

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)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование

(направленность (профиль))

## МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему **ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ,  
СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ТРЕВОГИ И  
СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ**

Студент

С.Н. Куприянов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

В.В. Пантелеева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель программы к.псих.н., доцент Э. Ф. Николаева

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Допустить к защите**

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

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тольятти 2019

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы особенностей жизненной перспективы, способствующих снижению уровня тревоги и стрессового состояния личности.....	8
1.1 Обзор исследований жизненной перспективы личности в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Изучение механизмов снижения уровня тревоги и стресса в трудах отечественных и зарубежных исследователей.....	28
Выводы по первой главе.....	54
Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей жизненной перспективы, уровня тревоги и стрессового состояния личности.....	57
2.1 Описание выборки и методов исследования.....	57
2.2 Представление результатов исследования.....	64
2.3 Статистический анализ результатов исследования.....	75
Выводы по второй главе.....	83
Заключение.....	84
Список используемой литературы.....	88
Приложения.....	97

## Введение

**Актуальность исследования.** Динамическое изменение социальной, политической и экономической ситуации в нашей стране, не проходит бесследно для психологического здоровья населения. Социальная реальность предъявляет все более высокие требования к личности, происходит переоценка ценностей, появляется неясность относительно своего будущего. Научные изыскания современных исследователей показали особую значимость жизненной перспективы в управлении личностью своей жизнью и временем. А правильно поставленные цели, адекватные возможностям, могут являться регуляторами и организаторами активности в настоящем. Необходимость исследований временной перспективы личности детерминируется тем, что отношение к своему времени является фундаментальным аспектом человеческой жизнедеятельности и дифференцирует жизненный цикл человека на прошлое, настоящее и будущее. Формирование гармоничной личности, способной к продуктивному саморазвитию и личностному росту – одно из главных условий благополучия и успешности человека

В психологии понятия «жизненная и временная перспектива» связывают с принятием решений, проблемой свободы выбора, целеполагания и самовыражения, сопрягают с вопросами формирования Я-концепции личности. Временная перспектива рассматривается как один из главных процессов и механизмов саморегуляции личности. Актуальность исследования, так же детерминируется тем, что понятие «жизненная перспектива» включает в свою структуру несколько компонентов, одним из которых является организационно – деятельностный, который по своей сути, является практической стороной жизненной перспективы, и в свою очередь включает в себя стили поведения человека. Выстраивая адаптивную модель копинг – поведения, которая представляет из себя, эффективные стратегии

преодоления и снижения стресса, личность укрепляет данный компонент, и условно говоря, закладывает прочный фундамент в конструктивную жизненную перспективу, что способствует снижению стресса и увеличивает психическое благополучие личности.

**Основным противоречием**, которое необходимо решить в работе, является факт недостаточной разработанности проблемы использования копинг – стратегий в составе компонентов жизненной перспективы, при её построении, корректировки и эффективной реализации.

**Цель исследования:** выявление особенностей жизненной перспективы способствующих снижению уровня тревоги и стрессового состояния

**Объект исследования:** жизненная перспектива личности.

**Предмет исследования:** особенности жизненной перспективы личности, способствующие снижению уровня тревоги и стрессового состояния

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что использование копинг – стратегий в составе организационно - деятельностного компонента жизненной перспективы личности является условием, способствующим снижению уровня тревоги и стресса.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ научных работ по исследуемой проблеме.
2. Обосновать выбор методов исследования и сформировать методологические процедуры, отвечающие исследовательским задачам.
3. Провести эмпирическое исследование по выявлению характерных копинг – стратегий в составе жизненной перспективы, направленность временной перспективы, уровня реактивной, личностной тревоги и стрессового состояния личности
4. Провести статистический анализ полученных данных и проанализировать результаты исследования.

### **Методы исследования:**

1. Методы теоретического анализа литературы по проблеме исследования.

2. Метод констатирующего эксперимента с применением психодиагностических методик:

- 1) Шкала психологического стресса PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона, в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой.
- 2) Шкала тревоги Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханин
- 3) Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой.
- 4) Опросник «Временная перспектива» Ф. Зимбардо в русскоязычной адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной.
- 5) Авторская анкета для выявления выраженности копинг – стратегий в составе организационно – деятельностного компонента жизненной перспективы личности.

3. Методы математической статистики: критерий Колмогорова-Смирнова, критерий коэффициент корреляции Пирсона.

### **Организация и этапы исследования:**

1) Теоретико-аналитический этап - сентябрь 2017 - январь 2018 г. - анализ степени разработанности изучаемой проблемы с помощью теоретического анализа литературных источников по проблеме исследования, определение целей, задач, гипотезы, методов исследования. Разработка авторской анкеты на основе выявленных теоретических признаков.

2) Эмпирический этап – февраль 2018 - январь 2019 г. - исследование уровня стресса, личностной и ситуативной тревоги, степени направленности временной перспективы, выраженности копинг – стратегий в выборке и в составе компонентов жизненной перспективы респондентов.

3) Аналитический этап - январь - май 2019 г. – анализ результатов исследования, обработка, их систематизация и обобщение. Подведение итогов работы.

**Методологическую основу** нашего исследования составляют основные принципы отечественной психологии: принцип единства сознания и деятельности (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн), теоретические положения субъектного – деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова), когнитивная теория стресса (Р. Лазарус, С. Фолкман). Такому явлению как стресс, в своих трудах уделяют внимание многие отечественные и зарубежные авторы Китаев – Смык Л.А., Бодров В.А., Щербатых Ю.В., Журавлев А.Л., Серебрякова Т.А, Реан А.А, Леонова А.Б., Водопьянова Н.Е., Селье Г., Абабков В.А., Ланьер Р. Научные воззрения на проблему жизненной перспективы раскрываются в работах К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, Р.А. Ахмерова, Л.И. Божович, Б.С. Братуся, Е.И. Головахи, Ф. Зимбардо, В.Н. Карандышева, В.И. Ковалева, Т. Коттле, А.А. Кроника, К. Левина, А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, М.Ш. Магомед-Эминова, Т.Д. Марцинковской, Ж. Нюттена, С.Л. Рубинштейна, Л. Франка. Исследованием тревожности и тревоги занимались многие отечественные и зарубежные авторы А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, В.А. Ганзен, В.Р. Кисловская, Ч. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, Л.Н. Собчик, Е.И. Соколов, Е.В. Белова, Л.М. Костина, А.В. Микляева, П.В. Румянцева.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в том, что его результаты расширяют научные представления о содержании понятия «жизненная перспектива», о критериях её конструктивности и способах совладания со стрессовыми ситуациями при возникновении критических ситуаций в процессе построения и изменения жизненного пути.

**Практическая значимость** проведенного исследования заключается в возможности использования полученных эмпирических результатов в

практической работе при консультировании людей со сложностями жизненного самоопределения, находящихся в ситуации принятия решения и выбора. А также для формирования навыков совладающего поведения, которые помогают сохранять внутренние ресурсы человека в процессе адаптации к изменяющимся условиям жизненного пути. Также механизм связи тревоги с копингом может использоваться психологами для повышения потенциала преодоления стрессогенных событий за счет изменения способа реагирования и приспособительных стратегий поведения у людей с низким и высоким уровнем тревоги.

**Достоверность и надежность.** Комплексный подход к анализу проблемы обеспечивает результаты надежностью. А использование апробированных и валидных в психологической науке методик исследования; с применением количественного и качественного анализа результатов дает достаточную достоверность исследования.

**Структура исследования** включает в себя цели и задачи работы, введение, два теоретических параграфа, составляющих первую главу и раздел с описанием эмпирического исследования. Каждая глава содержит выводы, в заключении подводятся итоги работы. Работа включает список используемой литературы и приложения.

# **Глава 1. Теоретический анализ проблемы особенностей жизненной перспективы, способствующих снижению уровня тревоги и стрессового состояния личности**

## **1.1 Обзор исследований жизненной перспективы личности в отечественной и зарубежной психологии**

Вопрос изучения жизненной перспективы стал предметом исследования в связи с его теоретической и практической значимостью в научной проблематике жизненного пути человека и психологического восприятия времени. Изучение данной проблемы предоставляет возможность увидеть, как каждый отдельный субъект представляет и воспринимает своё будущее, как это восприятие связано с настоящим и прошлым, какую роль это представление играет в индивидуальном жизненном пути и каким образом оно влияет на поведение индивидуума в целом.

Жизненная перспектива непосредственно связана с развитием личности человека, она оказывает воздействие на различные жизненные процессы человека, затрагивает личностную, ценностно - смысловую, профессиональную сферы, детерминирует характер функционирования в обществе. Исследование проблемы понятия своего будущего личностью начиналось как изучение вопросов, связанных с психологическим временем и жизненным пути. Анализ уже проведенных экспериментально – практических и научно – теоретических трудов по изучению данной проблемы, показывает, что имеется множество разнообразных подходов к пониманию феномена «жизненная перспектива».

На современной стадии развития психологической науки, наряду с термином «жизненная перспектива», применяются такие определения как «перспектива будущего», «временная перспектива», «временной кругозор», «личное будущее» и многие другие. Большая часть авторов считают, что все



эти определения являются синонимами между собой. Нередко в психологической литературе «временная перспектива» и «жизненная перспектива» являются аналогичными понятиями, хотя некоторые ученые заявляют, что одно из этих понятий является частью другого [3]. Расхождение во мнениях, что же такое «жизненная перспектива» лишь доказывает сложность и многогранность этого феномена. Неудивительно, ведь если обобщить все философские и психологические отдельные аспекты понимания времени, то получится просто огромный список. Ведь туда будет входить очередность и одновременность восприятия, длительность протекания жизненных событий, их оценка и принадлежность к настоящему, удаленность в будущее и прошлое время, восприятия смерти, возрастные этапы личности, представление об исторической взаимосвязи своей жизни с жизнью прошлых поколений и множество других факторов.

С целью наиболее всестороннего изучения проблемы данного психологического феномена, мы рассмотрим основные научные труды отечественных и зарубежных авторов, исследующих понятие психологического времени в целом и жизненной перспективы в частности.

«Жизненные перспективы личности» - данное понятие заняло ведущее место в области изучения жизненного пути. Особенный вклад в исследование этой сферы внесли такие авторы как Франк С.Л., Франкл В., Фромм Э., рассматривая этот феномен с философской точки зрения. Мадди С., Хайдеггер М., Ж.П. Сартр, К. Ясперс изучали проблему образования жизненных перспектив с экзистенциальной позиции и придерживались идеи, что существование человека характеризуется его внутренней позицией.

Ананьев Б.Г., Мудрик А.В., Иванов В.Г., Лезгина М.Л., Кон И.С., занимались исследованиями о способах и путях позиционирования личности на социально – психологическом уровне. Концепцию, в которой предметом исследования жизненных перспектив на психологическом уровне стал

внутренний модус личности как выражение её сознания и деятельности, поддерживали А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев. Большая работа была проделана такими зарубежными исследователями как К. Левин, Ж. Нюттен, Л. Фрэнк, Р. Кастенбаум, Т. Коттле. В рамках событийного подхода феномен «жизненных перспектив» рассматривался С.Л. Рубинштейном, К.А. Абульхановой – Славской. И.А. Ральникова, В.Ф. Серенкова и Г.С. Шляхтин при изучении данной проблемы придерживались теории целеполагания. Е.И. Головаха и А.А. Кроник остановились на роли причинно-целевой концепции психологического времени личности в вопросе жизненной перспективы. Именно на основе всех вышеупомянутых работ, в современной науке сложилась парадигма понимания жизненной перспективы личности.

Первым из зарубежных авторов кто предложил понятие «жизненный путь личности» была специалист по детской психологии Шарлотта Берта Бюлер. В Венском психологическом институте в 20-30-е годы, исследуя генетическую связь между фазами цикла человеческой жизни, она определила основы развития своей концепции - объективная закономерность как очередность внешних событий, итог деятельности человека как смена переживаний этих событий. По её мнению, жизнь не случайна, а закономерна и поддается описанию. Движущей силой развития в её концепции выступал принцип того, что личности имеет врожденное стремление к «самоосуществлению», то есть когда цели, к которым стремится личность, получают свою реализацию. В отличие от «самоактуализации», теория Ш.Бюлер рассматривала «самоосуществление» как более широкое понятия с учетом возрастных этапов личности. При этом она не рассматривала понятие психологического времени целенаправленно, но её труды по основам возрастной периодизации, анализу структур жизненного пути и жизненных целей, стали фундаментом в дальнейших исследованиях понятия психологического времени его механизмов и закономерностей [26].

Понятие «жизненная перспектива» изначально рассматривалось в контексте жизненного пути личности, но не получило исчерпывающего анализа, вследствие чего требует более глубоко и всестороннего изучения. Жизненный путь является процессом онтогенеза, базирующийся на закономерных изменениях в организме человека, его отношениях с миром на каждом этапе развития [31]. Жизненный путь можно охарактеризовать как сознательно пережитое структурированное время, которое подвергается постоянному анализу со стороны личности [37].

Исследованию жизненной перспективы в отечественной науке стало уделяться большое внимание только в 80-х годах XX века, до этого все исследования строились по большей части на основе зарубежных концепций личности. Можно считать, что работы Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна, стали фундаментальными в этой области и позволили продолжить изучение проблем жизненного пути и в дальнейшем жизненной перспективы в отечественной психологии [40]. С.Л. Рубинштейна можно назвать основоположником исследований в сфере психологических проблем человеческой жизни. Он считал, что любой человек, обладает собственной неповторимой и уникальной историей жизни, не сводящейся только к развитию организма с онтогенетической точки зрения. По его мнению, человек, поэтому и является личностью, потому что имеет свой собственный жизненный путь. С.Л. Рубинштейна справедливо считать основателем событийного подхода в изучении и анализе жизненного пути. События в общем историческом процессе и в частности в биографии человека, являются структурными единицами, которые связывают изменения в векторе развития личности и характере системе ценностей человека. Но особенность взглядов С.Л. Рубинштейна на устройство жизненного пути личности, состояло в том, что не любая перемена в жизни называется событием, а только главные и переломные моменты жизненного пути, в которых принятие решения в определенных обстоятельствах влияло и изменяло дальнейшую жизнь на

определенный период [57]. В данной концепции главным фактором выступает активность личности, её творчество и способность перестройки собственной жизни.

Б.Г. Ананьев в исследованиях жизненного пути личности, подошел с точки зрения биографии человека и его возраста, который он считал единицей анализа жизненного пути. В своих работах при выделении этапов жизни он еще и определил характеристику возраста на каждом из этих этапов. По мнению ученого, жизненный путь человека – это развитие личности в определенную эпоху, в конкретном обществе и поколении. Б.Г. Ананьев провел крупнейшее для того периода лонгитюдное исследование жизненного пути личности, результаты которого легли в основу его возрастной периодизации. Такая детальная проработка поставленной проблемы является серьезной заслугой ученого в исследовании жизненного пути человека. В дальнейшем это помогло ему разработать понятие индивидуальности, которое он характеризовал как высшее достижение человека в развитии своей личности [7].

Б.Г. Ананьев дифференцировал жизненные события на 2 типа:

1) События окружающей среды, которые происходят независимо от субъекта этих событий. Сюда относятся различные изменения в жизни и ближайшем социальном круге, результаты которых разноплановые. Находясь в поле этих событий среды, каждая личность проявляет себя уникально и влияние данных изменений на человека проявляется в зависимости от позиции выбранной индивидуумом (например, война, стихийные бедствия и т.д.).

2) События – поступки – данный тип детерминируется поведением человека в окружающей среде. Они занимают ведущую роль в достижении поставленных целей и раскрывают новую жизненную перспективу. Такие события, дают возможность показать отношение личности к происходящему в мире, а так как главным фактором совершения поступка является личностный смысл, созревающий внутри личности в зависимости от ситуации, в сфере

переживаний, то эти события – поступки, позволяют понять человеку, принимать или отрицать какие-то ценности.

В дальнейшем, один из учеников Б.Г. Ананьева, Н.А. Логинова, добавила в данную концепцию третий тип жизненных событий, который заключался в событиях внутренней жизни. Основу таких событий, составляла «духовная часть личности», то есть трансформация и формирование новых ценностей в структуре личности, происхождение событий, которые обладают таким сильным смыслом для человека, что он пронесит их в дальнейшем через всю свою жизнь [40].

Жизненный путь человека и его опыт, не может быть полностью проанализирован и сведен в общую структуру, по той причине, что он уникален и неповторим для каждой личности. Жизнь как временной отрезок от рождения до смерти, включает в себя огромное количество различных событий, отличающихся по длительности, направленности и нашего отношения к ним. Отсюда можно сделать вывод, что жизненный путь детерминируется выбором реакции на определенное событие. И выбор этих реакций является актуальным для личности на протяжении всей жизни.

Научные труды С.Г. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева, получили своё продолжение и развитие, в русле исследований «жизненных стратегий личности». Данное направление было ведено в науку, и в дальнейшем детально исследовано одним из учеников С.Г. Рубинштейна, известным отечественным психологом и философом К.А. Абульхановой - Славской. Она считала, что индивидуальность личности – это не только уникальность жизни, которая состоит из неповторимости судьбы, и не зависит от человека, но и включает в себя возможность организовывать и осуществлять жизненный путь по своему замыслу [3].

В своих трудах К.А. Абульханова – Славская, представляет жизненную перспективу в виде двух разных моделей:

1) Когнитивная модель – характеризуется способностью личности прогнозировать, структурировать и представлять своё будущее на основе когнитивного анализа.

2) Личностная модель – в данной модели, автор придерживалась идеи, что воздействие переживаний на внутреннюю жизнь личности, обладает временным характером. То есть, индивид придает своим переживаниям временное определение, которое в свою очередь зависит от смысла. Когда смысл становится доминантным, и осознается как событие жизни, он становится устойчивым жизненным отношением [4].

К.А. Абульханова – Славская осуществила попытку, рассмотреть жизненный путь личности, как целостную систему, учитывая внешние и внутренние факторы, влияющие на человека, где он рассматривается как субъект собственной жизни, а сама жизнь как задача или проблема. С целью всестороннего изучения проблемы, автор обратила внимание, на взаимосвязь между анализом жизненного пути и различными подходами. Так, например, структурный подход, характеризует себя как совокупность занятий, сфер жизни и событий, которые и образуют жизненный путь. Динамический подход включает в себя исследование временных параметров, способы жизнедеятельности и личностные механизмы человека с учетом динамики, взаимосвязи и целостности изучения жизненного пути. Немаловажен тот факт, что рассматриваются не только жизненные события человека, но и то, как их динамика, становится движущей силой в развитии личности и оказывает воздействие на дальнейшую жизненную перспективу [2]. По мнению автора данной концепции, в неё же следует включать место времени в жизни человека. При этом на первый план выходят критерии, механизмы и методы осуществления субъектом организации своего времени. Личность инкорпорируется в систему причин и следствий жизни, и участвует там не только как зависящая от внешних факторов, но и активно изменяющая их и в дальнейшем создающая позицию и линию жизни в определенных условиях.

Человек предстает как организатор и субъект собственной жизни, непосредственно проявляя индивидуальность [2].

Под жизненной перспективой понимается планы и виды на будущее, своеобразная система ценностей и целей человека, осуществление которых дает возможность построить свою жизнь более эффективно с точки зрения организации и планировании своей деятельности [14]. Так же, жизненную перспективу можно охарактеризовать как точное представление своего будущего, в непростой взаимосвязи с предрешаемыми событиями, которые в свою очередь, по мнению самой личности, оказывают влияние на его социальную ценность и смысл жизни. Конструирование жизненной перспективы предполагает формирование планов на жизнь, которые подразумевают определение целей, этапов и путей их осуществления, а также рефлексию смысла реализации данных целей.

Такие авторы как А.Г. Шмелев и И.А. Демина, предложили один из вариантов планирование личностью своего будущего. Суть их концепции, заключается в том, что система планирования жизненной перспективы, содержит в себе три вида осуществления:

- 1) Ближнее планирование – содержит в себе представления о путях достижения целей
- 2) Среднее планирование – подразумевает постановку самых актуальных и важных жизненных целей.
- 3) Дальнее планирование – дальние и глобальные жизненные цели, образующиеся на основе осознания личностью ценностно – смысловых аспектов осуществления уже поставленных целей.

