

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ФИНАНСОВОМ  
КРИЗИСЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса  
направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

Тархановой Анастасии Викторовны

Научный руководитель

Кандидат философ. наук, доцент

подпись, дата

Фролова С.В.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Доктор псих. наук, доцент

подпись, дата

Белых Т.В.

инициалы, фамилия

Саратов, 2016

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы.** Особенности современной социальной реальности, проявляющиеся в высоком темпе и масштабности социально-политических и экономических изменений, социальной нестабильности и противоречиях, негативных тенденциях развития общества (например, рост безработицы), требуют от личности гибкости, высокого уровня умений саморегуляции, саморазвития и самопомощи, которые необходимы в преодолении возникающих жизненных проблем. Умение личности управлять своим состоянием и поведением во время кризисных ситуаций любого рода является показателем её зрелости.

В последние годы феномены кризиса, особенности его переживания и преодоления являются предметом изучения в отечественной и зарубежной психологии. Анализ исследований показал, что различные концептуальные направления в своем единстве образуют сложную, многоуровневую систему, которая является методологической базой для изучения этих феноменов. Так, активно исследовались различные аспекты эмоционально тяжелых и сложных жизненных ситуаций (Л.И. Анциферова, И.В. Брынза, А.А.Будницкая, Л.Ф. Бурлачук, Х.В. Гаспарян, А.А. Ефимова, О.Ю. Коржова, И.В. Сергеева и др.); особенности преодоления жизненных кризисов и тяжелых жизненных ситуаций (Р.А. Ахмеров, Ф.Ю. Василюк, Н.Ю.Волянюк, Т.Л. Крюкова, О.В. Либина, С.К. Нартова-Бочавер, А.В. Махнач, Е.Л.Носенко, Т.М. Титаренко и др.); особенности психодиагностики стратегий преодоления кризисов (А.В. Либин, С.К. Нартова-Бочавер, Т.Л.Крюкова и др.); особенности оказания психологической помощи личности, находящейся в критической жизненной ситуации (Н.Р. Битянова, А.Ф. Бондаренко, С.Д. Максименко, Н.М. Пилипенко, Н.Ф. Шевченко и др.).

Несмотря на определенную изученность данной проблемы, анализ показал, что отсутствует единое определение финансового кризиса (с точки зрения психологии) и процесса его психологического преодоления,

изучаются отдельные аспекты данной проблемы, что не дает целостной картины.

Актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы определили выбор темы исследования.

**Цель** дипломного исследования заключалась в определении и описании стратегий совладания личности в финансовом кризисе, гендерно-возрастных и личностных особенностей, влияющих на эти стратегии.

**Задачи** дипломной работы:

1. рассмотреть копинг как психологический феномен;
2. проанализировать современные психологические концепции о стратегиях совладания;
3. осуществить эмпирическое исследование стратегий совладания личности в финансовом кризисе.

**Объект исследования** – явление копинг-поведения личности в кризисных ситуациях.

**Предмет исследования** – стратегии совладания личности в финансовом кризисе.

В своем исследовании мы исходили из предположения, что существуют типовые стратегии совладания личности в финансовом кризисе.

**Методы исследования:**

теоретические – анализ, синтез, сравнение, обобщение, систематизация теоретических и исследовательских данных;

эмпирические – наблюдение, проективные методы, беседа, психологическое диагностирование по методикам: личностный опросник Айзенка (форма А), опросник уровня субъективного контроля (УСК), Индикатор копинг-стратегий Дж. Амирхана, опросник «Как я преодолевал финансовый кризис», проективные рисунки – «Я и финансовый кризис», «Я преодолеваю финансовый кризис», «Я после финансового кризиса»; статистические методы обработки экспериментальных данных. Для статистической обработки использована программа «SPSS for Windows».

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Глава 1. Теоретические основы исследования стратегий совладания личности.** В этой главе рассматривается проблема «копинга» (совладания) личности с тяжелыми жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в современной психологии осуществляется в рамках исследований, посвященных анализу копинг-механизмов, копинг-стратегий и копинг-поведения. В отечественной психологической литературе его перевод до сих пор не имеет единодушно принятой формы, и в публикациях мы находим такие разновидности: «совладающее поведение»; «поведение преодоления» и просто англоязычное заимствование «копинг-поведение».

В нашей работе мы остановились на варианте «стратегии совладания», или «совладающее поведение».

