

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)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему **ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СО СТЕПЕНЬЮ
ОСОЗНАННОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Студент

В. Нео

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.псих.н., доцент В.В. Пантелеева

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

Тольятти 2021

Аннотация

В бакалаврской работе изучены особенности взаимосвязи копинг-стратегий со степенью осознанности личности. Актуальность темы обусловлена отсутствием данных о взаимосвязи совладающих стратегий со степенью осознанности личности. Не менее важное значение имеют результаты исследования по указанной теме для специалистов помогающих профессий, чтобы они могли помочь человеку справляться со стрессовыми ситуациями, в которых он оказался.

Целью работы является выявление взаимосвязи копинг-стратегий со степенью осознанности личности.

Бакалаврская работа основана на следующей гипотезе: мы считаем, что у людей со средней и высокой степенью осознанностью личности более разнообразный спектр копинг-стратегий.

В ходе работы решаются следующие задачи: проведение анализа проблемы корреляции копинг-стратегий со степенью осознанности личности, подбор методов и проведение эмпирического исследования копинг-стратегий и степени осознанности личности; анализ полученных результатов.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (52 наименования). Текст проиллюстрирован 9 рисунками и 2 таблицами. Объем работы – 45 страниц.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретический анализ проблемы корреляции копинг-стратегий со степенью осознанности личности	8
1.1 Теоретические подходы копинг-стратегий личности в отечественной и зарубежной психологии	8
1.2 Теоретический анализ проблемы степени осознанности личности в отечественной и зарубежной психологии	19
Глава 2 Эмпирическое изучение корреляции копинг-стратегий со степенью осознанности личности	24
2.1 Организация исследования, описание методик	24
2.2 Интерпретация результатов эмпирического исследования по выявлению копинг-стратегий и степени осознанности личности	27
2.3 Результаты выявления взаимосвязи копинг-стратегий со степенью осознанности личности	31
Заключение	40
Список используемой литературы	42

Введение

Проблема корреляции копинг-стратегий со степенью осознанности личности является важной и актуальной не только для психологов, но и для работников социальной, медицинской и трудовой сфер в самых разнообразных типах и видах деятельности.

Основным фактором **актуальности исследования** является отсутствие данных взаимосвязи совладающих стратегий со степенью осознанности личности. Не менее важно знать данные по нашей теме специалистам помогающих профессий, чтобы они могли помочь человеку справляться со стрессовыми ситуациями, в которых он оказался.

Природа человека такова, что так или иначе он сталкивается со стрессовыми или трудными жизненными ситуациями. С этими ситуациями он справляется с помощью определенных механизмов, которые называются копинг-стратегиями (англ. coping strategy). Каждый человек пользуется множеством различных стратегий совладания со стрессовой ситуацией, которые он приобрёл в течении своей жизни. Выбор стратегии определяется множествами факторов: от внутреннего плана, до внешних обстоятельств.

Порой, эти стратегии эффективны и приносят личности положительные изменения во внешних и внутренних смыслах, а порой они неэффективны и требуют затрат множества ресурсов. Однако, нельзя сказать, что одни стратегии эффективны всегда, а другие неэффективны вообще. В целом, использование нескольких стратегий является самым эффективным способом преодоления стрессовых ситуаций.

Недостаток практического материала по данной проблеме, с одной стороны и актуальность темы, с другой стороны, объясняет имеющееся **противоречие**, связанное с тем, что осознанность в психологии является важным понятием, которое означает проживание момента с фиксацией на нем и произвольно менять внимание, без отвлечения на внешние или внутренние раздражители. В то же время важным моментом осознанности

происходящего служит безоценочное к нему отношение. Осознанность тесно связано с понятием внимание. Степень осознанности личности зависит прежде всего от способности человека быть ответственным за свои мысли и поступки. Чем выше эта степень, тем проще ему решать проблемы, с которым он сталкивается в повседневной жизни.

Цель исследования: выявление взаимосвязи копинг-стратегий со степенью осознанности личности.

Объект исследования: копинг-стратегии личности.

Предмет исследования: взаимосвязь копинг-стратегий со степенью осознанности личности.

Гипотеза исследования: мы считаем, что у людей со средней и высокой степенью осознанностью личности более разнообразный спектр копинг-стратегий.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи исследования.**

- провести теоретический анализ проблемы корреляции копинг-стратегий со степенью осознанности личности;
- подобрать методы исследования для исследования копинг-стратегий и степени осознанности личности;
- провести эмпирическое исследование копинг-стратегий и степени осознанности личности;
- проанализировать полученные данные и сделать основные выводы.

Теоретико-методологической основой исследования являются работы зарубежных (Р. Лазарус, Л. Мэрфи, Г. Селье, У. Кэннон, Д. Кабат-Зинн и др.) и отечественных (Ф.Е. Василюк, Л.И. Вассерман, М.А. Одинцова и др.) авторов, которые изучали копинг-стратегии и осознанность личности.

Для достижения поставленных задач и подтверждения выдвинутой гипотезы применялись следующие **методы и методики исследования.**

Теоретический анализ научных работ по выбранной проблеме.

Метод констатирующего эксперимента с применением следующих методик:

- а) метод анкетирования для выявления выборки исследования;
- б) психодиагностические методы:
 - методика копинг-стратегии преодоления стресса Д. Амирхан под адаптацией В.М. Ялтонского и Н.А. Сироты;
 - шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни Mindful Attention Awareness Scale (MAAS);
 - метод математической обработки данных: коэффициент корреляции К. Пирсона.

Количественная обработка данных и анализ полученных данных

Экспериментальная база исследования. Государственное казенное учреждение Самарской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального округа». Выборка исследования - 40 человек в возрасте от 18 до 48 лет.

Т е о р е т и ч е с к а я з н а ч и м о с т ь р а б о т ы
з а к л ю ч а е т с я в о б о б щ е н и и к о н ц е п ц и й
п о в ы б р а н н о й т е м е , к а т е г о р и з а ц и и
о б ь е к т а и п р е д м е т а и с s л e d o в а н и я ,
д о к а з а т е л ь с т в е в ы д в и н у т о й г и п о т е з ы
н а о с н о в е а н а л и з а р е з у л ь т а т о в
о п у б л и к о в а н н ы х и с s л e d o в а н и й .

Практическая значимость: данное исследование может помочь психологам в разработке программы адаптации к меняющимся условиям жизни человека. Помимо психолога, полученные данные могут использовать в своей работе сотрудники медицинских, социальных и трудовых сфер.

Структура данной работы. Работа состоит из введения, теоретической главы, практической главы, заключения и списка

использованной литературы, включающего в себя 53 источника, текст проиллюстрирован 2 таблицами, 9 рисунками и изложен на 45 страницах.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы корреляции копинг-стратегий со степенью осознанности личности

1.1 Теоретические подходы копинг-стратегий личности в отечественной и зарубежной психологии

Копинговые стратегии – это то, что предпринимает человек, когда находится в стрессовой или трудной жизненной ситуации и ему необходимо ее преодолеть. Так же они используются, чтобы снизить или же вовсе снять психологическое напряжение во время ситуации, которая приносит дискомфорт.

Для русской психологической школы в отношении к копинг-стратегиям применяется слово переживание, означающее преодоление отрицательных воздействий стресса на личность и жизнь, которое ввел отечественный психолог Ф. Е. Василюк [13].

Впервые это понятие было применено в 1962 Л. Мэрфи, которая изучала преодоление детьми кризисов развития. [по 33] Р. Лазарус, позднее, в 1966 году, использовал это понятие в своей работе «Психологический стресс и процесс совладания с ним». В ней он описывал деятельность личности, которая преодолевает стрессовые ситуации [23].

Стресс – нормальная реакция организма на воздействие различных внешних или внутренних факторов, провоцирующих изменения в нервной системе организма. Понятие впервые было введено У. Кэнноном в работах реакции «Бороться или бежать». В 1936 году Г. Селье говорил об общем адаптационном синдроме, но только в 1946 году он начал применять понятие стресс, когда говорил об общем напряжении в адаптации [43].

Важно отметить, что у стресса есть три фазы.

Реакция тревоги – психика начинает активировать доступные психические механизмы защиты, для преодоления ситуации, что вызвала физиологическую реакцию.

Стадия сопротивляемости – в этот момент организм становится более устойчивым к другим воздействиям.

Стадия истощения – характеризуется упадком сил и появляются признаки тревоги.

Стресс влияет на организм и психику по-разному:

- эустресс (оказывает положительное воздействие на личность, то есть мотивирует на продуктивные действия),
- дистресс (оказывает негативное воздействие на личность).

Р. Лазарус описывает стресс, как дискомфортное состояние, которое каждой личностью воспринимается индивидуально, с учетом имеющихся ресурсов и общей ситуации. В 1966 году он создал транзакционную модель стресса. Которая главным компонентом в психике во время стрессовой ситуации делает когнитивные процессы [23].

Эта модель предполагает, что, когда происходит стимул в виде стресса, которая после процесса отбора позволяет личности дать ситуации оценку: благоприятная ситуация – она дает личности ценные ресурсы и общий рост; опасная ситуация – характеризуется угрозой безопасности, жизни, здоровью и психологическому комфорту.

На стадии вторичного оценивания происходит оценка наличия или нехватки ресурсов для разрешения ситуации. При нехватке ресурсов у человека начинается стрессовое состояние с последующими физиологическими реакциями.

Стресс приводит к тому, что личность активирует свой копинг:

- проблемный – человек меняет ситуацию, которая привела к стрессу.
- эмоциональный – человек пересматривает свое отношение к стрессовой ситуации [11].