При рассмотрении мотивов по важности, а целей по срочности, возникает возможность произвести субъективную оценку вероятности осуществления спланированного, и как следствие есть возможность изменять содержательный и временной аспект реализации жизненного пути на протяжении всей человеческой жизни [21].

Советский психолог К.К. Платонов, под жизненной перспективой понимал желаемый, осознанный и вероятный образ своего будущего в котором, достигнуты поставленные цели. При этом он говорил о том, что не все события нашего будущего, желаемые. Некоторые из них ожидаются с опасением и тревогой. Ведь планировать негативные события не совсем целесообразно, но их ожидание может помочь к ним подготовиться и снизить в дальнейшем их отрицательное воздействие на личность. Учитывая данные факторы, жизненную перспективу необходимо рассматривать как целостную картину будущего, в сложнейшей и местами противоречивой связи с прогнозируемыми событиями. Личность, которая ждет негативных событий в будущем, но в её репертуаре программируемых событий не находится такое, которое поможет совладать с вероятными последствиями негативных ситуаций, теряет эффективную регулятивную функцию жизненной перспективы, что может привести к дезорганизации поведения [52].

А.И. Епифанцева, выделяют в жизненной перспективе, определенную дуальность в проявлении деятельности. Она выступает как объективная, внешняя цель, мотивирующая деятельность человека с одной стороны, и внутренний личностный образ необходимый для достижения цели и формирования мотива, с другой стороны. Е.И. Головаха рассматривает жизненную перспективу как целостный образ будущего человека, связанный с ожидаемыми событиями, выступая при этом объединяющим фактором между личностным смыслом жизни и социальной ценностью личности [18].

Г.С. Шляхтин при исследовании жизненной перспективы, рассматривал её как один из значительных элементов организации деятельности человека во времени. Автор считал, что перспектива – это системное образование, которое включает в себя определенные характеристики: эмоциональный, когнитивный, регулятивный компоненты присутствующие в целях, иерархичность, содержащая в себе жизненные цели личности, промежуточные цели-средства, которые являются при этом узловыми моментами в организации и



планировании жизни и цели – задачи, которые в свою очередь представляются как компонент реализации конкретных действий. Как и множество других личностных процессов, жизненная перспектива обладает динамикой развития [22].

Т.Н. Березина на основе типологических принципов сформировала свою концепцию проблемы изучения жизненной перспективы. Автор подразумевала, что сформированной интеллектуальной способностью планировать и прогнозировать своё будущее обладают не все типы личности. Она выявила и экспериментально доказала гипотезу, о трех типах личности с характерными для каждой из них особенностями жизненной перспективы (три различных типа жизненной перспективы):

1) Когнитивная перспектива – личность обладает способностью понимать свои перспективы в будущем, себя в будущем, способна детально и сознательно планировать жизненные планы и структурировать будущее.

2) Личностно-мотивационная перспектива – характеризуется отсутствием когнитивного плана и четкого представления о своём будущем. При этом мотивация достижения формирует сильную направленность личности в будущее. Присутствует целостная готовность к неопределенности и возможным трудностям.

3) Жизненная перспектива – формируется под влиянием уже прожитой части жизни, характеризуется достигнутой личностной позиции, которая помогает определить приоритеты, дает потенциал и гарантирует успешное будущее.

Выделение этих 3 типов, дало возможность разрешить проблему, что мотивация достижения является не единственным фактором активности личности и побудителем её движения в будущее и что временная проекция личности, может строиться на других механизмах отличных от мотивации [11].

Е.И. Головоха и А.А. Кроник после анализа разнообразных подходов к исследованию проблемы психологического времени в психологии и философии, предложили свою причинно-целевую концепцию понимания жизненного пути личности. В данной концепции авторы изучают вопрос в установлении границ и структуре психологического будущего, настоящего и прошлого. Исследуя механизмы формирования временных свойств в сознании личности и их связь с психической деятельностью, они пришли к выводу, что межсобытийные связи по типу «цель-средство» и «причина-следствие» являются единицами психологического времени. При этом, единица прошлого времени выступает как реализованная связь между двумя событиями прошлого времени, единица настоящего как актуальная связь между событиями будущего и прошлого, а единица будущего как потенциальная связь будущего с настоящим. Причинно – целевая концепция дает возможность справиться с многочисленными проблемами, которые возникают в процессе изучения традиционных и событийных подходов в области изучения субъективного восприятия психологического времени [19].

А.А. Кроник субъективную картину жизненного пути описывал как: «психический образ, в котором отражены социально-обусловленные пространственно-временные характеристики жизненного пути прошлого, настоящего и будущего, его этапы, события и их взаимосвязи» [19, с. 149]. Он считал, что эти образы осуществляют функцию длительной регуляции и согласованности жизненного пути личности с жизнью общества.

Большое количество авторов, занимающихся исследованиями проблемы жизненного пути и психологического времени, дифференцируют три основных элемента: психологическое будущее, психологическое настоящее и прошлое. Три данных элемента, играют важную роль, в самореализации, самоорганизации и развитии личности.

Головоха Е.И. считал, что предметом изучения становится будущее человека в контексте его жизненной перспективы, как долговременная

картина будущего, куда так же входят планы, цели, перспективы и ориентации. По мнению автора, жизненная перспектива, не единожды выработанная стратегия. Каждому новому этапу жизненного пути, соответствует определенное содержание перспективы, где одни элементы сохраняют последовательность, а другие отображают реальные изменения в личности и окружающем мире [18].

Нередко жизненная перспектива определяется такими понятиями как «представление», «картина», «образ» и т.п. Многие авторы, рассматривая жизненную перспективу в рамках целеполагания, предлагают жизненные планы, программы и цели расценивать как её компоненты (К.А. Абульханова-Славская, В.Г. Асеев, Е.И. Головаха и др.). Дифференцировал жизненные цели на несколько видов, которые зависят от значимости для личности, длительности, степени соответствия возможностям и социального содержания. Опираясь на эти критерии, автор выделяет следующие виды целей: главные и побочные, реальные и нереальные, частичные или целостные, конечные и промежуточные, ближайшие и будущие, общие и частные, конкретные и абстрактные и т.д. По мнению автора, особую роль играют долгосрочные цели, удаленность их реализации, обуславливается тем, что они не являются непосредственной практической деятельностью, а достижение их реализуется посредством выполнения ближайших и промежуточных целей, которые выступают как средство достижения долгосрочных. А.М. Гнедин, говоря о промежуточных и ближайших целях, определял конечную цель как стабильную существенную цель, которая выражает основные интересы личности и считается итоговым результатом в процессе окончания последовательного и длинного ряда действий применяемых для осуществления промежуточных целей, являющихся эталоном на пути к итоговой цели [44]. В.И. Мудрак и Т.А. Павлова считали, что жизненные планы и программы, выступают как пути достижения поставленных целей [45].

Л.В. Бороздина и И.А. Спиридонова предлагают термин «временная транспектива», взамен жизненной перспективы и считают, что данное понятие дает возможность охвата целостного хронотопа жизни субъекта, куда входит и психологическое будущее, и настоящее и прошлое в их общей взаимосвязи. Они считали, что временную транспективу, можно разделить на временную перспективу как взгляд в будущее, временную ретроспективу как взгляд в прошлое и настоящее как определение текущего момента жизнедеятельности. Основное отличие предложенного им понятия в том, что перспектива отражает взгляд в будущее, а транспектива может отражать видение из настоящего в прошлое и будущее [13].

У.П. Герстман утверждал, что жизненный план, трансформировался в систему целей и способов их достижения и личность непосредственно стремится к ним в процессе жизнедеятельности. Автор выделял две категории целей: конкретные и идеальные у каждой свои конкретные задачи и характеристики [14]. В.К. Вилюнас подчеркивает, что деятельности личности при построении жизненной перспективы можно возможно представить, как промежуточное просматривание более или менее дальних зон перспективы будущего и постоянное разрешение похожих задач в разных масштабах, с целью использования минимальных усилий для удовлетворения потребностей [31].

Вышеупомянутые взгляды на структуру и планирование жизненной перспективы связывает общий акцент в определенных элементах. Сюда можно отнести, что перспектива – это постановка личностью целей и как результат является создание пирамиды мотивов и формирование с последующей фиксацией ядра ценностных ориентиров. Так же перспектива определяется как выбор целей и поиск путей их достижения, которым человек планирует следовать, и формирование объективных и субъективных личностных ресурсов, которые необходимы для достижения этих целей.

Структура индивидуальной картины жизненной перспективы, как уже говорилось, включает в себя взгляды в прошлое, настоящее и будущее. Проводя анализ научных исследований, можно условно выделить в этой структуре два аспекта: первый – характеризует идею исследования субъективной картины жизненного пути, выводя на первое место субъективную картину восприятия своего психологического времени. Данная точка зрения, является значимой, по причине того, что она отражает ценностный аспект времени жизни как отдельного элемента и дает возможность обнаружить его качественное и индивидуальное своеобразие, параллельно устанавливая роль прошлого, настоящего и будущего в жизни каждого человека. Данная концепция позволяет дать ответ на вопрос, почему личность стремится в будущее и помогает понять специфику структуры жизненной перспективы, которая формируется в условиях социальной ситуации вокруг личности [21].

В своих трудах В.И. Ковалев, рассматривал проблему субъективной организации времени личностью. В своем исследовании он охватывает несколько задач, сопряженных с субъективной динамикой индивидуального прошлого, будущего, настоящего и психологической реальностью, и то, как все эти феномены объединяются в подсознание и сознании человека. Изучая проблему индивидуальной организации деятельности и планировании времени личностью. В.И. Ковалев предпринимал попытки раскрыть характерные психологические особенности субъективно – преобразующей регуляции времени и жизнедеятельности личности, через жизненно – волевой компонент динамической психики [29]. Природное становление личности как общественного существа с преобразованием индивидуума в субъект собственной жизнедеятельности связано с уровнем сложности временной организации жизни человека. По мнению автора, такая иерархия общественных и природных способов организации своего времени, обретает смысл в организации психологического времени личности. В формирующийся

психологической структуре человеческого времени, он выделяет несколько уровней, такие как: субъектно – индивидуальный, переживаемый, осознаваемый. В структуру различения уровней, он вкладывает понятие личности, субъекта, индивидуальности, жизнедеятельности и организации времени, ведь определив эти понятия, появляется возможность выстроить парадигму понимания данного феномена с точки зрения данного подхода [28].

Понятие «временная перспектива», нередко выступающая схожим понятием, а в не которых работах и синонимом «жизненной перспективы», часто позволяет узнать проблему ориентации личности во временном поле. Само определение «временная перспектива» было введено в науку немецким психологом Куртом Левиным, автором теории «психологического поля». По его мнению, взаимосвязанные взгляды личности на психологическое прошлое, настоящее и будущее, существующие на различных уровнях и в данное время и есть «временная перспектива». Он утверждал, что психологическое поле времени содержит в себе не только настоящий момент, но и страхи, желания, планы, мечты и надежды личности прошлого и будущего. Несмотря на равномерность, все аспекты «психологического поля» субъективно переживаются в одном моменте времени и могут определять поведение человека [36]. Основатель патопсихологии, отечественный психолог Б.Ф. Зейгарник, считала, что временная перспектива - это интеграция будущее и прошлого, ирреального и реального плана жизни личности в план настоящего [24]. Л.К. Франк предлагал исследовать временную перспективу, как самостоятельный предмет психологической науки и рассматривал её как взаимное обуславливаемое, взаимосвязанное в сознание человека прошлое, настоящее и будущее [76]. Поль Фресс использовал понятие «временной кругозор» и определял его как целостную характеристику формирования временных представлений и временных отношений личности, которые образуются в процессе жизнедеятельности человека и помогают предвосхищать будущее и способствует организации воспоминаний [75].

Т. Коттл заложил в свою работу понятие временной перспективы как способность личности действовать в настоящем, учитывая, перспективу отдаленных событий будущего [74]. Филипп Зимбардо рассматривал временную перспективу в двух направлениях: как ситуационно детерминированный процесс, подвергающийся влиянию биологических, социальных и сенсорных стимулов, и как устойчивую переменную индивидуальных различий [82].

Автор теории мотивации личности в структуре поведения человек Жозеф Нюттен, характеризует временную перспективу, как иерархию целей личности (мотивационных объектов). По его мнению, восприятие событий в данный момент в настоящем времени, которые представляются как последовательность с определенными между ними промежутками, и есть суть временной перспективы. И в отличие от пространственной перспективы, временная, не существует именно в пространстве восприятия, а находится в сознании личности. Наличие во внутреннем плане личности объектов и целей, равноудаленных по времени создает временную перспективу. Ж. Нюттен считал, что такая перспектива является функцией составляющих её мотивационных объектов, которые в свою очередь, устанавливают её глубину, содержательные характеристики, степень реальности и структуру [6].

Суть временной перспективы в том, что она может давать объяснение того, как личность может мыслить за пределами настоящего момента, именно поэтому она напрямую связана с жизненными перспективами и временем человека. О.Н. Арестова считала, что многомерность структуры временной перспективы отражает временной аспект жизнедеятельности человека. Таким образом, она выделяет несколько динамических параметров временной перспективы: эмоциональный фон, протяженность и направленность [9]. Мотивационные особенности и уровень притязаний субъекта, оказывают сильное влияние на процесс построение временной перспективы личности. Поэтому многие авторы, выделяют несколько компонентов в её структуре:

когнитивный, эмоциональный, социальный, которые в свою очередь влияют на её формирование и развитие. Временная перспектива обладает динамическими свойствами, поэтому она может подвергаться изменениям на протяжении всей человеческой жизни. По мере взросления, личность начинает менять своё отношение к прошлому, настоящему, будущему, меняются планы, цели, стремления, ценности, на основе этого выстраивается новое отношение к своей жизни. Вопрос структуры временной перспективы, рассматривался многими авторами. Анализ научных подходов, позволяет определить наиболее общую структуру и сделать вывод, что временная перспектива личности включает в себя три временных локуса: будущее, настоящее и прошлое, которые в процессе влияния друг на друга оказывают воздействие на развитие личности в настоящем времени. На современном этапе развития науки, не существует единого мнения относительно структуры временной перспективы, что лишь доказывает сложность понимания данного феномена и его определения в психологическом научном поле. Все исследователи рассматривали данный феномен с различных научных подходов и точек зрения.

Проанализировав большое количество научных подходов к пониманию схожих феноменов «жизненная» и «временная перспектива», можно сделать вывод, что жизненная перспектива является необходимой частью самосознания, влияющая на становление индивидуальной и социальной субъектности личности. В этом ключе её можно рассматривать как важную детерминанту психологического здоровья. Тем не менее, её формирование и адекватная реализация требует больших затрат внутренних ресурсов личности, а неправильно выстроенная и неэффективно осуществляющаяся жизненная перспектива может оказывать негативное влияние на активность и организацию своей деятельности в настоящем. В дальнейшей части нашей работы, мы рассматриваем структуру жизненной перспективы, на основе 4 главных компонентов, выделенных В.В. Пантелеевой [50], которые



детерминируют её эффективность и помогают лучше разобраться в понимании данного феномена.

1. Ценностно-смысловой и мотивационный компонент – учитывая научные изыскания, можно сказать, что данный компонент отражает значимые для личности ценности, личностные смыслы и жизненные мотивы. Сюда же входит способность понимания своего прошлого, настоящего, будущего и особенности мировосприятия. В конструктивной жизненной перспективе прогнозируемость будущего, связывает ценности прошлого и настоящего, оказывая эффективное влияние на организацию своей деятельности личностью в настоящем и придавая ей смысл. Показателем конструктивности, так же можно считать заботу личности и своём будущем в настоящем времени, но необходимо учитывать ценность и удовлетворенность настоящим моментом. Конструктивность жизненной перспективы сопряжена с влиянием внутренних факторов личности на построение жизненных планов. К данным факторам можно отнести потребности и интересы человека, стремления к достижению целей с использованием своих способностей. Так же, на конструктивность влияет связь жизненных целей с базисными индивидуальными мотивами, которые опираются на «Я - концепцию» личности, в и конечном итоге повышают мотивационную готовность индивида к реализации поставленных целей. При этом сильное внешнее обуславливание жизненных планов снижает эффективность жизненной перспективы.

2. Эмоционально – оценочный компонент – конструктивность детерминируется положительным отношением к разным этапам своей жизни и переживанием различных чувств и эмоций по отношению к этим этапам. Сюда же относится оптимистичность восприятия самого процесса планирования жизненного пути и доминантность положительных прогнозов своего будущего. Личность, негативно оценивающая своё будущее, с пессимистичными прогнозами и неверием в возможность изменений, снижает

возможность построения эффективной жизненной перспективы. Адекватная оценка своих возможностей в совокупности с положительным оцениванием внешних факторов и удовлетворенностью своим уровнем социальных компетенций, социальным статусом и уровнем образования дает возможность конструктивного планирования жизненной перспективы. Проблематичность и неэффективность построения временной перспективы так же связаны с отрицательной оценкой внутренних и внешних факторов, воздействующих на личность.

3. Когнитивный компонент – исследован в науке наиболее полно. Включает в себя содержательные и структурные элементы отношения личности к своему времени. За эффективные показатели жизненной перспективы в данном компоненте учитываются такие параметры как дифференцированность, которая характеризуется степенью разделения времени на отдельные этапы. Различные периоды жизни, могут оцениваться и планироваться по отдельности. Так же степень дифференцированности разделяет временные перспективы на отдаленные, промежуточные и ближайшие. Отдельные этапы жизни определяются через интегральные жизненные цели, достижение которых завершает определенный жизненный этап. Ряд жизненных событий могут обозначаться в качестве промежуточных целей-средств и целей-задач, обозначенных в качестве конкретных действий, которые были реализованы или предстоит реализовать. Перспектива жизни может иметь разную степень плотности и широты, то есть насыщенности жизненными событиями. В наиболее значимых для личности периодах жизни называется большее количество событий с высокой степенью детализации и конкретизации, что позволяет видеть множество путей для достижения поставленных целей.

4. Организационно - деятельностный компонент – характеризуется активными действиями личности в процессе построения и осуществления жизненной перспективы. Активность личности напрямую связанна с

конструктивностью жизненной перспективы, а планирование и целеполагание присутствуют как специальные действия среди ежедневных задач. Данный компонент временной перспективы, напрямую связан с деятельностью личности в настоящем, с формой и стратегиями поведения.

В исследованиях временной перспективы, нередко обнаруживают факторы, которые показывают, что в жизни каждого человека существуют критические моменты, связанные с изменением жизненного пути. Корректировка жизненной перспективы часто вызывает стрессовое состояние у человека, а успешное преодоление стресса, является залогом психологического здоровья личности [34].

Отечественные исследователи О.В. Митина и А. Сырцова в своих трудах, доказали взаимосвязь конструкта временной перспективы с показателями удовлетворенности жизнью и адаптивностью копинг – стратегий.

В зарубежной и отечественной психологии существует ряд научных работ, которые посвящены взаимосвязи временной перспективы и выбором копинг – стратегий для преодоления стресса [10, 72]. Гармоничная временная перспектива может помочь индивидууму эффективнее справляться с трудными ситуациями в жизни, оказывая влияния на выбор копинг – стратегий.

Временная перспектива, как интегральный показатель, оказывает влияние на многие личностные особенности и аспекты поведения человека, в том числе и на стиль поведения в стрессовых ситуациях. Нередко у личности наблюдается установка на негативные события в будущем, которые еще не произошли, но уже вызывают психологическое напряжение. Данный феномен связан с когнитивной теорией стресса Ричарда Лазаруса, согласно которой, предвосхищение стрессовой ситуации вызывает стрессовое состояние до момента наступления самой ситуации, на основе анализа угроз, значимости ситуации для личности и прошлого субъективного опыта [79].

Учитывая то, что копинг – стратегии являются активными и целенаправленными действиями человека, которые он осуществляет для снижения и преодоления стресса, а уровень личностной и ситуативной тревоги может выступать как способность к стрессоустойчивости, мы считаем необходимым в следующей части нашей работы более детально проанализировать такие понятия как «стресс», «тревога» и «копинг – стратегии», а так же определить, как защитные механизмы личности влияют на жизненную перспективу, и какую роль они играют в её эффективности.

