

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему **ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И
СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В
ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Студент

Е.С. Белякова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Т.А. Бергис

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О.Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 20__ г.

Тольятти 2019

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему взаимосвязи особенностей самореализации личности и стратегий совладающего поведения в отечественных и зарубежных теориях.

Выбор темы обусловлено проблемой взаимосвязи особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.

Целью работы является выявление взаимосвязи между особенностями самореализации и стратегиями совладающего поведения личности в юношеском возрасте.

Бакалаврская работа основана на гипотезе, согласно которой существует взаимосвязь между особенностями самореализации и стратегиями совладающего поведения личности в юношеском возрасте:

1. Интернальность личности взаимосвязаны с продуктивной копинг-стратегией «Принятие ответственности».

2. Активность в самореализации имеет связь со стратегией «Конфронтационный копинг», что является отражением психологических особенностей юношеского возраста.

В ходе работы решаются задачи: провести анализ научной литературы по проблеме исследования; выявить особенности самореализации и стратегии совладающего поведения у лиц юношеского возраста, а также их взаимосвязь; провести количественный и качественный анализ эмпирических данных; на основе проведенного исследования написать выводы по проблеме взаимосвязи особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (40 наименований). Текст проиллюстрирован 3 таблицами и 2 рисунками.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретический анализ проблемы особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.....	8
1.1 Теоретические подходы к анализу проблемы самореализации личности в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Теоретические подходы к анализу проблемы совладающего поведения в отечественной и зарубежной психологии.....	17
1.3 Особенности самореализации и совладающего поведения личности в юношеском возрасте.....	28
Выводы по первой главе.....	33
Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи особенностей самореализации личности и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.....	35
2.1 Организация исследования, описание методик.....	35
2.2 Особенности самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.....	38
2.3 Результаты корреляционного анализа особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.....	48
Выводы по второй главе.....	51
Заключение.....	56
Список используемой литературы.....	60

Введение

Актуальность. Ситуации, предъявляющие к людям различные требования, превышающие их обычный адаптационный потенциал, описываются в разных терминах: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события и т.д. Каждая из этих ситуаций ограничивает активность индивида, предъявляет ему требования, зачастую превышающие его способности и личностные ресурсы. Число подобных ситуаций в стремительно развивающемся мире неуклонно возрастает, поэтому весьма актуальным становится вопрос изучения того, как человеку удаётся справиться с жизненными трудностями, к каким стратегиям прибегают люди, чтобы совладать с ними, почему обладая приблизительно равным набором стратегий, выбирают неодинаковые приёмы разрешения трудных ситуаций.

Изменения в нашем социуме предъявляют довольно высокие требования к формированию личности, которая должна максимально раскрыть собственные способности и реализовать их на благо всего социума. По этой причине, приоритетной задачей профессионального образования становится развитие творчески активной, инициативной молодежи с требуемыми профессиональными компетенциями, способной менять среду и самоизменяться (саморазвиваться, самоактуализироваться) под влиянием социальных условий. Д.А. Донцов и М.В. Донцова отмечают, что именно в юности человек решает, «в какой последовательности он приложит свои способности для реализации себя в труде и в самой жизни» [10].

В наше время существует не мало исследований как на тему совладающего поведения, так и на тему самореализации личности, но взаимосвязь этих двух феноменов является малоизученной. По этой причине, актуальность приобретает исследование по изучению взаимосвязи совладающего поведения и особенностей самореализации личности у юношеского возраста.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между особенностями самореализации и стратегиями совладающего поведения личности в юношеском возрасте.

Объект исследования: самореализация личности в юношеском возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь между особенностями самореализации и стратегиями совладающего поведения личности в юношеском возрасте:

1. Интернальность личности как характеристика самореализации связана с продуктивной копинг-стратегией «Принятие ответственности».

2. Активность в самореализации имеет связь со стратегией «Конфронтационный копинг», что является отражением психологических особенностей юношеского возраста.

Достижению поставленной цели способствует разрешение следующих задач:

1. Изучить теоретические подходы к проблеме особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.

2. Обосновать выбор методов и методик в исследовании по выявлению взаимосвязи особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.

3. Организовать и провести эмпирическое исследование по выявлению взаимосвязи особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте.

4. Проанализировать взаимосвязь особенностей самореализации и совладающего поведения личности в юношеском возрасте.

Методологическую основу исследования составили:

1. Принцип единства психики и деятельности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.П. Зинченко, В.Н. Мясищев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, М.Г. Ярошевский и др.);

2. Принцип системного подхода к изучению личности и деятельности; общетеоретические положения общей и социальной психологии личности, (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Е.А. Климов, Д.Н. Завалишина, В.В. Знаков, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн);

3. Положение системно-структурного подхода к исследованию психических явлений (А.В. Карпов, В.Д. Шадриков);

4. Идея саморазвития и самореализации человека (А. Маслоу, К. Роджерс, К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский и др.).

Методический аппарат исследования:

Для подтверждения гипотезы и решения, поставленных задачи, использовались следующие методы:

1. теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблемам юношеского возраста, особенностей самореализации и совладающего поведения;

2. психодиагностические методы:

- «Многомерный опросник самореализации личности» (С.И. Кудинов);

- опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

3. Методы математической обработки данных: анализ первичных данных; корреляционный анализ. Математико-статистическая обработка данных проводилась с помощью компьютерной программы SPSS STATISTICS 22.

База исследования: исследование осуществлялось на базе «Тольяттинского государственного университета» (ТГУ).

Выборка исследования: в исследовании приняло участие 36 человек.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты можно использовать для разработки программы психологического сопровождения по обучению личности юношеского возраста продуктивным стратегиям совладающего поведения, способствующим более эффективной самореализации личности

Глава 1. Теоретический анализ проблемы особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте

1.1 Теоретические подходы к анализу проблемы самореализации личности в отечественной и зарубежной психологии

Проблема самореализации личности более тщательно начала исследоваться в психологии относительно недавно. При этом данная проблема затрагивает различные сферы науки. И.Д. Егорычева отмечает, что при разных взглядах ученых на этот вопрос, многие из них сходятся во мнении, что проблема самореализации имеет связь с самоосуществлением человека, а также принимается ее полидисциплинарный характер, обозначается взаимная связь между самореализацией и раскрытием внутренних сил человека [11].

В наши дни более приближенными к термину «самореализация» являются понятия, которые отображают различные аспекты этого процесса:

- Самоактуализация – данный процесс означает устремление человека к как можно более полному развитию и раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей.

- Самоосуществление – явление в процессе, которого человек претворяет в жизнь собственные жизненные намерения.

- Самоопределение – является процесс и результат того, что личность совершает выбор собственной позиции, средств и целей осуществления себя в определенных жизненных обстоятельствах.

- Саморазвитие – процесс, в ходе которого человек проявляет активность, направленную на изменение собственного психологического статуса в лучшую сторону.

- Самовоспитание – осознанная деятельность человека, которая ориентированная на наиболее полную реализацию себя как личности посредством различных механизмов саморегуляции.

Теории, касающиеся такого феномена как самореализация человека, характеризуют самоактуализацию и самореализацию посредством схожих по смыслу, синонимичных терминов. Стремление личности к полноценному проявлению и развитию собственных возможностей и способностей (теория К. Роджерса), внутреннее стремление развития самого себя (теория Ф. Перлза), тенденция человека стать тем, кем он имеет возможность стать, и прочие теории говорят о том, что данные два термина следует рассматривать комплексно, так как они являются дополнениями друг для друга и довольно часто используются в качестве синонимов.

Однако все же существуют некоторые отличия в интерпретации понятий «самореализация» и «самоактуализация». Они имеют связь с различными сторонами выражения личности. Личность находит свое проявление во внутренней и внешней стороне действительности. В таком смысле самоактуализация является внутренним аспектом личности, а самореализация представляет из себя внешний аспект личности. Довольно часто саморелизующуюся личность можно назвать и самоактуализирующейся. Самоактуализация является источником предполагаемой самореализации [6].

Понятия самоактуализация и самореализация в узком значении представляют из себя две непрерывающиеся стороны одного целого процесса самоактуализации. Результатом этого процесса будет человек, который предельно раскрывает и пользуется собственным человеческим потенциалом с толком для самого себя и на благо окружающим людям, социума в целом. Предварительным результатом данной деятельности будет обретение человеком какой-либо компетентности – специфичной способности, которая позволит плодотворно разрешать различные проблемы и задачи, появляющиеся в реальной жизни. Наивысшие уровни компетентности

характеризуются присутствием у человека высокой степени инициативы, различных организаторских способностей, а также способностей давать оценку последствиям собственных действий в достаточно широком временном периоде и социальном горизонте.

Основываясь на культурно-исторической концепции, А.Н. Леонтьев предложил, а после более подробно разработал общепсихологическую теорию деятельности. «Личность не является целостностью, которая обусловлена генотипически: личностью не рождаются, ею становятся. Личность - это сравнительно поздний результат культурно-исторического и онтогенетического развития» [19]. В ходе развития и становления личность продолжает включать в себя постоянство, единство, свою аутоидентичность. Исследователь А.Н. Леонтьев считал, что фундамент личности представляет из себя сумму его общественных отношений к окружающему миру, которые находят свою реализацию в деятельности. Структура деятельности сопоставима со структурой сферы мотивации личности, которая обуславливает и служит стимулом для саморазвития личности. Данные положения являются фундаментом для нынешних исследований самореализации личности в отечественной психологии.

Исследователь в области проблемы самореализации Д.А. Леонтьев личности выделяет 3 уровня анализа проблемы самореализации: [29]:

- 1) Уровень общий, философский, на котором разрешаются различные вопросы о сущности личности в целом и о самом процессе самореализации.
- 2) Уровень социологический, на котором исследуются разные способы и пути самореализации личности в определенных социальных и культурологических условиях ее существования;
- 3) Уровень психологический, где происходит анализ личностных качеств и разнообразных определенных внешних условий, которые дают возможность определенной личности эффективно проходить процесс самореализации.

Д.А. Леонтьев считает, что в сущности стремления людей к собственной реализации заложено часто неосознаваемое стремление к бессмертию. По его мнению, «такое стремление может осознаваться в разнообразных формах: например, стремление донести какое-либо знание, способствовать улучшению условий жизни человечества, поделиться с окружающими опытом и знаниями и т.д.» [29]. Осознание отсутствия бесконечности собственного существования перед вечностью и рождает в человеке стремление пересечь границы собственной смертности и как можно более полно реализовать себя в окружающем мире в рамках собственной истории. По этой причине реализация себя может происходить на основании тесно связанных между собой потребностей и способностей человека являться личностью, принося общественный вклад в жизнь и культуру окружающих его людей. А важный для человечества в целом результат какой-либо деятельности – это критерий процесса самореализации личности.

Е.И. Горячева дает такое определение процессу самореализации: «Самореализация – это процесс перехода в актуальные способности различных потенциальных способностей человека. Данный процесс состоит как из содержательных, так и из процессуальных компонентов» [9]. Проводя оценку самореализации в роли процесса механизма развития человека, в частности его личности, Е.И. Горячева что содержательный компонент дает определение конкретным способностям личности; в то время как процессуальный компонент обращает внимание на те действия, которые способствуют актуализации этих способностей.

Психолог Е.А. Никитина считает, что о собственной реализации стоит говорить первым делом на уровне процесса, далее на уровне взаимодействия, а после принять во внимание уровень личностного осознания как компонента жизни через целый объединённый блок определений:

- Самореализации – является процессом перехода в актуальные способности из потенциальных в случае удовлетворительного обеспечения для условий такого перехода.