Последним и важным этапом в модели транзакционного стресса является переоценка личностью стрессовой ситуации – человек учится чему-то новому и подстраивается под новые жизненные процессы.

Личность использует различные стратегии в совладании со стрессом, которые выработала для себя в течении всей жизни. Иногда эти стратегии имеют произвольный характер, то есть контролируются личностью непосредственно в моменте происходящего. В случае, когда стратегия уже была приобретена ранее или зависит от темперамента, имеет непроизвольный характер. Так же, есть моменты, когда характер использования совладающих стратегий комбинированный [14].

В зависимости от ситуации и личностных особенностей человека он выбирает различные способы совладания с трудной ситуацией. Исследования, проводимые психологами, показали, что главными причинами в выборе определенных стратегий являются такие личностные особенности как:

- самооценка и ее составляющие;
- возраст и гендер;
- социальное положение.

Эффективность копинг-стратегий считается в современном состоянии науки спорным вопросом. Так как одна часть исследователей считает, что они могут быть продуктивными и непродуктивными, а другая же считает, что главная характеристика понятия копинг-стратегии состоит в том, что это полезные реакции личности на стрессовую ситуацию [36].

Единой классификации копинг-стратегий, к сожалению, пока не существует. Это обусловлено тем, что психологами эта тема пока еще мало изучена и появилась в фокусе внимания научных исследователей не так давно.

Первой классификацией будет рассматриваться классификация Лазаруса и Фолкмана, которая предполагает дихотомичность своей направленности. Рассмотрим подробнее.

Проблемно-фокусированные стратегии насчитывают 11 действий совладания и подразумевают под собой работу с первоисточником проблемы, человек ищет как устранить или изменить ситуацию, чтобы она больше не приносила дискомфорт.

Включает несколько видов проблемно-ориентированного копинга.

Конфронтация. Человек решает проблему с помощью разжигания конфликтов с людьми, которые так или иначе связаны со стрессовой ситуацией или с тем, кто использует этот копинг.

Контролирование эмоций. Распространенная копинг-стратегия, которую используют люди, когда считают, что в данный момент необходимо сдерживать эмоциональные порывы с различными целями.

Поиск одобрения. Стрессовая ситуация решается с помощью других людей. Человек, пользующийся данным типом может нуждаться как в простом участии, так и в конкретном совете.

Избегание. Люди, которые используют этот тип переживания стресса склонны к различным аддикциям уходя в игроманию, алкоголизм, трудовоголизм и тому подобное. Хотелось бы отметить, что избегание не решает проблему, а отодвигает ее в бессознательное, чтобы потом она вернулась с еще большими проблемами для личности.

Эмоционально-фиксированные стратегии, которых насчитывается 62, под ними понимается эмоциональная и когнитивная переоценка отношения личности к ситуации, что вызвала стрессовое состояние.

Разберем виды эмоционально-ориентированного копинга.

Замещающая деятельность. Это похоже на психологический механизм защиты сублимацию, однако она имеет более широкий диапазон выбора деятельности.

Творчество. С помощью различного рода искусства личность может снять напряжение, которое было вызвано стрессовой ситуацией. Визуализируя или используя другие методы, человек больше понимает суть происходящего и это может быть его сильнейшим ресурсом.

Фантазирование. Когда личность пользуется одним из свойств мышления, а именно воображением, есть большая вероятность того, что не придется тратить много личного ресурса для поиска наименее энергозатратных действий, для разрешения стрессовой ситуации.

Выплеск эмоций. Порой, деструктивные проявления эмоций и чувств позволяют облегчить страдания, которые испытывает личность во время стресса. Однако, не стоит забывать о других людях и не нарушать их границы, пользоваться нужно социально-приемлемыми выплесками эмоций.

Сдерживание. Ситуация уходит в бессознательное и личность может продолжать существовать дальше. Так же она характеризуется сменой деятельности.

Разрядка. Все разрушительные эмоции и чувства личность выплескивает на материальные вещи – будь то занятие спортивный инвентарь или разрушение вещей, которые находятся в поле внимания человека, который пользуется данной стратегией.

Отстранение. Человек воспринимает ситуацию отдельно, как бы со стороны. Эмоционально не реагирует.

Моос и Шеффер выделяли следующие стратегии совладания со стрессом.

Фокус на оценке – личностью оценивается сама проблема, ее значимость в данный момент и собственные ресурсы, для проработки проблемы.

Фокус на проблеме – личностью выделяется то, как решить проблему и делаются конкретные действия для преодоления стресса.

Фокус на эмоциях – личность меняет отношение к ситуации в целом и ресурсы направлены на восстановление эмоционального равновесия.

Перлин и Шулер согласны с Моосом и Шеллер и создают схожую с ними классификацию.

Изменение видения проблемы – сознательными усилиями личностью меняется мнение и чувства по поводу ситуации, которая привела к стрессу.

Изменение проблемы – личность ищет способы решить проблему самостоятельно. Даже если способа решить проблему нет, личность может принять решение уйти от стрессовой ситуации.

Управление эмоциональным дистрессом – сознательно человек ищет способы разрядить напряжение, которое вызвано стрессом. Эмоций могут мешать человеку видеть решение, поэтому эта стратегия не менее важна.

Последние классификации практически идентичны классификации, которые предложили Лазарус и Фолкман: главное отличие в том, что они разделяют проблемно-фокусированные стратегии на когнитивные и поведенческие. В принципе, все схожие классификации выделяют эти стратегии по принципу: работа со внутренним миром человека и работа со внешним миром человека.

Следующие классификации разделяют копинг-стратегии на когнитивные, поведенческие и эмоциональные стратегии совладания со стрессом. На этой основе Никольская и Грановская выделили уровни копинг-стратегий, которые мы рассмотрим далее [32].

Поведение. Для снятия эмоционального напряжения личность пользуется различными действиями, которые ранее использовались в схожих ситуациях – в зависимости от ситуации: будь то внешняя или внутренняя.

Познание. Изменение отношения к ситуации позволяет снять большое напряжение, которое обусловлено стрессовой ситуацией. Так же в эту стратегию входит контроль личностью ситуации.

Эмоциональная проработка. Личность снимает напряжение или просит о помощи через эмоциональную реакцию на стрессовую ситуацию.

Общим в классификациях по данному типу копинг стратегий можно выделить тот факт, что все эти стратегии зависят от типа процессов, происходящих в личности во время стрессовой ситуации.

Сейчас мы рассмотрим классификацию копинг стратегий по степени их эффективности и неэффективности. Вторую группу копинг стратегий обычно считают «избегающим» копингом. Рассмотрим эту классификацию авторки О. М. Фрайденберг, которая объединила стратегии совладающего поведения в такие группы.

Обращение к другим – личность самостоятельно просит помощь или не отказывается от предлагаемой помощи от других людей, которые помогают справиться со стрессовой ситуацией. В этом смысле многие исследователи выделили социальную активность отдельно, так как его невозможно разграничить как положительный (продуктивный) или отрицательный (непродуктивный) копинг.

Непродуктивный копинг характеризуется, в основном тем, что личность использует избегающие действия или стратегии, которые в данный момент неуместны, так как напряжение не снимается, а откладывается в подсознательное.

Продуктивный копинг отличается тем, что личность делает активные шаги по устранению ситуации, которая вызвала стресс, снимая напряжения с помощью сохраненного оптимизма и не отказываясь от общения [44].

Так же нельзя не рассмотреть классификацию, которая рассматривает копинг-стратегии с точки зрения контроля над ситуацией. В данной классификации мнение исследователей сходится в том, что личность может произвольно выбирать и планировать в тот или иной момент более эффективное поведение. Одна из классификаций называется «Руководство по стратегическому контролю поведения» (BISC) и разделяет стратегии совладающего поведения.

Активная деятельность. Имеется в виду, что личность сознательно и целенаправленно избирает те или иные способы решения работы над стрессовой ситуацией.

Косвенная деятельность. Отличается тем, что личность подсознательно использует ранее приобретенные копинг стратегии, которые эффективно показали себя в других схожих ситуациях.

Просоциальное поведение. Индивидуум избирает копинг-стратегии, которые принесут выгоду обществу или отдельному значимому человеку

Антисоциальное поведение. Индивидуум настроен на общество негативно и противодействует нормам и правилам, которые диктуются обществом на основах морали или права [43].

Следующая классификация была предложена Хобфоллом, в теории которого отмечается шесть осей в поведении совладающего характера. Эта теория дополняет прошлую классификацию и разделяет их попарно:

- просоциальное – антисоциальное,
- прямое – не прямое,
- пассивное – активное.

Это все, что хотелось бы рассказать об основных классификациях стратегий совладающего поведения со стрессовой ситуацией. Далее мы разберем ресурсный подход к копинг стратегиям.

Ресурсы человека – важное понятие в психологии, которое означает возможности и энергию для выполнения задач, которые встают перед человеком в разные периоды жизни. Сходное понятие «потенциал» является одним из важных понятий, изучаемых такими отечественными и зарубежными психологами, как А. Адлер, Э. Фромм, З. Фрейд, С.Л. Рубинштейн и других.

Ресурсы человека бывают внешними и внутренними. Для каждого индивидуума существует свой определенный ресурс. Обычно, внутренние ресурсы врожденные или приобретенные по мере развития. Внешние

ресурсы рассматриваются как то, что не контролируется человеком, например забота близких.