## **1.2 Изучение механизмов снижения уровня тревоги и стресса в трудах отечественных и зарубежных исследователей**

Гармоничная эмоциональная сфера личности является одной из важнейших детерминантов психологического здоровья. Жизнедеятельность человека в современном обществе неразрывна, связана с периодическим и нередко интенсивным воздействием негативных социальных, экономических и других факторов, которые часто сопровождаются развитием негативных эмоций, сильным переживанием и дезорганизацией психических и физических функций. Все эти воздействия приводят к снижению эффективности деятельности человека во всех сферах его жизни. Наиболее главными психическими состояниями, которые развиваются под влиянием негативного воздействия, являются стресс и тревога. Но как существует стресс, так и существуют способы и механизмы его преодоления. Но для начала необходимо определить, что же такое стресс, сущность данного феномена, его основные характеристики, причины возникновения и способы защиты от него.

Исследованию стрессового состояния личности посвящено множество научных трудов отечественных и зарубежных авторов. Изначально стресс изучался в русле физиологических подходов – теория стресса Г. Селье, теория гомеостаза У. Кеннона, теория экспериментального невроза И.П. Павлова.

Изучением стресса так же занимались Китаев – Смык Л.А, Бодров В.А, Щербатых Ю.В., Журавлев А.Л, Серебрякова Т.А, Реан А.А, Леонова А.Б, Водопьянова Н.Е, Селье Г., Лазарус Р., Фолкман С., Купер Кэрри Л. Филипп, Дж. Дэйв, П. О’Драйскол, Абабков В.А., Ланьер Р. и многие другие. Особое место занимает Р. Лазарус, автор когнитивной теории стресса, которая дала основу для исследований стресса с психологической стороны. На основе его теории в дальнейшем были разработаны концепции о способах преодоления стресса. Стратегии и стили поведения индивидуума при воздействии стресса, в науке называются копинг – стратегиями. Многие отечественные и зарубежные авторы посвятили свои труды данному феномену Крюкова Т.Л., Муздыбаев К., Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Ялтонский В.М., Никольской И.М., Грановской Р.М., Либин А.В., Либина Е.В., Нартова – Бочавер С.К., Р. Лазарус, П. Виталино и др.

Во второй половине 19 века, французский ученый Клод Бернар, впервые указал на то, что при любых изменениях внешней среды, внутренняя среда организма должна сохранять равновесие. Такое мнение, можно считать отправной точкой в изучении стресса. В дальнейшем психофизиолог Уолтер Кенном в начале 20 века ввел в науку термин «гомеостазис» под которым он понимал умение организма сохранять постоянство [78]. Заслуженно считать, что и термин «стресс» впервые был введен в науку именно им. Он часто использовал его в своих трудах по изучению реакций человека на угрозы из вне, одна из его знаковых работ была посвящена известной многофункциональной реакции человека «бейся или беги» [73].

Теория единства и постоянной адаптации организма к внешней среде получила своё эмпирическое подтверждение в трудах известного отечественного ученого И.П. Павлова. Стоит отметить, что научные труды Павлова являются фундаментальными для дальнейших исследований в области психофизиологии стресса.

Одной из первых и главных работ посвященной стрессу по праву можно считать, концепцию канадского патолога Ганса Селье, который заметил, что человеческий организм одинаково реагирует на разные внешние раздражители (жара, холод, физические травмы и т.д. Основу его теории можно обобщить в ряд определенных положений:

1. Все биологические организмы обладают механизмами поддержания устойчивого функционирования и баланса внутренних систем. Поддержание гомеостаза является главной задачей организма.

2. Внешние раздражители (стрессоры), нарушают внутренний баланс организма, который в свою очередь реагирует на них положительным или отрицательным физиологическим возбуждением.

3. Возникновение стресса и адаптация к нему осуществляется в несколько этапов. Период протекания и переходы между этапами детерминируются степенью устойчивости организма и интенсивности воздействия стресса

4. Адаптационные возможности биологического организма, цель которых бороться со стрессом, имеют свой предел, а их полное истощение может привести к серьезным психофизиологическим нарушениям и летальному исходу человека [60].

В дальнейшем Г. Селье выделил три стадии стресса, которому он дал название общий адаптационный синдром:

1. Стадия тревоги – возникает при первоначальном воздействии стресса. Снижается общая сопротивляемость организма, нарушается стабильность вегетативных и соматических систем. В дальнейшем активизируются механизмы защитных систем, мобилизируются резервы организма. На данной стадии общего адаптационного синдрома разрешается большая часть стрессоров.

2. Стадия резистентности – возникает при длительном влиянии стрессора на организм, с целью пролонгации действия защитных механизмов. Происходит сбалансированное использование адаптационных ресурсов.

3. Стадия истощения – характеризуется сбоем в работе регулятивных систем организма и дезорганизации защитных функций, которые длительное время противостоят стрессорам. Сокращаются адаптационные ресурсы, и снижается общая сопротивляемость организма стрессу.

Стресс, или как его называет Г. Селье «общий адаптационный синдром» можно охарактеризовать как стремление биологического организма к целенаправленной адаптации к изменяющимся условиям внешней среды, при помощи активации сформированных в процессе эволюции специальных защитных механизмов. Помимо этого, Селье дифференцировал стресс на два вида: эустресс – возникает при воздействии положительных событий с яркой эмоциональной окраской, полезный стресс, помогает поддерживать жизнедеятельность и дистресс – связан с негативным воздействием, губительно влияет на организм и разрушает общее психофизиологическое здоровье, обладает различными формами (биологический, затяжной, эмоциональный и др.) [60].

В современной науке существует огромное количество понятий относительно стресса. К. Купер, М.О. Драйскол и Ф. Дэйв в своей монографии посвященной изучению стресса, пишут, что в значение термина «стресс» существует значительные беспорядок, который отображается в большом и разнообразном числе подходов к определению данного феномена. Стресс имеет такую многогранную природу, что каждое из данных ему определений, позволяет объяснить только какую-то из его частей [33].

Как уже говорилось в нашей работе, большое количество исследований в области стресса, со временем привели к разделению его на физиологическое и психологическое. По праву автором такой дифференциации можно считать, психолога и исследователя Ричарда Лазаруса, который совместно со своими

коллегами Р. Ланьером и С. Фолкман выделили понятие «психологический стресс» в отдельное научное направление. Их концепция получила названия «Когнитивная теория стресса». Суть данной концепции заключалась в том, стресс это динамический процесс взаимодействия окружающего мира и личности. По их мнению, психологический стресс это своеобразная связь между человеком и требованиями внешней среды, которые превышают внутренние ресурсы личности и создают опасность для эмоционального благополучия. Р. Лазарус, говорил о том, что адаптация человека к внешней среде характеризуется эмоциями, а их сила и качество определяются когнитивными процессами. А когнитивный анализ связан со стимулами внешней среды и личностными факторами. По мнению автора, между действующим стимулом и ответной реакцией присутствуют промежуточные переменные психологического характера, такие как анализ угрозы, предвосхищение воздействия и последствий ситуации в которой человек может оказаться. Основными факторами данной концепции являются понятие угрозы и оценка последствий влияние ситуации на личность и её отношение к самой ситуации. Процесс оценки угрозы, по мнению Лазаруса, связан с анализом значимости ситуации для человека и обладает трудным характером, в который входит прошлый опыт субъекта, процессы мышления и еще огромное количество факторов. При этом, возникновение стресса зависит не только от факторов внешней среды, но и от когнитивных механизмов защиты [79].

В научной литературе, помимо термина «психологический стресс» часто встречаются понятия «эмоциональный стресс», «психоэмоциональный стресс». Созданию единой концепции понимания стресса, мешает тот факт, что социологи, врачи, психологи, психиатры и другие специалисты трактуют данное понятие с точки зрения, изучаемой ими науки, при этом некоторые из них говорят о том, что появление термина «стресс», показывает нам что эмоции и стресс неразрывно связаны [5].



В дальнейшей части нашей исследовательской работы, мы рассмотрим основные модели понимания теории стресса отечественных и зарубежных авторов.

Один из известных исследователей стресса в современной науке В.А. Бодров в своих работах создал классификацию, включив в неё основные теории стресса:

1. Генетически – конституциональная. Суть данной теории заключается в том, что способность организма противостоять стрессу зависит от определенных защитных стратегий функционирования, и не зависит от текущей ситуации. Исследования, проводимые в рамках данной концепции, предпринимают попытки найти взаимосвязь между физиологическими данными человека и его генотипом, который может помочь увеличить общую способность противостоять стрессу.

2. Теория предрасположенности к стрессу. В этой концепции главным аспектом является эффект взаимодействия внешних факторов среды и наследственности. Уделяя внимание взаимному влиянию предрасположенности к стрессу и внезапных мощных воздействий внешней среды в процессе развития стрессовых реакций.

3. Психодинамическая теория стресса. Основывается на положениях З. Фрейда, который в своей теории дал описание двум видам возникновения стрессового напряжения 1) Сигнализирующая тревога – реакция организма на представление о будущей опасности. 2) Травматическая тревога – образуется под влиянием бессознательного внутреннего источника. Для того чтобы описать симптомы данных состояния, автор ввел в науку термин «психопатия современной жизни».

4. Теория Н.G. Wolff. Данный автор, считал, что реакция на социальные, физиологические и психологические стимулы и есть стресс. Он утверждал, что эти реакции зависят от природы мотивов поведения личности.

5. Междисциплинарная теория стресса. Исследователи, изучавшие данную концепцию, указывали, что стресс проявляется под влиянием стимулов, которые создают тревогу у человека, что в дальнейшем приводит к целому комплексу поведенческих, физиологических и психологических, иногда и патологических реакций. При этом авторы считали, что существует вероятность, что такие реакции смогут привести личности к новым, высшим уровням функционирования и способам регулирования.

6. Теории конфликтов. Ряд определенных теорий стресса, который показывают связь поведения человека в социуме и состояния напряжения во взаимоотношениях в социуме.

7. Теория D. Mechanik. В данной теории ключевым фактором является понятие и механизмы преодоления стресса. Которые в понимании автора, выступают как метод борьбы человека со своими эмоциями и ситуациями, которые эти эмоции вызывают. Механизм адаптации к негативным ситуациям разделяется на два вида: 1) защита – борьба с чувствами, которые вызывает ситуация. 2) копинг – борьба с самой ситуацией.

8. Стресс как поведенческие реакции на психологические и социальные стимулы. В данной теории стресс определяется как состояния организма содержащие в себе адаптивные и неадаптивные реакции. Ключевыми стрессогенами считаются социальные неудачи, которые нарушают обычную жизнедеятельность человека. Такие социопсихологические стимулы не всегда могут являться негативными и как следствие не всегда приводят к кризису.

9. Системная теория стресса. Такая концепция отображает процессы управления поведением, на уровне системной регуляции. Осуществляется путем сравнения стабильных нормативных значений с текущим состоянием психофизиологической системы.

10. Интегративная теория стресса. Ключевой компонент в данной теории это проблема, требующая от человека принятие решения.

Возникновение трудностей и проблем с решением, сопровождается увеличением напряжения функций организма, если проблема не находит своего решения, то напряжения начинает возрастать еще больше, что в результате приводит к появления стресса. Авторы таких концепций придерживаются мнения, что решение человеком появившихся проблем зависит от определенных факторов: индивидуальных ресурсов личности, происхождения проблемы и степени её неожиданности, типа реагирования на проблемы (защита или агрессия), психофизиологических установок на проблему. Учет данных факторов в итоге определит выбор стратегии поведения для преодоления стресса [12].

11. Причинно – следственная теория стресса. В рамках данного подхода стресс рассматривается не как симптом для изменений организма, а как причина. Ключевым фактором здесь является интегральная оценка влияния стрессогенов. Внутреннее напряжение вызывается путем сложного взаимодействия стресс факторов образующих стрессовую ситуацию. Ученый Д. Вайтц попытался дать описание самым частым ситуациям, которое оказывает негативное воздействия на большую часть людей. К ним он отнес: всё, что требует обработки информации в быстром режиме, изоляция и заключения, групповое давление, отвержение обществом, фрустрация, нарушение психофизиологического баланса человека и окружающую среду [16].

Описание основных 11 подходов к изучению стресса не является полным описание сложности данного феномена. Отечественный исследователь стресса Л.А. Китаев – Смык описал стресс как неспецифический, психофизиологический пусковой механизм адаптивности человека, при сильных, экстремальных для человека воздействиях, которые обладают важностью для личности [27]. Известный российский психиатр Ю.С. Савенко определяет стресс как состояние, при котором у личности возникают препятствия для самоактуализации [58]. И. Джейнис описывал

стресс как процесс и состояния одновременно. Он использовал два понятия «стрессовая ситуация» и «стрессовая реакция». Автор изучал отклики человека на травматические события. Детально изучив внутриспсихические и ситуативные детерминанты таких откликов, он обозначил, что ответные реакции организма на стресс, характеризуются уровнем тревожности, принятием своей роли в ситуации, защитными системами человека и его ожиданиями. Он разделил факторы поведения в стрессе на ситуативные и постоянные [1]. П. Фресс определял стресс как специальный тип эмоциогенных ситуаций [65]. А советский психотерапевт Л.П. Гримак описывал стресс как: «Неспецифическая реакция на ситуацию, требующую функциональной перестройки организма» [20. с 189].

Важным фактом является то, что авторы разных научных трудов по фундаментальным исследованиям в области психологии, часто дают достаточно размытое определение стресса. Например, известный отечественный исследователь и психолог Немов Р.С. в своем знаменитом трехтомном учебнике по психологии определяет стресс как: «наиболее распространенный вид аффекта и состояние сильного и длительного напряжения, возникающее когда нервная система человека перегружена» [49, с 442]. Но в другом месте этой же работы, он уже пишет, что стресс это состояние поведенческого и душевного расстройства, которое связано с неспособностью человека разумно действовать в сложной ситуации [49, с 680]. Данный факт, вновь показывает нам сложность и многогранность определения феномена «стресс».

Рассмотрев и проведя анализ различных научных подходов к изучению стресса, мы видим, что стресс делится на два основных вида: биологический – когда наносится явный вред организму и реакция на него по своей природе является стереотипной, и психологический стресс – зависит от множества факторов, силы и интенсивности стресс – факторов, личных особенностей, и многих других, при этом реакция на такой вид стресса часто имеет

индивидуальный характер. Стресс это процесс комплексный, в который входят и психологические, и физиологические аспекты. Он заставляет организм мобилизоваться на самозащиту и адаптацию к изменяющимся условиям внешней среды. Но стресс имеет не только негативную природу, небольшой стресс даже полезнее для человека, он активизирует человека, например, повышает интерес к достижению поставленных целей, увеличивает функциональность физиологических систем и мотивирует личность преодолевать сложные жизненные ситуации.

Одним из ключевых факторов возникновения стресса, как мы видим из всех упомянутых научных работ, являются стресс – факторы – те причины которые и заставляют человека испытывать стресс. Их можно разделить на физиологические факторы (холод, жара, травмы, сильные физические нагрузки) и психологические (переживания, обиды, конфликты, высокая тревожность, адаптация к новым условиям и т.д.). Перечислить все стрессовые факторы практически невозможно, это связано с тем, что социальная среда по своей сути очень динамична и как следствие число негативных стрессогенов неуклонно растет. Современный человек живет в энергичном ритме, и отдыхает намного меньше, чем наши далекие предки, при этом получая всё новую и новую дозу стрессового воздействия, а как уже говорилось, интенсивное и длительное воздействие стресса со временем приводит к физиологическим и психологическим нарушениям.

В целом, учитывая все проанализированные концепции, мы можем сказать что стресс – это целый комплекс адаптационных реакций организма, возникающие при воздействии огромного количества самых разнообразных физиологических и психологических стресс – факторов, которые в свою очередь нарушают гомеостаз и динамическое равновесие личности, нервной системы и всего организма в целом.

В теориях стресса, нередко встречаются такие понятия как «тревога», «тревожность». В дальнейшей части нашей работы, мы подробно рассмотрим,

понятие данного феномена. Причины возникновения, механизмы и формы проявления. Проанализируем, как в итоге человек справляется с тревогой и стрессом, которые часто мешают нормальному существованию и снижают общую эффективность жизнедеятельности.

На современной стадии науки, в психологии разделяют понятия «тревога» и «тревожность». Такое разделение характерно как для зарубежной, так и для отечественной психологии. Хотя на начальных этапах изучения, данные понятия определялись как синонимы. Тревогу следует понимать, как психическое состояние, а тревожность как психическое свойство. Несмотря на разделение, эти феномены неразрывно связаны и имеют схожую структуру и механизмы работы.

Понятие тревоги, ввел в науку основательно психоанализа З. Фрейд, в его понимании тревога это своеобразный страх который бывает конкретным и неосознанным [59]. При это он считал, что тревога может является полезным защитным механизмом, который активизирует защитные свойства личности. Авторы дальнейших исследований выдвинули свои теории понимания феномена тревоги, которые значительно отклонились от первоначального определения Фрейда.

Исследованием тревожности и тревоги занимались многие отечественные и зарубежные авторы (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, В.А. Ганзен, В.Р. Кисловская, Ч. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, Л.Н. Собчик, Е.И. Соколов, Е.В. Белова, Л.М. Костина, А.В. Микляева, П.В. Румянцева и многие другие). Многие из них рассматривали тревогу и тревожность с определенной научной точки зрения: Тревожность дискомфорта, как фактор отсутствия самоуважения (А. Эллис), невротическая тревожность (К. Хорни), скрытую и открытую тревожность (А.П. Прихожан), адекватную и неадекватную тревожность (Л.И. Божович). Формирование новообразований под влиянием тревоги Б.И. Кочубей, Е.К. Лютова, В.С. Мухина, Е.В. Новикова, М.И. Чистякова.

В психологии, тревогу часто определяют, как эмоциональное состояние, сильного внутреннего беспокойства, которое связано в сознании личности с прогнозируемой опасностью [59]. Нередко тревогу рассматривают как негативно окрашенное состояние, детерминирующиеся субъективными ощущениями беспокойства и напряжения [61]. Спилберг Ч.Д. представлял тревогу как общий или смешанный беспричинный страх с неосознаваемым источником. Но в отличие от страха, который, по сути, является реакцией человека на угрозу на биологическом уровне, когда физическому состоянию угрожает реальная опасность, тревога по своей природе больше связана с социальными аспектами жизнедеятельности. Она выступает переживанием и образуется при угрозе индивидууму как социальному субъекту, в момент, когда опасность угрожает положению в обществе, ценностям, потребностям, представлению о себе и д.р. Ожидание неудачи в процессе социального взаимодействия человека так же связано с тревогой, и здесь она рассматривается как эмоциональное состояние, которое вызывает фрустрацию социальных потребностей [59].

Тревога тесно связана потребностями личностями и ведущими мотивами, она помогает личности корректировать своё поведение в потенциально угрожающих ситуациях. В качестве источников тревоги, могут выступать как внутренние факторы (прошлый опыт, актуальное состояние), так и внешние раздражители (ситуации, люди и т.п.).

Состояние тревоги, может выражаться на нескольких уровнях человеческой организации:

1. Физиологический уровень. Учащенное дыхание, повышенное сердцебиение и пульс, возрастание артериального давления, слабость в ногах, сухость во рту, общая возбудимость – некоторая часть проявлений тревоги на данном уровне.

2. Эмоционально – когнитивный уровень. Здесь тревога может проявляться как переживание беспомощности, затруднение в принятии

решений и постановке целей, чувство незащищенности и бессилия, амбивалентность чувств.

3. Поведенческий уровень. Нестандартное поведения для человек, кручение предметов в руках, бесцельное хождение по комнате, стук пальцами по столу и т.п. [59].

В научной литературе, можно встретить различные определения тревожности, но большая часть авторов придерживается разделения тревоги на личностную характеристику и ситуативное явление.

А.П. Прихожан считает, что переживание эмоционального дискомфорта, связанного с предчувствием грозящей опасности это и есть тревога. Автор различал тревожность как устойчивое свойство и черту темперамента, и как эмоциональное состояние [54]. Р.С. Немова, пишет: «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [49].

Американский психоаналитик Карен Хорни, сравнивая страх и тревогу, говорила о том, что тревога в отличие от страха проявляется, скрыто и субъективно, а интенсивность тревоги соответствует смыслу, который имеет для человека ситуации эту тревогу вызывающая, сами же причины тревоги могут оставаться неизвестными для человека [68].

А. Элис выделяла два вида страха: страх перед внешними объектами и страх собственной неадекватности, который и обозначала как тревогу [53]. А основатель интерперсонального психоанализа Гарри Саливан, описывал тревогу как состояние напряжения направленное на удовлетворение потребностей [56].

