диспансера на среднем уровне (68%). То есть уровень поведения зависит от контекста и ситуации. Соответственно, отсутствует зависимость от мнения окружающих, однако и ярко выраженных индивидуалистов также не наблюдается.

По шкале L можно судить об уровне доверчивости или же подозрительности. Данные черты личности зависят в большей степени от семейного воспитания, условий жизни и содержания трудовой деятельности. Часто чрезмерная подозрительность является результатом прошлого негативного опыта предательства и неудач. Средние показатели по данной шкале (40%) говорят о том, что среди респондентов нет чересчур доверчивых или же подозрительных людей. Более того, результаты с самым высоким уровнем подозрительности отсутствуют. Можно сделать вывод о достаточно комфортном общении коллектива в плане уровня доверия, что благоприятно сказывается на уровне стрессоустойчивости.

Рассматривая результаты исследования по шкале N, увидим уровень простоты или же изощренности поведения человека в обществе. На развитие данной черты влияет социальная микросреда и в первую очередь значимым является влияние семьи. Очень низки и низкие баллы (по 36%) по шкале свидетельствуют об открытости человека, порой о чрезмерной наивности, открытости и прямолинейности, что может приводить к недостаточной тактичности в общении.

Эмоциональные свойства личности.

Свойство личности по шкале F характеризует меру эмоциональности человека, а также его порог эмоциональной чувствительности. Большую роль в формировании этой чувствительности играют как культурные особенности и семейные ценности, так и влияние социума в целом. Преобладание очень низких оценок по шкале (44%) свидетельствуют об эмоциональной бедности, что проявляется в реакциях лишь на очень эмоциональные стимулы. В то время как в обычных ситуациях человек спокоен и неэмоционален. Объяснить данный феномен можно профессиональной деформацией медицинских работников в силу специфики их работы. Также статистические наблюдения показывают, что богатство эмоциональных реакций снижается с возрастом от 17 до 35 лет.

Оценка по шкале I позволяет характеризовать тонкость эмоциональных переживаний человека, которая также формируется под влиянием психологического климата в семье. Исследования показали, что излишняя опека и парниковое воспитание ребенка чаще всего приводит к исключительно высокой эмоциональной чувствительности, и, соответственно, холодность и безнадзорность в воспитании являются причиной эмоциональной толстокожести. Очень низкие баллы по шкале I (52%) указывают на преобладание в человеке мужественности, практичности, реалистичности, такой человек самоуверен и охотно берет на себя ответственность. Та самая эмоциональная толстокожесть, при которой можно многое не замечать, а также не обращать внимание на свое состояние здоровья. И здесь мы снова говорим об отпечатке, который накладывает на человека работа в медицинском учреждении.

Очень низкие баллы по шкале O (52%) характеризуют респондентов в большей степени как самоуверенных и самонадеянных людей, которые не в полной мере понимают проблемы и не видят трудности. Также они довольны жизнью, веселы и жизнерадостны, и это показатели, которые способствуют повышению уровня стрессоустойчивости.

Данные шкалы Q4 характеризуют уровень возбуждения и напряжения, выражая плохо контролируемую чувственность, то есть уровень внутренней сдерживаемой энергии, которая, не найдя выхода, может привести к психосоматическим заболеваниям. Очень низкие оценки респондентов (44%) говорят об отсутствии желаний, безэмоциональности и безразличию к удачам и поражениям. Большинство опрошенных удовлетворены положением дел и не особо к чему-либо стремятся.

Волевая сфера личности.

Баллы по шкале С характеризуют способность управлять своими эмоциональными реакциями, сдерживать свои эмоции и настроения. По результатам исследования наблюдаем практически равномерное распределение баллов по данной шкале от очень низких до высоких. Преобладание высоких оценок (32%) свидетельствует об эмоциональной устойчивости, спокойствии, зрелости и постоянстве в своих интересах и планах. Такие люди умеют держать себя в руках даже в трудных жизненных ситуациях и не расстраиваться по пустякам.

Уровень дисциплинированности опрошенных характеризует шкала G, по результатам которой преобладает высокий балл (32%). Можно говорить о достаточном уровне ответственности, добросовестности и обязательности человека, который обладает развитым чувством долга и стойкими моральными принципами. Характерны высокая сознательность в выполнении правил и норм жизни общества в сочетании со стремлением к самоутверждению.

Баллы по шкале Q3 указывают на уровень самоконтроля, то есть рациональной рефлексии и оценки человеком своих действий. Способность человека к самоконтролю говорит о развитии его волевой сферы. По данным проведенного исследования высокие оценки по данной шкале (56%) свидетельствуют о достаточно высоком уровне самоконтроля. Сила воли проявляется в планомерных и упорядоченных действиях человека, в настойчивом преодолении препятствий и доведении начатых дел до конца.

Такие люди понимают правила и социальные требования, а также заботятся о своей репутации.