- Самореализация – взаимодействие человека с окружающим миром посредством различной деятельности, при которой происходит описанный выше переход.

- Самореализация – является компонентом жизни человека, который содержит личностное осознание и разрешение жизненных проблем в системе взаимодействия человека с окружающим миром посредством принятых в обществе и возможных в определенных ситуациях способов поведения человека, которые находят свое проявление в индивидуальном порядке.

Исследователь вопроса собственной реализации Л.А. Коростылева дает такое определение явлению самореализации: «воплощение возможностей развития собственного «Я» с помощью своих усилий. Сотворчества, взаимодействия с окружающими людьми и миром. Данный феномен полагает гармоничное и сбалансированное развитие разнообразных сторон личности посредством применения адекватных усилий, ориентированных на выявление личностных, индивидуальных, генетических потенциалов. В наиболее обобщенном виде можно сказать, что феномен самореализации как процесс собственной реализации – это осуществление себя в своей повседневной деятельности, а также искание и установление своего уникального пути в нашем мире, собственных ценностей и смысла жизни в целом и в каждый момент своего существования. Самореализация личности может произойти только тогда, когда человеком движет очень сильный мотив для личностного роста [15].

Многие исследователи проблемы самореализации личности считают, что реализация самого себя возможно только у взрослых людей. Например, К.А. Абульханова-Славская отмечает, что самореализация может произойти лишь после того, как «постижение собственных способностей уже завершено, в полной мере сформирована Я-концепция, а также существует готовность личности создать весь комплекс внешних условий самореализации.

Многие психологи (например, К.А. Абульханова-Славская,

Е.А. Никтина, А.А. Бодалев, и другие) вырабатывают идею «взаимоосуществления» в межличностной коммуникации. Отечественный психолог Е.В. Селезнева отмечает, что «самореализация человека как уникальной личности возможна исключительно во встречи с другими людьми» [1].

Исследуя феномен самореализации как отображение настоящей природы человека, довольно значимо сказать о том, что еще Абрахам Маслоу отмечал истинность осуществления потенциальных возможностей личности [39]. По мнению И.П. Смирнова, один из главных факторов в процессе самореализации не биологические задатки человека как отдельные элементы, а сформированные внешними условиями личные качества, как результат различных форм деятельности.

Исследователи проблемы самореализации выделяют несколько видов данного процесса:

Личностная самореализация – к этому виду самореализации относят способность личности к осуществлению всех своих внутренних ресурсов, которая в каждом человеке существует еще с рождения. Личностная самореализация представляет собой основной процесс в определении жизни личности, так как именно это вид самореализации содействует обнаружению и полному проявлению всех возможностей и способностей человека, даже самых незначительных [25].

Человеческая личность, как правило, представляет из себя единовременно как объект, так и субъект для структуры социума. По этой причине в процессе адаптации человека в обществе и его группах, довольно значимым является его устремленность к целям, внутренние убеждения, мотивы, направленность деятельности.

Обычно целеустремлённый человек, который ориентирует собственную деятельность на реализацию собственных возможностей и способностей, добивается большего успеха. А вот та личность, которая в

большинстве случаев полагается на течение обстоятельств, гораздо реже достигает личной цели.

Следующий тип самореализации человека, который является не менее актуальным в современном социуме – профессиональная самореализация. В этом случае основные механизмы – те же процессы самоактуализации, которые представляют из себя что-то вроде пускового механизма, который определяет будущий ориентир деятельности человека.

Именно в социально-полезной деятельности возможен высокий уровень раскрытия потенциала и способностей каждого человека. По этой причине профессиональная деятельность, предпочтительно в совокупности с личными мотивами и целями, предоставляет наиболее плодотворную почву для процесса самореализации [21].

Деятельность в избранной профессии играет в жизни человека довольно важную роль. Многие люди уделяют работе достаточно много времени. Умение верно выбрать профессию, а также потенциальная возможность успешно реализовать в ней собственные навыки и способности, добиться определенного успеха – для многих людей это является одной из первых целей в жизни [22].

По ходу того, как протекает реализация человека в выбранной профессиональной сфере, у него происходит формирование различных качеств и навыков, к тому же изменяется взгляд на обстоятельства вокруг него.

Еще один из типов самореализации человека – социальная самореализация – процесс, который состоит из достижения человеком того уровня статуса в обществе, который определенный индивид считает идеальным лично для себя; а также из удовлетворенности жизнью в обществе.

Самореализация человека в данной сфере во многом имеет связь с социальными ролями, которые включают в себя какую-либо из возможных

общественных деятельности (допустим, гуманитарную, политическую, педагогическую и т.п.).

Самореализация в своей жизни в целом также во многом заключается и в способности человека к эмпатии по отношению к окружающим людям.

Наилучших результатов самореализации в жизни достигают те люди, которым, к примеру, свойственна ответственность за решения, которые они принимают, а также за поступки, совершающиеся ими. Ориентация деятельности каждого индивида в рамках самореализации себя в обществе определено внутренней позицией «Я для других» этого человека [26].

Другими словами, мотивация различных поступков и поведения в целом, а также жизненная позиция человека имеют тесную связь с тем, как бы и кем бы он желал выглядеть в глазах других людей, которые окружают его.

Многие исследователи проблемы самореализации личности выделяют ряд факторов, при отсутствии которых сам процесс реализации себя маловероятен. Другими словами, выделяется ряд условий для самореализации личности.

Прежде всего, к этому факторам относят культуру и воспитание человека. Тем более, каждому отдельному обществу, социальной группе, какой-либо системе семьи, свойственны собственные стандарты и уровни развития определенной личности. Это находит свое отражение на воспитательном процессе, так как любая отдельная социальная группа будет влиять на ребенка, прививать ему собственную культуру, выделять определенные черты характера, принципы, а также мотивацию. Помимо этого, определенное влияние на возможность процесса самореализации человека, причем часто именно оно может оказаться наиболее сильным, оказывают различные традиции, устои и стереотипы, принятые в определенном обществе [29].

Значимыми факторами для процесса самореализации личности являются и некоторые врожденные характеристики человека. Например,

Е.И. Горячева так описывает личность, которая высокий потенциал на эффективную самореализацию [9]:

1. она обладает свободой собственных действий в различных ситуациях жизни;
2. она самостоятельно контролирует собственную жизнь и осознает это;
3. она активна, инициативна, имеет высокий уровень адаптивных ресурсов;
4. способна при принятии решений действовать спонтанно;
5. она имеет высокий творческий потенциал.

Но все-таки исследователи проблеме самореализации личности несколько расходятся во мнении о том, как черты личности являются необходимыми для ее самореализации. Вероятнее всего, для достижения личностью эффективной самореализации не столь важна врожденная одаренность, сколько приобретенные характеристики личности, например, инициативность, целеустремленность, трудолюбие, уверенность в себе, решительность, понимание цели, жизненная активность и т.п.

Таким образом, самореализация личности представляется возможной на том уровне развития индивида, когда человек открывает и развивает собственные способности и возможности, сознательно относится к приоритетам в собственных интересах и потребностях, обладает определенным рядом черт характера, обладает готовностью прилагать волевые усилия в той или иной ситуации. По этой причине основным условием для эффективного процесса самореализации можно назвать старательную внутреннюю работу над собой, а также регулярное саморазвитие и самовоспитание.

1.2 Теоретические подходы к анализу проблемы совладающего поведения личности в отечественной и зарубежной психологии

Ситуации, которые предъявляют к людям определенные требования, превосходящие их привычный адаптационный потенциал, объясняются в различных терминах: отрицательные события в жизни, трудности в жизни, критические ситуации и т.п. Любая из таких ситуаций сдерживает активность человека, а также предъявляет ему те требования, которые нередко могут превосходить как его способности, так и внутренние личностные ресурсы. Количество таких ситуаций в наше время неустанно возрастает, поэтому все более актуальным становится вопрос исследования того, как человек преодолевает трудности в своей жизни, какие стратегии он для этого использует, какие из них являются наиболее эффективными в разрешении той или иной ситуации [8].

Проблема совладающего поведения активно рассматривалась зарубежными исследователями, такими как С. Фолькман, Р. Лазарус, Дж. Паркер и др. В отечественной психологии исследование совладающего поведения началось несколько позднее – с 90-х годов, изучаются копинг-стили и стратегии, особенности свойственные людям группы риска, людям с хроническими болезнями, исследуется взаимосвязь совладающего поведения и различными факторами (личностными, индивидуально-психологическими, ситуационными), эти вопросы рассматривались такими психологами, как В.А. Абабков, И.А. Горькая, И.М. Никольская, Л.И. Анцыферова, и другими [7].

Исследователи, которые относят это понятие в концептуальной строй отечественной психологии, считают, что есть достаточно большое количество эмпирических данных различных сторон совладающего поведения, но все-таки при этом ощущается недостаток обобщающих и не противоречащих друг другу теоретических построение. Большая часть исследований взаимосвязи предпочтения тех или иных стратегий

совладающего поведения касаются только выявления конструктивности (или ее отсутствия) различных копинг-стратегий и выявление тех особенностей личности (возраст, самооценка, пол и другие), которые либо могут поспособствовать, либо наоборот мешать индивиду совладать с трудностями в его жизни. Но довольно часто исследователи теряют из вида, что такие личностные характеристики формируются именно под прямым воздействием характерных особенностей социализации индивида в различной культурной среде.

Исследование поведения, которое ориентировано на совладение с трудностями, в зарубежной психологии рассматривается в рамках исследований, анализирующих «coping»-механизмы или же «coping behavior».

Термин «coping» был предложен А. Маслоу, это понятие имеет свое происхождение от англ. «cope» – преодолевать. В зарубежных исследованиях термин «coping» обозначает "справляться" с чем-либо, допустим, с трудной ситуацией. В Америке в сфере психологии термин «coping» стал активно употребляться в начале 1960-х годов для исследования поведения человека в различных стрессовых ситуациях. В то время некоторые исследователи стали выделять некоторые «адаптивные» механизмы (такие как сублимация или же юмор и другие) как копинг-деятельность. По мнению Н. Хаан (1965 г.): «копинговое поведение различается с защитным тем, что второе априори представляется ригидным, вынужденным, меняющим восприятие реальности, в то время как копинг-поведение является гибким, дифференцированным, а также ориентированным на реальность».

Для некоторых психологов 1960-х – начала 1970-х годов, изучающих проблему копинг стратегий, исследования по адаптивным защита обернулись в самостоятельный интерес по исследованию осознанных стратегий, которые применяет индивид в той или иной стрессовой ситуации. В этих исследованиях осознанные стратегии реакции на стрессовую ситуацию, были названы копинг-ответами. Но последующие работы

обнаружили, что копинг представляет из себя не одни лишь осознанные, но в том числе и автоматизированные, бессознательные виды совладающей деятельности [3].

Вопреки тому, что в конкретной стрессовой ситуации человек в теории может воспользоваться любыми из неограниченных количественно копинг-реакциями, ранние работы на тему копинга в основном фокусировались на выделении и исследовании ограниченного количества основных копинг-ответов. К тому же, в первых работах на тему копинга акцент был сделан почти только на исследовании копинг-реакций на ситуации, которые представляют угрозу для жизни или же различные травмирующие события.

В ранних работах на тему копинг также считалось, что личностные переменные не слишком влияют на избирание специфической активности, как это обычно происходит при избирании психологической защиты. Также отмечалась значимость исследования ситуационного контекста, где происходит реализация копинга, однако дальнейшие работы на тему индивидуальных отличий (затронувшие и исследования копинга) обнаружили неточность такого мнения. Б.Н. Карпентер отмечал, что: «История указала на то, что попытки рассмотреть копинг исключительно как атрибут личности или же как стиль поведения не обнаружили успеха».

