

Введение. В столь динамичном и непредсказуемом мире, невозможна жизнь без стресса. Каждый день на человека воздействуют различные факторы, вызывающие непосредственную реакцию.

Проблема стресса является одной из самых актуальных проблем современного общества. Это связано с тем, что от способности человека к регулированию своих психических и физических процессов во время стрессовой ситуации зависит не только деятельность человека, но и его существование в целом.

Стресс начинается тогда, когда в определённых обстоятельствах требования, которые к вам предъявляют, превышают способность их контролировать. В случае, если человек обладает достаточным контролем над ситуацией, подразумевается психическая стабильность, или стрессоустойчивость.

Следовательно, то насколько сильно стрессовые факторы будут воздействовать на человека на прямую зависит от уровня его стрессоустойчивости.

В структуре стрессоустойчивости как сложного личностного конструкта можно выделить такие компоненты, как жизнерадостность в трудных жизненных ситуациях, конструктивная активность, позитивное мироощущение, которые требуют сохранения стойкости и веры в их положительное разрешение. Они могут быть описаны в категории оптимизма.

В современной зарубежной психологии считается, что оптимизм выступает в роли позитивных ожиданий относительно будущего, чувства уверенности, а противоположный ему пессимизм, наоборот, подразумевает негативные ожидания и чувство сомнения.

Также, негативные последствия столкновения с трудными жизненными ситуациями могут быть смягчены адаптивными стратегиями их

преодоления (совладания). Совладание выступает в роли варианта адаптивного поведения, позволяющего преодолевать трудные жизненные обстоятельства.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что уровень оптимизма, пессимизма и стрессоустойчивости влияют на социально-психологическую адаптацию к окружающей среде, в то время как совладающее поведение является существенной составляющей адаптивного социального поведения личности.

Следовательно, уровень оптимизма, пессимизма, стрессоустойчивости и особенности совладающего поведения имеют непосредственное влияние на успешность адаптации индивида к окружающей среде.

Теоретическая значимость научной работы заключается в том, что результаты исследовательской части могут быть использованы для изучения совладающего поведения людей с разным уровнем оптимизма/пессимизма и стрессоустойчивости, тем самым расширяя объем уже имеющихся на сегодняшний день знаний в данной области.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования позволяют понять характер связи особенностей совладающего поведения с разным уровнем оптимизма/пессимизма и стрессоустойчивости.

Цель: Исследование особенностей совладающего поведения людей с разным уровнем оптимизма и пессимизма в связи с различным уровнем стрессоустойчивости.

Объект: Личностные особенности сотрудников организации.

Предмет: Влияние уровня оптимизма, пессимизма и стрессоустойчивости на выбор стратегии совладающего поведения у сотрудников организации.

Гипотеза: Для респондентов с более высоким уровнем оптимизма и стрессоустойчивости характерен выбор стратегии разрешения проблем, а для респондентов с более низким уровнем оптимизма (или пессимизмом) и стрессоустойчивости характерен выбор стратегии избегания.

Выборка: Сотрудники сферы обслуживания, в возрасте от 25 до 30 лет, в количестве 54 человек.

Методики: 1. Методика «Тест на эмоциональность и стрессоустойчивость» (ТНЭИС) (В.В. Суворова);

2. Методика «ТАС- тест атрибутивных стилей» (Л.М.Рудина);

3. Методика «Индикатор копинг-стратегии» (Д.Амирхан).

Задачи:

1. Рассмотреть основные теоретические и практические подходы к пониманию стресса, стрессоустойчивости, оптимизма и пессимизма и совладающего поведения.

2. Провести эмпирическое исследование уровня стрессоустойчивости, уровня оптимизма и пессимизма и совладающего поведения.

3. Выявить корреляцию между показателями уровня стрессоустойчивости, оптимизма и пессимизма и совладающим поведением.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, вывода по главам, заключения, списка использованной литературы и приложения. В первой главе рассматриваются теоретические вопросы, связанные с проблемой изучения стресса, оптимизма и пессимизма и совладающего поведения. Во второй главе проводится описание исследования уровня стрессоустойчивости, уровня оптимизма и пессимизма и совладающего поведения, а также описание их взаимосвязи.