В социальной психологии, тревожность выступает как один из главных факторов социализации личности. Основу такого мнения составляет факт, что первоначальные стимулы, с помощью научения и подкрепления приобретают эмоциогенные свойства. Эмпирические исследования данного вопроса,



помогли доказать, что тревожность, легко возникая, со временем становится устойчивым новообразованием и тяжело поддается корректировки. При этом она содействует развитию как негативных качеств, таких как агрессия, так и положительных.

Немаловажен тот факт, в рамках субъективного переживания, тревога является негативным качеством, но её влияние на поведение неоднозначно. Учитывая этот факт, в современной психологии часто дифференцируют два вида тревоги: дезорганизирующую, которая снижает общую эффективность жизнедеятельности и мобилизирующую, которая активизирует резервы организма и дает дополнительный импульс к действию [41].

Множество исследований, показывают, что состояние тревоги может колебаться по интенсивности и изменяться в определенные периоды, выступая как уровень стресса. Тревога в слабой степени, проявляется как состояние небольшого внутреннего напряжения и выражается в появлении дискомфорта, при этом она не несет угрозы, а выступает как предупреждающий фактор о приближение более сильных тревожных явлений. Как уже говорилось выше, тревога в небольшой дозе даже полезна и выступает как адаптивный механизм, но при преодолении определенного уровня, она начинает негативно влиять на эффективность деятельности личности. Как следствие можно сказать, что интенсивное воздействие тревоги дезорганизует поведение и требует от личности преодоление или устранение данного состояния [66].

Тревожность в отличие от тревоги, на данной стадии развития психологической науки, рассматривается как психическое свойство или индивидуальная особенность, обладающая особенностью вызывать у человека чувство тревоги. Личностная тревожность выступает как устойчивое качество, которое проявляется в склонности к раздражительности и беспокойству по незначительным поводам и характеризуется хроническим переживанием психологического и соматического напряжения. Тревожность как качество, проявляется в частоте переживаний человеком тревоги. Высоко тревожная

личность испытывает чувство тревоги чаще и интенсивнее чем низкотревожная [61].

В отечественной психологии изучение данной проблемы имеет фрагментарный характер. На современном этапе существенно изменилось мнение относительно данного феномена, которое стало приобретать менее категоричный характер. Современный подход к изучению тревожности базируется на том, что её не стоит исследовать как изначально негативную черту, она выступает как сигнал не конструктивности структуры деятельности личности по отношению к ситуациям.

Российский ученый М.Е. Литвак, считает, что тревога, эмоция которая возникает как отклик на негативную ситуацию в жизни, при этом если ситуация не изменится и человек продолжает находиться под её влиянием, то тревога преобразуется в страх [39]. Но вопрос, трактовать ли тревогу как индивидуальное или как личностное свойство остается открытым. При этом тревожность часто рассматривается как индивидуальный параметр различий, а её принадлежность к определенной структуре психической организации человека до сих пор точно не установлена.

Отечественный исследователь Мерлин В.С. вместе со своими учениками, описывают тревожность как общую характеристику психической деятельности и считают, что она взаимосвязаны с психодинамическими свойствами темперамента [59]. Механизм формирования тревожности не имеет точного определения, и не ясно относить ли его к генетическим обусловленным характеристикам или к социальным аспектам личности. К примеру, А.М. Прихожан разделял тревожность на два вида:

1. Необоснованная тревожность - индивид не может соотнести возникающую тревожность с конкретным объектом.
2. Тревожность как склонность к прогнозированию негативного исхода деятельности.

Причем, первый вид тревожности детерминируется свойствами и особенностями нервной системы, а второй социальными аспектами личности, сформированными в течение жизни [54].

Таким образом, можно сделать вывод, что тревога как психическое состояние и тревожность как психическое свойство, находятся в противоборстве с базовыми потребностями личности. Особенность тревожности, как психического свойства, состоит в том, что она обладает побудительной силой и выступает как мотив, который имеет устойчивые формы его реализации в поведении. Появление и фиксирование тревожности значительно обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека.

Как показывает анализ проведенных исследований, тревога может быть и личностным свойством, и реакцией на определенную ситуацию. Для наиболее удобного понимания и различия тревоги, американский психолог Чарльз Спирмен обозначил одну из них как «Т – свойство», а вторую «Т – состояние». Он дифференцировал состояние тревоги на два показателя:

1) Личностная тревога – стабильная склонность в реакциях на угрожающие для личности ситуации, является постоянной личностной характеристикой. Данный вид тревоги определяется типом высшей нервной системы, характером, темпераментом и выученными стратегиями поведения при воздействии внешних факторов.

2) Реактивная (ситуативная) тревога – динамическая характеристика, проявляющаяся как реакция повышенного напряжения и нервозности в ответ на угрожающие для личности ситуации. Такая тревога зависит от текущих и актуальных проблем [30].

Таким образом, высокий уровень тревоги, детерминируется социальным аспектом, страхом неудач и выступает как адаптационный механизм, что позволяет сказать, что она имеет схожую со стрессом структуру. Тревога увеличивает ответственность личности перед общественными установками и

требованиями, что вновь подчеркивает её социальную природу. Негативные эмоции, проявляющиеся при возникновении тревоги, являются своеобразной «платой» человека за способность откликаться на требования общества и в конечном счете помогают лучше адаптироваться к динамичным условиям внешней среды.

Проанализировав различные стороны и механизмы работы тревоги и стресса и то, какое большое влияние они оказывают на жизнедеятельность человека, дальнейшую часть нашей работы, мы посвятим изучению механизмов и способов борьбы с негативным воздействием данных феноменов.

Необходимо учитывать, что помимо биологических функций, цель которых поддерживать динамическое равновесие организма и психологических защит, которые по своей природе ригидны и часто неосознанны, у личности существуют осознанные и целенаправленные механизма совладания с чрезмерным психическим напряжением.

Изучение проблемы совладающего поведения в ситуациях стресса и тревоги началось в середине XX века. Термин «копинг» в переводе с английского означает «преодолевать» или «совладать». В отечественной психологии в качестве синонима нередко используют термин «переживание». Впервые термин «копинг» был упомянут в работах социального психолога Л. Мерфи в 1962, она использовала его в трудах по исследованию способов преодоления кризисов в детском развитии [47]. Среди отечественных исследователей термин «совладающее поведение» стал использоваться в 1990-е годы, но изучение данного феномена началось намного раньше.

Уманский Л.И., Платонов К.К., Теплов Б.М., пользовались термином «стрессоустойчивость», а Мерлин В.С. в своих работах называл его «эмоциональная устойчивость» [32].

Основоположником исследований по проблеме копинг - механизмов по праву принято считать Ричарда Лазаруса. Его концепция объясняет, что

динамический процесс когнитивной оценки и эмоциональной обработки. выступает как способ регуляции взаимодействия человека с внешней средой. Личность определяет ситуацию как угрожающую, учитывает силу, интенсивность и свойства стресс-факторов, свои индивидуальные черты, и только после этого осуществляет осознанный выбор стратегии поведения для преодоления психического напряжения. Всё это со временем приводит к образованию устоявшихся форм копинг-поведения. Автор считал, что копинг это целенаправленное поведение человека, направленное на разрешение проблем, которое возникает, когда личность находится в ситуациях успеха или угрозы для него, при этом активизируются адаптивные ресурсы, цель которых – сохранение социального, психологического и физиологического благополучия [79]. Учитывая все исследованные факторы, Р. Лазарус создал трехфакторную модель копинг-механизмов:

1) Копинг – стратегии – являются фундаментом модели, определяются как реакция человека на угрозу, цель стратегий преодоления или снижение стресса.

2) Копинг – ресурсы – выступают как стабильные характеристики личности, необходимы для поддержания внутреннего психологического баланса личности в процессе преодоления стресса. Помогают расширять репертуар используемых копинг – стратегий.

3) Копинг – поведение – детерминируется наличием внешних и внутренних ресурсов необходимых для использования копинг – стратегий.

Данная модель копинг – механизмов в дальнейшем послужила отправной точкой исследований в области совладающего поведения.

Р. Лазарус и С. Фолкман на первый план используемых копинг – стратегий выдвигали копинг двух типов:

1) Эмоционально – фокусированные стратегии. Принятие ответственности, позитивная переоценка, самоконтроль, бегство – избегание,

конфронтация, дистанцирование. Основной структурой таких стратегий являются эмоции человека.

2) Проблемно – фокусированные стратегии. Планирование решение проблемы, поиск социальной поддержки. Такие стратегии включают в себя анализ ситуации, поиск дополнительной информации о проблеме, рациональный подход к решению и подбор различных видов выхода из проблемной ситуации [79].

Интерес к изучению совладающего поведения растет с каждым годом, увеличивается количество теоретических разработок и практических исследований. Копинг рассматривается в рамках концепций стресса как механизм преодоления трудностей путем адаптации, с целью сохранения гармонии между требованиями внешней среды и внутренними ресурсами человека. Немаловажен тот факт, что изучение копинга в отечественной психологии со временем трансформировалось в изучение совладающего поведения. Но, тем не менее, два этих понятия в зарубежной и отечественной психологии обладают схожей структурой, а некоторые авторы рассматривают их как синонимы. Пересечение с идеями о ситуативном подходе создало область исследования по проблеме совладания с трудными жизненными ситуациями [32, 46].

Журавлев А.Л. и ряд других ученых, считали, что в структуре исследований совладающего поведения лежит субъективный подход. А само совладание они описывали как особенный вид социального поведения человека, цель которого обеспечить личностное благополучие и помочь субъекту преодолеть сложную жизненную ситуацию либо адаптироваться к ней с минимальными ресурсными затратами. Копинг - поведение они определяют, как результат развития самосознания и сознания личности и считают, что оно зависит от зрелости личности, картины мира и помогает гармонично взаимодействовать в социуме и обуславливается социокультурными традициями общества [23].

На основе анализа вышеупомянутых работ, можно сказать, что копинг – стратегии – это особая совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, которые личность применяет для преодоления трудностей и сложных ситуаций, воздействие которых превышает внутренние ресурсы человека [15]. Российский психолог С.К. Нартова – Бочавер в своей работе по психологическому преодолению пишет: «Копинг есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [48, с. 21]. В структуру копинг – стратегий входят действия и эмоции человека, которые проявляется в определенных обстоятельствах. В качестве личностных ресурсов в такой трактовке проблемы, выступают: уровень тревожности, пол, гендер, самооценка, социальный опыт, социальная компетентность, локус контроль, возраст, самопринятие.

Одним из важных подходов к исследованию копинга, является ресурсный подход, он заключается в том, что выработка определенных стратегий поведения в стрессе с целью адаптации к трудностям, происходит за счет перераспределения внутренних ресурсов личности. Ресурсные подходы базируются на предположение о наличие целого комплекса основных ресурсов личности, которое в свою очередь управляют общими активами ресурсов. В целом копинговые ресурсы можно разделить на психологические (самооценка, умственные способности, нравственность и т.д.), физиологические (темперамент, свойства нервной системы и уровень здоровья) и социальные (круг общения, уровень образования и т.п.) [69].

Внутренние ресурсы выполняют важную функцию в совладании с трудностями. Мотивация достижения помогает справиться с опасениями и сомнениями. Высокий уровень рефлексивных способностей позволяет личности сконцентрироваться на проблеме и выбрать наиболее эффективное решение, а локус контроль определяет степень принятия ответственности при преодолении проблем. Иначе говоря, ресурсный подход позволяет увидеть

взаимосвязь между управлением ресурсами и преобладающим копинг – поведением [69].

Важным фактором изучения копинг-стратегий, является понимания их эффективности или неэффективности в процессе их использования. При этом, необходимо учитывать, что используемые стратегии могут меняться в зависимости от того, на каком этапе развития находится человек. Личность пользуется разными стратегиями и иногда даже совмещает их. Не существует копинг-стратегии, которая бы была эффективной в любой ситуации. Даже одна и та же ситуация, иногда требует использование различных стратегий или наоборот, одна и та же стратегия используется в разных ситуациях. Обычно установление определенных форм копинг-поведения приходится на подростковый и юношеский возраст, который характеризуется особой чувствительностью к стрессам. Обычно критерием эффективности или неэффективности копинг-стратегий выступает снижение уязвимости к стрессу и уровень адаптивности к трудным жизненным ситуациям [48].

В момент воздействия стресс-факторов на человека, происходит первичный анализ, на основе него личность устанавливает вид ситуации – положительная или отрицательная. Именно в этот момент начинают свою работу механизмы личностной защиты. Такой процесс совладания по мнению Р. Лазаруса выступает как способность человека контролировать своё поведение в положительных, отрицательных или потенциально угрожающих ситуациях. Процессы преодоления стресса, включаются в состав эмоциональных реакций, которые в свою очередь, влияют на сохранность эмоционального равновесия. Такие процессы ориентированы на устранение активного стрессора или предотвращения угрозы, которую он несет.

Копинг-стратегии являются важным звеном психологической защиты, процесса адаптации и преодоления трудных жизненных ситуаций. Защитные процессы освобождают личность от амбивалентности эмоции, устраняют напряжение и тревогу. При этом максимальная продуктивность защитных



механизмов считается минимум того, на что способно копинг-поведение. Эффективное преодоление стресса обладает такими параметрами как гибкость, реалистичность, осознанность и включает в себя произвольный выбор поведения, увеличивая адаптивные способности субъекта [42].

Копинг обладает свойствами схожими с психологическими защитами, но между ними существует определенная разница. Достаточно много научных работ посвящено вопросу особенностей копинга и его отличия от психологических защит личности. Понятие «психологическая защита» берет своё начало в психоаналитических теориях личности З. Фрейда и его последователей. В психоаналитическом подходе, психологическая защита выступает как механизм адаптации личности к условиям внешней среды, с помощью понижения уровня тревоги в ситуации интропсихического дисбаланса. Отличается двумя аспектами: бессознательностью и непроизвольностью.

В отечественной науке выделяются такие критерии различия между копингом и психологической защитой: управляемость, осмысленность, адекватность восприятия, эффективность совладания с ситуацией, направленность активности – на ситуацию или на себя, копинг же при этом определяется как осознанный, конструктивный и целенаправленный способ реагирования на стресс и тревогу. Т.Л. Крюкова трактует копинг как совладающее поведение, позволяющее субъекту при помощи осознанных способов, адекватных возможностям и особенностям ситуации преодолевать стресс. [32]. Постоянное разрешение или изменение различных ситуаций со временем приводит к накоплению опыта и как итог личностному росту. Развитие личности через деятельность давно доказано отечественными учеными. Защитные механизмы личности по большей части ригидны и пассивны, они помогают сохранять внутренний баланс в личностной организации при воздействии стресса, но психологической ценой такого сохранения в итоге может являться фальсифицированная картина ситуации, и

её игнорирование. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что психологические механизмы личности направлены на снижение интроспсихических переживаний, а копинг направлен на осознанное изменение ситуации. Е.В. Либина и А.В. Либин, в своих работах характеризуют копинг как определенный вид поведения, в структуре которого лежит необходимость в конструктивной динамичности, способности осознанно переживать события и проживать трудные ситуации, не избегая неприятностей, а психологические защиты они рассматривает как неосознанное избегание личности решения проблем и сопутствующих действий с целью сохранения комфортного состояния [38].

Р.М. Грановская и И.М. Никольская в своих работах определяют защитные механизмы как психологические стратегии, целью которых является помощь в избегании или снижение интенсивности таких негативных состояний как стресс, тревога и фрустрация. В целом такие механизмы можно охарактеризовать как стили реагирования человека в угрожающих ситуациях, которые используются бессознательно. В психологической науке существует множество различных механизмов защиты, но самыми основными принято считать, механизмы, созданные на базе психоаналитических концепций: проекция, компенсация, реактивное образование, регрессия, вытеснение, отрицание, замещение, интеллектуализация [69]. Подводя итог, можно провести главное различие между копингом и психологическими защитами, последние используются произвольно, а копинг характеризуется поведением с определенными задачами и целями.

Огромное количество научных работ, на данной стадии развития психологической науки и отсутствие единой классификации, привело к тому, что каждый исследователь копингового поведения представляет свою систематизацию стратегий, большая часть из которых основана на когнитивной теории стресса и трехфакторной модели Р. Лазаруса. Далее в нашей работе,

мы рассмотрим различные систематизации копинг-стратегий и критерии их классификации.

Анализ работ посвященных копинг-стратегиям, позволяет выделить следующие критерии, по которым строятся классификации:

1. Эмоционально – проблемный копинг:
  - Эмоциональной – фокусированный – ориентирован на регулирование эмоциональных реакций личности
  - Проблемно – фокусированный – ориентирован на решение проблемы или изменение ситуации, которая вызывает стрессовое состояние.
2. Когнитивно – поведенческий:
  - Внутренний копинг (скрытый) – когнитивное разрешение проблемы, целью является изменение негативной ситуации или своего отношения к ней.
  - Поведенческий копинг – направлен на поведенческие действия с использованием характерных для личности копинг-стратегий.
3. Адаптивный – неадаптивный копинг:
  - Адаптивный – применяются эффективные стратегии и результатом является, преодоление ситуаций, вызывающих стресс.
  - Неадаптивный – применяются неэффективные стратегии в результате мешающие справляться с негативными ситуациями.

Дж. Шефер и Р. Моос считали, что для успешного совладания со стрессом необходимо одинаковое соотношение в использовании когнитивного, поведенческого и эмоционального копинга [81]. С. Мадди все без исключения стратегии разделял на пассивные обладающие низкой эффективностью преодоления стресса и активные, включающие в себя жизнестойкой совладание со стрессом [17].

Э. Фрайденберг в своей систематизации, обуславливал копинг посредством неэффективности – эффективности и разделял его на

продуктивный, содержащий в себе когнитивный анализ, и непродуктивный в состав которого входят такие стратегии как избегание и поиск социальной поддержки, при чем последнюю он считал достаточно неоднозначной [77].

Е. Коплик обращал внимание только на когнитивную сферу личности и в качестве эффективных стратегий выделял только когнитивные стратегии, такие как: поиск информации о проблеме и переоценка проблемы.

П. Виталино как и многие другие классифицировал копинг – механизмы на проблемно – ориентированные и эмоционально – ориентированные, среди последних он выделил три стратегии: самообвинение, избегание, предпочитаемое истолкование. Х. Вебер в процессе изучения копинга, сделал акцент на 8 копинговых стратегий: реальное поведенческое решение проблемы, перетолкование ситуации в свою пользу, эмоциональная экспрессия, уклонение и избегание, сострадание к себе, защита и отвержение, снижение самооценки и поиск социальной поддержки [64].

В отечественной психологии свою классификацию стратегий совладения определила Л.И. Анцыферова:

1) Преобразующие копинг-стратегии – включают в себя составление плана решения проблемы, методов достижения цели и принятие решений о позитивном изменении ситуации.

2) Приемы приспособления – детерминируются приданием проблеме нейтрального или положительного толкования и изменением собственных эмоций по отношению к трудной ситуации.

3) Дополнительные стратегии и способы сохранения психологического равновесия путем борьбы или ухода от негативной ситуации [8].

Нартова – Бочавер С.К. считает, что стратегии избегания, принижения собственных возможностей и самообвинение – наименее эффективные в процессе преодоления стресса. К самым эффективным она относит стратегии переоценки ситуации или её реальное изменение. Эмоционально –

экспрессивным стратегиям совладания она дает неопределенную оценку. При этом, выражение своих чувств часто является достаточно адаптивной стратегией, за исключением открытого враждебного отношения, конфронтации или асоциальной ориентированности, хоть и подавление агрессии может являться фактором риска нарушения эмоциональной стабильности личности. Но необходимо учитывать тот факт, что если стратегия, активированная стрессовой ситуацией, помогает её разрешить, для личности теряется значимость, была она активной или пассивной формой защиты. Несмотря на это, стратегии рационально комбинировать между собой, с целью преодоления стрессовой ситуации с максимально низкими затратами внутренних ресурсов личности [48].

Своеобразный подход к исследованию копинг-стратегий использовал Дж. Вейллант. Он определял уровень устойчивости и приспособление к стрессу как умение восстановиться после его воздействия при помощи адаптивных стратегий, которые он разделил на три категории:

1) Первый тип стратегий – включают в себя произвольное получение социальной поддержки и помощи от других людей.

2) Второй тип стратегий – произвольные стратегии, такие как: умение предвидеть опасность и моделировать возможные реакции на неё, а также сбор информации о трудной ситуации.