Из вышесказанного можно сделать вывод, что на начальных этапах своего исследования копинг представлялся довольно широко – и как поведение, которое оказывает воздействие на определенную ситуацию, и как неосознанные психологические защиты. Такие психологи Р. Лазарус и С. Фолькман отмечают потребность в переходе от несколько узконаправленной трактовки копингового поведения как адаптационной реакции на стрессовую ситуацию, к его представлению как динамического, подвижного процесса взаимодействия между определенным субъектом и остальным окружающим миром – такого процесса, который определен совокупностью ситуативных и личностных факторов [37]. Ко всему прочему, через некоторый период термин «копинг» перестал применяться

исключительно в связи с экстремальными ситуациями, а начал успешно использоваться при описании индивидов в какие-либо поворотные ситуации в жизни, а далее и в условиях хронического стресса и повседневной реальности.

Отечественный психолог Л.И. Анцыферова отмечает, что совладание – это такой процесс, при котором на различных этапах индивид применяет разные стратегии, в некоторых случаях совмещая их. Какую стратегию применить в той или иной ситуации, выбирает сам человек, ориентируясь на собственные индивидуальные особенности, опыт жизни, важность каких-либо событий и прочих факторов [3]. Л.И. Анцыферова так описывает это: «Копинг – это индивидуальный способ взаимного действия человека с определенной ситуацией согласно ее логике, важности в жизни индивида и его психологическими возможностями» [3].

Термин «копинг-поведения» обладает различными значениями. В первую очередь, это динамичный, непрерывно претерпевающий перемены процесс. По мнению исследователей Л. Уиллса и Д. Шифмана, в этом процессе можно отметить три этапа:

1-ый этап – предупреждающий. Деятельность на данной стадии оказывает помощь индивиду при подготовке к прохождению потенциальных трудностей (допустим, когнитивное усилие для рационального объяснения какой-либо ситуации).

2-ой этап – совладание с определенной проблемой. На этой стадии происходят поведенческие и познавательные усилия для разрешения определенных задач.

3-ий этап – восстанавливающий. Индивид встречается с последствиями критической ситуации. Цель этой стадии – уменьшить размеры ущерба, а также скорее возвратиться в нормальное состояние.

Если сопоставить термин «копинг» согласно жизненному пути индивида (по А.Адлеру), можно установить индивидуальный стиль жизни, объединяющий важные цели и способы их выполнения и представляемый

как совокупность личностных особенностей, установок, а также повседневной активности, то в согласованность ситуации как единице пути жизни можно установить копинг как ситуативное преобразование стиля жизни [5].

Психологическая ситуация играет роль совокупности внешних условия и их субъективного восприятия, и объяснения, лимитированный по времени и подталкивающий индивида избирательной деятельности. Ситуация – это своего рода психологическая «округа» события субъективного внутреннего мира человека, имеющее разную важность в диапазоне жизненного пути индивида, а также стремиться как к переломному событию, так и к привычной повседневной жизни. Ситуация включается в себя «запутанный клубок» намерений и притязаний человека, на обусловлена его прошлым опытом и ориентирована в будущее с помощью требования новых запросов к самому субъекту и ситуации в целом.

Совладающее поведение претерпевает собственную реализацию посредством использования разнообразных копинг-стратегий, в основе которых личностные ресурсы и ресурсы среды. Социальная поддержка играет роль одного из основных ресурсов среды. Ресурсами личности являются адекватная, конструктивная «Я-концепция», положительна и адекватная самооценка, сниженный уровень нейротизма, позитивное мировоззрение, способность к эмпатии, интернальный локус контроля и прочие психологические конструкты [4].

Процессы и механизмы совладания представляют собой часть эмоционального ответа. Совладающее поведение понимается как поведение, которое увеличивает адаптивные способности индивида, гибкое, активное, по большей степени осознаваемое, а также содержащее в себе свободный выбор. Из всего вышесказанного, можно сказать, что имеется корреляция между такими компонентами личности, посредством которых индивид формирует собственное отношение к трудностям жизни, и тем, какова будет выбранная стратегия совладания при стрессовой ситуации.

На выбор стратегий совладания оказывают влияние различные индивидуальные психологические особенности, такие как: темперамент, степень тревожности, тип локус контроля мышления, ориентированность характера.

Предпочтение каких-либо способов реакции на трудности жизни, по мнению многих исследователей, коррелирует от уровня самоактуализации личности – чем больше степень развития личности, тем наиболее благополучно он разрешает побившиеся трудности и проблемы. Таким образом, можно заключить, что источником трудностей и проблем, которые возникают в жизни индивида, помимо внешних условий, также являются и внутренние, личностные условия. И защитные стратегии, и совладающие (копинг-стратегии) имеют взаимосвязь с различными личностными установками и переживаниями, с взаимоотношением между окружающими людьми, а также с самоотношением, с собственным жизненным опытом [18].

Важное значение в исследовании копинга играет вопрос о различных приемах и способах совладания, а точнее вопрос о копинг-стратегиях.

Термин «стратегия» относительно к процессу прохождения трудностей жизни характеризует:

1. определенные элементы осознанного соц. поведения, посредством которых индивид преодолевает трудности жизни;
2. конкретные способы поведения индивида в ситуациях стресса, основываясь на анализе признаков протекания стресса.
3. различные приемы, методы, средства предоставления помощи для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, посредством профилактики и коррекции его признаков.

Стратегии, применяемые для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, бывают активными и пассивно-выжидательными, а также с положительным и негативным эффектом, непосредственного и косвенного воздействия. Они ориентированы на нахождение помощи и какой-либо информации, исполнение действий по защите от различных факторов стресса

и перемены в трудной жизненной ситуации и на прочие формы поведения. Однако каким бы не являлся характер данных действий, старания, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, исполняют функцию либо предупреждения, либо ликвидации, либо уменьшение уровня стресса, или же восстановления предшествующего стрессу состояния.

Имеются различные виды стратегий, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, но на данный момент еще нет общей классификации. Р. Лазарус и С. Фолькман выдвигают дихотомическую классификацию, предлагая такую направленность [37]:

- 1) ориентация на разрешение проблемы;
- 2) ориентация на перемену своих установок относительно какой-либо ситуации.

Мосс и Шеффер отмечают стратегии, которые фокусируются на 3 главных сферах: на оценивании ситуации, на разрешении практической проблемы и на своем эмоциональном состоянии.

Копинг стратегии, которые ориентированы на оценивании ситуации, содержат в себе старания индивида определить важность ситуации, понять протекающие отрицательные процессы и оценить потенциальные последствия. В такой стратегии выполняется логический анализ окружающих обстоятельств и когнитивная подготовка, другими словами индивид принимает определенную ситуацию и разбирает ее, с целью выделения каких-либо положительных моментов. Данная стратегия может применять и неконструктивные навыки, которые обусловлены различными механизмами психологической защиты, допустить отрицание или же понижение угрозы.

Стратегия, которая направлена на проблему, ориентирована на сопротивление со стрессорами и их различными последствиями. Первым этапом в этом виде реакции на трудную жизненную ситуацию является приобретение наиболее надежной, проверенной информации по отношению к тем обстоятельствам, в которых оказался индивид. Сюда же можно

добавить навыки человека в поиске социальной поддержки у окружающих его людей. Главный момент данной копинг-стратегии – прием решения и реализация определенных действий, стремление непосредственно разбираться с критическими трудностями.

Еще одна стратегия преодоления стрессовой ситуации акцентирует внимание на эмоциональном состоянии человека. Она направлена на контролирование чувств, которые вызывает кризисное событие, а также на сохранение эмоционального баланса. Адаптивные навыки, которые оказывают помощь в поддержании эмоционального баланса, в первую очередь, дают надежду на перемену трудной жизненной ситуации. Надежда и различные размышления о положительном будущем оказывают помощь индивиду в подавлении отрицательных чувств и эмоций. Надежда способствует сохранению воли к жизни, она представляет собой один из основных источников стремлений.

По мнению Д. Карвера и его коллег, более адаптивными представляются те копинг-стратегии, которые ориентированы именно на решение проблемной ситуации. К данным стратегиям можно отнести такие, как:

- активный копинг - активная деятельность по ликвидации источника стрессовой ситуации;
- планирование - планирование собственных действий касательно возникнувшей стрессовой ситуации;
- поиск социальной поддержки – поиск помощи, содействия у собственного окружения;
- позитивная интерпретация и рост – оценивание положительных сторон события и расположение к ней, как к пополнению собственного жизненного опыта;
- принятие – принятие действительности стрессовой ситуации.

Следующий блок копинг-стратегий, по мнению Д. Карвера, с тем же успехом может содействовать адаптации индивида в критической жизненной

ситуации, но не имеет связи с активными копинг-стратегиями. К подобным способам можно отнести:

- поиск эмоциональной социальной поддержки – поиск принятия, участия у окружающих людей;
- подавление противоборствующей деятельности – понижение активной деятельности относительно различных дел и проблем и полнейшее фокусирование на источнике стрессовой ситуации;
- сдерживание – выжидание наиболее благоприятных условий для решения проблемной ситуации.

К последней группе копинг-стратегий Д. Карвер относит стратегии, не являющиеся адаптивными, но, тем не менее, в каких-то обстоятельствах они оказывают содействие индивиду в адаптации к проблемной ситуации, а также помогают преодолеть ее. К этой группе относятся следующие стратегии:

- фокусирование на эмоциях и их проявление – эмоциональная реакция в стрессовой ситуации;
- отрицание – непризнание проблемного события;
- ментальное отвлечение – психологическое отстранение от источника стрессового события посредством каких-либо развлечений, мечтаний, сна и другого.

В отдельности Д. Карвер отметил такие стратегии совладания, как употребление алкоголя и наркотических средств, юмор, «уход в религию».

Отечественный психолог Л.И. Анцыферова предложила классификацию копинг-стратегий, для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, которая выстроена согласовано со своеобразием поведенческой и когнитивной регуляции при протекании данного процесса и особенностями проблемных ситуаций. Л.И. Анцыферова отметила конструктивные стратегии совладания, в которых индивид планирует разрешение трудной ситуации, устанавливает цель, проводит анализ возникнувшей ситуации и другое, и стратегии адаптации, которые индивид применяет при дефиците у

него личностных прочих ресурсов для того, чтобы справиться или решить проблему (допустим, индивид меняет собственный взгляд на ситуацию в случае невозможности ее решения) [3].

Кроме того, Л.И. Анцыферова выделяет и вспомогательные приемы для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, такие как «уход» от проблемной ситуации (избегание, отсутствие желание разрешить возникшую трудную ситуацию) или «акцентирующая внимания на эмоциональном состоянии» стратегия совладания. Наиболее деструктивными стратегиями совладания представляются «самопоражающие» копинг-стратегии (принятие алкоголя, наркотических средств, суицид и его попытки), к которым человек обращается, когда дает оценку проблемной ситуации для себя как совершенно неразрешимая и неодолимая. Но исследователь замечает, что «совладание» - этот тот процесс, при котором на различных его этапах субъект применяет разнообразные стратегии, в определенных ситуациях даже сочетая их. При всем этом, нет таких стратегий совладания, которые являлись бы эффективными абсолютно во всех проблемных жизненных ситуациях [3].

Подобным образом, имеется множество разных классификаций стратегий совладания, исследования по копинг-стратегиям на данный момент еще представляются довольно разобщенными, по этой причине почти каждый исследователь проблемы стратегий совладания выделяет собственную классификацию.