Ресурсный подход к вопросу о копинг стратегиях рассматривается с точки зрения процесса распределения имеющихся ресурсов личности для преодоления стрессовых состояний. В психике человека, по мнению Хобфолла есть главный ресурс, который распределяет все имеющиеся возможности человека так, чтобы ресурсы не растрчивались впустую. Ресурсы – важная составляющая в становлении копинг-стратегий человека. К сожалению, если детство человека не наполнило его ресурсами, то выбор копинг-стратегий будет невелик. Однако, сознательно он может создать и отыскать для себя ресурсы, которые будут помогать ему в дальнейшей жизни [11].

Психологами Фрайденбергом и Левисом отмечалось, что для самопомощи могут помочь как личностные, так и социальные ресурсы.

Хобфолл предлагает теорию сохранения ресурсов, где отмечает, что главными ресурсами являются материальные вещи или социальные связи (личностные ценности). Селигман в своей теории центральное место отдавал такому ресурсу, как оптимизм [14].

Подобные теории помогают определить, что ресурсы и копинги взаимодополняют и оказывают влияние друг друга.

Современные исследования копинг-стратегий не обходятся без корреляции с ними различных сферах жизнедеятельности личности и общества в целом. При этом главным критерием является понижение стрессового состояния личности [16].

Данные, полученные путем исследования копинг-стратегий, говорят нам о том, что проблемно-фокусированные копинги склонны использовать люди, которые меньше испытывают отрицательных эмоций в стрессовых ситуациях. И отмечается, что они не склонны к девиантному поведению. Эмоционально-фокусированные копинги используют люди с девиантным поведением и склонные к тревожным расстройствам личности.

Копинги, связанные с агрессией и социальной поддержкой, по данным исследований, коррелируют со способностью личности к адаптации. Более адаптивными оказались люди, которые используют копинг активное решение проблемы [21].

Стратегия избегания неоднозначно расценивается исследователями. Одни утверждают, что эти копинги разрушительно воздействуют на личность, появляются депрессивные состояния, дезадаптация. Другие, напротив, говорят о том, что они положительно влияют на социальную активность и поведение в целом.

Многие исследователи склонны ко мнению, что копинги необходимо комбинировать, для более быстрого и эффективного разрешения дискомфортной ситуации.

Говоря о копинг-стратегиях, нельзя не отметить некоторое их очевидное сходство с механизмами психологической защиты личности. [16]

Механизмы психологической защиты – важная часть бессознательного человека, которая регулирует поступающую информацию, вызывающую тревогу или иные травмирующие чувства для личности. Основная их необходимость состоит в адаптации личности к неблагоприятным меняющимся условиям для жизни личности. Сходные механизмы защиты с копинг стратегиями мы рассмотрим далее.

Вытеснение. Ситуация, вызвавшая стресс, забывается, но может еще вернуться из-за определенных триггеров. Психикой затрачиваются множество ресурсов, чтобы забыть ее полностью.

Проекция. Свои личностные особенности приписываются другому человеку, что помогает не брать на себя ответственность.

Интроекция. Человек замещает свои мысли и желания на мысли и желания другого человека. Чужое мнение становится своим собственным и снижается критичность ко внешним факторам.

Слияние. Человек перестает видеть себя отдельно от другого и все планы распределяет только исходя от того, будет ли удобно это делать

обоим. По сути границы размываются и становится непонятно: где заканчивается один человек и где начинается другой.

Рационализация. Она позволяет снять себя ответственность за происходящее и перенести ее на внешние обстоятельства. Иногда поиск виновных проявляется обесцениванием.

Отрицание. Отказ от дискомфортной информации. Таким образом первичное напряжение снимается, но рано или поздно воздействие стрессового фактора не проходит незаметно.

Регрессия. Человек использует более старые модели поведения для совладания со стрессовой ситуацией. Да, эмоциональное проявление чувств может помочь снять психологическое напряжение, но оно не решит проблему.

Сублимация. От некоторых стрессовых ситуаций человеку может помочь смена деятельности, которая раньше не была интересной. Так снимается фокус внимания со стрессовой ситуации и создается якорь безопасности для личности.

Реактивное образование. Человек представляет работу со стрессом с точки зрения отзеркаливания ситуации – делать противоположные вещи, для снятия стресса.

Однако, не смотря на сходства, у них есть важные отличия.

Психологическая защита возникает бессознательно, а копинг стратегии контролируются сознанием человека.

Психологическая защита снимает первичное напряжение, а копинг позволяет личности создавать новые реакции на ситуации, сопровождающие стресс.

Психологическая защита срабатывает мгновенно, а копинг постепенно раскрывается.

Психологическая защита говорит о том, что у личности закончились ресурсы для решения проблемы, а копинг работает для ресурса.

1.2 Теоретический анализ проблемы степени осознанности личности в отечественной и зарубежной психологии

Осознанность – понятие, которое означает безоценочное восприятие своего тела, чувств, эмоций в настоящем моменте, не отвлекаясь на мысли о прошлом или будущем. Это способность сознания к восприятию собственной деятельности. Стоит отметить, что осознанность имеет субъективную направленность, а не объективную реальность происходящего. Биологическое понятие отмечает, что это способность высших животных осознавать свои состояния и события вокруг себя. Это понятие связано с понятием внимательности [42].

Внимательность – осознанный целенаправленный процесс на получение необходимых данных в различных сферах жизни. Этот процесс связан с осознанностью тем, что внимание привлекается к тому, что происходит в данный момент времени.

Прежде чем осознанность стала объектом изучения психологов была популярна и распространена практика медитации, которая характерна у восточных религий. В результате упражнений медитации личность может почувствовать особое состояние, чувство спокойствия и более трезвой оценки ситуации. Эта практика позволяет тренировать осознанность личности. Примерно 1970 – 1980 годах психологическая внимательность, медитация и медитация осознанности начали свой самостоятельный путь в научном интересе среди западной клинической психологии и психотерапии [42].

С 1970 годов психиатры и клинические психологи начали вводить практические приложения осознанности, чтобы помочь людям справиться с различными трудными ситуациями в психологическом, социальном или деятельностном смысле. Они помогали людям с депрессией, тревожностью, различными аддикциями.

Научное исследование осознанности имеет свое начало в 1980 годах профессором медицины и доктором в области молекулярной биологии Д. Кабат-Зинном. Он создал программу снижения стресса на основе осознанности, которая была эффективна в работе с хроническими стрессами, депрессивными состояниями [41].

Исследования показали, что осознанность полезное качество как для психики, так и для физиологии личности. Способность воспринимать мир таким, каков он есть, помогает человеку работать над стрессами, тревогами и другими подобными состояниями психики и жизни в целом.

Многие исследования говорят о том, что осознанность связана с благополучием, жизнестойкостью и другими важными стратегиями и способами благополучной и здоровой жизни. В том числе высокий уровень осознанности позволяет людям достигать гораздо более высоких целей на работе и в саморазвитии, чем тем, чей уровень осознанности ниже.

Концепция осознанности говорит о том, что она относительна. Например, животные не могут осознавать себя в полной мере, так как, помимо внутренних состояний, человек может осознавать некоторые вещи вне зависимости от внешних факторов.

Нервная система человека устроена так, что у него нет подавления осознанности, которая обеспечивает обработку информации с помощью центральной и периферической нервной системы.

В психотерапии осознанность является фундаментальным в гештальт-терапевтическом направлении. Ведь триада гештальт-терапии так и звучит: «актуальность – осознанность – ответственность». Об этом говорит и ключевой принцип «здесь и сейчас». Часто это понятие помогает социальным раскрыться вопросам, которое как-то замалчивались или игнорировались остальным обществом.

Нельзя не сказать об исследованиях нейрофизиологического характера о степени осознанности личности. Д. Кресвел с помощью нейровизуализации показал, что высокий уровень осознанности зависит от меньшей работы

миндалины и большей работы префронтальной коры головного мозга. То есть, у людей с более высоким уровнем осознанности эмоциональные реакции более регулируемы, чем у людей с низкой осознанностью.

Экспериментально было доказано, что научение осознанности и медитации помогает в работе с суицидальным настроением, депрессивным состоянием. Она может дать человеку новые причины не впадать в отчаяние и регулировать свои эмоции [43].

Развитие осознанности и ее важную роль в деятельности человека рассматривают следующие психологические школы.

Гуманистическая – осознание себя как уникальной, важной личности.

Когнитивная – осознание и признание проблем разных рода деятельностей.

Позитивная психология – помогает осознавать позитивные моменты в жизни.

Психоанализ – осознание проблем из прошлого в данной школе является важным и значимым этапом работы с клиентом.

Гештальт-терапия – основная работа с личностью происходит «здесь и сейчас». Основной задачей работы в этой школе дать понять клиенту, что прошлое и будущее не так значимы, чем данный момент.

Осознанность важный аспект в психологическом благополучии и многие подходы работают с ней в одну из первых очередей. Есть множество научных работ, которые рассказывают о важности и необходимости осознанности повседневной жизни для более гармоничной и счастливой активности.

Практика осознанности может помочь личности выстраивать более теплые, доверительные отношения с окружающими. Качество коммуникации значительно растет, когда человек становится более осознанным к чужим чувствам.

Это означает, что с помощью осознанности, человек может стать более эмпатичным к другим. Это поможет не только выстраивать коммуникации

для интимных отношений, а также для деловых партнерских отношений будет хорошим способом показать свои намерения в сотрудничестве.

Хотелось бы отметить, что осознанность помогает легче усвоить знания, которые раньше не казались интересными. Исследования, проведенные на эту тему, доказали связь осознанности с усвоением знаний. Это может означать, что, добавив практику осознанности в учебный план, можно повысить средний уровень интеллекта в сфере школьного образования [7].