Чтобы определить уровень доминантности, или властности, обратимся к данным по шкале Е. Данная характеристика свойств человека зависит как от его волевых качеств, так и от специфики группы, в которой он находится. Средние баллы (76%) по шкале свидетельствуют о том, что доминантность, властность и лидерские способности респондентов развиты в средней мере, как и у большинства людей.

Интеллектуальная сфера человека.

Уровень логического интеллекта показывает шкала В, по данным результата которой среди респондентов преобладают средние значения (48%). То есть уровень логического мышления и умственных способностей соответствует среднему для данной профессиональной возрастной группы.

Определить уровень стиля мышления позволят оценки по школе М. Также преобладают средние значения (44%), что не позволяет однозначно определить стиль мышления, то есть в равной степени наблюдается и практичный и мечтательный тип мышления или же сочетание того и другого.

Свойство консерватизма, по мнению Р. Кеттела, как характеристика личности незаметна в его поведении, и становится заметна лишь тогда, когда человек рассказывает свое мнение, озвучивая свою точку зрения на тот или иной вопрос. Также, как и стремление к новому, как свойство мышления не может проявляться в действиях и поступках. По результатам опроса и полученным данным по шкале Q1 с преобладанием средних оценок (52%) можем говорить о средней степени консерватизма и стремления к новому среди опрошенных, что характерно для большинства людей.

Мотивационная сфера личности.

Уровень притязаний как стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным, можно оценить по результатам шкалы УП. Данная черта личности формируется под влиянием успеха или же неудачи в каком-либо виде деятельности. Средние и высокие

оценки (по 36%) говорят о достаточно среднем и высоком уровне самооценки опрошенных. Респонденты в большинстве своем стараются отстаивать свои права и льготы, считают себя достойными добиваться значительного успеха и занимать ведущее положение, не уступая в соревновательных позициях.

Уровень целей (шкала УЦ) характеризует как значимость, важность, отсроченность по времени определенных целей, которые человек перед собой потратил, так и их ясность, четкость, планомерность и последовательность действий по ее достижению. Очень высокие показатели среди респондентов (40%) говорят о том, что эти люди в основной своей массе имеют главную цель на всю жизнь, а также ряд промежуточных целей, которые облегчают ее достижение. Люди с очень высоким показателем по данной шкале методически и постоянно работают над достижением своей цели и достигают достаточно высокого уровня мастерства, часто являются творцами, лидерами (стратегами) и очень умны.

Система отношений.

Опросник КЛЮ позволяет диагностировать важные для работающего человека взаимоотношения с работой, с непосредственным руководителем, со своей семьей, а также определить психологический климат в коллективе.

По шкале ОР определяем уровень отношения к работе и удовлетворенность своим трудом в целом. По данным исследования получены средние оценки (60%), исходя из чего можно сделать вывод о том, что работой респонденты в целом удовлетворены, она им нравится, хотя и присутствуют некоторые негативные моменты, о которых стараются не думать. Данный уровень удовлетворенности трудом присущ большинству работников.

По данным шкалы ОК, оценки по которой на низком уровне (60%), можно говорить о достаточно «прохладном» психологическом климате. Каждый член коллектива имеет и отстаивает свои взаимные претензии друг к другу. В таком коллективе преобладают официальные деловые отношения,

сотрудники неохотно участвуют в общих делах коллектива, а личные взаимоотношения практически не развиты.

Если говорить об удовлетворенности отношениями с непосредственным начальником, то среднее значение по шкале ОН (44%) свидетельствует о благоприятных в целом отношениях между респондентами и их непосредственными руководителями. Однако время от времени все же могут возникать некие разногласия, напряженные моменты, взаимные недовольства, которые достаточно быстро и безболезненно улаживаются.

Высокие оценки (48%) результатов опроса по шкале ОС характеризуют благоприятный психологический климат в семьях опрошенных. Такие семейные отношения основаны на взаимопонимании друг друга, целей жизни, взаимном уважении, любви и доверии.

Психодиагностическая сфера личности.

Первый показатель свойства темперамента – экстраверсия – указывает на преимущественную направленность личности. Она может быть направлена на мир внешних объектов, либо же на явления внутриличностного мира человека. Результаты проведенного исследования показали низкий уровень (52%), что свидетельствует о том, что большинство опрошенных в основном обращены внутрь себя, то есть на свои личностные переживания и проблемы. Они мало интересуются окружающим их миром и социумом. Таких людей называют интровертами, они замкнуты, малообщительны, испытывают трудности при коммуникациях, склонны к самоанализу. Они очень неактивны во взаимоотношениях с окружающим их миром, порой испытывают трудности при социальной адаптации в коллективе.

Тревожность в современном мире уже вполне естественная черта человека. Средний уровень (48%) по шкале тревожности говорит о том, что в большей степени люди в меру эмоционально уравновешены и спокойны, их реакция на эмоциональные раздражители вполне адекватна ситуации.