Отечественный психолог С.К. Нартова – Бочавер выделяет в роли потенциальных оснований для установления общей системной классификации типов психологического преодоления такие признаки совладания:

1. направленность или же локус копинг (на себя или саму проблему);
2. та область психического, где происходит развертывание преодоления (различные стратегии разрядки эмоций, когнитивные и поведенческие стратегии совладания);

3. эффективность (дает ожидаемый результат по решению трудностей или нет);

4. временная длительность оказавшего влияние эффекта (решается проблема окончательно или же вынуждает возвращаться к ней);

5. ситуации и события, которые провоцируют копинг-поведения (кризисные или же обыденные) [18].

Если обратить внимание на крайние стороны, такие как "пассивность - активность", то будет верным обозначить две стратегии адаптации, которые во многом отличаются между собой. Пассивная копинг-стратегия заключается в том, что человек сохраняет себя, в первую очередь, в неизменном виде привычного образа жизни, в применении для достижения различных целей жизни хорошо отработанных и эффективных в прошлом стереотипов взаимодействия с окружающим социумом и самим собой. Используя данный вид копинг стратегии, человек хоть и сохраняет себя, но в то же время он ограничивает собственный потенциал самореализации и развития себя. К таким копинг-стратегиям обычно относят такие, как пассивное выжидание, игнорирование стрессовой ситуации или же вовсе избегание и др. Противоположным копинг-стратегиям относят решение проблемы, поиск помощи у окружающих, анализ и новая оценка ситуации и другие активные копинг-стратегии. Активный копинг – это те стратегии, которые фокусированы на осуществляемых самим человеком внутренних личностных и внешних соц. перестройках, на перемену в привычном образе жизни, на то, чтобы справиться с трудностями и изменение деструктивных отношений. При этом индивид опирается только на свои внутренние ресурсы, свой внутренний потенциал. Выбор активных-копинг стратегий в основном сопровождается положительными эмоциональными переживаниями.

Таким образом, преодоление стрессовой ситуации происходит посредством активизации внутренних ресурсов личности, которые обнаруживаются в определенных стратегиях поведения, эмоциональной

реакции и когнитивных действиях. Имеется довольно большой диапазон копинг-стратегий, отличия же в выборе и применении таких стратегий определены рядом нужных для исследования факторов, например, таких как пол, возраст, самооценка и другие.

1.3 Особенности самореализации и совладающего поведения личности в юношеском возрасте

Период юношества разделяет детство от взрослости. Данный возраст, по мнению Л.С. Выготского, разделен на раннюю юность (от 15 до 17 лет) и соответственно позднюю юность (18-21 года). В данном возрасте уже подходит к завершению формирование главных психологических и биологических функций, которые требуются взрослому индивиду для полноценной жизнедеятельности. Именно по этой причине многие исследователи возрастной психологии 20-го века считают, что развитие личности оканчивается в период юношества. Разнообразные акмеологические исследования, которые были проделаны за последние несколько десятилетий, обнаружили, что развитие индивида происходит в течение всей его жизни. Но этот факт не устраняет важность юношества как крайнего подготовительного этапа к вступлению в более длительную фазу жизни индивида – взрослость [10].

Черты личности в период юношества обусловлены такими психологическими образованиями, которые начинают формироваться еще в подростковый период: увеличение интереса к собственной личности, стремление к взрослости, самостоятельности, выражение критичности и др., но они принимают несколько другой вид. По причине того, что процессы психического, физического и социального формирования и созревания проходят не совсем равномерно и более разновремено, временные границы, которые разделяют подростковый период и юношество и от зрелости, довольно сильно подвижны и рассматриваются исследователя по-разному.

Главным критерием здесь – это отношение человека к социуму, культуре, общественно полезной деятельности. По этой причине и подростковый период – это период перехода от зависимого от взрослых детства, где ребенок живет, согласно правилам и законам взрослых, к самостоятельной и требующей ответственности деятельности взрослого индивида.

Содержание, различная продолжительность и критерии данного перехода различны и имеют зависимость от индивидуальных особенностей. К тому же, основное внимание делается не на физическом развитии, а на изменении ведущих видов деятельности, которые различны такими процессами:

- развитие сферы мотивации личности
- формированием мировоззрения и его воздействие на когнитивную деятельность.
- развитие самосознания и морального сознания.

Для юношеского периода свойственно увеличенная эмоциональность (резкая смена эмоционального состояний, повышенная тревожность, неуравновешенность и др.). И чем взрослее лицо юношеского возраста, тем больше проявляется улучшение эмоционального состояния.

Развитие эмоциональности в период юности довольно сильно взаимосвязано с индивидуально-личностными свойствами индивида, его самосознанием и его самооценкой.

Начинает случаться становление стабильного самосознания и устойчивого образа его «Я» - это является центральным психологическим новообразованием периода юности.

Также в этом возрасте формируется система представлений о себе, которая оказывает влияние на поведение индивида, рождает различные переживания.

Одна из основных психологических характеристик юношеского возраста – самоуважение, то есть принятие, признание себя или же наоборот

– неудовлетворенность собой). Просматривается различие меж идеальным «Я» и реальным.

Соц. ситуацию развития можно охарактеризовать тем, что лица юношеского возраста оказываются перед вхождением в самостоятельную жизнь. Юноше требуется определить собственное место в своей жизни (однако данные процессы довольно вариативны).

В юношеском возрасте меняется структура социальных ролей, увеличивается автономность, повышается ответственность молодых людей за свою жизнь, на этом основании, многие исследователи полагают, что изменение претерпевают и используемые стратегии совладания. Многие исследователи данной проблемы указывают на то, что в юношестве проактивное совладание (установка и достижение лично важных целей в прогнозируемом будущем, а также определение потенциальных препятствий на пути к ним) становится более интегральным образованием. Также считается, что в большинстве рудных ситуаций лица юношеского возраста применяют проблемно-ориентированный копинг, что указывает на стремление смены когнитивной оценки свершившихся ситуации посредством сдерживания себя от чрезмерно импульсивных или поспешных поступков и действий.

К.А. Абульханова-Славская определяет развитие личности как формирование «субъектом своей жизнедеятельности, который определяет и сдерживает траекторию жизненного пути» [1].

Активность индивида является одним из основных условий процесса самореализации. К.А. Абульханова-Славская отмечает такие уровни развития личности, отображающие аспект самореализации:

- невыраженности личности из течения событий ее жизни и перемен ее условий;
- самоопределенность личности касаясь различных событий, независимости, а также стабильности от них;

– самоопределенность личности к течению жизни, в общем. О большом значении ценностных формирований в структуре личности говорит Гудечек [3]. Основными условиями формирования ценностных смыслов в структуре личности индивида автор выделяет:

- принятие ценностей в собственный внутренний опыт;
- эмоциональный характер переживания ценностей;

«Самореализующаяся личность – это самостоятельная творческая личность, которая может конструировать свою жизнь положительно до степени успеха» [2].

Р.М. Гинзбург отмечает, что в основе самореализации в период юности находится личностное самоопределение, которое имеет ценностно-смысловую природу, а также активное определение своей позиции по отношению к общественно выработанной системы ценностей, определение на этой основе смысла своего существования. Естественно, самореализация юношей будет различаться самореализацией взрослого человека. Личностное самоопределение не заканчивается в юношеский период, и при следующем развитии человек приближается к новому личностному самоопределению, а также к самореализации своего поведения.

Поколение нашего времени являются совсем другим, отличающимся поколением предыдущих, как минимум, в собственных жизненных позициях, ценностных установках, взглядах касательно мира, социума и собственного места в нём. Довольно сильно актуальна происходящая в обществе потеря преемственности культурных, социальных, моральных и других различных ценностей. А те ценности, что активно пропагандируют СМИ, часто довольно далеки в своём настоящем духовном содержании от требующихся формирующейся личности детей. Побуждающее потребительское отношение к окружающим людям и миру в целом, культивирующие позицию силы и жестокости к людям, они оказывают отрицательно влияние на окончательно неокрепшую личность, которой требуется собственное развитие в по-настоящему духовно важном стержне, которым имеют возможность быть

различные общечеловеческие ценности. По мнению Н.С. Розова, в нынешней исторической эпохе главной формой мировоззрения будет уже вовсе не религиозное или же, например, идеологическое, а именно культурно-ценностное сознание. Ценностно-смысловые установки конкретной личности, внутреннее сознание и выражение их в практической деятельности являются дальнейшей перспективой развития человеческой общности в целом.

Возможно, имеет место сказать об объединяющей потребности периода юности в самореализации своей индивидуальности. Данным образом, психологическая структура основных духовных потребностей молодых людей содержит в себе потребность в собственном поиске, в творческом изменении жизни, в поиске смысла собственной жизни, в ценностном выражении, в самореализации своей личности. При всем этом, самореализация своей личности функционирует как объединяющая духовная потребность, которая специфически свойственная для возраста юности развития личности.

Жизненные перспективы молодых людей можно охарактеризовать романтизмом, сентиментализмом, позитивным мышлением, масштабностью, амбициозностью, превышенными ожиданиями и преувеличением своих возможностей и способностей. В какой-то степени, данная характеристика вызвана предшествующим возрастным этапом развития личности, включая превышенные ожидания успеха и преувеличение своих возможностей и способностей. Кроме того, романтические взгляды на будущее и его идеализация, а также позитивные жизненные взгляды, масштабность планов, амбициозность, можно считать, как специфические образования личности периода юности. Перспективы жизни молодых людей неотделимы от ценностей личности, разделяемых в среде молодых людей. Кризис современного социума в политической, экономической, социальной сферах на личностном уровне преобразуется в проблему адаптации к изменяющимся реалиям наших дней.

Таким образом, основным новообразованием юношеского возраста является открытие собственного внутреннего мира, его освобождение от зависимости от взрослых. Именно в период юности у молодых людей начинается процесс самореализации собственной индивидуальности. Высокий интерес исследователей к решению проблемы самореализации в юношеском возрасте помимо ее актуальности вызывает и связь с довольно значимыми научными и практическими задачами современной психологической науки.

Выводы по первой главе

Проведенное нами теоретическое исследование по проблеме взаимосвязи самореализации личности и совладающего поведения в юношеском возрасте, дает нам возможность сформулировать следующие выводы по данной проблеме:

1. Самореализация представляет из себя процесс и результат наиболее полного проявления человеком имеющихся у него способностей, развития собственных задатков, а также реализации всего личностного потенциала.

2. Самореализация может проходить по нескольким путям: первый имеет связь с поступательным ростом опоры на самого себя, усилением самоуважения и самопринятия, поиска собственного места в обществе, приобретение признания окружающих людей, максимальной реализацией собственных способностей в важной деятельности. Второй путь представляется естественно возможным, когда взаимоотношения, которые имеет личность, неблагоприятны для ее собственного развития. Для такого пути характерна большая болезненность, а также прохождение через этап смятения и потери идентичности, увеличение тревоги.

3. На начальных этапах своего исследования копинг представлялся довольно широко – и как поведение, которое оказывает воздействие на определенную ситуацию, и как неосознанные психологические защиты.

Л.И. Анцыферова так описывает это: «Копинг – это индивидуальный способ взаимного действия человека с определенной ситуацией согласно ее логике, важности в жизни индивида и его психологическими возможностями».

4. Отечественный психолог Л. И. Анцыферова отмечает, что совладание – это такой процесс, при котором на различных этапах индивид применяет разные стратегии, в некоторых случаях совмещая их. Какую стратегию применить в той или иной ситуации, выбирает сам человек, ориентируясь на собственные индивидуальные особенности, опыт жизни, важность каких-либо событий и прочих факторов.

5. Именно в юношеском возрасте у молодых людей начинается происходить процесс самореализации своей индивидуальности. Начинается становление стабильного самосознания, а также устойчивого образа «Я».