Множество позитивных результатов исследований в практике осознанности вызвали интерес ученых, которые хотели доказать, что не всегда осознанность несет положительное значение для психики человека. Например, Д. Линдаль, Н. Фишер и другие, утверждали, что это связано с тем, что исследователи сосредоточены только на положительных моментах осознанности [42].

Негативными последствиями тренировки осознанности являются: приступы панических атак, психозы, расстройство сна, снижение либидо и другие.

Трудностью изучения позитивных и негативных влияний осознанности на личность человека является отсутствие методологической возможности.

Выводы по первой главе

В данной главе в первой части разбирались основные теоретические подходы к проблеме копинг-стратегий. На основе нашего теоретического исследования мы имеем право сделать некоторые выводы.

Копинг-стратегии — это то, что делает человек для того, чтобы справиться с трудной жизненной ситуацией. Узнали, когда и кем это понятие было введено и раскрыто.

Проблема копинг-стратегий стала основой научных знаний не так давно и, в связи с этим, единой классификации к рассмотрению копинг-

стратегий нет. Основные подходы к классификации копинг-стратегий личности:

- проблемно-фокусированные и эмоционально фокусированные;
- когнитивные, поведенческие и эмоциональные;
- эффективные и неэффективные;
- копинг-стратегии по степени контроля над ситуацией.

Данное исследование показало, что большинство копингов схожи с психологическими защитами, но имеют определенные отличия. Мы разобрались в видах копинг-стратегий и какими они могут быть.

Ресурсный подход к копинг-стратегиям демонстрирует, что копинг – неотъемлемая часть в создании нового ресурса у человека.

Уметь совладать со стрессом важно и необходимо для личности, которая хочет жить счастливо и в гармонии со своим телом и чувствами.

Во второй части первой главы было проведено исследование теории осознанности в психологической литературе. Далее предоставляются выводы по теоретическому исследованию осознанности.

Осознанность – способность человека быть в моменте внутреннего или внешнего плана, не отвлекаясь и не ставя оценку происходящему. Научное изучение осознанности началось в 1980 годах.

Концепция осознанности, гласит, что осознанность относительна и животные могут лишь частично осознавать себя – не в той мере, что и человек.

Осознанность – важная часть становления личности, которая помогает справляться с требованиями социума, работодателей и самопознанием.

Каждый человек, не считая людей с некоторыми органическими или неорганическими поражениями головного мозга, в той или иной степени осознает себя в жизни, но степень осознанности у людей разная и зависит от многих факторов, включая жизненный путь и личностные особенности.

Глава 2 Эмпирическое изучение корреляции копинг-стратегий со степенью осознанности личности

2.1 Организация исследования, описание методик

Целью нашей работы является выявление корреляции копинг-стратегий со степенью осознанности личности.

Для достижения цели исследования необходимо собрать и проанализировать данные, полученные путем сбора ответов на выбранные нами подходящими методиками.

Нами было принято решение, что следующие психодиагностические методы помогут достичь нашей цели.

Методика копинг-стратегии преодоления стресса Д. Амирхан под адаптацией Ялтонского и Сироты.

Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).

Первый этап нашей работы заключается в создании бланков опросников. Чтобы не тратить много бумаги и было проще обрабатывать данные, было принято решение создать опросник с помощью Google Forms. Опросник делился на два раздела.

Анкетные данные, включающие в себя вопрос о возрасте и ссылку для обратной связи.

Методика копинг-стратегии преодоления стресса Д. Амирхан под адаптацией Ялтонского и Сироты.

Эта методика была создана в 1990 году и была адаптирована на кафедре психиатрии ВМедА.

Опросник предназначен для диагностики выборки подросткового, юношеского и взрослого возраста. Состоит опросник из 42 вопросов, которые помогут определить какими копинг-стратегиями пользуется личность. После прохождения опросника исследователь может определить к

каким копинг-стратегиям прибегает личность чаще всего. Это могут быть следующие виды стратегий.

Поведенческие копинг-стратегии:

- изменение ситуации;
- переработка и приспособление к проблеме;
- отказ от преодоления стрессовой ситуации;
- негативные перспективы;
- проекция в прошлое.

Когнитивные копинг-стратегии:

- активная просьба о помощи;
- демонстративность;
- избегание;
- вызывающее поведение.

Эмоциональные копинг-стратегии:

- импунитивные (равнодушие к препятствию);
- интрапунитивные (аутоагрессия);
- экстрапунитивные (агрессия на внешние предметы);
- подавление чувств.

По инструкции, в первую очередь, испытуемому необходимо коротко описать одну из серьезных проблем, с которой он сталкивался за последний год.

Далее он заполняет бланк ответов. Он состоит из 3 блоков, которые раскрывают один из представленных копингов.

После того, как испытуемый заполнит опросник, исследователь должен обработать данные. Ответы оцениваются баллами: да – 3 балла; скорее да, чем нет – 2 балла; нет – 1 балл.

Ключи опросника приведены ниже.

Поведенческие копинг-стратегии:

- изменение ситуации – 2, 8, 11;

- переработка и приспособление к проблеме – 1, 3, 7, 9;
- отказ от преодоления стрессовой ситуации – 4, 6, 10, 12;
- негативные перспективы – 5, 13, 15, 16;
- проекция в прошлое – 14, 17, 18.

Когнитивные копинг-стратегии:

- активная просьба о помощи – 19, 22, 23;
- демонстративность – 20, 25, 29;
- избегание – 24, 27, 28;
- вызывающее поведение – 21, 26, 30.

Эмоциональные копинг-стратегии:

- импунитивные (равнодушие к препятствию) – 34, 37, 42;
- интрапунитивные (аутоагрессия) – 32, 38, 40;
- экстрапунитивные (агрессия на внешние предметы) – 33, 36, 39;
- подавление чувств – 31, 35, 41.

Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Тест был разработан Р. Баер для собственной оценки осознанности, который предназначен определить степень осознанности личности.

Инструкция гласит: необходимо оценить по шкале от 1 до 6 частоту предложения в вашей жизни. Значение шкал:

- 1 – практически всегда;
- 2 – очень часто;
- 3 – довольно часто;
- 4 – довольно редко;
- 5 – очень редко;
- 6 – почти никогда.

Далее все ответы суммируются и делятся на количество вопросов.

Средний балл показывает степень осознанности личности и определяется:

- низкая степень: 1 – 3,3;

- средняя степень: 3,4 – 4,6;
- высокая степень: 4,7 – 6.

Второй этап нашей работы заключается в сборе данных.

Последним этапом обрабатываются все полученные данные, проводится корреляция с помощью коэффициента корреляции К. Пирсона и делаются выводы по проделанной работе.

2.2 Интерпретация результатов эмпирического исследования по выявлению копинг-стратегий и степени осознанности личности

В нашем исследовании участвовало 40 человек от 18 до 48 лет. Исследование копинг-стратегий по методике копинг-стратегии преодоления стресса Д. Амирхан под адаптацией Ялтонского и Сироты позволило нам выявить, какими копинг-стратегиями чаще всего пользуются люди для преодоления стрессовой ситуации.

На рисунке 1 представлено, в каком процентном соотношении испытуемые пользуются одной копинг-стратегией и несколькими копинг-стратегиями.

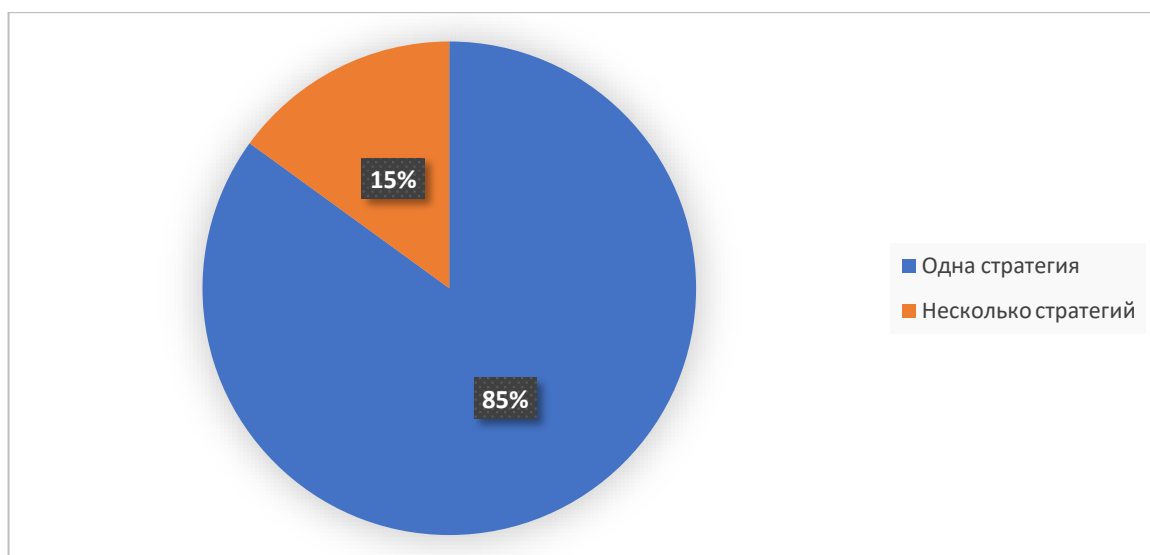


Рисунок 1 – Основные копинг-стратегии

Данные демонстрируют, что 85% респондентов предпочитают, в основном, одну стратегию преодоления стресса, а лишь 15% используют две и более стратегии. Испытуемые, предпочитающие несколько копинг-стратегий, пользуются следующими копингами.