Уровень их тревожности умеренный, то есть в меру беспокоится и переживает за значимые и важные дела.

Свойство темперамента ригидность позволяет судить о том, насколько человек легко и гибко приспосабливается к различным внешним воздействиям, изменениям среды (пластичность) или наоборот, насколько ему сложно изменить свое поведение и перестроиться на новые условия (ригидность). Данные опроса со средним значением показателя шкалы Р (56%) свидетельствуют о выраженности как пластичности, так и ригидности у опрошенных респондентов в равной степени. То есть люди способны своевременно и адекватно перестроиться при изменившихся условиях среды, жизни и новой деятельности. Переключиться с одного на другое событие, действие, явление для них не составляет никакого труда.

Показатель стрессоустойчивости среднего уровня (76%) говорит о нормальном уровне стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

В таблице 4 приведены данные опроса респондентов с применением Методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Таблица 4 – Стили копинг-поведения работников Диспансера Т.А. Крюковой

Номер испытуемого	Копинг, ориентированный на решение задачи	Копинг, ориентированный на эмоции	Копинг, ориентированный на избегание	Возраст испытуемого
1	63	26	35	45
2	61	39	51	30
3	63	41	60	39
4	56	34	42	39
5	51	44	54	36

Продолжение таблицы 4

Номер испытуемого	Копинг, ориентированный на решение задачи	Копинг, ориентированный на эмоции	Копинг, ориентированный на избегание	Возраст испытуемого
6	48	35	50	38
7	55	38	48	42
8	31	68	52	53
9	39	42	42	33
10	54	24	63	31
11	54	28	57	40
12	58	27	50	39
13	61	45	64	47
14	68	28	47	40
15	58	39	51	50
16	58	22	59	39
17	65	50	54	34
18	56	45	46	36
19	63	21	57	31
20	52	44	44	30
21	66	44	42	45
22	55	41	57	28
23	61	39	41	36
24	59	30	55	27
25	65	23	47	39

Выраженность стилей приведена в таблице 5.

Таблица 5 – Выраженность стилей копинг-поведения по результатам опроса группы работников Диспансера Т.А. Крюковой

Копинг, ориентированный на решение задачи (КОЗ), %	Копинг, ориентированный на эмоции (КОЭ), %	Копинг, ориентированный на избегание (КОИ), %
62	4	35

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что в качестве основной стратегии поведения для исследуемой группы характерен копинг, ориентированный на решение задачи. То есть реакции и действия человека направлены, в первую очередь, на решение возникшей проблемы или вопроса, вызывающих стресс. Данный показатель свидетельствует о том, что большинство респондентов воспринимают стрессовые ситуации как задачу, которую возможно решить. У человека с данной стратегией наблюдается стремление преодолеть трудности, например, при помощи планирования или поиска путей решения и необходимой для этого информации, а также обращаясь к окружающим за помощью.

Также стоит отметить, копинг, ориентированный на избегание, пусть и в меньшей доле, но также присутствует. Это можно расценивать как стиль поведения, который включается в моменты, когда некоторые жизненные ситуации преодолеть не получается. В данной ситуации человек делает вид, что у него нет данной проблемы, как бы стараясь от нее уйти.

2.3 Интерпретация результатов исследования взаимосвязи личностных черт со стрессоустойчивостью и стилями копинг-поведения работников Диспансера

Для изучения взаимосвязи между личностными чертами, стрессоустойчивостью и стилями копинг-поведения проведен корреляционный анализ по Пирсону. Данные результатов анализа представлены в таблице Б.1 (Приложение Б).

Исходя из данных таблицы Б.1 видно, что между личностными чертами работников Диспансера, уровнем стрессоустойчивости и стилями копинг-поведения получены множественные корреляционные связи. Диапазон коэффициента корреляции колеблется от $-0,677$ до $0,650$, что говорит о среднем (умеренном) влиянии анализируемых показателей. Подчеркну важность знака коэффициента корреляции. Так положительное значение

коэффициента свидетельствует о прямо пропорциональной зависимости, то есть увеличение одной переменной ведет к увеличению другой. И, соответственно, отрицательное значение коэффициента указывает на обратную пропорциональную зависимость, при которой увеличение одной переменной способствует уменьшению другой.

В гипотезе исследования было заявлено о наличии зависимости между личностными чертами работников медицинского учреждения, уровнем их стрессоустойчивости и стилями копинг-поведения. С помощью проведенных исследований и полученных результатов выделим наиболее значимые связи между показателями. В методике расчетов указано, что значение коэффициента от $-0,30$ до $+ 0,30$ говорит о недостаточной корреляции, поэтому будем оперировать значениями за пределами указанного диапазона.

Итак, в исследуемой группе обнаружены следующие корреляции.