6. Преодоление стрессовой ситуации происходит посредством активизации внутренних ресурсов личности, которые обнаруживаются в определенных стратегиях поведения, эмоциональной реакции и когнитивных действиях.

Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи особенностей самореализации личности и стратегий совладающего поведения у личности в юношеском возрасте

2.1 Организация исследования, описание методик

Наше исследование проводилось на базе Тольяттинского государственного университета (ТГУ). В роли испытуемых выступили студенты Тольяттинского государственного университета в возрасте от 18 до 20 лет.

На 1-ом, подготовительном, этапе работы (с 09.18 по 10.18), была сформулирована тема исследования, а также составлена программа нашего исследования: обозначены объект, предмет, поставлены цели и задачи, выдвинуты гипотезы исследования.

Далее, на 2-ом, исследовательском, этапе исследования (10.18 по 11.18) мы провели обзор теоретических, практических, а также методических разработок, опираясь на литературные источники. Также был осуществлен анализ и обобщение собранных результатов отечественных и зарубежных работ по проблеме взаимосвязи самореализации и совладающего поведения в юношеском возрасте. На основе практической и теоретической разработанности исследуемой проблеме, нами было реализовано планирование эмпирического исследования и отбор методического инструментарий, а также были подобраны методы сбора материала и обработки данных.

На 3-ем этапе (с 12.18 по 01.19) были исследованы особенности самореализации в юношеском возрасте, а также способы совладающего поведения на том же возрастном этапе. Исследование проводилось на базе «Тольяттинского государственного университета» (ТГУ), г. Тольятти, Центрального района. Выборка составляла 36, из них 16 мальчиков и 20 девочек.

На завершающем этапе (со 02.19 по 05.19) была осуществлена статистическая обработка, анализ, интеграция и интерпретация собранных данных, также описаны результаты нашего исследования, произведены общие выводы и сделано оформление работы. Полученные в ходе исследования данные дали нам возможность дать рекомендации психологам по взаимосвязи особенностей самореализации и совладающего поведения в юношеском возрасте с целью повышений эффективности самореализации и расширения репертуара конструктивных стратегий совладающего поведения.

Организация исследования. Описание выборки.

Общий объём выборки. Объектом нашего исследования являлись 36 человек в возрасте от 17 до 19 лет. Всего в исследовании участвовало 36 человек г. Тольятти. Всего девочек 20 (56%), мальчиков 16 (44%).

Методы исследования.

При подборе эмпирических методов исследований, согласно поставленным целям и задачам, мы стремились, чтобы выбранные методы дали возможность выделить основные особенности самореализации и совладающего поведения в юношеском возрасте. С целью решения выдвинутых задач были использованы такие методы исследования:

1. «Многомерный опросник самореализации личности» (С. И. Кудинов).

Опросник, измеряющий самореализацию конкретной личности как полисистемное образование. Среди типов самореализации личности называют профессиональную, социальную и личностную самореализацию. По результатам данной методики можно обнаружить доминирование конкретного вида самореализации (профессиональная, социальная, личностная) и общий уровень самореализации личности. Профессиональная самореализация человека находит свое проявление в выражении себя в конкретных видах деятельности и вызывает высокую профессиональную компетенцию.

Социальная самореализация личности имеет связь с осуществлением гуманитарной, общественно-хозяйственной, социально-политической, общественно-педагогической или другой полезной для социума активностью.

Личностная самореализация человека предполагает его духовной рост, формируя условия для развития личностного потенциала: обязательности, интервальности, эрудированности, оптимистичности, креативности, доброжелательности, активности, и т.д.

В данной методике 101 вопрос, исследуется 16 шкал, которые отражают разные аспекты самореализации и 1 шкала, отражающая достоверность собранных данных.

2. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. (в адаптации А.А. Вассермана)

Целью данной методики является определение преобладающих у индивида копинг-механизмов, способов преодоления препятствий и различных трудных жизненных ситуаций в каких-либо сферах психической жизни, стратегий совладающего поведения.

Эффективность выбора какой-либо стратегии имеет зависимость от особенностей насущной ситуации и тех ресурсов, которые имеет личность, по этой причине не верно будет говорить об исключительной адаптивности или дезадаптивности определенной стратегии совладающего поведения. Задача преодоления трудных жизненных ситуаций состоит в том, чтобы справиться с различными жизненными трудностями, либо уменьшить их негативные последствия, или же избежать данных жизненных трудностей. О совладающем поведении можно сказать, как о социальном целенаправленном поведении, которое дает возможность преодолеть те или иные трудности жизни способами, адекватными и конструктивными личностным особенностям и ситуации, - через осмысленные стратегии действий.

Данный опросник включает в себя 50 утверждений, а также в нем исследуется 8 шкал, каждая из которых отражает один из способов стратегии совладающего поведения.

3. Методы статистической обработки результатов.

На 1-ом этапе обработки полученных данных исследования были использованы такие методы математической обработки, как подсчет средней величины.

С целью определения корреляционных связей между переменными применялся корреляционный анализ с использованием коэффициента линейной корреляции Пирсона.

Вычисление статистических показателей был проведен с использованием компьютерной программы STATISTICS 22.

2.2 Особенности самореализации и стратегий совладающего поведения личности юношеском возрасте

С целью выявления особенностей самореализации у личности юношеского возраста нами использовался «Многомерный опросник самореализации личности» С. И. Кудинова.

По результатам данной методики нами были получены следующие данные (табл. 1)

Таблица 1 - Особенности самореализации личности в юношеском возрасте

Название шкалы	Среднее значение	Уровень выраженности
Социально-корпоративные установки самореализации	18	Средний
Субъектно-личностные установки самореализации	9	Низкий
Активность	27	Высокий
Инертность	6	Низкий
Оптимистичность	26	Высокий
Пессимистичность	10	Низкий
Интернальность	17	Средний
Экстернальность	6	Низкий
Социоцентрическая мотивация самореализации	11	Средний
Эгоцентрическая мотивация самореализации	14	Средний
Креативность	25	Высокий
Консервативность	3	Низкий
Конструктивность	20	Средний
Деструктивность	4	Низкий
Социальные барьеры	18	Средний
Личностные барьеры	9	Низкий
Общее	78	Средний

Таким образом, анализ особенностей самореализации личности юношеского возраста свидетельствует о том, что данные по 7 шкалам являются низкими, а конкретно, шкалы: Субъектно-личностные установки, Инертность, Пессимистичность, Экстернальность, Консервативность, Деструктивность, Личностные барьеры. Данные шкалы являются деструктивными проявлениями самореализации личности. Такие шкалы, как Активность, Оптимистичность, Креативность имеют высокую степень выраженности, и являются конструктивными проявлениями процесса самореализации личности.

Для наглядности представим результаты на рисунке 2.

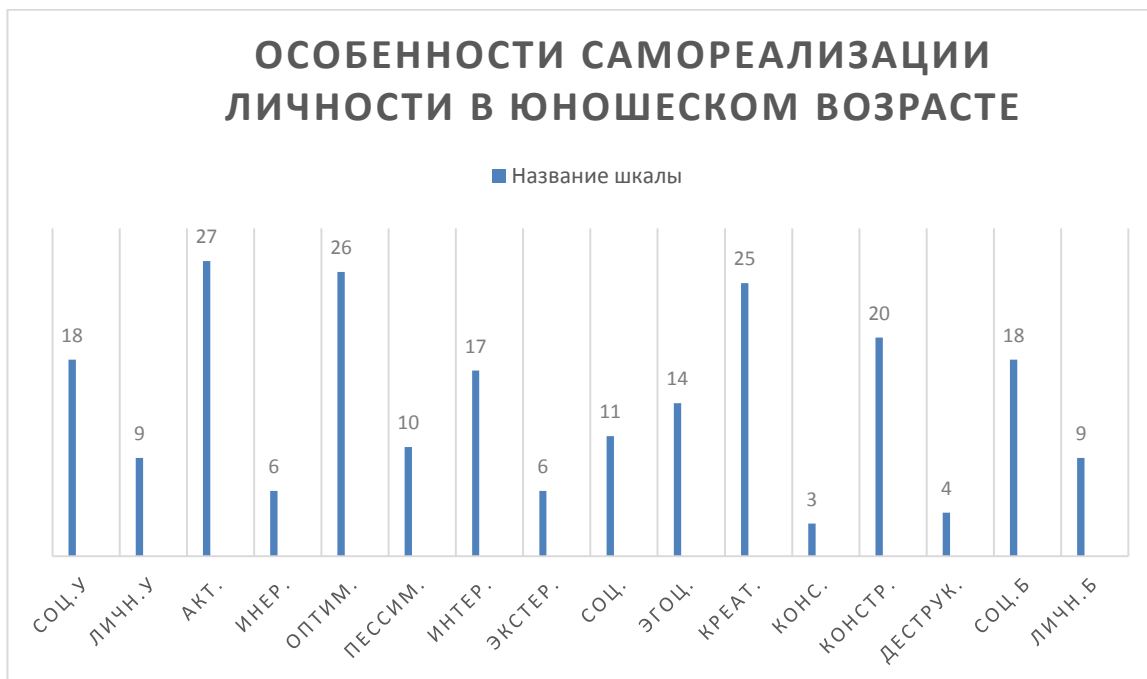


Рисунок 2 – Особенности самореализации личности в юношеском возрасте

Проводя анализ полученных результатов по представленным в таблице, мы можем сказать о степени выраженности переменных самореализации. Рассмотрим каждую переменную самореализации в отдельности.

Высокое значение по шкале «Активность» в исследуемой группе указывает на высокую степень выраженности, что говорит о стремлении к реализации своего потенциала, о целенаправленности, устремленности. Исследуемая группа лиц юношеского возраста обладает настойчивостью, устремлением и упорством. Полученные результаты говорят о том, что испытуемые достигают намеченных целей в своей работе. Испытуемые имеют понимание о том, что не стоит сидеть «сложив руки», а нужно заниматься какой-либо деятельностью, если хочешь добиться каких-либо результатов, намеченных целей. Поэтому они проявляют активность, инициативность при занятии какой-либо деятельностью.

Высокие баллы по шкале «Оптимистичность» говорят о преобладании положительного психоэмоционального настроения. Таким образом, исследуемая группа лиц обладает оптимизмом в начале новых дел, пытается предвосхитить

дальнейшие результаты положительными эмоциями. То есть молодые люди стараются получать удовольствие от выполняемой работы, при этом стараются с легкостью относиться к постигшим их неудачам и не останавливаться на пути достижения успеха. Стараются не заикливаться на негативных аспектах какой-либо ситуации, и найти положительные стороны в любом случае. Что является довольно продуктивным при выполнении какой-либо деятельности, да и в жизни в целом.

Высокий уровень выраженности переменной «Креативность» у исследуемой группы говорит нам о способности применять неординарные, нестандартные способы и приемы самовыражения личности. Именно такие люди могут с легкостью переключаться с одной деятельности на другую, при этом они достигают вершин. Нестандартность, гибкость мышления может позволяет таким испытуемым придумывать какие-либо, ранее неизвестные или же не используемые пути разрешения проблемы. Испытуемые могут по-другому взглянуть на ситуацию, внести свежий взгляд и подойти к этой ситуации с другой стороны, с которой ранее она не рассматривалась.

Низкий уровень по шкале «Инертность» говорит о том, что группе свойственно наличие энергичности и переключаемостью. Исследуемая группа охотно берется за новую работу, принимают участие в какой-либо различной деятельности, проявляют инициативность, организованность и целеустремленность. Испытуемые готовы к получению каких-либо новых знаний, умений, навыков и дальнейшего их развития для достижения каких-либо результатов, поставленных целей.