Основное содержание работы. Базовым понятием стресса является понятие Г.Селье: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования». Другими словами, все воздействующие на нас агенты вызывают потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние.

Стресс - негативное воздействие на организм, или реакция неспецифических физиологических и психологических проявлений приспособительной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях. (Л.А. Китаев-Смык).

Способность человека адекватно реагировать на воздействие стрессовых факторов называют стрессоустойчивостью.

Существует определение, что стрессоустойчивость – это набор определенных личностных черт, который в свою очередь определяет устойчивость к различным видам стресса.

Стрессоустойчивость – частный случай устойчивости психики, которая проявляется в процессе воздействия на нее различных стрессовых факторов (А.А.Баранов)

Стрессоустойчивость – это свойство личности, которое в эмоциогенной ситуации обеспечивает сбалансированное отношение между всеми компонентами психической деятельности, в свою очередь обеспечивающее успешное выполнение деятельности (Б.Х.Варданян).

Стрессоустойчивость - преодоление состояния эмоционального возбуждения во время реализации трудовой деятельности (В.Л.Марищук).

Интересную точку зрения в рамках изучения стрессоустойчивости выдвинули Д.Амирхан, Р.С.Лазарус, С.Фолкман, Л.Мерфи. Они определяют ее как механизм, эмоционально обусловленный и позволяющий справиться со стрессом (коппинг-механизм). Такие коппинг-механизмы представлены в

поведенческой, эмоциональной и когнитивной сфере в виде различных копинг-стратегий. По Р.С.Лазарусу и С.Фолкману это поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, самоконтроль, дистанцирование, положительная переоценка, принятие ответственности, бегство-избегание. По Д.Амирхану основными копинг-стратегиями выступают поиск социальной поддержки, разрешение проблемы или ее избегание.

Л.А.Китаев-Смык, В.П.Серкин, Т.А.Немчин, Е.В.Симонова и др. исследовали стресс в экстремальных условиях деятельности, и пришли к выводу о том, что совладание – это комплекс адаптационных мер и способов, помогающих справиться со стрессом в экстремальных условиях деятельности.

К.Муздыбаев, Е.В.Антонова, Е.Б.Белинская, А.Либин, Е.Н.Юрасова, Л.И.Анцыферова, В.А.Бодров, А.В.Махнач, С.К. Нартова-Бочавер, В.М.Ялтонский и др. рассматривали стратегии совладающего поведения как детерминанта поведения личности в профессиональных, возрастных и прочих группах, и пришли к выводу о том, что совладание – это всевозможные формы поведения человека, направленные на преодоление возникших трудностей, детерминированные профессиональными, возрастными и прочими группами.

На сегодняшний день в зарубежной литературе существуют два основных подхода к изучению оптимизма и пессимизма:

1. Исследование диспозиционного оптимизма (Ч. Карвер, М. Шейер и др.). Суть данного подхода заключается в том, что поведение человека направленно на достижение определенной цели, и в зависимости от мотивации данная цель может иметь разную степень значимости и ценности.

Следующим неотъемлемым элементом данного подхода выступает ожидание относительно будущего. Ожидания могут быть как позитивные,

так и негативные, и выражаться в чувстве уверенности или беспокойства, касательно достижения поставленной цели. Человек не предпринимает никаких действий, в случае если цель недостаточно значима.

2. Исследование оптимизма как атрибутивного стиля (М. Селигман, К. Петерсон и др.). Суть данного подхода заключается в том, что, исходя из прошлого опыта, взглядов человека, зависят ожидания относительно будущих событий. Оптимизм и пессимизм взаимосвязаны со стилем атрибуции (способом объяснения причин поведения).

Стремление человека найти объяснение всему происходящему с ним и вокруг него называют каузальной атрибуцией. Суть теории каузальной атрибуции и заключается в том, что человек находит определенное объяснение происходящему, исходя из указанных причин.

Для достижения поставленной цели исследования был выбран следующий диагностический инструментарий: тест - методика «Тест на эмоциональность и стрессоустойчивость» (В.В. Суворова), позволяющая определить уровень стрессоустойчивости и эмоциональности: высокий, низкий или средний. В исследовании использовался только показатель стрессоустойчивости; методика «ТАС- тест атрибутивных стилей» (Л.М.Рудина), позволяющая определить жизненный стиль человека, исходя из трех основных параметров: широта, постоянство и персонализация. Оптимизм и пессимизм человека определяется привычным образом интерпретации и объяснения разных жизненных событий; методика «Индикатор копинг-стратегии» (Д.Амирхан), позволяющая определить, в какой степени испытуемый использует ту или иную стратегию, и какая является для него доминирующей. Выделяется три стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание проблем.

Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между уровнем оптимизма, пессимизма, стрессоустойчивости и выбором копинг-

стратегии. Объектом исследования стали 54 сотрудника организации АО «Тандер» в возрасте от 25 до 30 лет. Респонденты отвечали на представленные вопросы методик, после чего были получены следующие результаты:

1. По результатам методики «Тест на эмоциональность и стрессоустойчивость» В.В.Суворовой у 52% респондентов был выявлен высокий уровень стрессоустойчивости, что говорит о том, что такие люди мало подвержены стрессу, в критичных ситуациях действуют довольно рационально, убрав эмоции на задний план. Для таких людей подходят рискованные и экстремальные виды профессий, так как с таким уровнем стрессоустойчивости человек не потеряет самообладание и сможет принимать ответственные решения.

У 28% респондентов был выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Для таких людей характерно то, что в критической ситуации они могут частично потерять самоконтроль, но так происходит далеко не всегда. Независимо от того, какие эмоции будут испытываться, они не станут управлять таким человеком полностью.

У 20% респондентов был выявлен низкий уровень стрессоустойчивости. Низкая стрессоустойчивость характеризуется высоким уровнем эмоциональности и тревожности. В стрессовой ситуации довольно часто может произойти потеря контроля над собой. Такие люди могут начать плакать, кричать, конфликтовать с другими, так как эмоции выходят из-под контроля. Причинами переживаний могут стать события, являющимися для других людей совсем незначительными.

2. По результатам методики «ТАС – тест атрибутивных стилей» Л.М.Рудиной у 59% респондентов был выявлен оптимистичный стиль, что говорит о том, что для таких людей характерна вера в благоприятный исход событий, неудачи для них являются временными, на них не заостряется

внимание, такие люди считают себя главной причиной их успеха, а в случае неудач обычно винят внешние обстоятельства или других людей.

У 2% респондентов было выявлено среднее значение, что говорит о том, что в зависимости от ситуации у человека может преобладать оптимистичный или пессимистичный стиль.

У 39% процентов респондентов был выявлен пессимистичный стиль. Для таких людей характерно отсутствие веры в благоприятный исход событий, неудачи являются постоянными, вечными и распространяются на все сферы жизнедеятельности. В случае успеха все списывают на везение, случайность или внешние обстоятельства, а в случае неудачи винят только себя.

3. По результатам методики «Индикатор копинг-стратегии» Д.Амирхана у 41% респондентов был выявлен высокий уровень выраженности стратегии разрешения проблем, у 31% средний уровень и у 28% низкий уровень. Данная стратегия подразумевает, что такие люди используют все имеющиеся у них личностные ресурсы, которые они направляют на разрешение имеющихся проблем.

У 4% респондентов был выявлен высокий уровень выраженности стратегии поиска социальной поддержки, у 41% средний уровень и у 55% низкий уровень. Данная стратегия подразумевает, что такие люди активно ищут эмоциональную, информационную помощь и поддержку в стрессовой ситуации.

У 13% респондентов был выявлен высокий уровень выраженности стратегии избегания, у 15% средний уровень и у 72% низкий уровень. Данная стратегия подразумевает, что человек будет уходить от решения проблем, стараться отвлечься от них. Такая стратегия является неадаптивной. Хотя она и помогает на время снять эмоциональную нагрузку, к разрешению проблем она не приводит.

При проведении корреляционного анализа была выявлена связь между уровнем оптимизма и выбором копинг-стратегии:

1) Прямая связь на уровне значимости $p \leq 0,01$ была выявлена между уровнем оптимизма и выбором копинг-стратегии «Разрешение проблем».

Обнаружена закономерность: для респондентов с более высоким уровнем оптимизма характерен выбор копинг-стратегии «Разрешение проблем».

2) Обратная связь на уровне значимости $p \leq 0,01$ была выявлена между уровнем оптимизма и выбором копинг-стратегии «Избегание проблем».