Стиль копинг-поведения, направленный на решение возникающих проблем и задач, находится в прямой зависимости от уровня доверчивости – подозрительности, показателя пластичности-ригидности, а также от уровня целей. То есть чем выше уровень доверия другим людям, тем легче и эффективнее решаются проблемы. Также людям, которые легче и гибче приспосабливаются к внешним воздействиям и изменениям окружающей среды, то есть имеют большую пластичность, их уровень ориентации на решение проблем соответственно выше. Аналогичным образом наличие в жизни четких и серьезных целей и уверенное их выполнение способствуют в большей степени ориентации на решение возникающих проблем. И наоборот, данный стиль копинг-поведения находится в обратной зависимости от практичности-мечтательности, от простоты или изощренности в поведении. Соответственно, чем более мечтательный тип мышления у человека, тем ниже его способность решать проблемы здесь и сейчас в момент их появления. Аналогичная ситуация со стилем поведения в обществе, излишняя изощренность в общении не способствует проблемно-ориентированному копинг-поведению, но увеличивает вероятность

эмоционально-ориентированного копинга. На яркую выраженность эмоционального стиля копинг-поведения также влияют неуверенность в себе, высокая пластичность и повышенная тревожность. Низкий уровень эмоционального отреагирования на стрессовые ситуации характерны для людей с более высоким уровнем притязаний, удовлетворенностью своей работой и активностью контактов с другими людьми. И что очевидно, чем выше контроль эмоциональных реакций, тем менее эмоциональными будут копинг-стратегии поведения.

Что касается уровня стрессоустойчивости опрашиваемой группы, то наиболее стрессоустойчивыми являются открытые, расслабленные и уверенные в себе люди с высокой степенью самоконтроля. Чем выше же уровень тревожности, тем они менее стрессоустойчивы.

Итак, подведем итоги проведенного эмпирического исследования среди работников медицинского учреждения.

Обнаруженная взаимосвязь личностных черт, стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения позволяет нам рассуждать об этих связях как наиболее вероятно существующих в обозначимом предмете исследования. То есть проведенное исследование дает нам право говорить о том, что обозначенная ранее в работе гипотеза нашла свое подтверждение по всем пунктам. Уточнение гипотезы, полученные в результате изучения зависимостей личностных черт, уровня стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения выражены в следующих связях:

- между проблемно-ориентированным стилем копинг – поведения и пластичностью (связь прямая);
- между проблемно-ориентированным стилем копинг – поведения и уровнем целей (связь прямая);
- между проблемно-ориентированным стилем копинг – поведения и уровнем доверчивости (связь прямая);

- между проблемно-ориентированным стилем копинг – поведения и мечтательным стилем мышления (связь обратная);
- между проблемно-ориентированным стилем копинг – поведения и изоэтрностью поведения в обществе (связь обратная);
- между эмоционально-ориентированным стилем копинг – поведения и контролем эмоциональных реакций (связь обратная);
- между эмоционально-ориентированным стилем копинг – поведения и активностью контактов с людьми (связь обратная);
- между эмоционально-ориентированным стилем копинг – поведения и контролем эмоциональных реакций (связь обратная);
- между эмоционально-ориентированным стилем копинг – поведения и пластичностью (связь прямая);
- между эмоционально-ориентированным стилем копинг – поведения и уровнем тревожности (связь прямая);
- между эмоционально-ориентированным стилем копинг – поведения и неуверенностью в себе (связь прямая);
- между уровнем стрессоустойчивости и уровнем уверенности в себе (связь прямая);
- между уровнем стрессоустойчивости и открытостью в общении (связь прямая);
- между уровнем стрессоустойчивости и открытостью в общении и активностью в контактах с людьми (связь прямая);
- между уровнем стрессоустойчивости и контролем эмоциональных реакций (связь обратная);
- между уровнем стрессоустойчивости и уровнем самоконтроля (связь обратная).

2.4 Рекомендации сотрудникам Диспансера по итогам проведенного исследования

Специфика работы медицинских работников Диспансера предполагает наличие постоянных стрессовых ситуаций и факторов, влияющих на их возникновение. Одна из особенностей стрессоустойчивости – ее можно тренировать, усиливать и развивать. Для этого существуют эффективные методы ее повышения. В связи с этим сотрудникам учреждения предлагается ряд методик и практических заданий, которые помогут расслабляться, снимать эмоциональное и мышечное напряжение. Также данные упражнения помогут развить стили копинг-поведения для реагирования на более сложные стрессовые ситуации в будущем.

Релаксация как фундамент для укрепления своей стрессоустойчивости. Не умея расслабляться, невозможно оставаться стрессоустойчивым. Упражнение «Расслабление». Для его выполнения необходимо занять исходное положения сидя прямо, чтобы было комфортно и удобно. Сделать выдох и на выходе расслабиться максимально полно. «Крепко взяться за края стула обеими руками и на вдохе потянуть его вверх, как будто пытаетесь его поднять. Руки, живот и все тело напрягаются, словно помогают поднять стул. Данное напряжение продолжает сохраняться во всем теле на задержке дыхания. Далее следует медленный выдох через нос, полное расслабление тела и мышц и сиденье стула отпускается. После выхода необходимо полностью расслабиться, чтобы в теле не оставалось никакого напряжения. Для эффективного результата рекомендуется выполнить от трех до пяти подобных циклов. Время вдохов, задержки дыхания и выдоха регулируется самостоятельно в зависимости от состояния здоровья и самочувствия» [1].