3) Третий тип стратегий – непроизвольные, выступают как причина образования бессознательных устойчивых механизмов, которые имеют свойство снижать травмирующие эффекты стресса [55].

На современном этапе развития науки, систематизаций копинг-стратегий так много, что уже предпринимаются попытки по созданию классификации самих классификаций.

При взаимодействии человека с трудной и стрессовой ситуацией, ему необходимо либо предпринимать попытки изменить её, либо адаптироваться. Поэтому ко всем копинг-стратегиям, предъявляется ряд определенных задач:

- 1) Установление смысла ситуации и её значимости для человека.
- 2) Стремление к противостоянию сложившимся трудным обстоятельствам в виде действий, как первоначальная реакция на стресс.
- 3) Сохранение взаимоотношений с близким социальным кругом и обществом в целом, на «предкризисном» уровне.
- 4) Поддержание внутреннего психологического баланса на оптимальном для личности уровне.
- 5) Сохранение образа себя.

Перечисленные задачи, определяют, что оценка эффективности копинговых стратегий зависит от степени удовлетворения адаптивных задач [46]. Копинг имеет огромную психологическую значимость для личности. Анализ исследования данного феномена, определяет его предназначение в структуре поведения и общей организации человека как эффективную адаптацию к стрессовым ситуациям. Копинг позволяет преодолевать или ослаблять негативные влияние трудных и проблемных ситуаций, и как следствие избежать отрицательных для психологического благополучия человека последствий.

### **Выводы по первой главе**

Подводя итоги теоретического анализа, можно сказать, что жизненная перспектива часто рассматривается как важная часть самосознания и одна из главных детерминант психологического и эмоционального благополучия. Теоретический анализ, позволяет сделать вывод, что жизненная перспектива – это целостная картина своего будущего, связанная с прогнозируемыми событиями, от которых зависит смысл жизни личности и её социальная ценность. Исследование проблемы жизненных перспектив, позволяет дать ответ на вопрос как от стихийного способа жизни, человек может перейти к такому, который он будет определять сам. Жизненная перспектива, тесно

связанна с планированием своего времени, личность разделяет планы на ближайшие, средние и отдаленные. Важность изучения планирование своего времени детерминируется возможностью изучения у личности стремлений, целей, мотивов, оценке потенциала. Структура жизненной перспективы включает в себя: ценностно-смысловой и мотивационный, эмоционально-оценочный, когнитивный, организационно - деятельностный аспекты, последний играет большую роль в её конструктивности и эффективности, так как включает в себя активные действия личности, стратегии и формы поведения. Активность сильно влияет на формирование жизненной перспективы, она определяет мотивы и цели личности и выступает как потребность в действиях, являясь при этом источником активизации потенциала личности. Активность помогает моделировать свою собственную жизнь и корректировать своё поведение, в зависимости от требований внешней среды. Организационно - деятельностный компонент является ведущим в нашем исследовании, ведь именно он отвечает за активность личности в настоящем, регулирует деятельность, стили поведения в стрессе и общую организацию своих действий. Включение данного компонента в состав жизненной перспективы повышает её конструктивность за счет установки на активные действия, а использование копинг – стратегий в составе деятельностного аспекта помогает личности уменьшать тревожность путем эффективной адаптации, к трудным жизненным ситуациям, встречающимся на протяжении всего жизненного пути.

В исследованиях жизненного пути часто обнаруживаются факторы, которые говорят, что в жизни каждого человека случаются критические и поворотные моменты, связанные с изменением жизненной перспективы. Реакция на такие моменты, зависят от индивидуального склада личности, некоторые корректируют жизненный путь и повышают мотивацию достижений, а некоторые люди впадают в состояние сильного стресса и повышенной тревоги. Жизненные изменения возникают в разное время,

пересекаются друг с другом и могут создавать целый комплекс трудных ситуаций, для человека которые могут превысить внутренние ресурсы и привести к перестройке жизненной перспективы.

Эффективная конструктивная жизненная перспектива, обязательно должна включать в себя адаптивные стратегии преодоления стресса и тревоги, так как динамически изменяющиеся условия современного общества заставляют человека постоянно задействовать свои внутренние ресурсы. Использование копинг-стратегий даст возможность избежать причин и последствий дезорганизации поведения личности в трудных ситуациях и поможет эффективно адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.



## **Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей жизненной перспективы, уровня тревоги и стрессового состояния личности**

### **2.1 Описание выборки и методов исследования**

Эмпирическое исследование поставленной проблемы проводилось с февраля 2018 г по январь 2019 г. Выборка была сформирована случайным образом. В неё вошли 58 человек. Выборка имеет следующие особенности:

Возраст респондентов от 18 до 55 лет.

Образование: высшее – 33%, неполное высшее (период обучения) – 20%, среднее профессиональное – 35%, среднее общее – 12%.

Соотношение по половому признаку: 42% - мужчины, 58% - женщины.

В выборку вошли студенты различных специальностей, люди более старшего возраста, являющиеся работниками сфер производства, торговли, обслуживания и т.д. Исследование проводилось с соблюдением принципов анонимности и добровольности.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе был проведен теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме, сформулирован научный аппарат, поставлена гипотеза, цели и задачи работы. Был подобран психодиагностический инструментарий для эмпирического исследования. На втором этапе с помощью психодиагностических методик и с привлечением испытуемых было проведено эмпирическое исследование, с целью сбора данных по поставленной проблеме. Исследование проходило в форме индивидуальной диагностической работы с каждым испытуемым: инструктаж, работа с опросниками, анкетирование, заполнение бланков. На третьем этапе была проведена обработка данных анкетирования и тестирования, интерпретация результатов, оформление сводной таблицы (подсчет «сырых» баллов по методикам, перевод «сырых» баллов в стандартные). Затем последовал

качественный и количественный анализ, статистическая обработка данных, формулировка выводов.

Для решения поставленных исследовательских задач, были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Шкала психологического стресса PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона, в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Данная методика предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса и измерения стрессовых ощущений в поведенческих, соматических и эмоциональных показателях [16]. Респондентам предлагается ответить на 25 вопросов, в соответствии с предоставленной инструкцией.

2. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой. Дополнительно стандартизирован в НИПНИ им. Бехтерева. Л.И. Вассерманом, Б.В. Иевлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифионовой, О.Ю. Щелковой [16].

Методика предназначена для определения копинг-стратегий - способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. Содержит 8 шкал, каждая из которых представляет собой ту или иную копинг – стратегию личности. Шкалы 1,2,3,6 относятся к неэффективным стратегиям, а шкалы 4,5,7,8 к эффективным, при этом каждая из 8 стратегий имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

1) Конфронтация – использование данной стратегии, подразумевает определенные усилия и конкретные действия, направленные не только на само преодоление негативной ситуации, но и на отреагирование отрицательных эмоций в связи с возникшими трудностями. Выраженное использование такой стратегии преодоления стресса, характеризуется импульсивностью, нередко враждебностью и конфликтностью. Возникает трудность в планировании своей деятельности и прогнозе её результатов. Копинг-действия в этом случае, теряют свою эффективность и становятся результатом эмоциональной

разрядки человека. При этом, рассматриваясь как неадаптивная, данная стратегия, при умеренном использовании может дать дополнительный импульс к действию.

2) Дистанцирование – использование данной стратегии характеризуется попытками преодоления негативной ситуации, путем снижения степени эмоциональной вовлеченности и субъективной значимости ситуации для личности. Такой стратегии свойственно применение приемов рационализации, отстранения от проблемы, переключения внимания и обесценивание.

3) Самоконтроль – данная стратегия подразумевает преодоление стрессовой ситуации путем сдерживания и подавления своих эмоций. Снижение их влияния на оценку ситуации и выбора стратегий поведения, стремление к самообладанию. Выраженное использование такой стратегии приводит к стремлению личности скрывать свои чувства от окружающих, что приводит к страху самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе и сверхконтролю своего поведения.

4) Поиск социальной поддержки – такая стратегия, подразумевает преодоление стресса путем поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки, привлечения социальных ресурсов. Детерминируется ориентированностью на социальное взаимодействие и ожидания сочувствия и совета. Предполагает при возникновении трудных ситуаций, обращение за советом к эксперту или знакомым, которые, по мнению человека, обладают знаниями, необходимыми для разрешения проблемы. Потребность в эмоциональной поддержке выражается в разделении с кем-то своих переживаний, получении эмпатичной ответной реакции и стремлении быть выслушанным. Потребность в действенной поддержке выражается в желании получить помощь через конкретные действия.

5) Принятие ответственности – такая стратегия подразумевает принятие ответственности за сложившуюся ситуацию и понимания своей роли

в её преодолении. Нередко данная копинг-стратегия проявляется как самокритика и самообвинение. При умеренном использовании характеризуется, как стремление человека к пониманию связи между своими действиями и их последствиями. Готовность искать причины трудностей и подвергать анализу свои действия. Выраженное использование стратегии может привести к чрезмерной и неоправданной самокритике, сильному переживанию чувства вины.

6) Бегство – избегание – данная копинг-стратегия, предполагает преодоление трудных ситуаций, путем отрицания проблемы, фантазирования, избегания последствий и уклонения. При выраженном использовании такой стратегии, у личности наблюдаются деструктивные формы поведения: уклонение от ответственности, игнорирование проблемы, отрицание самой ситуации и действий, направленных на её разрешение. Наблюдается пассивность, раздражение, употребление ПАВ и т.д., с целью снижения внутреннего напряжения.

7) Планирование решения проблемы – такая стратегия предполагает разрешение трудных ситуаций. Путем целенаправленного анализа всей ситуации и вероятных форм поведения. Происходит выработка в планировании собственных действий и стратегий выхода из негативной ситуации с учетом объективных обстоятельств, прошлого опыта и внутренних и внешних ресурсов. Является одной из самых эффективных стратегий преодоления стресса.

8) Положительная переоценка – данный вид копинг-стратегии, подразумевает положительное переосмысление возникшей трудности, рассмотрение её как стимула для личного роста и включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Респондентам предлагалось ответить на 50 вопросов в соответствии с предоставленной инструкцией.

3. Шкала тревоги Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина.

Цель методики - измерение уровня личностной и ситуативной тревожности. Методика включает в себя две шкалы:

Шкала личностной тревоги – устойчивая индивидуальная характеристика человека. Характеризуется как предрасположенность индивидуума к тревоге, и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно большой спектр ситуаций как угрожающие, реагируя на каждую из них определенным поведением.

Шкала ситуативной тревоги - состояние характеризующиеся субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Такое состояние возникает как актуальная эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть различным по длительности и интенсивности [66].

4. Опросник «Временная перспектива» Ф. Зимбардо в русскоязычной адаптации А. Сырцовой и О.В. Митиной [62].

Цель методики – диагностика и оценка отношения человека к времени. Оценка отношения личности к окружающей действительности, к самому себе, своему опыту и грядущим перспективам. Содержит 5 временных шкал:

1) Негативное прошлое – такая временная направленность человека, отражает общее негативное и пессимистическое отношение к своему прошлому, в которое может присутствовать реальное травматическое событие или же в целом всё прошлое воспринимается в негативном ключе.

2) Гедонистическое настоящее – отражает общее безразличное отношение к своему настоящему времени и жизни, по принципу «мне всё равно». Подразумевает направленность на удовольствие, возбуждение и наслаждение настоящим и отсутствие переживаний о прошлом и будущем. Характеризуется рискованным поведением и игнорированием будущих целей.

3) Будущее – характеризуется ориентированностью на своё будущее. Подразумевает планирование своих будущих целей, их достижение и регулирование поведение в настоящем с учетом будущих перспектив.

4) Положительное прошлое – отражает положительную реконструкцию прошлого времени. Теплое и сентиментальное отношение к прошедшим событиям, прошлое воспринимается в радужном и ностальгическом свете.

5) Фаталистическое настоящее – такая временная направленность отражает фаталистическое и безнадежное отношение к своему времени. Подразумевает отсутствие четкое временной перспективы. Отсутствуют цели и планы, нет ностальгии по прошлому, или удовольствия от настоящего. Вся жизнь воспринимается как predetermined, на которую невозможно влиять индивидуальными действиями. Настоящее переносится со смирением, что уже ничего не изменить и судьба определяет, то, как сложится жизнь [85].

Респондентам предлагалось ответить на 56 вопросов в соответствии с предоставленной инструкцией.

5. Авторская анкета для выявления выраженности копинг – стратегий в составе организационно – деятельностного компонента жизненной перспективы личности.

Данная анкета выступает как методическое средство для получения первичной социально – психологической информации, с целью сбора определенных научных данных связанных с задачами исследования.

Раздел организационно - деятельностный компонент жизненной перспективы представляет собой аспект, отвечающий за активные и практические действия человека в процессе построения, корректировки и реализации жизненной перспективы. Помимо этого, организационно-деятельностный аспект отражает совокупность стилей, стратегий, форм поведения личности как в целом на протяжении жизненного пути, так и в частности в ситуациях стресса. Организационно - деятельностный компонент – характеризуется активными действиями личности в процессе построения и осуществления жизненной перспективы.

В составленной нами анкете в качестве показателей организационно - деятельностного аспекта жизненной перспективы нами были взяты проявления конструктивных стратегий преодолевающего поведения в отношении перспективы развития сложившейся ситуации и организации своей жизни в настоящем и будущем:

1) Представленность функций планирования и целеполагания в качестве специальных действий среди ежедневных задач. В принятии решения о будущем тактика учета объективных обстоятельств, прошлого опыта и внутренних и внешних ресурсов для выбора оптимальных собственных действий.

2) Использование социальной поддержки – обсуждение своих планов и вариантов решения проблемы с другими людьми, ориентированность на социальное взаимодействие (например, обращение за советом к эксперту или знакомым, которые, по мнению человека, обладают знаниями, необходимыми для разрешения проблемы; активное разделение с кем-то своих переживаний, получении эмпатичной ответной реакции и стремлении быть выслушанным).

3) Принятие ответственности, интернальная позиция – осуществление анализа сложившейся ситуации и своих действий, поиск связи между своими действиями и их последствиями для устранения причин. Осуществление действий для личного роста и саморазвития личности.

Респондентов предлагалось ответить на 21 вопрос, за каждый вариант, соответствующий выявлению использования эффективных стратегий совладающего поведения в данном компоненте жизненной перспективы, начислялось от 1 до 3 баллов, в зависимости от степени выраженности использования в различных ситуациях (Приложение В).

Были использованы методы количественной, качественной и математико-статистической обработки данных (описательная статистика, корреляционный анализ, программа SPSS), интерпретация результатов исследования. Для проверки выборки на нормальность распределения был

применен критерий Колмогорова – Смирнова. Для корреляционного анализа применен критерий коэффициента корреляций Пирсона.

## 2.2 Представление результатов исследования

На первом этапе эмпирического исследования, мы выявили у респондентов степень использования эффективных копинг – стратегий в составе организационно – деятельностного компонента жизненной перспективы, с помощью, составленной нами анкеты. Обобщенные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Степень выраженности эффективных копинг – стратегий в выборке

Степень / Стратегия	Планирование решения проблемы (а)	Поиск социальной поддержки (а)	Принятие ответственности (а)
Редкая	23	20	22
Умеренная	21	17	21
Выраженное	14	21	13

В таблице 1 указано количество респондентов, пользующихся данной копинг стратегией с определенной частотой. Представим результаты в процентном соотношении от общего числа респондентов в выборке посредством гистограммы на рисунке 1.



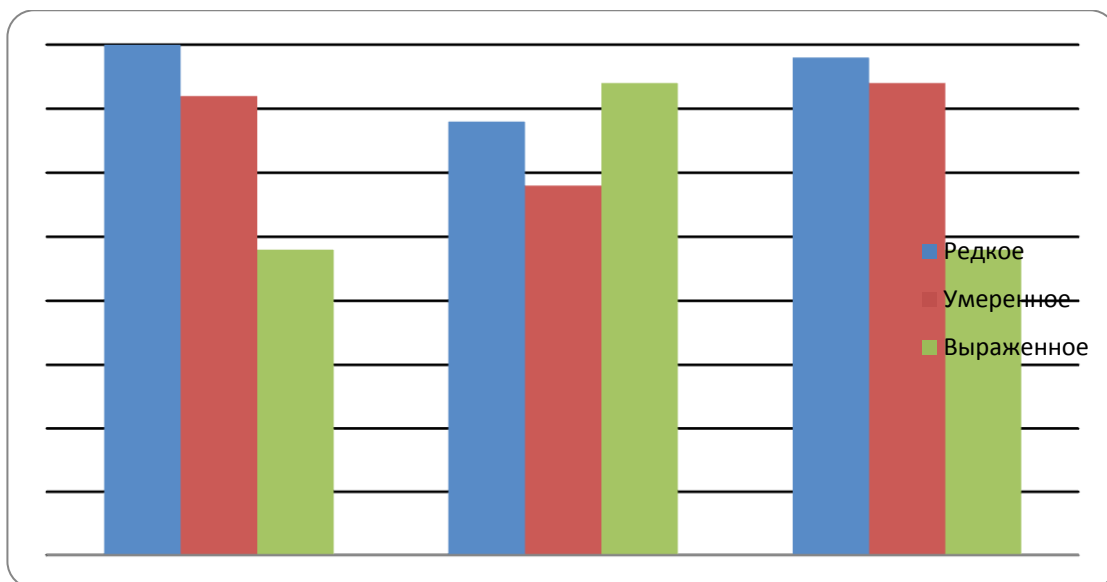


Рисунок 1 - Степень выраженности эффективных копинг – стратегий в выборке

Как показывают результаты, выраженное использование стратегии планирование решение проблемы, выявлено у 24% респондентов, проявление такого использования через формы активных действий в поведении, отражается в процессе выбора целей и практического осмысления их осуществления. Присуще планирование своей деятельности. Учет объективных обстоятельств, прошлого опыта и внутренних и внешних ресурсов для выбора оптимальных вариантов решения трудных ситуаций и регулировании собственных действий.

37% респондентов, выражено используют стратегию поиск социальной поддержки, что в поведении проявляется как обсуждение своих планов с другими людьми, ориентированность на социальной взаимодействие и обращение к экспертам или знакомым, которые, по мнению человека, обладают необходимыми знаниями для решения сложившихся проблемы. В стрессовых ситуациях, респонденты активно разделяют свои переживания с другими людьми, стремятся быть выслушанным и стараются получить эмпатичную ответную реакцию.

24 % респондентов, выражено используют стратегию принятия ответственности, что проявляется как поиск связей между своими действиями и их последствиями. В трудных ситуациях проводят анализ сложившихся обстоятельств с целью расширения репертуара действий, которые необходимы для совладания со стрессом. Использую трудные обстоятельства как стимул для личного роста и саморазвития.

На следующем этапе эмпирического исследования. С помощью методики Опросник «Временная перспектива» Ф. Зимбардо мы выявили отношение к своему прошлому, настоящему и будущему у респондентов. Обобщенные результаты, полученные в ходе исследования, представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Степень временной ориентированности в выборке

	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Положительное прошлое	Фаталистическое настоящее
Низкий	18	8	17	15	24
Средний	28	31	16	20	21
Высокий	12	19	25	23	13

В таблице 2 указано количество респондентов. Уровень временной направленности определяется количеством баллов (Приложение А). Для наглядного представления данных, переведем их в процентное соотношение и представим посредством гистограммы на рисунке 2.