В литературе также отмечается, что организация исследований стресса и копинга вызывает определенные методологические сложности по следующим причинам: разнообразие проявлений реакций преодоления и трудности их классификации; недостаточно четкие критерии для дифференциации копинг-стратегий и психологических защитных механизмов, также существует ряд нерешенных проблем, касающихся релевантных способов измерения копинга.

Под понятиями «преодоление стресса» и «копинг-поведение» понимаются различные формы активности человека, охватывающих все виды взаимодействия субъекта с задачами и проблемами внешнего или внутреннего плана.

Копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с его собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. На сегодня в психологической науке не существует общепризнанного понимания процессов совладания и универсальных классификаций типов копинга. Далее мы рассмотрим как

представлены стратегии совладания личности в современных психологических концепциях.

**Современные психологические концепции о стратегиях совладания.** В этой главе рассматривается:

1. Транзакционная теория. стресса рассматривает реципрокные взаимоотношения личности и среды, которые связаны друг с другом и приобретают новые значения с помощью оценочных процессов. Когнитивное оценивание – это оценка значения того, что происходит между личностью и средой. Оно принадлежит к процессам медиации и делится на первичное оценивание (имеет отношение то, что происходит, к индивиду), вторичное оценивание (какие копинг-механизмы есть у индивида для ответа на стрессовую ситуацию) и переоценка. Транзакционная теория стресса разделяет копинг на два базовых типа: копинг, который ориентирован на решение проблемы (который также называют когнитивным) и копинг, ориентированный на эмоции. Условно выделяется и третий вид совладания – отсутствие такового, что понимается как копинг, ориентированный на уход. Первые изменяют проблему с помощью прямых действий с овладением контролем над ситуацией, другие включают в большей степени обдумывание, чем изменение взаимоотношений между индивидом и средой.

2. Теории когнитивно-мотивационно-межличностная и атрибуции мотивации и эмоций. когнитивно-мотивационно-межличностная теория (Cognitive-Motivational-Relational Theory) отмечает эмоциональные состояния. Когнитивно-мотивационно-межличностная теория также, как и транзакционная, рассматривает две основные формы копинг-поведения – ориентация на проблему и на эмоции. В этой теории постулируется, что для каждой эмоции существует дерево решений, состоящих из шести компонентов (три формы первичной оценки и три – вторичной), связанных с оценкой, которые создают богатый и разнообразный когнитивный паттерн, отличающий одну эмоцию от другой.

3. Ресурсные теории. Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс стержневых ресурсов, которые направляют общий фонд ресурсов, то есть ключевой ресурс – это главное средство, контролирующее и организующее распределение других ресурсов. Ресурсные теории копинга предлагают оригинальные и комплексные трактовки преодоления индивидом возникающих стрессов. Рассмотренные теории подчеркивают важность личностных ресурсов, таких как чувство когерентности, самооффективность, жизнестойкость, самоуважение и самоуверенность, в детерминации успешного копинга. Однако остается открытым вопрос о взаимовлиянии внутренних ресурсов и копинг-стратегий, их иерархии.

4. Проактивные теории копинга. Современные теории проактивного копинга предлагают новую концепцию поведения совладания, где копингу предоставляется более активная роль в поведении человека.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование стратегий совладания личности в финансовом кризисе.**

**Методы и организация исследования.** Для определения возможной зависимости используемых стратегий совладания от личностных особенностей использовались следующие методики:

1. Личностный опросник Г. Айзенка (форма А).
2. Опросник уровня субъективного контроля (УСК).

Для выявления стратегий преодоления финансового кризиса применялись:

1. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана (J.Amirkhan The Coping Strategy Indicators) в адаптации Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского;
2. Авторский опросник открытого типа «Как я преодолевал(а) финансовый кризис»;
3. Как вспомогательный использовался метод проективных рисунков. Рисунки должны заданную тематику – «Я и финансовый кризис», «Я выхожу из финансового кризиса», «Я после финансового кризиса».

Опросник «Как я переживал(а) финансовый кризис» направлен на изучение представлений о финансовом кризисе, переживаний во время кризиса и пути его преодоления. Ответы на него исследуемые могли передать в форме произведения с использованием предложенных пяти блоков вопросов в качестве пунктов плана или в виде развернутых ответов на них.

Основной целью использования данного опросника была активизация ретроспективной рефлексии респондентами своих переживаний во время финансового кризиса, собственного отношения к этим переживаниям и к себе, а также к стратегиям совладания личности в финансовом кризисе. Благодаря этому раскрывалось содержание и динамика внутреннего мира личности. В результате ретроспективного анализа события определялись различные аспекты переживаний, которые выражались в описании человеком своих чувств, эмоций, мыслей, действий в отношении этого.