Дыхание – это основа жизни и речь не только о ее физиологической составляющей, а также и об эмоциональной сфере. Дыхательных упражнений, при помощи которых можно научиться изменять свое эмоциональное состояние огромное количество. В рамках данной работы

предлагается упражнение «Горящая свеча». Исходное положение – сидя на стуле перед столом. На столе размещается зажженная свеча на расстоянии 15-20 см от губ. Необходимо округлить губы и очень медленно выдыхать на пламя свечи. Огонь не должен погаснуть, но должен отклоняться под медленной, осторожной, но в то же время сильной струей воздуха. Важно, чтобы угол наклона пламени оставался одинаковым на протяжении всего выдоха.

Упражнение «Настроение». Для выполнения данного упражнения потребуются дополнительные инструменты – чистый лист бумаги и цветные карандаши или фломастеры. «Необходимо нарисовать любой сюжет (это могут быть просто линии, цветовые пятна или фигуры). При рисовании важно погрузиться в свои переживания в данный момент, выбор цвета и изображаемые линии и фигуры соответствуют проживаемому состоянию и настроению. Представить, что все беспокойство и тревога сейчас переносится на бумагу, и чем больше ее выплескивать на лист, тем меньше ее остается внутри. Рисовать до тех пор, пока не придет успокоение, по времени упражнение не ограничено. Далее перевернуть лист и на обратной стороне написать несколько слов, предложений, которые отражают состояние и настроение» [22]. Писать первое, что приходит в голову, не анализируя, не думая и не подключая логику и контроль. После того, как все переживания, волнения и настроение перенесены на лист бумаги в виде слов и изображения, с удовольствием, эмоционально этот лист необходимо разорвать и выбросить в урну. После чего придет спокойствие и умиротворение.

Доказанным эффективным способом взаимодействия со стрессом являются физические нагрузки. Поскольку вместе с излишками физической энергии обязательно высвобождается и избытки психической энергии и снимается эмоциональное напряжение. Занятия спортом, активный физический труд или пешие прогулки в быстром темпе прекрасно подходят как для снятия напряжения, так и для профилактики стресса.

В качестве дополнительных рекомендаций необходимо отметить и самые простые способы повышения стрессоустойчивости, которые могут звучать следующим правилам:

- старайтесь высыпаться. Для восстановления организму человеку требуется в среднем от семи до восьми часов. Имея хронический недосып, бороться со стрессом практически бесполезно;
- старайтесь питаться по правилам здорового (правильного) питания. Пища – это топливо человеческого организма и самочувствие зависит от того, каким топливом его заправляют;
- отдых обязателен. В данном случае отдых — это не только двухнедельный отдых раз в год, а ежедневные пусть даже недолгие перерывы в работе, переключение на другие виды деятельности;
- найдите хобби. При наличии любимого занятия для души намного проще отвлекаться от тревог, расслабляться и наводить в мыслях порядок;
- обращайтесь за помощью. Рядом всегда есть близкие, родные или друзья, к которым можно обратиться за помощью и поддержкой. Также сегодня в открытом доступе помощь и консультация специалистов. Делитесь переживаниями, мыслями и тревогами.

Перечисленные методы повышения стрессоустойчивости несмотря на их простоту в исполнении, дают отличные результаты. Жизнь в современном мире абсолютно без стресса невозможна, но сделать ее более спокойной и комфортной вполне возможно.

Заключение

Анализ изученной литературы показывает, что тема данной исследовательской работы, направленная на изучение личных качеств, стрессоустойчивости и стилей копинг-поведения, является достаточно актуальной и активно изучаемой учеными различных направлений. В большей степени на это оказывает влияние современные условия жизни, в которых мы живем, тот стремительный темп жизни и развития технологий, которые безусловно являются стрессовыми факторами для человеческой психики и организма. Ежедневно человек сталкивается с множеством стрессовых ситуаций и раздражителей, и чтобы эффективно с ними взаимодействовать и оставаться активными и психически устойчивыми, необходимо с этим стрессом справляться и совладать. И то, каким образом человек будет действовать, во многом зависит от его определенных личностных качеств и черт.

Исследование, которое было проведено в рамках данной работы, полностью подтвердило заявленные в ней гипотезы. Можно утверждать о наличии взаимосвязи между личностными чертами, уровнем стрессоустойчивости и стилями копинг-стратегий у работников медицинских учреждений.