Испытуемый №3 использует поведенческие копинг-стратегии «переработка и приспособление к проблеме» и «отказ от преодоления трудностей», эмоциональные копинг-стратегии «равнодушие к препятствию» и «аутоагрессия».

Испытуемый №11 использует поведенческие копинг-стратегии «переработка и приспособление к проблеме» и «отказ от преодоления трудностей».

Испытуемый №13 использует поведенческие копинг-стратегии «переработка и приспособление к проблеме» и «негативные перспективы».

Испытуемый №26 использует поведенческую копинг-стратегию «переработка и приспособление к проблеме» и когнитивную копинг-стратегию «просьба о помощи».

Испытуемый №33 использует когнитивную копинг-стратегию «переработка и приспособление к проблеме» и эмоциональную копинг-стратегию «аутоагрессия».

Испытуемый №39 использует поведенческие копинг-стратегии «отказ от преодоления трудностей» и «негативные перспективы».

На рисунке 2 выражен выбор группы копинг-стратегий, которые предпочитают испытуемые при совладании со стрессом. Копинг-стратегии разделены на поведенческие, когнитивные и эмоциональные.

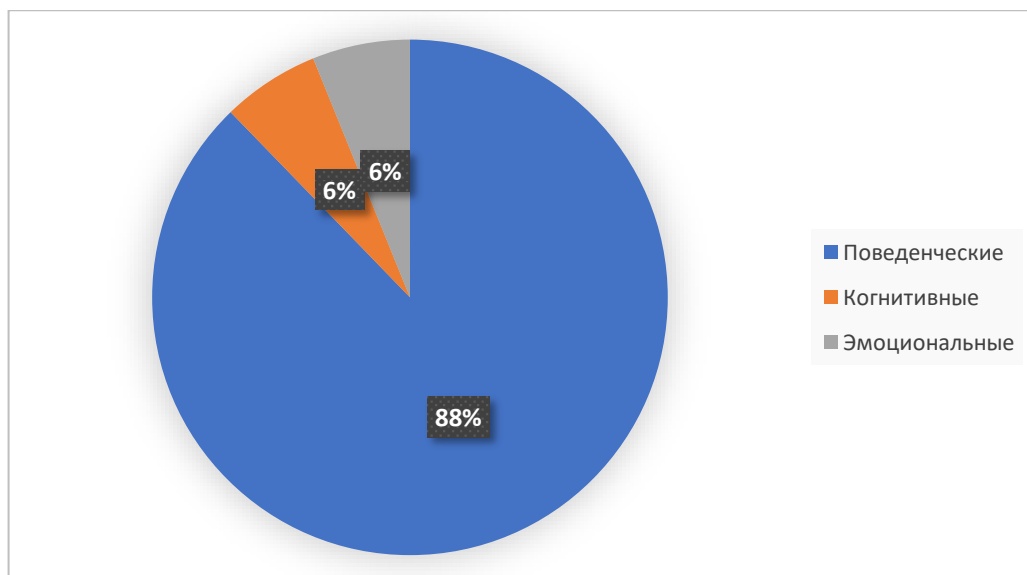


Рисунок 2 – Выбор группы копинг-стратегий

Чаще всего испытуемые прибегают к группе поведенческих стратегий – 88%. К когнитивным и эмоциональным копинг-стратегиям прибегают одинаково – по 6% на каждую группу стратегий.

Далее рассматривается процентное соотношение в каждой группе копинг-стратегий.

Какие поведенческие копинг-стратегии используют испытуемые продемонстрировано на рисунке 3.



Рисунок 3 – Поведенческие копинг-стратегии

В рамках поведенческих стратегий испытуемые чаще всего прибегают к стратегии «переработка и приспособление к проблеме» - 48%, затем идет стратегия «негативные перспективы» - 36%, после идет стратегия «отказ от преодоления трудностей» - 14%, реже всего пользуются стратегией «проекция в прошлое» - 2%. Никто из испытуемых не пользуется стратегией «изменение ситуации».

К когнитивным стратегиям прибегают только в рамках стратегии «просьба о помощи» - 100% испытуемых. Такие стратегии как «демонстративность», «избегание» и «оппозиция» не нашла отклика у наших испытуемых.

Рисунок 4 отражает данные по группе эмоциональных копинг-стратегий.

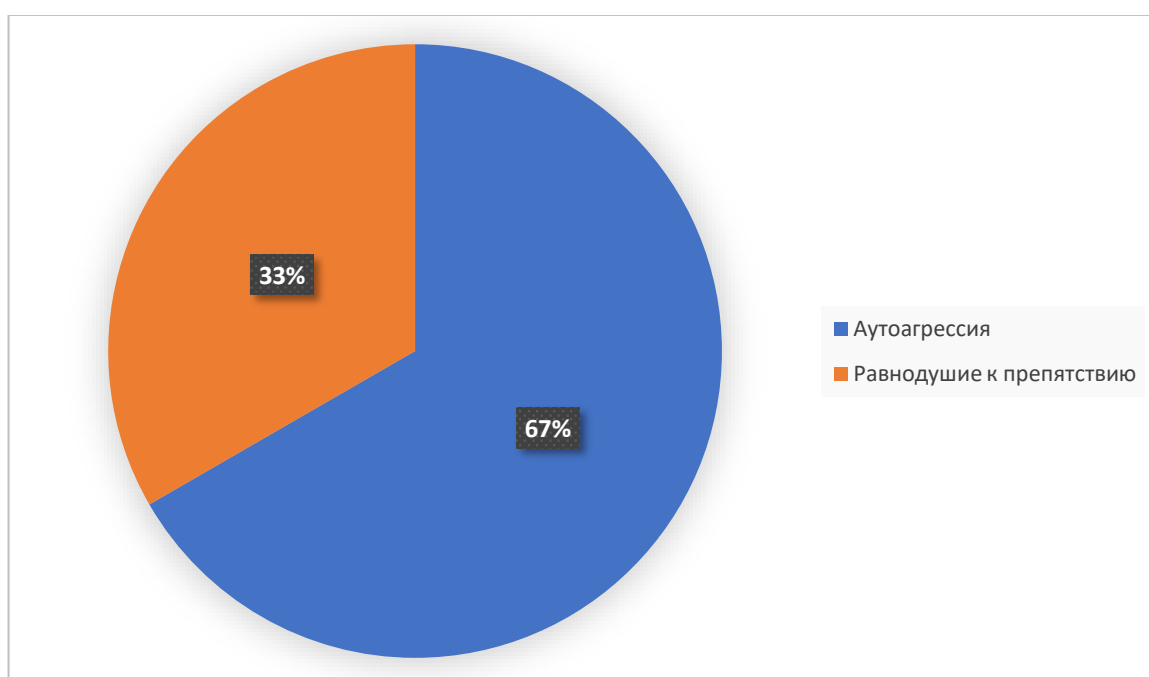


Рисунок 4 – Эмоциональные копинг-стратегии

Эмоциональные копинг-стратегии, которыми пользуются испытуемые разнообразнее, чем когнитивные. Чаще всего люди используют стратегию «аутоагрессия» - 67%, затем «равнодушие к препятствию» - 33%. «Агрессией во внешность» и «подавлением чувств» никто из испытуемых не пользуется.

На рисунке 5 можно увидеть, в каком процентном соотношении испытуемые имеют низкую, среднюю и высокую степень осознанности личности.

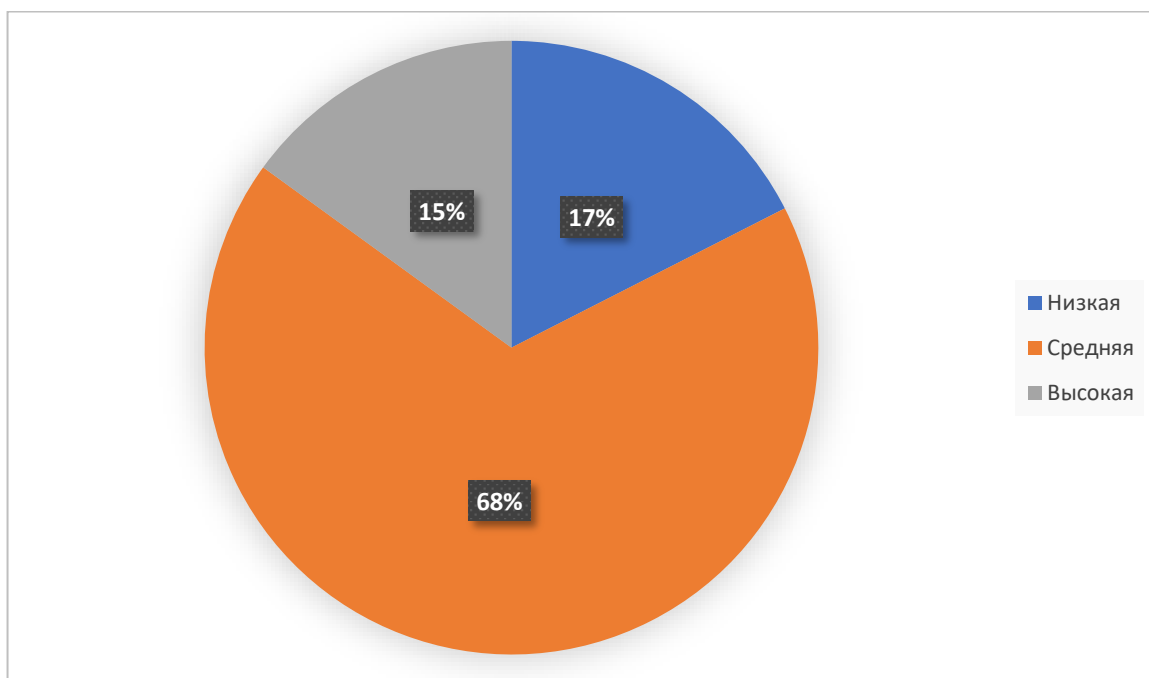


Рисунок 5 – Степень осознанности личности

Исследование степени осознанности личности по методике шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни — Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), выявило, что большая часть испытуемых имеет среднюю степень осознанности (68%), далее идет низкая степень осознанности (17%) и меньше всего испытуемых с высокой степенью осознанности (15%).