**Анализ гендерно-возрастных особенностей переживания и стратегий совладания личности в финансовом кризисе.** Во время процедуры проведения опросника «Как я переживал(а) финансовый кризис» большинство респондентов ответственно отнеслись к выполнению задач. Однако, был отмечен и другой характер работы испытуемых – формальное отношение к задачам. Следствием такого поведения были нечеткость, фрагментарность, демонстративность ответов на вопросы анкеты.

Однако почти все опрошенные (96,8%) смогли дать определение термина «финансовый кризис» и описать различные его характеристики. Средние показатели количества определений и характеристик финансового кризиса, указанных исследуемыми по возрастным группам, равны  $x = 3,7$  ( $\sigma = 0,40$ ) – у 18-29-летних,  $x = 5,4$  ( $\sigma = 0,28$ ) – у 30-40-летних. По результатам подсчета критерия разногласий Манна-Уитни, для возрастных групп 18-29 лет и 30-40 лет выявили значительную статистическую разницу (критерий колеблется в пределах 146-162, при  $p = 0,05$ ). По гендерному признаку статистически значимой разницы нет. Однако, подсчет критерия разногласий

Манна-Уитни показал значительные статистические различия между двумя возрастными группами – 18-29-летними и 30-40-летними респондентами. Поэтому в дальнейшем наш анализ будет основываться именно на этих возрастных группах.

В результате анализа полученных данных, интерпретация которых основывалась на работах Е.С. Романовой, В. Бауер, И. Дюмоц, С. Головина, Т.В. Снегирева, были выделены Я-проекции, представленные в виде амбивалентных тенденций.

На основе этих данных наши испытуемые были отнесены к разным типам символической репрезентации процесса совладания в финансовом кризисе. Учитывая характер символов и особенности изображения, мы условно назвали эти типы «боец», «инфантильный» и «ищущий поддержки»

	Всего	18-29 лет	30-40 лет	М	Ж
«Боец»	55,4	47,5	64,6	66,5	43,2
«Инфантильный»	35,5	42,8	29,3	28,3	41,5
«Ищущий поддержки»	9,1	9,7	6,1	5,2	15,3

Для уточнения и дифференциации приоритетности и значимости для исследуемых стратегий совладания личности в финансовом кризисе, а также для большей их систематизации в самосознании, в нашем исследовании мы использовали метод ранжирования. Для этого участникам исследования было предложено ознакомиться со всем перечнем и основными характеристиками способов совладания, которые были ими названы, и оценить стратегии совладания с их приоритетностью для себя во время переживания финансового кризиса путем присвоения каждому из них соответствующего ранга. Критерий Манна-Уитни для возрастных групп 18-29 и 30-40 лет варьирует в пределах 144-160, при  $p = 0,05$ . Анализ результатов ранжирования стратегий совладания женщинами и мужчинами показал, что в



целом статистически значимой разницы между женщинами и мужчинами нет. Однако, существуют различия по показателю использования отдельных стратегий совладания в будущем. На основе полученных после ранжирования данных участники исследования были сгруппированы в 3 группы по признаку уровня принятия стратегий совладания личности в финансовом кризисе.

Таблица 2.9 – Уровни принятия стратегий совладания личности в финансовом кризисе, (в %)

	Всего	18-29 лет	30-40 лет	М	Ж
Низкий уровень принятия	30,6	32,3	29,0	31,2	30,1
Высокий уровень принятия	51,6	48,5	53,5	50,7	53,5
Растерянность	17,8	19,2	17,5	18,1	16,4

Прежде всего нас интересовало соотношение между стратегиями совладания личности в финансовом кризисе, выделенных нами, и теми формами поведения, которые применяют люди при решении повседневных проблем и которые были получены при использовании соответствующей методики. Подсчет критерия согласия Пирсона показал существование достаточно тесной связи между формами поведения, которые личность использует при решении обычных трудностей, и стратегиями преодоления критических ситуаций.

Наиболее сильные связи найдены между такими стратегиями:

1. «Поиск социальной поддержки» (по Амирхану) и «преодоление с помощью других людей» – 0,537;
2. «Решение проблем» и «преобразующая» – 0,51;
3. «Избегание» и «игнорирование» – 0,461;
4. «Решение проблем» и «смысло- и целеполагания» – 0,457;
5. «Поиск социальной поддержки» и «самосовершенствования» – 0,4;
6. «Решение проблем» и «самосовершенствования» – 0,38.