В рамках исследования были определены конкретные качества, оказывающие влияние на стили совладающего поведения и на уровень стрессоустойчивости. Имея эти знания, можно выстроить эффективную работу по развитию копинг-стратегий при работе с лицами, часто подвергающимися стрессовым воздействиям в силу тех или иных обстоятельств.

Для дальнейшей работы по данному направлению исследования можно рассмотреть углубление темы в теоретические аспекты проблемы копинг-стратегий, применение в исследованиях более расширенного набора методик, а также увеличение выборки исследуемых.

Список используемой литературы

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. М. : Педагогика, 1980. 232 с.
2. Батаршев А. В. Типология характера и личности. М. : Издательство Института психотерапии, 2005. 107 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПерСэ, 528 с.
4. Большая медицинская энциклопедия: в 30 т. / гл. ред. Б. В. Петровский. 3-е изд. М. : Советская энциклопедия, 1985. Т.24. 544 с.
5. Винокур В. А. Профессиональный стресс у медицинских работников // Вестник МАПО. 2002. № 2. С. 4.
6. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. Минск : Межиздат, 2005. 976 с.
7. Дикая Л. Г., Щедров В. И. Метод определения индивидуального стиля саморегуляции психического состояния человека // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. Отв. ред. Л. Г. Дикая. М. : Издательство ИП РАН, 1999. С.106-132.
8. Зеер Э. Ф. Профессионально ориентировочная логико-смысловая модель личности // Мир психологии, 2006. № 2. С.157
9. Кант И. О темпераменте // Психологические индивидуальные особенности. Сборник. М. : МГУ, 1982. С.45-46
10. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М. : Наука, 1983. 311 с.
11. Клиническая психология : Учебник / Под. ред. Б. Д. Карвасарского. СПб. : Издательский дом «Питер», 2004. 896 с.
12. Кокс Т. Стресс. М. : Медицина, 1981. 213 с.
13. Крюкова Т. А. Методологические исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинга) поведения // Психология и практика, Кострома : Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. С. 70-82

14. Мерлин В. С. Очерк теории темперамента. Пермь : ПГГПУ, 2018. 461 с.
15. Мерлин В. С. Психология индивидуальности. М. : Московский психолого-социальный институт, МОДЭК, 2005. 544 с.
16. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М. : Наука, 2001. 157 с.
17. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий в психологии личности // Психологический журнал, 1997. № 5.
18. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1980. 126 с.
19. Сельченко К. В. Психологическая типология. Минск : Харвест Москва Аст, 2000. 215 с.
20. Сержантов В. Ф. Теория личности. Ленинград : Издательство ЛГУ, 1982. 185 с.
21. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М. : Прогресс, 1982. 231 с.
22. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях // под ред. А. А. Осипова. Ростов н/Д : Феникс, 2005. 315 с.
23. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 2005. 606 с.

Приложение А

Сводные данные результатов по методике КЛЮ Г.Е. Леевика

Таблица А.1 – Сводные данные результатов по методике КЛЮ Г.Е. Леевика

Номер испытуемого	Сводные данные результатов по методике КЛЮ Г.Е. Леевика																											
	Надежность результатов	Замкнутость-открытость	Низкий - высокий логический интеллект	Неуравновешенность - контроль эмоциональных реакций	Подчиненность - доминантность при поведении в группе	Бедность - богатство эмоциональных реакций человека	Низкая - высокая дисциплинированность	Сдержанности - активность в контактах	Низкая - высокая эмоциональная чувствительность	Доверчивость - подозрительность по отношению к другим людям в общении	Практичный - мечтательный стиль мышления	Простота - изощренность поведения в обществе	Уверенность - неуверенность в себе	Консерватизм - стремление к новому	Конформность - неконформность	Низкий - высокий самоконтроль	Расслабленность - напряженность	Пластичность – ригидность	Низкий - высокий уровень притязаний	Уровень целей (К)	Неудовлетворительное - удовлетворительное отношение к работе	Удовлетворенность отношениями с непосредственным начальником	Психологический климат в коллективе	Психологический климат в семье	Низкая - высокая тревожность	Интраверсия - экстраверсия	Возраст	Стрессоустойчивость
	МД	А	В	С	Е	F	G	Н	I	L	М	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	P	УП	УЦ	ОР	ОН	ОК	ОС	T	Э		
1	7	8	9	8	8	6	12	8	6	4	2	6	8	0	2	8	6	6	6	7	9	8	7	6	54	65	45	23
2	7	0	13	12	6	0	8	8	2	0	2	2	6	6	6	10	2	5	3	10	5	0	3	5	24	17	30	20
3	3	10	8	2	6	4	8	4	4	4	4	2	8	6	4	8	2	5	5	18	7	10	4	4	56	38	39	34
4	7	2	9	8	8	0	6	8	6	4	6	4	2	6	8	8	6	4	4	7	7	5	2	5	50	10	39	15
5	1	4	10	6	6	4	6	10	4	6	8	0	8	4	6	10	2	5	1	9	4	2	2	4	46	30	36	21
6	5	12	12	4	4	2	12	4	4	0	2	4	6	4	4	6	2	1	4	14	6	7	7	6	36	41	38	38
7	3	4	11	4	6	2	4	6	8	2	6	4	4	6	4	4	8	3	0	16	3	5	4	5	60	22	42	36
8	5	6	10	10	6	2	8	4	4	0	6	10	2	6	8	10	2	6	3	15	7	11	8	6	34	16	53	20
9	6	8	10	2	6	8	4	6	8	2	8	6	10	6	4	8	2	1	4	2	3	5	3	5	42	43	33	27