2.3 Результаты выявления взаимосвязи копинг-стратегий со степенью осознанности личности

Данные по представленности копинг-стратегий представлены в таблице 1, в которой указано, какие копинг-стратегии использует отдельный испытуемый. В этой таблице, так же внесены данные отдельного испытуемого по методике выявления степени осознанности личности.

Таблица 1 – Данные по опросникам

КС	СО	КС	СО	КС	СО	КС	СО
І-Б	С	І-БВ	Н	І-Г	С	І-Б	С
І-Б	С	І-Б	С	І-Б	В	І-Г	С
І-БВ, Ш-АБ	С	І-БГ	В	І-Г	В	І-Б, Ш-Б	С
І-Г	Н	І-Б	С	І-Б	С	І-Б	Н
ІІ-А	С	І-Б	В	І-В	С	І-Г	С
І-Б	С	І-Б	В	І-Д, ІІ-А	С	І-Г	С
І-Б	С	І-Г	С	І-Б	С	ІІ-А	С
І-В	С	І-Г	С	І-Б	С	І-В	С
І-Б	С	І-Г	Н	І-Г	Н	І-ВГ	В
І-Б	С	І-Г	С	І-Г	Н	І-Г	Н

На рисунке 6 показано наглядно: какие копинг-стратегии используют испытуемые с низкой степенью осознанности личности.

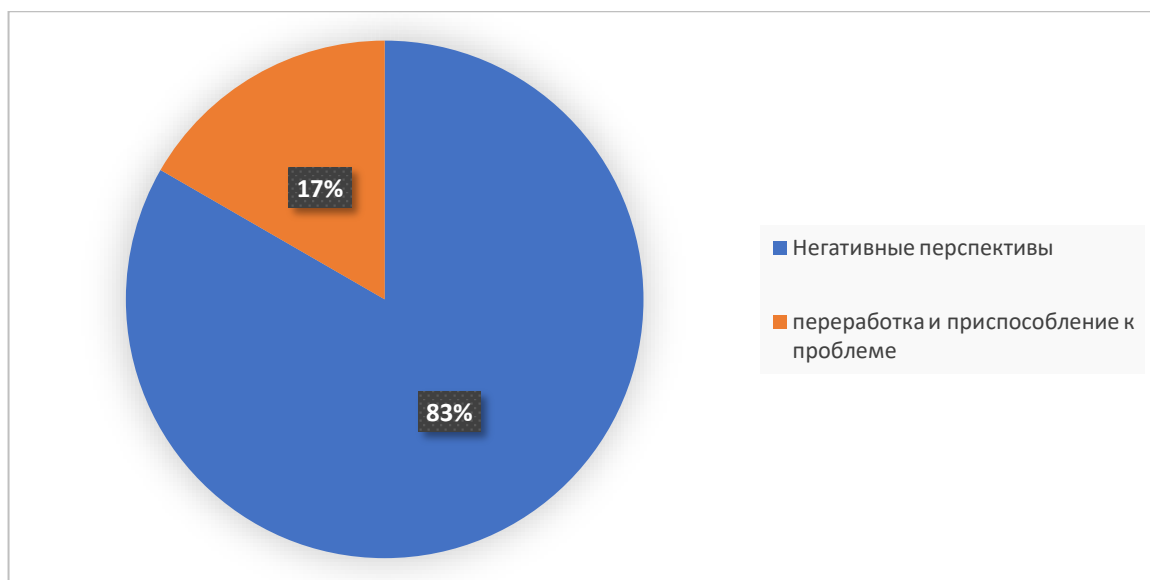


Рисунок 6 – Копинг-стратегии в зависимости от низкой степени осознанности личности

Испытуемые с низкой степенью осознанности личности чаще всего пользуются поведенческими стратегиями «негативные перспективы» (83%), реже «переработка и приспособление к проблеме» (17%).

Рисунок 7 демонстрирует копинг-стратегии в зависимости от средней степени осознанности личности.

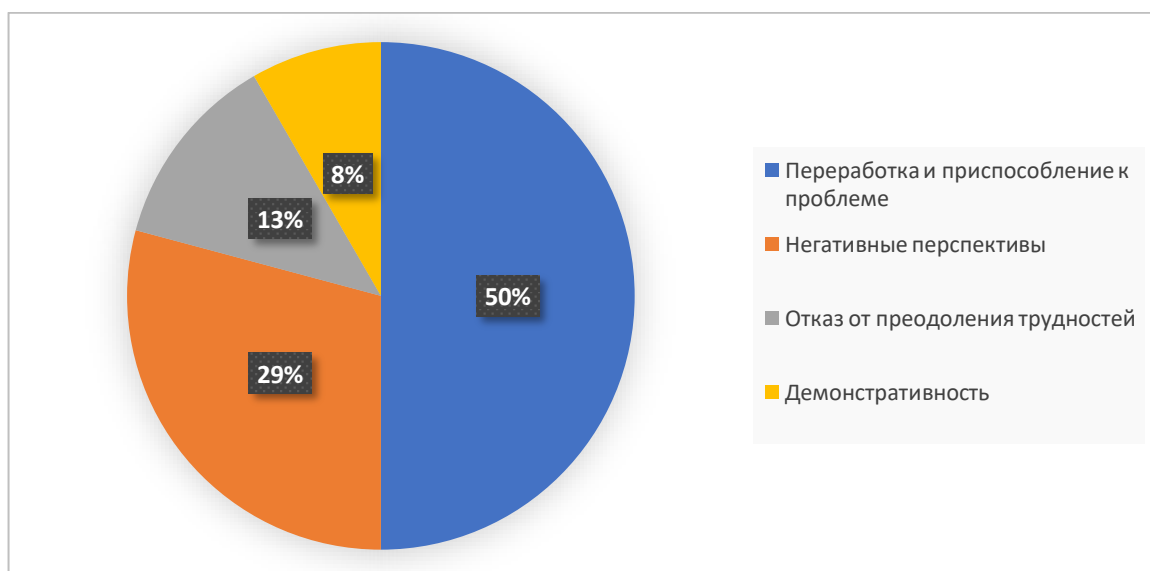


Рисунок 7 – Копинг-стратегии в зависимости от средней степени осознанности личности

Испытуемые со средней степенью осознанности личности чаще всего используют поведенческие копинг-стратегии «переработка и приспособление к проблеме» (50%), далее «негативные перспективы» (29%), после «отказ от преодоления трудностей» (13%), реже всего используются когнитивные копинг-стратегии «демонстративность» (8%).

На рисунке 9 отображены данные по копинг-стратегиям в зависимости от высокой степени осознанности личности.

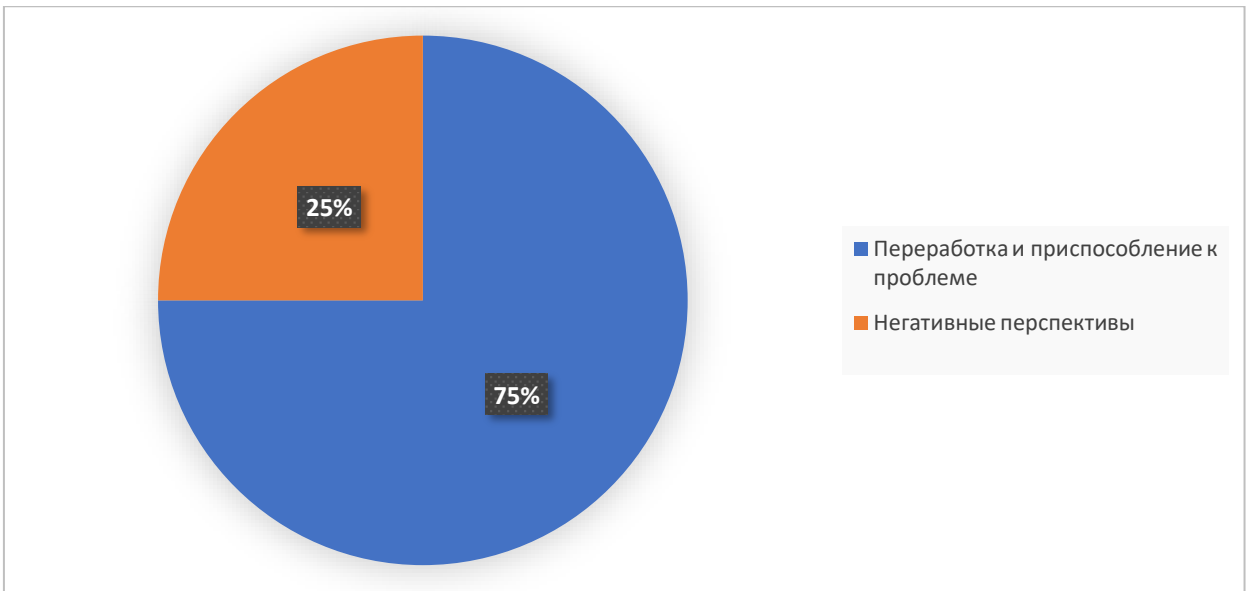


Рисунок 8 – Копинг-стратегии в зависимости от средней степени осознанности личности

Испытуемые с высокой степенью осознанности личности чаще всего используют поведенческие стратегии переработка и приспособление к проблеме (75%), реже всего негативные перспективы (25%).