**Влияние личностных особенностей на выбор стратегий преодоления финансового кризиса.** Для диагностики личностных особенностей и изучения их влияния на выбор стратегий совладания личности в финансовом кризисе мы использовали «Опросник уровня субъективного контроля (УСК)» и тест-опросник Айзенка. Результаты исследования показали, что большинство исследуемых нельзя отнести ни к интерналам, ни к экстерналам, хотя тенденция уровня субъективного контроля приближается к интернальной. Сферами наиболее высокого субъективного контроля являются производственные и межличностные отношения.

Таблица 2.14 – Уровень проявления по шкалам методики УСК (в %), n = 149

Средние показатели	ИО	ИД	ИН	ИС	ИП	ИМ	ИЗ
Среднее арифметическое (x)	67	66	63	75	60	76	64
Среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ )	12	17	16	17	17	21	25

Таблица 2.15 – Соотношение стратегий совладания личности в финансовом кризисе и локуса контроля (в %), n = 149

Стратегии	Интернальный локус контроля	Экстернальный локус контроля
Преобразующая	89,3	10,7
Самосовершенствование	87	13
Смысло- и целеполагания	83,2	16,8
Преодоление с помощью других людей	49,5	50,5
Игнорирование	28	72

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В завершение работы сформулируем основные выводы, к которым мы пришли в ходе исследования стратегий совладания личности в финансовом кризисе.

Рассмотрев копинг как психологический феномен, мы установили, что под влиянием многочисленных теоретических и эмпирических данных понятие копинга в психологической науке претерпело существенные изменения: от понимания его как стремления индивида решить определенную проблему до более широкого определения его как ответа личности на стресс. Спектр же представлений о механизмах совладания чрезвычайно широк, и при этом он не лишен определенных противоречий.

Проанализировав современные психологические концепции о стратегиях совладания, мы пришли к выводу, что наиболее перспективным подходом для разработки концепции копинг-поведения является психодинамическая парадигма, реализованная средствами системного анализа, которая рассматривает совладание личности как интеграцию упорядоченных подсистем, которые обеспечивают взаимодействие индивида с социальной средой. Поскольку в отличие от других методологических парадигм, в ней психика рассматривается как система, состоящая из взаимосвязанных уровней: бессознательного и сознания. Эти концептуальные основания позволили нам описать психологический ответ индивида на жизненный кризис как результат взаимодействия четырех подсистем: «социальная среда», «бессознательное», «сознание» и «копинг-стратегии».

Продуктивным подходом к пониманию психологического смысла стратегий совладания является дифференцированное представление о направленности поведения человека в ситуации кризиса: на решение проблемы, на переоценку ситуации, на себя, на других людей. Такой подход позволил систематизировать различные стратегии совладания личности в финансовом кризисе и на их основе, с помощью анализа разработать

классификацию стратегий совладания, в которую вошли: преобразующая стратегия, стратегия смысло- и целеполагания, стратегия самосовершенствования, стратегия преодоления с помощью других людей.

На индивидуальный выбор человеком той или иной стратегии совладания личности в финансовом кризисе влияет много факторов, в частности, возраст. С возрастом увеличивается частота использования стратегий, направленных на самосовершенствование, поиск новых смыслов и целей, однако их применение довольно сильно зависит от степени сложности проблем, с которыми сталкивается человек.

Существуют и гендерные различия в выборе базовых стратегий совладания личности в финансовом кризисе. Мужчины чаще выбирают стратегии работы над самим собой и смысло- и целеполагания, женщины – помощи других людей.

Определенное влияние на выбор стратегий совладания личности в финансовом кризисе имеют и такие личностные характеристики, как локус контроля, экстраверсия-интроверсия и нейротизм-эмоциональная стабильность. Так, испытуемые, которые выбирают стратегии «преобразующая», «смысло- и целеполагания» и «самосовершенствования», характеризуются интернальным локус-контролем и высоким уровнем эмоциональной стабильности. Для тех, кто пытается преодолеть финансовый кризис с помощью других людей, присущей является экстраверсия, кроме этого, они не имеют выраженного доминирования одного из видов локус контроля и показателей эмоциональности. Большинство мужчин и женщин, которые выбирают стратегию «игнорирование», демонстрируют экстернальный локус контроля и высокий уровень нейротизма.