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.1

Номер испытуемого	Надежность результатов	Замкнутость-открытость	Низкий - высокий логический интеллект	Неуравновешенность - контроль эмоциональных реакций	Подчиненность - доминантность при поведении в группе	Бедность - богатство эмоциональных реакций человека	Низкая - высокая дисциплинированность	Сдержанности - активность в контактах	Низкая - высокая эмоциональная чувствительность	Доверчивость - подозрительность по отношению к другим людям в общении	Практичный - мечтательный стиль мышления	Простота - изощренность поведения в обществе	Уверенность - неуверенность в себе	Консерватизм - стремление к новому	Конформность - неконформность	Низкий - высокий самоконтроль	Расслабленность - напряженность	Пластичность – ригидность	Низкий - высокий уровень притязаний	Уровень целей (К)	Неудовлетворительное - удовлетворительное отношение к работе	Удовлетворенность отношениями с непосредственным начальником	Психологический климат в коллективе	Психологический климат в семье	Низкая - высокая тревожность	Интраверсия - экстраверсия	Возраст	Стрессоустойчивость
	МД	А	В	С	Е	F	G	Н	І	L	М	N	О	Q1	Q2	Q3	Q4	P	УП	УЦ	ОР	ОН	ОК	ОС	Т	Э		
10	5	6	11	8	4	0	4	6	4	2	8	2	2	4	6	4	4	3	5	7	8	10	4	6	40	10	31	25
11	7	4	11	10	6	4	10	6	4	4	6	4	4	2	8	10	6	4	2	15	7	9	3	7	48	19	40	16
12	7	4	10	10	6	2	8	8	8	4	8	4	4	8	6	8	2	4	6	18	6	3	4	6	34	20	39	20
14	4	6	15	10	8	4	12	8	4	2	4	4	4	6	8	8	0	6	4	19	10	11	6	3	28	38	40	14
15	3	2	9	8	6	4	8	4	2	0	6	6	2	4	6	12	2	8	4	14	7	7	8	7	42	18	50	12
16	7	6	10	10	6	8	8	12	4	4	2	2	2	6	2	8	2	3	6	15	8	8	4	7	28	74	39	19
17	2	4	7	0	6	4	4	6	2	6	2	4	12	10	10	4	12	6	2	17	5	1	3	0	94	23	34	47
18	4	6	12	6	2	0	12	0	6	4	4	4	6	2	4	6	6	6	0	5	6	7	6	6	66	4	36	29
19	5	4	12	8	4	4	4	8	8	4	6	2	0	10	6	12	0	3	7	10	5	7	5	6	30	29	31	7
20	6	2	10	6	4	2	6	6	6	2	6	6	10	4	4	6	4	2	4	5	6	7	4	7	42	16	30	24
21	4	0	11	6	6	2	8	6	4	4	4	2	4	6	4	4	8	7	4	14	7	9	3	3	68	17	45	20
22	5	6	11	10	4	6	10	10	4	6	6	6	8	6	2	12	6	6	6	8	8	2	8	7	52	56	28	37
23	6	4	10	6	2	6	8	4	6	6	6	2	12	6	4	6	6	6	6	17	2	6	5	7	66	25	36	25

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.1

	<i>Номер испытуемого</i>																											
	Надежность результатов	Замкнутость-открытость	Низкий - высокий логический интеллект	Неуравновешенность - контроль эмоциональных реакций	Подчиненность - доминантность при поведении в группе	Бедность - богатство эмоциональных реакций человека	Низкая - высокая дисциплинированность	Сдержанности - активность в контактах	Низкая - высокая эмоциональная чувствительность	Доверчивость - подозрительность по отношению к другим людям в общении	Практичный - мечтательный стиль мышления	Простота - изощренность поведения в обществе	Уверенность - неуверенность в себе	Консерватизм - стремление к новому	Конформность - неконформность	Низкий - высокий самоконтроль	Расслабленность - напряженность	Пластичность – ригидность	Низкий - высокий уровень притязаний	Уровень целей (К)	Неудовлетворительное - удовлетворительное отношение к работе	Удовлетворенность отношениями с непосредственным начальником	Психологический климат в коллективе	Психологический климат в семье	Низкая - высокая тревожность	Интраверсия - экстраверсия	Возраст	Стрессоустойчивость
	<i>МД</i>	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>E</i>	<i>F</i>	<i>G</i>	<i>H</i>	<i>I</i>	<i>L</i>	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>O</i>	<i>Q1</i>	<i>Q2</i>	<i>Q3</i>	<i>Q4</i>	<i>P</i>	<i>УП</i>	<i>УЦ</i>	<i>ОР</i>	<i>ОН</i>	<i>ОК</i>	<i>ОС</i>	<i>T</i>	<i>Э</i>		
24	6	4	9	10	4	6	4	10	2	6	2	6	2	10	4	8	4	2	6	13	6	7	5	4	38	53	27	16
25	7	4	12	10	8	4	4	10	8	2	6	4	2	8	6	10	4	5	6	16	10	5	4	6	36	38	39	17