На рисунке 9 продемонстрированы данные по степени осознанности личности у испытуемых, которые пользуются 2 – 4 основными копинг-стратегиями.

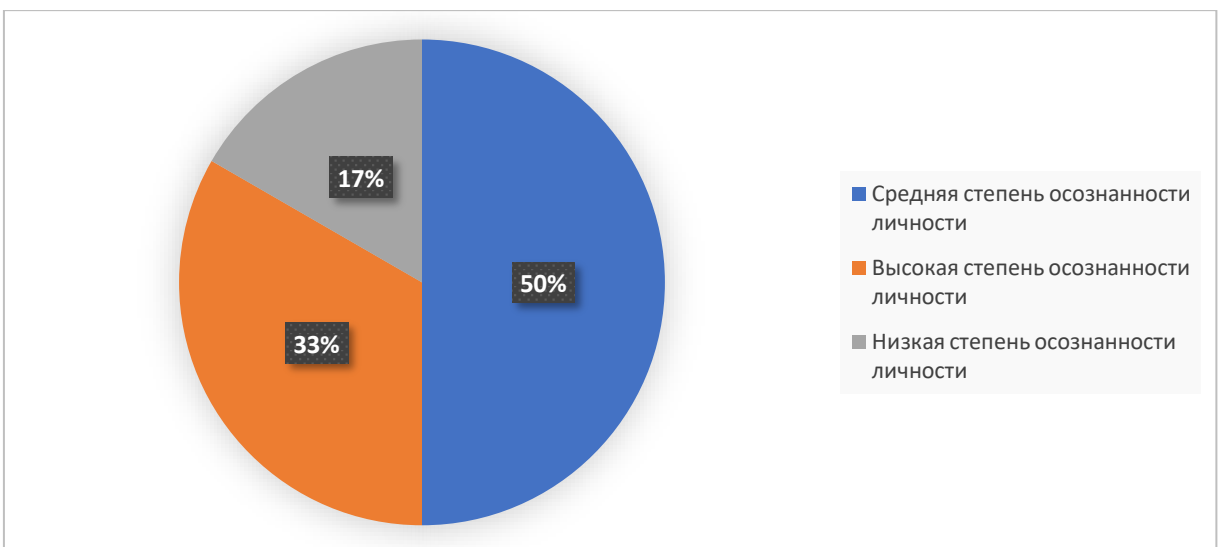


Рисунок 9 – Степень осознанности с несколькими основными копинг-стратегиями

Испытуемые, которые пользуются от 2 до 4 копинг-стратегиями имеют результаты по степени осознанности личности в процентном соотношении: низкая степень осознанности у 17% испытуемых, средняя степень осознанности личности у 50% испытуемых, а высокая степень осознанности личности у 33% испытуемых.

Для того, чтобы провести корреляционный анализ полученных данных по методу Пирсона, необходимо полученные словесные данные перевести в числовые.

Между результатами шкалы методики копинг-стратегии преодоления стресса Д. Амирхан под адаптацией Ялтонского и Сироты и шкалой внимательности и осознанности в повседневной жизни были обнаружены некоторые связи между определенной копинг-стратегией и степенью осознанности личности.

Для наглядности эти данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа копинг-стратегий со степенью осознанности личности

	Переработка и приспособление к проблеме	Отказ от преодоления трудностей	Негативные перспективы	Просьба о помощи	2 и более стратегии
Низкая	–	–	0,478	–	–
Средняя	0,095	0,488	0,4260	–	0,667
Высокая	0,667	–	–	–	–

Корреляция проводилась с помощью программы SPSS STATISTICS 22. Между результатами корреляции низкой степени осознанности личности и копинг-стратегией «переработка и приспособление к проблеме» связи не обнаружилось, так как слишком мало данных (n=1).

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «отказ от преодоления трудностей» связи не обнаружилось из-за отсутствия данных (n=0).

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «негативные перспективы» обнаружена положительная корреляционная связь $r=0,478$, что является значимым на уровне $p>0,01$. Данная связь проявляется тем, что люди с низкой степенью осознанности личности склонны считать, что стрессовая ситуация приведет к негативным последствиям. Выявленная взаимосвязь может объясняться тем, что прошлые стрессовые ситуации заканчивались чем-то негативным для человека.

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «просьба о помощи» связи не обнаружилось из-за отсутствия данных ($n=0$).

Между результатами корреляции низкой степени осознанности личности и использовании нескольких копинг-стратегий связи не обнаружилось, так как слишком мало данных ($n=1$).

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «переработка и приспособление к проблеме» была обнаружена положительная корреляционная связь $r=0,095$, что является значимым на уровне $p>0,01$. Данная связь проявляется тем, что люди со средней степенью осознанности личности проявляют желание переработать проблему или приспособиться к ней для выхода из стрессового состояния. Выявленная взаимосвязь может объясняться тем, что личность не избегает проблем, а работает над ней на благо своего комфорта.

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «отказ от преодоления трудностей» была обнаружена положительная взаимосвязь $r=0,488$, что является значимым на уровне $p>0,01$. Выявленная взаимосвязь проявляется в действиях, направленных в избегании решения проблем. Данная связь может быть связана с тем, что личность со средней степенью осознанностью личности прибегает к такой копинг-стратегии из-за желания избежать возможных последствий после стрессовой ситуации.

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «негативные перспективы» была выявлена положительная корреляционная взаимосвязь $r=0,426$, что является значимым на уровне $p>0,05$. Выявленная

взаимосвязь проявляется в осознанном понимании, что стрессовая ситуация может иметь негативные последствия. Если в прошлом стрессовые ситуации приводили к отрицательным последствиям, то личность склонна сразу давать негативные перспективы последствиям стрессовой ситуации.

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «просьба о помощи» связи не обнаружилось из-за недостатка данных ($n=2$).

Между результатами по осознанности личности и использовании нескольких копинг-стратегий обнаружилась положительная корреляционная связь $r=0,667$, что соответствует уровню $p>0,05$. Выявленная связь проявляется в осознанном выборе определенных копинг-стратегий, которые могут подойти в той или иной ситуации. Считается, что это самая продуктивная реакция на стресс, так как адаптация личности происходит менее травматично для психики. Выявленная взаимосвязь может объясняться тем, что люди со средней степенью осознанности личности сталкивались с разнообразными стрессовыми ситуациями и готовы к разным последствиям.

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «переработка и приспособление к проблеме» была выявлена положительная взаимосвязь $r=0,667$, что является значимым по уровню $p>0,05$. Выявленная взаимосвязь проявляется в поведении личности тем, что люди с высокой степенью осознанности личности склонны с высокой вероятностью к решению проблемы путем ее переработки и приспособлению к ней. Данная взаимосвязь может объясняться опытом, который приобретает личность и работой над прошлыми проблемами, которые удалось разрешить.

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «отказ от преодоления трудностей» связи не обнаружилось из-за отсутствия данных ($n=0$).

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «негативные перспективы» связи не обнаружилось из-за недостатка данных ($n=1$).

Между результатами по осознанности личности и копинг-стратегией «просьба о помощи» связи не обнаружилось из-за отсутствия данных (n=0).

Между результатами корреляции высокой степени осознанности личности и использовании нескольких копинг-стратегий связи не обнаружилось из-за недостатка данных (n=2).

Выводы по второй главе

Результаты исследования по методике копинг-стратегий преодоления стресса Д. Амирхан под адаптацией Ялтонского и Сироты дали следующие результаты:

- большинство испытуемых используют, в основном, одну копинг-стратегию;
- большинство испытуемых используют поведенческие копинг-стратегии, а когнитивные копинг-стратегии и эмоциональные копинг-стратегии используются с одинаковым соотношением.

Исследование степени осознанности личности по методике шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни — Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) показало, что в большинство испытуемых имеют среднюю степень осознанности личности и меньшинство имеют низкую степень осознанности личности.

Результаты сопоставления данных по методикам дают следующие результаты:

- испытуемые с низкой степенью осознанности личности чаще всего используют поведенческую копинг-стратегию негативные перспективы, а поведенческую копинг-стратегию переработка и приспособление к проблеме используют меньше всего;
- испытуемые со средней степенью осознанности личности чаще всего используют поведенческие копинг-стратегии переработка и приспособление к проблеме, негативные перспективы, отказ от

преодоления трудностей, а реже всего используются когнитивные копинг-стратегии демонстративность;

- испытуемые с высокой степенью осознанности личности чаще всего используют поведенческие копинг-стратегии переработка и приспособление к проблеме, негативные перспективы используют реже;
- испытуемые, которые используют несколько копинг-стратегий имеют низкую степень осознанности личности, среднюю степень осознанности личности и высокую степень осознанности личности.

Результаты корреляционного анализа показывают положительную корреляционную связь между следующими показателями: низкой степенью осознанности личности и поведенческой копинг-стратегией «переработка и приспособление к проблеме»; средней степенью осознанностью личности и поведенческими копинг-стратегиями «переработка и приспособление к проблеме», «отказ от преодоления трудностей», «негативные перспективы» и использованием 2 и более копинг-стратегий; высокой степенью осознанности личности и поведенческой копинг-стратегией «переработка и приспособление к проблеме».