Обнаружена закономерность: для респондентов с более высоким уровнем оптимизма не характерен выбор копинг-стратегии «Избегание проблем», и наоборот, респонденты с более низким уровнем оптимизма (или пессимизмом) выбирают копинг-стратегию «Избегание проблем».

При проведении корреляционного анализа была выявлена связь между уровнем стрессоустойчивости и выбором копинг-стратегии:

1) Прямая связь на уровне значимости $p \leq 0,01$ была выявлена между уровнем стрессоустойчивости и выбором копинг-стратегии «Разрешение проблем».

Обнаружена закономерность: для респондентов с более высоким уровнем стрессоустойчивости характерен выбор копинг-стратегии «Разрешение проблем».

2) Обратная связь на уровне значимости $p \leq 0,05$ была выявлена между уровнем стрессоустойчивости и выбором копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки».

Обнаружена закономерность: для респондентов с более высоким уровнем стрессоустойчивости не характерен выбор копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки», и наоборот, респонденты с более низким уровнем

стрессоустойчивости выбирают копинг-стратегию «Поиск социальной поддержки».

3) Обратная связь на уровне значимости $p \leq 0,01$ была выявлена между уровнем стрессоустойчивости и выбором копинг-стратегии «Избегание проблем».

Обнаружена закономерность: для респондентов с более высоким уровнем стрессоустойчивости не характерен выбор копинг-стратегии «Избегание проблем», и наоборот, респонденты с более низким уровнем стрессоустойчивости выбирают копинг-стратегию «Избегание проблем».

Таким образом, данное исследование позволяет сделать вывод о том, что между уровнем оптимизма, пессимизма, стрессоустойчивости и выбором копинг-стратегии существует непосредственная связь.

Полученные результаты могут являться основанием для принятия основной гипотезы исследования, о том, что для респондентов с более высоким уровнем оптимизма и стрессоустойчивости характерен выбор стратегии разрешения проблем, а для респондентов с более низким уровнем оптимизма (или пессимизмом) и стрессоустойчивости характерен выбор стратегии избегания.

Заключение. Стресс – это вполне естественная реакция нашего организма на окружающие воздействия. Стрессоустойчивость выступает важнейшим качеством человека, позволяющим адекватно реагировать на критические события. Стрессоустойчивость (или адаптация) выступает как индивидуальная характеристика содержания стресса.

По результатам исследования, для большинства испытуемых характерен высокий уровень стрессоустойчивости, что говорит о том, что такие люди мало подвержены стрессу, в критичных ситуациях действуют довольно рационально, убрав эмоции на задний план.

На сегодняшний день существуют два основных подхода к изучению оптимизма и пессимизма: исследование диспозиционного оптимизма, где суть данного подхода заключается в том, что поведение человека направленно на достижение определенной цели, оптимистами считаются люди, которые уверены в своем будущем, а пессимисты наоборот, имеют сомнения; исследование оптимизма как атрибутивного стиля, где суть данного подхода заключается в том, что исходя из прошлого опыта, взглядов человека, зависят ожидания относительно будущих событий.

По результатам исследования для большего числа респондентов характерен оптимизм, что говорит о том, что для таких людей характерна вера в благоприятный исход событий, неудачи для них являются временными, на них не заостряется внимание.

Оптимизм в свою очередь оказывает влияние на успешность преодоления стресса, так как люди с разным уровнем оптимизма и пессимизма используют разные способы совладающего поведения (копинг-стратегии).

Совладающее поведение можно назвать формой поведения, отражающей готовность человека решать жизненные проблемы, и направленную на адаптацию к произошедшим обстоятельствам, предполагающую умение использовать различные способы и средства (копинг-стратегии) для преодоления стресса.

По результатам исследования большинство респондентов используют копинг-стратегию «Разрешение проблем», что говорит о том, что такие люди используют все имеющиеся у них личностные ресурсы, которые они направляют на разрешение имеющихся проблем.

Результаты корреляционного анализа позволили подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что для респондентов с более высоким уровнем оптимизма и стрессоустойчивости характерен выбор стратегии разрешения

проблем, а для респондентов с более низким уровнем оптимизма (или пессимизмом) и стрессоустойчивости характерен выбор стратегии избегания.