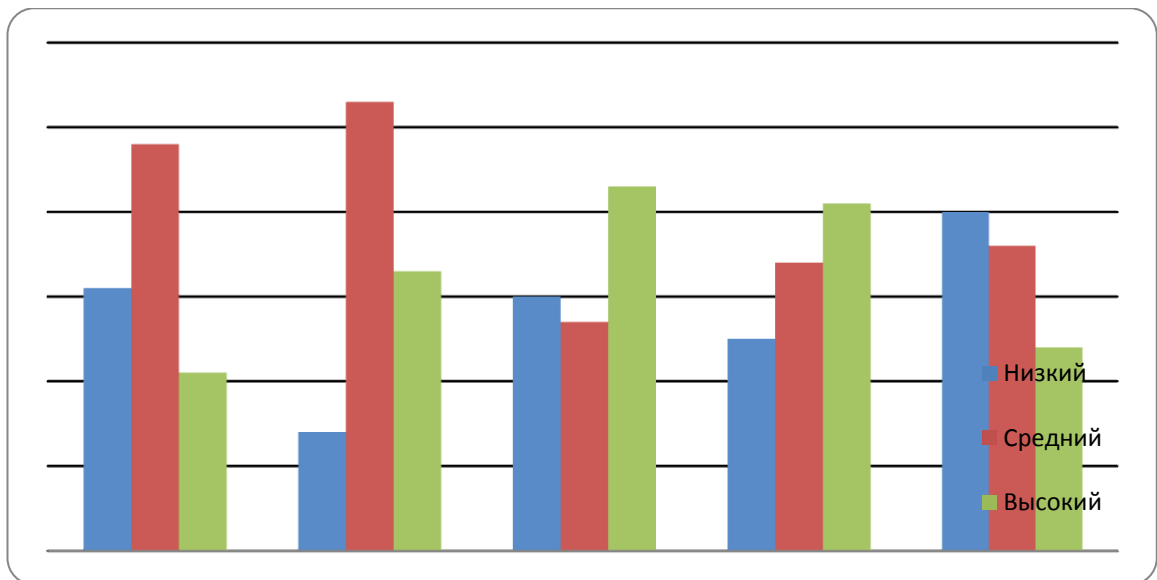


Рисунок 2 - Особенности временной перспективы у респондентов

21 % респондентов, негативно и пессимистически относятся к своему прошлому. Такому отношению свойственна негативная реконструкция прошлых событий, даже если они были положительными, но при этом существует вероятность присутствие реальных травматических событий в прошлом человека.

Гедонистически к своему настоящему относятся 33% респондентов, что может проявляться в пассивности и безразличном отношении к жизни. Присутствует направленность на получения наслаждения и удовольствий в настоящем времени без заботы о последствиях в будущем.

43 % респондентов ориентированы на будущие цели, таким людям свойственно планирование своего поведения, которое часто регулируется стремлением к получению вознаграждения в будущем.

41 % респондентов положительно относятся к своему прошлому. Проявляется как теплое и сентиментальное отношение к событиям прошлого, которое реконструируется в положительном ключе. Иногда трудные ситуации в настоящем, формируют положительное отношение к прошлому по причине, что тогда эмоциональное благополучие было лучше.

24 % респондентов, фаталистически относятся к своему времени, такое отношение характеризуется безнадежным и пессимистичным отношением к своему прошлому, настоящему и будущему. Присуще отсутствие точных целей, настоящее переносится покорно, а будущее определено судьбой, несправимо и нет возможности повлиять на него индивидуальными действиями. Такое отношение к своему времени, характеризуется низкой активностью в деятельности.

Данная методика выявляет не только отношение к своему времени, но и внутриличностные конфликты у человека. В нашем исследовании она использована с целью расширения понимания индивидуальных свойств респондентов для наиболее детального и полного понимания различных свойств личности и составлении более объективной картины относительно респондентов. Важным фактором является понимание того что человек ориентирован на все временные аспекты жизни – прошлое, настоящее и будущее, разница лишь в силе выраженности к определенному времени.

Далее, мы выявили уровень стресса у респондентов с помощью методики «Шкала стресса PSM 25». Через поведенческие, эмоциональные и соматические признаки, определяется показатель психической напряженности (ППН). Обобщенные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень ППН у респондентов в выборке

Высокий	Средний	Низкий
18	27	13

В таблице указано количество респондентов с определенным уровнем стресса, который определяется количеством баллов, набранных респондентами в процессе психодиагностики (Приложение А). Представим результаты в процентном соотношении от общего числа респондентов в выборке посредством гистограммы на рисунке 3.

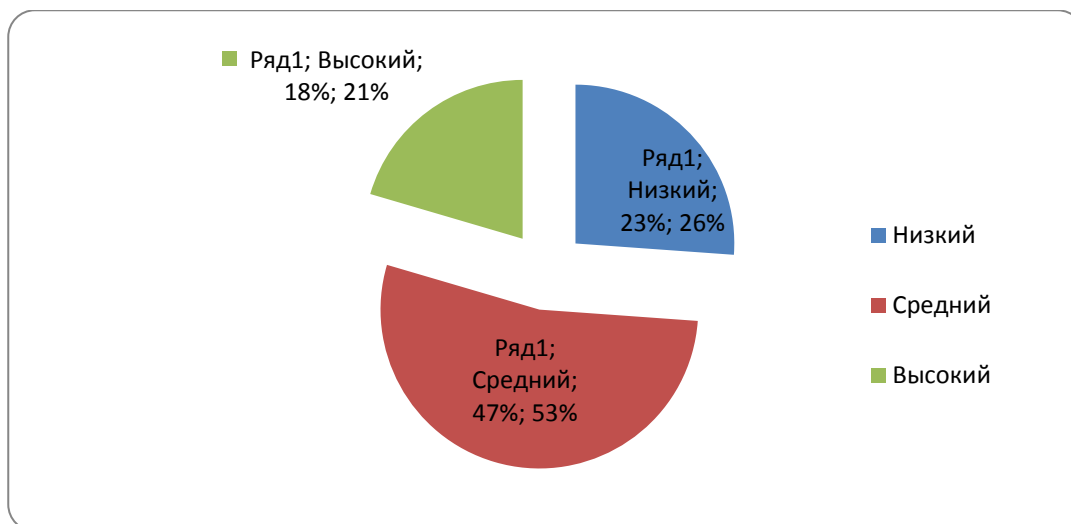


Рисунок 3 - Уровень стресса в выборке

Анализ данных, показывает, что у 18% респондентов, показатель психической напряженности находится на низком уровне. Что говорит хорошей адаптивности к психическим нагрузкам, низким уровне стресса, эмоциональном комфорте. Таким респондентам свойственная высокая стрессоустойчивость, хорошие навыки регуляции своего поведения и способность адаптироваться к трудным ситуациям с наименьшим истощением личностных ресурсов.

47 % респондентов обладают средним уровнем психической напряженности. Частично адаптированы, к стрессогенному воздействию, эмоциональное состояние находится на приемлемом уровне. Обладают навыками стрессоустойчивости.

У 23 % респондентов показатель психической напряженности находится на высоком уровне. Такие люди находятся в состоянии дезадаптации, испытывают психологический дискомфорт. Обладают низким уровнем стрессоустойчивости. Отрицательно переносят эмоциональные нагрузки, имеют низкий запас внутренних ресурсов. Высокий уровень стресса, говорит о низком уровне адаптивных возможностей в трудных ситуациях.

Далее, мы выявили у респондентов уровень личностной и ситуативной тревоги с помощью методики «Шкала тревоги» Ч. Спилбергера. Обобщенные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Уровень личностной и ситуативной тревоги в выборке

	Ситуативная тревога	Личностная тревога
Низкий	15	19
Средний	20	18
Высокий	23	21

В таблице указано количество респондентов с определенным уровнем тревоги, который определяется количеством баллов набранных респондентами в процессе психодиагностики (Приложение А). Представим результаты в процентном соотношении от общего числа респондентов в выборке посредством гистограммы на рисунке 4.

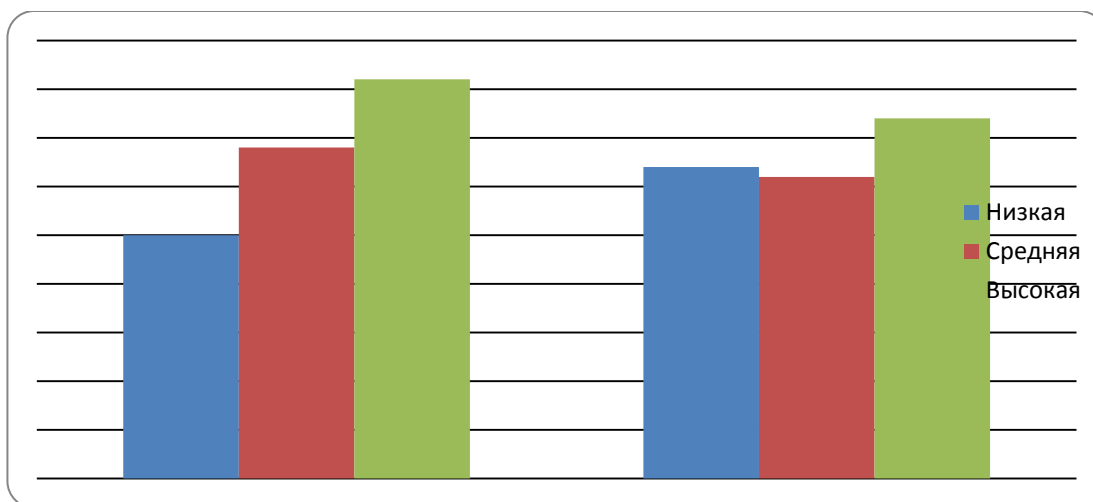


Рисунок 4 - Уровень ситуативной и личностной тревоги в выборке

Как вы видим на рисунке 4, у 25 % респондентов низкий уровень ситуативной тревоги. Что говорит, о низком уровне мотивационной активности, пассивности, недостатке мотивационных компонентах в жизнедеятельности. Присуще сильный самоконтроль в эмоциях. Но при этом, может говорить и нормальном состоянии актуальных дел.

У 41 % респондентов высокий уровень ситуативной тревоги. Выражается в повышенном беспокойстве, субъективном дискомфорте. Данное актуальное состояние зависит от интенсивности и длительности воздействия на личность стресс факторов. Такое состояния зависит от текущего состояния дел человека и отличается неустойчивостью, так как показывает уровень тревоги на данный момент.

32 % респондентов, имеют низкий уровень личностной тревоги. Что выражается в определенной конституциональной черте личности, а именно в склонности воспринимать угрожающие ситуации и субъективном отношении к трудным ситуациям. Респонденты с низким уровнем, хорошо адаптируются к стрессовым ситуациям, стрессоустойчивы, но при этом имеют низкую мотивационную активность и эмоциональную вовлеченность.

37 % респондентов обладают высоким уровнем личностной тревоги. Такие люди воспринимают множество ситуаций в процессе жизни как угрожающие для них. Большая часть ситуаций для них является стрессовыми, им сложно адаптироваться к изменяющимся условиям. Обладают низкой стрессоустойчивостью и неэффективными навыками совладания со стрессом. Во многих ситуациях, видят угрозу своей самооценке и престижу, и часто реагируют на это проявлением тревожности.

В связи с тем, что использование эффективных копинг - стратегий в составе организационно - деятельностного компонента оценивалось нами с использованием авторской анкеты, для повышения объективности и надежности результатов исследования, дополнительно мы применили методику «Опросник совладающего поведения» Р. Лазаруса. Обобщенные результаты, полученные в ходе исследование, представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Выраженность копинг – стратегий в выборке

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8
1	33	17	23	18	24	15	26	20
2	16	16	24	18	24	15	25	30
3	10	5	11	22	10	28	7	8

Примечание: X1 – конфронтация, X2 – дистанцирование, X3 – самоконтроль, X4 – поиск социальной поддержки, X5 – принятие ответственности, X6 – бегство – избегание, X7 – планирование проблемы, X8 – положительная переоценка. Степень выраженности определяется как: 1 - редкое использование стратегии, 2 – умеренное использование стратегии, 3 – выраженное использование стратегии.

В таблице 1 указано количество респондентов, пользующихся данной копинг стратегией с определенной частотой. Степень выраженности определяется количеством баллов, набранных респондентами в процессе психодиагностики (Приложение А). Представим результаты в процентном соотношении от общего числа респондентов в выборке посредством гистограммы на рисунке 5.

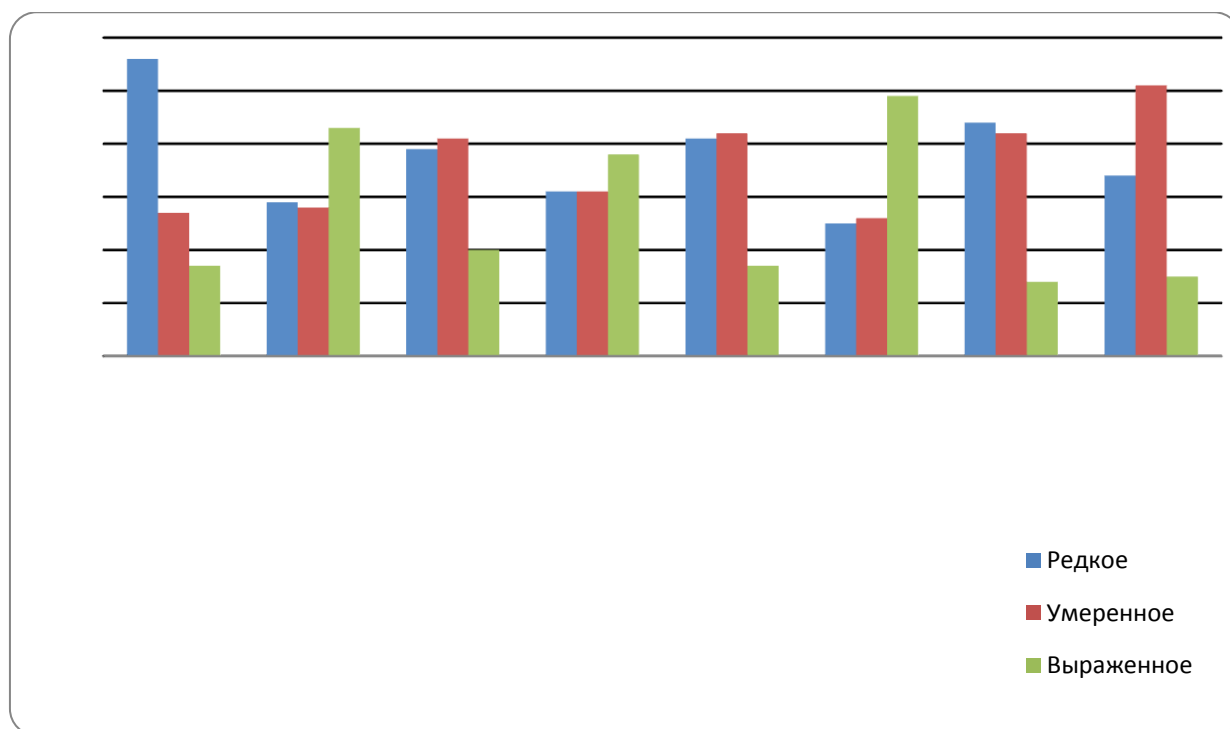


Рисунок 5 - Выраженность копинг – стратегий в выборке



Анализ данных, показывает, что стратегией конфронтация выражено пользуются 17% респондентов, использование такой стратегии подразумевает неконструктивное упорство, попытки преодолеть трудные ситуации с помощью нецеленаправленной активности и импульсивности в поведении относительно сложившейся проблемы. Хоть данная стратегия и относится к неэффективному копингу, иногда она может помочь преодолеть кратковременные стрессовые ситуации.

43 % респондентов, выражено используют стратегию дистанцирование. В поведении, такое использование проявляется, как попытка справиться с проблемной ситуацией с помощью субъективного снижения серьезности ситуации и уровня эмоционального отношения к проблеме. Неэффективное использование такого вида копинга, проявляется в обесценивании личностных переживаний и блокирование интенсивных реакций на фрустрацию. Присутствует применение приемов рационализации (например, юмор, переключение внимание и д.р.).

Активное использование стратегии самоконтроль, выявлено у 20% респондентов. Такое использование, подразумевает усилия, направленные на преодоления негативных переживаний, путем целенаправленного подавления своих эмоций и минимизация их влияния на субъективную оценку сложившейся ситуации. Для такого вида копинга, характерен, сверхконтроль поведения, излишняя требовательность к себе и активные попытки скрыть внутренние переживания от окружающих людей.

38% респондентов выражено используют стратегию поиск социальной поддержки, что подразумевает под собой активные усилия разрешить трудную ситуацию, путем привлечения внешних ресурсов социума. Характеризуется поиском эмоциональной поддержки от других людей и ориентированности на активное взаимодействие с обществом. Поиска совета среди экспертов в области сложившейся проблемы, информационной поддержки через коммуникацию и получение эмпатичной ответной реакции от других людей.

Стратегию принятия ответственности выражено использует 17% респондентов. Использование такой стратегии подразумевает принятие субъектом своей роли в возникшей проблеме, принятие ответственности за решение на себя. Присутствует адекватная самокритика, готовность анализировать своё поведение и искать причину возникновения трудной ситуации. Личность понимает зависимость между своими действиями и последствиями этих действий. Такая стратегия относится к эффективному копинг-поведению.

49 % респондентов активно используют стратегию бегство – избегание. Такое использование выражается в попытках решить проблему путем уклонения от неё. Присутствует отрицание проблемы, избегание личной ответственности за ситуацию, фантазирование, отвлечение, пассивность в действиях и неоправданные ожидания. Стратегия относится к неадаптивным формам поведения в стрессогенной ситуации.

Стратегия планирование решения проблемы, выражено использует 14% респондентов. Для такого поведения характерно целенаправленно анализировать ситуацию и планировать способы решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов и прошлого личного опыта. Подразумевает конструктивное и рациональное поведение в стрессовой ситуации. Такая стратегия относится к эффективному копинг - поведению.

Стратегией положительная переоценка активно пользуется 15% респондентов. Такие личности, положительно переоценивают ситуацию, предпринимают попытки использовать возникшую проблему как своеобразный стимул для личного роста. Ориентированы на саморазвитие и решение проблемы за счет придания ей положительной эмоциональной окраски.

Как мы видим из полученных данных, выраженное использование неэффективных копинг – стратегий преобладает над использованием эффективных. Важным фактором, является понимание того, что личность на

протяжении жизни может использовать разные копинг-стратегиями или же комбинировать их, разница лишь в силе и частоте их использования.

### 2.3 Статистический анализ результатов исследования

На этапе эмпирического исследования с использованием программы SPSS мы провели статистический анализ полученных данных. Для выявления корреляций и использования критерия Пирсона, нам было необходимо проверить выборку на нормальность распределения, для выполнения данной задачи мы использовали критерий Колмогорова – Смирнова. Результаты представлены на рисунке 6.

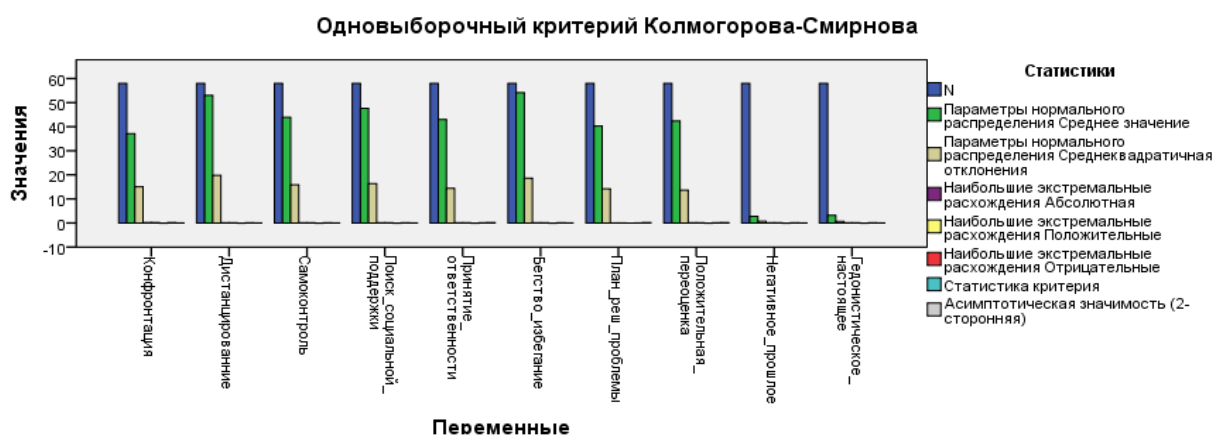


Рисунок 6 – Нормальность распределение выборки

Расчет критерия позволяет сказать о нормальном распределении в выборке, а значит допустимости использования критерия Пирсона для выявления корреляций. Коэффициент корреляции Пирсона показывает линейную зависимость двух переменных. Подсчитываемые коэффициенты варьируются в пределах от - 1 до 1. Получение отрицательных значений позволяет сделать вывод об обратной взаимосвязи между переменными. Понижение одних показателей связано с повышением других. При обнаружении положительных корреляций, связь определяется как прямая, то есть высокие показатели по одному признаку у респондентов связаны с

высокими показателями по другому признаку, что в итоге и является показателем прямой линейной зависимости. Учитываются только те коэффициенты корреляций, которые превышают критические значений в специальных таблицах. Для определения степени связи между переменными, необходимо знать показатели корреляции и критические значения для различных уровней значимости. Корреляция высчитывается по формуле, заложенной в программу статистической обработки данных SPSS.