Таким образом, задачи нашего исследования были разрешены, его цель была достигнута, а гипотеза о том, что у людей со средней и высокой степенью осознанностью личностью более разнообразный спектр копинг-стратегий, нашла свое подтверждение.

Заключение

Копинг-стратегии важная часть человеческой жизни, по мере личностного развития, растут и расширяются доступные копинг-стратегии. В проведенном исследовании проведен анализ теоретических аспектов вопроса, что такое копинг-стратегии, какие существуют копинг-стратегии и основные классификации копинг-стратегий.

Проблемно-фокусированные и эмоционально фокусированные.

Когнитивные, поведенческие и эмоциональные.

Эффективные и неэффективные.

Копинг стратегии по степени контроля над ситуацией.

Степень осознанности – важная часть личности, которая позволяет осознавать себя в моменте, без оценивания ситуации. Она относительна и отличается степенью проявления. Уровень осознанности зависит от того, как человек ее развивает, какими принципами живет и какие у него существуют личностные особенности.

В практической части работы исследовалась взаимосвязь копинг-стратегий со степенью осознанности личности. В исследовании участвовало 40 человек в возрасте 18-48 лет. По данным исследования, чаще всего люди пользуются одной стратегией, реже – несколькими.

Поведенческим копинг-стратегиям испытуемые отдавали большинство предпочтений, где главным копингом было переработка и приспособление к проблеме; в когнитивных копинг-стратегиях испытуемые предпочитали использовать просьбу о помощи; в эмоциональных копинг-стратегиях отдавали предпочтение аутоагрессии.

Результаты степени осознанности личности демонстрируют, что большинство испытуемых имеют среднюю степень осознанности, далее идет низкая и высокая степень осознанности.

Сопоставление данных по выявлению взаимосвязи копинг-стратегий со степенью осознанности личности помогла выявить, следующее:

- испытуемые с низкой степенью осознанности личности используют поведенческие копинг-стратегии такие как негативные перспективы, переработка и приспособление к проблеме;
- испытуемые со средней степенью осознанности личности используют поведенческие копинг-стратегии переработка и приспособление к проблеме, негативные перспективы, отказ от преодоления трудностей и когнитивной копинг-стратегией демонстративность;
- испытуемые с высокой степенью осознанности личности используют поведенческие копинг-стратегии переработка и приспособление к проблеме, негативные перспективы.

Корреляционный анализ выявил следующие данные:

- положительная между низкой степенью осознанностью личности и копинг-стратегией «переработка и приспособление к проблеме»;
- положительная между средней степенью осознанности личности и копинг-стратегией «переработка и приспособление к проблеме»;
- положительная между средней степенью осознанности личности и копинг-стратегией «отказ от преодоления трудностей»;
- положительная между средней степенью осознанности личности и использованием 2 и более копинг-стратегий;
- положительная между высокой степенью осознанности личности и копинг-стратегией «переработка и приспособление к проблеме».

Таким образом, задачи исследования были разрешены, его цель была достигнута, а гипотеза о том, что у людей со средней и высокой степенью осознанностью личностью более разнообразный спектр копинг-стратегий, частично нашла свое подтверждение.

Список используемой литературы

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
2. Аристова И. Л., Шкондин А. В. Стратегии совладающего поведения бойцов ОМОН // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Научно-практическая конференция с международным участием: сб. науч. статей / Под ред. Р. В. Кадырова. Владивосток: Владивостокский государственный медицинский университет, 2012. С. 106-111.
3. Ашанина Е. Н. Психология копинг поведения сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: диссертация на соискание ученой степени доктора психологически наук. Санкт-Петербург 2011. 340 с.
4. Берг Т. Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. 63 с.
5. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладения с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 1. С. 100-111.
6. Битюцкая Е. В., Баханова Е. А., Корнеев А. А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. № 2(18). С. 41-55.
7. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 4. С. 64–74.
8. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
9. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
10. Бурцева Е. В. Самоуправление и копинг-поведение сотрудников уголовного розыска // Инициативы XXI века. 2012. № 1. С. 115-117.

11. Бусыгина И. С., Распопин Е. В. Внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости личности // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2013. Т. 6. № 2. С. 93–96.
12. Бутенко Т. П. Субъективная неопределенность жизненных ситуаций: когнитивно-эмоциональные оценки и стратегии поведения: дисс. канд. психол. наук. М., 2009. 278 с.
13. Василюк Ф. Е., Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа, № 4 декабрь 2001.
14. Вассерман Л. И., Исаева Е. Р., Новожилова М. Ю., Щелкова О. Ю. Психологические механизмы совладания со стрессом профессиональной деятельности (на модели лиц «опасных» профессий) // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2008. Сер. 12. Вып. 4. С. 364-372.
15. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 300-329.
16. Ковтун Е. В. Совладание со стрессом и саморегуляция в экстремальных условиях деятельности // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф: в 2 т. Т. 2. (Кострома, 26–28 сент. 2013 г.) / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ имени Н. А. Некрасова, 2013. С. 240-242.
17. Коноплева И. Н., Калягин Ю. С. Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях // Психология и право. 2011. №4.
18. Корнилова Т. В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 02.04.2021).
19. Корчмарюк В. А. Бессознательные аспекты копинг-стратегий поведения в правоохранительной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2010. № 1(45). С. 214-217.

20. Кринчик Е. П. Психологические проблемы трудовой деятельности в условиях неопределенности // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 1979. № 3. С. 14-23.
21. Крюкова Т. Л. Стили совладания с жизненными трудностями // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. в 2 ч. Ч. 1 / Науч. ред. К. В. Карпинский. Гродно: ГрГУ имени Я. Купалы, 2012. 405 с.
22. Лазарус Р. Совладание (coping) // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. 760 с.
23. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178-208.
24. Лазо Н. Н. Личностный потенциал лиц, осуществляющих руководство в образовании (на примере толерантности к неопределенности) // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. № 43. С. 12–17.
25. Лустина Е. А. Преодоление ситуации неопределенности в процессах мышления и воображения // Вопросы психологии. 1982. № 5. С. 122–125.
26. Львова Е. Н., Митина О. В., Шлягина Е. И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 4–12.
27. Маширина К. Г., Первушина О. А., Джафарова О. А. Изменение стратегий поведения человека в ситуации неопределенности в курсе игрового компьютерного биоуправления // Сибирский психологический журнал. 2008. № 28. С. 16–20.
28. Михайлов С. В. Психологические особенности мышления следователя в ситуациях неопределенности ориентиров поиска при решении профессиональных задач: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2006. 154 с.
29. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.
30. Моросанова В. И., Кондратюк Н. Г. Дифференциально-регуляторные основы надежности действий профессионалов // Акмеология. Научно-практический журнал. 2012. № 4 (44). С. 68-74.

31. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
32. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. С - Пб: Речь, 2000. С. 70.
33. Одинцова М. А. Механизмы психологической защиты подростков с установкой «жертва» // Вестник практической психологии образования. 2008 - № 3. с. 67-70.
34. Одинцова М. А. Преодолевающее поведение лиц, объединенных схожим травматическим опытом // Известия Саратовского университета. Новая серия: Философия. Психология. Педагогика. 2015. Т.15. № 1. С. 104-110
35. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. М.: Флинта. 2015.
36. Одинцова М. А. Рогова Е. А. Особенности преодолевающего поведения подростков колледжа в стрессовых ситуациях
37. Одинцова М. А. Семенова Е. М. Преодолевающие стратегии поведения белорусов и россиян // Культурно-историческая психология. 2011. № 3. С. 75-81
38. Пантелеева, В. В. Психология кризисных состояний личности / В. В. Пантелеева, О. И. Арбузенко. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2011. 194 с.
39. Поддьяков А. Н. Психология обучения в условиях новизны, сложности, неопределенности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 6. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 02.04.2017).
40. Пономаренко Е. Н. Психологические особенности копинг поведения следователя МВД России: дисс. ... канд. психол.наук. СПб.: СПб Ун-т МВД России. 2006. 134 с.
- Психодиагностика стресса: практикум / Сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
41. Пуговкина О. Д., Шильникова З. Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. Том 3. № 2. С. 18–28.

42. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон, науч. журн. 2011. № 3(17).
43. Рыбников В. Ю., Ашанина Е. Н. Психология копинг поведения специалистов опасных профессий.: монография. СПб.: ВЦЭРМ, 2011. 120 с.
44. Рябченко И. В. Психология совладающего поведения сотрудников ОВД // Педагогика в правоохранительных органах. 2007. № 2(29). С. 59–61.
45. Семичев С. Б. Теория кризисов и психопрофилактика. – Труды / Ленингр. науч.-исслед. психоневрологического ин-та им. В. М. Бехтерева, т. 63. Неврозы и пограничные состояния. Л., 1972, с.96-99.
46. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. ... д-ра мед. наук. М.,1994. 283 с.
47. Справочник практического психолога. Психодиагностика / Под общ. ред. С. Т. Посоховой. СПб.: Сова, 2006. 671 с.
48. Тихомиров О. К. Структура мыслительной деятельности (опыт теоретического и экспериментального исследования). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1969. 304 с.
49. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: «Речь», 2000. 320 с.
50. Хазова С. А. «Неакадемические» способности: роль и ресурсные функции в совладающем поведении субъекта // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 2.
51. Церковский А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2006. Т. 5. №3. С. 112–121.
52. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... д-ра мед. наук. – СПб., 1995. 396 с.