Низкие баллы по шкале «Пессимистичность» говорят о положительном психоэмоциональном настрое. Можно сказать, что данная переменная противоположна переменной «оптимистичность». В связи с этим, полученные результаты правомерны. У группы можно наблюдать пониженную способность к драматизации ситуации, к недооцениваю себя. Соответственно, в представленной группе отсутствует тревога, страх и апатия при новых начинаниях. Реже встречаются раздражительность,

депрессивность и агрессивность. За ними чаще наблюдается позитивный взгляд на различные ситуации, жизнь в целом. Данные испытуемые не любят заострять внимание на негативных, портящих настроение аспектах ситуации.

Переменная «Экстернальность» по исследуемой группе получила низкий уровень выраженности. Данная переменная является биполярной по отношению к шкале «Интернальность». Таким образом, низкий уровень выраженности по шкале «Экстернальность» говорит нам о том, что исследуемые не склонны винить других в неудачах, так как берут ответственность за все происходящее с ними в социуме на себя. Им проще сделать что-либо самим, нежели обращаться за помощью. Испытуемые не станут перекладывать ответственность на других, тем самым облегчая работу себе или же снимая с себя вину за возможные неудачи. В случае неудачи, они не станут искать виноватых (за исключением себя) в окружающих людях или же во внешних обстоятельствах.

Результаты по шкале «Субъектно-личностные установки самореализации» по исследуемой выборке получила низкий уровень выраженности. Полученный результат свидетельствует нам о том, что исследуемая группа при реализации собственного личностного потенциала считается с мнением окружающих людей. Исследуемая выборка стремится получить выгодные результаты не только для себя, а для блага общего дела или других людей.

Переменная «Консервативность» в исследуемой группе имеет низкий уровень выраженности. Данная переменная является противоположной предыдущей переменной. Таким образом, у исследуемой группы отсутствует стереотипность, будь то коммуникативная или поведенческая. Показав достаточно высокие результаты по переменной «Креативность», мы можем утверждать о возможности применять нестандартные действия, отходя от общеизвестных схем. Также полученные результаты дают нам понять, что исследуемая группа склонна к существенным изменениям, как дома, так и на

работе. Поэтому, следует отметить, что они могут проявлять свою нестабильность в отношениях, увлечениях и привычках.

С другой стороны, выступает переменная «Личностные барьеры», которая имеет низкий уровень выраженности в исследуемой группе. Такой уровень говорит нам о раскованности, гибкости, уверенности лиц юношеского возраста в различных жизненных ситуациях. Личностные барьеры не выступают значимым препятствием для испытуемых лиц юношеского возраста в реализации себя.

Результаты по противоположным шкалам «Конструктивность» и «Деструктивность» имеют средний и низкий уровни выраженности. Справедливо отметить, что низкий уровень выраженности переменной «Деструктивность» подтверждает наличие у исследуемой группы среднего, ближе к высокому, уровня выраженности переменной «Конструктивность». Это означает, что в исследуемой группе молодых ученых присутствует положительное оценивание самого процесса самореализации. Таким образом, личность в процессе самореализации получает удовольствие от процесса деятельности. Это связано, прежде всего, с тем, что исследуемая группа лиц юношеского возраста ставит перед собой новые цели и осваивает новые горизонты для своего благополучного продвижения. Приложенные усилия идут только на пользу, тем самым происходит профессиональное развитие компетенций.

Средний уровень выраженности по переменной «Социально-корпоративные установки самореализации» свидетельствуют о том, что у исследуемой группы степень выраженности установок к самореализации связана со стремлением проявлять свои возможности, знания, умения, навыки и способности для улучшения и развития отношений в коллективе, также для повышения производительности труда, что в результате приводит к личностному росту личности. Представленная шкала фиксирует стремление реализовать себя во благо общего дела и других людей, то есть склонны служить народу и своему отечеству.

Среднее значение по шкале «Интернальность» соответствует среднему уровню выраженности. Это свидетельствует о хорошем самоконтроле и самоорганизации. То есть в исследуемой группе можно наблюдать контроль своего поведения, поступков и реакций в процессе самореализации. Так высокий самоконтроль может привести к прогнозированию дальнейших последствий, а также довольно таки успешно двигаться к завершению начатых дел. Совершенные ошибки ими не просто опускаются, а берутся под анализ, чтобы не совершать их. Таким людям не свойственно перекладывать ответственность на других людей. В случае какой-либо неудачи, они с большей вероятностью примут ответственность, а может даже вину, на себя и не станут ссылаться на какие-либо внешние обстоятельства или же на причастность в этой неудаче других людей.

По биполярным переменным «Социометрическая мотивация самореализации» и «Эгоцентрическая мотивация самореализации» был получен средний уровень выраженности по исследуемой группе. Однако, все же результаты по шкале «Эгоцентрическая мотивация самореализации» выше. Это означает, что в большинстве случаев движущей, побудительной силой самореализации личности выступают узконаправленные личностные мотивы, которые обеспечивают ему личностную пользу и выгоду, не считаясь с мнением других. Порой такие люди могут идти по головам, так как цель оправдывает средства. Часто такие люди ставят достижение собственного успеха в приоритет и могут пожертвовать какими-либо своими моральными принципами или же другими людьми для достижения намеченных результатов. С другой стороны, выступает шкала «Социометрическая мотивация самореализации», которая отображает отношение к социуму. Исследуемая группа своими результатами показала, что мотивирующей силой выступает желание изменить мир вокруг себя в лучшую сторону. Также исследуемая группа стремится внести существенный вклад в развитие и процветание организации, в которой они работают. Испытуемые не в последнюю очередь обращают внимание на

нужды общества, стремятся как-то улучшить условия для человечества в целом.

Среднее значение по переменной «Социальные барьеры» демонстрирует нам наличие препятствий в процессе самореализации лиц юношеского возраста. Это связано, по всей видимости, с отсутствием четких и конкретных приемов и способов самовыражения личности. Исследуемая группа характеризуется присутствием некоторой, не сильно выраженной скованности, тревожности и неуверенности в своих действиях при взаимодействии с окружающими людьми. Тем не менее, подобные качества не сильно мешают испытуемым в процессе реализации себя.

С целью выявления стратегий совладающего поведения у личности юношеского возраста нами использовался опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. (в адаптации А.А. Вассермана).

По результатам данного опросника нами были получены следующие данные (таблица 2)

Таблица 2 - Стратегии совладающего поведения личности в юношеском возрасте

Стратегии совладающего поведения	Среднее значение	Уровень выраженности
Конфронтационный копинг	60,9	Высокий
Дистанцирование	59,9	Средний
Самоконтроль	53,75	Средний
Поиск социальной поддержки	55,4	Средний
Принятие ответственности	52,2	Средний
Бегство/избегание	65	Высокий
Планирование	55,6	Средний
Положительная переоценка	57,2	Средний

Для наглядности представим результаты на гистограмме (рисунок 4).

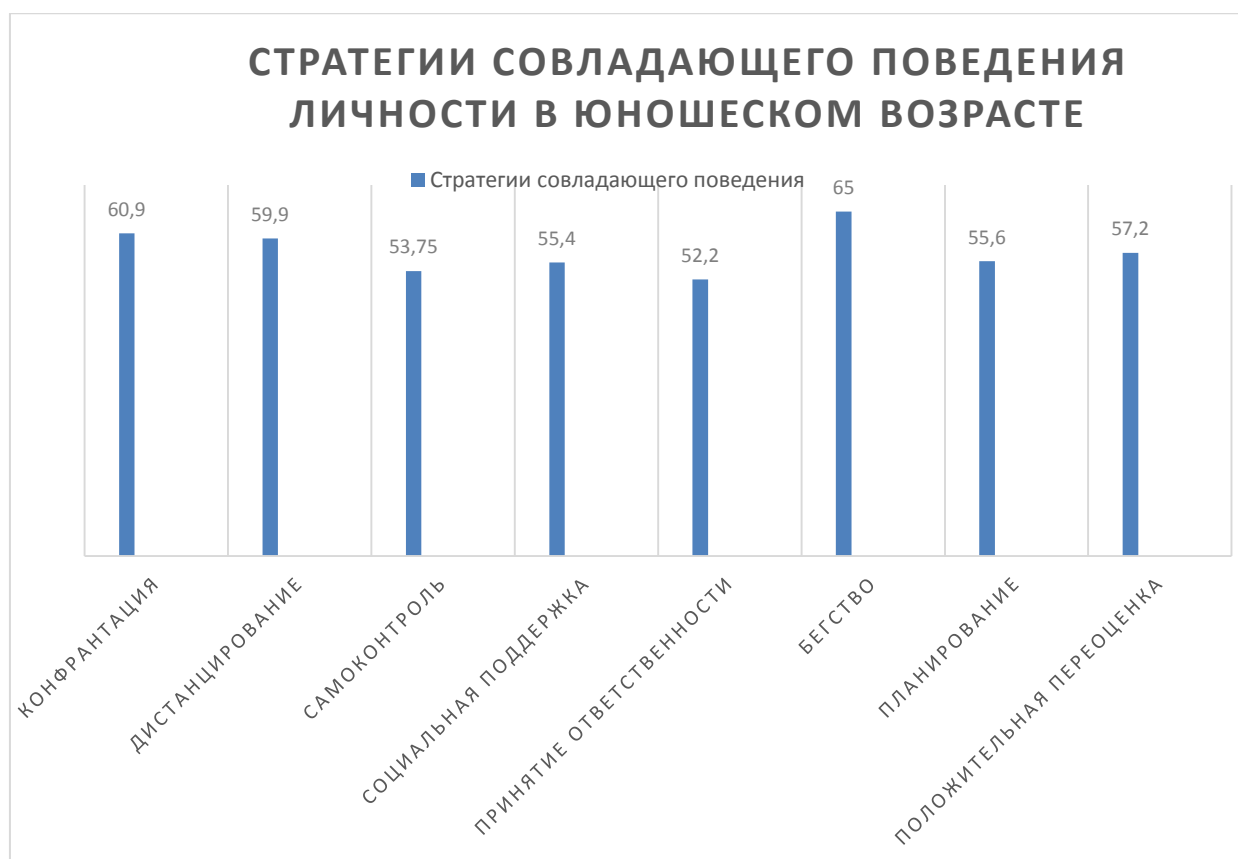


Рисунок 4 – Стратегии совладающего поведения личности юношеского
возраста

Анализ результатов стратегий совладающего поведения свидетельствует о том, что наиболее часто среди исследуемых лиц юношеского возраста используется стратегия «Бегство/избегание», которая имеет высокую степень выраженности, по оценке ключа методики. Полученный результат сообщает о том, что исследуемая группа в трудных жизненных ситуациях старается различными способами, уклоняться от решения проблемы, например, с помощью отрицания проблемы, игнорирования, отвлечения от нее и прочее. Многие исследователи рассматривают данную стратегию как неадаптивную, деструктивную, но тем не менее в некоторых ситуациях она является очень даже уместной, так как дает возможность быстрого понижения эмоционального напряжения в стрессовой ситуации.

Так же высокую степень выраженности имеет такой способ совладающего поведения, как «Конфронтационный копинг». При высоком

уровне выраженности данной стратегии в поведении человека может наблюдаться чрезмерная импульсивность (которая иногда может сопровождаться различными элементами конфликтности), сложности в планировании собственных действий, прогнозировании результатов собственных действий, нецелесообразное упорство. В таком случае копинг-действия могут потерять собственную целенаправленность и превращаются, скорее, в результат иррациональной разрядки напряженного эмоционального состояния. Однако умеренное использование данной стратегии положительно воздействует на личность человека, оказывает помощь при преодолении стрессовых ситуаций, обеспечивает активность и предприимчивость при жизненных трудностях.