Проведем анализ полученных корреляционных взаимосвязей, между копинг – стратегиями респондентов и уровнями стресса, личностной и ситуативной тревоги. Результаты представим в виде матрицы в таблице 6.

Таблица 6 - Матрица корреляционных связей копинг – стратегий с уровнем стресса и тревоги

	Уровень ППН	Уровень ситуативной тревоги	Уровень личностной тревоги
Конфронтация	,060	,025	-,027
Дистанцирование	,635**	,210	,252
Самоконтроль	-,178	-,160	-,074
Поиск социальной поддержки	-,078	,085	,004
Принятие ответственности	-,171	,059	-,091
Бегство-избегание	,482**	,297*	,285*
Планирование решения проблемы	-,385	-,217	-,191
Положительная переоценка	-,227	-,132	-,106

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

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

Анализ результатов показывает, что между стратегией дистанцирование и уровнем психической напряженности существует статистически значимая, положительная взаимосвязь на уровне  $p \leq 0,01$ . Это говорит, что чем чаще респонденты игнорируют проблему, уходят от ответственности в трудных ситуациях тем выше у них уровень стресса, а снижение субъективной значимости ситуации повышает внутреннее психическое напряжение, при этом, такая взаимосвязь может рассматриваться и в обратную сторону, чем выше уровень стресса в ситуации, тем выраженнее человек будет снижать свою эмоциональную вовлеченность в проблему.

Следующая статистически значимая положительная корреляция на уровне  $p \leq 0,01$ , наблюдается между стратегией бегство – избегание и уровнем стресса. Чем выше психическое напряжение, тем вероятнее человек будет отрицать проблему, и реагировать на неё по типу уклонения. Избегание проблемы, подразумевает применение неконструктивных форм поведения, полное игнорирование проблемы, пассивность или же вспышки раздражение, что ведет к повышению уровня стресса. При этом наблюдается положительная корреляция уровне  $p \leq 0,05$ , между данной стратегий и уровнем личностной и ситуативной тревоги, а значит игнорирование проблемы и уход от ответственности за её решение, повышает уровень тревоги как ситуативно, так и как черту личности, формируя неадаптивный репертуар реагирования на трудные жизненные ситуации. Высоко тревожным людям мир кажется опасным и угрожающим. При этом обратная связь может показывать, что чем тревожнее и угрожающе выглядит ситуация, тем больше вероятность, что личность постарается её избежать как путем уклонения, фантазирования или отвлечения от неё.

Далее, мы рассмотрим коэффициенты корреляции между данными полученными по авторской анкете и методикам опросник «Временная перспектива», «Шкала личностной и ситуативной тревоги», «Шкала стресса

PSM 25» и опросник «Способы совладающего поведения». Результаты представлены в виде матрицы связей в таблице 7.

Таблица 7 - Матрица корреляционных связей между авторской анкетой и методиками исследования

	Планирование решение проблемы (а)	Поиск социальной поддержки (а)	Принятие ответственности (а)
Конфронтация	-,167	-,060	-,155
Дистанцирование	-,248	-,045	-,186
Самоконтроль	,184	-,395*	-,297*
Поиск социальной поддержки	,090	,743**	,423**
Принятие ответственности	-,001	,375*	,640**
Бегство-избегание	-,413**	-,032	,016
Планирование решения проблемы	,712**	,209	,117
Положительная переоценка	,385**	,388*	,375**
Негативное прошлое	-,205	-,096	-,021
Гедонистическое настоящее	,135	,103	,160
Будущее	-,010	-,208	,051
Положительное прошлое	,099	,018	,020
Фаталистическое настоящее	-,113	,057	,009
ППН	-,380*	,026	-,244
Ситуативная тревога	-,300	-,410*	-,022
Личностная тревога	-,351	,153	-,047

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

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

В первой строке таблицы 7 находятся эффективные копинг-стратегии, выявленные в составе организационно – деятельностного компонента жизненной перспективы с помощью авторской анкеты, так как название стратегий этих 3 стратегий аналогично названию некоторых стратегий выявляемых с помощью методики опросник «Совладающего поведения», они отмечаются буквой (а). Анализирую данные коэффициентов корреляции, мы видим, что между эффективными стратегиями анкеты и эффективными стратегиями по методике «Совладающего поведения» существует положительная корреляция на уровне значимости  $p \leq 0,01$  и  $p \leq 0,05$  согласно таблице критических значений критерия Пирсона, что говорит и сильной взаимосвязи и может подтверждать достоверность данных полученных с помощью авторской анкеты. Это говорит, что чем выражение личности используют конструктивный копинг, тем выражение он проявляется в составе компонентов жизненной перспективы, путем активных действий, согласно выявленным критериям использования копинга в данном компоненте жизненной перспективы личности.

Так же, мы видим отрицательную корреляционную взаимосвязь на уровне значимости  $p \leq 0,05$ , между эффективной стратегией «поиск социальной поддержки» (а) и неэффективной стратегией «самоконтроль». Такая связь говорит о том, что в ситуациях стресса, личность предпочитает снижать социальную активность, не обращаться за помощью к другим людям. Присуще высокий контроль своего поведения, деструктивная рефлексия своих действий. Человек целенаправленно подавляет и сдерживает свои эмоции, стремиться к самообладанию. Пытается максимально снизить влияние эмоционального состояния на оценку ситуации и выбор форм поведения. Чем меньше он обращается за помощью к социуму, тем больше он старается скрыть свои переживания от других. Респонденты испытывают трудности в

выражение своих переживаний, бояться самораскрыться, чрезмерно требовательны к себе, всё это приводит к сверхконтролю поведения и накапливанию внутреннего напряжения. При этом, использование неэффективной стратегии «самоконтроль» снижает возможность использования стратегии «поиск социальной поддержки». Так же, можно сказать, что чем чаще личность обращается за помощью к другим людям или экспертам в области сложившейся трудной ситуации, ищет поддержки, сочувствия, внешние ресурсы для разрешения проблемы, тем ниже она испытывает деструктивную рефлексю и излишнюю требовательность к себе и своему поведению.

Следующая значимая отрицательная корреляционная взаимосвязь на уровне значимости  $p \leq 0,05$ , выявлена между эффективной стратегией «принятие ответственности» (а) и неэффективной стратегией «самоконтроль». Такая связь, показывает, что чем больше личности принимает свою роль в возникновении проблемы, тем меньше она пытается подавить свои эмоции относительно проблемы. Чем больше субъект понимает связь между своими действиями и их последствиями, тем меньше он испытывает трудности в выражении своих переживаний. Принятие ответственности, помогает преодолеть ситуацию, за счет конструктивной критики себя, своих действий, анализе своего поведения. При этом такая отрицательная взаимосвязь может показывать, что чем больше респондент минимизируют влияние своих эмоций на оценку ситуации, скрывает от окружающих сложившуюся проблему и боится самораскрыться, тем меньше он хочет принимать ответственность за проблему на себя и разрабатывать пути разрешения трудной ситуации, что может привести к повышению внутреннего напряжения.

Следующая сильная отрицательная корреляционная взаимосвязь на уровне  $p \leq 0,01$ , согласно таблице критических значений критерий Пирсона, выявлена между эффективной стратегией «планирование решение проблемы» (а) и неэффективной стратегией «бегство-избегание». Такая взаимосвязь,



говорит о том, что чем больше личность уклоняется от проблемы, отрицает её, тем меньше она склонна планировать её решение и вырабатывать различные стратегии разрешения проблемы. Полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности за ситуацию, фантазирования, снижает конструктивность действий и склонность к анализу трудной ситуации. Чем меньше человек планирует возможные варианты своего поведения для преодоления стрессовой ситуации, объективные обстоятельства и имеющиеся у него ресурсы, тем больше он проявляет неконструктивные формы поведения, пассивность, возможные вспышки раздражения и неоправданные ожидания. Избегание и игнорирование проблемы приводит к накоплению трудностей и внутреннего напряжения. Нередко могут проявляться неадаптивные реакции для снятия напряжения, такие как употребление алкоголя, погружение в фантазии и т.д. Такое поведение имеет краткосрочный эффект по снижению психологического дискомфорта. В итоге трудная ситуация остается без разрешения, а личность продолжает испытывать стрессовое состояние.

Следующая отрицательная корреляция на уровне значимости  $p \leq 0,01$ , между стратегией «планирование решения проблемы» (а) и уровнем психического напряжения является особенно важной для нашего исследования. Она показывает, что использование эффективных и активных действий и форм поведения в составе организационно – деятельностного компонента жизненной перспективы, снижает уровень стресса. Отрицательная корреляция, говорит о том, что активные действия по планированию решения проблемы в составе данного компонента жизненной перспективы снижает уровень психического напряжения. Данный компонент характеризуется планированием и целеполаганием, осмыслением и осуществлением жизненных планов среди ежедневной деятельности. Действие осуществляется с учетом приоритетов, а не импульсивных желаний и средовых воздействий. Приоритетные поступки личности связаны с планами на будущее, в

настоящем присутствуют виды деятельности, способствующие развитию личностного потенциала для достижения долгосрочных целей; усилия концентрируются на том, что имеет реальные основания для реализации в будущем; при прогнозировании потерь или неудач осуществляется поиск того, что могло бы сократить риск или преодолеть последствия ожидаемых трудностей. Проявление таких адаптивных форм поведения как использования эффективного копинга, помогает личности снижать уровень стресса в процессе жизнедеятельности, и осуществлять поставленные цели. Использование эффективных стратегий для преодоления стресса повышает адаптивности личности и усиливает конструктивность жизненной перспективы. При этом, анализируя полученную корреляцию, можно сказать, что редкое использование адаптивного копинг поведения в составе организационно – деятельностного аспекта повышает показатель психического напряжения личности. Так же мы наблюдаем отрицательную корреляционную взаимосвязь на уровне  $p \leq 0,01$ , между выявленной нами с помощью авторской анкеты эффективной стратегией «поиск социальной поддержки» (а) и уровнем ситуативной тревоги. Такая связь, показывает, что использование социальных ресурсов в активных действиях по преодолению стресса и тревоги и в поведении в процессе жизнедеятельности снижает уровень ситуативной тревоги. Чем выражение человек использует в составе организационно – деятельностного компонента среди форм поведения, адаптивную копинг - стратегию «поиск социальной поддержки», тем слабее его внутреннее напряжения, по отношению к угрожающей ситуации. Обращение за помощью к другим людям, ориентированность на социальное взаимодействие, получение совета, эмоциональной поддержки, сочувствия и эмпатичной ответной реакции, помогает снизить уровень реактивной тревоги в сложных жизненных ситуациях и преодолеть стрессовое состояние. Важным фактом, является то, что выраженное использование одной эффективной стратегии, не отменяет использование другой, копинг - стратегии обладают

высокой пластичностью в проявлении и их использование можно комбинировать различными способами.

### **Выводы по второй главе**

1. Использование неэффективных копинг – стратегий повышает уровни стресса, реактивной и личностной тревоги. В выборке использование неэффективных стратегий преобладает над эффективными.

2. У большей части респондентов показатель психической напряженности находится на высоком или среднем уровне. Часть респондентов имеют низкий уровень ситуативной тревоги. У респондентов с высоким уровнем ситуативной тревоги, наблюдается повышенное беспокойство, субъективный дискомфорт. Низкий уровень личностной тревоги у респондентов выражается в определенной конституциональной черте личности, а именно в склонности воспринимать угрожающие ситуации и субъективном отношении к трудным ситуациям. Высокий уровень личностной тревоги, говорит о восприятии множества ситуаций в жизни как угрожающих.

3. Выявлено использование эффективных копинг - стратегий в составе организационно – деятельностного компонента жизненной перспективы.

4. Была выявлена положительная взаимосвязь между использованием неэффективной стратегии дистанцирование и уровнем психической напряженности, и между активным использованием неэффективной стратегией бегство-избегание и высокими уровнями стресса, личностной и реактивной тревоги.

5. Выявлена отрицательная взаимосвязь между использованием эффективных стратегий совладания в составе организационно - деятельностного компонента жизненной перспективы и высоким уровнем психического напряжение и реактивной тревоги.

## Заключение

Жизненная перспектива часто рассматривается как важная часть самосознания и одна из главных детерминант психологического и эмоционального благополучия. Теоретический анализ, позволяет сделать вывод, что жизненная перспектива – это целостная картина своего будущего, связанная с прогнозируемыми событиями, от которых зависит смысл жизни личности и её социальная ценность. Исследование проблемы жизненных перспектив, позволяет дать ответ на вопрос как от стихийного способа жизни, человек может перейти к такому, который он будет определять сам. Жизненная перспектива, тесно связанна с планированием своего времени, личность разделяет планы на ближайшие, средние и отдаленные. Структура жизненной перспективы включает в себя: ценностно-смысловой и мотивационный, эмоционально-оценочный, когнитивный, организационно - деятельностный аспекты, последний играет большую роль в её конструктивности и эффективности, так как включает в себя активные действия личности, стратегии и формы поведения. Активность сильно влияет на формирование жизненной перспективы, она определяет мотивы и цели личности и выступает как потребность в действиях, являясь при этом источником активизации потенциала личности. Активность помогает моделировать свою собственную жизнь и корректировать своё поведение, в зависимости от требований внешней среды. Организационно - деятельностный компонент является ведущим в нашем исследовании, ведь именно он отвечает за активность личности в настоящем, регулирует деятельность, стили поведения в стрессе и общую организацию своих действий. Для эффективного совладания со стрессом, необходимо понимать, что стресс – это психофизиологический адаптационный механизм, который влияет на личность во всех сферах жизнедеятельности. Он негативно влияет на человека, но в небольших дозах даже полезен. На возникновение стресса влияют как

внутренние, так и внешние факторы. Для понимания феномена стресса, его можно представить его в виде четырех основных положений:

- Стресс как трансактный процесс столкновения человека и окружающего мира.
- Стресс как событие или раздражающий феномен усложняющий ситуацию.
- Стресс как реакция, связанная с эмоциональными переживаниями и психическим напряжением.
- Стресс как промежуточная переменная, обусловленная процессом воздействия раздражителя и реакции на него.

Состояние тревоги же, в свою очередь может выступать в двух видах: личностная тревога – стабильная склонность в реакциях на угрожающие для личности ситуации, является постоянной личностной характеристикой. данный вид тревоги определяется типом высшей нервной системы, характером, темпераментом и выученными стратегиями поведения при воздействии внешних факторов и реактивная (ситуативная) тревога – динамическая характеристика, проявляющаяся как реакция повышенного напряжения и нервозности в ответ на угрожающие для личности ситуации. Такая тревога зависит от текущих и актуальных проблем. При этом тревога может быть дезорганизующая, которая снижает общую эффективность жизнедеятельности и мобилизующая, которая активизирует резервы организма и дает дополнительный импульс к действию. Нередко в научных трудах, уровень тревоги выступает как внутренний ресурс личности, определяющий его поведения в стрессовых ситуациях.

Но для борьбы со стрессом и тревогой у человека в процессе его развития, вырабатываются определенные способы совладания или преодоления негативного влияние данных феноменов на жизнедеятельность и эффективность существования. Данные механизмы совладания носят

несколько разных названий «копинг - механизмы», «копинг - стратегии», «совладающее поведение», но все они либо являются частью друг друга, либо выступают как синонимы

В результате эмпирического исследования мы выявили, взаимосвязь между эффективными копинг – стратегиями организационно – деятельностного компонента жизненной перспективы, уровнем психического напряжения. Такая взаимосвязь показывает, что использование эффективных и активных действий и форм поведения в составе организационно – деятельностного компонента жизненной перспективы, снижает уровень стресса. Активные действия по планированию решения проблемы в составе данного компонента жизненной перспективы снижает уровень психического напряжения. Данный компонент характеризуется планирование и целеполаганием, осмыслением и осуществлением жизненных планов среди ежедневной деятельности. Действие осуществляется с учетом приоритетов, а не импульсивных желаний и средовых воздействий. Приоритетные поступки личности связаны с планами на будущее, в настоящем присутствуют виды деятельности, способствующие развитию личностного потенциала для достижения долгосрочных целей; усилия концентрируются на том, что имеет реальные основания для реализации в будущем; при прогнозировании потерь или неудач осуществляется поиск того, что могло бы сократить риск или преодолеть последствия ожидаемых трудностей. Проявление таких адаптивных форм поведения как использования эффективного копинга, помогает личности снижать уровень стресса в процессе жизнедеятельности, и осуществлять поставленные цели. Использование эффективных стратегий для преодоления стресса повышает адаптивности личности и усиливает конструктивность жизненной перспективы. Так же мы наблюдаем отрицательную корреляционную взаимосвязь между выявленной нами с помощью авторской анкеты эффективной стратегией «поиск социальной поддержки» (а) и уровнем ситуативной тревоги. Такая связь, показывает, что

использование социальных ресурсов в активных действиях по преодолению стресса и тревоги и в поведении в процессе жизнедеятельности снижает уровень ситуативной тревоги. Чем больше человек использует в составе организационно – деятельностного компонента, среди форм поведения, адаптивную копинг - стратегию «поиск социальной поддержки», тем слабее его внутреннее напряжение, по отношению к угрожающей ситуации. Обращение за помощью к другим людям, ориентированность на социальное взаимодействие, получение совета, эмоциональной поддержки, сочувствия и эмпатичной ответной реакции, помогает снизить уровень реактивной тревоги в сложных жизненных ситуациях и преодолеть стрессовое состояние. В целом, можно сделать вывод, что такие особенности жизненной перспективы как копинг – стратегии, входящие в состав организационного компонента, с учетом уровня личностной и реактивной тревоги, будут способствовать её конструктивной реализации и помогут эффективно адаптироваться к стрессовому воздействию в процессе её реорганизации в динамичном обществе. Таким образом, задачи, поставленные в начале работы, были решены, цель исследования достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.

## Список используемой литературы

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [Текст] / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 165 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Просвещение, 2007. - 321 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Абульханова-Славская, К.А. Время личности и время жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина. - СПб.: Алетейя, 2001. - 304 с.
5. Александров, Ю.И. Психофизиология [Текст] / Ю.И. Александров. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 464 с.
6. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев. - М.: Наука, 1977. - 380 с.
7. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
8. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологические основы профессиональной деятельности. Хрестоматия по ред В.А. Бодрова. – М.: Пер СЭ, 2007. – С. 143-154.
9. Арестова, О.Н. Мотивация и перспективное целеполагание в мыслительной деятельности [Текст] / О.Н. Арестова // Вестник МГУ // Психология. - 1999. - № 3. - С. 64–75.
10. Арестова, О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности [Текст] / О.Н. Арестова // Вопросы психологии. – 2000. - № 4. – С. 61-73.



11. Березина, Т.Н. Пространственно-временные особенности внутреннего мира личности [Текст] / Т.Н. Березина / Автореферат к.псих.н. – М., 2003. – 44 с.
12. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
13. Бороздина, Л.В. Возрастные изменения временной транспективы субъекта [Текст] / Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова // Психологический журнал. - 1998. - №2. - С. 40-50.
14. Братусь, Б.С. К проблеме человека в психологии [Текст] / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. - 1997. - №5. - С. 3-19.
15. Василюк, Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций [Текст] / Ф.Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. - № 4. – С. 24.
16. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
17. Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований [Текст] / А.Н. Гарбер // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 17-19.
18. Головаха, Е.И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] / Е.И. Головаха. - СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
19. Головаха, Е.И., Кроник, А.А. Психологическое время личности [Текст] / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. - Киев: Наукова Думка, 1994. - 351 с.
20. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности [Текст] / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
21. Демина, Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие [Текст] / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. - 2-е изд. - Барнаул: Алтайский университет, 2005. – 132 с.