Приложение Б

Корреляционные связи между чертами личности, стрессоустойчивостью и стилями копинг-поведения работников Диспансера (критерий Пирсона)

Таблица Б.1 – Корреляционные связи между чертами личности, стрессоустойчивостью и стилями копинг-поведения работников Диспансера (критерий Пирсона)

Стиль копинг-поведения / Стрессоустойчивость	Возраст	А (Замкнутость – открытость в общении)	В (Низкий – высокий логический интеллект)	С (Неуравновешенность – контроль эмоциональных реакций)	Е (Подчиненность - доминантность при поведении в группе)	Ф (Бедность - богатство эмоциональных реакций человека)	Г (Низкая – высокая дисциплинированность)	Н (Сдержанность – активность контактов с людьми)	І (Низкая - высокая эмоциональная чувствительность)	L (Доверчивость-подозрительность по отношению к другим людям в общении)	М (Практичный – мечтательный тип мышления)	Н (Простота- изоциренность поведения в обществе)	О (Уверенность - неуверенность в себе)	Q1 (Консерватизм - стремление к новому)	Q2 (Конформность - неконформность)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
КОЗ	-0,124	-0,232	0,098	0,062	0,168	0,020	0,077	0,218	-0,078	0,368*	-0,371*	-0,535**	-0,016	0,173	-0,024
КОЭ	0,301*	0,006	-0,283	-0,367	-0,149	-0,213	0,066	-0,515	-0,244	-0,105	0,056	0,365*	0,403*	-0,086	0,163

Продолжение приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Стиль копинг-поведения / Стрессоустойчивость	Возраст	А (Замкнутость – открытость в общении)	В (Низкий – высокий логический интеллект)	С (Неуравновешенность – контроль эмоциональных реакций)	Е (Подчиненность - доминантность при поведении в группе)	Ф (Бедность - богатство эмоциональных реакций человека)	Г (Низкая – высокая дисциплинированность)	Н (Сдержанность – активность контактов с людьми)	І (Низкая - высокая эмоциональная чувствительность)	L (Доверчивость-подозрительность по отношению к другим людям в общении)	М (Практичный – мечтательный тип мышления)	Н (Простота- изощренность поведения в обществе)	О (Уверенность - неуверенность в себе)	Q1 (Консерватизм - стремление к новому)	Q2 (Конформность - неконформность)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
КОИ	0,258	-0,063	0,089	-0,167	-0,043	-0,133	0,097	-0,334*	0,105	0,079	-0,288	-0,279	0,144	0,104	0,212
Стресс	-0,146	0,438*	-0,303*	-0,677**	-0,239	-0,022	0,065	-0,316*	-0,090	0,159	-0,201	0,011	0,65**	-0,058	-0,172
Примечание - * низкий уровень значимости, ** - умеренный уровень значимости															

Продолжение приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Стиль coping-поведения / Стрессоустойчивость	Q3 (Низкий - высокий самоконтроль)	Q4 (Расслабленность - напряжённость)	P (Пластичность - ригидность)	Уп (Низкий - высокий уровень притязаний)	Уц (Уровень целей)	ОР (Неудовлетворительное - удовлетворительное отношение к работе)	ОН (Удовлетворенность отношениями с непосредственным начальником)	ОК (Психологический климат в коллективе)	ОС (Психологический климат в семье)	Тр (Тревожность)	Э (Интроверсия - экстраверсия)
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
КОЗ	-0,106	0,232	0,372*	0,240	0,305*	0,277	-0,081	-0,195	-0,335*	0,241	0,118
КОЭ	-0,107	0,258	0,343*	-0,536**	-0,110	-0,342*	-0,068	0,119	-0,289	0,413*	-0,370*
КОИ	-0,161	0,001	-0,026	0,083	0,093	0,087	-0,088	-0,141	-0,107	0,045	-0,139
Стресс	-0,514**	0,548**	-0,032	-0,342*	-0,011	-0,271	-0,293	0,022	-0,330*	0,622**	0,061
Примечание - * низкий уровень значимости, ** - умеренный уровень значимости											