Полученные данные свидетельствуют о том, что исследуемая группа умеренно использует такую копинг-стратегию, как «Дистанцирование», что указывает на их склонность к преодолению стрессовой ситуации посредством понижения ее значимости, применяя различные интеллектуальные приемы, стараясь сильно эмоционально не вовлекаться в проблему, рационализируя, переключая внимания, обесценивая какие-либо трудности и различные их последствия.

Такой способ совладающего поведения, как «Планирование разрешения проблемы» так же используется исследуемой группой умеренно, что свидетельствует об анализе трудной ситуации, последующей выработке стратегии преодоления, опираясь на объективные условия и собственный прошлый опыт и возможные ресурсы.

Полученные данные свидетельствуют о том, что способ совладания посредством «Социальной поддержки» выражен так же умеренно. Это указывает на то, что исследуемая группа с целью разрешения жизненных трудностей могут пользоваться и внешними ресурсами, ищут эмоциональную, информационную и действенную поддержку.

Исследуемая группа умеренно использует «Положительную переоценку» трудной ситуации, то есть переосмысливают проблему, с целью

поиска в ней позитивных сторон, рассматривая ситуацию не как проблему, а стимул для собственного личностного роста.

Полученные данные свидетельствуют о том, что исследуемая группа умеренно использует такой способ совладания с трудной ситуацией, как «Самоконтроль», то есть справляются с трудностями посредством контроля собственных эмоций относительно проблемы, тем самым им удастся более рационально и эффективно найти решение проблемы.

Наименьшие средние баллы были получены по такой стратегии совладающего поведения, как «Принятие ответственности», что свидетельствует о наименее выраженном стремлении к пониманию взаимозависимости между совершенными действиями и их последствиями. Слабая выраженность данной стратегии может указать на непонимание, неприятие собственной роли в возникновении каких-либо трудностей, что может не очень положительно сказываться на дальнейшем разрешении проблемы.

2.3 Результаты корреляционного анализа особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте

В результате корреляционного анализа с помощью коэффициента корреляции Пирсона в исследуемой группе лиц юношеского возраста ($n=36$) были обнаружены некоторые связи между особенностями самореализации и стратегиями совладающего поведения.

Для наглядности представим наиболее значимые результаты корреляционного анализа в таблице 3 (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте

	Положительная переоценка	Принятие ответственности	Конфронтационный коппинг	Поиск соц. Поддержки	Самоконтроль	Бегство
Соц. Установки	0,827*	0,554	0,481	-0,532	0,947**	-0,374
Личн. Установки	0,508	0,928**	0,590	-0,547	0,655	-0,316
Активность	0,438	0,605	0,905**	-0,507	0,423	-0,339
Интернальность	0,401	0,888**	0,697	0,455	0,886**	-0,227
Экстернальность	-0,336	-0,887**	-0,890**	0,691	-0,866*	0,523
Консервативность	-0,204	-0,504	0,504	0,877**	-0,191	0,836*

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Такая особенность самореализации, как «Социально-корпоративные установки самореализации» имеет положительную корреляцию со стратегиями совладающего поведения «Самоконтроль» (0,947; $p < 0,01$) и «Положительная переоценка» (0,827; $p < 0,05$). Те, у кого выражена данная особенность самореализации обычно стремятся проявить собственные возможности, знания, навыки, опыт с целью улучшения взаимоотношений с окружающими людьми, реализовать себя во благо какого-либо общего дела. То есть молодые люди, у которых выражена данная особенность в стрессовой ситуации стараются избегать эмоциональных, импульсивных поступков, мыслить, как можно более рационально, конструктивно, а также переосмыслить ситуацию, найти в ней положительные стороны.

Особенность «Субъектно-личностные установки самореализации» положительно коррелирует с такой стратегией, как «Принятие

ответственности» (0,928; $p < 0,01$). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что молодые люди, для которых важнее реализовать весь собственный потенциал с целью получения результатов, важных лишь для них самих, наиболее часто в трудных ситуациях понимают и принимают личную роль в возникновении проблемы и стараются анализировать собственное поведение, искать причины насущных проблем в своих недостатках и ошибках.

Такая особенность самореализации, как «Активность» имеет положительную корреляцию со стратегией совладающего поведения «Конфронтационный копинг» (0,905; $p < 0,01$). Подобная взаимосвязь указывает на то, что молодые люди, которые активны, энергичны в проявлениях самореализации, упорны, целенаправленны, инициативны, не склонны сдаваться перед сложностями, обычно в стрессовых ситуациях предпочитают активно противостоять проблемам и стрессовому воздействию, иногда, возможно, чрезмерно импульсивно в процессе достижения собственных целей.

Особенность самореализации «Интернальность» имеет положительную корреляцию со стратегиями «Самоконтроль» (0,886; $p < 0,01$) и «Принятие ответственности» (0,888; $p < 0,01$). Те, у кого выражена данная особенность самореализации, как правило, хорошо контролируют собственное поведение, поступки, а также реакции при самореализации. То есть в трудной ситуации молодые люди склонны анализировать и исправлять собственные ошибки, а не перекладывать ответственность на внешние обстоятельства и окружающих людей. Высокий уровень самоконтроля позволяет им рационально прогнозировать проблемную ситуацию и уверенно следовать к завершению дел.

Такая особенность самореализации, как «Экстернальность» имеет отрицательную корреляцию со стратегиями совладающего поведения «Конфронтационный копинг» (- 0,890; $p < 0,01$), «Принятие ответственности» (-0,887; $p < 0,01$) и «Самоконтроль» (-0,866; $p < 0,05$). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что молодые люди, у которых выражена данная

особенность как в самом процессе самореализации, так и в стрессовых ситуациях предпочитают перекладывать ответственность в любой деятельности на окружающих людей или же внешние обстоятельства. Такие люди при трудностях слабо контролируют собственное поведение, реакции на стрессовые факторы, а также проявляют недостаточную активность в разрешении возникшей проблемы, полагаясь на то, что кто-то окажет помощь или же она разрешится сама собой.

Особенность самореализации «Консервативность» имеет положительную корреляцию со стратегиями «Поиск социальной поддержки» (0,877; $p < 0,01$) и «Бегство/избегание» (0,836; $p < 0,05$). Эта взаимосвязь указывает на то, что молодые люди с выраженной консервативностью в своей жизни и деятельности предпочитают стандартные, привычные схемы поведения и самовыражения, а если у них что-то не выходит, они склонны и вовсе отказаться от планируемого, но не менять стратегию достижения результата. Избегание проблемной ситуации имеет возможность быстрого снижения эмоционального напряжения, однако существует опасность невозможности решения проблемы и последующее накапливание сложностей. Также при жизненных трудностях они привлекают различные внешние ресурсы – информационную, эмоциональную или же действенную поддержку со стороны окружающих, что является эффективной стратегией, однако существует возможность возникновения зависимой позиции от окружающих людей.

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование было проведено в Тольяттинском государственном университете. Всего приняло участие 36 человек, девушки и юноши от 17 до 19 лет.

Результаты исследования по «Многомерному опроснику самореализации личности» показали, что данные по 3 шкалам являются

высокими, а конкретно по шкалам: Активность, Оптимистичность, Креативность. Эти особенности высокую степень выраженности, и являются конструктивными проявлениями процесса самореализации личности. Это свидетельствует о том, что для самореализации исследуемой группы характерна настойчивость, целеустремленность и упорство, также оптимизм в начале новых дел, они пытаются предвосхитить дальнейшие результаты положительными эмоциями. К тому же, испытуемые довольно часто применяют неординарные, нестандартные способы и приемы самовыражения личности.

Данные по 7 шкалам являются низкими, а конкретно, шкалам: Субъектно-личностные установки, Инертность, Пессимистичность, Экстернальность, Консервативность, Деструктивность, Личностные барьеры. Данные шкалы являются деструктивными проявлениями самореализации личности. Это указывает на то, что для испытуемых характерно стремление получить выгодные результаты не только для себя, а для блага общего дела или других людей. Данная группа охотно берется за новую работу, принимает участие в какой-либо деятельности, проявляют инициативность, организованность и целеустремленность, при этом они склонны позитивно смотреть на различные ситуации и жизнь в целом. Испытуемым не свойственно винить других в неудачах, так как берут ответственность за все происходящее с ними в социуме на себя, им проще сделать что-либо самим, нежели обращаться за помощью. Личностные барьеры не выступают значимым препятствием для испытуемых лиц юношеского возраста в реализации себя. Ко всему прочему, у испытуемых отсутствует коммуникативная или же поведенческая стереотипность, поэтому можно говорить об их способностях применять нестандартные действия, отходя от общеизвестных схем.

По методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. (под адаптацией А.А. Вассермана) были получены результаты, которые свидетельствует о том, что наиболее часто среди данных лиц юношеского возраста

используется стратегия Бегство/избегание. Полученный результат сообщает о том, что исследуемая группа в трудных жизненных ситуациях старается различными способами, уклоняться от решения проблемы, например, с помощью отрицания проблемы, игнорирования, отвлечения от нее и прочее. Также среди исследуемой группы высоко выражена стратегия Конфронтационного копинга, что указывает на чрезмерную импульсивность (которая иногда может сопровождаться различными элементами конфликтности), сложности в планировании собственных действий, прогнозировании результатов собственных действий, нецелесообразное упорство. В таком случае копинг-действия могут потерять собственную целенаправленность и превращаются, скорее, в результат иррациональной разрядки напряженного эмоционального состояния.

Наименьшие средние баллы были получены по такой стратегии совладающего поведения, как «Принятие ответственности», что свидетельствует о слабовыраженном стремлении к пониманию зависимости между совершенными действиями и их последствиями.

В результате корреляционного анализа особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте было выявлено наличие следующих взаимосвязей.

Взаимосвязь шкалы «Социально-корпоративные установки самореализации» и стратегии «Самоконтроль» и «Положительная переоценка» показывает, что стремление личности проявить собственные возможности и реализовать себя во благо какого-либо общего дела имеет связь с умением избегать в стрессовой ситуации эмоциональных, импульсивных поступков и мыслить конструктивно, а также умением переосмысливать ситуацию, находить в ней положительные стороны.

Взаимосвязь шкал «Субъектно-личностные установки самореализации» и стратегии «Принятие ответственности» показывает, что испытуемые, для которых важнее реализовать весь собственный потенциал с целью получения личностно-значимых результатов наиболее часто в трудных ситуациях

понимают и принимают личную роль в возникновении проблемы и стараются анализировать собственное поведение, искать причины насущных проблем в своих недостатках и ошибках;

Взаимосвязь шкалы самореализации «Активность» и стратегии «Конфронтационный копинг» свидетельствует о том, что молодые люди, которые активны, энергичны в проявлениях самореализации, целенаправленны, инициативны, не сдаются перед сложностями, обычно в стрессовых ситуациях предпочитают активно противостоять проблемам и стрессовому воздействию, иногда, возможно, чрезмерно импульсивно в процессе достижения собственных целей.

Взаимосвязь шкалы самореализации «Интернальность», «Самоконтроль» и стратегии «Принятие ответственности» указывает на то, что испытуемые, которые хорошо контролируют собственное поведение, поступки, в трудной ситуации склонны анализировать и исправлять собственные ошибки, а не перекладывать ответственность на внешние обстоятельства и окружающих людей; высокий уровень самоконтроля позволяет им рационально прогнозировать проблемную ситуацию и уверенно следовать к завершению дел.