22. Ермолаева, М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Учебное пособие [Текст] / М. В. Ермолаева. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. – 280 с.
23. Журавлев, А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Текст] / А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. - 512 с.
24. Зейгарник, Б.В. Теория личности Курта Левина [Текст] / Б.В. Зейгарник. – М.: Издательство МГУ, 1981. - 118 с.
25. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов [Текст] / А. Карелин. - М: Эксмо, 2006. – 416 с.
26. Карпинский, К.В. Психология жизненного пути личности: Учебное пособие для студентов вузов [Текст] / К.В. Карпинский. - Гродно: ГрГУ, 2002. - 167 с.
27. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л.А. Китаев – Смык. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.
28. Ковалев, В.И. Категория времени в психологии [Текст] / В.И. Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой. - М.: Наука, 1988. - С. 216-230.
29. Ковалев, В.Н. Психологические особенности личностной организации времени жизни [Текст] / В.Н. Ковалев. - М.: Мысль, 1999. - 101 с.
30. Кондаков, И.М. Психология. Иллюстрированный словарь [Текст] / И.М. Кондаков. - 2-е издание доп. и перераб.- СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. - 632 с.
31. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд., - СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
32. Крюкова, Т.Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы [Текст] / Т.Л. Крюкова, А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 474 с.

33. Купер, К.Л. Организационный стресс. Теории, исследования, практическое применение [Текст] / К.Л. Купер, Ф.Дж. Дэйв, М.П. О'Драйскол. - Харьков: Гуманитарный центр, 2007 – гл.1,6,9. – 128 с.
34. Куприянов, С.Н. Копинг-стратегии и характеристики временной перспективы личности [Текст] / С.Н. Куприянов / Проблемы образования на современном этапе // Материалы студенческой научно-практической конференции. – Тольятти: Издательство ТГУ. – Выпуск VII. – 2018. – С.78-84.
35. Куприянов, С.Н. Особенности жизненной перспективы личности, способствующие снижению уровня тревожности и состояния стресса / С.Н. Куприянов / Молодежь. Наука. Общество // Электронный сборник материалов всероссийской студенческой научно-практической междисциплинарной конференции. – Тольятти: Издательство ТГУ. - 1 оптический диск. - 2018. – С. 385-387.
36. Левин, К. Определение понятия «поле в данный момент» [Текст] / К. Левин // Хрестоматия по истории психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 296 с.
37. Леонтьев, Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова // Вопросы психологии. - 2001. - № 1. - С. 57-65.
38. Либин, А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? [Текст] / А.В. Либин, Е.В. Либина // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С.190 – 204.
39. Литвак, М.Е. Психологическое айкидо [Текст] / М.Е. Литвак. – 25-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 217 с.
40. Логинова, Н.А. Жизненный путь человека как проблема психологии [Текст] / Н.А. Логинова // Вопросы психологии. - 1985. - № 1. - С. 103-110.

41. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2001. – 176 с.
42. Малкина – Пых, И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога [Текст] / И.Г. Малкина – Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 563 с.
43. Мандрикова, Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности [Текст] / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т.29. - №4. – С. 54-56.
44. Мартынюк, И.О. Проблемы жизненного самоопределения молодежи [Текст] / И.О. Мартынюк. – Киев: Наукова Думка, 1993. – 116 с.
45. Мудрак, В.И. Процессы целеполагания в организации времени студентов высшей школы [Текст] / В.И. Мудрак, Т.А. Павлова // Психология личности и время: Тез. Докл. - Черновцы, 1991. - Т.2. - С. 37-39.
46. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями [Текст] / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Том I № 2. – С. 100–111.
47. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом [Текст] / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. – 98 с.
48. Нартова – Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С.К. Нартова – Бочавер // Психологический журнал. – 2007. – Т.18. - № 5. – С. 20-30.
49. Немов, Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немов // Общие основы психологии. - Том 1. - 4е изд. – М.: Владос, 2003. – 688 с.
50. Пантелеева, В.В. Индикаторы конструктивной жизненной перспективы личности [Текст] / В.В. Пантелеева, О.Н. Кузьмина, Д.А. Богомолова / Человек в современном мире: возможности личностной и профессиональной реализации в изменяющихся условиях // Материалы региональной научно-практической конференции. – Тольятти: Издательство ТГУ. - 2017. – С. 15-23.

51. Пантелеева, В.В. Взаимосвязь временной перспективы с уровнем личностной и ситуативной тревожности личности [Текст] / В.В. Пантелеева, С.Н. Куприянов // Научен вектор на балканите. – 2019. - Том 3. - № 1(3). - Пловдив: Научен хронограф ЕООД. – С. 63-66.
52. Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения [Текст] / К.К. Платонов. - М.: Наука, 1982. – 301 с.
53. Полшкова, Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях [Текст] / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Международной научной конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107-110.
54. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. - М.: Издательство Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.
55. Рассказова, Е.И. Копинг – стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева. – [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. - № 3 (17).
56. Романин, А.Н. Практическая психология и психотерапия [Текст] / А.Н. Романин. – М.: Проспект, 2013. – 700 с.
57. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
58. Савенко, Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология [Текст] / Ю.С. Савенко // Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний - М., 1974. - С. 95-112.
59. Северный, А.А. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста [Текст] / А.А. Северный, С.Ю. Циркин. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 896 с.

60. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
61. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] / Ч.Д. Спилбергер. / сост. В.М. Астапов // Тревога и тревожность: хрестоматия. - СПб.: Пер Сэ, 2008. - С. 85-99.
62. Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо [Текст] / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29 - № 3. – М.: Наука. – С. 101-109.
63. Толстых, Н.Н. Роль временной перспективы в развитии личности и индивидуальности в юношеском возрасте [Текст] / Н.Н. Толстых // Научные основы прикладной психологии. – М. Академия, 1988. – 152 с.
64. Трущенко, М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе [Текст] / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. г. Москва, февраль 2012. – М.: Буки – Веди, 2012. – С. 13-16.
65. Фресс, П. Экспериментальная психология [Текст] / П. Фресс, Ж. Пиаже. – выпуск 5. - М.: Прогресс, 1975. – 288 с.
66. Ханин, Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы личностной и реактивной тревожности Ч.Д. Спилбергера [Текст] / Ю.Л. Ханин. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – 28 с.
67. Хачатурова, М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований [Текст] / М.Р. Хачатурова // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2013. – Т.10 - № 3. – С. 160-169.
68. Хорни, К. Тревожность / К. Хорни // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1799.html>. – (Дата обращения: 03.09.2018).
69. Церковский, А.Л. Современные взгляды на копинг – проблему [Текст] / А.Л. Церковский // Вестник ВГМУ. – 2006. – Т.5. - № 3. – С.112-121.

70. Эйдемиллер, Э.Г. Семейная психотерапия [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. - Л.: Медицина, 1989. - 192 с.
71. Ялтонский, В.М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы [Текст] / В.М. Ялтонский // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. Т.Л. Крюковой, А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С.21–54.
72. Brissette, I. The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition / I. Brissette, M. F. Scheier, C. S. Carver // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2002. – Vol. 82, No. 1 – С. 102-111.
73. Cannon, W.B. *The Wisdom of the Body* / W.B. Cannon. – NY.: W.W.Norton, 1932. – 312 с.
74. Cottle, T. J., Klineberg, S. L. *The Present of Things Future: Exploration of Time in Human Experience* / T.J. Cottle, S.L. Klineberg. – N.Y.:Free Press, 1974. – 290 p.
75. Fraisse, P. *Psychologie du Temps*. / P. Fraisse // *Journal de psychologie normale et pathologique*. – 1960. - № 15-1. – P. 172-175.
76. Frank, L. K. *Time Perspective* / L.K. Frank // *Journal of Social Philosophi*. – 1939.– №4. – P. 293-312.
77. Frydenberg, E. *Coping competencies: What to teach and when* / E. Frydenberg // *Theory into Practice*. – 2004. - № 43(1). – С. 14-21.
78. Kennard, J. *A Brief History of term Stress* / J. Kennard // *Электронный научный журнал*. – Health Central. - 10 июня. - 2008. P. 20-30.
79. Lazarus, R. S. *Psychological stress and coping processes* / R.S. Lazarus. – NY.: McGraw-Hill, 1966 – 466 с.
80. Lazarus, R.S. *Stress, Appraisal, and coping* / R.S. Lazarus, S. Folkman. – NY.: Springer Publishing, 1984. – 444 с.

81. Moos, R. H. Life Transitions and Crises: A Conceptual Overview Eds / R.H. Moos. J.A. Schaefer // Coping with life crises: An integrated approach. – NY.: Plenum, 1986. – C. 3-28.

82. Zimbardo, P.G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective / P.G. Zimbardo // Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli. – 1998. – №3 – P. 23-55.



## Приложение А

Результаты диагностики респондентов по методике Опросник  
«Совладающего поведения» Р. Лазаруса.

№ Респондента	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	45	78	34	61	34	63	41	38
2	32	25	41	63	75	27	56	62
3	55	80	32	62	31	65	22	47
4	32	37	55	69	42	34	61	55
5	47	69	21	61	63	81	35	41
6	18	73	55	37	55	59	48	52
7	34	61	42	63	32	43	45	55
8	71	35	21	64	39	64	32	52
9	34	62	31	67	21	54	22	42
10	31	75	32	40	43	63	37	49
11	62	33	32	69	47	31	48	69
12	41	21	40	47	31	67	31	44
13	31	77	31	62	40	76	35	41
14	65	69	20	57	45	66	19	47
15	18	31	42	64	66	34	61	70
16	62	74	50	43	21	72	33	42
17	22	61	76	13	31	48	39	47

18	41	53	22	58	63	62	18	24
19	51	80	71	14	32	41	55	44
20	31	75	32	40	43	63	37	45
21	15	35	41	65	62	34	64	72
22	32	37	55	69	42	34	61	55
23	47	69	21	65	61	81	35	41
24	18	73	55	67	55	59	48	52
25	41	53	74	60	42	69	45	32
26	39	43	19	62	45	70	51	18
27	73	17	24	37	50	56	41	65
28	22	81	40	34	48	82	17	24
29	40	45	56	12	18	25	43	32
30	34	56	32	45	65	76	76	32
31	10	29	35	67	67	17	55	64
32	36	72	39	41	26	64	23	19
33	44	61	23	44	56	77	32	43
34	31	67	45	55	38	53	43	28
35	22	15	41	58	66	41	46	43
36	31	80	35	48	31	74	50	51
37	20	66	45	31	27	63	47	42
38	41	53	32	17	29	64	31	23
39	31	23	75	44	35	82	14	28
40	65	69	57	31	22	34	40	18
41	22	55	69	45	32	55	65	32
42	31	49	30	55	60	23	43	23
43	44	47	62	31	25	32	31	32
44	22	81	40	34	48	82	17	24
45	19	37	31	61	55	18	24	52

46	47	55	58	34	51	62	32	37
47	31	43	43	55	56	59	25	40
48	54	43	54	43	43	32	57	32
49	22	35	65	32	38	29	46	41
50	22	81	40	34	48	82	17	24
51	51	80	71	14	32	41	55	32
52	34	42	62	34	54	43	23	43
53	34	54	66	43	54	63	54	43
54	62	33	32	69	47	31	48	69
55	33	21	45	65	43	69	43	43
56	54	43	55	34	23	45	42	43
57	21	25	61	32	22	60	43	49
58	34	40	40	43	23	45	32	50

0 – 39 баллов – редкое использование стратегии.

40 – 60 баллов – умеренно использование стратегии

60 – 90 баллов – выраженное использование стратегии.

Результаты диагностики респондентов по методике Опросник «Временная перспектива» Ф. Зимбардо.

№ Респондента	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Положительное прошлое	Фаталистическое настоящее
1	3.1	3	3.6	3.5	2.8
2	1.3	4	2.1	1.8	4
3	4	4.4	3	3.7	3

4	2	3.9	2.7	1.5	4.1
5	3	3.2	3.9	4.2	2.8
6	2.1	1.5	3.8	2	4.8
7	3	3.1	4	4.1	3.2
8	2	1.9	1.5	2.1	3.8
9	2.3	2	2	2.6	3.6
10	3.1	4.3	4.3	3.8	3.2
11	3.1	3.5	2.6	3.2	2
12	2.5	2.8	2.4	1.4	3.6
13	2.3	2.7	4.3	4.1	3.1
14	2.7	2.9	3	2.2	1.6
15	3	3	1.4	2.3	2
16	2	3.8	3.8	4.2	1.6
17	2.8	3.2	3.1	3.2	2.5
18	3	4.2	3	2.1	2.4
19	4	4.2	4.3	4.6	3.7
20	4.1	3.2	3.6	3.6	3.4
21	4	4.4	3.9	2.8	2.3
22	1.3	3.2	3.7	3.8	2.6
23	4.5	4.7	3.1	2.4	4
24	1.3	3	2	2	4.6
25	2.9	2.4	4.3	3.2	2.4
26	1.5	2.8	1.5	3	1.5

27	2.4	3	3.9	3.1	2.5
28	2	2	1.9	3.2	2.9
29	2.8	3.8	4.2	4	2.5
30	3.1	3.5	3.9	4.3	3.2
31	2.7	2.6	2.3	4.1	3
32	2.9	2.8	2.1	3.3	3.7
33	2.6	2.5	3.7	4	3
34	3	3	3.4	4.3	3.9
35	2.5	3.6	3.3	4.1	2.3
36	1.7	3	2.5	4	2
37	1.9	3.1	2.1	2.1	2.8
38	3.8	3.6	2.6	4	3.7
39	2.6	1.8	3	1.5	2.9
40	3.1	3.6	3.6	3.4	3.3
41	2.9	2	2	1.5	2
42	3	2.8	1.9	1.6	1.7
43	2.9	3.7	4.4	3.3	2.1
44	3.1	3	3.9	1.9	1.6
45	3.3	2.9	3.5	4	2.6
46	3.3	3.1	4	2	1.9
47	3.8	3.6	4.3	3.8	2.6
48	3.2	3	1.6	2	2.1
49	2.5	3	4.1	3.4	2.8
50	4	2.8	1.9	2.8	3
51	2	2.9	3.2	2.6	3.6

52	3.5	3.2	3.4	1.9	3
53	1.8	4.1	2.1	3	1.8
54	2.9	3.4	2.6	3.1	1.9
55	3.2	3.3	2.6	3	2.3
56	3.1	3	3.6	3.5	2.8
57	3.3	3.1	3.1	4.9	2.4
58	1.5	3.3	3.5	3.5	1.8

Степень временной перспективы

0-2.5 – низкая

2.5 – 3.5 средняя

3.5 – 5 высокая

Результаты диагностики респондентов по методике «Шкала психологического стресса psm-25» Лемура-Тесье-Филлиона.

№ Респондента	Общий балл
1	159
2	78
3	163
4	80
5	172
6	123
7	137
8	111
9	163
10	181
11	96
12	142
13	169
14	175

15	78
16	188
17	129
18	74
19	178
20	182
21	87
22	93
23	190
24	156
25	138
26	107
27	109
28	170
29	79
30	140
31	136
32	129
33	114
34	133
35	59
36	160
37	168
38	134
39	156
40	150
41	78
42	141

43	129
44	174
45	153
46	103
47	85
48	125
49	136
50	183
51	102
52	119
53	134
54	127
55	142
56	88
57	93
58	106

ППН (показатель психической напряженности) больше 155 баллов – высокий уровень стресса.

ППН в интервале 100-154 баллов – средний уровень стресса.

ППН меньше 100 баллов - низкий уровень стресса,

Результаты диагностики респондентов по методике «Шкала тревоги Спилбергера».

№ Респондента	Ситуативная тревога	Личностная тревога
1	50	51
2	40	26
3	37	49
4	21	36
5	48	52



6	13	34
7	34	42
8	49	60
9	47	68
10	25	30
11	21	16
12	25	27
13	55	70
14	52	34
15	43	41
16	57	42
17	16	29
18	35	28
19	41	59
20	63	72
21	23	16
22	40	33
23	41	29
24	37	47
25	35	40
26	25	27
27	37	51
28	52	54
29	12	19
30	40	34
31	54	49
32	18	25
33	25	28

34	49	67
35	34	47
36	40	40
37	35	38
38	69	72
39	67	56
40	20	19
41	37	32
42	27	24
43	48	57
44	70	71
45	34	38
46	25	28
47	40	23
48	35	40
49	48	37
50	37	28
51	51	37
52	20	29
53	41	55
54	43	38
55	36	40
56	14	20
57	15	31
58	31	24

Ориентировочные уровни тревоги:

до 30 баллов – низкая,

31 - 44 балла - умеренная;

45 и более - высокая.

Результаты полученные в ходе сбора данных с помощью авторской анкеты.

№ Респондента	Планирование решение проблемы	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности
1	13	18	10
2	15	20	21
3	9	20	20
4	18	18	21
5	13	19	21
6	12	9	20
7	16	19	9
8	10	18	10
9	10	18	9
10	20	13	13
11	13	21	14
12	7	15	8
13	7	21	19
14	11	14	20
15	19	21	18
16	9	16	9
17	18	8	8
18	10	13	19
19	12	10	10
20	10	20	14
21	20	19	19
22	21	19	19

23	10	19	9
24	13	18	13
25	13	15	12
26	15	20	12
27	12	10	15
28	8	9	13
29	13	9	9
30	18	13	19
31	14	20	20
32	7	12	10
33	10	13	15
34	14	12	9
35	14	15	21
36	13	16	10
37	14	8	9
38	8	8	11
39	7	13	11
40	10	7	9
41	19	14	8
42	15	14	8
43	10	10	7
44	7	9	14
45	7	19	13
46	7	8	15
47	8	14	16
48	14	13	14
49	16	7	8
50	9	9	16

51	20	8	8
52	8	9	15
53	9	19	14
54	18	9	13
55	15	7	15
56	19	8	12
57	19	9	14
58	20	7	14

## Приложение В

Авторская анкета для выявления выраженности копинг – стратегий в составе организационно – деятельностного компонента жизненной перспективы личности.

Инструкция: Просим вас выбрать один предложенных вариантов, который описывает частоту ваших действий в разных жизненных ситуациях. Обведите подходящие вам описания кружком.

1. Строите ли вы планы на будущее?
  - а) Никогда
  - б) Иногда
  - в) Часто
2. Думаете ли вы о том, каким образом будете решать потенциальные проблемы в будущем?
  - а) Никогда
  - б) Иногда
  - в) Часто
3. При возникновении трудностей, анализируете ли возможные варианты поведения?
  - а) Никогда
  - б) Иногда
  - в) Часто
4. Учитываете ли вы свой прошлый опыт при решении проблем в настоящем?
  - а) Никогда
  - б) Иногда

в) Часто

5. Мешают ли незапланированные события достигать вам поставленных целей?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

6. Учитываете ли вы внешние обстоятельства при планировании своих жизненных целей?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

7. Как часто, попадая в трудную ситуацию, вы целенаправленно анализируете и планируете собственные действия?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

8. Попадая в трудную ситуацию, берете ли вы решение проблемы только на себя?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

9. Обсуждаете ли вы свои планы с другими людьми?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

10. Разделяете ли вы свои переживания с другими людьми?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

11. Обсуждаете ли вы способы решения трудной ситуации с другими людьми?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

12. Часто ли вы обращаетесь к экспертам в определенной области за советом или поддержкой?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

13. При возникновении трудных жизненных ситуаций, как часто вам хочется, чтобы вам уделили внимания и посочувствовали?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

14. Хочется ли вам разделить возникшие трудности с окружающими вас людьми?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

15. Признаете ли вы свою роль в возникших жизненных трудностях?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

16. Как часто вы считаете, что только вы ответственны за решение возникшей проблемы в жизни?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто



17. Часто ли вы ощущаете последствия своих действий?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

18. Часто ли вы критикуете себя при возникновении трудных ситуаций в жизни?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

19. Осознаете ли вы зависимость между собственными действиями и их последствиями?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

20. Как часто вы ищите причины актуальных трудностей в личных недостатках и трудностях?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

21. Считаете ли вы, что трудные ситуации могут выступать возможностью для личностного роста?

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

Ключ:

Никогда – 1 балл

Иногда – 2 балла

Часто – 3 балла.

Сумма баллов определяет степень выраженности использования эффективной копинг – стратегии через определенные активные действия и способы поведения в повседневной жизни и трудных ситуациях.

Вопросы 1-7 – определяют степень выраженности эффективной копинг-стратегии «Планирование решения проблемы».

Вопросы 8-14 – определяют степень выраженности эффективной копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки»

Вопросы 15-21 определяют степень выраженности эффективной копинг-стратегии «Принятие ответственности».

Обработка:

7-11 баллов – редкое использование стратегии

12 – 17 баллов – умеренно использование стратегии

18 – 21 – выраженное использование стратегии.