Взаимосвязь шкал «Экстернальность» и стратегий «Конфронтационный копинг» «Принятие ответственности» и «Самоконтроль» свидетельствует о том, что молодые люди, которые как в самом процессе самореализации, так и в стрессовых ситуациях предпочитают перекладывать ответственность в любой деятельности на окружающих людей или же внешние обстоятельства при трудностях, слабо контролируют собственное поведение и реакции на стрессовые факторы, а также проявляют недостаточную активность в разрешении возникшей проблемы, полагаясь на то, что кто-то окажет помощь или же она разрешится сама собой.

Взаимосвязь шкал «Консервативность» и стратегий «Поиск социальной поддержки», «Бегство/избегание» указывает на то, что испытуемые, которые предпочитают стандартные, привычные схемы

поведения и самовыражения, в случае неудач склонны и вовсе отказаться от планируемого, но не менять стратегию достижения результата; также при жизненных трудностях они привлекают различные внешние ресурсы – информационную, эмоциональную или же действенную поддержку со стороны окружающих, что является эффективной стратегией, однако существует возможность возникновения зависимой позиции от окружающих людей.

Таким образом, задачи исследования, поставленные в начале работы, были разрешены, цель нашего исследования достигнута, выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение.

Заключение

Самореализация личности представляется возможной на том уровне развития индивида, когда человек открывает и развивает собственные способности и возможности, сознательно относится к приоритетам в собственных интересах и потребностях, обладает определенным рядом черт характера, обладает готовностью прилагать волевые усилия в той или иной ситуации. По этой причине основным условием для эффективного процесса самореализации можно назвать старательную внутреннюю работу над собой, а также регулярное саморазвитие и самовоспитание.

Нами было проведено исследование с целью выявления взаимосвязи между особенностями самореализации и стратегиями совладающего поведения у личности юношеского возраста.

Для реализации поставленной цели:

- был проведен теоретический анализ по проблеме особенностей самореализации личности и стратегий совладающего поведения личности юношеского возраста.

- с помощью эмпирического исследования были выявлены особенности самореализации личности и стратегий совладающего поведения личности юношеского возраста, а также их взаимосвязи.

Эмпирическое исследование было проведено в Тольяттинском государственном университете. Всего приняло участие 36 человек, девушки и юноши от 17 до 19 лет.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что наиболее выраженные особенности самореализации в исследуемой группе юношеского возраста проявляются в Активности, Оптимистичности, Креативности и считаются конструктивными проявлениями процесса самореализации личности. Об исследуемой группе лиц можно сказать, что они выражены настойчивость, целеустремленность и упорство, также оптимизм в начале новых дел, они пытаются предвосхитить дальнейшие результаты

положительными эмоциями. К тому же, испытуемые довольно часто применяют неординарные, нестандартные способы и приемы самовыражения личности.

Наиболее часто используемой стратегией в стрессовой ситуации в данной группе лиц является Бегство/избегание, что свидетельствует о том, что исследуемая группа в трудных жизненных ситуациях старается различными способами, уклоняться от решения проблемы, например, с помощью отрицания проблемы, игнорирования, отвлечения от нее и прочее. Также популярной копинг стратегией является Конфронтационный копинг, что указывает на чрезмерную импульсивность (которая иногда может сопровождаться различными элементами конфликтности), сложности в планировании собственных действий, прогнозировании результатов собственных действий, нецелесообразное упорство. В таком случае копинг-действия могут потерять собственную целенаправленность и превращаются, скорее, в результат иррациональной разрядки напряженного эмоционального состояния.

Полученные результаты эмпирического исследования дают возможность подтвердить выдвинутую основную гипотезу исследования о том, что мы предполагаем, что существует взаимосвязь между особенностями самореализации и стратегиями совладающего поведения у личности юношеского возраста:

1. Интернальность личности как характеристика самореализации связана с продуктивной копинг-стратегией «Принятие ответственности»;
2. Активность в самореализации имеет связь со стратегией «Конфронтационный копинг», что является отражением психологических особенностей юношеского возраста.

Помимо предполагаемых взаимосвязей была обнаружена взаимосвязь еще между некоторыми особенностями самореализации личности и ее стратегиями совладающего поведения, а именно:

В результате корреляционного анализа особенностей самореализации и стратегий совладающего поведения личности в юношеском возрасте было выявлено наличие следующих взаимосвязей.

Взаимосвязь шкалы «Социально-корпоративные установки самореализации» и стратегии «Самоконтроль» и «Положительная переоценка» показывает, что стремление личности проявить собственные возможности и реализовать себя во благо какого-либо общего дела имеет связь с умением избегать в стрессовой ситуации эмоциональных, импульсивных поступков и мыслить конструктивно, а также умением переосмысливать ситуацию, находить в ней положительные стороны.

Взаимосвязь шкал «Субъектно-личностные установки самореализации» и стратегии «Принятие ответственности» показывает, что испытуемые, для которых важнее реализовать весь собственный потенциал с целью получения личностно-значимых результатов наиболее часто в трудных ситуациях понимают и принимают личную роль в возникновении проблемы и стараются анализировать собственное поведение, искать причины насущных проблем в своих недостатках и ошибках.

Взаимосвязь шкалы самореализации «Активность» и стратегии «Конфронтационный копинг» свидетельствует о том, что молодые люди, которые активны, энергичны в проявлениях самореализации, целенаправленны, инициативны, обычно в стрессовых ситуациях предпочитают активно противостоять стрессовому воздействию.

Взаимосвязь шкалы самореализации «Интернальность», «Самоконтроль» и стратегии «Принятие ответственности» указывает на то, что испытуемые, которые хорошо контролируют собственное поведение, поступки, в трудной ситуации склонны анализировать и исправлять собственные ошибки, а не перекладывать ответственность на внешние обстоятельства и окружающих людей.

Взаимосвязь шкалы самореализации «Консервативность» и стратегий «Поиск социальной поддержки», «Бегство/избегание» указывает на то, что

испытуемые, которые предпочитают стандартные, привычные схемы поведения и самовыражения, в случае неудач склонны и вовсе отказаться от планируемого, но не менять стратегию достижения результата, также при жизненных трудностях они предпочитают привлекать поддержку со стороны окружающих.

Таким образом, задачи исследования, поставленные в начале работы, были разрешены, цель нашего исследования достигнута, выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение.

Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 243 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. - Л., 1969. – 356 с.
3. Анциферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. - 2004. -№ 1. - С. 3-18.
4. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. - М. 1995. - 195с.
5. Битюцкая, Е.В. Развитие психологической культуры на практических занятиях по курсу «Диагностика совладания с трудными жизненными ситуациями» [Текст] / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2015. - №1 -с.60-77.
6. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации [Текст] / Е.Е. Вахромов. - М.: Международная педагогическая академия, 2001. - 160 с.
7. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций [Текст] / Ф.Е. Василюк. -М.: Издательство Московского университета, 1984. – 214 с.
8. Ветрова, И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции [Текст] / И.И. Ветрова // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. — М., 2008. -С.179-196.
9. Горячева, Е.И. Концепция самореализации как основа гуманистической педагогики [Текст] / Е.И. Горячева. – М., 1995. – 345 с.
10. Донцов, Д.А. Социально-психологическая специфика юношеского (студенческого) возраста [Электронный ресурс] [Текст] / Донцов Д.А., Донцова М.В. // 2016.

11. Егорычева, И.Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) [Текст] / И.Д. Егорычева // Мир психологии. – 2005. – №3. – С. 15 с.
12. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов. Учебник. 2 изд., испр. [Текст] / О.Ю. Ермолаев – М., 2003. – С. 336.
13. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание [Текст] / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1984. - 167 с.
14. Костакова, И.В. Психологическая основа профессиональной самореализации личности [Текст] / И.В. Костакова, С.С. Белоусова // Национальный психологический журнал - 2014. - №3(15) – 89 с.
15. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. [Текст] / Л.А. Коростылева –СПб.: изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – 52 с.
16. Костакова, И.В. Развитие общительности как фактор самореализации студентов будущих психологов: дис. канд. психол. Наук [Текст] / И.В. Костакова. - Самара., 2008. - 181 с.
17. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. - СПб.: Питер, 2005. - 603 с.
18. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова. — Кострома: Авантитул, 2007. — 211 с.
19. Кудинов, С.И. Самореализация личности: теоретико- эмпирические исследования: монография [Текст] / С.И. Кудинов, С.С. Кудинов, О.Б. Михайлова, М.А. Рушина. - М., 2015. 210 с.
20. Кудинов, С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности [Текст] / С.И. Кудинов // Сибирский педагогический журнал. Новосибирск.: Изд-во НГПУ, 2007. — С. 337-346.
21. Кудинов, С.И. Исследование творческой самореализации личности [Текст] /С.И. Кудинов, И.В. Кулагина // Наука. Образование. Практика: Сборник материалов Региональной межвузовской научно-практической конференции. – Уфа: Восточный университет, 2007. – С. 53–61.

22. Кудинов, С.И. Системное исследование самореализации личности [Текст] // С.И. Кудинов // Научный вестник академии управления и сервиса / Под ред. В.М. Юрьева. Тамбов: Изд-во Р.В. Першина, 2008. - С. 263-270.

23. Куколева, К.И. Соотношение самоактуализации и эгоцентризма в возрастном периоде ранней взрослости [Текст] / К.И. Куколева, В.В. Колпачников // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2016. - №1 - С. 111-122.

24. Кулагина, И.В. Исследование влияния творческой самореализации на социально-психологическую адаптацию студентов [Текст] / И.В. Кулагина // Личность в межкультурном пространстве: Материалы IV Международной конференции, посвященной 50-летию Российского университета дружбы народов. – М.: РУДН, 2009. – С. 121–126.

25. Кулагина, И.В. Особенности самореализации личности в юношеском возрасте [Текст] / И.В. Кулагина // Самореализация личности с ограниченными возможностями в современной России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Тольятти, 27–28 мая 2010 г. / Под ред. С.И. Кудинова. – Тольятти, 2010. – С. 201–206.

26. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс [Текст] / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.

27. Лазарус, Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу [Текст] / Р.С. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М. -Женева, 1989. -121-126 с.

28. Леонтьев, Д.А. Самореализация и сущностные силы человека [Текст] / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. - Москва, 1997. - С. 156-175.

29. Сергиенко, Е.А. Психология совладающего поведения [Текст] / Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – К.: КГУ им. А. Некрасова, 2007. - 426 с.

30. Сорокина, Ю.Л. Совладающее поведение студентов вуза. Сб. международной научно-практической конференции "Психология совладающего поведения" [Текст] / Ю.Л. Сорокина. — Кострома, 2007. — 68 с.
31. Павлык, Н.В. Духовная личностная направленность как фактор гармонизации характера в юношеском возрасте [Текст] / Н.В. Павлык // Национальный психологический журнал. — 2015. — № 1(17). — С. 88-95.
32. Олпорт, Г.В. Личность в психологии [Текст] / Г.В.Олпорт. - М.: КСП+; СПб.: ЮВЕНТА, 1998 - 398 с.
33. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию [Текст] / К.Роджерс. - М.: Mass Media, 1999. - 387 с.
34. Фаустов, А.С. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья [Текст] / А.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых // Здравоохранение Российской Федерации. — 2010. - №4. - 38-39 с.
35. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.
36. Ansbacher N.L. Alfred Adler and Humanistic psychology // Journal of Humanistic Psychology. 1971. Vol. 11. P. 53—56.
37. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N. Y., 2001.39.
38. Millicent H. Abel. Humor, stress, and coping strategies., 1998.
39. Geller L. The failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow // Journal of Humanistic Psychology. 1982. Vol. 22. N 2. P. 56-73.
40. Frankl V. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Muenchen: Piper, 1979.